

Die schönsten Touren

»Hochgehberge« zum Runterkommen

Wandern im und um das
Biosphärengebiet Schwäbische Alb

Dieter Buck

hochgeh
berge

AUSGEZEICHNET WANDERN IM
BIOSPHERENGEBIET SCHWÄBISCHE ALB



Die schönsten Touren

»Hochgehberge«

zum Runterkommen

**Wandern im und um das
Biosphärengebiet Schwäbische Alb**

Exklusiv für Sie als Leser:

**MIT GPS-DATEN
ZUM DOWNLOAD**

unter: gps.j-berg.de



Inhalt

Tourenüberblick

Vorwort

Wandern in den »hochgehbergen«

Die Touren

1 hochgeblickt

Blick über den Neckar zur Schwäbischen Alb

2 hochgehadelt

Über die Teck zum Breitenstein

3 hochgehnießen

Rund um die alten Bauernhöfe

4 hochgelegen

Für historisch interessierte Wanderer

5 hochgefestigt

Über die größte Burgruine zu den Weinbergen

6 hochgekeltert

Durch Wiesen und Weinberge zur Burgruine

7 hochgesiedelt

Kelten, Aussicht und eine Burgruine

8 hochgeflogen

Aussichtspunkte und Höhlenlöcher

9 hochgewachsen

Bäche und ein See

10 hochgetürmt

Aussichtsturm und Aussichtsfels

hochgekämpft

11 Hinauf zum Aussichtsturm

12 hochgehträumt

Zur Nebelhöhle und zum Schloss Lichtenstein

13 hochgehütet

Herrliche Natur auf dem Beutenlay

14 hochgehsprudelt

Aussichtsturm und Wacholderheide

15 hochgehgrenzt

Hoch zu einer Burgruine

16 hochgebürzelt

Aussichtspunkt hoch über der Lauter

17 hochgehschwiggert

Zwei Burgruinen auf einen Streich

18 hochgehlautert

Drei Ruinen und ein herrliches Tal

19 hochgehackert

Durchs idyllische Tiefental

20 hochgeschätzt

Mit dem Nachen in die Höhle

21 hochgehpilgert

Barockmünster und Nachenfahrt

Register

Impressum



5 Blick über die Weinberge auf Beuren



10 Vom Wackerstein hat man einen prächtigen Blick ins Albvorland.

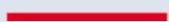
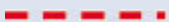
































20 Idylle im Glastal

Piktogramme erleichtern den Überblick

	leicht
	mittel
	schwer
	Gehzeit
	Höhenunterschied
	Weglänge

Zeichenerklärung zu den Tourenkarten

	Wandertour
	Tourenvariante
	Richtungspfeil
	Ausgangs-/ Endpunkt der Tour
	Bahnlinie mit Bahnhof
	S-Bahn
	Tunnel
	Seilbahn, Gondelbahn

	Bushaltestelle
	Parkmöglichkeit
	Hafen
	Autofähre
	Personenfähre
	Flugplatz
	Kirche
	Kloster
	Burg/Schloss
	Ruine
	Wegkreuz
	Denkmal
	Turm
	Leuchtturm
	Windpark
	Windmühle
	Mühle
	Hotel, Gasthof, Restaurant
	Jausenstation
	Schutzhütte, Berggasthof (Sommer/Winter)
	Schutzhütte, Berggasthof (Sommer)
	Unterstand
	Grillplatz
	Jugendherberge



Campingplatz



Information



Museum



Bademöglichkeit



Bootsverleih



Sehenswürdigkeit



Ausgrabung



Kinderspielplatz



schöne Aussicht



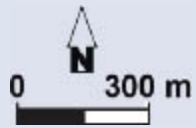
Aussichtsturm



Wasserfall



Randhinweispfeil



Maßstabsleiste














Die Ruine Hohengundelfingen hoch über dem Lautertal ist heute noch eine beeindruckende Anlage.



Besonders schön im Frühling: Blick über das Freilichtmuseum Beuren zur Ruine Teck.

Tourenüberblick

Tour											
1	● hochgeblickt	9	70	2.30							
2	● hochgehadelt	12,9	580	4.30							
3	● hochgehnießen	6,7	110	2							
4	● hochgelegten	7,7	280	2.30							
5	● hochgefestigt	9,5	350	3							
6	● hochgekeltert	7,2	350	2.30							
7	● hochgesiedelt	4,7	70	1.30							
8	● hochgeflogen	14,4	330	5							
9	● hochgehwachsen	5,9	90	1.30							
10	● hochgetürmt	9,4	370	3.30							
11	● hochgekämpft	4,9	280	2							
12	● hochgeträumt	10,9	220	3.30							
13	● hochgehütet	4	80	2							
14	● hochgesprudelt	8,7	300	2.45							
15	● hochgehgrenzt	6,1	160	3							
16	● hochgebürzelt	4	130	2							
17	● hochgeswiggert	6,2	210	3.30							
18	● hochgelautert	10,9	260	3.30							
19	● hochgehackert	9,3	140	3							
20	● hochgeschätzt	9,2	200	3							
21	● hochgehpilgert	13,2	300	3.30							

● Leicht

● Mittel

● Schwer



Länge in km



Höhenunterschied in m



Gehzeit in Std.



Einkehr



kindergerecht



wintergeeignet



viel Sonne



eher schattig



Sehenswürdigkeit



Bademöglichkeit



öffentliche Verkehrsmittel

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit den hier vorliegenden Wanderungen der »hochgehberge« werden Sie in und durch den vielleicht schönsten Teil der Schwäbischen Alb geführt. Die Wandermarke »hochgehberge« ist ein Zusammenschluss des Landes Baden-Württemberg, vertreten durch die Geschäftsstelle Biosphärengebiet Schwäbische Alb (UNESCO-Biosphärenreservat), mit den Landkreisen Esslingen und Reutlingen, der Tourismusgemeinschaft Mythos Schwäbische Alb im Landkreis Reutlingen e. V. sowie 19 Kommunen von Beuren bis Zwiefalten.



Die Ruine Hohenneuffen ist die größte der Schwäbischen Alb.

Von den 21 Wanderwegen der »hochgehberge« in der Region Mittlere Alb, Albtrauf und Biosphärengebiet Schwäbische Alb sind 14 vom Deutschen Wanderinstitut als Premiumwanderwege, sechs als Premiumspazierwanderwege und einer vom Deutschen Wanderverband e. V. als Qualitätsweg Wanderbares Deutschland zertifiziert. Sie laden zum Erkunden dieser Albregion ein und eröffnen Zugänge zu ganz unterschiedlichen Landschaften: Wälder, Blumenwiesen, Auenlandschaften, Felsformationen, Felder und Hügel – die »hochgehberge« bieten Wanderungen je nach persönlicher Vorliebe und Kondition. Durch die perfekte Ausschilderung und die Möglichkeit, sich die Tracks zur Navigation herunterzuladen, kann man sich praktisch nicht verlaufen. Traumhafte Aussichten mit Blicken über die Schwäbische Alb, ins Albvorland und an einzelnen Stellen bei geeigneter Wetterlage sogar zu den Alpen belohnen die Wanderer nach dem Hochgehen. Die Wanderwege führen durch beeindruckende, schützenswerte Natur und vorbei an Burgen und Festungen, die Geschichten der Vergangenheit erzählen. Zahlreiche landwirtschaftliche Betriebe und Gastronomen der Region stehen als Garant für eine gepflegte Einkehr nach der Wanderung und für den Kauf gesunder und regionaler Lebensmittel.

Bei allen Touren wünsche ich Ihnen frohe Wandertage, allzeit schönes Wetter und viele angenehme Begegnungen.

Dieter Buck



In der Gruppe ist Wandern doch am schönsten.

Wandern in den »hochgehbergen«

Die »hochgehberge«, die in einem der schönsten und am besten erschlossenen Wandergebiete der Schwäbischen Alb liegen, stellen keine außergewöhnlichen Ansprüche an die Wanderer: Gute Wanderschuhe, geeignete Kleidung und Orientierungssinn genügen, um die vorbereiteten Touren begehen zu können (weitere Informationen unter www.hochgehberge.de).

Orientierung

Die Wege sind bestens markiert, und wer sich auf sein Smartphone eine der üblichen Navigationsapps lädt oder ein Navigationsgerät besitzt, kann sich sogar digital leiten lassen. Die auf www.hochgehberge.de hinterlegten Tracks sind die Originaltracks. Bei Touren, die in diesem Buch an einem alternativen Ausgangspunkt beginnen oder den Wegverlauf etwas variieren, sollte man sich am Text orientieren. Auch die Karten im Buch zeigen den Wegverlauf an.



Mächtige Felsbrocken aus Kalkgestein sind typisch für die Schwäbische Alb.

Bei den hier beschriebenen Touren handelt es sich teilweise um längere Wanderungen, zum Teil aber auch um kürzere Runden und Spaziergänge. Gerade bei Letzteren ist es praktisch, dass man sie problemlos miteinander zu einer längeren Wanderung zusammenfassen kann.

Essen, Trinken und Pflaster

Grundsätzlich sollte man an die Verpflegung denken. Etwas zu trinken dabeizuhaben ist vor allem an heißen Sommertagen unbedingt empfehlenswert. Essen ist nicht ganz so wichtig, vor allem bei kurzen Touren – es ist schließlich noch niemand verhungert, der mal ein paar Stunden nichts gegessen hat. Aber gegen eine gemütliche Vesperpause ist trotzdem nichts einzuwenden.

Auch wenn in der Überschrift nur von Pflastern die Rede ist: Damit allein ist es noch nicht getan. Man verdrängt es

zwar gerne, aber Verletzungen sind immer möglich. Gegen Risse, Kratzer und dergleichen sind Pflaster im Rucksack sowie ein Desinfektionsmittel nützlich. Schlimmer ist es aber, wenn man sich einen Fuß vertreten hat. Hat man eine elastische Binde dabei, schafft man vielleicht zumindest noch den Weg zurück zum Ausgangspunkt.

Immer wieder kommen auch Insektenstiche vor. Hierzu gibt es Geräte, mit denen man den Stachel oder das Gift entfernen kann, sowie Salben, um den Juckreiz zu mildern.

Gut kombinierbare Touren

- »hochgehnießen« & »hochgelegten«
- »hochgehnießen« & »hochgefestigt«
- »hochgefestigt« & »hochgelegten« (Achtung: zweimaliger Anstieg)
- »hochgefestigt« & »hochgekeltert« (Achtung: zweimaliger Anstieg)
- »hochgekeltert« & »hochgesiedelt«
- »hochgefestigt« & »hochgesiedelt«
- »hochgeschwiggert« & »hochgebürzelt«
- »hochgebürzelt« & »hochgegrenzt«
- »hochgepilgert« & »hochgeschätzt«

Einstufung der Touren

Als leicht gelten wirklich leichte, also relativ kurze Touren ohne oder mit ganz wenig Höhenunterschied und gut zu gehendem Weg. Ist die Wanderung etwas länger oder bringt sie einen mäßigen Höhenunterschied mit sich, wird sie als mittelschwer eingestuft. Als schwer eingeordnet sind lange Touren mit großen Höhenunterschieden, vor allem, wenn sie auf eher schwierig zu gehenden Pfaden verlaufen.

Sicherheit auf der Wanderung

Gut ist es immer, wenn man seine eigene Leistungsfähigkeit kritisch einschätzt – und die der

Mitwanderer natürlich auch! Eine Kette ist immer nur so stark wie das schwächste Glied, und auf Begleitpersonen, die nicht mehr weitergehen können, ist unbedingt Rücksicht zu nehmen. Also heißt es überlegen: Schafft man die angegebene Strecke und die Höhenmeter oder nicht? Man sollte immer auch bedenken, dass man an heißen Sommertagen schneller an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit kommt als an kühleren Tagen. Auf jeden Fall sollte man stets genügend zu trinken dabei haben, und etwas zu essen ist auch bei kürzeren Touren kein Fehler.

Ein kleiner Unfall ist schnell passiert, und wenn es auch »nur« ein verknackster Fuß ist, kommt man oft nicht mehr weiter. Empfehlenswert ist es, wenn man sich mindestens zu zweit auf die Socken macht. Alleinwanderer sollten immer eine Info hinterlassen, wo und wie lange sie unterwegs sein werden.

Hilfe herbeirufen kann man mit dem Handy, wobei der Empfang manchmal schlecht ist. Kann mit der Notrufnummer 112 keine Verbindung aufgebaut werden, sollte man das Handy ausschalten und bei Wiedereinschalten gleich die 112 eintippen, anstatt sich in sein eigenes Netz einzuwählen. Mit etwas Glück sucht sich das Gerät das nächste verfügbare Netz. Oft nützt auch ein Standortwechsel.



Rast mit Blick zur Ruine Hohenneuffen

Tiere und andere Gefahren

Es braucht bei uns zwar niemand Angst vor hungrigen Löwen oder giftigen Spinnen zu haben, aber es gibt trotzdem ein paar Tiere, vor denen man Respekt haben sollte.

Das sind zuerst einmal die Zecken. Die Schwäbische Alb ist zwar nicht als ausgesprochenes Zeckengebiet bekannt, aber es ist trotzdem nicht schlecht, wenn man sich nach einer Wanderung auf Zecken absucht. Ein Zeckenbiss kann schließlich schwere Komplikationen verursachen, von einer Hirnhautentzündung bis hin zur Borreliose. Noch größer ist die Gefahr, die vom Fuchsbandwurm ausgeht. Er wird vom Menschen meist durch den Verzehr niedrig hängender Beeren oder den Kontakt mit infizierten Haustieren aufgenommen und schädigt vor allem die Leber, manchmal auch Lunge und Gehirn.

Eine weitere Gefahr ist das Hantavirus. Es wird durch Rötelmäuse beziehungsweise deren Ausscheidungen

übertragen. Wenn man beim Wandern zum Beispiel trockenes Laub aufwirbelt, kann man den Erreger einatmen.

Die Touren



Hoch über Beuren thront die Ruine Hohenneuffen