

André Uzulis

Die ultimative Wander- Bucket-List

50 Dinge, die du
erlebt haben musst

*Once in
a Lifetime*



BRUCKMANN

André Uzulis

**Die ultimative
Wander-Bucket-List**
**50 Dinge, die du
erlebt haben musst**



Inhalt

- Megatrend Wandern
- 1** Ein Maar umrunden
- 2** Auf dem Rennsteig wandern
- 3** Wege mehrfach gehen
- 4** Eine Karte einnorden
- 5** Grenzerfahrung Bayerischer Wald
- 6** Kinder fürs Wandern begeistern
- 7** Einen Rucksack perfekt packen
- 8** Im Felsenmeer »schwimmen«
- 9** Eine Blase versorgen
- 10** Sehnsucht nach Romantik
- 11** Den deutschen Wald verstehen
- 12** Entdeckungen in Schneeschuhen
- 13** Mit einem Kompass die Position feststellen
- 14** Auf dem Jakobsweg pilgern
- 15** Moor erleben
- 16** Eine Tour professionell planen
- 17** Europas steilster Weinberg
- 18** Blumen auseinanderhalten können
- 19** Einen Sonnenaufgang erleben
- 20** Das Grüne Band erkunden
- 21** Nordic Walking

- 22** Mit Hunden unterwegs
- 23** In einem Wanderverein mitmachen
- 24** Wegemarkierungen verstehen
- 25** Passende Wanderschuhe und Kleidung
- 26** Auf Hermann Löns' Spuren wandern
- 27** Eine Verstauchung behandeln
- 28** Auf dem Watzmann stehen
- 29** Nachts unterwegs sein
- 30** Nichts zurücklassen
- 31** Vier gewinnt - Ein GPS-Gerät optimal nutzen
- 32** Vom Rheinsteig auf den Rhein blicken
- 33** Hundert Kilometer am Stück laufen
- 34** Wolken und Wetter
- 35** Sich in einem Gewitter richtig verhalten
- 36** Über die Basteibrücke gehen
- 37** Eine Zecke entfernen
- 38** Rechte und Pflichten der Wanderer
- 39** Segelflieger gucken auf der Wasserkuppe
- 40** Feuer machen
- 41** Im Watt wandern
- 42** Übernachten unter freiem Himmel
- 43** Den Brocken besteigen
- 44** Wanderungen für die Gesundheit
- 45** Wilden Tieren begegnen
- 46** Barfuß gehen
- 47** Einen Notfall meistern
- 48** Die Externsteine besuchen
- 49** Wiesen-Wissen
- 50** Wanderführer werden



Register



Impressum

Megatrend Wandern

Die schönste Freizeitbeschäftigung der Welt

Die Natur ist rund um die Uhr geöffnet. Und sie lädt uns zur Entdeckung der Langsamkeit ein: Rund 400 000 Kilometer Wanderwege in Deutschland bieten unbegrenzte Möglichkeiten mit den unterschiedlichsten Längen und Schwierigkeitsgraden von ganz leicht bis sehr schwer. Du musst nur deine Wanderschuhe schnüren und losgehen.

Wandern erfordert keine Ausbildung, kein Training, keine umfangreiche Ausrüstung. Gute Schuhe und eine gute Karte sind im Grunde genommen schon alles, um einfach losmarschieren zu können. Wandern lässt sich allein, zu zweit, in der Gruppe, mit der Familie oder im Verein – gemütlich oder sportlich, mit Sehenswürdigkeiten am Wegesrand oder der Einkehr in Cafés und Gastwirtschaften. Nur für ein oder zwei Stunden oder tage- und wochenlang. Für den einen ist es aktives Naturerlebnis, für den anderen Erholung, für den dritten die Pflege sozialer Kontakte. Weil Wandern so viel sein kann und für jeden etwas anderes ist, ist es so beliebt. Kein Wunder also, dass 56 Prozent der Deutschen – das sind rund 40 Millionen Menschen – als aktive Wanderer bezeichnet werden.

Wenn du etwas mehr übers Wandern erfahren und auch die eine oder andere Tour in Deutschland für dich entdecken möchtest, hältst du das richtige Buch in den Händen. Ich empfehle dir eine Reihe von Wanderungen, von denen einige zu den Paraderouten unseres Landes gehören.

Zudem bekommst du eine Fülle an Informationen, die dir entweder den Einstieg ins Wandern erleichtern oder – wenn du schon erfahrener Wanderer bist – den einen oder anderen Rat geben, den du vielleicht noch nicht kennst. Und schließlich vermittelt dir dieses Buch Wissen zu dem, was dir auf deinen Touren begegnet: zum Wald, zum Moor, zur Wiese. Du kannst dieses Buch von vorne bis hinten lesen oder dir einzelne Kapitel vornehmen.

Wer sich sein ganz persönliches Ziel erwandert hat, wird sicher der Erkenntnis zustimmen, die schon Johann Wolfgang von Goethe formuliert hat: »Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen.«

Viel Freude beim Lesen und beim Wandern!

André Uzulis



Aussichtreich: der Dronketurm an den Dauner Maaren

Ein Maar umrunden

Die Schriftstellerin Clara Viebig nannte sie vor über hundert Jahren die »Augen der Eifel«: Maare sind die vielleicht geheimnisvollsten Seen in Deutschland.



Vom Weinfelder Maar geht auch an Sommertagen eine gewisse Schwermut aus.

Die Maare gelten als die beliebtesten Wanderziele in der Eifel. Eingebettet in kreisrunde Krater liegen sie tief in der

Landschaft. Von den Maaren, die einen See bilden konnten, haben die meisten keinen Zu- oder Abfluss, sondern sie speisen sich allein aus dem Regen- und dem Grundwasser.

Von Maaren geht eine mystische Aura aus wie von kaum einem anderen See. Vielleicht, weil es sich um Gewässer über einer Glut handelt, die tief unter uns in einer gewaltigen Magmakammer, Plume genannt, lodert. Die Eifel ist immer noch vulkanisch aktiv; der letzte Ausbruch liegt erst rund 11 000 Jahre zurück – erdgeschichtlich gesehen ist das nicht mal ein Wimpernschlag. Ein solches »Auge der Eifel« zu umrunden und sich gefangen nehmen zu lassen von seiner plutonischen Kraft ist ein Höhepunkt für jeden Naturliebhaber. Gleich drei Maare lassen sich auf einer etwa zwölf Kilometer langen Tour in der Vulkaneifel bei Daun erkunden. Die Dauner Maare sind an Schönheit und Atmosphäre kaum zu übertreffen.



Am Totenmaar werden Ziegen zur Landschaftspflege eingesetzt.

Die Tour de Maar

Los gehts am Gemündener Maar. Der Buchenwald gibt den Blick auf den See frei, der nicht nur tief in einem bis zum Wasser baumbestandenen Krater liegt, sondern auch tief *ist*. Wer keine Angst vor den 38 Metern Wassertiefe hat, kann dort schwimmen; es gibt eine kleine Badeanstalt.

Wen es jedoch eher in die Höhe zieht, kann den Dronketurm auf dem Mäuseberg besteigen, der zwischen dem Gemündener und Weinfelder Maar liegt. Er ist nach dem Gründer des Eifelvereins Adolf Dronke (1837-1898) benannt und bietet eine fantastische Aussicht auf die Vulkaneifel. Von dort geht es hinunter zum Weinfelder Maar. Es wird auch Totenmaar genannt, da am Kraterrand ein Friedhof liegt. Die dortige Kirche, eine der ältesten in der Eifel, stellt den letzten Rest eines Dorfes dar, dessen Bewohner im 16. Jahrhundert von der Pest dahingerafft wurden.

Während vom Totenmaar eine gewisse Schwermut ausgeht, wirkt das Schalkenmehrener Maar nebenan in seinem weiten Krater heiter und fröhlich. Im Sommer ist das gleichnamige Dorf am See Ziel von Spaziergängern und Familien mit Kindern. Auch hier lässt es sich wunderbar baden oder Boot fahren. Einst war es ein Doppelmaar; die Tuffe des westlichen Maars in dem Talkessel haben den Trichter wieder aufgefüllt, sodass dort anstelle des Sees ein Moor entstanden ist. Somit bekommen wir bei dieser Maar-Umrandung genau genommen nicht nur drei Maare zu sehen, sondern sogar vier.



Das Gemündener Maar liegt tief eingebettet in der Eifellandschaft.

INFOS

MAARE: Wenn glutflüssiges Magma aus dem Erdinnern an die Oberfläche strömt und dabei auf Grundwasser trifft, kommt es zu einer Explosion, bei der das Wasser schlagartig verdampft und die darüber liegende Erdschicht wegsprengt. Je mehr Wasser vorhanden ist und je tiefer der Kontakt zwischen Wasser und Magma stattfindet, desto größer sind Maare. Die ersten Maare sind vor 45 Millionen Jahren entstanden, die jüngsten erst vor 11 000 Jahren. Insgesamt gibt es in der Eifel 75 Maare, rund ein Dutzend sind mit Wasser gefüllt.

Auf dem Rennsteig wandern

Der Rennsteig ist der historische Grenzweg und Kammweg des Thüringer Waldes. Ein legendärer Tour-Klassiker und der erste Fernwanderweg Deutschlands!



Der Thüringer Wald bietet immer wieder großartige Aussichten.



Der Wilderer-Pfad führt zum Schneekopf.

Für viele Wanderer ist es ein Muss, wenigstens einmal im Leben auf dem Rennsteig gewesen zu sein. Für manche ist er Kult. Sie kommen immer wieder. Der bekannteste deutsche Wanderweg ist sagenumwoben: Die Geschichten, die man sich erzählt, handeln von Räufern, Rittern, Wegelagerern, Jungfrauen und Hexen. Bonifatius und Luther spielen eine Rolle, ebenso Napoleon und Goethe. Geschichte und Geschichten, Naturschönheiten und Seelenlandschaften mischen sich hier oben im Thüringer Wald zu einem Mythos – dem Mythos Rennsteig.

Der gothaische Offizier und Straßenbauingenieur Julius von Plänckner vermaß den Wanderweg erstmals im Jahr 1830 und lief ihn in 43,5 Stunden innerhalb von fünf Tagen ab. Damit ist der Rennsteig der älteste offizielle Fernwanderweg Deutschlands. Bequemer bewältigt man ihn

heute in acht oder zehn Etappen, die zwischen zweieinhalb und siebeneinhalb Stunden dauern und in einschlägigen Wanderführern beschrieben werden. Unterkünfte in der Nähe des Weges sind kein Problem: Mehr als 300 Quartiere stehen zur Verfügung. Es gibt auch Alternativrouten, die vom klassischen Weg abweichen und den Thüringer Wald weiter erschließen. Die Orientierung in der Region ist kein Problem – die Markierung der Wege ist vorbildlich.

Schnuppertouren am Rennsteig

Der Weg führt durch Misch- und Nadelwälder, vorbei an Bergwiesen und Aussichtspunkten. Kleine Abstecher lohnen sich nach links und rechts zu idyllischen Seen und geologisch interessanten Aufschlüssen. Wer nicht gleich die ganze Länge wandern möchte, bekommt auf diesen beiden Schnuppertouren einen guten Eindruck vom Rennsteig und seiner Umgebung: Vom Bahnhof Gohlberg über den Wilderer-Pfad zum Schneekopf, dem mit 978 Meter zweithöchsten Berg des Thüringer Waldes. Oder die Strecke von der Hohen Sonne zur Passhöhe Glasbachwiese mit dem Triniusblick-Panorama und den Felsformationen am Glöckner, zwei der herausragenden Landschaftspunkte am Rennsteig.

Eine Rennsteigwanderung wird übrigens Runst genannt. Rennsteigwanderer rufen sich seit mehr als 120 Jahren den Gruß »Gut Runst« zu. Und wer so begeistert von der Gegend ist, dass er Mitglied im 1896 gegründeten Rennsteigverein werden möchte, darf fortan die exklusive Bezeichnung »Renner« oder »Rennerin« tragen. Hat man erfolgreich an einer Runst teilgenommen, ist man ein »Altrenner« – ganz unabhängig von seinem Geburtsdatum.

INFOS

RENNSTEIG: In Deutschland gibt es mehr als 200 Rennsteige, Rennstiege oder Rennwege. Der bekannteste verläuft auf der Kammlinie des Thüringer Waldes auf Höhen zwischen 500 und 970 Metern. Er beginnt in Eisenach und endet nach rund 168 Kilometern in Blankenstein an der Saale. Das charakteristische »R« ist sein Markenzeichen. Am Wegesrand finden sich mehr als 1300 historische Grenzsteine. Seit 2010 ist der Rennsteig ein vom Deutschen Wanderverband zertifizierter Qualitätswanderweg.

MEHR INFOS: www.rennsteig.de



DER
RENNSTEIG

R

HÖHENWEG
DES
THÜRINGER
WALDES

Wege mehrfach gehen

Auch altbekannte Wege können jedes Mal aufs Neue zur Entdeckungsreise werden.



Mooshütte oberhalb von Bad Bertrich in der Eifel

In meiner Nähe habe ich mich in einen Wanderweg verliebt, den ich seit vielen Jahren immer wieder gehe. Er ist leicht zu

erreichen, mit knapp neun Kilometern nicht zu lang, die 550 Höhenmeter sind stets erfrischend, und er bietet viel Abwechslung. Stets nehme ich diesen Weg anders wahr. Jedes Mal zeigt er mir, wie vielfältig die Natur um uns herum ist, wenn wir unsere Sinne öffnen.

So eine »Hausstrecke« kann zu einem festen Teil unseres Lebens werden, bald so vertraut wie unser Wohnzimmer. Nur mit dem Unterschied, dass sich dort immer wieder etwas anderes auftut, das es zu entdecken gilt. Zum Beispiel der jahreszeitliche Wechsel. Wie unterschiedlich das Licht, der Geruch, und die Geräusche in Frühling, Sommer, Herbst und Winter sind, wird einem erst bewusst, wenn man dieselbe Strecke mehrmals im Jahr geht. Außerdem sind wir nie in derselben Stimmung. Das beeinflusst unsere Wahrnehmung ebenso wie die äußeren Verhältnisse. Von daher kann der Weg gar nicht langweilig werden – denn im Grunde genommen gehen wir ihn immer wieder als einen neuen Weg.

Eine Karte einnorden

Eine Karte ist eine vereinfachte Darstellung der Umgebung. Um sie optimal zur Orientierung zu nutzen, müssen wir sie nach Norden ausrichten – also einnorden.



Wanderkarten sind nach wie vor ein wichtiges Hilfsmittel.

Karte und reale Umgebung müssen in Übereinstimmung gebracht werden, damit wir mit ihr zurechtkommen. Eine Karte ist immer nach Norden orientiert. Norden auf einer Karte siehst du, wenn du die Schrift lesen kannst (sie also nicht auf dem Kopf steht) und du dann auf den oberen Rand der Karte blickst. Die Schrift verläuft stets von links nach rechts, also von West nach Ost. Die senkrechten Gitterlinien der Karte zeigen in Richtung oberer Kartenrand und damit nach Kartennord. Umgekehrt weisen sie nach unten naturgemäß in Richtung Süden. Wie aber bekommst du die Karte in Übereinstimmung mit dem Gelände?

Dazu brauchst du einen Kompass. Weder muss die eigene Position bekannt sein (obwohl es natürlich immer gut ist, zu wissen, wo man sich befindet) noch brauchst du eine tolle Fernsicht – genau genommen könntest du auch im dicksten Nebel stehen und die Karte dennoch einnorden. Die Kompassnadel zeigt immer nach Norden (jedenfalls, wenn sie nicht von Metallgegenständen oder magnetischen Feldern abgelenkt wird). Und die senkrechten Gitterlinien zeigen ebenfalls nach Norden.

Los geht's

Zunächst drehst du die Skala am Kompass so lange, bis die Nadel auf das »N« wie Nord zeigt. Dann legst du den Kompass entweder an den seitlichen Kartenrahmen oder an die senkrecht zur Schrift verlaufenden Gitternetzlinien an. Als Nächstes drehst du die Karte mit dem darauf liegenden Kompass so lange, bis die Gitterlinien genau parallel zur Kompassnadel ausgerichtet sind. Nun ist die Nordrichtung der Karte identisch mit der geografischen Nordrichtung. Du kannst die Deklination – auf Deutsch wird sie auch Missweisung genannt – ignorieren, also die Abweichung zwischen dem magnetischen und dem geografischen