

Michael Moll

30 WANDERUNGEN
IN DEUTSCHLAND,
DIE MAN
EINMAL IM
LEBEN
GEMACHT HABEN MUSS



DROSTE



VOM WATTENMEER BIS ZUR ZUGSPITZE



ÜBERSICHTLICH

AKTIV ... ERLEBNISREICH ... UNVERGESSLICH

1. Wattwandern zur Insel Neuwerk	9
Unterwegs auf dem Meeresgrund	
2. Der Calmont-Klettersteig	15
Wandern am Abgrund	
3. Der Weserberglandweg	21
Durch eine märchenhafte Landschaft	
4. Der Rheinsteig	27
Von der Loreley in den Bann gezogen	
5. Der Eifelsteig	33
Grüne Vulkanlandschaften im Westen	
6. Der Rennsteig	39
Gut Runst im Thüringer Wald	
7. Der Moselsteig	45
Wandern über die Weinlagen	
8. Der Liebesbankweg	51
Für den Ausflug am Hochzeitstag	
9. Der Rothaarsteig	57
Nordrhein-Westfalens höchster Berg	
10. Der Harzer Hexenstieg	65
Wandern zur Festzeit der Walpurgisnacht	
11. Der Westweg	71
Von Nord nach Süd durch den Schwarzwald	
12. Der Albsteig	77
Am Nordrand der Schwäbischen Alb	
13. Der Schluchtensteig	83
Durch enge Täler im Schwarzwald	
14. Die Besteigung der Zugspitze	89
Auf den höchsten Berg Deutschlands	
15. Der Goldsteig	95
Durch den Bayerischen Wald	

16. Der Altmühltal-Panoramaweg	101
Durch den Naturpark	
17. Der Erzweg	107
Von Oberfranken in die Oberpfalz	
18. Der Hochrhöner	113
Durch drei Bundesländer	
19. Der SalzAlpenSteig	119
Auf den Spuren des weißen Goldes	
20. Der Berliner Mauerweg	125
Deutsch-deutsche Geschichte erleben	
21. Der Heidschnuckenweg	131
Unterwegs in der blühenden Heidelandschaft	
22. Der Kellerwaldsteig	137
Im Auf und Ab durch deutsche Wälder	
23. Der Neckarsteig	143
Auf mittelalterlichen Spuren am Neckar	
24. Der Nibelungensteig	149
Auf Siegfrieds Spuren	
25. Der Märkische Landweg	155
Gemütlich durch die Uckermark	
26. Der Hermannsweg	161
Auf den Spuren des Cheruskerfürsten	
27. Der Saar-Hunsrück-Steig	167
Vielfalt auf der längsten Tour	
28. Der Malerweg Elbsandsteingebirge	173
Berühmte Maler und ihre Werke	
29. Der Ostseeküstenwanderweg	179
Schätze am Meer	
30. Der Kammweg Erzgebirge-Vogtland	185
Fantastische Gipfel-Aussichten	



**Glück hat, wer schmal ist:
in der Drachenschlucht bei Eisenach**

Liebe Wanderfreunde,

verschlungene Pfade, abenteuerliche Abhänge, fantastische Fernblicke und spannende Spurensuchen – das alles bieten viele Wanderwege in Deutschland. So vielfältig wie das Land und seine Regionen, so vielfältig sind auch die Wegstrecken, die man auf Schusters Rappen erleben kann. Der Norden Deutschlands ist so flach, dass man sogar unter der Meeresoberfläche unterwegs sein kann, wenn man sich zu einer Wattwanderung an der Nordseeküste begibt. Trockenem Fußes bleibt man dabei auf dem Ostseeküstenwanderweg in Mecklenburg-Vorpommern. Dazwischen verläuft der Heidschnuckenweg nach Süden und lockt besonders dann, wenn natürlich die Heide farbenfroh blüht.

Mit dem Hermannsweg im Teutoburger Wald erlebt man die ersten Steigungen, die von den Mittelgebirgen Harz und Thüringer Wald übertroffen werden. Aufregend wird es an der Mosel, nicht nur wegen des Eifelsteigs, der bei Trier auf den Moselsteig trifft, sondern wegen des Calmont-Klettersteigs, der durch den steilsten Weinberg Europas verläuft. In die Tiefe blicken kann man zudem von der Hängeseilbrücke auf dem Saar-Hunsrück-Steig, doch auch viele andere Aussichtspunkte warten in Deutschland auf ihre Besucher. Wie wäre es mit dem Blick auf Schloss Hohenzollern auf dem Albsteig oder dem Panorama vom Großen Arber auf dem Goldsteig? Mitunter kann es aber auch mal eng werden, wie zum Beispiel auf dem Schluchtensteig in Baden-Württemberg. Doch den Höhepunkt, im wahrsten Sinne des Wortes, bildet natürlich die Besteigung der Zugspitze, des höchsten Berges Deutschlands.

Keine dieser Wanderungen gleicht der anderen, und dennoch haben sie eines gemeinsam: Diese Touren sind es, die man in Deutschland erlebt und erwandert haben sollte. Haben Sie viel Spaß auf den schönsten Wanderwegen Deutschlands!

Herzlichst
Michael Moll



**Eine Rettungsboje
für den Notfall!**

Eine Wanderung ganz ohne Höhenmeter – nur durch das flache Land – hat in der entsprechenden Umgebung auf jeden Fall seinen Reiz. Dieser Wanderweg hier ist zwar topfeben und hat nicht einen einzigen Höhenmeter, den es zu überwinden gilt, genaugenommen verläuft er dennoch nicht durch das flache Land. Vielmehr wandert man hier über den Meeresboden. Und dadurch ist die Wanderung alles andere als langweilig!

Mal ehrlich: Wattwanderungen sind in Deutschland an mehreren Stellen möglich. Eine beispielhafte Übersicht gibt es am Ende der Beschreibung. Daher ist die Wanderung zur Insel Neuwerk nur

Wattwandern zur Insel Neuwerk

Unterwegs auf dem Meeresgrund

eine davon. Sie hebt sich aber von anderen Wattwandermöglichkeiten deutlich ab. Denn nur selten gibt es Wegbeschilderungen, Markierungen und sogar Rettungsbaken im Wattenmeer.

Die Wanderung beginnt in Cuxhaven unweit der **nördlichsten Spitze** von Niedersachsen. Diesen Punkt markiert eine **Kugelbake**, die nicht nur zum Wahrzeichen von Cuxhaven wurde, sondern auch als Abgrenzung zwischen Elbe und Nordsee dient. Östlich der Kugelbake fahren die Container- und Kreuzfahrtschiffe reihenweise in Richtung Hamburger Hafen oder kommen von dort. Westlich vom Wahrzeichen erstreckt sich ein langer Strand bis zum Cuxhavener Ortsteil **Duhnen**. Genau 3 Kilometer sind es von der Kugelbake bis zum Einstieg in die Wanderung zur Insel. Denn man geht natürlich nicht einfach an irgendeiner x-beliebigen Stelle ins Wattenmeer. Einen weiteren Einstieg, um zur Insel Neuwerk zu gelangen, gibt es knapp 4 Kilometer weiter südwestlich im Ortsteil **Sahlenburg**.

Von Sahlenburg aus sind es etwas weniger als 9 Kilometer bis zur Insel. Ab Duhnen läuft man insgesamt 13 Kilometer durch das Wattenmeer. Beide Wege treffen sich in ihrem jeweils ersten Drittel. Doch bevor man einen ersten Schritt auf dem Meeresbo-

WATTWANDERN

WATTWANDERUNG ZUR INSEL NEUWERK

den macht, sollte man sich zunächst mit den örtlichen Begebenheiten und der Sicherheit auseinandersetzen. Denn wohl kaum ein anderer Wanderweg in Deutschland ist so gefährlich und deshalb so **spannend**, wie diese flache Tour durch eine Landschaft, die manch einer vielleicht als trostlos bezeichnen würde. Dass sie alles andere als trostlos ist, stellt man schnell fest.

Doch zunächst geht es in die örtliche Tourismusinformation. Denn dort erhält man ausreichende Sicherheitstipps und Hinweise, wie man sich im **Wattenmeer** zu verhalten hat. Dazu gehört zum Beispiel, dass man ein ständiges Auge auf das Wetter hat. Bei schlechtem Wetter oder sogar Nebel geht man nämlich gar nicht erst los. Da gibt es keine Diskussionen. Zu groß ist die Gefahr, dass man die Orientierung verliert. Und nichts ist schlimmer, als zu lange im Wattenmeer zu bleiben, denn eine Wanderung von einer Insel zum Festland ist auch immer ein **Wettlauf mit der Zeit**.

Die Zeit ist übrigens noch vor dem ersten Schritt ein ebenfalls wesentlicher Faktor. Ebbe und Flut wechseln sich zwar pünktlich

INFO

Die Nordsee besitzt das größte **Wattenmeer** der Welt. Es entstand vor etwa 7500 Jahren.



Weites Land,
hoher Himmel

ab, sodass man Wochen im Voraus sagen kann, wann das Wasser auf- und wieder abläuft. Doch das geschieht nicht jeden Tag zur selben Zeit. Vielmehr dauert das Zusammenspiel von Ebbe und Flut 12 Stunden und 24 Minuten. Somit verschiebt sich die Möglichkeit, das Wattenmeer zu betreten, jeden Tag um **48 Minuten** nach hinten. In diesen rund zwölfteinhalb Stunden zieht sich das Wasser langsam zurück und kommt wieder bis zum Ufer.

Gemeinerweise kommt das Wasser aber nicht gleichmäßig wieder zurück. Auf dem Meeresgrund gibt es sogenannte **Priele**. Dabei handelt es sich um Wasserläufe, die im Watt sehr schmal ausfallen können und unter Umständen kaum auffallen. Doch diese Priele verbreitern sich bei auflaufender **Flut** und sind schnell unpassierbar. Hat man also auf dem Hinweg solch einen Priel noch sehr leicht passieren können, so kann dieser im Ernstfall den Rückweg abschneiden, weil er bereits zu einem breiten und tiefen Fluss angewachsen ist.

Das alles bedeutet, dass es wirklich nur ein **schmales Zeitfenster** gibt, in dem man die Wanderung beginnen kann. Die Zeit, die man für eine Strecke von 13 Kilometern braucht, muss gut geplant werden. Es wäre fatal, sich hier selbst zu überschätzen. Auskünfte über die aktuelle Einstiegszeit erfährt man natürlich ebenfalls in der **Tourismusingformation**. Wer also auf Nummer sicher gehen möchte, sollte besser an einer geführten Wattwanderung teilnehmen. Überall an der deutschen Küste gibt es erfahrene Wattwanderführer, die ihren Küstenabschnitt in- und auswendig kennen und genau wissen, wann eine Wattwanderung möglich ist und wann nicht. Außerdem hat dies den schönen Nebeneffekt, dass man sich unterwegs die Fauna im Wattenmeer erklären lassen kann. Krebse, Wattwürmer oder Schnecken sind nur ein Teil der Bewohner, die man unterwegs entdecken kann und die aufzeigen, welch interessanter Lebensraum das Wattenmeer ist. Kein Wunder also, dass das Gebiet zum Nationalpark und zum **Weltnaturerbe der UNESCO** erklärt wurde.

DAS MACHT DIE TOUR EINZIGARTIG!

Nationalpark und UNESCO-Weltnaturerbe

Wanderung auf dem Meeresboden

Zahlreiche Vogelarten auf der Insel Neuwerk

Im Fall einer Wanderung von Cuxhaven zur Insel Neuwerk kann man zudem die Möglichkeit nutzen, sich mit einer **Pferdekutsche** vom Festland zum Eiland bringen zu lassen. Die Pferde haben den Vorteil, dass man die Strecke sicher innerhalb der Gezeiten sowohl hin- als auch zurückschafft. Zu Fuß wird das nicht gelingen. Es bleibt dann nur die Möglichkeit, den Rückweg mit dem Ausflugsschiff **MS Flipper** anzutreten.

Wer sich trotz all der genannten Gefahren und Warnhinweise nicht abschrecken lässt und sämtliche Sicherheitsvorkehrungen einhält, der wird eine wunderbare Wanderung auf dem Meeresboden erleben. Die Strecke zwischen Cuxhaven und der Insel Neuwerk ist durchgehend mit **Zweigbüscheln** markiert. Bei guter Sicht ist ein Verlaufen nicht möglich. Man folgt einfach diesem sogenannten **Prickenweg**. Unter den Füßen schmatzt das Watt und am Horizont erblickt man den markanten Leuchtturm, der die Insel Neuwerk markiert. Im Jahr 1310, nach zehnjähriger Bauzeit, wurde dieses weithin sichtbare Schifffahrtszeichen fertiggestellt und gilt daher als das **älteste Gebäude Hamburgs**. Kurios – hier mitten im Wattenmeer vor der niedersächsischen Küste, aber die Insel gehört tatsächlich politisch zur Hansestadt.

Unterwegs begegnen einem Wegweiser, die zu Rettungsbaken in der Nähe führen, oder sogar Rettungsbaken direkt am Prickenweg. In diese Baken kann man sich flüchten, falls trotz aller Sicherheitsvorkehrungen der Ernstfall eingetreten ist und man sich vor der ankommenden Flut schützen muss. Diese Baken, die ein wenig an einen überdimensionalen Vogelkäfig erinnern, ragen aus dem Wasser hervor und retten Leben. Acht solcher Baken findet man vor der Küste von Cuxhaven, vier alleine direkt am Prickenweg.

Solche Baken existieren aber nicht auf allen Wattwanderwegen an der deutschen Küste, die von den Orten zu anderen Inseln führen. Aber man kann sich auf einigen Wandertouren durch Ostfriesland leiten lassen, so zu den Inseln Norderney, Baltrum, Spiekeroog und Minsener Oog. In Schleswig-Holstein kann man mehrere **Halligen** zu Fuß erreichen oder den Wattwanderweg zwischen den beiden Inseln Amrum und Föhr nutzen. Dort gibt es zudem verschiedenen Möglichkeiten, Halligen, Inseln und Schifffahrten während einer Wattwanderung miteinander zu kombinieren.

FAZIT

Eine Wanderung durch den Schlick und das Watt ist einmalig und es gibt naturgemäß nur wenige Stellen in Deutschland, die einen Weg durch den matschigen Meeresboden bieten.

GUT ZU WISSEN

1

VON: Cuxhaven–Duhnen

BIS: Insel Neuwerk

LÄNGE: 13 Kilometer

HÖHENMETER: 0

ETAPPEN: 1

MARKIERUNG: keine

DAS BRAUCHE ICH:

- den richtigen Zeitpunkt
- schnell trocknende Shorts
- evtl. Ersatzunterwäsche und Surfschuhe
(keine Jeans und auf keinen Fall Gummistiefel)

Abenteuerfaktor 

Naturfaktor 

Schwierigkeitsfaktor 

