

Sabine & Holger Wienpahl

WAN  
DERN  
FÜR DIE  
SEELE



Wohlfühlwege

Mittelrhein

DROSTE







A scenic view of a river valley. In the foreground, there are lush green trees and bushes. In the middle ground, a town with various houses and a church is visible, situated next to a railway line. A large dam or weir structure runs across the river. The background shows rolling green hills under a blue sky with scattered white clouds.

Sabine & Holger Wienpahl

# Mittelrhein

Wanderungen für die Seele

20 Wohlfühlwege

Droste Verlag



# ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



## **TOUR 1: KLEINER STERN**

7

Weitsichten um Andernach

6,7 km | 139 Hm | 2 Std. | Rundweg



## **TOUR 2: PURES RHEINGOLD**

15

Bopparder Burgenpanorama

10,7 km | 363 Hm | 4 Std. | Rundweg



## **TOUR 3: (RH)EINBLICKE**

25

Spayer Rundweg „BlickinsTal“

6,1 km | 216 Hm | 2 Std. | Rundweg



## **TOUR 4: SCHLOSS & SCHMETTERLING**

35

Rund um Schloss und Burg Sayn

6,1 km | 235 Hm | 2 Std. | Rundweg



## **TOUR 5: R(H)EINES GLÜCK**

45

Burgen und Kapellen bei Lorchhausen

9,3 km | 296 Hm | 3 Std. | Rundweg



## **TOUR 6: TÜRME UND BURGEN**

55

Rund um Bacharach und Steeg

7,5 km | 284 Hm | 3 Std. | Rundweg



## **TOUR 7: SPUREN DER LIEBE**

67

Auf dem Schwede-Bure-Weg

12,1 km | 392 Hm | 4 Std. | Rundweg



## **TOUR 8: KUNST IM WEINBERG**

75

In den Leutesdorfer Höhen

5,5 km | 210 Hm | 2 Std. | Rundweg



## **TOUR 9: SAGENHAFT LORELEY**

83

Unterwegs auf der Königsetappe

6 km | 112 Hm | 2 Std. | Rundweg



## **TOUR 10: EISENBAHNROMANTIK**

93

Die Elfenlay bei Boppard

10,4 km | 341 Hm | 4 Std. | Rundweg



### **TOUR 11: WANDERWEG DER SINNE**

**103**

**Im Morgenbachtal**

12,2 km | 498 Hm | 4 Std. | Rundweg



### **TOUR 12: RHEINSCHLEIFE**

**113**

**Bopparder Rundweg**

4,1 km | 214 Hm | 1,5 Std. | Rundweg



### **TOUR 13: R(H)EINE LUST**

**123**

**Auf dem Skulpturenweg bei Urbar**

8,4 km | 292 Hm | 3 Std. | Rundweg



### **TOUR 14: FACHWERK & FERNSICHT**

**133**

**Rund um Remagen**

10 km | 498 Hm | 4 Std. | Rundweg



### **TOUR 15: HOCH HINAUS**

**143**

**Langscheider Pfalzblicke**

7,5 km | 115 Hm | 2 Std. | Rundweg



### **TOUR 16: AM KÖNIGSSTUHL**

**151**

**Waldromantik bei Rhens**

11 km | 296 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



### **TOUR 17: SCHLUCHTENZAUBER**

**159**

**Durch die Ruppertsklamm**

3,8 km | 234 Hm | 2 Std. | Rundweg



### **TOUR 18: DURCH HÖHLEN & TÄLER**

**167**

**Rund um Kell**

12,1 km | 405 Hm | 4 Std. | Rundweg



### **TOUR 19: NATUR PUR**

**177**

**Bäche und Wälder bei Vallendar**

11 km | 262 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



### **TOUR 20: EINFACH MÄRCHENHAFT**

**185**

**Die wildromantische Pulsbachklamm**

6 km | 190 Hm | 2 Std. | Rundweg



## Kreuzwegstationen



# Liebe Genusswanderer und Auszeitsuchende,

Energiepunkte sind Orte, an denen wir auftanken, entschleunigen, entspannen können.

Der Mittelrhein ist eine Oase voller Energiepunkte. Eine Kraftquelle.

Auf 20 wunderschönen Touren zwischen Bingen und Bonn tauchen wir ein in das UNESCO-Weltkulturerbe „Oberes Mittelrheintal“ mit seinen beeindruckenden Burgen, den steilen Weinhängen und den spektakulären Höhenwegen.

Den Mittelrhein erwandern heißt aber auch dem Mythos auf den Grund gehen. Dem Mythos Rhein, jenem größten, spannendsten und sagenumwobensten aller deutschen Flüsse. Er fließt unter uns, ist an unserer Seite und fast stets in unserem Blick. Auf Schritt und Tritt. Mal reizend, dann ruhig. Mal mächtig, dann friedvoll. Mal gefährlich, dann einladend.

Wer den Rhein nur vom Tal kennt, hat das Beste verpasst. Denn der Blick von oben, hinunter auf das romantische Rheintal, bietet atemberaubend schöne Perspektiven.

Wandern am Mittelrhein bietet aber noch mehr. Wir treffen auf exotische Schmetterlinge, schauen bequem hinab auf die steilste Bahnstrecke Deutschlands, schleichen durch geheimnisvolle Trasshöhlen und entdecken einen umgedrehten Baum im Binger Wald.

Es ist der pure Genuss, den wir am liebsten in einem der vielen gemütlichen Gasthöfe bei einem Glas Riesling, der Rebe des Rheins, ausklingen lassen.

Wir wünschen allen unseren Lesern schöne Ge(h)danken Ge(h)spräche am Mittelrhein – einer der schönsten Wanderregionen Deutschlands.



**NATUR-INFO**



**KULTUR-INFO**



**TOUREN-/EVENT-INFO**



**GENUSS-INFO**

Sabine und Holger Wienpahl 



## Weinsicht

- \* 6,7 Kilometer
- \* 139 Höhenmeter
- \* 2 Stunden
- \* Rundweg







## Kleiner Stern

### Weitsichten um Andernach



**Aussichtskanzel**

Wir starten unsere Wanderung am **Parkplatz Krahenberg**. Wir gehen einige Stufen abwärts auf einen Wiesenweg. Dieser führt uns nach links zu einer Bank und einem großen hölzernen Land-Art-Bilderrahmen, der für wunderschöne Fotomotive sorgt. Weniger Meter unterhalb befindet sich die Aussichtskanzel **1**. Von hier aus genießen wir einen ersten grandiosen Blick über das schöne Rheintal. Über Andernach, auf Weinberge, bis hinein in das Neuwieder Becken.

Wir folgen der Markierung und wandern etwa 500 Meter bergauf. Dort erreichen wir eine Holzbank und den nächsten grandiosen Aussichtspunkt. Wir stoßen auf die Stele „**Schönste Weinsicht im Mittelrheintal 2016**“ **2**.

Der Blick auf das gegenüberliegende Weinörtchen Leutesdorf mit seinen steilen Hanglagen ist tatsächlich spektakulär. Mit etwas Glück kann man auch die etwa 60 Meter hohe Fontäne des nahe liegenden **Anderbacher Geysirs** bestaunen. Im Sommer verdeckt das



Das Deutsche Weininstitut hat Aussichtspunkte in den 13 Anbaugebieten als „Schönste Weinsicht“ ausgezeichnet, die besonders spektakuläre Ausblicke auf Reben und Weinberge bieten.



Der Geysir Andernach ist mit etwa 50 bis 60 Metern Auswurfhöhe der höchste Kaltwassergeysir der Welt. Er befindet sich auf dem Namedyer Werth, einer Halbinsel im Rhein bei Andernach.



## Auszeitour 1

dichte Blattwerk der Bäume allerdings meistens die Sicht.

Es ist zwar zu früh für eine Rast, aber um die Aussicht zu genießen, verweilen wir dennoch einige Minuten. Sonnenstrahlen brechen durch die Baumkronen und streicheln uns über das Gesicht.

Wir entscheiden uns dazu, die Tour ab hier gegen den Uhrzeigersinn zu wandern. Denn so können wir noch ein wenig die Weitsicht ins **Neuwieder Becken** genießen. Der Weg führt uns geradeaus. Immer an der Hangkante entlang, ohne größere Steigungen, auf einem Waldweg. Unter uns strömt und funkelt romantisch der Rhein. Bänke bieten immer wieder kurze Gelegenheiten, die Blicke oberhalb von Namedy auf den Fluss und das gegenüberliegende Leutesdorf zu genießen.



**Kleiner Stern**

Es geht durch eine dicht gewachsene, schattige **Laubbaumallee**. Unter uns schimmert und strahlt weiter der Rhein durch die Äste des Waldes. So wandern wir eine Weile auf dem Höhenweg – parallel zum Fluss. Am Wegesrand blüht – neben Jungferngras – das violett leuchtende Immergrün. Aber Vorsicht, denn die Pflanze ist giftig! Vorbei geht es

an stolzen Hainbuchen und üppig blühenden Holunderbüschen. Wir halten kurz inne – und lauschen dem munteren Konzert zwitschernder Vögel. Immer wieder tun sich Lücken im Blattwerk auf und wir erhaschen weitere Blicke auf den mächtigen Strom in der Tiefe.

Nach sehr entspannten 1,2 Kilometern verlassen wir den Höhenweg entlang des Rheins. Es geht ge-






## Für die Seele

Wir sitzen schweigend und genießen die leichte Brise, die uns um die Nase weht. „Wozu die Hektik“, denken wir und lassen hier noch ein wenig die Seele baumeln. Süßes Nichtstun.



**Holzkreuz**

radeaus. In Richtung Hinterland. Der Wald wird nun immer dichter. Wir sind umgeben von sattem Grün. Die letzten Verkehrsgläusche verstummen. Wir erfreuen uns an der reinen Natur.

Weitere 300 Meter später gelangen wir an eine Kreuzung, an der die Namensgeberin der Tour steht. Die Schutzhütte „**Kleiner Stern**“  – ein pittoreskes Holzhäuschen mit Spitzdach. Hier wenden wir uns scharf nach links. Der Weg führt nun leicht bergauf. Auf schönen erdigen Waldpfaden. Der Gipfel ist nah. Es sind noch 900 Meter bis zum Hochkreuz – dem höchsten Punkt dieser Tour. Nach weiteren 100 Metern weist uns ein **Holzkreuz** den Weg. Es geht nach rechts und weiter bergauf. Schritt für Schritt nähern wir uns dem Gipfel. Die Stille des Waldes umgibt uns. Hier und da begleiten Vögel zwitschernd unseren Weg.



## Auszeitour 1

Insgesamt 2,3 Kilometer sind wir nun unterwegs, als wir plötzlich erstaunt innehalten und unseren Blick nach rechts wenden: Mitten im Wald entdecken wir einen engen **Mountainbike-Trail**. Gleich darauf, kreuzt er unseren Wanderweg. Heute sind allerdings keine Biker unterwegs. Wir haben den Wald für uns.

200 Meter vor dem Hochkreuz geht es an einer Kreuzung noch einmal bergauf. In einer kurzen Zickzacklinie erreichen wir einen breiten Forstweg und wandern nun einen Abschnitt des **Rhein-Burgen-Weges** entlang.

Schon bald erreichen wir das **Hochkreuz 4** am Waldrand. Hinter diesem eröffnet sich uns eine sagenhafte Weitsicht über Felder hinweg auf die Dörfer und Hügel der Eifel. Einfach traumhaft. Der höchste Punkt der Tour ist erreicht. Wir nutzen die Gelegenheit zu einer Rast. Innehalten. Genießen. Entspannen. Ausreichend Bänke und Tische laden zum Waldpick-



**Weitsicht**





## Ruhebank



nick ein. Nach 20 Minuten ausgeprägter Ruhe treten wir den Rückweg an. Es geht nach links. Bergab. Zunächst weiter durch dichten Wald. Nach wenigen Hundert Metern erreichen wir den Waldrand und kommen auf einem Feldweg an einem **Hochsitz** vorbei. Hier blicken wir gebannt in weite offene Flur. Die Sicht reicht bis zu den mächtigen Kegeln der Vulkanifel. Ein grandioser Panorama-Blick über das Neuwieder Becken.

An der nächsten Gabelung, am Ende der Felder, begeben wir uns nach links. Wir befinden uns nun auf 248 Metern Höhe. Eine **Ruhebank** lädt zum Entspannen ein. Schweigend sitzen wir auf der Bank und lassen unsere Gedanken fliegen. Einfach nur den Blick genießen. Über die vor uns liegenden Felder, die weiter rechts am Horizont auftauchenden Vulkankegel der Eifel und nach links hinüber zum Neuwieder Becken. Wir gehen den Wiesenweg weiter. Jetzt im April blühen neben uns am Wegesrand die Weidenkätzchen – wir lieben diesen Anblick.

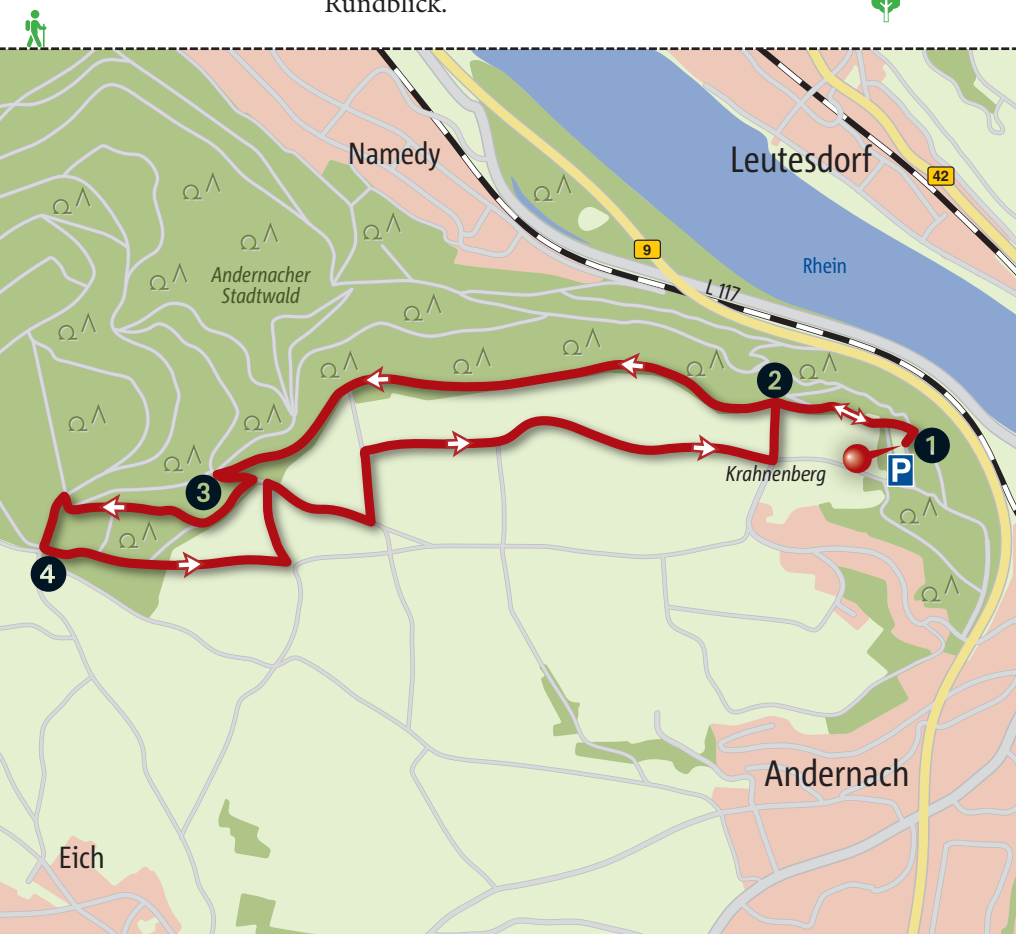
Am Ende dieser Wegetappe wenden wir uns nach rechts und spazieren nun auf einem weiteren, sehr offenen und schönen Feldweg dahin. Der Weg ist eben



## Auszeitour 1

und flach und die wunderbare Weitsicht ist einfach traumhaft. So viele verschiedene Ausblicke auf einem solch kurzen Weg. Nach etwa 400 Metern heißt es aufpassen: Die Beschilderungen, denen wir nun folgen, sind im Boden eingelassen. Zunächst geht es nach links – quer über ein Feld. Und wir bemerken: Die offene Landschaft weitet unseren Blick. Wir lassen unsere Gedanken schweifen und genießen Momente purer Glückseligkeit. Vereint mit uns selbst und mit Mutter Natur.

Den letzten Kilometer zurück zum **Parkplatz Krahenberg** wandern wir in strahlendem Sonnenschein. Bevor wir die Zufahrt zum Parkplatz passieren, schauen wir noch einmal zurück und genießen den offenen Rundblick.







Entspannung ★★★★★

Genuss ★★★★★

Romantik ★★★★★



## WIE & WANN:

Waldwege, Naturpfad, Schotterweg. Ganzjährig begehbar.

## HIN & WEG:

**Auto:** B 9 nach Andernach, in der Ortsmitte vom Bahnhof aus der Beschilderung „Zum Krahenberg“ folgen. Parkplatz Krahenberg, 56626 Andernach (GPS 50.442085, 7.388156)

**ÖPNV:** Von Mainz oder Koblenz mit dem Zug bis Andernach Bf., ab hier mit dem Bus 363 bis Haltestelle „Krahenberg 2“ (Ruf-Taxi von/bis Bf. Andernach – Anmeldung mindestens 30 Minuten vor Abfahrt, Tel. (0 26 32) 29 83 21)

## ESSEN & ENTSPANNEN:

Bitte an Rucksackverpflegung denken!

## ENTDECKEN & ERLEBEN:

Aussichtskanzel ❶

Stele „Schöne Rheinsicht Mittelrheintal“ ❷

„Kleiner Stern“ ❸

Hochkreuz ❹