

Valeska Helfert

WAN

DERN

FÜR DIE

SEELE



Wohlfühlwege

Ostfriesland

DROSTE



Valeska Helfert

Ostfriesland

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



Alle Touren auf einen Blick



AUSZEITEN

- | | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 | Mystische Orte
Durch die Moore von Plaggenburg
9,8 km 10 Hm 2,5 Std. Rundweg | 7 |
| 2 | Ool Bööm
Durch den Neuenburger Urwald
9,6 km 20 Hm 3 Std. Rundweg | 15 |
| 3 | Wald, Wiese, Moor
Durch den Schafhauser Wald
9,6 km 10 Hm 2,5 Std. Rundweg | 27 |
| 4 | Wüstung
Zum Kloster im Heseler Wald
6,5 km 10 Hm 2 Std. Rundweg | 35 |



ENTSCHLEUNIGUNG

- | | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5 | Häuptlingstour
Rundweg von Berumbur nach Hage
13,7 km 20 Hm 3,5 Std. Rundweg | 43 |
| 6 | Herrlichkeit
Wanderung durchs Dornumerland
17,7 km 20 Hm 4,5 Std. Rundweg | 53 |
| 7 | Naturstrand
Von Horumersiel nach Schillig
11,4 km 10 Hm 3 Std. Rundweg | 65 |
| 8 | Stille
Auf dem Weg zum Kloster Ihlow
8 km 10 Hm 2 Std. Rundweg | 75 |



ERFRISCHUNG

- | | | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 9 | Blumenreich
Von Wiesmoor zum Ottermeer
6,3 km 10 Hm 1,5 Std. Rundweg | 83 |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|



- 10 Am Dollart** 91
Rundwanderung von Ditzum
9,5 km | 20 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 11 Bildschön** 101
Strand und Land um Neuharlingersiel
10,2 km | 10 Hm | 3 Std. | Rundweg
- 12 Kontrastreich** 111
Rundwanderung am Südstrand
10,8 km | 10 Hm | 3 Std. | Rundweg



GENUSS

- 13 Im Cliner Wind** 119
Dreihafentour in Carolinensiel
9,7 km | 10 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 14 Friesisch ...** 127
... wie das Land
9,6 km | 30 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 15 Ottoleuchtturm** 135
Durch die Leyhörner Bucht
13 km | 20 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
- 16 Nase im Wind** 145
Vom Binnenmeer zum Meer
10,3 km | 10 Hm | 3 Std. | Rundweg



WEITBLICKE

- 17 Vogelfrei** 153
Von Sande zum Schloss Gödens
14,2 km | 20 Hm | 4 Std. | Rundweg
- 18 Holter Hammrich** 163
Rund um den Entlastungspolder
7,5 km | 0 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 19 Knock** 171
Entlang des Rysumer Nackens
15,4 km | 20 Hm | 4 Std. | Rundweg
- 20 Flying Five** 179
Durch das Vogelreservat am großen Meer
15,5 km | 20 Hm | 4 Std. | Rundweg



Liebe Naturgenießberinnen und Wanderabenteurer,

Ostfriesland als Wanderregion ist besonders für diejenigen geeignet, die abseits der gebirgigen Regionen Deutschlands eine **ruhige und naturnahe Alternative** suchen. Entgegen der oft geäußerten Meinung, dass dieses Gebiet eher zum Fahrradfahren als zum Wandern geeignet sei, hält Ostfriesland dennoch wunderschöne Wandererlebnisse bereit. **Meer, Strand, Moore, Seen** und viele andere Sehenswürdigkeiten nimmt man einfach viel besser beim Wandern wahr. Wie Goethe einst sagte: „Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen.“ Diese Worte finden auch hier ihre Erfüllung, wo die Eindrücke intensiver sind und die **Tierwelt hautnah** erlebt werden kann. Man sieht Hasen, die im Gras hüpfen, beobachtet Rebhühner, Gänse und zahlreiche weitere Tiere und Vögel.

Allerdings unterscheidet sich das Wegenetz in Ostfriesland von denen in den Mittelgebirgen. Landwirtschaftlich genutzte Felder, weite Moore und wasserreiche Flächen zwingen häufig dazu, dass Fuß- und Radwege sowie Straßen einen gemeinsamen Pfad bilden. So führen Wanderwege oft über Fahrradwege und lange, gerade Abschnitte. Dennoch ist es ein besonderes Erlebnis, diese faszinierende Region zu entdecken und sich von ihrer **Ruhe und Schönheit** verzaubern zu lassen. Dabei wünsche ich Ihnen viel Spaß!



Ihre Valeska Helfert 



Die Sandhorster Mühle



Mystische Orte

Durch die Moore von Plaggenburg

Unsere Wanderung beginnt in Plaggenburg, einem kleinen Ort der Gemeinde Aurich, dessen Wurzeln tief in der Geschichte der Moorkolonisation liegen. Gegründet im Jahr 1777, leitet sich der Name von den sogenannten Plaggen ab, also Gras- und Heidebodenstücke, die aus dem Oberboden gestochen wurden. Die ersten Häuser der Siedler waren ärmlich und aus eben diesen Plaggen errichtet. Heute zeugen keine Spuren mehr von dieser einfachen Bauweise, denn mit dem Weggang der Arbeiter verschwanden auch die ursprünglichen Hütten. Unser Startpunkt ist am **Sportplatz** von Plaggenburg. Von dort aus wandern wir in Richtung Waldrand, wo uns eine kleine weiße Brücke in die fast märchenhafte Welt des Moorwaldes entführt. Das einst abgebaute Moor begann man erst 2009 zu renaturieren und nun wächst es langsam wieder heran. Der Boden unter unseren Füßen ist weich und federnd und es fühlt sich an, als würden wir auf Wolken wandern.

Wir folgen den markierten Wegen, denn so bezaubernd das Moor auch ist, es birgt seine eigenen Geheimnisse und Gefahren. Mit Respekt und Ehrfurcht durchqueren wir diesen besonderen Lebensraum. Bald biegen wir rechts ab und tauchen in den tiefen **Moorwald** ein. Um uns herum schimmern kleine Moore und Pfützen zwischen den Bäumen. An der nächsten Möglichkeit wenden wir uns erneut nach rechts und wandern geradeaus, bis wir eine kleine **Brücke** erreichen. Von hier aus eröffnet sich ein atemberaubender Blick, vor uns



*Das **Moor** in Plaggenburg erhielt durch eine Renaturierung neues Leben. Nach der Abtorfung wurden Abwassergräben geschlossen und fremde Bäume entfernt. Durch diese Maßnahmen konnte das Moor sich neu entwickeln und die Natur sich entfalten.*



Kilometer: 9,8

Höhenmeter: 10

Stunden: 2,5

RUNDWEG



Blick auf das Plaggenburger Moor

erstreckt sich ein weites, geheimnisvolles **① Moor**, still und erhaben zugleich. Wir bleiben einen Moment stehen, lassen die Ruhe auf uns wirken und genießen dieses friedliche Panorama, das zwischen Tristesse und Faszination balanciert.

Ein paar Schritte weiter erreichen wir einen **② Rastplatz am Moor** mit Tisch und Bänken, ein perfekter Ort für eine stille Einkehr. Das Moor liegt einsam vor uns, durchzogen von abgestorbenen Baumstümpfen und scheinbar leblosen Wasserflächen. Doch in dieser vermeintlichen Trostlosigkeit pulsiert das Leben: Seltene Tiere wie der Moorfrosch und die Bekassine finden hier ebenso Schutz wie besondere Pflanzenarten, darunter das filigrane Wollgras.

Unsere Wanderung führt uns weiter auf einem langen, geraden Abschnitt, gesäumt von immer wieder aufbrechenden Moorflächen. Der geheimnisvolle Wald, die rauschenden Baumkronen und der gut begehbare Schotterweg bringen unsere Gedanken zur Ruhe. Nach etwa 2,8 Kilometern biegen wir links auf einen idyllischen Waldpfad ein, der uns zu einer besonderen



Lichtung führt. Es handelt sich um die **3 Auricher Eierberge**. Diese Sanddünenlandschaft bekam ihren Namen von einem alten Osterbrauch, denn hier, auf der höchsten Erhebung der Auricher Geest, wurden früher Ostereier geworfen. Noch heute zieht dieser Ort Menschen in seinen Bann. Die alten, **knorri-gen Bäume** mit ihren freigelegten, ausgewaschenen Wurzeln erschaffen eine fast mystische Kulisse. Wir setzen uns auf eine Bank und tauchen in die besondere Atmosphäre dieses stillen Ortes ein. Ein schmaler Pfad führt uns nun entlang des Moores, ganz nah an seine spiegelnden Wasserflächen heran. Auf der anderen Seite der Eierberge entdecken wir zwischen den Bäumen **poetische Wegweiser**. Schilder mit Zitaten von Goethe, Storm und Rilke laden zum Innehalten und Nachdenken ein. Worte voller Weisheit begleiten uns noch ein Stück auf unserem weiteren Weg.

Für die Seele

Über weichen Moorboden zu gehen, der sanft nachgibt, fühlt sich an, als würde die Seele wie auf Wolken getragen.



knorriige Bäume auf den Auricher Eierbergen



Ostfrieslandwanderweg



Nachdem wir einige Zeit in dieser besonderen Landschaft verweilt haben, verlassen wir die Lichtung über eine kleine Brücke und folgen dem Pfad geradeaus, bis wir einen Parkplatz erreichen. Hier steht ein beeindruckender Zeitzeuge, eine 160 Jahre alte Eiche, die **4 August-Bremer-Eiche**. Sie ist nach dem Schuhmachermeister August Bremer aus Sachsen benannt, der in den 1950er-Jahren hier Gedichte rezitierte und zu Himmelfahrt Auftritte gab. Von der Eiche aus überqueren wir die Südwegstraße, folgen einem schmalen Pfad und erreichen schließlich den **Ostfriesland-Wanderweg**, einen Fernwanderweg, der sich über fast 100 Kilometer durch die Region zieht. Gesäumt von endlosen Maisfeldern, bietet er uns eine neue Perspektive auf die weite Landschaft Ostfrieslands.

Ein besonderer Punkt auf unserer Route ist der **5 Ostfriesland-Äquator**. Hier begegnen wir dem einzigartigen ostfriesischen Humor: Wie der Erdäquator die Welt teilt, so halbiert der Breitengrad 53° 30' 00 Ostfriesland in eine nördliche und eine südliche Hälfte. Ein Ort, der uns mit einem Schmunzeln innehalten lässt.



Sanddorn findet man sehr häufig in Ostfriesland. Er eignet sich zum einen, um kargen Boden in nützlichen zu verwandeln, zum anderen, um ihn für eine Vielzahl an Sanddornprodukten, wie zum Beispiel Tee, Marmelade, Schnaps, Kekse und vieles mehr, zu ernten.



Der Ostfriesland Äquator

AUSZEITEN 1



Die historische **Sandhorster Mühle** wurde bereits 1905 erbaut und bis 1968 noch wirtschaftlich genutzt. Sie ist eine der wenigen noch erhaltenen Galerieholländer-Mühlen der Region und liegt auf der Auricher Mühltour. Hier können zudem noch fünf weitere Mühlen entdeckt werden.

Weiter auf dem Ostfriesland-Wanderweg führt uns unser Weg zur **6 Sandhorster Mühle**, einer historischen Windmühle aus dem Jahr 1798, die noch heute funktionsfähig ist und besichtigt werden kann.

Ein hölzernes Tor mit der Aufschrift „Sandhorster Mühle“ weist uns den Weg. Wir folgen dem schmalen Pfad durch das dichte Grün und finden Sanddornsträucher am Wegesrand. Die in Ostfriesland beliebte Sanddornbeere ist die nahrhafteste wild wachsende Beere und enthält sehr viel Vitamin C und E.

Schließlich kehren wir auf demselben Pfad zurück zum Ostfriesland-Wanderweg und folgen ihm bis zum Eintrachtweg. Von hier aus geht es rechts zurück zum Sportplatz und unserem Ausgangspunkt. 



ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung 

Abenteuer 

Vielfalt 

WIE & WANN

Torfiger, weicher Untergrund, Wurzelpfade, gepflasterte schmale Wander- und Schotterwege, Straßen; ganzjährig geeignet, im Moor besonders schön nach Regen; gegen Mücken vorsorgen

HIN & WEG

Auto: Waldparkplatz, Eintrachtweg, 26607 Aurich-Plaggenburg

ÖPNV: Keine direkte Anbindung an die Strecke

ESSEN & ENTSPANNEN

2 Rastplatz am Moor, bitte an Rucksackverpflegung denken!

ENTDECKEN & ERLEBEN

- 1** Moor
- 3** Auricher Eierberge
- 4** August-Bremer-Eiche
- 5** Ostfriesland-Äquator
- 6** Sandhorster Mühle



Mächtiger Baum