

Welt des Wanderns
Ein Service der
PremiumWanderWelten

PREMIUM
WANDERWELTEN 

DER KLEINE WANDERKNIGGE

FÜR EINSTEIGER

& NEUGIERIGE

Eine Produktion der Zeitschrift

wander
magazin



HIER FINDEN SIE IHRE PREMIUMWANDERWELTEN



Pfälzerwald – **Dahner Felsenland**



Schwäbische Alb – **Traufgänge**



Teutoburger Wald – **Tecklenburger Land**



Rhein-Mosel-Eifel-Land – **Traumpfade**

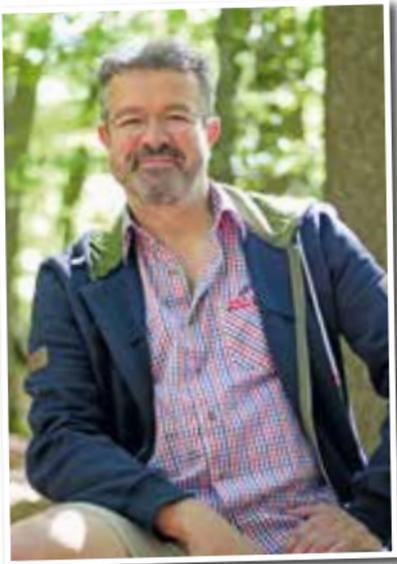


Naturpark Schwalm-Nette – **Wasser.Wander.Welt**

Näheres auf den Seiten 22-23...

WANDERLUST!

Wanderlust ist ein Wort, das es sogar in den englischen Sprachraum geschafft hat. Viele Menschen in Deutschland hielten jahrelang die *Wanderlust* tatsächlich für ein Fremdwort. Was sollte so toll daran sein, schwere Rucksäcke über Stock und Stein zu schleppen, sich Blasen zu laufen und den Weg nicht zu finden, weil es keine Markierungen gibt? Nun, zum einen gilt: Übung macht den Meister. Zum anderen gilt: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Denn *Wandern*, das heißt nicht zwingend, die Alpen zu überqueren und im Himalaya herumzuturnen. *Wandern*, das können einfach fröhliche zwei bis drei Stunden in den heimischen Gefilden sein, die wir in Ruhe und zauberhafter Natur verbringen. Für das Wandern in Deutschland ist sozusagen der Sinnspruch erfunden worden: „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah“. Denn Deutschland ist mit seinen zumeist mittelgebirgigen und flachen Landschaften DAS Wanderland für Wander-Novizen. Die gesamte Bandbreite dieser genialen Naturräume bieten die fünf Regionen der Premiumwanderwelten.



Dieser kleine Wanderknigge soll Lust auf die ersten Schritte auf ausgezeichneten Wegen machen. Und da wir Wanderer herzliche und nahbare Menschen sind, biete ich Dir und Euch das Wander-Du an. Ich wünsche Dir viel Spaß, erlebe Dein individuelles Wanderglück, entdecke die Wanderlust!

Euer Manuel

Impressionen aus der Premium-
wanderregion Tecklenburger
Land: Blick in den Canyon
(Teutoschleife Canyon Blick)



WIE FÜHLT SICH

WANDERN AN?

Beim Wandern in der Natur dehnt sich die Zeit. Du entfernst dich vom Alltag. Der Wind streichelt Dein Gesicht, die Sonne zeichnet Licht- und Schattenspiele.

Du spürst den federnden Waldboden, steigst über knorrige Wurzeln und lauschst dem Plätschern eines Baches. Wandern beruhigt die Gedankenstürme, fokussiert auf das Naheliegende, Unmittelbare – das Wichtige. Eins sein mit den Elementen der Natur, sich Zielen nähern, sich mit der Welt verbunden fühlen.

WO KANN ICH WANDERN?

Wandern kannst Du überall! Ob Küstenstrand, Flusstal, Waldgebirge, Schlucht, Moor- oder Wiesenlandschaft, städtisches Ensemble oder nationale Naturlandschaft – beim Wandern entdeckst Du stets mit allen Sinnen. Wandern



... Familien-Geocaching
auf den Teutoschleifchen
im Tecklenburger Land ...



... Aussichtspunkt Dreikaiserstuhl
(Teutoschleife Dörenther Klippen)

Fotos: PremiumWanderWelt Tecklenburger Land

kannst Du alleine, mit dem Partner, mit Kindern, Jugendlichen, mit Freunden oder in der Gruppe von Gleichgesinnten. Ob geübt oder ungeübt – **Wandern ist immer das Gehen in Deinem Tempo. Zum Wandern brauchst Du keinen Führerschein, keine Erlaubnis, kein Zertifikat. Setze Schritt vor Schritt, atme im Rhythmus Deiner Füße. Lebe und erlebe.**

Wandern begeistert. Wandern entspannt Deine Seele und erfüllt Dich mit Lebensfreude. Luststeigernd wirken dabei erlebnisreiche Wege und



**BEIM
WANDERN IN
DER NATUR
DEHNT SICH
DIE ZEIT. DU
ENTFERNST
DICH VOM
ALLTAG.**



**Aussichtspunkt „Hangender Stein“
am Traufgang Zollernburg-Panorama
mit Weitblick über die Schwäbische Alb**
*Traufgänge-Region Albstadt
(Schwäbische Alb)*

Fotos: PremiumWanderWelt Traufgänge



Sagenhafter Blick vom Gräbelesberg am Traufgang Hossinger Leiter –
Traufgänge-Region Albstadt (Schwäbische Alb)

facettenreiche Landschaften, je abwechslungsreicher desto besser. **Die Wanderpfade der PremiumWanderWelten sind naturnah und befördern das haptische Erleben. Sich schlängelnde Wege steigern die Spannung. Die geschickte Wegedramaturgie führt Dich zu eindrucklichen Höhepunkten. Ob Wassernähe, Panoramablicke, stolze Burgen oder packende Waldpassagen – Wandern verspricht so Erleben auf hohem Niveau.**



Es ist eine alte Kulturtechnik. Sie verbindet Dich mit Dir und der Welt. Sie zeigt Dir die Größe der kleinen Dinge. **Wandern hilft Dir, Dich selbst in der Natur zu spiegeln. Den Blick ins Unendliche schweifen lassen. In Tagträume einzutauchen.** Das wohlige Gefühl, körperlich beansprucht zu sein. Die Einkehr, die Rast genießen. Die Freiheit spüren, Naturräume zu durchschreiten. Wer wandert, tritt in Naturgemälde ein. Wir möchten Dich dazu einladen, die erste Wanderung oder Wiederwanderung zu versuchen.

In unseren PremiumWanderWelten findest Du alle Voraussetzungen für Dein Wanderglück:

- ✓ Unverlaufbare Wanderwege
- ✓ Traumhafte Touren
- ✓ Kurze Routen für erste Versuche
- ✓ Wege für Dein Verlangen nach mehr
- ✓ Grandiose Landschaften in Deiner Nähe
- ✓ Und unser Versprechen: Du willst es wieder!

**DIE WANDERPFAD DER
PREMIUMWANDERWELTEN SIND NATURNAH
UND BEFÖRDERN DAS HAPTISCHE ERLEBEN.**





WIE PLANE ICH

MEINE

TOUR?

AM ANFANG STEHT DIE FRAGE: WO WILL ICH WANDERN?

Du entscheidest Dich zunächst für die Region und die Landschaft. Damit einher geht auch die Frage, wie viel Zeit Du in An- und Abreise investieren möchtest.



Alles was über ca. 120 Minuten für An- und Abreise hinausgeht, spricht für mindestens eine Übernachtung vor Ort!

Liebst Du flaches Gelände, eine Mittel- oder Waldgebirgsregion? Darf es wellig oder bergig sein? Viel Wald, mehr Wiesen, viel Wassernähe oder auch mal ein Kulturhighlight? Dein Einstieg soll Spaß machen, Deine Landschaftsvorlieben sollen bedient werden.

Beachte dabei auch die Jahreszeit. Bei heißer Witterung entscheide Dich für mehr Wald und Wassernähe. Bei nasskalter Witterung musst Du mehr Wert auf Deine Bekleidung und Ausrüstung legen (siehe Seite 12).

WIE SCHÄTZT DU DEINE KONDITION BZW. FITNESS EIN?

Beim Wandern entscheidend sind die Länge des Weges, die addierten Höhenmeter, das Wegeformat und das Streckenprofil. **Wer genüsslich langsam unterwegs ist (das raten wir zum Einstieg), kommt auf etwa 3 km pro Stunde.** Eine 9 km lange Wegstrecke benötigt dann ca. 3 Stunden Gehzeit. Höhenmeter verlängern die Gehzeit, schließlich reduzieren sie das Gehtempo. Pro 100 Höhenmeter im Aufstieg rechnet man ca. 10-15 Minuten. **Je steiler das Gelände, umso langsamer das Gehtempo. Wurzelübersäte Wege, sich schlängelnde, schmale Pfade steigern zwar das Wandervergnügen enorm, verlangsamen aber ebenfalls das Gehtempo.** Ein Streckenprofil mit viel Gefälle am Ende der Tour beschleunigt. Endet der Weg mit einer langen Steigung, dann steigt die Gehzeit, weil naturgemäß am Ende die Kondition etwas nachlässt.



ZUR GESCHÄTZTEN GEHZEIT RECHNET MAN ALLE PAUSEN EINFACH HINZU UND ERHÄLT DIE TOURENZEIT!

links:

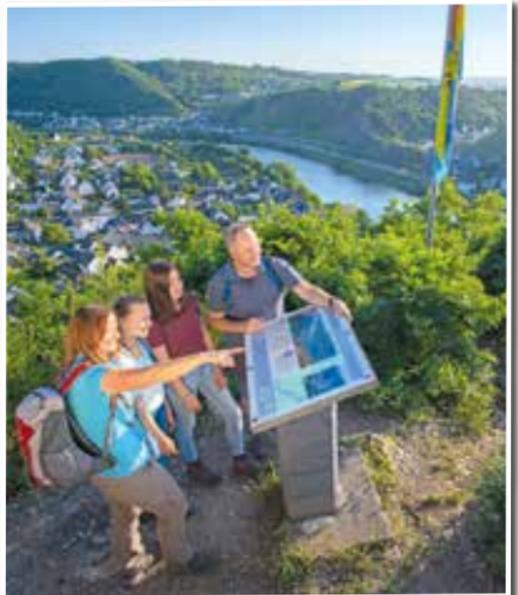
Entdecker auf dem Traumpfadchen Nette-Romantikpfad
Traumpfaderegion Rhein-Mosel-Eifel

unten:

Moselblick vom Traumpfadchen Niederfeller Schweiz
Traumpfaderegion Rhein-Mosel-Eifel



FÜR DEN EINSTIEG EMPFEHLEN WIR WEGE VON 3 – 6 KM LÄNGE UND BIS ZU 200 HÖHENMETERN!



Fotos: Rhein-Mosel-Eifel – Touristik/Klaus-Peter Kappert



WAS SIND RUNDWANDERWEGE?

Eine runde Sache in jedem Fall. Rund heißt, ich lande wieder dort, wo ich eingestiegen bin. Generell wird an den Eingangsportalen eine Laufrichtung vorgeschlagen. Ein Vorteil aller Premiumwanderwege ist aber, dass sie in beide Laufrichtungen „unverlaufbar“ markiert und beschildert sind. Die meisten Rundwanderwege starten von Wanderparkplätzen bzw. Wanderportalen, manchmal auch hübsch inszeniert durch ein Tor oder eine Tür. „Komm` tritt ein...“ ist die freundliche Einladung. Die Portale oder Startpunkte sind mehrheitlich nur mit dem Auto erreichbar, einige aber auch per Bus oder Bahn. Erkundige Dich am besten vorher auf der Webseite der PremiumWanderWelt Deiner Wahl, ob und wo Du einen solchen An- und Abreisesevice in Anspruch nehmen kannst. Natürlich kannst Du Dir auch ein Taxi bestellen **(TIPP: Vorher Taxiunternehmen und -rufnummer notieren).**



Erfolgt die Rückkehr mit Bus oder Bahn, solltest Du nicht immer mit der punktgenauen Landung rechnen und lieber fünf Minuten vor planmäßiger Abfahrt da sein. Schnell hast Du die schöne Aussicht zu einer längeren Rast genutzt, bist vielleicht langsamer unterwegs als gedacht und benötigst eventuell noch eine Fahrkarte vom Automat. Also genügend „Luft“ einplanen.

ALLER ANFANG IST NICHT SCHWER!

Die PremiumWanderWelten halten viele verschiedene perfekt markierte Touren vor. Es gibt eine Reihe verschiedener Wege, ob kurz oder ganz kurz oder doch lieber etwas länger – hier kann man sich anhand der Länge und der Gehzeit die passende Tour aussuchen. **Neu sind die gerade für Einsteiger oder Wiedereinsteiger besonders geeigneten Spazierwanderwege und nicht zu vergessen auch der Premium-Stadtwanderweg in Tecklenburg.** Alle Touren sind garantiert qualitätsgeprüft, von versierten Experten erlebnisoptimiert, unverlauffbar markiert und mit tollen Picknick- und Rastplätzen sowie spannenden Erlebnishöhepunkten ausgestattet. Und wenn Du erst mal „Blut geleckt“ hast, dann gibt es viele weitere Touren/Wege, um Dich nach Lust und Laune zu steigern. Etwa, um mal ein Wochenende, eine Woche oder mehr Abstand vom Alltag zu gewinnen.



Premiumwege eignen sich nicht für Kinder- und Bollerwagen. Und nicht für Bikes aller Art. Sie sind auch nicht barrierefrei. Deinen Hund kannst Du angeleint mitnehmen, aber auch den Kotbeutel!



Sprinzelfels – atemberaubender
Ausblick in den Pfälzerwald

In der Wasser.Wander.Welt
an den Nette Seen ...

AUSRÜSTUNG &

BEKLEIDUNG

WAS BRAUCHST DU ZUM WANDERN?

Nicht viel, jedenfalls für den Anfang. Premiumwanderwege sind naturnah. Manchmal felsig, manchmal von Wurzeln überbedeckt und nahezu immer erdig. Die Pfade können in den Hang geschnitten und bei Feuchtigkeit rutschig sein. Bei Bachquerungen trifft man meist auf Stege oder Brücken, manchmal auch auf Trittsteine – ganz selten muss man springen oder hindurchtippeln. Gut, das Wetter und die Jahreszeit spielen auch eine Rolle. Entsprechend würdest Du Dich auch für einen Spaziergang oder den Gang durch die Stadt vorbereiten. **Beim Wandern ist alles etwas robuster. Der Schuh ist idealerweise halbhoch und rutschfest. Nässe und Dreck sollte er problemlos vertragen.** An heißen Tagen dürfen das Beinkleid und die Oberbekleidung luftig sein. Doch bedenke: Zwischen warm und kalt liegt oft nur eine Waldpassage oder ein kurzer Schauer. Der Kopf sollte bedeckt werden. Bei erwartbarem Regen eine leichte, atmungsaktive Regenjacke mitnehmen, daher immer den Wetterbericht checken, z. B. mit einer kostenlosen Wetter-App oder auf der Webseite der jeweiligen PremiumWanderWelten. Sehr robust sind die kleinen, leichten und praktischen Out-



doorknirpse. Eine Jeans ist eher hinderlich bei Regen und Hitze. Eine leichte Hose, die auch schnell trocknet, darf hingegen ruhig mal nass werden.

DER SHERPA IN DIR

Den Rucksack kauft man sich nicht für jeweils kurze, mittlere oder längere Touren neu. Versuch's mal mit einem Rucksack zwischen 20 und 30 Liter Füllvolumen. Für den Einstieg vielleicht zu groß, aber für die Lust auf mehr gerade richtig. **Hinein gehört ein kleines Erste-Hilfe-Set, Wasser oder Saft (bitte keine Glasflasche), ein wärmendes Fleece/Softshell für alle Fälle, ein Ersatzunterhemd oder T-Shirt für alle, die stark schwitzen, und eine Banane oder ein Apfel für die Stärkung.** Bei Gehzeiten von mehr als zwei Stunden ergänzt Du die Verpflegung um einen Fitnessriegel, Nüsse, Trockenfrüchte oder ein Butterbrot nach Lust und Laune. Für kühle Temperaturen gehört eine Thermoskanne Tee oder Kaffee dazu, vielleicht noch leichte Handschuhe und eine warme Mütze. Ein Sitzkissen für draußen

ist auch nicht verkehrt. Mehr nicht? Genau, für den Anfang reicht das. Wenn die Touren länger und anspruchsvoller werden, kann man immer noch mit Funktionsbekleidung, knöchelhohen Wanderschuhen etc. nachrüsten. Zecken- oder Mückenspray an schwülen Tagen, Sonnenschutz von April bis Oktober ist empfehlenswert.



ZECKEN- ODER MÜCKENSPRAY AN SCHWÜLEN TAGEN, SONNENSCHUTZ VON APRIL BIS OKTOBER IST EMPFEHLENSWERT



... und im Birgeler Urwald

Fotos: Naturpark Schwalm-Netze

TIPPS FÜR

UNTERWEGS

ES GEHT LOS!

**Der Rucksack ist geschultert, die Schuhe sind geschnürt
und Du stehst am Startpunkt Deiner Wahl.**

An allen Tourenstartpunkten in den fünf PremiumWanderWelten, den „Portalen“, stehen Informationstafeln mit der kartografischen Darstellung des Geländes, des Wegeverlaufs, der vorgeschlagenen Laufrichtung, den Höhepunkten und falls gegeben, den Einkehrmöglichkeiten mit den Telefonnummern und Öffnungszeiten. Schau' Dir also die Infotafel in Ruhe an und folge dem Wegeverlauf mit dem Zeigefinger. Hier findest Du auch das maßgebliche Markierungszeichen und ein Höhenprofil. Daraus lassen sich u. a. Lage, Länge und Schwierigkeit der An- und Abstiege ablesen.



Manchmal kommt es zu spontanen Abschnittssperrungen oder Umleitungen wegen Windbruch, Forstarbeiten und ähnlichen Ereignissen. Im Gelände wirst Du auf sicheren Pfaden umgeleitet! Clever ist, wer sich vor Anreise schon einmal auf der Webseite der jeweiligen PremiumWanderWelt zum gewählten Weg informiert oder mit der zuständigen Tourist-Information telefoniert.

VERLAUFEN? GIBT'S NICHT ...

Du kennst Dein Markierungszeichen und **darfst** sicher sein, dass es Dich von Anfang bis Ende auf Schritt und Tritt begleitet. Übrigens auch in umgekehrter Richtung! An Kreuzungspunkten und wichtigen Wegeabzweigungen stehen Wegweiser. Sie tragen am Pfosten u. a. die Angaben zum Standortnamen, manchmal auch für Höhe sowie Positionsangaben für den Notfall und Telefonnummer. **Auf dem Wegweiserschild mit der charakteristischen farbigen Spitze findest Du Angaben zum nächsten Wegeziel bzw. den weiteren Zielen mit Kilometerangabe und zum Start- und Zielpunkt.** Relevant ist für Dich, was Deinen Weg betrifft. Oft werden auch Piktogramme zu Einkehr, Bushaltestellen oder Bahnanschluss ergänzt. Das ermöglicht Dir auch spontane Planänderungen. Unterwegs findest Du nach jedem Abzweig in Sichtweite eine Bestätigungsmarkierung und unterwegs immer wieder Beruhigungsmarkierungen. Die Markierungen können auf Holzpfosten rechts oder links des Weges angebracht sein, sind an Bäumen fixiert oder Du findest sie im bewohnten Raum auf Laternenpfählen, an Mauern oder Straßenschildern. Gelegentlich werden sie auch mangels anderer Möglichkeiten auf den Boden gemalt, das ist bei Feldern und Äckern möglich.

BITTE BLEIB` AUF DEM WEG. DU RISKIERST EINEN UNFALL, VERLETZUNGEN ODER VERLÄUFST DICH.



Der Schillerfelsen, ein für das Dahner Felsenland typisches Felsgebilde

Fotos: PremiumWanderWelt Dahner Felsenland/ Kurt Groß



Foto: Rhein-Mosel-Eifel-Touristik / Klaus-Peter Kappest

RASTEN WO DU WILLST ...

Jeder kennt diese Momente: Plötzlich taucht die Sonne einen Platz in magisches Licht, eine überraschende Aussicht öffnet sich, gefällte Baumstämme liegen einladend am Weg – warum nicht hier und jetzt rasten? Nur zu! Ansonsten sind alle Premiumwege mit den geschwungenen Sinnenbänken ausgestattet, zudem gibt es verschiedene weitere Rast- und Ruheplätze. Wo sie stehen, gibt es immer besondere Ein- und Ausblicke. Mancherorts gibt es Horchinseln, Plattformen und sogar Liegeschaukeln. Für alle Einrichtungen gilt gleichermaßen: Deinen Müll nimmst Du selbstredend wieder mit.



Am Polcher Bach auf dem
Traumpfädchen Paradiesweg
© Rhein-Mosel-Eifel-Touristik/
Klaus-Peter Kappest

Auf Premiumwegen gibt es keine Mülleimer. Zigarettenstummel, Plastik, Tempos und Dosen gehören nicht in die Natur. Selbst Bananenschalen brauchen zwölf Wochen, Eier- und Orangenschalen gute zwei Jahre, bis sie verrottet sind. Wo auch immer Du rasten möchtest, Pausen gehören zum Wandern dazu und den Müll nimmst Du wieder mit.



Alle 60 Minuten solltest Du eine Trinkpause einlegen. Nach längeren Anstiegen gerne auch häufiger. Alle zwei Stunden empfiehlt sich eine längere Rast.

EILEN KANNST DU WOANDERS ...

Wandern lebt vom Genießergang. Achte einfach auf Deine Atmung. Solange Du beim Wandern mühelos sprechen kannst, hast Du das richtige Gehtempo. Fällt das Sprechen schwerer, reduziere einfach das Gehtempo. Die auf der Webseite oder den Wegflyern genannten Gehzeiten sind Richtwerte und keine Vorgaben. Du entscheidest, wie schnell Du

**SEI EINFACH SPONTAN, OB HÜTTE, WEGESRAND,
LICHTUNG, BAUMSTAMM ODER SINNENBANK,
GERASTET WIRD, WO ES SPAß MACHT.**



gehst und vor allen Dingen sind die Richtwerte stets reine Gehzeiten. Viele Pausen, das freiwillige Trödeln, das Schläfchen unterwegs, das Botanisieren der Flora oder das Gespräch mit den Wanderbegleitern – alles beeinflusst auch die Tourenzeit.



Grob gesagt: Gehzeit plus Pausenzeit ist Tourenzeit. Wenn Du in kleiner oder großer Gruppe unterwegs bist, entscheidet ohnehin immer der „Schwächste“ das Gehtempo und damit die Gehzeit. **Pass' Dich einfach an oder vereinbare, dass alle 15 oder 30 Minuten die Schnelleren auf die Langsameren warten. Aber Achtung, die Pausenzeit der langsameren Mitwanderer beginnt dann jetzt!** Wandern ist pure Genussaktivität, für Dich und für alle Mitwanderer.

HÖHE, ENGE, WURZELPFADE

Premiumwanderwege zeichnen sich durch die Lust an geschlungener Wegeführung, schmalen Pfaden, naturnahen Wegebelägen aus. **Baumwurzeln können bei Nässe rutschig und schmale und hangschneidende Wege können nach Regen glitschig sein. Es kann kurze abschüssige Passagen mit Handlauf geben und beim steilen Intermezzo gibt es Trittstufen oder holzverschaltete Stufen. Das steigert den Wandernuss – versprochen. Aber schau, wohin Du trittst.** Nicht auf die Wurzel, sondern daneben. Im rutschigen Gelände kleine Schritte wählen und abschüssige Passagen mit starker Gewichtsverlagerung auf den Vorderfuß bewältigen. Aufwärts



besonders langsam steigen und bei jeder Stufe ein- und ausatmen. Keinesfalls rennen! So lernst Du, was es heißt, Natur zu genießen, eins mit der Natur zu sein. Forstweg kann jeder, Asphaltdecke



kann schnell öde werden, aber wenn sich der Weg vor Deinen Augen windet und erst im letzten Moment den Blick auf die nächste Passage freigibt, dann ist Entdeckerfreude geweckt und Abenteuerlust kommt auf.

EINKEHR BEI FREUNDEN

Schon bemerkt? Beim Wandern grüßt man sich. Ein fröhliches „Hallo“, ein Lächeln und schon wähnst Du Dich unter Deinesgleichen. Zum Gipfel des Wandergusses kann dann eine Einkehr am Weg (idealerweise mittendrin, in der Nähe oder am Ende) geraten. Ob Biergarten, Wanderhütte, Hofladen, Café oder Gasthof, Du wirst mit der Vorfreude auf die Belohnung freudig eintreten und Dich vom ersten Augenblick an unter Freunden fühlen. An allen Tischen fröhliches Geschnatter, die Rucksäcke und Wanderstöcke um die Stühle verstreut

geparkt, hier lass' es Dir wohl ergehen. Was auch immer Du isst oder trinkst, leicht sollte es sein, vorzugsweise regionaler Herkunft und Deine Reaktionsfähigkeit nicht nachteilig beeinflussen, besonders, wenn noch ein gutes Stück Wegstrecke vor Dir liegt. **Wenn Du mit der Einkehr von vorneherein planst, solltest Du bezüglich der Ruhetage und Öffnungszeiten auch sichergehen.**

Manche Einkehrbetriebe verlangen eine vorherige Anmeldung!



Im Zweifel hast Du ja Deinen Energieriegel im Rucksack, holst die Möhre heraus oder teilst Dir mit Wanderfreunden das letzte Butterbrot. **Wie heißt es so schön: Not macht erfinderisch und Improvisation ist immer erlebnissteigernd.**

Blick auf die Burg Hohenzollern vom Zeller Horn auf dem Traufgang Zollernburg-Panorama
Traufgänge-Region Albstadt (Schwäbische Alb)
© PremiumWanderWelt Albstadt Tourismus



DIE FREUDEN DES

GENUSSWANDERNS

Es gibt Wege, die Lust und Laune versprechen. Dazu gehören besonders Premiumwanderwege, die vom Deutschen Wanderinstitut zertifiziert wurden. Dabei gilt: Frustfaktoren: Fehlanzeige. Lustfaktoren haben Vorfahrt.

Dazu gehört das lückenlose Wanderleitsystem (Markierungen, Wegweiser), die abwechslungsreiche Wegführung, die Berührung vieler Highlights (Aussichten, Burgen, Seen etc.), ein hoher Pfadanteil, überwiegend naturnahe Wege mit geringem Asphaltanteil, wenig Straßenkontakt und dafür einladende Rastmöglichkeiten. Die Wanderwege der PremiumWanderWelten sind ausnahms-

los zertifiziert und damit perfekt für Einsteiger geeignet, die sorgenfrei und genussvoll durch die Natur wandern möchten. **Wer einmal auf den Geschmack des Genusswanderns gekommen ist, entwickelt garantiert ein großes Verlangen nach Mehr.** In den fünf PremiumWanderWelten (wir stellen sie auf den Folgeseiten vor), kannst Du nicht nur die ersten Schritte wagen, sondern findest auch jede Menge Vorschläge zur Wiederholung und Steigerung von Länge, Gehzeit und Höhenmetern.



ALLE WANDERWEGE DER PREMIUM-WANDERWELTEN SIND ZERTIFIZIERT UND DAMIT PERFEKT FÜR EINSTEIGER GEEIGNET.



Fotos: Naturpark Schwalm-Netze

GENUSS VON ANFANG BIS ENDE

Damit Dein Wandergenuss vom Start bis zum Ziel auch auf hohem Niveau bleibt, gilt es einige wenige Tipps zu beachten. Raste, wenn Du müde wirst. **Raste nach steilen Anstiegen. Reduziere das Geh-tempo, wenn Du Dich beim Wandern nicht mehr locker unterhalten kannst.** Klar, bei Anstiegen kommt man

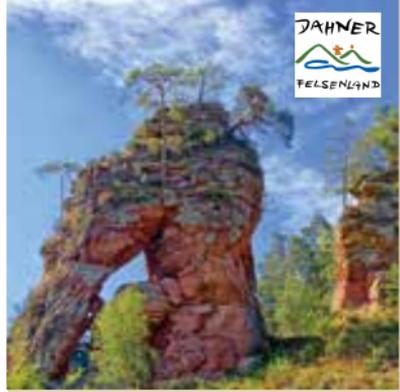
ins Schnaufen. **Klar ist auch: Schwitzen gehört zum Wandern einfach dazu.** Schließlich ist das Wandern eine körperliche Aktivität. Den Hunger kannst Du eine zeitlang ignorieren, **den Durst solltest Du nie ignorieren.** Wichtiger als die Verpflegung ist das regelmäßige Trinken. Und noch etwas: Starte an heißen und schwülheißen Tagen ganz früh. Such' Dir Strecken in Wassernähe und im Wald aus. **Such' Dir für den Einstieg einen schönen Wandertag aus.** Dass das Wandern auch bei Wind und Regen riesigen Spaß machen kann, lernst Du schon nach Deinen ersten eigenen Erfahrungen. Es wird ein Genuss von Anfang bis Ende – **versprochen!**



IHRE PREMIUMWANDERWELTEN!

Pfälzerwald DAHNER FELSENLAND

Elf Premium-Rundwanderwege, ein Premium-Weitwanderweg und vier Premium-Spazierwanderwege laden zum Wandern und Staunen ins Felsenwunderland um den Dahner Felsenland in unmittelbarer Nähe zur deutsch-französischen Grenze ein. Herausragend schön sind die Felsenburgen, die tollen Einkehrmöglichkeiten und die rostroten Buntsandsteinfelsen.



INFO:
Tourist-Information
Dahner Felsenland
Schulstr. 29, 66994 Dahn
Tel. 06391/91 96-222
Fax 06391/91 96-0222
tourist.info@dahner-felsenland.de
www.dahner-felsenland.de

Schwäbische Alb TRAUFGÄNGE

Sieben Premium-Rundwanderwege (die Traufgänge), zwei Premium-Spazierwanderwege (Traufgängerle) und zwei Premium-Winterwanderwege erwarten den Wanderer am Albtrauf der Schwäbischen Alb. Lass' Dich von Orchideen, Schafherden, steilen Felswänden, fantastischen Weitblicken und wundervollen Einkehrmöglichkeiten überraschen.



INFO:
Tourist-Information Albstadt
Marktstr. 35, 72458 Albstadt
Tel. 07431/1 60-1204
touristinformation@albstadt.de
www.traufgaenge.de

Teutoburger Wald TECKLENBURGER LAND

Acht sogenannte „Teutoschleifen“, acht „Teutoschleifchen“ und eine Premium-Stadtwanderung durch Tecklenburgs Altstadt sind die verlockenden Wandereinladungen. Wie eine Perlenkette sind die Teutoschleifen am Hermannsweg aufgereiht und bieten sagenhafte Blicke auf das Münsterland. Dazu gesellen sich die Teutoschleifchen. Mit einer echten Schatzkarte geht es entweder mit Geocaching oder Bilderrätseln auf moderne Schatzsuche. Damit wird Wandern zur geheimen Mission und zum Spaß für die ganze Familie.



INFO:
Tecklenburger Land Tourismus e.V.
Markt 7, 49545 Tecklenburg
Tel. 05482/92 91 82
info@tecklenburger-land-tourismus.de
www.teutoschleifen.de

Rhein-Mosel-Eifel-Land TRAUMPFAD E

27 Traumpfade (Premium-Rundwanderwege) und 14 Traumpfädchen (Premium-Spazierwanderwege) laden in der Region Mayen-Koblenz zum traumhaften Wandern ein. Die Traumpfade-Region bietet großartige Voraussetzungen, um Natur und Kultur entspannt und mit hohem Erlebniswert zu entdecken. Am Rhein kann man Schlösser, Höhlen und das berühmte Rheingold entdecken. An der romantischen Mosel locken Weinberge, Schiefer und die Moselschleifen. Und in der Vulkanischen Osteifel bestaunt man erloschene Vulkane, Wacholderheiden und Burgen.



INFO:

Rhein-Mosel-Eifel-Touristik
Projektbüro Traumpfade
Bahnhofstr. 9, 56068 Koblenz
Tel. 0261/1 08-419
Fax 0261/3 00 27 97
info@traumpfade.info
www.traumpfade.info

Naturpark Schwalm-Nette WASSER.WANDER.WELT

Insgesamt neun Premium-Rundwanderwege und zwei Premium-Spazierwanderwege erwarten den neugierigen Wanderer in der Wasser.Wander.Welt am Niederrhein in der Grenzregion zwischen den Niederlanden und Deutschland. Es erwarten Dich Seen, Flüsse, Heiden und Moore. Die urtümliche Landschaft mit verwunschenen Wäldern und Birkenhainen wird Dich begeistern.



INFO:

Naturpark Schwalm-Nette
Willy-Brandt-Ring 15, 41747 Viersen
Tel. 02162/8 17 09-408
Fax 02162/8 17 09-424
premiumwege@
naturparkschwalm-nette.de
www.npsn.de



Das Naturschutzgebiet Schwalmbruch liegt direkt an der niederländischen Grenze und zeichnet sich durch Wasser, Wälder und Heide aus

IMPRESSUM

Pocket Guide
Der kleine Wanderknigge
2. leicht überarbeitete
Auflage 2022

Der Pocket Guide ist eine
Produktion der Zeitschrift
Wandermagazin.
Die Erstellung erfolgte
im Auftrag von:
PremiumWanderWelten

**wander
magazin**

Chefredaktion:
Thorsten Hoyer
hoyer@wandermagazin.de

Texte:
Jarle Sänger,
Michael Sänger,
Manuel Andrack

Titelbild:
Traufgang Zollernburg-
Panorama mit atem-
beraubendem Blick auf die
Burg Hohenzollern
© PremiumWanderWelt
Albstadt Tourismus

Layout: Anna Sitova
Illustrationen: freepik.de

Verlag,
Redaktionsanschrift:
OutdoorWelten GmbH
Theaterstr. 22
53111 Bonn
Tel. 0228/28 62 94-80
Fax -99
post@wandermagazin.de
www.wandermagazin.de

Geschäftsführer:
Ralph Wuttke
wuttke@wandermagazin.de

© **OutdoorWelten GmbH,**
Bonn, 2022
Nachdruck – auch
auszugsweise – nur mit
Genehmigung
des Verlages und mit
Quellenangaben statthaft.

Welt des Wanderns
Ein Service der
PremiumWanderWelten

Napoleonsfels
© PremiumWanderWelt
Dahner Felsenland / Kurt Groß

**PREMIUM
WANDERWELTEN** 



www.blauer-engel.de

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet.