



# Inhalt

## Deutschlands Norden

<b>Schleswig-Holstein</b>		
1 Via Jutlandica (323 km)	8	
<b>Nordfriesland</b>		
2 Rund um den Hauke-Haien-Koog (10 km)	14	
3 Durch die Südermarsch von Husum bis Friedrichstadt (17 km)	18	
<b>Ostfriesland</b>		
4 Krummhörn-Runde (18,6 km)	22	
<b>Bremen</b>		
5 Schönebecker Auetalweg (12,1 km)	26	
<b>Lüneburger Heide</b>		
6 Heidschnuckenweg (222 km)	30	
<b>Wendland</b>		
7 Nemitzer Heideweg (14,6 km)	36	

## Deutschlands Osten

<b>Ostseeküste</b>		
8 Ostseewanderweg (300 km)	42	
<b>Rügen</b>		
9 Hochuferweg Jasmund (11,6 km)	48	
<b>Mecklenburgische Seenplatte</b>		
10 Fridolinwanderung (10,1 km)	52	
<b>Brandenburg</b>		
11 Naturparkroute Märkische Schweiz (20,8 km)	56	
12 Burgenweg Fläming (147 km)	60	
<b>Sächsisches Elbland</b>		
13 Königsweg Moritzburg (11,2 km)	66	
<b>Sachsen</b>		
14 Via Regia (226 km)	70	
<b>Sächsische Schweiz</b>		
15 Rund um die Bastei (4,6 km)	76	
16 Caspar-David-Friedrich-Weg (14,5 km)	80	
<b>Erzgebirge</b>		
17 Bimmelbahn und Bärenstein (14,2 km)	84	

## Deutschlands Westen

<b>Teutoburger Wald</b>		
18 Hermannsweg (158 km)	90	
<b>Münsterland</b>		
19 Tecklenburger Bergpfad (10,5 km)	96	
<b>Sauerland</b>		
20 Panoramaweg Diemelsee (10,3 km)	100	
<b>Eifel</b>		
21 Höhlen- u. Schluchtensteig (12,2 km)	104	
<b>Mosel</b>		
22 Koberner Burgpfad (17 km)	108	
<b>Rheingau</b>		
23 Rhein-Wisper-Glück-Pfad (9,3 km)	112	
24 Rheingauer Klostersteig (29,4 km)	116	
<b>Saarland</b>		
25 Panoramaweg Perl (12 km)	122	
<b>Pfälzerwald</b>		
26 Hauensteiner Schusterpfad (15,2 km)	126	
<b>Deutschlands Mitte</b>		
<b>Weserbergland</b>		
27 Drei-Burgen-Route (13,2 km)	132	
<b>Harz</b>		
28 Durch das Ilsetal zur Plessenburg (13 km)	136	
29 Harzer Hexenstieg (97 km)	140	
<b>Thüringer Wald</b>		
30 Rennsteig (226 km)	146	
<b>Thüringen</b>		
31 Lutherweg (170 km)	152	
<b>Rhön</b>		
32 Hochrhöhntour (14,8 km)	158	
<b>Churfranken</b>		
33 Fränkischer Rotweinwanderweg (79 km)	162	
<b>Main-Tauber</b>		
34 Jakobsweg Main-Taubertal (184 km)	168	

<b>Fichtelgebirge</b>		
35 Durch das Felsenlabyrinth und auf die Kösseine (14 km)	174	
<b>Fränkische Schweiz</b>		
36 Bierquellen-Wanderweg (17,5 km)	178	
<b>Fränkisches Seenland</b>		
37 Spalter Hügellandtour (22 km)	182	
<b>Altmühltal</b>		
38 Panoramaweg Altmühltal (200 km)	186	
<b>Deutschlands Süden</b>		
<b>Schwarzwald</b>		
39 Westweg (285 km)	194	
40 Kandelhöhenweg (17,7 km)	200	
<b>Kaiserstuhl</b>		
41 Kaiserstuhlpfad (21 km)	204	
<b>Schwäbische Alb</b>		
42 Wasserfallsteig Bad Urach (10,7 km)	208	
<b>Oberbayern &amp; Schwaben</b>		
43 Münchner Jakobsweg (290 km)	212	
<b>Allgäu</b>		
44 Alpee-Rundweg (11 km)	218	
<b>Pfaffenwinkel</b>		
45 König-Ludwig-Weg (121 km)	222	
<b>Zugspitzland</b>		
46 Kramerplateauweg (10 km)	228	
<b>Karwendel</b>		
47 Laintal-Lautersee-Runde (4,1 km)	232	
<b>Tegernsee - Schliersee</b>		
48 Prinzenweg (14,5 km)	236	
<b>Chiemgau</b>		
49 Vier-Seen-Wanderung (11,6 km)	240	
<b>Berchtesgadener Land</b>		
50 SalzAlpenSteig (156,5 km)	244	
51 Carl-von-Linde-Weg (8,5 km)	250	
Register	254	
Bildnachweis · Impressum	256	





# Wandern in Deutschlands Norden

Mit Deich- und Marschlandschaften, weiten Wiesen und wunderbaren Heidesträuchern hat der Norden in Sachen Wandern einiges zu bieten. So locken Nord- und Ostfriesland mit endloser Weite, die Via Jutlandica quer durch Schleswig-Holstein hält einen vielfältigen Mix aus Stadt und Land bereit und das Wendland beschert glückliche Wanderstunden zwischen Heide und Heidschnucken. Also nichts wie los und sich in Krummhörn den Wind um die Nase blasen lassen, im Bremer Auetal durch grünes Stadtgebiet spazieren, am Hauke-Haien-Koog Vögel und Salzwiesenlämmer beobachten oder in der Lüneburger und Nemitzer Heide in die lila Brütenpracht eintauchen.

**In der Nähe des berühmten Totengrunds zeigt die Lüneburger Heide ein weniger gewohntes Gesicht. Sie besteht auch aus waldreichen Abschnitten.**



1

# Via Jutlandica

## Quer durch Schleswig-Holstein

Große Teile der Strecke folgen dem alten Heerweg von Dänemark bis zur Elbe. Je weiter südlich die Strecke führt, desto windiger wird es. Und natürlich flach: Schon bald zeigt die Landschaft ihr für die Nordsee typisches Gesicht.



### WICHTIGES IM ÜBERBLICK

**Region:** Schleswig-Holstein

**Routenlänge:** 323 km

**Dauer:** 10 Tage

**Merkmale:** größtenteils flache Strecken, daher auch für weniger erfahrene Wanderer geeignet

#### Streckenverlauf:

- 1 Kruså – Handewitt: 16 km
- 2 Handewitt – Süderschmedeby: 25 km
- 3 Süderschmedeby – Schleswig: 26 km
- 4 Schleswig – Kropp: 22 km
- 5 Kropp – Rendsburg: 22 km
- 6 Rendsburg – Stafstedt: 23 km
- 7 Stafstedt – Jahrsdorf: 20 km
- 8 Jahrsdorf – Itzehoe: 29 km
- 9 Itzehoe – Glückstadt: 30 km



Blick zur Orgel in der St.-Georg-Kirche in Oeversee.



Ausgangspunkt der Tour ist genau genommen die dänische Stadt Kruså. Gleich hinter der Grenze findet sich dann die erste Markierung des Jakobsweges – die gelbe Muschel auf blauem Grund. Die Strecke schlängelt sich über den »Krummen Weg«, einen mit Findlingssteinen gepflasterten Pfad, durch die bewaldete Landschaft. Kurz vor dem Ende der Etappe erreicht man Niehuus und stößt auf Reste einer alten Burg. Entlang eines Sees geht es weiter durch das Naturschutzgebiet Schäferhaus. Die Gegend mutet mit ihrer Weite und dem niedrigen Bewuchs wie eine afrikanische Steppe an. Hier fand man sogar Knochen von urzeitlichen Elefanten. Heute grasen hier Galloways und Wildpferde friedlich auf den grünen Weiden.

Die zweite Etappe schlängelt sich durch eiszeitlich geformte Landschaften. Vorbei an der neugotischen Kirche in Handewitt

lädt geht es weiter gen Süden. Zunächst führt die Strecke in Hörweite der Autobahn, doch dann wird es wieder stiller. Der Höhepunkt der Etappe ist der Sankelmarker See, eine einstige Gletscherzunge aus der Eiszeit. Vier Kilometer lang ist seine Umrundung, der Pilgerweg folgt dieser Strecke ein Stück. An seinem Ufer führt die Route durch Buchenwäldchen und immer wieder Stationen mit Blicken auf das Wasser. Schon bald ist das kleine Örtchen Oeversee erreicht, dessen Geschichte mindestens bis ins 12. Jahrhundert zurückgeht. Über das Flüsschen Treene geleitet der Weg den Wanderer nach Süderschmedeby. Schon der Name des Ortes erinnert an die Vergangenheit als Schmiedestadt, der Schmiedeplatz am Auberg zählt zu den ältesten Waldschmieden Norddeutschlands.

Auf der dritten Etappe durchquert man die Endmoränenlandschaft des Nordens

und tritt ein in die sandig-flache Geestlandschaft. Die Gemeinde Sieverstedt markiert diesen Übergang. Sie verfügt über ein einzigartiges Gotteshaus. Wer die St.-Petri-Kirche betritt, wird nicht nur florale Fresken an den Bögen der Decke finden, sondern auch eine Besonderheit: Neben dem Altar befindet sich ein Kamin. Der Weg setzt sich über Idstedt fort gen Süden. Dort lohnt sich unbedingt ein Stopp, denn die Idstedter Räuberhöhle gehört zu den wenigen fast gänzlich erhaltenen steinzeitlichen Ganggräbern Norddeutschlands. Von dort aus sind es nur etwa sechs Kilometer, ehe Schloss Gottorf erreicht ist, eine Hauptattraktion der Stadt Schleswig. Hierfür sollte man sich schon einige Stunden im Terminplan reservieren, ebenso wie für die anderen

**Im Naturschutzgebiet Schäferhus grasen Galloway-Rinder auf grünen Weiden.**





## Naturpark Schlei



Über gut 40 Kilometer erstreckt sich die Schlei zwischen der Stadt Schleswig und der Ostsee. Manchmal wirkt sie wie ein See, dann wieder wird sie schmal wie ein Fluss. In Wahrheit handelt es sich um einen Meeresarm, der in der Eiszeit durch abfließendes Schmelzwasser geformt wurde. Gefüllt ist die Schlei mit Brackwasser, dessen Salzgehalt von Osten nach Westen stetig abnimmt. Ihre vielfältige Gestalt sorgt auch dafür, dass die Ufervegetation ständig wechselt. Mehrere Teile stehen unter Naturschutz. So etwa die Halbinseln Reesholm bei Schleswig und Oehe sowie der strandnahe Schwansen-See, bedeutende Brut- und Rastgebiete für Seevögel. Des Weiteren der Bültsee bei Eckernförde, einer der letzten nährstoffarmen Seen in Deutschland, das Esprehmer Moor und der Eiszeitrücken Os bei Süderbrarup.

**Malerisch geht die Sonne über der Schlei unter. Die reizvolle und vielfältige Landschaft beheimatet die verschiedensten Ökosysteme.**



## Schloss Gottorf



Auf der Burginsel am Ende der Schlei thront eine gewaltige Anlage. Ihr Anblick macht es dem Betrachter nicht schwer, sich vorzustellen, dass hier vom Ende des 16. bis Mitte des 17. Jahrhunderts ein europäisches Kulturzentrum mit Weltruf lag. Mehrere dänische Könige regierten ihr riesiges Reich von Gottorf aus. Unter ihrem Einfluss entstanden sowohl die Gotische Halle, einer der ältesten erhaltenen Säle, als auch der komplette Westflügel. Ost- und Nordflügel dagegen stammen aus der Zeit Herzog Adolfs I. Ab 1697 erhielt der Renaissancebau den barocken Südflügel unter Herzog Friedrich IV. Während der deutsch-dänischen Kriege verschwand viel von der kostbaren Einrichtung. Nebengebäude wurden abgerissen, Gottorf wurde zur Kaserne. Seit 1948 ist es Sitz zweier Landesmuseen. Sehenswert ist auch der Barockgarten.

**Von einer mittelalterlichen Burg zum Barockschloss: Im prachtvollen Garten von Schloss Gottorf stehen das Globushaus sowie der Herkules im Spiegelteich.**



Sehenswürdigkeiten von Schleswig: den St.-Petri-Dom, das Graukloster oder das St.-Johannis-Kloster. Da die Stadt an der Schlei fast die Mitte des Pilgerweges markiert, lohnt es sich, vielleicht sogar einen mehrtägigen Stopp einzuplanen, denn auch das nahe gelegene Wikingerdorf Haithabu ist einzigartig. Auch die ehemalige Fischersiedlung Holm, heute ein Stadtteil von Schleswig, ist sehenswert. Nach so viel Kultur führt der Jakobsweg seine Pilger schließlich in die Natur zurück, auf den Spuren der Wikinger bis nach Kropp. Es liegt auf einer kleinen Anhöhe, das für seinen Ochsenweg bekannt ist. Schnurgrade verläuft der Weg durch den Wald. Auf Tafeln erfährt man mehr über die Geschichte des Ochsenweges, der als Heer- und Handelsweg wohl schon in der Bronzezeit bis nach Dänemark führte. Dass es dabei auch immer wieder zu Schlachten kam, darauf deuten noch heute die Wallenstein-Schanzen hin. Sie stammen aus dem Dreißigjährigen Krieg und waren vom Feldherrn wohl zur Verteidigung des Ochsenweges errichtet worden. Über wenig befahrene Straßen geht es nun weiter zum Nord-Ostsee-Kanal nach Rendsburg, zur geografischen Mitte Schleswig-Holsteins. Wer keine Sehenswürdigkeit verpassen möchte, folgt der blauen Linie durch die Stadt.

Technik beeindruckt am Anfang der sechsten Etappe, denn eine Rolltreppe führt nun 20 Meter unter die Erde und zu einer Passage unter dem Nord-Ostsee-Kanal. Die am stärksten befahrene künstliche Wasserstraße der Welt ist auch vom Ufer aus sehenswert, vor allem wenn Containerschiffe oder Kreuzfahrtgiganten dort wie Hochhäuser gen Elbe schippern. In Stafstedt sollte man besser nicht vom Weg abkommen: Eine Sage erzählt, man würde sonst von einer wilden Sau angefallen, die ihre Ferkel bewacht. Das Was-



**Das Fischerviertel von Holm in Schleswig lohnt einen Streifzug.**



**Auch der Nord-Ostsee-Kanal ist Teil der Via Jutlandica.**



**Eindrucksvoll: der Brügemann-Altar im St.-Petri-Dom in Schleswig.**

ser und die Blicke über Seen oder gar auf das Meer am Horizont sind nun verschwunden, der Weg führt die Wanderer

weiter durch die Mitte Schleswig-Holsteins über Nindorf, Tappendorf und Vaasbüttel nach Hohenwestedt. Wer sehr genau hin-





### Haithabu

Kaum ein anderer Ort präsentiert den Alltag und die Geschichte der Wikinger so lebendig wie das 1985 eröffnete Wikinger-Museum Haithabu vor den Toren Schlesiws. Das Museum, das ein Teil der Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen Schloss Gottorf ist, befasst sich mit Archäologie und Geschichte des Siedlungsplatzes Haithabu zur Wikingerzeit. Die frühmittelalterliche Stadt war vom 9. bis ins 11. Jahrhundert eines der wichtigsten nordeuropäischen Handelszentren. Als Kreuzungspunkt bedeutender



Fernhandelswege wurde hier mit Waren aus der ganzen Welt gehandelt. 1066 wurde das Handelszentrum vom Volk der Wenden zerstört, und seine Schlüsselfunktion im Warenhandel zwischen Nord- und Ostsee ging auf die Stadt Schleswig über. Ausgrabungen auf dem Areal der einstigen Hafenstadt begannen um 1900.



Die Siedlung, die Befestigungsanlagen und die Gräberfelder brachten bedeutende Funde zutage. Heute sind diese im Museum ausgestellt.

**Schottische Hochlandrinder und Kampfvorfürungen versetzen zurück in die Zeit der Wikinger. Großes Bild: Langschiff.**

schauf, erkennt auf dem Weg Hünengräber und hübsche Katen. Aus der Einsamkeit heraus tritt der Wanderer schließlich in Hohenwestedt. Die Peter-Pauls-Kirche gehört hier zum Pflichtstopp. In Jahrsdorf, einem typischen Bauernort, ist vor allem die Kopfsteinpflasterstraße Quellgrund sehenswert; die angrenzenden Häuser, teilweise mit Reet gedeckt, entführen in eine andere Zeit.

Die nächste Etappe ist geprägt von einstigen militärischen Übungsplätzen, die die Natur langsam wieder für sich zurückerobert. An manche Zeiten erinnern nur Denkmäler oder die Namen von Brücken wie Bismarck oder Moltke.

Als Nächstes kündigt sich Itzehoe mit dem vorgelagerten Naturerlebnisraum Itzequelle wunderbar wasserreich und grün an. Die Stadt selbst ist vor allem wegen der St.-Laurentii-Kirche und dem benachbarten Kloster interessant, bevor die nächste Etappe beginnt. Nun macht sich das Land zwischen Elbe und Nordsee bemerkbar, denn über die flachen Wiesen bläst ein kräftiger Wind. Entlang des mäandernden Flusses Stör schlängelt sich der Weg aus der Stadt hinaus. Bevor es aufs Land geht, erreicht die Strecke eine der ältesten Kirchen Schleswig-Holsteins: Die St.-Marien-Kirche zu Heiligenstedten geht auf das 9. Jahrhundert zurück. Ein kurzer Stopp, und weiter geht es am Deich entlang. Hier hat man das Gefühl, schon etwas unterhalb des Meeresspiegels zu wandern. Tatsächlich liegt der tiefste Punkt Deutschlands nur zehn Kilometer entfernt und ist garantiert in Sichtweite, denn der Blick reicht weit. Der Fluss Stör wird breiter, und schon bald kündigt sich Glückstadt an – ein sehr passender Ausklang für die Wanderung.

**Oben rechts: Wasserschloss Glücksburg in der Morgendämmerung.**





2

# Rund um den Hauke-Haien-Koog

## Zwischen Nordsee und Marschwiese

Die Halligen stets in Sichtweite, zieht diese Tour unwillkürlich den Blick aufs Wasser – und auf Vögel. Der Hauke-Haien-Koog ist ein Paradies für Zugvögel und solche, die bleiben. Das ganze Jahr über lassen sich verschiedene Arten dort beobachten, auch beim Wandern.



### WICHTIGES IM ÜBERBLICK

**Region:** Nordfriesland  
**Routenlänge:** 10 km  
**Dauer:** 2–3 Stunden

**Streckenverlauf:**  
Rundweg ab/bis Schlüttsiel um den Hauke-Haien-Koog

**Merkmale:**  
flache Wege, mitunter sehr windig

**Einkehrmöglichkeiten:**  
Hotel & Restaurant Siel 59



Schafen und Nonnengänsen begegnet man am Hauke-Haien-Koog nicht selten.

Indian Summer kann die Nordsee auch: Im September färben sich riesige Flächen in den Salzwiesen knallrot. Dann haucht der Queller seinen Sommeratem aus und

zieht sich zurück in sein winterliches Quartier. Dabei wird aus der unscheinbar grünen Pflanze ein ahornroter Hingucker. Im September sammeln sich an der Nord-

see auch die Zugvögel. Vor allem Gänse, insbesondere Graugänse, aber auch Weißwangengänse oder Nonnengänse und Streifengänse sind zu sehen. Seit 2006



In Schlüttsiel startet die Wanderung. In der Ferne stets zu sehen: die Halligen.

ist das Gebiet um den Hauke-Haien-Koog EU-Vogelschutzgebiet und bietet tolle Möglichkeiten zur Vogelbeobachtung. Die Tour beginnt am Fährhafen Schüttsiel, von dem aus die Schiffe zu den Halligen starten, die unwirklich wie Landfetzen im

Meer liegen. Doch das kann man noch anschließen, jetzt geht es erst einmal zum Wandern. Wie an der Nordsee üblich, gibt es kaum nennenswerte Höhenmeter, doch statt der Steigung ist der Wind hier oft ein echter Gegenspieler und verlangt

einiges an Kräften ab. Das Infozentrum Watt'n Blick lädt noch zu einem kurzen Besuch, dann geht es los. Knapp zehn Kilometer misst der Weg um den Koog, der nach einer Figur aus Theodor Storms Roman »Der Schimmelreiter« benannt ist. Ein Koog ist Marschland, das der Nordsee von den Bauern abgerungen wurde. Üblicherweise hat man Gebiete eingedeicht, um sie landwirtschaftlich zu nutzen. Hier wird nicht einmal die Hälfte der Fläche als Ackerland bewirtschaftet. Der größte Teil des zwischen Schlüttsiel und Fahretoft liegenden Gebiets dient nämlich als Süßwasserspeicher, der aus zwei Becken besteht. Durch den Wechsel von Salz- zu Süßwasser hat sich die Vegetation langsam verändert, andere Vogel-

**Der Hauke-Haien-Koog dient größtenteils als Süßwasserspeicher und ist Heimat vieler Vogelarten.**





**Deichschafe und  
Salzwiesenlämmer**

Durch das Anlegen von bewachsenen Erdwällen, den Deichen, schützen sich die Küstenbewohner vor den Fluten. Da mag es eigenartig erscheinen, dass Schafe hier gemütlich auf dem Deich grasen. Doch sie beschädigen die Schutzeinrichtung nicht, im Gegenteil: Mit ihrem im Vergleich zu Kühen oder Pferden geringeren Gewicht belasten sie den Boden nicht, sondern treten ihn fest. Gleichzeitig halten sie dank ihres ausgeprägten Appetits das Gras extrem kurz. Die Pflanzen bilden



dadurch starke Wurzeln, was wiederum zur Stabilität des Deichs beiträgt. Unter den Pflanzen, die auf den Deichen wachsen, finden sich übrigens viele Kräuter. Sowohl sie als auch das einfache Gras sind leicht salzhaltig. Kein Wunder, dass auch die Milch der Mutterschafe, die hier ihre Lämmer gebären, leicht salzig ist.

Salzwiesenlämmer ernähren sich, wenn sie nicht mehr gesäugt werden, ebenfalls von dem würzigen Grünzeug.

**Die Ernährung von salzigen Pflanzen und Gräsern verleiht dem zarten Fleisch von Salzwiesenlämmern eine natürlich salzige Note. Es gilt als Delikatesse.**



arten siedelten sich zum Brüten an. Die landwirtschaftlich genutzten Flächen werden Rindern und Schafen überlassen. Hinter dem Hafen geht es südwärts gen Hotel, dort entlang führt die Tour direkt auf dem Deich, zwischen Wattenmeer und dem Speicherbecken. Auf der Deichkrone zu wandern ist immer mit einem Weitblick verbunden. Und vielleicht kommt dem einen oder anderen ja auch eine Szene aus dem berühmten Schimmelreiter-Drama ins Gedächtnis. Storm, der aus dem nahen Husum stammte, hat in der Geschichte der Naturgewalt der Nordsee ein klares Denkmal gesetzt. Der Wanderer geht den Deich abwärts, wandert ein Stückchen auf Meereshöhe, um dann bald wieder auf einem Damm zu gehen, der Speicherbecken und Felder trennt. Schon bald kommen Vogelbeobachtungshäuschen in Sicht. Es lohnt sich, dort eine Pause einzulegen und durch die Fensterschlitze zu schauen. Heute machen hier Grau- und Brandgänse Rast, brüten Seeschwalben, Rohrammer und Bartmeisen. Mit etwas Glück kann man sogar Löffler sehen. Vogelbeobachter werden sich nur

schwer losreißen können. Eine wichtige Information für Hundefreunde: Der Vierbeiner darf leider nicht mit auf diese Tour, da sie über viele Schafweiden führt – sie sind an der Nordsee für Hunde verboten! Wer in der Gegend zu Gast ist, sollte auch einen Halligbesuch einplanen. Halligen

wie etwa Nordstrandischmoor lassen sich nicht nur per Schiff, sondern auch mit geführten Wattwanderungen gut erreichen.

**Auch auf Nordstrandischmoor sieht man Graugänse. Ein Besuch der Halligen lässt sich ideal mit der Tour verbinden.**

