

*outdoor*

# Naturerlebnis Baden-Württemberg

**Wandern, Biken, Kanufahren: die schönsten  
Outdoor-Touren in Deutschlands Südwesten**



Dieses Gratis-Extra entstand  
in Zusammenarbeit mit  
Tourismus Marketing GmbH  
Baden-Württemberg

GENUSS

BADEN-WÜRTTEMBERG

# ... WO MAN MIT DEM GAUMEN REIST



**GENUSS IN BADEN-WÜRTTEMBERG.**  
Mit seinen berühmten Weinbaugebieten in Baden und Württemberg zählt das Land im Süden zu den Top-Genussregionen für Weinkenner. Und natürlich für alle, die darauf gerne anstoßen. Mehr darüber erfahren Sie unter: [www.tourismus-bw.de](http://www.tourismus-bw.de)

 **WIR  
SIND  
SÜDEN.**  
  
**BADEN-  
WÜRTTEMBERG**



Liebe Leserin, lieber Leser,

»Kehre wieder dahin, wo du ausgingst, in die Arme der Natur, der wandellosen, stillen und schönen!« Wenn Sie diesem Ruf des schwäbischen Dichters Friedrich Hölderlin folgen wollen, dann ist das Heft, das Sie gerade in der Hand halten, genau das Richtige. Auf den nächsten Seiten werden Sie Dutzende von Anregungen für Streifzüge durch Baden-Württembergs Natur finden – die Palette reicht vom aussichtsreichen Spaziergang bis zur ausgedehnten Mehrtagestour. Und zwischen Freiburg und Heilbronn gibt es neben den ganz großen Landschaftshighlights jede Menge Kleinode am Wegesrand zu entdecken: Burgruinen, Wasserfälle, aber auch urige Dörfer und Fachwerkstädtchen. Sie werden schnell merken: Neben jeder Menge Natur kommt in Baden-Württemberg auch Kultur und Kulinarik nicht zu kurz. Viel Spaß auf Tour wünscht Ihnen

**Alex Krapp** Chefredakteur

## INHALT

<b>Wild zelten im Schwarzwald</b>	<b>6</b>
Trekkingcamps in Nationalpark und Co.	
<b>Kunst, Kultur &amp; Kulinarik</b>	<b>14</b>
Von Weinwanderungen bis Hölderlinradweg	
<b>Auf die Hochgebirge</b>	<b>20</b>
Neue Wanderungen im Biosphärenreservat	
<b>Zur Ruhe kommen</b>	<b>22</b>
Impressionen aus den Naturparken	
<b>24 Stunden im Remstal</b>	<b>26</b>
Wandermarathon vor den Toren Stuttgarts	
<b>Rund um Baiersbronn</b>	<b>28</b>
Genussreich wandern im Nordschwarzwald	
<b>Am Albrauf entlang</b>	<b>30</b>
Die besten Wege für Wanderer und Biker	
<b>Donaubergland</b>	<b>42</b>
Entdecken Sie die Natur rund um Tuttlingen	
<b>Erlebnis Bodensee</b>	<b>44</b>
Hier paddeln Sie ins Abendrot	
<b>Mit dem Rad</b>	<b>46</b>
Bikegenuss zwischen Kraichgau und Karlsruhe	





## SCHWÄBISCHE ALB

### Wo die Donau durch ihr Kinderbett fließt

Hier muss man einfach Zeit zum Staunen einplanen: Der Blick vom Eichfelsen gehört zu den schönsten Panoramen, die das Obere Donautal zu bieten hat. Tief unten schlängelt sich der noch schmale Fluss durch grüne Wiesen, und über dichtem Wald flankieren leuchtend hellgraue Felswände das Tal. Direkt am Abhang thront Schloss Werenwag über der Szenerie - und das bereits seit dem 12. Jahrhundert. Auch heute noch befindet es sich in Besitz einer Adelsfamilie und ist bewohnt. Eine traumhafte Rundwanderung (12,8 km, 720 Hm), die durch diese Landschaft führt, heißt »Eichfelsen-Panorama« und beginnt in Beuron.

# In der Wildnis zu Hause



Wer Treks mit Zelt liebt, muss nicht nach Skandinavien: Seit 2017 verstecken sich im Schwarzwald sechs offizielle Camps. Sie lassen sich zu einer Tour verbinden, Abende am Lagerfeuer inklusive.

TEXT: LENA JAUERNIG | FOTOS: DAVID SCHULTHEISS



## Luxus abseits der Zivilisation: die Abendruhe, das holzig-erdige Parfüm des Waldes und der Vorhang aus Blättern.



**D**ie beiden Wanderer bewegen sich nur einen Kilometer abseits der berühmten Schwarzwaldhochstraße B 500, der schwäbisch-badischen »Route 66«. Doch hier, auf ihrem Waldweg, kommt die Zivilisation ihnen weit entfernt vor. Sie wollen mitten im Wald übernachten, an einem Platz, von dem sie nur die GPS-Daten haben, genauer gesagt am Camp Seibelseckle. Es zählt zu den sechs Trekking-Camps im Schwarzwald zwischen Freudenstadt, Baiersbronn und Baden-Baden, auf denen man das Abenteuer des Zeltens in freier Natur erleben darf. Wo exakt die Plätze liegen, erfährt nur, wer sich zu Hause online angemeldet und pro Camp eine Gebühr von zehn Euro entrichtet hat. Die mitgelieferte Karte zeigt dann die sogenannte letzte Meile. Die beiden Wanderer verlassen den Hauptweg und folgen der Linie auf dem Display des GPS-Gerätes ins grüne Nirwana. Klingt wie der Anfang eines Psychothrillers, ist aber der Auftakt zu einem großartigen Erlebnis.

Wer mag, kann es gleich mehrfach haben, denn die Trekking-Camps lassen sich auch zu mehrtägigen Touren von bis zu 65 Kilometern Länge verbinden. Der Weg lohnt: Sanfte Hügel, dunkelgrüne Fichten-, Tannen- und Buchenwälder erwarten den Wanderer, stille Moore, tiefe Karsen und traumhafte Ausblicke. Kein Wunder, dass hier auch ein echter Fernwanderklassiker entlangführt: der Westweg Pforzheim-Basel. Ungefähr zwischen den Camps Erdbeerloch und Camp Grimbach ähnelt sein Verlauf dem der Camp-Trekkingroute. Doch gleich, ob nur eine Wildnis-Nacht oder mehrtägiger Zelt-Trek, das Mikroabenteu-

er entfaltet Robinson-Crusoe-Charme. Trekking Schwarzwald ist ein Projekt unter der Federführung des Naturparks Schwarzwald Mitte/Nord; drei der Plätze liegen inmitten der weiträumigen Landschaft des Naturparks. Drei weitere Camps verstecken sich auf dem Gebiet des im Jahr 2014 gegründeten Nationalparks Schwarzwald, der Kooperationspartner des Trekking-Angebotes ist. Im 10 000 Hektar großen Schutzgebiet des Nationalparks gilt das Motto »Natur Natur sein lassen«. Bäume, die in Wirtschaftswäldern meist nur ein Drittel ihres natürlichen Alters erreichen, dürfen in Ruhe wachsen. Auch scheinbar totes Holz wird nicht aufgeräumt – ein wildes Paradies für Moose, Flechten, Pilze und seltene Insekten.

### Vom Luxus, im Wald schlafen zu dürfen

Eines der Trekking-Camps im Nationalpark ist das Seibelseckle. »Typisch Nationalpark«, stellen die Wanderer fest. Das Unterholz ist dichter als anderswo. Gar nicht so leicht, den Trampelpfad zum Camp aufzuspüren. Mit GPS-Gerät klappt es, und schon stehen sie vor drei Holzplattformen, jede groß genug für ein Zweimann-Zelt. Willkommen im »Hotel Wildnis«, einer Herberge, die außer einem Plumpsklo null Komfort bietet.

Ausrüstung, Wasser und Proviant bringt jeder selbst mit. Auch sonst sind Gäste auf sich gestellt und stehen buchstäblich allein im Wald. Den Müll nimmt man wieder mit, vermeidet Lärm und macht nur Feuer, wenn keine akute Waldbrandgefahr besteht – und dann in den dafür vorgesehenen Stellen.

Die Wildnis-Nacht im Seibelseckle beginnt mit einer kleinen Bastelei: Ein Zelt auf einer Holzplattform zu vertäuen erfordert Kreativität und viel Schnur. Leichter tut sich, wer ein frei stehendes Zeltmodell hat. Nicht nur im Seibelseckle, auch in den Nationalpark-Camps Erdbeerloch und Bösellbach stehen solche Plattformen. Sie dienen dem Schutz des Waldbodens, eignen sich aber auch dazu, die Beine baumeln zu lassen.

Wer abends auf der Outdoor-Veranda sitzt, kommt schnell zu der Erkenntnis, dass Komfort im »Hotel Wildnis« zwar Mangelware darstellt, Luxus abseits der Zivilisation aber im Überfluss vorhanden ist. Zum Beispiel die friedliche Abendruhe. Das holzig-erdige Parfüm des Waldes. Der weiche Teppich aus Laub, Farn und Erde. Und vor allem der opulente Blättervorhang, der Camp Seibelseckle von allen Seiten umhüllt. Luxus ist auch, einfach nur dazusitzen, gemeinsam zu beobachten, wie die Nacht den grünen Vorhang schwarz färbt, und dabei die in der Feuerschale gerösteten Marshmallows zu naschen. Sich in den Schlafsack zu kuscheln und dem Rauschen der Blätter zu lauschen. Luxus ist auch, am Morgen mitten im Märchenwald aufzuwachen, wo Frühnebel zwischen den Bäumen wabert und die ersten Sonnenstrahlen die Natur zum Funkeln bringen.



Wer gerne frisch isst, kann in allen Camps an den Lagerfeuerstellen kochen.



Die Wege zu den Trekking-Camps führen in stille und verborgene Waldstücke.



Abends hört man nichts außer rauschenden Bäumen und Vogelgezwitscher.



Der Zeltaufbau klappt schon am zweiten Tag routiniert im Handumdrehen.

Maximal eine Nacht dürfen Gäste im Trekking-Camp verbringen. Wer mehr will, wandert einfach zum nächsten gebuchten Camp und so weiter. Trotz Wildnis liegt die Zivilisation meist nah: Einen Regenschauer sitzt man so mit etwas Glück auch mal in einem Gasthaus aus. Noch dazu sind die Distanzen von höchstens 20 Kilometern gut machbar.

Wer die Camps zu einer Königstour verbinden will, braucht fünf Tage und hat 65 Kilometer vor sich: Von Baiersbronn geht es über die Camps Gutellbach, Bösellbach, Erdbeerloch, Seibelseckle und Grimbach bis zu den Geroldsauer Wasserfällen. Den Auftakt macht das liebevolle Murgtal, das Highlight an Tag zwei bildet der einen Kilometer lange Lotharpfad. Er führt durch ein 1999 vom Orkan verwüstetes Waldstück, das schon wieder erstaunlich dicht und hoch bewachsen ist. Mit Aussicht ins Rheintal geht es weiter zum rauen Schliffkopf (1054 m). Tag drei wartet auf mit Postkartenblicken, Bannwald und Hochmoor. Vorbei am schönen Mummelsee geht es auf Etappe 4 auf die 1163 Meter hohe Hornisgrinde, den höchsten Berg des Nordschwarzwaldes. Zelt-Trekker

befinden sich hier zwar nicht im Nationalpark, aber immer noch im Ökosystem »Grindenschwarzwald«, dessen Weiden Lebensraum für Auerhuhn und Kreuzotter, Schmetterlinge und Heuschrecken bieten. Von der Hornisgrinde und über den Hochkopf geht es dann abwechselnd durch Heide und urwüchsige Wälder.

Mitten in einem solchen Wald heißt es dann auch zum letzten Mal: runter vom Hauptweg, GPS-Gerät in die Hand und Augen auf. Die Spur führt auf zugewucherten Wirtschaftswegen in eine Senke. Da! Zwischen den schwindelerregend hohen Buchen blitzt der Boden gelb. Ein Nest aus Sägespänen. Noch eins. Und noch eins. Die Stellplätze des gesuchten Camps. Beim Zeltaufbau sitzt inzwischen längst jeder Handgriff und die Geräuschkulisse des Abendwaldes klingt vertraut wie ein altes Kinderlied. Willkommen im »Hotel Wildnis«, Zweigstelle Camp Grimbach. Fühlen Sie sich wie zu Hause.

Infos Beschreibungen zu den Routen zwischen den Camps und Übernachtungsbuchungen unter: [trekking-schwarzwald.de](http://trekking-schwarzwald.de)



**Mit etwas Glück sitzt man einen Regenschauer während der Wanderung einfach in einem gemütlichen Gasthaus aus.**



## STREIFZÜGE DURCH DEN URWALD VON MORGEN

Im Nationalpark Schwarzwald entwickelt sich die Natur seit 2014 ganz ungestört. Besucher können dem Wald beim Wachsen zusehen.

### Der Nationalpark

Seit dem 1. Januar 2014 besitzt Baden-Württemberg seinen ersten Nationalpark. Er besteht aus zwei nahe beieinander liegenden Gebieten im Nordschwarzwald: um die Passhöhe Ruhestein und um den Hohen Ochsenkopf. Unter dem Motto »Eine Spur wilder« schützt der Nationalpark Schwarzwald scheue Auerhähne, aber auch Hirsche, seltene Insekten, Pilze und Pflanzen. Im Moment entsteht am Ruhestein ein neues Nationalparkzentrum, das Anfang nächsten Jahres eröffnet werden soll.

### Die Wege

Eine Vielzahl von gut auschilderten Wegen erschließt den Nationalpark. Besonders schön: die drei Erlebnispfade. Auf Lothar-, Luchs- und Wildnispfad lernen Wanderer Waldbewohner und stille Plätze kennen.

### Goldene Regeln

Eigentlich verrät schon der gesunde Menschenverstand, wie man sich im Park ver-

halten soll: auf den Wegen bleiben, Hunde anleinen, keine Tiere und Pflanzen sammeln, Müll wieder mitnehmen. Außerdem ist Feuer machen ausdrücklich verboten. Ausnahme: die Trekking-Camps mit ihren Feuerstellen; Zeltschläfer müssen hier nur bei akuter Waldbrandgefahr auf ein Lagerfeuer verzichten.

### Das Angebot

Park-Ranger, Schwarzwald-Guides, Kräuterpädagogen und Spezial-Referenten führen Interessierte durch die Natur. Jede dieser Touren hat einen besonderen Schwerpunkt, seien es Fledermäuse, spirituelle Erlebnisse für Frauen, Kochen am Lagerfeuer, Workshops für Schulkinder oder ein Gang durch den abendlichen Wald. Und wer schon immer wissen wollte, was ein Ranger macht, kann immer dienstags an einer Gebietskontrolle teilnehmen.

### Alle Informationen

auf der Seite [nationalpark-schwarzwald.de](http://nationalpark-schwarzwald.de)



Qu-int GmbH/Nationalpark Schwarzwald

# VON HIER. VON UNS.

In unseren Steillagen haben wir rund 2.000 Sonnenstunden.



In unseren Weinen auch.



Beste Aussichten und höchste Qualität.

Sie haben Sonne im Herzen – und im Körper. Unsere Weine, die an Württembergs malerischen Steillagen gedeihen, werden gleich zweifach verwöhnt: von einem perfekten Mikroklima und der liebevollen Handarbeit unserer Weingärtner. Entdecken Sie das Beste aus Württemberg: Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger.

Württembergischer Weingärtnergenossenschaften  
[wein-heimat-wuerttemberg.de](http://wein-heimat-wuerttemberg.de)



# GRÜNER SÜDEN

Wo sind Ihre Lieblingsplätze in Baden-Württemberg? Das hatten wir gefragt und um Antwort per Bild gebeten. Die Resonanz kam prompt und kann sich sehen lassen. Hier die sechs schönsten Einsendungen.



## 1 REMS-MURR

»Der vordere Hörschbachwasserfall bei Murrhardt fasziniert mich, auch wenn er nur fünf Meter abfällt.«

René Jungwirth



## 2 SCHWARZWALD

»Wir machen zweimal im Jahr Urlaub im Schwarzwald – schön, dass unser Stimmungsbild unter den Gewinnern ist!«

**Guido de Kleijn**



## 3 ZOLLERNALB

»Auf dem Gipfel des Zeller Horns (912 m) erwischten wir diesen traumhaften Blick auf die Burg Hohenzollern.«

**Denis Helling**



## 4 HEGAU

»Der türkisblaue Binner See schimmert am Fuß des Hegauvulkanes Hohenstoffeln.«

**Lisa Oberwalder**



## 6 HOCHSCHWARZWALD

»Diese Aufnahme gelang mir in der Region Freudenstadt, wo es noch schön ruhig ist.«

**Daniel Weiß**



## 5 BODENSEE

»Im Mai besuchten wir die Pfahlbauten in Unteruhldingen. Der Himmel hat sehr schön mitgespielt bei diesem Foto.«

**Jochen Holp**



# PURER GENUSS

Wer gutes Essen ebenso schätzt wie ursprüngliche Natur, ist in Baden-Württemberg richtig. Hier gehen Wandern und Kulinarik Hand in Hand.



# Hohes Niveau

An der Grenze zu Franken bietet Hohenlohe Top-Touren und eine vielfältige Küche.

**O**b Wildschweinbraten mit Wirsingrahmgemüse und Schupfnudeln oder Spinatknödel mit Spitzkraut und Rieslingschaum - Hohenlohe, die Feinkosttheke Baden-Württembergs, kennt sich mit Genuss aus. Mit ihren authentischen, regionalen Produkten ist die Region längst in aller Munde, auch in Sachen Wein. Die Rebsorten Silvaner, Riesling, Lemberger und Spätburgunder zählen hier zu den Klassikern. Probieren kann man sie bei einem der hiesigen Winzer, an ausgewählten Tagen auch in einer der urigen Besenwirtschaften. Hier trifft man sich in gemütlicher Runde »auf a Viertel« und genießt dazu Hausmannskost wie Maultaschen auf Sauerkraut oder Linsen mit Spätzle und Saiten.

Doch Hohenlohe kann noch viel mehr als genussvolle Speisen und Getränke aus der heimischen Küche. Die im Nordosten von Baden-Württemberg gelegene Ferienregion hat sich zu einem echten Wander- und Radparadies gemausert. Mit der Hohenloher Ebene, den Höhenzügen des Schwäbisch-Fränkischen Waldes sowie den lieblichen Flusstälern von Kocher, Jagst und Ohrn bietet die Region Wanderern und Radfahrern zahlreiche Möglichkeiten, in die abwechslungsreiche Natur- und Kulturlandschaft einzutauchen. Zum Beispiel auf den »Pfad der Stille im Jagsttal«, ins Leben gerufen durch die Gemeinden Muldingen, Dörzbach, Krautheim, Schöntal und Langenburg. Hauptthema dieser Pfade: Ruhe und Erholung genießen. Zweifelsohne kann man das auch auf dem sechs Kilometer langen

Naturpfad »Siebeneicher Himmelreich« in Bretzfeld oder im Höhenerlebnispark Theresienberg in Waldenburg, dem höchsten Punkt des Hohenlohekreises. Hier genießt man unvergessliche Blicke auf die Hohenloher Ebene und die Waldenburger Berge.

Und Radfahrer? Die dürfen sich aus einer Vielzahl an Tages- und Mehrtagesradtouren das Passende aussuchen, darunter das »Doppelte Lottchen«. Als Teilstrecke des Kocher-Jagst-Radwegs führt dieser rund 100 Kilometer lange Rundkurs in zwei Etappen entlang der Zwillingen Jagst und Kocher. Ein Toptipp für Genussradler ist der 22 Kilometer lange Brettachtal-Radweg, der in Bretzfeld-Geddelsbach beginnt und in Neuenstadt endet. Das Schöne: Die Steigungen halten sich in Grenzen, so dass man die Bilderbuchlandschaft mit ihren Weinbergen und Streuobstwiesen in vollen Zügen genießen kann.

**Infos** Details zu den Rad- und Wanderwegen unter [hohenlohe.de](http://hohenlohe.de) (Menüpunkt Reiseland → Radlerparadies bzw. Wanderparadies)

**1 | Kaffee und Kuchen stärken auf Radtouren einfach perfekt.**

**2 | Ein markanter Anblick: der Luftkurort Waldenburg.**





# TREKKING IM SCHWARZWALD

Im Nordschwarzwald locken zwei Weitwanderwege mit einsamen Pfaden durch urige Natur: der Seensteig und die Murgleiter.



**D**ichte Nadelwälder, eiszeitliche Seen, Grindenflächen und Hochmoore heißen Naturfreunde zwischen den Höhen des Nationalparks Schwarzwald um Baiersbronn und dem wildromantischen Murgtal willkommen. Zur Auswahl stehen hier neben zahlreichen Tagesrouten zwei ausgezeichnete Weitwanderwege, die den Nordschwarzwald in seiner ganzen Schönheit präsentieren. So gilt der 91 Kilometer lange und in fünf Etappen aufgeteilte Baiersbronner Seensteig als echtes Sahnestück der Region. Wie sein Name vermuten lässt, führt er Wanderer entlang sagenumwobener Karseen – sieben an der Zahl – mitten hinein in den Nationalpark Schwarzwald. Eine Welt voller kleiner Wunder tut sich auf, wenn rauschende Wasserfälle, skandinavisch anmutende Grindenhochflächen oder der älteste Bannwald Deutschlands ins Sichtfeld rücken. Dazu gewährt der Wanderweg immer wieder grandiose Aussichten. Vom Gipfel der Hornisgrinde, dem höchsten Berg der Region, reichen die Blicke bei guter Sicht sogar bis zu Eiger, Mönch und Jungfrau. Start- und Endpunkt dieser Fünftage-Tour ist Baiersbronn, die Etappenziele heißen Mittelal, Schliffkopf, Mummelsee und Schönmmünzach.

Gleich drei dieser Orte passiert man auch auf der 110 Kilometer langen Murgleiter. Die Murg, namensgebender Fluss für diesen Weitwanderweg, fließt durch eins der schönsten und vielfältigsten Schwarzwaldtäler, durch schroffe Felsschluchten, liebeliche Wiesenraine und die malerischen Ortschaften Forbach, Weisenbach und Loffenau. Start der Fünf-Etappen-Tour ist in Gaggenau, von wo aus die Murgleiter bis zur Quelle des Flusses oberhalb der Gourmetgemeinde Baiersbronn führt. Dazwischen erwarten Wanderer Nadelwald, Weinberge, die malerische Altstadt Gernsbachs, Schlösser und Bauernhöfe. Auch der leibliche Genuss kommt nicht zu kurz, denn unterwegs laden urige Wanderhütten zur Einkehr ein. Und für alle, die sich fragen, wie der Weg zu seinem Namen kam: Die Murg verläuft parallel zum S-Bahn-Netz des Schwarzwalds, wodurch jedes Etappenziel bequem mit der Bahn zu erreichen ist. Fluss und Bahnlinie bilden somit auf der Karte eine Leiter. So kann man die einzelnen Etappen auch problemlos als Tagestouren angehen.

**Infos** Eine Beschreibung der Murgleiter gibt es unter [murgleiter.de](#), über den Seensteig informiert [baiersbronn.de](#) unter dem Menüpunkt Natur → Wandern

# UNTERWEGS IM GOURMETHIMMEL

**In Baiersbronn führen schöne Wege zum regional gedeckten Tisch.**

Wer Naturgenuss und Gaumenfreuden kombinieren möchte, ist in Baiersbronn genau richtig. Unter dem Motto »Kulinarischer Wanderhimmel« hält die Region neben geführten Touren zu appetitanregenden Schwerpunktthemen auch ausgewählte Wanderwege zu den Baiersbronner Wildpflanzenwirten bereit: Zu Köchen, die aus den zahlreichen heimischen Pflanzen und Kräutern der Region einzigartige Menüs kreieren. Baiersbronns Küche lockt aber noch mit anderen Schätzen, zum Beispiel mit der hier seit über 100 Jahren gezüchteten Buhlbacher Forelle oder dem cremigen Reichenbacher Waldhonigeis. Keine Lust auf Restaurants? Kein Problem. Baiersbronns »Genussplätze« sind wie dafür geschaffen, die Picknickdecke auszubreiten und den Blick beim Essen über die malerischen Täler schweifen zu lassen.

**Infos** baiersbronn.de



Ulrike Klumpp



## MICROADVENTURES

**Kleine und große Abenteuer liegen in Baiersbronn vor der Haustür.**

Für die meisten Kindheitsabenteuer ist man nie zu alt. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Flussbettwanderung bei Baiersbronn? Möglichst trockenen Fußes hüpf und klettert man dabei über kleinere und größere Steine in der Murg – unter Anleitung geschulter Wanderführer. Wer Lust auf noch mehr Abenteuer auf der Murg hat, erlebt den Fluss beim Fun-Rafting oder bei einer Kajak-Tour von seiner spritzigen Seite. Auch Kletterfreunde kommen auf ihre Kosten: Die Kletterareale »Pumprisse« und »Graffiti-Wall« liegen unmittelbar am Wasser.

**Infos** Flusswanderungen und Bootstouren: murgtal-arena.de



Henrik Morlock

## DIE GROSSE VIELFALT

**Das Wegenetz um Baiersbronn bedient alle Ansprüche.**

»Mehr Schwarzwald gibt's nirgends«, lautet der Slogan von Baiersbronn. Auch die Vielfalt in Sachen Wanderwege lässt sich kaum toppen: Rund 550 Kilometer umfasst das Wegenetz, das Angebot reicht von kurzen

einfachen Touren über knackige Tageswanderungen bis zu den zwei Weitwanderwegen Murgleiter und Seensteig (siehe linke Seite). »Erlebnispfade« bringen Besuchern Geschichte und Traditionen der Region näher,

während neun »Himmelswege« mit Längen bis 21 Kilometer die Naturschönheit im Fokus haben. Hinzu kommen Genießerpfade, Heilklimawege und Familienwanderungen. Da fällt die Auswahl nicht leicht ...



# WEITWANDERN IM WEINREICH

**Zu den Highlights des Württembergischen Weinwanderwegs gehört eine ausgedehnte Variante durch das »Land der 1.000 Hügel«.**

Der Württembergische Weinwanderweg ist der längste seiner Art in Deutschland und zieht auf 313 Kilometern durch 56 Witzergemeinden. Auf seinem Weg von der Kleinstadt Aub nach Esslingen am Neckar durchquert er alle wichtigen Weinbaugebiete Württembergs - und natürlich auch Deutschlands größte Rotweinlandschaft, das Zabergäu. Die landschaftlich reizvolle Wegvariante verläuft auf 118 Kilometern, teils auf Lehr- und Erlebniswegen, über Brackenheim durch das male-riche Kirbachtal zu den Steillagen an der Enzschleife. Von dort geleitet die Enz zunächst nach Vaihingen, dann in die Fachwerkstädte Bietigheim-Bissingen und Besingen - Zentren des Weingenusses im »Land der 1.000 Hügel«. Unterwegs ergibt sich immer wieder die Möglichkeit, preisgekrönte Trollinger und Lemberger zu verkosten - übrigens die erklärten Lieblingsweine von Theodor Heuss. In Walheim wartet der Blick von der schönsten Weinsicht 2012 zurück auf den Zusammenfluss von Enz und Neckar und die terrassierten Steillagen an der Enz.

Infos unter [kraichgau-stromberg.com](http://kraichgau-stromberg.com)



Hansi Heckmair



## HISTORISCHE PFADE

**Auf Spurensuche im Naturpark Stromberg-Heuchelberg**

Bewegte Zeiten: Um seine Ländereien vor dem gierigen Sonnenkönig Ludwig XIV. zu schützen, ließ Markgraf Ludwig Wilhelm von Baden im 17. Jahrhundert einen mächtigen Verteidigungswall samt Graben und Palisaden errichten. Die sogenannte Eppinger Linie reichte von Weissenstein bis Neckargemünd. Heute

können Wanderer auf dem gleichnamigen Qualitätswanderweg dem oft noch gut sichtbaren Wall zwischen Eppingen und Mühlacker folgen. Auf 42 Kilometern erwacht die Verteidigungsanlage mit Hilfe von rekonstruierten Chartaunen und thematischen Kunstwerken zum Leben. Beim Wandern erschließen sich

wunderbare Eindrücke vom Land der 1.000 Hügel. Der Eppinger-Linien-Weg führt direkt durch den Hof des UNESCO Weltkulturerbes Kloster Maulbronn, ihres Zeichens die besterhaltene Zisterzienseranlage nördlich der Alpen.

Infos unter [kraichgau-stromberg.com](http://kraichgau-stromberg.com)



## EINE CITY FÜR OUTDOORER

Weinberge, Parks und 48000 Stadtbäume – Heilbronn grünt!

»Alles, was man sieht, ist so fruchtbar«, schrieb einst Goethe, als er vom Wartberg aus auf Heilbronn herabsah. Das stimmt heute mehr denn je, denn die älteste Weinstadt Württembergs ist grün und wasserreich. Die Weinberge reichen bis an die Stadtgrenze heran, dazu prägen drei große Parks das Stadtbild und sorgen bei Besuchern und Einheimischen für Naherholung und Freizeitspaß. Und dann ist da noch der Neckar mit seiner Gastromeile und den rund 20 Cafés, Bars und Restaurants. Ein wunderbarer Ort, um im Liegestuhl eines Strandcafés zu plaudern und an einem kühlen Getränk zu nippen, während Tretboote und Ausflugsschiffe an einem vorbeiziehen.

Infos [heilbronn-tourist.de](http://heilbronn-tourist.de)

HMG/Roland Schweizer

## AUF ZUM PFLANZENFESTIVAL

**Gartenkunst trifft auf Architektur - die kommende Bundesgartenschau in Heilbronn überrascht mit einem neuen Format.**

Zur Bundesgartenschau 2019 wird Gastgeber Heilbronn ein Millionenpublikum willkommen heißen - und zwar mitten in der Stadt, zu einem Format, das es in der fast 70-jährigen Geschichte der Veranstaltung noch nicht gab. Erstmals liegt der Fokus nicht nur auf der Gartenkunst, sondern auch auf 23 kompakt gebauten Häusern, die für das Stadtquartier Neckarbogen entworfen wurden. Heilbronn wagt damit das Experiment einer einmaligen Kombination aus Garten- und Stadtausstellung. Trotzdem prägen nach wie vor Pflanzen das Bild: So betreten Besucher im »Inzwischenland« verschiedene Gartenwelten - vom Reich der Pilze über einen Hortus mit alten Obstsorten bis hin zu einem eigens angelegten Weinberg. Und auch die 23 neuen Gebäude zeigen, wieviel Grün in der Stadt möglich ist, und öffnen ihre Innenhöfe für Besucher. Das Modellprojekt können schon während der Ausstellung 800 Bewohner beziehen und mitten in der Bundesgartenschau Heilbronn 2019 leben.

Infos Termin: 17.4.–6.10.2019, [buga2019.de](http://buga2019.de)





# EIN LAND NEU ENTDECKEN

Das Biosphärengebiet Schwäbische Alb lockt mit seiner großartigen Kulturlandschaft. Nun entstehen dort unter dem Label »hochgehberge« nach und nach 21 neue Wanderwege.

**F**ür Wanderer zählt die Schwäbische Alb seit jeher zu den schönsten Zielen in Deutschland. Schon aus der Ferne beeindruckt das bis zu 1015 Meter hohe Mittelgebirge: Am Albtrauf fällt es jäh in die Ebene ab wie ein gigantischer Tafelberg, hier und da gekrönt von Burgen. Wer hinaufsteigt, wird mit Aussichten über Wälder und Wiesen belohnt - und entdeckt oben auf der Albhochfläche eine weitläufige Landschaft von rauem Charme.

Nur vierzig Kilometer südlich von Stuttgart beginnt ein Teil der Schwäbischen Alb, dessen Einmaligkeit sogar die UNESCO anerkannt hat: Im Jahr 2009 wies sie zwischen Dettingen unter Teck im Norden und Zwiefalten im Süden das Biosphärengebiet Schwäbische Alb aus. Sie will damit eine über Jahrhunderte gewachsene Kulturlandschaft erhalten: blühende Streuobstwiesen, duftende Wacholderheiden und sattgrüne Bu-

chenwälder - auf einer Fläche von der Größe Berlins wird hier der Lebensraum von selten gewordenen Tieren und Pflanzen wie Apollofalter oder Silberdistel bewahrt und gleichzeitig erprobt, wie Mensch und Natur im Einklang leben können. Landwirte, Weingärtner und Imker haben im Biosphärengebiet ihre Betriebe. Ihre Erzeugnisse genießen die Gäste der urigen Landgasthöfe auf der Alb: Deftiges und Feines aus regionaler Produktion.

Nun wird das Biosphärengebiet noch einmal attraktiver: Bis zum Sommer 2019 entstehen dort unter dem Label »Wanderregion hochgehberge« 21 Prädikatswanderwege, alle zertifiziert vom Deutschen Wanderinstitut. Mehrere Partner ermöglichen das Projekt: das Biosphärengebiet Schwäbische Alb, die Landkreise Esslingen und Reutlingen, die Tourismusgemeinschaft Mythos Schwäbische Alb sowie 18 Kommunen.



**Ob mit oder ohne Fernglas: Es gibt viel zu sehen im Biosphärengebiet Schwäbische Alb.**



Angela Hammer (2)

Zwei stilisierte Blätter werden als Logo die 4 bis 13 Kilometer langen Strecken der hochgehberge ausweisen. Die ersten kann man schon ab diesen Herbst erwandern. Damit sie rechtzeitig fertig werden, helfen Mitglieder des Schwäbischen Albvereins bei der Ausschilderung – Ehrenamtliche wie Paul Jörg, der Vorsitzende der Ortsgruppe von Gundelfingen, einem Teilort der Stadt Münsingen mitten im Biosphärengebiet. Die Gundelfinger sind aktiv: Von den 380 Einwohnern gehören 200 dem Albverein an, Jörg wird die Ausschilderung dreier Wege in der Umgebung begleiten. »Die Vorgaben sind recht genau«, sagt er. Alle 250 Meter sollen Wanderer einen Wegweiser vorfinden, die Planung erstreckt sich sogar auf das Material der Nägel, die die Schilder an den Bäumen halten: Aluminium. Sobald die Löcher ausgehoben, die Pfosten und Wegweiser aufgestellt sind, bringt der Albverein die Markierungszei-

chen an – alles in allem, schätzt Jörg, wird es drei bis vier Wochen dauern, bis ein Weg fertig sein wird. »Die meisten haben ja nur die Feierabende und Wochenenden«, erklärt er. Und damit wird die Arbeit noch nicht beendet sein, denn hinterher wird es darum gehen, die Wege zu pflegen, sie auszumähen und wuchernde Hecken zu beschneiden. Jörg, seit 35 Jahren Mitglied im Albverein, weiß, wie wichtig diese Arbeit ist. Und wie viel Spaß es macht, wenn es dann läuft und der Blick ungehindert in die Ferne schweift. »Hoch gehen, um runter zu kommen« – diesem Motto haben sich die Macher der hochgehberge verschrieben. Paul Jörg freut sich darauf, Gelegenheit zum Genießen wird er neben all der Arbeit auch haben: der 65-Jährige ist gerade in den Ruhestand gegangen.

**Infos:** biosphaerengebiet-alb.de, hochgehberge.de



## NEUES AUS DEM IDEENREICH

Drei innovative Projekte aus dem Biosphärengebiet Schwäbische Alb.



### Flower Power

Landwirte, die Maisfelder durch Blühflächen ersetzen, leisten einen Beitrag gegen das Insektensterben. Ein regionaler Strom-Anbieter unterstützt die sogenannten Blühpaten-Landwirte auf der Schwäbischen Alb mit einem Cent pro verbrauchter Kilowattstunde. bienenstrom.de



### Sich verwöhnen lassen

Von der Maultasche über den Zwiebelrostbraten bis hin zu Schoko-Kreationen: Die Biosphären Gastgeber, ein Zusammenschluss von Gastronomen und Hoteliers, haben viel zu bieten – und das oft genau dort, wo man es sich als Wanderer wünscht. biosphaerengastgeber.de

### Mehr als regional

»Albgemacht« – so heißt die naturschutzorientierte Regionalmarke von Schäfern, Weingärtnern, Milchbauern und anderen Erzeugern im Biosphärengebiet Schwäbische Alb. Ihr Ziel ist es, für möglichst viele Tier- und Pflanzenarten Lebensräume zu schaffen. albgemacht.de



Colourbox (2)

StockFood/Westend 61



# RUHE- ZONEN

Sieben Wanderparadiese: In Baden-Württembergs Naturparks teilen sich Menschen, Tiere und Pflanzen harmonisch alte Kulturlandschaften.



Der klare Elzbach durchfließt den Odenwald. An den Ufern knarzen alte Bäume im Wind, und sogar die seltene Äskulapnatter findet an sonnigen Hängen eine Heimat.



Manche Schwarzwaldhöfe sind 400 Jahre alt. Die Dächer müssen mit großen Schneemengen, Wind und Wetter fertigwerden.



Stolz wacht Schloss Werenwag über die wilden Kalkklippen des Oberen Donautals. Es stammt aus dem 12. Jahrhundert und ist bis heute bewohnt.

VDN/S. Plewinski



Claudia Fy



Hochschwarzwald Tourismus GmbH

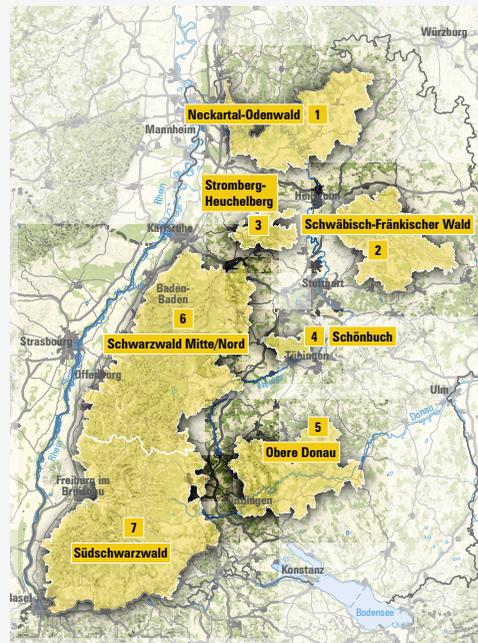


VDN/Uta H.

Widderchen lieben Wiesenflockenblumen – Baden-Württembergs Naturparke setzen auf Blühlandschaften, in denen viele Insekten Nektar und Pollen in Fülle finden.



Nördlich von Stuttgart gedeihen beste Rot- und Weißweine: Die Höhenzüge Stromberg und Heuchelberg fangen hier perfekt die Sonne ein.



Outdooractive Kartografie, Geoinformationen © Outdooractive, © GeoBasis-DE/BKG 2018

## SIEBEN IM SÜDEN: ALLE NATURPARKE AUF EINEN BLICK

Entdecken Sie diese einzigartigen Lebensräume für Tiere und Pflanzen.

Aus traditionellen Kulturlandschaften sind die Naturparke in Deutschland hervorgegangen. Hier bilden umweltgerechte Nutzung und nachhaltiger Tourismus eine wunderbare Liaison, seltene Tier- und Pflanzenarten finden nur in dieser Form des Schutzes dauerhaft ihren Lebensraum. Baden-Württemberg besitzt gleich sieben dieser Kleinode – vom walddreichen Neckartal-Odenwald bis in den schluchtendurchzogenen Südschwarzwald. Und durch jeden führt ein Netz aus ausgezeichneten Wegen.

**NATURPARK NECKARTAL-ODENWALD**  
[naturpark-neckartal-odenwald.de](http://naturpark-neckartal-odenwald.de)

**NATURPARK SCHWÄBISCH-FRÄNKISCHER WALD**  
[naturpark-sfw.de](http://naturpark-sfw.de)

**NATURPARK STROMBERG-HEUCHELBERG**  
[naturpark-stromberg-heuchelberg.de](http://naturpark-stromberg-heuchelberg.de)

**NATURPARK SCHÖNBUCH**  
[naturpark-schoenbuch.de](http://naturpark-schoenbuch.de)

**NATURPARK OBERE DONAU**  
[naturpark-obere-donau.de](http://naturpark-obere-donau.de)

**NATURPARK SCHWARZWALD MITTE/NORD**  
[naturparkschwarzwald.de](http://naturparkschwarzwald.de)

**NATURPARK SÜDSCHWARZWALD**  
[naturpark-suedschwarzwald.de](http://naturpark-suedschwarzwald.de)

# EINMAL RUND UM DIE UHR

Pünktlich zur Gartenschau 2019 erschließt ein neuer Weg das Remstal östlich von Stuttgart. Im Mai erkundeten 24-Stunden-Wanderer die Strecke.



1| An der Anmeldung holt jeder seine Startnummer ab. 2| Typisch Remstal: Weinberge und urige Orte. 3| Kurz vor dem Ziel noch einmal über die Rems. 4| Bei Remshalden ist die Hälfte der Tour geschafft.

**24 Stunden lang, einmal rund um die Uhr, ging es für 350 Wanderer durch das idyllische Remstal – 365 Tage vor der Remstal Gartenschau 2019. outdoor sprach nach dem Zieleinlauf mit einem der Teilnehmer.**

**Herr Fürst, was hat Sie an der 24-h-Wanderung gereizt?**

Letztendlich einfach mal eine neue Erfahrung zu machen. Ich war bislang nicht der große Wanderer, aber ich bin auf das Event aufmerksam geworden und habe ein paar Freunde gefragt, ob sie nicht Lust haben, mitzumachen. Und die waren gleich dabei, nach dem Motto: Unternehmen wir etwas, das wir vorher noch nie zusammen gemacht haben.

**Wie sind Sie darauf aufmerksam geworden?**

Eine Freundin von mir arbeitet bei der Remstal Gartenschau. Sie hat mir erzählt, dass eigens für die Gartenschau 2019 der 220 Kilometer lange RemstalWeg geschaffen wurde. Und dass eine 24-Stunden-Wanderung über 70 Kilometer davon stattfindet, von Lorch-Waldhausen nach Remseck.

**Und haben sich Ihre Erwartungen erfüllt?**

Definitiv ja. Die 24-Stunden-Wanderung war ein super Event, alles war top organisiert, und es hat richtig Spaß gemacht. Die Strecke war toll, die Ausblicke wirklich schön und auch das Miteinander. Das gehört ja auch dazu, dass man sich gut unterhält, schließlich ist man 24 Stunden zusammen.

**Wie haben Sie sich denn auf diese besondere Herausforderung vorbereitet?**

Zwei Mal waren wir sonntags zusammen wandern und haben uns dafür eine Strecke über 25 Kilometer herausgesucht. Wir wollten ein Gefühl dafür bekom-

men, wie der Körper das verkraftet und auch sicher sein, dass die Schuhe eingelaufen sind. Und wir wollten ausprobieren, wie lange man für 25 Kilometer braucht. Das war für uns eine optimale Vorbereitung. Im Remstal sind wir dann zwar zu siebt gestartet, aber nur drei von uns sind durchgekommen. Die anderen sind ausgestiegen, nach 40 und nach 50 Kilometern.

**Woran lag es? Gab es Verletzungen, Blasen oder andere Probleme?**

Ich hatte keine Blasen. Andere aus meiner Gruppe schon. Die Blasen haben wir zwischenzeitlich abgetappt. Wir hatten ja auch vorsorglich alles mit, was man an Verbänden und Pflastern braucht. Meine Freunde, die aussteigen mussten, hatten mit Krämpfen zu kämpfen oder konnten nicht mehr weitergehen. Da hat der Körper einfach gestreikt.

**Wann haben Sie am meisten mit Ihrem inneren Schweinehund zu kämpfen gehabt?**

Zwischen drei und vier Uhr nachts, nach der zweiten Verpflegungsstation. Da überlegt man sich schon, was man hier eigentlich macht. Es dauerte eine halbe, dreiviertel Stunde, dann war das Tief überwunden.

**Was waren die Highlights?**

Die Nachtwanderung. Noch im Dunkeln loszulaufen war hochmotivierend. Wir sind nachts um zwölf Uhr gestartet. Es ist eine interessante Erfahrung, mit der Stirnlampe durch den Wald zu laufen.

**Würden Sie jetzt im Remstal wandern gehen, auch wenn kein Event stattfindet?**

Auf jeden Fall. Ich habe neue Seiten vom Remstal kennengelernt – und das, obwohl ich hier aufgewach-

sen bin. Die vielen Weinberge und Streuobstwiesen sind wirklich besonders. Neben dem RemstalWeg soll es ab 2019 auch neue Rundwege in den Städten und Gemeinden geben. Bestimmt werde ich den ein oder anderen mit Freunden abwandern. Gerade planen wir übrigens die Teilnahme an einem 100-Kilometer-Lauf.

**Hatten Sie denn eine Strategie für die Wanderung?**

Überhaupt nicht. Durch das Probelaufen kannten wir unsere Geschwindigkeit und konnten so ein konstantes Tempo halten.

**Wie war die Stimmung unter den Teilnehmern?**

Die Stimmung war wirklich toll. An den Versorgungsstationen haben wir immer wieder andere Wanderer getroffen und sind mit ihnen ins Gespräch gekommen. Ich habe sogar mitgekrigelt, dass sich ehemalige Arbeitskollegen nach 30 Jahren zufällig auf der Strecke begegnet sind.

**Die 24-Stunden-Wanderung hat also auch Menschen zusammengebracht?**

So eine Veranstaltung wie die 24-Stunden-Wanderung, an der Hunderte Menschen beteiligt sind und die dir als Teilnehmer alles abverlangt, schweißst natürlich zusammen. Die Remstaler sind dadurch sicherlich ein Stück mehr zusammengewachsen.

**Und wie geht es Ihren Füßen und Beinen heute?**

Überraschenderweise war ich nach zwei Tagen wieder komplett hergestellt. Direkt im Ziel war ich aber wirklich kaputt und bin nur noch heimgeeeiert. Abends habe ich die Beine massiert, zwei Tage später war nichts mehr spürbar. Ich war früher Leistungssportler und bin solche Belastungen gewöhnt.



Dennis Fürst

**Dennis Fürst war früher Leistungssportler und meldete sich mit sechs Freunden zur 24-Stunden-Wanderung an. Als nächstes möchte er sich mit einer 100-Kilometer-Tour herausfordern.**



### **RemstalWeg**

Auf 220 Kilometern Länge verbindet der neue RemstalWeg alle 16 Städte und Gemeinden der Remstal Gartenschau. Dazu kommen 60 lokale Wege, die zusammen weitere 500 Kilometer Wander Spaß erlauben.

### **Remstal Gartenschau 2019**

Grüne Innenstädte, die Neuentdeckung der Lebensader Rems, über 100 Gärten und Parks: vom 10.05. bis 20.10. wird das Remstal zum »unendlichen Garten«.

### **Außerdem**

Zur Remstal Gartenschau 2019 führt der ausgebauten Remstal-Radweg vom Remsursprung bis zur Mündung in den Neckar. Und eine neue Kanuroute verbindet Weinstadt und Waiblingen.

**Infos:** [remstal.de](http://remstal.de)

# IM REICH DES WALDES

Naturspielplatz Nördlicher Schwarzwald: Der Baumwipfeldfad  
Schwarzwald führt über das Kronenmeer, eine Etage tiefer  
locken traumhafte Wanderwege.



**D**er Wind weht hier spürbar stärker als gewöhnlich. Er lässt die Blätter in den Baumkronen rascheln und die Bäume um einige Meter nach rechts und wieder nach links schwanken. Vögel kreuzen den Weg fast schon hektisch auf Augenhöhe. Man teilt mit ihnen dieselbe Perspektive, blickt auf ein Meer aus Zweigen, Ästen und Blättern und erspürt zwanzig Meter weiter unten den Waldboden. Keine Frage, eine Wanderung über den 1250 Meter langen Baumwipfeldpfad Schwarzwald in Bad Wildbad ist ein kleines Abenteuer – und das ganz ohne Risiko. Auf Holzplanken schlängelt sich der durch ein massives Geländer eingerahmte Weg vorbei an Buchen, Tannen und Fichten und lässt Besucher den Wald erleben – und begreifen. Zahlreiche Lernstationen informieren über den Schwarzwald und seine Flora und Fauna.

Für weitere Abwechslung sorgen drei Erlebnisstationen. Hier balanciert man in Hochseilgarten-Manier über kleine Baumstämme oder wackelige Holzstücke direkt über dem Abgrund – dazwischen zur Sicherheit ein dichtes Netz, durch das auch kein Kinderfuß rutschen kann. Und dann wartet da noch das große Finale am Ende des Pfads. Ein 40 Meter hoher Aussichtsturm, dessen Konstruktion etwas verdreht und schräg, fast schon wagemutig erscheint. Von ganz oben reicht der Blick über den Schwarzwald bis hin zu den Schweizer Alpen. Zurück und runter geht es auf demselben Weg – oder schneller über eine 55 Meter lange Tunnelrutsche.

### Im Paradies für Wanderer

Doch hält die Region insbesondere für Wanderer und Radfahrer noch mehr Abenteuer bereit. Man atmet tief durch und riecht den würzigen Duft der gewaltigen Tannen oder genießt den Sonnenschein in den offenen Tälern voll blühender Wiesen. Um den Nördlichen Schwarzwald kennen zu lernen, bietet sich zum Beispiel Bad Herrenalb an. Umgeben von sieben Tälern und malerischen Landschaften bildet die Kurstadt den idealen Ausgangspunkt für Touren. Von hier aus startet unter anderem die »Große Runde über die Teufelsmühle«. Die als Qualitätsweg ausgewiesene »traumtour« gilt als Glanzlicht unter den so genannten Entdeckertouren und führt unter anderem zur sagenumwobenen Mühle. Einer Dichtung nach ließ sich hier einst ein Müller auf ein Geschäft mit dem Teufel ein.

Weitaus weniger diabolisch, dafür aber deutlich spritziger geht es dagegen im 30 Kilometer entfernten Teinachtal zu. So führt der neu zertifizierte Premiumwanderweg »Der Teinacher« zu schönen Aussichten rund um den Teilort Zavelstein, dessen Fachwerkhäuser sich um eine hübsche Burgruine gruppieren. Aus Bad Teinach stammt eins der berühmten Mineralwasser



Der Teinacher Genießerpfad steht ganz im Zeichen des Wassers.



Die Teufelsmühle-Runde führt auch am »Großen Loch« vorbei.

des Schwarzwalds – kein Wunder, dass sich selbst auf der Wanderung alles um das Thema Wasser dreht.

Immer am Wasser entlang verläuft auch der 90 Kilometer lange Nagoldtalradweg, von der Quelle bis nach Pforzheim. Gerade in heißen Sommern tut es gut, in Flussnähe immer wieder in Schatten einzutauchen. Egal, für welche Tour man sich am Ende entscheidet, die abwechslungsreiche Natur des Schwarzwalds ist immer allgegenwärtig.

**Infos** über die Tourismus GmbH Nördlicher Schwarzwald: [menschwarzwald.de](http://menschwarzwald.de). Außerdem: [baumwipfeldpfad-schwarzwald.de](http://baumwipfeldpfad-schwarzwald.de), [teinachtal.de](http://teinachtal.de), [badherrenalb.de](http://badherrenalb.de)

### Der Teinacher Genießerpfad

Das seichte Plätschern der Teinach wird zum Wegbegleiter auf dieser 11,5 Kilometer langen Genießertour durch das Teinachtal. Zu den Höhepunkten des im März 2018 eingeweihten Premiumwanderwegs zählen die Mathildenanlage mit ihren über 600 Stufen ebenso wie das romantische Fachwerkstädtchen Zavelstein samt frei zugänglicher Burgruine.

### Runde über die Teufelsmühle

Als Qualitätsweg zertifiziert, führt diese 15,5 Kilometer lange »traumtour« von Bad Herrenalb zur Teufelsmühle und über das idyllische Obere Gaistal zurück – und dabei insgesamt 623 Meter rauf und wieder runter. Höhepunkte unterwegs: die Waldschlucht mit dem »Großen Loch« und den »Teufelskammern« sowie die Teufelsmühle bei Loffenau (Einkehrmöglichkeit).

### Nagoldtalradweg

Von der Quelle bis in die Goldstadt Pforzheim: Über 90 Kilometer folgt dieser Genussradweg der Nagold, und zwar immer leicht bergab. Unterwegs streift man die Nagoldtalsperre, durchfährt die Städte Nagold und Calw und besucht das Kloster in Hirsau. Hier verbirgt sich auch ein liebevoll eingerichtetes Café. Info: [menschwarzwald.de/themen/flussradwege](http://menschwarzwald.de/themen/flussradwege)



Ein Ausblick der Extraklasse ergibt sich vom Traufgang Zollernburg-Panorama bei Albstadt.



# TRAUEFLAND

Weitsicht und Trauf gehören zur Schwäbischen Alb  
genauso wie Burgen und Täler. Auf Alb-Erkundungstour in  
Wanderschuhen und mit dem Fahrrad.

TEXT: CHRISTIANE RAUSCHER



Auf Felsen sitzend schauen Wanderer, wie hier am Wackerstein, besonders weit.

**W**eite. Die hätte das Wandererpaar so vor wenigen Metern nicht erwartet. Über Wurzeln und Kalkfeshalden haben sie sich hinausgekämpft, jetzt gehen sie um die letzte Kurve des Waldpfads und halten am Steilabfall. Ihr Blick fliegt über Dörfer, Obstwiesen und Felder. Weite klingt nicht direkt nach Schwäbischer Alb. Trifft es aber. Denn wer die steilen Pfade am Trauf erklimmt, den belohnt der Fernblick von krönenden Felsen.

Wo diese Ausblicke zu finden sind? Fast komplett entlang des Albtraufs - so heißt die Kante, die die Schwäbische Alb im Nordwesten vom Albvorland trennt. Die beiden Alb-Wanderer stehen am Zeller Horn: Unter ihnen schwindelnde Felswände, in der Ferne sanfte Hügel, direkt vor ihnen die Zollernburg, selbstbe-

wusst auf den höchsten Berg gesetzt - wie es sich für den Stammsitz des preußischen Königshauses gehört. Türme und Wehranlage erhielt sie aber erst mit dem Wiederaufbau im 19. Jahrhundert. Wer weiter am Trauf entlang Richtung Norden auf dem Albsteig wandert, findet solche Orte immer wieder. Mit Blick nach Tübingen am Wackerstein oder mit Schloss Lichtenstein am Horizont.

Alb-Urlauber folgen, um die besten Blicke der Schwäbischen Alb zu erreichen, gut gekennzeichneten Wegen: Sie bringen Wanderer zu den Highlights, von Burgen auf Felskanten bis zu duftenden Wacholderheiden. Auf den verträumten Wegen unterm Buchendach lässt es sich entspannt schlendern, aber auch mit mehr Power wandern. Entlang der Traufwege erkunden Wanderer mit

einem kleinen Abstecher die Nebelhöhle. Nur wenige Meter vom Trauf entfernt steigt man über eine feuchte Steintreppe in die Höhlenwelt. Dort ragen Tropf-

## **TRAUFSCHAU: HINTER JEDER KURVE GIBT ES EINEN AUSSICHTSFELSEN ZU ENTDECKEN.**

steine so groß wie Bäume in die Kalksteinhallen. Leises Tropfen von Wasser ist zu hören. Der Kalk im Sickerwasser lässt die Tropfsteine in 60 Jahren nur einen Kubikzentimeter wachsen. Ein 50-Zentimeter-Stalagmit in der Nebelhöhle ist also etwa 3000 Jahre alt. Nur neun



Roswitha Gulgemus

**Blaue Lagune der Alb: der Blautopf, berühmt für Höhlensystem und Farbenspiel.**

Grad beträgt die Temperatur das ganze Jahr. Wer danach fröstelnd in die Sonne klettert, verdient eine Stärkung.

### **Darf's ein wenig mehr sein?**

Traditionell gibt es Linsen und Spätzle, am besten von Alb-Feldern und mit Eiern von schwäbisch gackernden Hühnern. Es stehen aber auch Albzarella und Albbüffelgöschle auf der Speisekarte. Nie gehört? Die Freude an Eigenkreation und der Ideengeist kennt bei Alb-Köchen wenig Grenzen. Vor einigen Jahren holten findige Bauern und Wirte Büffel auf die Alb und erdachten sich Mozzarella- und Maultaschen-Rezepte, genau: Albzarella und Albbüffelgöschle. Probieren lohnt sich! Gestärkt geht es von den Höhenwegen ins Tal. Im Lautertal, zehn Kilometer von Münsingen entfernt, gluckert

Wasser. Klare, kalte Bachläufe locken im Sommer. Im Quelltopf in Offenhausen kühlen Wanderer die Füße und beobachten Pferde in den Stallungen nebenan. Pure Idylle. Ein weiteres Postkarten-Motiv finden Alb-Besucher am Blautopf in Blaubeuren. Die Karstquelle inspirierte Sagen und Eduard Mörike zu einer Nixen-Erzählung. Bei Tauchern weckt sie Abenteuerlust: In den 1960er Jahren gelang es, den Grund in 21 Metern Tiefe zu erreichen. 1985 entdeckte Tauch-Pionier Jochen Hasenmayer den Möriekedom, eine luftegefüllte Halle im Höhlensystem. Heute sind elf Kilometer erforscht, ein Ende nicht in Sicht.

Mindestens so viele Ausblicke wie der Albtrauf, aber eine ganz andere Landschaft gibt es entlang der Donau zu entdecken. Hier läuft die Alb sanft aus.

---

## **WANDERGLÜCK AUF DER ALB**

**Vom Genussweg bis zur Felstour reicht das Angebot**

### **Immer am Trauf entlang**

Spektakulär wird es am Trauf entlang. Egal ob Albstädter Traufgänge oder am Albsteig (albsteig.com), an Aussichten, Burgen und Felsen mangelt es keiner Tour. Weite genießen Wanderer außerdem bei den Hochgebirgen oder auf dem Donau-Zollernalb-Weg.

### **Täler und Höhlen**

Höhlen finden sich im Karst überall: an der Donau, um das Echaztal oder auf der Hochfläche bei Laichingen. Mit Funden aus der Eiszeit gehören die Höhlen im Ach- und Lonetal zum UNESCO-Weltkulturerbe. Erkunden lässt sich das auf den Eiszeitpfaden, im Netz zu finden unter: [tourismus.alb-donau-kreis.de](http://tourismus.alb-donau-kreis.de)

### **Schäfers Pfade**

Schafe gehören zur Schwäbischen Alb wie Kühe zum Allgäu. Die Schafherden verhindern die Verbuschung von Heiden und Wald-rändern und leisten einen Beitrag zum Landschaftsbild. Auf ihren Spuren führt der Albschäferweg im Nordosten zu Kulturdenkmälern und Naturschönheiten. Im Netz: [albschaeferweg.de](http://albschaeferweg.de)

### **Höhe-Punkte**

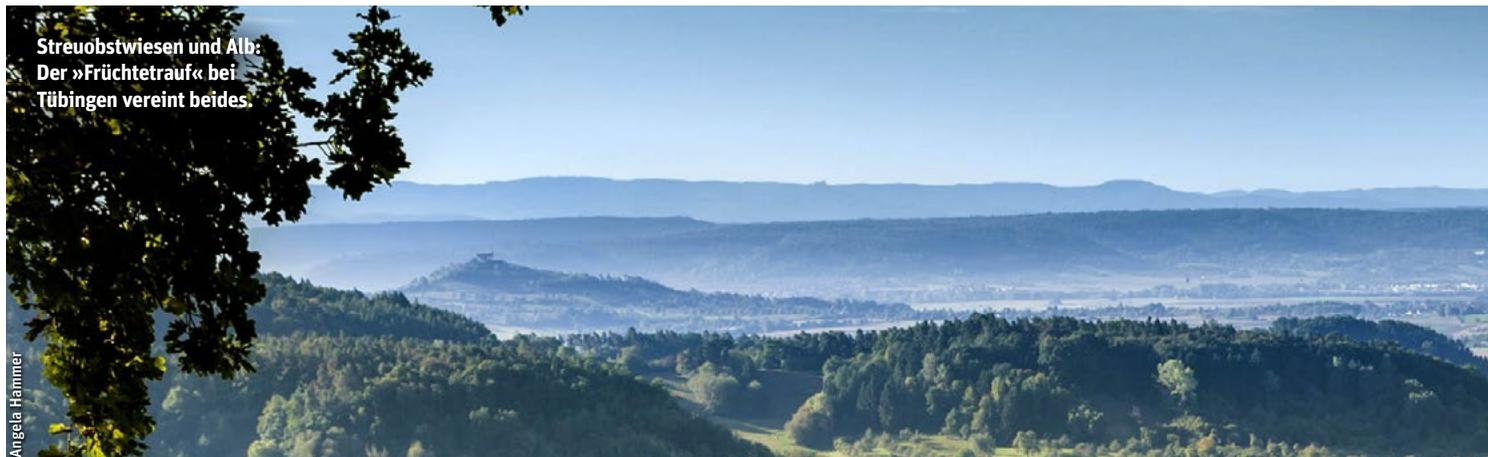
Einer der höchsten Punkte der Schwäbischen Alb liegt bei Meßstetten, die Stadt selbst ist mit 989 Metern eine der höchstgelegenen in Deutschland. Zum Trauf mit Blick von der Hochalb bis Stuttgart oder zum Schwarzwald führen die Hochalbpfade: [hochalbpfade.de](http://hochalbpfade.de)

### **Löwenpfade**

Die Löwenpfade bei Göppingen sind 15 Rundwanderwege, die mit eindrucksvollen Ausblicken und abwechslungsreicher Natur locken. Gemütliche Gaststätten und eine gute Verkehrsanbindung machen das Angebot für Wanderer perfekt. Im Netz: [loewenpfade.de](http://loewenpfade.de)



Das Schloss in Sigmaringen lockt auch kulturinteressierte Gäste ins Donautal.



Streuobstwiesen und Alb: Der »Früchtetrauf« bei Tübingen vereint beides.



Getty Images



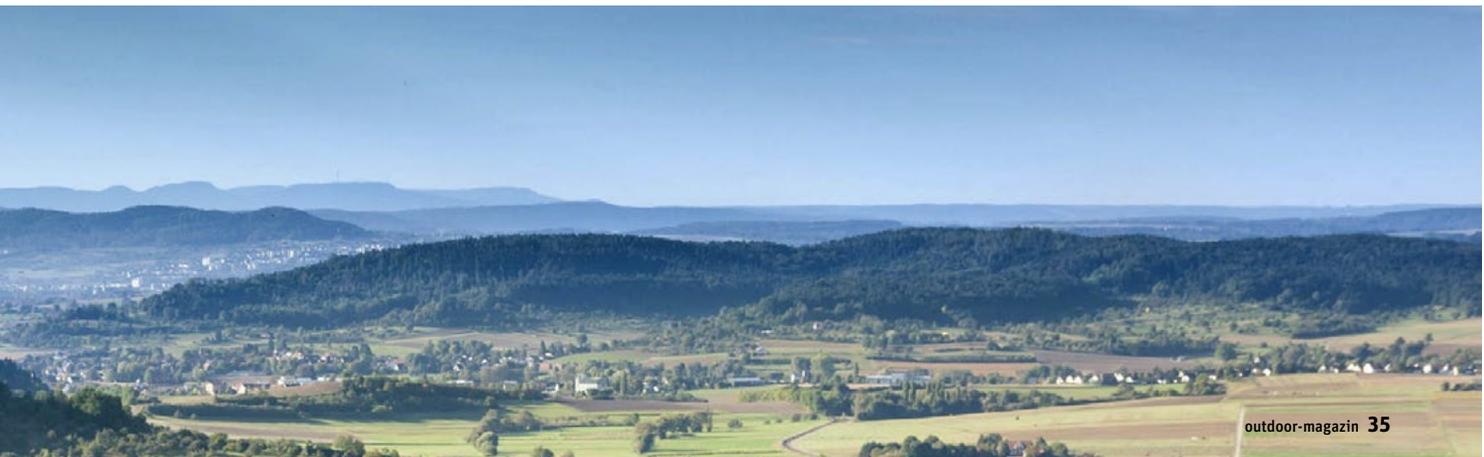
eskifoto - mu-hindenburgstrasse

Der Bierwanderweg bei EHINGEN führt zu gleich drei Brauereien.



Thomas Rathay

Auf der »Donaufelsentour« können Wanderer Erdgeschichte hautnah erleben.



---

## RADVERGNÜGEN AUF SCHWÄBISCH

Mit dem Fahrrad auf Erkundungstour über die Alb

### Fernradwege

Wer auf längere Tour gehen will, kann in einen der Fernradwege, die die Schwäbische Alb streifen, einsteigen, so etwa Donau-, Neckar- oder Kocher-Jagst-Radweg. Oder einfach eine Etappe auf ihnen fahren. Genießer wählen den Württemberger Weinradweg. Infos: [schwaebischealb.de/rad](http://schwaebischealb.de/rad)

### E-Bike-Touren

Die Höhenmeter der Alb lassen sich mit E-Antrieb entspannt bewältigen. Im Mobilitätszentrum in Münsingen können Sie E-Bikes leihen und Touren starten. Infos: [muensingen.com/e-bike](http://muensingen.com/e-bike) und [tuebinger-umwelten.de](http://tuebinger-umwelten.de)

### Erkundungstouren

Geo-Forscher können das Phänomen Donau-Versickerung zwischen Immendingen und Möhringen auf der Donaubikeland-Geo-Tour erkunden. Familien sammeln bei der Zollerntour Erlebnisse von Burg Hohenzollern, Streichelzoo bis Minigolf. [zollernalb.com](http://zollernalb.com)

### Im Osten der Alb

Am östlichen Rand der Alb ist der Limes ein Highlight. Auf dem Limes-Radweg und der Remstal-Radroute geht es entspannt durch Weinberge. Genussradlern gefällt sicher auch der Brenz- und Donau-Härtsfeld-Radweg. Er folgt der Brenz über 56 Kilometer bis zu ihrer Mündung in die Donau. Mehr: [heidenheimer-brenzregion.de](http://heidenheimer-brenzregion.de)

### Alb-Überquerung

Den anspruchsvollen Alb-Cross sollte man dagegen nur mit einem Mountainbike starten, denn sechs Etappen mit insgesamt knapp 370 Kilometern und 7000 Höhenmetern haben es in sich. Alle Infos und Routenbeschreibungen gibt es hier: [schwaebischealb.de/rad](http://schwaebischealb.de/rad)

---

Doch vom Donau-Zollernalb-Weg, dem Donauberglandweg oder den DonauFelsenLäufen finden sich viele schöne Tal-sichten: über blasse Kalkfelsen auf satte Grasweiden und den dunklen Fluss.

Auf der letzten Etappe des Donau-Zollernalb-Wegs erlebt man zurück am Westrand der Alb ein wenig Gipfelglück: Mit 1015 Metern ist der Lemberg höchster Punkt der Schwäbischen Alb. Vom Aussichtsturm aus öffnet sich der Blick bei guter Sicht sogar bis zum Mont Blanc. Richtung Nordosten schaut man den Trauf entlang und zurück auf die Hochfläche. Zu entdecken gibt es genug: die Wege des Früchtetraufs bei Mössingen, die Löwenpfade bei Geislingen oder für Genießer bei Ehingen, wo man ganz profan dem Bierwanderweg oder geistig dem Besinnungsweg folgen kann.

### Radelglück im Schwabenland

Wer schon in Wanderschuhen auf der Schwäbischen Alb unterwegs war, weiß: Verlässt man die schmalen Wege, trifft man Radfahrer. Genussradler, Familien und Rennradler haben die Region längst für sich entdeckt. Mehrere Tage unterwegs ist man auf Fernradwegen wie dem Donau-, Neckar- oder Kocher-Jagst-Radweg. Letzterer führt an den Flüssen Kocher und Jagst entlang ins Umland von Heilbronn, wo die beiden Flüsse fast an derselben Stelle in den Neckar münden. Fünf bis sieben Tage brauchen Radler für diese Etappen-Tour. Schöne Tagesausflüge hingegen bieten sich im Donaubergland an. Abseits des Donauroadwegs führen hier unter dem Label »Donaubikeland« 16 ausgewählte Radtouren durch eine der schönsten



Mit Biosphären-Siegel:  
Nicht nur E-Bike-Akkus las-  
sen sich im Herrmann laden.

Ecken des Südwestens. Gleiches gilt für die Zollernalb mit ihren Rundradwegen mit insgesamt 202 Kilometern Länge. Hier finden Radler einfache und schwierige Touren, vom Berg ins Tal und andersherum. Etwas weiter im Nordosten bei Tübingen sammeln Radfahrer Kilometer zwischen Burgen und Schlössern, entweder auf der Neckartal- oder der Schönbuchrunde. Und auf der Filstalrunde rollt man in der Nähe von Göppingen bis in die Region Stuttgart. Als König der Alb-Fahrradrouten könnte man den Albtäler-Radweg krönen, der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club hat ihn mit vier Sternen prämiert. Wer hier unterwegs ist, gelangt zu Wacholderheiden, schroffen Gesteinsformationen, verschlafenen Dörfern und Städtchen. Eines davon ist Münsingen mitten im Biosphären-Ge-

biet: Hier kann man sich auf ein E-Bike schwingen, die es zu leihen gibt. Denn in den Hügeln und Tälern in der Region sind Radler froh um den Rückenwind aus dem E-Motor, 600 Kilometer Radwege sind ausgeschildert. Das schafft man selbst mit Motor-Unterstützung und geladenem Akku nicht so schnell.

Locker rollen die Räder zum Beispiel auf dem Marbacher Gestütsradweg von Gomadingen aus ins Lautertal. Die Attraktion: das Haupt- und Landgestüt. Am beschaulichsten sind die Außenstellen, etwa auf dem Hau über Gomadingen. Wer dort hin will, muss einen Gang zurückschalten und auf die Alb-Hochfläche radeln. Dem E-Bike sei Dank schaffen das selbst nicht ganz so gut trainierte Radler. Am Ziel weiden die wilden Hengstfohlen der Marbacher

Zucht. Nach dem Ausflug laden müde E-Biker ihre Akkus in einem der urigen Gasthäuser wieder auf. Schließlich müssen sie am nächsten Tag fit sein für mehr Kilometer auf den Alb-Straßen.

## **RADELN, BIS DER AKKU LEER IST: DIE ALB IST EIN PARADIES FÜR E-BIKER UND RADLER.**

Mountainbikern sind solche Touren zu lasch. Sie wollen Action, schweißtreibende Uphills und Kilometer sammeln. Auf der Alb kein Problem! Biker loten ihre Kräfte beim Bike-Crossing Schwäbische Alb aus: Von Aalen bis Tuttlingen



**Tautropfen glitzern an Gräsern auf der Wacholderheide, mittendrin Alb-Radler.**



Hügel, Wälder und Trauf:  
Albstadt ist ein Paradies  
für Biker und Wanderer.

über 7000 Höhenmeter und 370 Kilometer immer am Trauf entlang. Mehrere Tagesetappen dauert die Tour, und selbst ehrgeizige Biker rasten an Ausblickstellen, um die Weite zu genießen.

Weniger Muße, mehr Adrenalin wird in der sogenannten Bikezone in Albstadt ausgeschüttet. Eines der Highlights: der spektakuläre Bikepark für Downhill-Fahrer. Wer mutig ist, probiert die steilen Kurven und Sprünge einfach selbst aus! Als Mountainbike-City hat sich Albstadt sogar international einen Namen gemacht: Profis kommen einmal im Jahr zum Weltcup in die Stadt auf der Südwestalb. Spektakuläre Kurven und Steinfelder bezwingen die professionellen Sportler, und für Hobby-Biker ist

ebenfalls gesorgt. Schmale Trails mit Spitzkehren und knackige Anstiege über Wurzelteppiche fordern auch Ambitionierte heraus. Familien und entspannte Mountainbiker finden zwischen Sommerwiesen und kühlen Forstwegen aber genauso passende Touren, E-Biker sogar Ladestationen für die Akkus. Damit verdient sich Albstadt goldene Sternchen bei Fahrradfahrern jeder Art.

### **Wandernd den Trauf entlang**

Und Wanderer? Die kommen auf keinen Fall zu kurz. Unter dem für sich sprechenden Namen Traufgänge führen zehn Premium-Wanderwege in Runden bis zu 17 Kilometer um Albstadt. Was für ein Revier! Von den Balkonen des Alb-

## **DOWNHILLER, MTB-EINSTEIGER, FAMILIEN UND WANDERER ZIEHT ES NACH ALBSTADT.**

traufs ergeben sich überall spektakuläre Ausblicke auf die Felskulissen. Auf der Tour Wacholderhöhe finden Traufgänger zudem noch eine Besonderheit: die Heide. Seit Urzeiten knabbern hier Schafe alle Baumtriebe ab, nur Moos, Flechten und Wacholder wächst weiter. So entstand ein nach Thymian duftendes Biotop, das man beim Alb-Besuch nicht auslassen sollte. Wer mit Kindern unterwegs ist, kann sich in die Hexen-



Albstadt Tourismus (2)

---

## BESTE LAGE FÜR OUTDOOR-FANS

Auf dem Hochplateau, aber am Trauf liegt Albstadt

### Traufgänge

Ihnen verdankt Albstadt das Siegel Premium-Wanderregion, deshalb darf eine Tour auf einem der zehn Traufgänge bei keinem Albstadt-Besuch fehlen. Sie führen in lichte Buchenwälder, auf Felskanten mit epischen Weitblicken und über die Alb-typischen Wacholderheiden auf der Hochfläche. Mehr: [traufgaenge.de](http://traufgaenge.de)

### Bikepark und Trails

Mountainbike-Traumland in Albstadt: 90 Kilometer Strecken, Albstadt-Trails und ein Bikepark für Downhill-Fans. Mutige Biker testen ihr Können auf der Weltcup-Strecke. Zur Hauptstadt des Mountainbike-Sports wird Albstadt 2020: Dann findet die UCI-Cross-Country-Weltmeisterschaft statt. Mehr Infos gibt es im Netz auf: [bikezone-albstadt.de](http://bikezone-albstadt.de)

### Familientouren

Egal ob Ferien oder Tagesausflug, Albstadt füllt den Stundenplan von Familien. Egal ob Spaßbad Badkap oder der Kletterpark am Waldheim, zu tun gibt es genug. Ganz neu: Ein eigener Traufgang für Kinder und Familien: das Traufgängerle Hexenküche. Info: [traufgaenge.de](http://traufgaenge.de)

### Burg Hohenzollern

Sie liegt immer im Blick vom Albstadt aus und ist allemal einen Besuch wert. Die Stammburg der Hohenzollern lockt mit Kunst, Gold, Silber und den Tabakdosen von Friedrich dem Großen. Informationen: [burghohenzollern.com](http://burghohenzollern.com)

### Wintervergnügen

In Albstadt bekommen Winterwanderer und -sportler mit Premiumwanderwegen, Loipen und Skilift eine tolle Infrastruktur für ihre Winter-Hobbys. Mehr Infos unter: [wintertrauf.de](http://wintertrauf.de)

---



Mit etwas Fahrtechnik meistert man die Spitzkehren auf dem »Alb-Gold-Wadenbeißer«.

---

## WASSERFALL, BURG UND TAL

Klein, aber fein sind die Highlights rund um Urach

### Wasserfallsteig

Deutschlands schönster Wanderweg 2016 führt zu den Wasserfällen in Bad Urach. Deshalb ist er Pflicht für Urach-Urlauber. Sehr malerisch: der sanfte Gütersteiner Wasserfall mit grünem Becken. Mehr: [badurach-grafensteige.de](http://badurach-grafensteige.de)

### Hohenurach

Die Burgruine ist aus dem Tal zu erspähen. Am schönsten gelangen Wanderer über den Hohenurachsteig auf die ehemalige Landesfestung. In der Anlage planen sie am besten Zeit ein, um die Terrassen, Gräben und Türme zu erkunden. Info: [badurach-tourismus.de](http://badurach-tourismus.de)

### Geheimtipp in Seeburg

Alle der genannten Wanderwege gehören zu den fünf Grafensteigen, sportlichen Touren am Trauf rund um Urach. Der einsamste führt durch Wiesen und Wälder um das Örtchen Seeburg, das vom Albtrauf eingekesselt wird. Infos: [badurach-grafensteige.de](http://badurach-grafensteige.de)

### Heiße Alb-Quellen

Weil Bad Urach im ehemaligen Vulkangebiet liegt, sprudelt hier das Heilwasser. Die beiden heißen Quellen speisen die Becken der AlbThermen – hier entspannen Wanderer standesgemäß mit Blick auf den Albtrauf nach anstrengenden Touren. Info: [albthermen.de](http://albthermen.de)

### Brauch und Geschichte

In den Fachwerkhäusern, der Residenz und den Kirchen der Stadt lässt sich Geschichte nachfühlen. Tradition erleben können Besucher alle zwei Jahre beim Uracher Schäferlauf. Was 1723 als Zunft-Versammlung der Alb-Schäfer begann, ist längst Volksfest mit Trachten, Festumzug und Tänzen. Der Höhepunkt: das Wettrennen auf dem Stoppelfeld. Infos unter: [badurach-schaeferlauf.de](http://badurach-schaeferlauf.de)

---

küche wagen: Dieser Spazierweg am Ebinger Schlossberg bietet auf vier Kilometern Nachwuchs-Wanderern Abenteuer satt. Sie können Höhlen in der Hexenküche erforschen, etwas über Wald und Jagd lernen. Der Albtrauf wird so für Kinder zum wahren Natur-Vergnügungspark.

### Sightseeing auf Schwäbisch

Wem nach den Abenteuern der Sinn nach Wellness steht, den erwartet in Bad Urach Heilwasser aus heißen Quellen und eine Therme mit Blick auf den Trauf. Nach dem Bad flanieren Besucher zwischen Fachwerkhäusern, zum mittelalterlichen Marktplatz, der Stifts-

## MIT FACHWERK, BURG, WASSERFALL UND STEI- GEN LOCKT URACH IN DEN GRÜNEN HÜGELN

kirche und zum restaurierten Residenzschloss des kleinen Städtchens. Wirklich berühmt ist Urach aber für seine Naturschauspiele. Denn ohne den Wasserfall erwandert zu haben, sollte niemand abreisen. Dort stürzt das Wasser aus 37 Metern Höhe über eine Tuffsteinkante in die Tiefe. Wassernebel dimmt das Sonnenlicht, und inmitten moosbe-



Nebel aus Wassertröpfchen ergießt sich am Uracher Wasserfall in die Tiefe.

wachsener Felsbrocken fühlt man sich wie in einem Dschungel. Weiter bergauf führt der Wasserfallsteig zum Trauf und am kleineren Gütersteiner Wasserfall vorbei. Der Weg ist Teil der Grafensteige – der fünf Bad Uracher Premium-Wanderwege. Fast in Sichtweite ist die zweite Attraktion am Trauf: die Burg Hohenurach. Im Dreißigjährigen Krieg hat sie die Belagerung überstanden, heute ist sie nur noch eine Ruine. Zerfallene Brunnen, Mauern, Burggräben und Türme warten auf Entdecker. Wer von hier auf die Täler, die Stadt und den Trauf schaut, spürt nicht mehr Weite, sondern das Alb-Glück. ◀



Wie aus einem Film entsprungen: der von Fachwerk umgebene Marktplatz.





# IN BESTER LAGE

**Schroffe Kalksteinflanken, sanfte Hochflächen und im Tal ein gemütlicher Fluss: Wanderern enthüllt das Donauegland seinen ganzen Charme.**

**D**ie Donau kennt fast jeder. Mit rund 2850 Kilometern Länge strömt sie als zweitlängster Fluss Europas bis zum Schwarzen Meer. Wenig bekannt ist ihr Oberlauf in Baden-Württemberg. Dort, im Donauegland, zeigt sie sich von ihrer ursprünglichen Seite. Nachdem sich die zwei Quellflüsse Breg und Brigach bei Donaueschingen vereinigt haben, schlängelt sich der Fluss am Südrand der Schwäbischen Alb entlang und hat über die Jahrtausende ein malerisches Tal in den weichen Stein gegraben. Fast schon sanft strömt das Wasser durch hoch aufragende Kalkfelsen gen Osten, hier und da sieht es sogar so aus, als würde der Strom kurz innehalten oder gar ganz stoppen. Und dann, völlig unvermittelt, verschwindet die Donau wie von Zauberhand im Untergrund. Zumindest in den Sommermonaten. Löcher, Spalten und Ritzen verbergen sich im Flussbett, durch sie läuft das Wasser ab und fließt unterirdisch weiter.

Diese geologische Besonderheit können Wandernde auf dem 13 Kilometer langen Wanderweg »DonauWelle Donauversinkung« aus nächster Nähe beobachten und zu bestimmten Zeitpunkten im Jahr sogar durch ein trockenes Flussbett gehen. Außerdem besuchen sie den Krater des erloschenen

Vulkans Höwenegg (798 m). Insgesamt führen fünf dieser sogenannten »DonauWellen-Premiumwege« an der jungen Donau entlang, aber auch auf die Hochflächen der Schwäbischen Alb. Sie wurden 2014 eröffnet, sind zwischen neun und 15 Kilometer lang und gelten, wie der Name schon erahnen lässt, als echte Sahnesechnitten der Region.

## **Zu Schlössern, Ruinen und alten Städten**

Verglichen damit dürfte der Donaueglandweg als mehrstöckige Schokoladentorte durchgehen. Von Gosheim zieht sich dieser rund 60 Kilometer lange Qualitätswanderweg in vier abwechslungsreichen Etappen zur Donau hin und endet beim Benediktinerkloster in Beuron. Gespickt ist er mit allem, was das Donauegland zu bieten hat: Gipfel mit feinen Weitblicken und albtypische Wacholderheiden ebenso wie Schlösser, Ruinen und mittelalterliche Städte. Nicht zu vergessen die mäandernde Donau, eingerahmt von verwitterten Weißjurawänden und dicht bewaldeten Anhöhen.

Sie ist nicht nur Anziehungspunkt für unzählige Wanderer, auch Kajak- und Kanufahrer erliegen schnell ihrem Charme. Dabei sind Bootstouren auf dem »Fluss ohne Wasser« aus Na-



1 I

1 I Vom Knopfmacherfelsen bei Fridingen geht der Blick auf die Donau.  
2 I Im Boot erlebt man die Kalksteinklippen aus neuer Perspektive.



2 I

Donaugerland/Donautal Touristik

turschutzgründen nur im verträglichen Umfang und ausschließlich auf ausgewiesenen Abschnitten erlaubt. Und dennoch oder vielleicht auch gerade deshalb zählt eine Paddeltour durch den »Schwäbischen Grand Canyon« zu den schönsten Erlebnissen im Donaugerland.

Eine völlig andere Perspektive bietet dagegen die »Region der 10 Tausender«. Dieser südwestlichste Teil der Schwäbischen Alb rund um Gosheim, Deilingen, Wehingen und Denklingen vereint auf nur 20 Quadratkilometern gleich zehn Alberge über 1000 Meter, darunter auch den Lemberg in der Nähe von Rottweil, die mit 1015 Metern höchste Erhebung der Schwäbischen Alb. Auf dessen Haupt heißt ein 33 Meter hoher Aussichtsturm Wanderer willkommen. Zugegeben, der Aufstieg ist nichts für schwache Nerven, da schon leichter Wind die Stahlkonstruktion zum Schwanken bringt. Wer sich dennoch hochtraut, wird an Schönwettertagen mit einer Traumansicht gebührend entlohnt – dann reicht der Blick bis zum Stuttgarter Fernsehturm im Norden, dem Schwarzwald im Westen, ja sogar bis zu den Alpen im Süden.

Infos: [donaugerland.de](http://donaugerland.de)



### Donauwellen

Der »Klippeneck-Steig« am westlichen Albtrauf oder die »Donaufelsen-Tour« im Durchbruchstal der Oberen Donau sind nur zwei der fünf so genannten »DonauWellen«, die als Premiumwanderwege reichlich naturbelassene Pfade und Sehenswürdigkeiten versprechen. Als Rundtouren angelegt, führen sie zum Teil entlang der jungen Donau, zum Teil aber auch auf die aussichtsreichen Hochflächen der Schwäbischen Alb und sind nie länger als 15 Kilometer.

### Donaugerlandweg

Vom Deutschen Wanderverband als »Qualitätsweg Wanderbares Deutschland« ausgezeichnet, führt der rund 60 Kilometer lange Donaugerlandweg in vier Etappen vom Lemberg über die Schwäbische Alb bis ins Donautal nach Beuron. Schlösser, Burgruinen und Höhlen zieren die Strecke ebenso wie albtypische Wacholderheiden und malerische Fachwerkstädtchen. Der Weg hält rund 3200 Höhenmeter an Auf- und Abstiegen bereit.

# SEE-PARADIES

**Ob auf dem Wasser, zu Fuß oder per Rad:  
Der Bodensee lockt mit jeder Menge Traum-  
touren und malerischen Orten am Ufer.**



**L**euchtend orange sinkt die Sonne dem See entgegen. Sanft kräuselt sich dessen Oberfläche in einer lauen Abendbrise, mit leisem Plätschern tauchen die Paddel ein. Erst wenige Stunden liegt das Schwimmen in dem unglaublich klaren Wasser zurück, jetzt geht der Sommertag mit einer gemütlichen Kajaktour zu Ende, für morgen steht eine ganztägige Radtour auf dem Programm.

Der Bodensee, seines Zeichens Deutschlands größter See, macht es Outdoorsportlern leicht, ihren Urlaub abwechslungsreich zu gestalten. Von den sanften Hügeln des Hegau bis zu den steil aufragenden Vorarlberger Alpen erstreckt er sich, ein Eldorado für Naturfreunde, dessen Palette an möglichen Aktivitäten von Radfahren über Wandern und Paddeln bis zu Stand Up Paddling (SUP) und Segeln reicht.

Das Herzstück für Radfahrer ist der Bodensee-Radweg, ein vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) klassifizierter Qualitätsradweg. Auf seinen 260 Kilometern führt er durch drei Länder und umrundet den gesamten See. Mit Alpenpanorama im Blick passieren Radfahrer so die bekanntesten Sehenswürdigkeiten der Region: die Blumeninsel Mainau, die historische Konzilstadt Konstanz, die Weltkulturerbeinsel Reichenau und die Inselstadt Lindau - um nur einige zu nennen. Neben dem Bodensee-Radweg locken zudem spezielle Themenradwege in den Weinanbaugebieten, zwischen Obstwiesen oder auf sogenannten Kulturrouten. Besonders reizvoll sind die Strecken im Frühjahr, wenn die Obstbäume blühen, und zur Erntezeit im Spätsommer.

**Bei Abendsonne traumhaft: ein ruhiger Paddeltrip auf dem See. Rechts: Die Landschaft am Bodensee eignet sich perfekt zum Radfahren.**

Technisch ambitioniertere Radsportler dagegen lassen es auf den Spuren von Mountainbike-Weltmeistern krachen: Im Hegau bieten zwei Strecken der »UCI Mountainbike Marathon World Championships 2017« (31 und 51 Kilometer lang) jede Menge Trailspaß.

Zu den Highlights für Wanderer gehören die zertifizierten Premiumwege, die besonders viel Abwechslung, Naturschönheit und gute Einkehrmöglichkeiten versprechen. Im Hegau warten unter dem Namen »Hegauer Kegelspiel« neun bis zu 15 Kilometer lange Touren auf Entdeckung, während direkt am Wasser der »SeeGang« auf 53 Kilometern die Orte Konstanz und Überlingen verbindet. Etwas weiter im Hinterland hingegen genießt man auf den »LandGängen« bei Markdorf beeindruckende Seeblicke.

Es muss aber nicht immer eine Premiuntour sein: Auch auf anderen, gut ausgebauten Wegen lässt sich die Natur am See und im Hinterland intensiv erleben.

### Unbeschwert unterwegs

Ungewöhnliche Perspektiven hat man direkt vom Wasser aus. Egal ob per Kajak, Kanu, SUP oder Tretboot - mindestens einmal sollte jeder diese Erfahrung aus eigener Kraft machen. Besonders empfehlenswert für Anfänger ist eine geführte Kanutour, auf der die Guides auch abgelegene Flecken ansteuern. Wer lieber auf eigene Faust losziehen will, findet bei einem der vielen Verleiher rund um den See das passende Gefährt. Und muss unterwegs aufpassen, dass er nicht völlig die Zeit vergisst.

**Infos:** Touren- und Unterkunftsvorschläge gibt es unter [touren.bodensee.eu](http://touren.bodensee.eu)



Armin Kistenbrück



# GLÜCK AUF RÄDERN

Erkunden Sie ein paar der schönsten  
Regionen Baden-Württembergs im Sattel!



Einen Schluck trinken, die  
Aussicht genießen, plaudern:  
Pausen versüßen jede Tour.



# Große Runde

**Die »Naturradtour Karlsruhe« beweist, dass Stadt und Natur kein Widerspruch sein müssen.**

**K**räftig grün leuchten die Eschen, Stieleichen und Pappeln im Rheinauenwald. Alle Bäume hier teilen die Gemeinsamkeit, dass sie gelegentliche Überflutungen problemlos überstehen – sie sind Teil des Naturschutzgebiets Alt-rhein bei Karlsruhe. Und durch das wiederum führt die »Naturradtour Karlsruhe«, ein abwechslungsreicher, knapp 49 Kilometer langer Fahrradrundweg.

Vom prächtigen Karlsruher Barockschloss bis zum Rhein und zum kleineren Fluss Alb: Diese Tour lädt dazu ein, die badische Metropole neu zu entdecken. Sie verbindet zahlreiche Schutzgebiete und Naturräume, bringt Radfahrer in Kontakt mit der heimischen Tier- und Pflanzenwelt und ist dabei durchgängig ebenerdig und barrierefrei.

Gleich hinter dem Schloss beginnt der Hardtwald, der sich auf einer Länge von 16 Kilometern und einer Breite bis fünf Kilometer bis zur Gemeinde Graben-Neudorf erstreckt und vielen gefährdeten Vogelarten ein Zuhause bietet. Weiter führt der Weg am

Fluss Alb entlang, der in Karlsruhe in den Rhein fließt. Schöne Stationen entlang der Strecke sind das Naturschutzzentrum Rappewört und der Tierpark Oberwald mit seinen Elchen, Antilopen, Damhirschen, Przewalski-Pferden und anderen Wildtieren.

Kurz vor dem Ziel lockt noch der Stadtteil Durlach mit einem Besuch auf dem Turmberg (256 m). Oben bietet die Turmbergterrasse weite Blicke über Karlsruhe und das Rheintal, bei klarer Sicht sogar bis zu den Vogesen. Hinauf kommt man per Rad über den Wolfsweg, zu Fuß über die 528 Stufen der »Hexestäfele« oder bequem mit der Turmbergbahn, Deutschlands ältester Standseilbahn.

Wer noch sportlicher unterwegs sein möchte, erweitert die Runde zur 65 Kilometer langen »Großen Route« der Naturradtour. Und natürlich liegen so viele Einkehrbetriebe und Unterkünfte am Weg, dass man das Ganze auch auf zwei Tage verteilen könnte.

**Infos und Tourenvorschläge** gibt es bei Karlsruhe Tourismus: [karlsruhe-tourismus.de/rad](http://karlsruhe-tourismus.de/rad)

- 1** | Auf dem ebenen, gut ausgebauten Weg fliegt man geradezu dahin.
- 2** | Würdiger Ort für den Tourauftakt: das Karlsruher Barockschloss.

## LEICHT GEMACHT

**Die Eckdaten der Naturradtour im Überblick.**

- Start/Ziel: Karlsruher Schloss
- Länge: 48,8 Kilometer
- Höhenmeter: so gut wie keine
- Orientierung: die Naturradtour ist mit ihrem Logo beschildert
- Karte: kostenloser Informationsflyer mit Karte, erhältlich bei Karlsruhe Tourismus



# GO EAST

**Der Stromberg-Murratal-Radweg ist die ideale Entdeckerroute:  
Auf 152 Kilometern durchquert er das »Ländle« von West nach Ost.**



**D**ie Schritte hallen unter mächtigen frühgotischen Rundbögen in der Vorhalle der Klosterkirche, während im Wirtschaftshof der imposante »Fruchtkasten« von einstigem Erfolg zeugt: Willkommen im Zisterzienserkloster in der Stadt Maulbronn, die für viele Radfahrer das erste Etappenziel auf dem Stromberg-Murratal-Radweg bildet. Das Kloster gehört zum Unesco-Weltkulturerbe und zu den Highlights der 152 Kilometer langen Radwanderoute, die von Karlsruhe im Westen nach Gaildorf im Osten einmal quer durchs Ländle führt. Gut beschil­dert, überwiegend asphaltiert und meist fernab von verkehrsreichen Straßen eignet die Strecke sich bestens für Genussradler, die den einen oder anderen Anstieg gern in Kauf nehmen. Insgesamt kommen rund 1000 Aufstiegshöhenmeter zusammen.

Romantische Fachwerkhäuser, Weindörfer, idyllische Flusstäler und viele Badeseen säumen den Stromberg-Murratal-Radweg. Wer drei Tage einplant, findet immer noch genug Zeit für Besichtigungen: In Marbach am Neckar bietet sich ein Besuch im Geburtshaus von Friedrich Schiller an, in Steinheim lohnt

sich das Urmensch-Museum, und Backnang ist für seine historische Altstadt und seine Stiftskirche bekannt. Neben den Ortschaften machen auch viele Kilometer durch ländlich-beschauliche Gegenden den Reiz der Tour aus. Es geht durch die Wiesen des Pfinztals, durch die Wälder des Naturparks Stromberg-Heuchelberg und den Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald mit seinen Seen, Schluchten und Wasserfällen.

Zur Genuss­tour wird der Stromberg-Murratal-Radweg auch durch die Einkehrmöglichkeiten am Weg. Vor dem Start der Tour in Karlsruhe kann man sich mit badischen Schäu­fele stärken, und nach Etappe eins bietet sich eine Verkostung von regionalen Weinen an: aus dem Kraichgau, vom Stromberg und aus dem Neckartal. Auf der zweiten Etappe genießt man schwäbische Spezialitäten wie Maultaschen oder Schupfnudeln mit Kraut, und im Murratal locken Produkte aus dem Schwäbischen Mostviertel. Keine Frage: Energieriegel sind auf dieser Tour überflüssig.

Infos: [stromberg-murratal-radweg.de](http://stromberg-murratal-radweg.de)





Tourismus Marketing GmbH Baden-Württemberg, Dipper

- 1 | Genuss wird entlang des Radwegs großgeschrieben.
- 2 | Die Route führt auch durch mehrere Weinbauregionen.

## RUNDUM SORGLOS RADELN

### Neue Pauschale für den Stromberg-Murratal-Radweg

»Stromberg-Murratal-Radweg in drei Tagen« heißt das Pauschalangebot, das die Entdeckungsreise durchs Ländle zwischen Karlsruhe und Gaildorf seit diesem Jahr besonders unkompliziert macht. Es umfasst drei Übernachtungen mit Frühstück im Doppelzimmer sowie den Gepäcktransport von Hotel zu Hotel. Die Pauschale ist von April bis Oktober ab 299 Euro pro Person im Doppelzimmer buchbar. Mehr Infos unter [stromberg-murratal-radweg.de](http://stromberg-murratal-radweg.de) → Menüpunkt »Infos und Tipps«

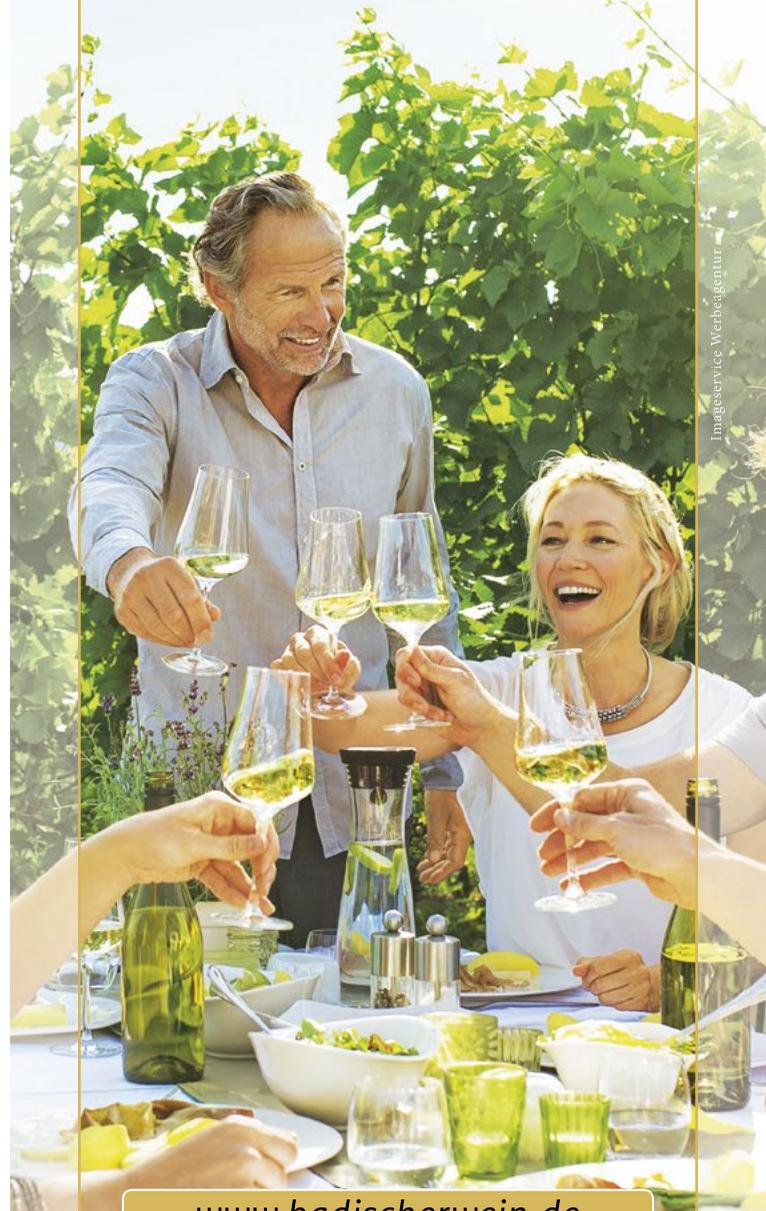


Kraichgau-Stromberg-tourismus//an Bürgermeister



BADISCHER WEIN

# Von der Sonne verwöhnt!



Imageservice Werbeagentur

[www.badischerwein.de](http://www.badischerwein.de)



Aufgrund der geologischen und klimatischen Gegebenheiten lassen sich in Baden vom Terroir geprägte, fruchtige, mineralische Weißweine und stoffige, körperreiche Rotweine mit sortenspezifischer Aromausprägung produzieren. In Baden stehen die Reben überwiegend auf Vulkanverwitterungsböden und Löß. Hieraus resultiert die besonders intensive Nutzung der Rebsorten der Burgunderfamilie. Über 50 % der Rebfläche in Baden ist mit roten und weißen Rebsorten der Burgundergruppe bestockt. Dazu kommen die Sorten Müller-Thurgau, Riesling, Silvaner und Gutedel. Das geografische Gebiet Baden erstreckt sich zwischen dem Bodensee, Oberrheingraben, Bergstraße und Tauberfranken. [www.badischerwein.de/gu](http://www.badischerwein.de/gu)



WINEinMODERATION.eu  
Art de Vivre



# Poesie erfahren

Die elf »literarischen Radwege« führen zu wichtigen Schauplätzen aus der Literaturgeschichte.

**E**in kleines Turmzimmer über dem friedlich dahinfließenden Neckar, mit Blick auf die damals noch ganz junge Platanenallee, war in seiner zweiten Lebenshälfte das Zuhause von Friedrich Hölderlin: Dadurch bekam der Tübinger Hölderlinturm, heute das Wahrzeichen der Universitätsstadt, seinen Namen. Und wenn im Jahr 2020 der 250. Geburtstag des Dichters (1770-1843) gebührend gefeiert wird, kann man das pittoreske Gebäude auch wieder besichtigen.

Derzeit lässt es sich nur von außen bewundern, unter anderem als Start und Ziel von Route 6 der »literarischen Radwege«. Dafür liegen noch viele weitere spannende Orte am Weg, darunter Reutlingen als lange Zeit zensurfreie Stadt und Gomaringen, wo Gustav Schwab als Pfarrer tätig war und eins seiner Hauptwerke zusammenstellte, »Die schönsten Sagen des klassischen Altertums«. Auch auf die Spuren von Hermann Hesse und Paul Celan führt die Tour.

Insgesamt gibt es in Baden-Württemberg derzeit elf literarische Radwege, weitere Routen sind geplant. Sie sind bis zu 60 Kilometer lang und machen Baden-Württemberg auf eine neue Weise erfahrbar: Auf landschaftlich reizvollen Strecken führen sie zu Literaturmuseen und -gedenkstätten, berühren Handlungsorte von berühmten Texten sowie wichtige Schauplätze der Literaturgeschichte. Die können durchaus auch in der Natur liegen, wie der Ulrichstein bei Nürtingen, in dem sich der Sage nach im 16. Jahrhundert ein Herzog vor der aufgebrachtten Bevölkerung verstecken musste. Sowohl Hölderlin wie auch Wilhelm Hauff ließen sich davon inspirieren. Zu den Highlights der Routen gehören auch zahlreiche Burgen und Klöster – man muss also kein Literaturexperte sein, um hier auf seine Kosten zu kommen.

**Infos:** Details zu den Radrouten gibt es unter [literaturland-bw.de/radwege](http://literaturland-bw.de/radwege); über das Hölderlinjubiläum informiert [www.hoelderlin2020.de](http://www.hoelderlin2020.de)



**1 | Friedrich Hölderlin mit 22: Pastell von Franz Karl Hiemer aus dem Jahr 1792.**

**2 | Der »Hölderlinturm« in Tübingen war lange Zeit das Zuhause des Poeten.**

## DER DICHTER IM FOKUS

Diese drei Radwege folgen den Spuren Hölderlins.

### Route 1

Diese Tour beginnt und endet in Lauffen, wo Friedrich Hölderlin 1770 geboren wurde. Auf 37,5 Kilometern führt sie durch Weinberge und Getreidefelder, vorbei an Besenwirtschaften und am Neckar entlang. Neben Hölderlin thematisiert sie auch schreibende Frauen um 1800, etwa Sophie La Roche.

### Route 6

Von der Universitätsstadt Tübingen geht es mit Blick auf die Schwäbische Alb zunächst in die ehemalige Freie Reichsstadt Reutlingen, die lange ein zensurfreier Druckort war. Rundtour, 50,2 km.

### Route 8

Mit Start in Nürtingen radelt man über die Filderebene unter anderem zum ehemaligen Kloster Denkendorf, wo Hölderlin seine Ausbildung zum Theologen begann. Rundtour, 40,7 km.



Chris Körner, DLA Marbach



Deutschland 6,50 €  
Österreich 7,00 € Schweiz 8,50 SFR. Belgien 7,50 € Italien 8,00 €

**MOUNTAIN BIKE**  
TOURENSONDERHEFT  
BIKEN IN DEUTSCHLAND

# TRAUM TRAILS

## Deutschland

**46 TOUREN**  
MIT GPS-DATEN  
ZUM DOWNLOAD

- ▶ Pfälzerwald ▶ Sauerland
- ▶ Schwäbische Alb
- ▶ Erzgebirge ▶ Odenwald
- ▶ Ahrtal ▶ Trailparks
- ▶ Taunus ▶ Bergisches Land
- ▶ Berchtesgaden
- ▶ Nordschwarzwald
- ▶ Oberallgäu ▶ Garmisch
- ▶ Freiburg

**Jetzt am Kiosk!**

Die schönsten **Touren**  
in **Deutschland**

**GRATIS** zum MOUNTAINBIKE-Probeabo:  
[www.mountainbike-magazin.de/sonderheft](http://www.mountainbike-magazin.de/sonderheft)

*outdoor*

Dieses Gratis-Extra entstand  
in Zusammenarbeit mit  
Tourismus Marketing GmbH  
Baden-Württemberg

# Naturerlebnis Baden-Württemberg

**Wandern, Biken, Kanufahren: die schönsten  
Outdoor-Touren in Deutschlands Südwesten**