

**LAND & MEER**

2010/2011 CHF 13,50 DKK 62,- € 6,90

# Fahrrad Wandern-Walking

Die besten Touren in ganz Norddeutschland

**Mehr als 50 Touren ■ Karten ■ Checkliste ■ Radeln mit Kindern  
Zwischen Nordsee und Ostsee ■ Inseln · Küste · Binnen · Heide  
Routen ■ Schleswig-Holstein ■ Mecklenburg-Vorpommern  
■ Niedersachsen ■ In und um Hamburg ■ und Bremen**



4 196184 106907 02  
ISBN 978-3-9807778-7-2

Ein Sonderheft von **LAND & MEER**  
[www.landundmeer.de](http://www.landundmeer.de)

**AKTUALISIERTE  
NEUAUFLAGE**

# Qualität, die bewegt.

Lesen Sie 3 Wochen DIE WELT und WELT am SONNTAG für nur 21,- € plus Cityshopper gratis.



35%  
sparen plus  
Geschenk!



## reisenthel.

**Reisenthel Cityshopper „artdeco“**  
Leicht trapezförmig geschnitten. Abnehmbare Tragegurte, Handy-Stecktasche, Reißverschluss-Innentasche. Maße: 44 x 20 x 45,5 cm.

**Einfach Coupon ausfüllen und abschicken oder kostenlos bestellen:**

☎ 0800/53 33 68 24 📄 0800/000 12 51

## 2 Zeitungen – viele Vorteile:

- ➔ **Kompetente Kombination:** eine der modernsten Tageszeitungen Europas und Deutschlands größte Qualitäts-Sonntagszeitung.
- ➔ **Montag bis Samstag:** klar strukturierte Nachrichten aus Politik, Wirtschaft, Finanzen und Kultur.
- ➔ **Jeden Sonntag:** beste Unterhaltung mit spannenden Reportagen, brisanten Interviews und hintergründigen Analysen zu den Themen der Woche.
- ➔ **Günstiger Preis:** 3 Wochen lesen für nur 21,- €.

Verlagsgarantie: Diese Bestellung kann innerhalb von 15 Tagen ohne Begründung schriftlich widerrufen werden. Die Frist beginnt mit der Absendung dieser Bestellung. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung (Datum des Poststempels) des Widerrufs an: DIE WELT/WELT am SONNTAG, Brieffach 24 50, 10867 Berlin.

## DIE WELT/WELT am SONNTAG Bestellsoupon

Ja, ich teste 3 Wochen DIE WELT und WELT am SONNTAG für nur 21,- € und erhalte einen Cityshopper gratis (Nr. 52232).

Name

Vorname

Straße/Nr.

PLZ  Ort

Telefon  Geburtsjahr

E-Mail

Bitte liefern Sie mir DIE WELT/WELT am SONNTAG:

- schnellstmöglich  
 bitte ab

2010

Wenn ich DIE WELT und WELT am SONNTAG danach weiterlesen möchte, brauche ich nichts weiter zu tun. Ich erhalte sie dann zum günstigen Preis von 44,90 € monatlich. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland und nur, solange der Vorrat reicht. Die Auslieferung des Geschenks erfolgt nach der ersten Rechnungsbelegung.

**Gewünschte Zahlungsweise (bitte ankreuzen):**

Ich zahle bequem per Einzugsermächtigung von meinem Konto.

Kontonummer  Bankleitzahl

(Die Einzugsermächtigung kann jederzeit schriftlich bei DIE WELT/WELT am SONNTAG, Brieffach 24 50, 10867 Berlin widerrufen werden.)

Ich zahle gegen Rechnung.

Ich bin damit einverstanden, dass die Axel Springer AG/Ullstein GmbH (Verlag) mir weitere Medienangebote per Telefon/E-Mail/SMS unterbreitet. Freiwillige Angabe. Ich kann der Nutzung meiner Daten zu Werbezwecken jederzeit beim Verlag widersprechen.

Datum  Unterschrift

WJ1004-D02-0001S2

Bitte ausgefüllten Coupon senden an: DIE WELT/WELT am SONNTAG, Brieffach 76 60, 10867 Berlin.

# INHALT

## Fahrrad-Urlaub

Große Übersichtskarte Norddeutschlands 4  
Urlaubsvorbereitungen: Der Weg ist das Ziel 6  
Große Checkliste für den Fahrrad-Urlaub: 51  
Zum Abhaken – erleichtert die Planung 7  
Radeln mit Kindern: Ausrüstung, Planung, Pausen 8

## Nordic Walking

Der sanfte Sport: Gesundheit, Technik, Angebote 10

## Pilgern

Auf dem Jakobsweg durch Norddeutschland 12

## Überregionale Fahrrad-Touren

North Sea Cycle Route/Nordseeküstenradweg 8  
Elbe-Radweg – Von Wittenberge bis Cuxhaven 14

## Flusslandschaft Elbtalau

Naturnah Radeln im Biosphärenreservat  
Niedersächsische Elbtalau 18

## Bremen und Umland: „Bremen Umzu“



## Hamburg: City und Umland

Hamburg – drei Touren in der City 22

## Lüneburger Heide

Erlebnistouren rund um Schneverdingen 26

## Hannover

Der Deister: ein wahres Radlerparadies 28  
Das Steinhuder Meer: Rad- und Pilgerweg 29

## Weitere Touren in Niedersachsen

Mühlentour durch Rotenburg an der Wümme 31  
Durch das Teufelsmoor/Moorexpress 32  
Niederelbe: Entlang der Oste 34  
Cuxland: Rund um die Burg Bederkesa 36  
Butjadingen: Die Deutsche Sielroute 37  
Ostfriesland: Die Fehnroute 38  
Friesischer Heerweg 40  
Ostfriesland: Von Leer zum Meer 41  
Ostfriesland/Niederlande: Die Dollart-Route 42

## Inseln an Nord- und Ostsee

Die Adressen der Fahrrad freundlichen Inseln 43  
Sylt: Zwei Touren – Sylter Süden, Sylter Norden 46  
Föhr: Fünf Inselstouren 51  
Insel-Hopping: Nordfriesische Inseln und Halligen 52  
Fehmarn und Heilighafen erfahren 54  
Insel Poel und Wismar 55

## Schleswig-Holstein und Dänemark

St. Peter-Ording: Der Deich führt zum Ziel 56  
Nordseeküsten-Radweg: Hamburg–Dänemark 58  
Die Ochsentour: Auf dem Ochsenweg  
von Dänemark bis Wedel an der Elbe 59  
Kreis Steinburg: Von Wilster nach Glückstadt 62  
Bad Bramstedt/Kellinghusen: Durchs Auenland 63  
Husum– Friedrichstadt: Wie der Schimmelreiter 64  
Nord-Ostsee-Kanal: Quer durch Schleswig-Holstein 65  
Ostseeküsten-Radweg: Von Flensburg bis Lübeck 66  
Der Ostseeküsten-Radweg in Dänemark 67  
Holsteinische Schweiz: Im Revier der Seeadler 68  
Eckernförde: Dänischer Wohld 69  
Neun Mal Neustadt: Neustadt–Pelzerhaken–Rettin 70  
Auf der alten Salzstraße: Lübeck bis Lüneburg 71

## Mecklenburg-Vorpommern

Insel Poel und Wismar 55  
Immer am Wasser entlang: Von der Mecklen-  
burgischen Seenplatte an die Ostseeküste 72  
Über Usedom und Rügen 73  
Zingst–Fischland–Darß bis Lübeck 74



## Wissenswertes und Nützliches

Online-Service und Fotowettbewerb 76  
LAND & MEER Shop: Alles zum Bestellen 78  
Bestell-Postkarten 79  
DB-Gewinnspiel City Night Line 82  
Impressum 82

Große Checkliste für die Tour-Planung 7

Windstärken-Umrechnungstabelle 50



# Der Weg ist das Ziel

Wer im Urlaub mit dem Rad unterwegs ist, kann viele spezielle Angebote nutzen. Bereits vor Antritt der Reise lohnt es sich, einige gezielte Vorkehrungen zu treffen, damit die geplante Tour nicht zur Tortur wird. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (ADFC) gibt folgende Tipps.

**D**er Trend „Zurück zur Natur“ ist ungebrochen – besonders im Urlaub. Radwandern in Norddeutschland wird diesem Motto mehr als gerecht: Das Fahrrad ist das umweltfreundlichste Fahrzeug, und die Landschaft ist beim Radfahren nicht nur nah, man ist dank der blühenden Felder und duftenden Wiesen gleich mitdrin. Man spürt den Wind auf der Haut, erlebt das gesunde Reizklima, atmet die frische Luft und „erfährt“ die Reise am eigenen Leib. Der Spaß ist unmittelbar und direkt. Im Guten wie im Schlechten, denn was Ihrem Körper nicht gefällt, wird auch Ihrem Verstand nicht recht sein. Ob die Unternehmung nun eine nette Radtour oder aber eine „Radtour“ wird, ist demnach wesentlich von einer guten Vorbereitung abhängig.

### Das Fahrrad

Das Rad sollte für weite Strecken tauglich sein – kein Klapp(er)rad – und zur eigenen Sicherheit eine verkehrssichere Ausstattung sowie eine vorherige Brems- und Reifeninspektion bekommen. Mit einer Mehrgangschaltung und prallen, nicht zu dünnen Reifen sowie einem eingefahrenen Ledersattel fahren Sie besser. Für Junior-Bikes ist eine Nabenschaltung mit maximal 7 Gängen und einer Rücktrittbremse optimal. Für den Rahmen gilt, dass er passen muss. Ist er zu groß, haben die Füße keinen Bodenkontakt, ist er zu klein, macht falsche Rahmengenometrie das Treten schwer. Übrigens: Für sogenannte „vormontierte Fahrräder“ ist die Haftung des Händlers ausgeschlossen. Tätigen Sie einen anstehenden Fahrrad- und Zubehörkauf



Foto: Hannover Marketing

darum nicht in einem Discounter. Der Fachhändler gibt weitergehende Informationen und Garantien sowie die bei Schutzhelmen notwendige Anpassung.

### Die Bekleidung

Die richtige Bekleidung soll Wasserdampf (Schweiß) vom Körper weg-leiten und ihn nicht aufsaugen, zudem soll sie winddicht, aber luftdurchlässig sein. Über spezieller leichter Unterwäsche aus Angorawolle oder Microfaser wird Radfahrerkleidung getragen, die nebst ausführlicher Beratung in Sportfachgeschäften erhältlich ist. Für ausreichenden Schutz gegen Sonne sorgt eine Schirmmütze. Für den Fall, dass das Wasser einmal von oben kommt, ist Regenbekleidung, jedoch kein schweißtreibender „Friesennerz“ angesagt. Für geringere Verletzungsgefahr bei einem eventuellen Sturz sorgt ein Helm. Außerdem gibt es Spezialbrillen, die auch für Brillenträger geeignet sind, als Schutz vor UV-Strahlung und Insekten.

### Das Kartenmaterial

Wichtig für das Gelingen einer Radtour ist ausführliches, übersichtliches Kartenmaterial (Übersichts- und Detailkarte) sowie zusätzlich ein Reise- oder Radwanderführer, in dem

### Der ADFC

Bei der Bundesgeschäftsstelle des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs können Sie die Anschriften der einzelnen Landesgeschäftsstellen und rund 400 Infoläden im ganzen Bundesgebiet erfragen, die Ihnen per Fax zugestellt werden können. Auch rund ums Rad hilft der Verband. Die wertvollen Tipps erhalten auch Nicht-Mitglieder. Bundesgeschäftsstelle ADFC e.V., Postfach 10 77 47, 28077 Bremen, Tel.: 0421/346 29-0, [www.adfc.de](http://www.adfc.de).

# FAHRRAD-URLAUB



auch Informationen über Kurtaxen, Öffnungszeiten, Fahrradverleihe etc. aufgeführt sind. Je präziser die Vorplanung und je besser die Karten, umso schöner lässt sich die Tour gestalten, weil der Kopf frei ist, um die Landschaft und die Fahrradtour ungehindert genießen zu können. Die Route lässt sich auch im Hinblick auf Weg- und Oberflächenbeschaffenheit checken und somit auf die machbare Tageskilometerleistung. Auf einigen Karten sind die optimalen Strecken (wenig Verkehr, guter Belag) farblich gekennzeichnet.

## Die Verpflegung

Bevorzugen Sie ein vollwertiges Frühstück und später leichte, vitaminreiche Kost mit viel Obst, Gemüse und genügend Ballaststoffen. Mittags irgendwo einzukehren ist natürlich am praktischsten, aber auch ein Picknick im Grünen macht nur wenig Umstände. Abends, wenn viele Kohlenhydrate wichtig sind, isst man im Übernachtungs-Gasthof. Ganz wichtig ist regelmäßiges Trinken (3 bis 4 Liter pro Tag). Hier bieten sich verdünnte Säfte, ungesüßte Tees oder auch Wasser an. Cola und koffeinhaltige Limonaden dehydrieren den Körper ebenso wie Bier und andere alkoholische Getränke. Und auch Kaffee löscht keinen Durst. Trinken Sie nicht erst, wenn der Durst sich meldet, sondern am besten alle halbe Stunde kleinere Mengen. Dies gilt besonders für Gelegenheitsradler und natürlich erst recht bei sommerlichen Temperaturen. Denken Sie daran, ausreichend Flüssigkeit mitzunehmen, eine Trinkflasche allein wird schnell leer sein.

## Die Unterkunft

Die Unterkünfte für Ihre Übernachtungen sollten immer rechtzeitig gebucht werden, sonst stehen Sie abends, wenn alle Betten belegt sind, buchstäblich auf dem Schlauch. In dem Gastgeberverzeichnis der jeweiligen Tourismusverbände oder Kurverwaltungen sind alle Adressen zu

finden. Speziellen Service bieten Rad & Bett-Unterkünfte etwa mit der Bereitstellung von Reparaturmöglichkeiten oder Bahn- und Busfahrplänen – auch für Radwanderer, die nur für eine Nacht bleiben. Für das Reisen von Unterkunft zu Unterkunft bieten viele Gastgeber bequemen Gepäcktransfer. Auch die Mitnahme von ermüdetem Ross und Reiter ist möglich und erfolgt per Fahrradbus.

## Die Route

Bei der Wahl der Route ist auf jeden Fall die Windrichtung zu beachten, denn ein Kenner wird immer mit Rückenwind fahren. Auch Steigungen und Oberflächenbeschaffenheit (Sand/Schotter/Teer) können im Vorwege berücksichtigt werden. Viele landschaftliche Reize, interessante

### Rekord-Sport

27 Millionen – etwa 42 Prozent aller Erholung Suchenden, fahren im Urlaub Rad. Dies teilt der ADFC mit: Das Radeln hat sich unter den beliebtesten Urlaubsaktivitäten bundesweit auf Platz drei vorgestrampt (nach Wandern und Schwimmen). Allerdings mit der höchsten Zuwachsrate: plus 15 Prozent seit 1995. „Im Vergleich zum Fahrrad-Tourismus sind alle Golfer, Inline-Skater, Kreuzfahrer, Reiter und Rafter zusammen genommen eine Minderheit!“, so der ADFC-Bundesvorsitzende.

Sehenswürdigkeiten und geringe Verkehrsichte runden die Reise ab. Ungeübte sollten nicht mehr als 30 bis 50 Kilometer pro Tag planen und auch einen längeren Aufenthalt von ein paar Tagen einplanen, man muss ja nicht an allen Orten vorbeiflitzen.

## Mit Kindern

Besonders Kinder erfordern größere Rücksichtnahme, sind aber weitaus belastbarer als man vermutet. Wenn Ihr Kind schon etwas größer ist und ein eigenes Rad hat, fahren Sie am besten hintereinander, oder, wo es geht, auch nebeneinander und las-

## Checkliste / Die richtige Ausrüstung

Diese Checkliste soll Ihnen bei der Vorbereitung mehrtägiger Radtouren helfen. Da jede Radtour anderen Bedingungen unterworfen ist, soll Sie Ihnen eine Orientierungshilfe sein. Sie können die Liste ausschneiden und durch persönliche Punkte ergänzen.

Grundsätzlich gilt: Nehmen Sie so wenig Gepäck wie möglich mit – etwa 10 bis 20 Kilogramm pro Person.

### Packtaschen:

- zwei separate Packtaschen
- hinten ggf. Packrolle
- hinten ggf. zwei Low-Rider Packtaschen
- vorn Lenkertasche mit Kartenfach (wasserdicht) ggf. Rucksack

### Bekleidung/Körperschutz:

- kurze Hose
- lange Hose
- Radlerhose
- Socken
- (Spezial-)Unterwäsche
- T-Shirts
- Oberhemden
- Pullover
- regendichte Windjacke
- Schirmmütze bzw. Fahrradhelm
- Turn- bzw. Fahrradschuhe
- Radler-Handschuhe
- zweites Paar Schuhe
- Badezeug
- spezielle Radfahrerbrille (gegen Sand, Insekten, UV-Licht)

### Waschzeug/Hygieneartikel:

- Seife/Seifendose
- Bürste/Kamm
- Zahnbürste/Zahnpasta
- Handtücher
- Rasierzeug
- Monatshygiene
- Waschmittel bzw. Waschpaste
- Spülmittel/Geschirrtuch
- WC-Papier
- Schuhputzzeug

### Verpflegung/Geschirr:

- ggf. leichtes Picknickgeschirr (z.B. LAND & MEER-Brotzeitmappe, siehe Shop hinten im Heft)





# FAHRRAD-URLAUB

## Checkliste / Die richtige Ausrüstung

- Frischhaltedosen für Obst u. Gemüse
- mehrere Trinkflaschen  
(für insgesamt ca. 2 Liter)
- ggf. Thermoskanne für Heißgetränke

### Karten/Papiere:

- Radwander-/Radtourenkarten
- spezieller Radreiseführer
- Personalausweis bzw. Paß  
ggf. Jugendherbergsausweis  
/DJH-Verzeichnis
- Geld, Schecks, Postsparkbuch
- Schreibzeug
- Adressbuch

### Reiseapotheke:

- Pflaster/Stretchverband
- Salbe gegen Prellung u. Verstauchung
- Insektenschutzmittel
- wasserfeste Sonnencreme (ab LSF 15)
- Tabletten gegen Durchfall/Verstopfung
- Pinzette und kleine Schere
- Salbe für Schürfwunden
- Sprüh-Aerosol/Augentropfen
- Nasenspray (bei Pollenflug)

### Fahrradausstattung:

- Fahrradschloss
- Flickzeug/Ersatzschlauche
- passende Luftpumpe
- Werkzeug (Faltwerkzeug,  
Kombizange, „Reifenheber“)
- Ersatzbowdenzüge für Bremse  
und Schaltung
- Müttern, Schrauben, Scheiben,
- Bremschuhe, Ventile
- rüttelfester Gepäckträger
- passende Glühbirnen
- Schraubenschlüssel/Schraubendreher

### Weitere Utensilien:

- Fotoapparat/Filme
- Fernglas
- Taschenmesser
- Taschenlampe
- Streichhölzer/Feuerzeug
- Telefonkarte
- Scheckkarte/Kleingeld
- Nähzeug

### Bei Camping zusätzlich:

- Isomatte
- Schlafsack
- Leichtgewichtzelt
- Gewebeklebeband



Foto: Pflon

## Fahrradurlaub im Norden – ein landschaftlich interessantes Erlebnis.

sen es in der Mitte fahren. So können Sie sich in jeder Hinsicht besser auf Ihr Kind einstellen. Radfahren bietet während einer mehrtägigen Radwanderung die Möglichkeit zu einem Urlaub, wo der Weg noch das Ziel ist.

### Die Anfahrt

Dieser Weg verläuft im Idealfall fernab der Zivilisation, die in Form von lauten Kraftfahrzeugen auf vielbefahrenen Straßen fast überall zugegen ist. Dazu sind die vielen autofreien Routen, die quer durchs Land verlaufen, wie geschaffen. Abgesehen vom bekannten Fahrradtransport mit

der Bahn im Gepäckwagen gibt es verschiedene weitere Service-Einrichtungen, die auch die Übernachtung und Routenplanung betreffen und auf die man im Laufe eines Fahrradurlaubs immer wieder gern zurückgreifen wird.

Wie Sie Ihre Radtour nun auch planen: Nehmen Sie sich Zeit – immerhin ist es Ihr Urlaub.

Keiner zwingt Ihnen irgendwelche Leistungen ab. Ein manchmal etwas längerer Aufenthalt an einem Ort bietet viele Möglichkeiten, die Sie in ein paar Stunden gar nicht genießen könnten. *S. Meyer-Odewald*

### North Sea Cycle Route

Ein anspruchsvolles internationales Projekt ist vollendet: Mit der North Sea Cycle Route wurde der längste durchgehend beschilderte Radfernweg fertiggestellt. Dieser erste europäische Fernradweg hat eine Länge von 6.000 Kilometern und führt durch sechs Staaten: Dänemark, Schweden, Norwegen, Großbritannien, Niederlande, Deutschland.

Der deutsche Teil der Route, der Nordseeküsten-Radweg, hat eine Länge von 900 Kilometern und führt zur Naturlandschaft Wattenmeer, macht aber auch Abstecher ins abwechslungsreiche Binnenland: Inseln, Halligen, Deiche und das weite Land dahinter, Ebbe und Flut, Strand und Wattenmeer, aber auch kulturelle Sehenswürdigkeiten. (Wir beschreiben die Teilstrecke Nordseeküsten-Radweg in unserem Schleswig-Holstein-Teil!) – [www.nordseekuestenradweg.de](http://www.nordseekuestenradweg.de).

Aktuelle Informationen zur North Sea Cycle Route liefert [www.northsea-cycle.com](http://www.northsea-cycle.com). Hier sind die nationalen und regionalen Tourismusstellen zu finden. Für den deutschen Teil sind 2 Radführer erschienen (Niedersachsen und Bremen, ISBN 3-85000-054-0, und Schleswig-Holstein und Hamburg, ISBN 3-85000-039-7, ca. 12 Euro).



# Unterwegs mit Kindern

Wenn Sie mit Kindern eine mehrtägige Radtour planen, sollten Sie einiges bedenken, damit alle Beteiligten nicht gleich die Lust und die Puste verlieren.

Mit der richtigen Wahl des Kinderfahrrades (passender Rahmen, Gangschaltung mit drei bis max. sieben Gängen) fängt es an. Ist Ihr Spross unter drei Jahren, gibt es nach heutigen Sicherheitskriterien nur eine Mitnahmemöglichkeit: nämlich hinten in einem genormten Kindersitz. Dieser hat Kopf- und Fußstützen, einen Hosenträgergurt und ist bis 22 Kilogramm belastbar. Auch der Gepäckträger muss stabil genug sein, dieses Gewicht tragen zu können. Wesentlich ist, dass die Rückenlehne ausreichend über den Kopf des Kindes reicht und die Füße auf stabilen Plattformen mit verstellbaren Schlaufen zu sichern sind. Produkte mit TÜV- und GS-Prüfsiegel bieten die notwendige Sicherheit.

Auf jeden Fall muss das Kind schon allein sitzen können und einen Fahrradhelm tragen. Denn der Schwerpunkt des Rades verlagert sich durch den Sitz, was das Fahren wackliger macht und die Sturzgefahr erhöht.

Eine bequeme Alternative zu Kindersitzen sind Fahrradanhänger, deren Anschaffung jedoch nicht billig ist. Der ADFC rät zu Qualitätsprodukten, da sonst in puncto Sicherheit Kompromisse eingegangen werden. Wenngleich sich der Bremsweg verlängert und das Fahren am Berg schwerer wird, so ist ein guter Anhänger vor Überschlagen gefeit. Ein praktischer Vorteil bei längeren Touren: Diverse Utensilien können griffbereit und wetterfest mitverstaut werden. Auf keinen Fall sollte auf die obligatorische Stange mit dem Fähnchen verzichtet werden, denn nur sie garantiert, dass Autofahrer, beispielsweise beim Abbiegen, wahrnehmen, dass sich hinter dem Elternrad noch ein Anhänger befindet! Eine



Foto: Springer

andere Lösung ist eine robuste Kombination aus Fahrradanhänger und Rad, wo ein bis zwei Kinder wahlweise mitreiten können. Besonders wenn Ihr Nachwuchs selbst radelt, sind kinderfreundliche Strecken in flachen Regionen und ohne Autoverkehr ratsam. Auf solchen Wegen sind 30 Kilometer pro Tag für Kinder kein Problem. Einfach ausprobieren, wieviel möglich ist. Zur Übernachtung für Familien eignen sich auch Jugendherbergen, deren Standorte Sie im DJH-Verzeichnis Deutschland schon vor Antritt der Reise nachschlagen können. Und noch etwas: Ein kleiner Mensch sieht die Welt mit anderen Augen. Untermalen Sie „langweilige“ Sehenswürdigkeiten wie Kirchen, Museen oder Hümngräber mit ein paar Geschichten, und planen Sie auch mal einen Besuch im Wild- oder Freizeitpark ein. Ein Aufenthalt an einem klaren See oder dem rauschenden Meer ist für Kinder immer wieder ein Erlebnis.

Tom Dieck u. S. Meyer-Odewald

### Radeln mit Kindern – Spaß für die ganze Familie

- Ob sich Eltern mit kleinen Kindern auf eine längere, mehrtägige Tour begeben sollten, hängt weniger von der körperlichen Fitness ab, als vielmehr von der Sicherheit Ihrer Kinder auf dem Rad, insbesondere im unbekanntem Straßenverkehr.
- Grundsätzlich sollten Radwege ausgesucht werden, wo kein oder kaum Autoverkehr herrscht.
- Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie Ihrem Kind zu viel zumuten, legen Sie die Route so, dass immer ein Bahnhof in der Nähe ist, wo man notfalls einen Teil der Strecke mit dem Zug fortsetzen kann.
- Große Tagesziele sollte man in kleine absehbare Etappen aufteilen. An das Ende des Tages sollten Sie ein Highlight setzen, wie zum Beispiel den Besuch in einer Badeanstalt.
- Es ist besser viele kleine Pausen vorzunehmen, als wenige große. Kinder erholen sich schnell für die nächste Etappe.
- Nehmen Sie unbedingt genügend zu trinken mit. Gerade wenn es heiß ist, steigt der Flüssigkeitsbedarf rasant an.
- Bloß keine Hektik: morgens lieber ausschlafen und ausgiebig frühstücken.
- Wählen Sie die Etappen so, dass Sie rechtzeitig ankommen. Am besten ist, bereits am frühen Nachmittag zwischen zwei und drei Uhr am Zielort zu sein.
- Passen Sie Ihr Tempo Ihren Kindern an. Auch wenn es schwerfällt.
- Denken Sie bei der Wahl der Unterkunft daran, dass Sie, wenn die Kinder schlafen, vielleicht schon ab neun Uhr abends im Zimmer sitzen – da empfiehlt sich ein gut ausgestattetes Hotel.

# Nordic Walking – der sanfte Sport

Nordic Walking hat sich zur Trendsportart entwickelt. Durch den Einsatz der Stöcke wird beim Nordic Walking – anders als beim Radfahren oder Wandern – auch der Oberkörper trainiert. Nordic Walking ist ein ganzheitlicher Sport, der auch die Natur genießen lässt.

**N**ordic Walking ist am schönsten und wirkungsvollsten in flachen oder leicht hügeligen Regionen – und hier bietet sich die abwechslungsreiche norddeutsche Landschaft geradezu an! Nordic Walking wurde als Sommertraining für Profi-Langläufer entwickelt. Dazu war besonders die Entwicklung spezieller Nordic-Walking-Stöcke entscheidend. Schnell wurden die zahlreichen Vorteile des Nordic Walking auch für den Breitensport erkannt. Ähnlich dem Skilanglauf ist Nordic Walking leicht zu erlernen, und als Ausrüstung braucht man nicht viel mehr als die Stöcke. Es werden bis zu 46 Prozent mehr Kalorien verbrannt als beim normalen Gehen mit gleicher Geschwindigkeit. Durch den Stockeinsatz wird der Bewegungsapparat um bis zu 30 Prozent entlastet. Nordic Walking ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden gelöst. Gerade bei nassem oder unebenen Untergrund sowie für ältere Menschen ist Nordic Walking eine sichere Sport- und Fortbewegungsart. Nordic Walking verbessert die Herz- Kreislaufleistung, steigert durch den aktiven Einsatz der Atmehilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus und verbraucht rund 400 Kalorien pro Stunde.

## Nordic-Walking-Technik

Auch Nordic Walking will gelernt sein. Mit fackundiger Anleitung und in der Gruppe macht das Nordic Walking gerade am Anfang deutlich mehr Spass. Letztlich ist der richtige Stockeinsatz und Bewegungsablauf das Wichtigste beim Nordic Walking. In einem guten Nordic-Walking-Kurs



Fotos: TASH, MW

**Nordic Walking gibt Ihnen die Chance, offenen Auges Ihre nähere Umgebung und die Naturlandschaften zu erleben. Im Urlaub bietet Ihnen Nordic Walking die Gelegenheit, auf gesunde Art und Weise neue Landschaften zu erkunden und Flora und Fauna kennenzulernen.**

lernen Sie auch Sonderformen des Trainings, wie schnelle Trippelschritte, laufen mit sehr langen Schritten, Jumping oder Veränderungen im Stockeinsatz und eine Trainingsintervall-Planung.

Beginnen Sie langsam und besonnen mit dem Training. Ideal ist es, sein persönliches Trainingspensum auf drei bis vier Einheiten in der Woche zu verteilen, wobei dazwischen immer ein Tag Erholungspause einplant werden sollte.

Nordic-Walking nutzt den physiologischen, diagonalen Bewegungsablauf beim Walken durch den bewußten Stockeinsatz. Der rechte Stock hat dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt und umgekehrt. Durch einen kräftigeren Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur kann das Walkingtempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden.

– Die Schultern sollten locker und entspannt sein, Oberkörper und Hüfte schwingen harmonisch, die Füße zeigen gerade nach vorn, die Bewegungsführung erfolgt diagonal.

– Die Stöcke werden nah am Körper geführt und setzen jeweils mit der gegenüberliegenden Ferse auf.

– Die Hände sind leicht geöffnet, bei der Streckung nach hinten sogar ganz und greifen nur beim Aufsetzen des Stocks kurz zu.

– Fester Abdruck mit den Zehen und Schwingen der Hüfte nach vorn – am Ende der Bewegung wird der Stock diagonal zurückgeführt.

– Zahlreiche Variationen sind möglich durch wechselndes Tempo, unterschiedliche Intensität des Stockeinsatzes oder Intervalltraining.





## Schleswig-Holstein eröffnet Laufküste

An der Ostseeküste Schleswig-Holsteins ist das größte regionale Lauf- & Walking Streckennetz Europas mit rund 800 Kilometern entstanden. Ein Paradies für Läufer und Nordic Walker: Gelaufen wird am Strand, an der Steilküste, durch Dünen, Wald, Wiesen und Felder – vom Ostseefjord Schlei über Damp bis Eckernförde, rund um den Fehmarnsund, in der Lübecker Bucht und der Holsteinischen Schweiz. Die 107 Lauf- und Walking-Strecken sind einheitlich ausgeschildert, mit Angaben zu Länge, Dauer, Schwierigkeitsgrad und Bodenbeschaffenheit der Routen. Insgesamt 35 Orte sind an dem Projekt beteiligt, zahlreiche Hotels bieten besondere Angebote. Weitere Infos unter: [www.laufkueste.de](http://www.laufkueste.de).

## Nordic-Walking-Park auf Sylt

Auf Sylt können Nordic Walker auf mehr als 200 Kilometern ihrem sportlichen Vergnügen nachgehen: 26 Routen mit Längen von 1,6 bis 18,7 Kilometern bilden ein geschlossenes Wegesystem vom Inselnorden bis zur Südspitze, vom grünen Osten bis zur Mitte Sylts und machen den Sylter Walking-Park damit zu einer der größten zusammenhängenden Anlage in Deutschland. In jedem Inselort beginnen Strecken unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen: blau markiert sind leichte Strecken mit kurzen Distanzen und festem Untergrund, mittelschwere Routen rot, und die sehr anspruchsvollen Pisten – rund 10 km mit mindestens 1,5 km Sand – schwarz gekennzeichnet. An jedem Startpunkt erläutern Tafeln die Wegeführung und geben Hinweise auf die richtige Technik für aufwärmende Dehnübungen und Stockhaltung; Streckenschilder begleiten die Walker und weisen auf Sehenswertes am Wegesrand hin. Walking-Schnupperer können Stöcke in verschiedenen Größen ausleihen, für Anfänger und Fortgeschrittene werden laufend Kurse angeboten. Nähere Informationen: [www.sylt.de](http://www.sylt.de).

## Mecklenburg Vorpommern

Der „nordicwalkingpark“ im Ostseeheilbad Graal-Müritz führt durch urige Waldgebiete, herrliche Küstenabschnitte und schaurige Moorlandschaften. Urlauber können zwischen vier Routen unterschiedlicher Länge wählen – der Rhododendron-, der Strand-, der Aquadrom- und der Moor-Route. Ein Plan mit detaillierten Routenbeschreibungen und Übersichtskarte kann bei der Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz, [www.graal-mueritz.de](http://www.graal-mueritz.de) kostenlos bestellt werden.

Die Siebenkampff-Weltrekordlerin Sabine John leitet Nordic Walking-Kurse im Travel Charme Hotels Strandyll Heringsdorf auf der Insel Usedom. Sie veranstaltet dort jeden Mittwoch einen Nordic Walking Day, der zwei bis vier Stunden dauert: [www.travelcharme.com/strandyll](http://www.travelcharme.com/strandyll). Aktivurlauber finden im Nationalpark auf dem Darß neun Routen mit insgesamt 75 Kilometern Länge vor. Ob am Ufer des Bodstedter Boddens, zu den Vogelkieker-Plattformen östlich von Wieck oder durch das Bliessenrader Gehölz zwischen Born und Wieck. Im „nordicfitnesspark Nemerower Holz“ gibt es drei Rundwege mit Schwierigkeitsstufen für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis. Die Strecken sind in ein naturnah erschlossenes Wanderwegenetz im Wald und am Ufer des Tollensesees eingebunden. Im „nordicfitnesspark Brodaer Holz“ erwarten die Gäste sieben verschiedene Rundwege im Buchen- und Eichenwald unmittelbar am Tollensesee: [www.nordicfitness-tollensesee.de](http://www.nordicfitness-tollensesee.de).

Im Dreiländereck Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg und Niedersachsen liegt der „Nature. Fitness. Park“: In und um Dömitz können Urlauber zwischen der Wiesen-, Wald- und der Deich-Route wählen. Der Park ist der erste in Mecklenburg-Vorpommern, der vom Deutschen Nordic Walking Nordic Inline Verband e.V. zertifiziert wurde.



Egal ob alleine, zu zweit oder in der Gruppe: Beim Nordic Walking geht es um freudvolle, gesundheitlich orientierte Bewegung in der freien Natur – die norddeutsche Landschaft ist dafür geradezu ideal!

# DER JAKOBSWEG VON LÜBECK BIS HAMBURG

## Pilgern auf dem Jakobsweg

Seit Harpe Kerkelings „Ich bin dann mal weg“-Tour liegt pilgern auf dem Jakobsweg im Trend – auch in Norddeutschland: die 120 Kilometer lange Strecke ist ein Teil der Via Baltica und in sechs Tagesabschnitte eingeteilt.



Fotos: HH-Tourism, Hansestadt Lübeck



Die beschriebene Pilger-Route beginnt am Holstentor in Lübeck...

und geht mitten durch Hamburg.

Die gelbe Jakobsmuschel auf blauem Grund weist den Weg: Die 120 Kilometer lange Strecke ist ein Abschnitt der Via Baltica und führt auf wohl einzigartig abwechslungsreichen Wegen von Lübeck bis nach Wedel, wo über die Elbe übergesetzt werden kann. Los geht es von der historischen Hansestadt Lübeck in die leicht hügelige Landschaft Schleswig-Holsteins. Auf verwunschenen Pfaden, auf Natur belassenen Wegen führt die Route durch Wälder, über Wiesen und Felder. Die schönsten Strecken gehen oft an Gewässern, an Flüssen, Bächen und Kanälen entlang, wie etwa dem Travewanderweg. Durchs Moor geben Holzbohlenwege, begleitet von hohem Schilf den Pilgern sicheres Geleit. Am Wegesrand begegnet man seltenen Gehölzen, Obstbäumen und Pflanzen, die mancherorts auf Lehrpfan-

den erklärt werden. Zum Betrachten und Verweilen laden zahlreiche historische Gebäude, wie die oft Jahrhunderte alten Kirchen und beeindruckenden Guts- und Herrenhäuser, für die Schleswig-Holstein berühmt ist. Auch archäologische Denkmäler und überliefertes Handwerk wie Bäckstuben und Räucherkatzen lohnen eine Pause.

Als Kontrastprogramm zu stillen Naturpfaden präsentiert sich die Pilgeroute durch die Weltstadt Hamburg. Hier ist es nicht möglich, den Weg durch das Wegzeichen der Jakobspilger zu kennzeichnen. Damit Niemand vom rechten Weg abkommt, gibt es ein Faltblatt „Der Pilgerweg Via Baltica durch Hamburg“. Hier geht es mitten durch das quirlige Großstadtdrummel, über die Shoppingmeile Mönckebergstraße, vorbei am sehenswerten Rathaus bis

zur Elbe, zum Michel, den Landungsbrücken und dem weltberühmten Fischmarkt. Auf dem Elbuferwanderweg begleitet die Elbe stets linkerhands die Pilger durch das



Fotos: TMM

Der Pilgerweg führt durch idyllische Wälder in Norddeutschland.

# DER JAKOBSWEG VON LÜBECK BIS HAMBURG



Foto: TMV/Merk3

Auch das Urlaubsland Mecklenburg-Vorpommern umfasst der norddeutsche Pilgerweg. Ein Ziel: das Kloster Tempzin an der Via Baltica.

romantische Övelgönne mit seinen Kapitäns- und Lotsenhäuschen, das noble Blankenese mit seinem mediterranen Treppenviertel, vorbei an Stränden und Leuchttürmen bis ins schleswig-holsteinische Wedel mit der Schiffsbegrüßungsanlage Willkommen Höft. Hier geht es mit der Fähre über die Elbe nach Niedersachsen und via

Route. Übernachtet wird nach Anmeldung in einfachen Unterkünften wie Gemeindehäusern, privaten Unterkünften oder Jugendherbergen. Isomatte und Schlafsack im Gepäck sind also empfehlenswert. Eine Übernachtungsmöglichkeit der besonderen Art ist das Kloster Nütschau in Travenbrück, das nördlichste Bene-



Fotos: ARD

**Auf dem Pilgerweg an der Ostseeküste – die Schauspieler Axel Prahl und Jan Josef Liefers entdeckten das Wandern in Norddeutschland und waren begeistert vom Jakobsweg im Norden.**

Köln weiter Richtung Frankreich und Spanien. Damit ist die komplette Strecke nach Santiago begehbar. Die 120 Kilometer lange Strecke von Lübeck bis nach Wedel ist in sechs Tagesabschnitte aufgeteilt. Wer also nur einen Teil der Strecke dabei sein möchte, findet jederzeit Bus- und Bahnanbindungen in der Nähe der

diktinerkloster Deutschlands. Hier lassen die Mönche ihre Gäste gern an den Gebetszeiten teilnehmen. Für die Übernachtungsmöglichkeiten wird ein Pilerausweis benötigt. Er ist erhältlich über die Deutsche St. Jakobus Gesellschaft e.V., Region Norddeutschland, Wiesengrund 11, 24794 Borgstedt.



Foto: Travewandern

**Jakobsweg: Die Kennzeichnung der Strecke erfolgt über eine stilisierte Jakobsmuschel.**

Die Farben Gelb und Blau sowie die Strahlen basieren auf den Sternen der Europaflagge und symbolisieren die europäischen Wege, die im wesentlichsten Punkt – in Santiago de Compostela – zusammenlaufen. Die Wegzeichen markieren die Pilgerwege nur in eine Richtung: südwestwärts nach Santiago de Compostela.



**Das europäische Wegzeichen der Jakobspilger.**

Die Kennzeichnung der Wege erfolgt über eine stilisierte Jakobsmuschel. Die Farben Gelb und Blau sowie die Strahlen basieren auf den Sternen der Europaflagge.

Die Strahlen symbolisieren die europäischen Wege, die im wesentlichsten Punkt - in Santiago de Compostela - zusammenlaufen. Das Pilgerzeichen strahlt wiederum auf ganz Europa zurück.

Das Wegzeichen markiert die Pilgerwege nur in eine Richtung: südwestwärts nach Santiago de Compostela! Die Via Baltica, auch Baltisch-Westfälischer-Pilgerweg genannt, folgt weitgehend dem Verlauf der alten Ostsee-Handelsstraße und verläuft von der Insel Usedom über Rostock und Wismar nach Lübeck und weiter über Hamburg nach Bremen und Osnabrück. Mit den sich in Westfalen anschließenden Wegen ist eine direkte Verbindung nach Südwesten bis hin nach Santiago de Compostela in Galicien - im Nordwesten Spaniens - hergestellt.

Info: [www.jakobswege-norddeutschland.de](http://www.jakobswege-norddeutschland.de)

# Stadt Land Fluss

Der Elbe-Radweg begleitet die Elbe von der Quelle bis zur Mündung in die Nordsee. Radler, die ihm folgen, durchqueren alle norddeutschen Bundesländer: Sie bereisen Niedersachsen und Hamburg, streifen Mecklenburg-Vorpommern im Südosten, fahren durchs südliche Schleswig-Holstein und wechseln mit der Elbseite an der Niederelbe wieder nach Niedersachsen. An der Nordsee bei Cuxhaven gehts sogar noch weiter über Bremerhaven bis nach Bremen...



Fotos: HH-Tourism(2)

**Die Hamburger Landungsbrücken – bevor der Radweg weiter die Elbe abwärts Richtung Mündung führt.**

**M**ehr als 1000 Kilometer windet sich die Elbe vom tschechischen Riesengebirge bis hin zur Mündung in die Nordsee. Dank der Bemühung von Naturschützern wandelte sich der Fluss von einem mit Abwasser stark belasteten Gewässer zurück zu einem Strom mit klarem Wasser. Jetzt vergnügen sich Badegäste an ihren Ufern, Fische tummeln sich, und seltene Vögel und Pflanzen sind zu beobachten.

Der Elbe-Radweg wurde 2002 eingeweiht und führt die Elbe entlang von der Quelle bis zur Mündung. Verfahren werden Sie sich nicht, denn die landschaftlich äußerst reizvolle

Strecke ist bestens ausgeschildert – alle drei Kilometer stoßen die Radler auf das signifikante Schild mit blauem „e“ auf weißem Grund.

## Schnackenburg bis Dömitz

Wir beginnen unsere Elbe-Radtour an der ehemals deutsch-deutschen Grenze im gemütlichen Städtchen Schnackenburg. Unser Ziel: nach anderthalb Wochen beschaulicher Radtour ohne Muskelkater und durchgeschauertem Po die Nordsee zu erreichen!

Der erste Höhepunkt ist der beeindruckende Elbblick vom Höhbeck aus. Mittags kommen wir nach 25

km in Gorleben an, das traurige Berühmtheit erlangt hat als die atomare Mülldeponie Deutschlands. Im Wendland – diesem kaum industrialisierten ehemaligen Grenzgebiet – radeln wir durch das Biosphärenreservat Elbtalau. (Eine Wendland-Radtour beschreiben wir außerdem im Hamburg-Teil dieses Buches, wo sich auch die Adressen für diesen Abschnitt befinden!) Auf der 33 km langen Tour von Gorleben nach Hitzacker genießen wir in der hügeligen Landschaft immer wieder herrliche Ausblicke über die Elblandchaft. Auf der gegenüberliegenden Elbseite liegt kaum zu erkennen die Festung

# ELBE-RADWEG



von Dömitz, eine fünfeckige wichtige Anlage. Dort saß einstmal Fritz Reuter als Gefangener und schrieb den Roman „Dorfrepublik Rüterberg“. Auch die Wanderdünen in Schmölen bei Dömitz, die besten Ausblick bieten, sehen wir nur von weitem.

## Hitzacker bis Blekede

Als wir Hitzacker nach 58 km erreichen, freuen wir uns sehr auf unser Pensionszimmer. Alle Unterkünfte haben wir im Vorfeld gebucht. Die Tour haben wir mit Hilfe des Buches „Elbe Radweg 2“ geplant, in dem es neben einer genauen Streckenbeschreibung ein ausführliches Verzeichnis einfacher oder komfortabler Unterkünfte gibt.

Frei von Rad und Gepäck erkunden wir das malerische Hitzacker mit seinen verzierten Fachwerkhäusern (es liegt an der Fachwerkstraße – auch eine empfehlenswerte Radtour!). Am nächsten Morgen besuchen wir das Archäologische Museum mit jahrtausendealten Funden aus der Bronzezeit: mit Geräten, Schmuck und den für die damalige Zeit typischen Langhäusern.

Danach geht es per Rad 33 km weiter auf der linken Elbseite in Richtung Blekede. Zwischen Neu-Darchau und Hitzacker liegt, soweit das Auge reicht, die ebene grüne Marsch. Hier können Vogelliebhaber Schwäne, Enten, Uferschwalben und sogar Pirole beobachten. Bei Tießau finden wir Auwald, Wiesen, Brack-

gebiete und Binnendünen – Biotope, wie sie anderswo kaum noch zu finden sind.

Wir legen nach einigen Steigungen bei der Wassermühle Darzauer Mühle eine Verschnaufpause ein und radeln danach entlang des Mühlbaches in Richtung Neu-Darchau. Eine Fähre schippert uns über die Elbe, denn wir möchten uns das Dorf Konau ansehen, ein vollständig erhaltenes Marschhufendorf mit angegliedertem Museum. Immer wieder entdecken wir im Wendland kleine Dörfer mit Bilderbuch-Bauernhöfen. (Tipp: Auch ein Abstecher zu den berühmten Rundlingsdörfern lohnt sich.)

Blekede haben wir bereits am frühen Nachmittag erreicht und haben somit genug Zeit, um uns die malerische kleine Fachwerkstadt und den Hafen anzusehen. Besonders interessant ist das Elb Schloss, in dem eine Ausstellung über die Elbtalau informiert und als Highlight ein Riesenaquarium beherbergt.

## Lauenburg bis Hamburg

Auf gut ausgebauten rechtselbischen Radwegen radeln wir am nächsten Tag 20 km bis zur Schifferstadt Lauenburg. Der historische Stadtkern von Lauenburg zieht uns in seinen Bann. Reich verzierte Fachwerkhäuser bezeugen den früheren Reichtum Lauenburgs, das im ausgehenden Mittelalter als bedeutendes Zentrum des Salzhandels galt. Wir entdecken die verwinkelte Unterstadt mit Kauf-

### Der Elbe-Radweg

Bei den Tourismus-Büros der im Text erwähnten Ortschaften und Städte kann das Faltblatt „ElbeRadweg“ angefordert werden.

Weitere Infos und eine Broschüre mit Pauschalangeboten gibt's unter [www.elberadweg.de](http://www.elberadweg.de) oder bei der Tourmusleitstelle Elberadweg Nord Schlossstraße 10, 21354 Blekede, Tel.: 05852/95 14 51 oder unter: [nord@elberadweg.de](mailto:nord@elberadweg.de).

### An der Elbe in Geesthacht

Geesthacht, die Kleinstadt vor den Toren Hamburgs, bietet sich als Ausgangspunkt für Radtouren auf dem beliebten Elberadweg an. Der bewaldete Geesthang auf der einen Seite und die flachen Vier- und Marschlande am anderen Elbufer sorgen für abwechslungsreiche Eindrücke und sich wandelnde Blicke auf den großen Fluss. Ein Tagesausflug mit leichten Steigungen führt zum Beispiel in die alte Schifferstadt Lauenburg mit ihren bunten Fachwerkhäusern. Zurück geht es dann auf der anderen Elbseite entlang des Deiches mit sehenswerten Stoppis wie einem bronzezeitlichen Grabhügel, die Reste der frühmittelalterlichen Ertheenburg und der Elbbrücke mit Staustufe und Schleusenanlage.

Infomaterial und Tourenvorschläge zum Elberadweg sowie lokalen und regionalen Radtouren über Touristeninformation Geesthacht, Tel.: 04152/83 62 58, [www.geesthacht.de](http://www.geesthacht.de).



# ELBE-RADWEG

mannshäusern, der Magdalenen-Kirche und dem Schlossturm. Auch die Palmschleuse, die älteste Kammer-  
schleuse im Norden Europas, und das Mühlenmuseum besichtigen wir. Am kommenden Tag machen wir noch einen kleinen Spaziergang in die auf dem Geestrücken gelegene Oberstadt. Von dort genießen wir den vortrefflichen Blick über die Auenlandschaft.

Linkselbisch radeln wir heute 34 km bis nach Kirchwerder direkt nach Hamburg. Wir nähern uns der Elbmetropole entlang der Artlenburger Mühle, vorbei am Elbe-Seiten-Kanal mit dem berühmten Schiffshebewerk in Scharnebeck (für die Besichtigung ist ein Abstecher von zwei Stunden einzuplanen). In Stove prüfen wir die Wassertemperatur der Elbe, die bei uns ein unwillkürliches Schaudern hervorruft, und entscheiden uns gegen ein Bad an dieser offiziellen Badestelle. Wir durchfahren Alt-Stöckte, ein pittoreskes Dorf mit Storchennestern, einem kleinen Hafen und hübschen Fachwerkhäusern.

## Geesthacht bis Blankenese

Ein konträres Bild bietet die Industriestadt Geesthacht. Alfred Nobel gründete 1865 bei Geesthacht, im kleinen Ort Krümmel, eine Pulverfabrik, die nach der Erfindung des Dynamits im Jahre 1867 zum bedeutendsten Sprengstoffwerk Europas wurde. Auch das umstrittene Kernkraftwerk Krümmel befindet sich hier. Nach weiteren 15 km haben wir die Tore Hamburgs erreicht. Drei Tage Sightseeing in einer der schönsten Städte der Welt, wie wir finden, reichen bei weitem nicht aus, um all die schönen Plätze rund um Alster und Elbe aufzusuchen – um ihre Museen, Cafés und das schillernde Nachtleben auf St. Pauli zu erleben. (Hamburg-Touren finden Sie im Hamburg-Teil dieses Buches!)

Gestärkt und mit neuer Lust auf Natur und Bewegung setzen wir uns auf unsere Tourenräder und entdecken Hamburgs Elbufer vom Sattel



Fotos: HH-Tourism, Elbialaue, Wendland

Die Oberelbe mäandert sich durch naturbelassene Auen und Wälder.



Blütenpracht im Alten Land.

aus. Es geht von der Innenstadt an Altona vorbei – immer mit Blick auf den gegenüberliegenden imposanten Containerhafen, die Köhlbrandbrücke und die riesigen Frachtschiffe, die alle Dimensionen zu sprengen scheinen. Bald haben wir das malerische Blankenese erreicht, an dessen steilen Ufern ehemalige Fischerhäuschen und große Villen kleben – mit zahlreichen Treppengassen dazwischen. Ein Erkundungsgang lohnt sich – doch besser ohne Fahrrad!

## Von Wedel rüber ins Alte Land

In Wedel wechseln wir mit der Fähre auf die südliche Elbseite, denn wir werden uns der Nordsee über das berühmte Alte Land nähern, diesem größten Obstanbaugebiet Deutschlands. Von Cranz aus haben wir alsbald Jork erreicht, das Zentrum des Alten Landes. Das Städtchen wurde

vor circa 800 Jahren von den Holländern gegründet.

Holländer galten schon damals als die weltbesten Deichbauer und wurden zu diesem Zweck in die flache, ungeschützte Marschenlandschaft geholt. Sie errichteten Wälle und Entwässerungsanlagen und verwandelten so das vorher sumpfige Stromtal der Elbe in fruchtbares, bewohnbares Land. Die holländischen Siedler gaben dem neu gewonnenen Land seinen jetzigen Namen „Altes Land“. Das noch nicht eingedeichte Land wurde neues Land genannt. Die ursprünglichen Siedler haben markante Spuren hinterlassen. Überall deuten Dörfer, Windmühlen, Brücken, Kirchen und Grachten auf die holländische Vergangenheit.

## Stade bis Cuxhaven

Auf dem Obstmarschenweg bestaunen wir die prachtvollen Bauernhäuser mit riesigen Scheunen, die auf den jahrhundertealten Wohlstand der Obstbauern hindeuten. Typisch für diese Höfe ist das weiße Fachwerk in rot gemauertem Ziegelstein. Durch die bunt gestrichenen Fensterläden und mächtigen Reetdächer erscheinen die Häuser noch eindrucksvoller. Unsere Blicke gleiten über endlose blühende Apfel- und

# ELBE-RADWEG

Birnenplantagen – ein Traum in Rosa und Weiß. Wir sind fast ein wenig traurig, als wir uns Stade nähern und nun von urbanem Charme statt von einem wogenden Blütenmeer umgeben sind.

Mehr als 1000 Jahre alt ist Stade, und schon seit 800 Jahren besitzt es die Stadtrechte. Die meisten Fachwerkhäuser stammen aus dem 16. und 17. Jahrhundert. Bei unserem Bummel durch die Altstadt sind wir fasziniert von den zahlreichen historischen Kirchen, dem Rathaus, dem Zeughaus und dem Schwedenspeicher, in dem sich ein bedeutendes Museum befindet.

Am nächsten Tag weht uns eine frische Brise salzige Luft ins Gesicht. Wir nähern uns der Nordsee und radeln auf asphaltierten Straßen auf und neben dem Elbdeich bis nach Wischhafen. Im Kehdinger Land mit seinen Natur- und Vogelreservaten erreichen wir Neuhaus, wo ein Besuch im Natureum Niederelbe in der Nähe des Oste-Spererwerks lohnt. Das Museumscafé betreibt Frau Zedlitz, auch Inhaberin des Bed & Breakfast-Hotels „Gut Hörne“ an der Oste. In Neuhaus können Sie Hochprozentiges in der Spirituosenfabrik Ulex probieren: Bei der Kirche 1.

Wenn Sie die Oste überqueren, kommen Sie in die Wingst. Das bewaldete Kur- und Ausflugsziel im Cuxland ist eines der ruhigsten Gebiete Deutschlands. Das genießen nicht



Fotos: Geesthacht

**Einladend zum Rasten: Das Zollenspieker-Fährhaus an der Oberelbe.**

nur Urlauber, sondern auch Wissenschaftler, die hier am Deutschen Olymp das Magnetfeld der Erde messen. Bei kleinen Gästen ist die Wingst beliebt wegen des Streichelzoos und des Spiel- und Sportparks.

Über Otterndorf gehts weiter nach Cuxhaven. Nach dem Rundgang durch das idyllisch gelegene Otterndorf mit seiner alten Lateinschule und den historischen Gebäuden schauen wir uns noch im Voß-Museum um, das dem Homer-Übersetzer und Dichter Johann-Heinrich Voß gewidmet ist.

Im Cuxhavener Hafen bei der Alten Liebe genießen wir die pralle Mai-sonne, während wir frische Krabben pulen und sie mit Genuss verzehren.

## Von der Elbe an die Weser

Der Elbe-Radweg endet in Cuxhaven, wo Sie per Bahn (oder Schiff bis Hamburg) die Heimreise antreten können.

Möchten Sie weiterhin in Niedersachsen bleiben und sich Richtung Bremerhaven, Butjadingen und Ostfriesland bewegen, sollten Sie den Reisetag auf den Campingplätzen von Dorum oder Wremen beenden.

Zum Schluss unserer Radtour erreichen wir Bremerhaven. Hier ist der Besuch des Schifffahrtsmuseums ein Muss vor der Weiterreise über die Weser auf die Halbinsel Butjadingen, um sich dann über Ostfriesland auf den Heimweg zu machen.

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



Cuxland  
Urlaubsland zwischen  
Nordsee, Elbe und Weser

**Radwandern im Cuxland.**  
Entdecken Sie die einzigartige Landschaft an der Küste.

Cuxland - Tourismus • 27470 Cuxhaven • Tel: 04721-59 96 17 • Fax: 04721-59 96 33

# Flusslandschaft Elbe

Flusslandschaft Elbe – das ist die Urlaubsregion südlich von Hamburg entlang der Elbe. Die Landschaft am Fluss ist mitten ins Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue gebettet und bietet Natur pur.



Foto: MET

**Radeln stets im maritimen Umfeld – entlang der Flusslandschaft Elbe.**

**T**iere und Pflanzen, die andernorts selten geworden sind, finden hier beste Lebensbedingungen – ein Naturparadies für den Besucher. In der Flusslandschaft Elbe brüten fast 150 verschiedene Vogelarten wie Weiß- und Schwarzstorch, Kranich oder Seeadler. 1.300 Pflanzenarten, von denen circa 400 im Bestand als gefährdet gelten, tummeln sich hier, zusammen mit mehr als 40 Fischarten in den zahlreichen Fließ- und Stillgewässern.



**Teilnehmer am „Elberadeltag“.**

## Schiffshebewerk Scharnebeck

Historische kleine Städte und Orte locken, wie zum Beispiel Bleckede, dessen Elbenschloss bis zum Frühjahr 2011 um eine Aquarienlandschaft und eine Biberanlage erweitert wird: dem Biosphärium. Oder Scharnebeck mit seinem gigantischen Schiffshebewerk, bei dem die Besucher selbst einen Hebevorgang miterleben können. Oder Winsen mit seinen prächtigen Luhegärten, die sich ab April in ein buntes Blumenmeer verwandeln und mit zahlreichen Konzerten, Festen und anderen Veranstaltungen aufwarten.

## Viele Radtouren

Wie geschaffen fürs Wandern und Radfahren ist diese Region und erholung zugleich - durch blühende Rapsfelder, am Fluss entlang, mit Schafen auf Tuchfühlung: hier tanken Sie beim Radeln Energie auf. Die Region ist Knotenpunkt für beliebte Fern-

radwege wie den Elberadweg, die alte Salzstrasse von Lüneburg bis nach Lübeck und den Mecklenburgischen Seenradweg. Weitere ausgeschilderte Routen wie der Ilmenauradweg und der Luheradweg eignen sich bestens für Wochenendtouren.

## Der Ilmenauradweg

Der nördliche Abschnitt des Elberadwegs verläuft zwischen Wittenberge und Cuxhaven und hat seine reizvollste Strecke zwischen Hitzacker und Lauenburg. Immer wieder eröffnen sich großartige Blicke auf den mächtigen Strom der Elbe, auf Störche im Landeflug auf die saftigen Wiesen der Elbmarsch und Naturscheinungen wie die bewaldete Eiszeit-Wanderdüne in Stixe. Malerische, Orte wie Stiepelse, Konau oder Bleckede laden zum Besichtigen und Verweilen ein. Der Ilmenauradweg führt auf 120 Kilometern von der Ilmenauquelle im südlichen Uelzen über die alte Salzstadt Lüneburg, durch die Elbmarsch bis nach Hoopte am Elbdeich. Die Route ist als Naturerlebnisradweg ausgewiesen, mit kurzweilig gestalteten Informationstafeln, auf denen große und kleine Radler Auskunft erhalten über Eisvögel, Auwälder, Fischotter uvm.

## Luheradweg

Mit 60 Kilometern Länge ist der Luheradweg eine wunderbare Tages- oder Wochenendpartie. Er führt von der Quelle der Luhe in Bispingen quer durch die Lüneburger Heide bis nach Winsen. Hinter Winsen, auf dem Stöckter Deich, bietet sich ein phantastischer Blick auf die weite Flusslandschaft.

## Weitere Informationen:

Informationen und ein Unterkunftsverzeichnis gibt es bei der **Flusslandschaft Elbe GmbH**, Schlossstr. 10, 21354 Bleckede, Tel.: 05852/95 19 88-0, [www.erlebnis-elbe.de](http://www.erlebnis-elbe.de)

## Tourist Information Winsener Elbmarsch

Schlossplatz 11,  
21423 Winsen (Luhe),  
Tel.: 04171/66 80 75,  
[www.winsen.de](http://www.winsen.de)

## Verkehrsverein Scharnebeck e.V.

Marktplatz,  
21379 Scharnebeck,  
Tel.: 04136/907 21,  
[www.scharnebeck.de](http://www.scharnebeck.de)

## Samtgemeinde Dahlenburg

Am Markt 17,  
21368 Dahlenburg,  
Tel.: 05851/86 28,  
[www.dahlenburg.de](http://www.dahlenburg.de)

## ElbSchloss Bleckede

Schlossstr. 10,  
21354 Bleckede,  
Tel.: 05852/951 40,  
[www.elbschloss-bleckede.de](http://www.elbschloss-bleckede.de)

## Haus des Gastes

Am Markt 5  
19273 Neuhaus,  
Tel.: 038841/207 47  
[www.amt-neuhaus.de](http://www.amt-neuhaus.de)



Aktiv entspannen in der Elbmarsch und Elbtalaua – südlich von Hamburg

## Herzlich Willkommen!

Wir halten für Sie das Urlaubsmagazin der Flusslandschaft Elbe bereit. Darin finden Sie Ihre Gastgeber in der Region sowie die schönsten Ziele und Sehenswürdigkeiten an der Elbe und dem Umland. Des weiteren erhalten Sie viele Tipps zu Rad- und Wanderwegen, Aktivitäten und Entspannung, sowie wissenswertes über die einmalige Natur und ihre Tierwelt.

Sie erhalten das Urlaubsmagazin in unseren Touristinfos oder bestellen es bei einem Besuch auf unserer Homepage: [www.erlebnis-elbe.de](http://www.erlebnis-elbe.de)

Ihr Team der Flusslandschaft Elbe GmbH  
Tel.: 05852 951988-0



## LÜNEBURGER HEIDE

# Immer durch die Heide – die Erlebnistour

Die Lüneburger Heide am südlichen Stadtrand Hamburgs bietet zahlreiche landschaftlich wunderschöne und mit vielen Sehenswürdigkeiten gespickte Tourmöglichkeiten.



Fotos: Schneeverdingen, Lüneburger Heide/land

Die Nordheide ist ein ideales Radelrevier für die ganze Familie: Flache Ebenen wechseln sich mit Waldwegen ab.

Im Sinne des Naturschutzes wurden möglichst vorhandene Wege benutzt, die vereinzelt und witterungsabhängig etwas schwieriger zu befahren sein können. Dies gilt insbesondere für die landschaftlich schöne Route durch das Naturschutzgebiet Lüneburger Heide, rund um den Wilseder Berg. Wir empfehlen daher, für die Tour ein robustes Tourenrad, MTB oder Trekking-Rad.

### Tier- und Erlebnisparks

Familienfreundliche Rundkurse, circa 125 Kilometer, die mit Stichverbindungen auch das Erreichen von abseits der Rundkurse liegenden Zielen ermöglicht (Anbindung von kleinen

Erlebnisparks und Tierparks). Die Route verläuft meist abseits der stark befahrenen Straßen, auf Wirtschaftswegen sowie gut befahrbaren naturbelassenen Sand- und Waldböden.

### Heide erleben

Los geht's in Schneeverdingen, wo Sie im Heidegarten rund 130 verschiedene Heidesorten und über 120.000 Pflanzen bewundern können. Oder Sie besuchen am Schafstall im Landschaftsschutzgebiet Höpen den Schäfer beim Aus- und Eintrieb seiner Herde. Ein tolles Fotomotiv bietet sich, wenn sich rund 200 Muttertiere, Ziegen, ein Esel und die Hütehunde in Bewegung setzen.

Vom Startpunkt aus geht es ins Naturschutzgebiet Lüneburger Heide in Richtung Wilsede. Der Wilseder Berg zählt neben dem „Totengrund“ zu den bekanntesten Landschaftsteilen der Lüneburger Heide. Er ist eines der ersten Grundstücke des heutigen Naturschutzgebietes Lüneburger Heide, das der bekannte Heidepastor Wilhelm Bode aus Egestorf für den Verein Naturschutzpark e. V. (VNP) im Jahre 1901 erwarb. In Undeloh ist das Heide-Erlebnis-Zentrum ein guter Tipp. Von Undeloh führt Sie die Heide-Erlebnis-Tour nach Hanstedt, wo im Ortsteil Nindorf Tierisches Erlebnis auf Sie wartet – der Wildpark Lüneburger Heide.

# LÜNEBURGER HEIDE

Von Hanstedt aus geht es weiter über Egestorf, Eyendorf und Oldendorf (Luhe) nach Amelinghausen, wobei Sie in Egestorf noch einen Zwischenstopp einplanen sollten, denn hier dürfen sich Ihre Füße auf ein kleines Abenteuer im Barfußpark freuen.

In Amelinghausen können Sie im Hochseilgarten „maxwood parks“ Kletterspaß in den Baumkronen am Lopausee erleben. Direkt neben dem Hochseilgarten lockt rund um den Lopausee ein Familien-Erlebnisweg. Hier können Groß und Klein an verschiedenen Stationen auf spielerische Weise mehr über die Natur erfahren.

Wieder festen Boden unter den Füßen, bzw. Rädern, führt die Tour über Soderstorf nach Bispingen. Einige Kilometer vor Bispingen lohnt sich ein Abstecher in das Greifvogelgehege Bispingen, wo Sie die Flugkünste heimischer Greifvögel in ihrer natürlichen Umgebung beobachten können. Auch der Waldspielplatz Luhegrund bei Bispingen, auf dem sich die Kleinen so richtig austoben können, bietet sich für eine ausgiebige Radpause an.

Ab Bispingen liegen nun wieder das Naturschutzgebiet Lüneburger Heide und die Heidegebiete der Osterheide bei Schneverdingen vor Ihnen. Bevor Sie an Ihrem Ausgangspunkt ankommen, sollten Sie sich allerdings noch das Pietzmoor vor den Toren Schneverdingens ansehen. Das geheimnisvolle Hochmoor lädt Sie auf einen gemütlichen Spaziergang über Bohnlenstege ein.



## Etappenempfehlung:

Genießer-Tour: 4 Tagesetappen à 31 Kilometer;  
Sportler-Tour: 2 Tagesetappen à 62 Kilometer.

Info: Schneverdingen Touristik, Rathauspassage 18,  
29640 Schneverdingen, Tel.: 05193/938 14.  
[www.schneverdingen-touristik.de](http://www.schneverdingen-touristik.de), [www.erlebniswelt-lue-  
neburger-heide.de](http://www.erlebniswelt-lue-<br/>neburger-heide.de), [www.naturpark-lue-  
neburger-heide.de](http://www.naturpark-lue-<br/>neburger-heide.de),  
[www.lue-  
neburger-heide.de](http://www.lue-<br/>neburger-heide.de).

## Tourvorschläge:

Lüneburger Heide Rundweg (912 Kilometer)  
[www.deutschlandtourismus.de/radfahren/05\\_route12.html](http://www.deutschlandtourismus.de/radfahren/05_route12.html).  
Ab Lüneburg Radeln an der Ilmenau [www.samtgemeinde-  
ilmenau.de/](http://www.samtgemeinde-<br/>ilmenau.de/)  
Ab Lüneburg Alte Salzstraße (94 km) [www.lue-  
neburg.de](http://www.lue-<br/>neburg.de).  
Ab Schneverdingen Spitzbubenweg (30 km)  
[www.schneverdingen.de](http://www.schneverdingen.de)  
Ab Bispingen Kleine Heidetour (26 km)  
[www.lue-  
neburger-heide-attraktionen.de/](http://www.lue-<br/>neburger-heide-attraktionen.de/)  
Ab Walsrode Rundtour zum Vogelpark (38 km)  
<http://touristik.visselhoevede.de/tour1.htm>  
Sittensen: Radtour von Bremen nach Hamburg:  
[www.sittensen.de](http://www.sittensen.de).  
Weitere Touren unter : [www.landundmeer.de](http://www.landundmeer.de)



Die Tour im Süden von Hamburg führt von Schneverdingen über Wilsede, Undeloh, Hanstedt, Egestorf, Oldendorf/Lohe, Amelinghausen, Soderstorf, Bispingen und zurück nach Schneverdingen: circa 125 Kilometer, zum Teil in kleineren Schleifen befahrbar – je nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.

Luftkurort  
*Schneverdingen*  
...mehr als Lüneburger Heide

**Radfahren, Wandern,  
Walken und Reiten  
im Herzen der Lüneburger Heide  
– was gibt es Schöneres?**

**Wir freuen uns auf Sie!**  
Schneverdingen Touristik  
Telefon: 05193 93-800  
[touristik@schneverdingen.de](mailto:touristik@schneverdingen.de)  
[www.schneverdingen-touristik.de](http://www.schneverdingen-touristik.de)

# RUND UM HANNOVER

## Der Deister

Zahlreiche Fahrradtouren und Wanderrouten bietet die Urlaubsregion rund um Hannover. Der Deister, 30 Kilometer südwestlich der Landeshauptstadt, ist ein wahres Radlerparadies.



Alle Fotos: HM

Der Deister trennt den Norden Norddeutschlands vom „Süden des Nordens“ – wie man die Region hier nennt.

### Erholen und Erleben

Rund 30 Kilometer südwestlich der niedersächsischen Landeshauptstadt Hannover liegt ein grünes Paradies: der Deister. Vogelgezwitscher, Blätterrauschen, verwunschene Pfade – auf bis zu 450 Meter Höhe erwarten Sie vielfältige Erlebnisse zwischen Natur und Kultur. Immer wieder schweift der Blick über die Weiten des Calenberger Landes oder ins Weserbergland hinein, immer wieder verlocken malerische Plätze zum Picknick und rustikale Gaststätten zur Einkehr.

Schon der Weg ist hier ein lohnendes Ziel, das Wanderer, Spaziergänger und Radfahrer rund ums Jahr zum Beispiel auf dem Wegenetz des Deisterkreises für sich entdecken.

Die Teilstrecken dieses rund 100 Kilometer langen Rundwegs lassen sich individuell kombinieren. Durch die historischen Schätze am Wegesrand steigt der Erlebniswert im und um den Deister nach Belieben. Imposante Rittergüter, wunderschöne Dorfkirchen und Fachwerkhäuser sind Zeugnisse vergangener Jahrhunderte. Prächtige Parkanlagen, interessante Museen, zahlreiche Wasser- und Windmühlen sowie die Bauten der Weserrenaissance werden hier zu Höhepunkten für die ganze Familie.

Barsinghausen und Wenningsen sind bekannt für ihre kulturhistorisch bedeutsamen Klöster. Und nicht zuletzt sorgen die Spuren des Steinkohlebergbaus für informative Abwechslung.

Die Gemeinde Wenningsen (Deister), mit ihren acht Ortsteilen am Fuße des Deister-Nordhangs gelegen, grenzt an das regionale Radwegenetz des Grünen Rings. Mit dem Grünen Faden und der Grünen Kette stehen weitere markierte Touren mit reizvollen Zielen zur Auswahl.

Auf dem Grünen Faden, er beginnt am Kloster und endet am der oberen Mühle, dem heutigen Heimatmuseum, lernen Sie die Sehenswürdigkeiten der Gemeinde Wenningsen (Deister) kennen. Auf der Grünen Kette steigen Sie am besten auf das Fahrrad um. Der Basisring der Grünen Kette ist ca. 30 Kilometer lang und lässt sich durch Schleifen durch die acht Ortschaften von Wenningsen (Deister) auf rund 36 Kilometer verlängern. Wer weiterradeln möchte,

# HANNOVER / STEINHUDER MEER



kann zusätzlich den Gahrdenner und Sülberg/Vörlar Berg umrunden. Dann stehen 64 Kilometer auf dem Tacho. Wander- und Radwanderkarten erhalten Sie in allen Tourist-Informationen rund um den Deister: [www.deister.de](http://www.deister.de).

## Hannover erfahren

Auf abwechslungsreichen Routen können Sie Hannover „erfahren“.

**Route 1:** Maschsee-Route zum Park der Sinne. Diese 7,6 Kilometer lange Route führt vom Ernst-August-Denkmal am Hauptbahnhof Hannover entlang des Maschsees bis zum Messe- und ehemaligen EXPO-Gelände und zum Park der Sinne.

**Route 2:** Herrenhausen-Route: 7,5 Kilometer lang ist diese Route vom Hauptbahnhof im Zentrum der Stadt entlang der herrlichen Herrenhäuser-Gärten, einer der großen Besucherattraktionen Hannovers, bis nach Stöcken zum VW-Werk.

**Route 3:** Mittellandkanal-Route: Auf rund 22 Kilometern sie entlang der bedeutendsten und verkehrsreichsten Wasserstraße Niedersachsens zu imposanten Bauwerken wie der Flutbrücke in Garbsen oder der Hindenburgschleuse in Anderten.

**Route 4:** Eilenriede-Route: Auf elf Kilometern führt diese Tour vom Südufer des Maschsees durch den Stadtwald, die Eilenriede. Am Tiergarten vorbei geht es bis zur Hindenburgschleuse.

Für diese und weitere Routen sind Falkarten in der Tourist Information erhältlich. Hannover Marketing und Tourismus GmbH, Ernst-August-Platz 8, 30159 Hannover, Tel.: 0511/123 45-11, [www.hannover.de](http://www.hannover.de) – und dort Suchbegriff „Fahrrad“ eingeben.



Das Steinhuder Meer ist ideal für die Erholung der ganzen Familie

## Wandern, Pilgern oder per Rad um das Steinhuder Meer

Die Landschaft um das Steinhuder Meer ist ungewöhnlich vielfältig mit seinen Wäldern, Mooren, Heide und eiszeitliche Wanderdünen. Kulturschätze aus der Vergangenheit laden zur Besichtigung, romantische Plätze zum erholsamen Picknick.

## Der Rundwanderweg

Der 34 Kilometer lange und hervorragend ausgebaute Rundwanderweg ums Steinhuder Meer ist als Wander- und Radweg angelegt. Und bietet zahlreiche reizvolle Stationen: Die Naturwelt des Moorgartens Hagenburg, die Eiszeitzeugen im Findlingsgarten Hagenburg, das Vogelbiotop mit Erlebnispfad in Winzlar, das Brut- und Rastgebiet Meerbruch und das Naturschutzgebiet „Ostufer Steinhuder Meer“. Neben dem beliebten Runwanderweg lässt sich die Urlaubsregion Steinhuder Meer auf 14 weiteren Wanderwegen erkunden.

## Pilgerweg von Kloster zu Kloster

Auf dem Pilgerweg zwischen den Klöstern Mariensee und Loccum pilgern Sie durch Wälder und Wiesen, durch attraktive Gegenden des Steinhuder Meeres. Für die rund 80 Kilometer sind etwa vier Tage vorgesehen, jedoch lässt sich die Route auch in kürzere Abschnitte teilen. Grup-

pen können die Möglichkeit klösterlicher, geistlicher Begleitung nutzen.

## Mit dem Fahrrad unterwegs

Über die Vielzahl von Kurztrips und ausgedehnten Themenrouten von 10 bis 60 Kilometern Länge geben die Tourist-Infos gern Auskünfte. Hier ein paar Beispiele: Auf der Mühlenroute (45 km) liegen jahrhunderte alte Mühlen jeglicher Bauart. An Mühlen- und Backtagen kann die alte Handwerkskunst des Müllers bei Kaffee und Kuchen begutachtet werden. Auf der Moorroute (50 km) lernen Sie auf einer Tagestour den sagenumwobenen Landschaftsraum rund um das Tote Moor kennen, das größte Moorgebiet innerhalb des Naturparks Steinhuder Meer. Auf der Dino-Tour (26,2 km) erleben Sie die schönsten Orte der Umgebung, das Dinosaurier-Freilicht-Museum in Münchenhagen, die königlichen Kuranlagen Bad Rehburg, die Schwimmenden Wiesen in Winzlar, das Heimatmuseum und das Kloster Loccum.

Nähere Informationen zum Pilgern und Radeln: Tourist-Info Steinhuder Meerstraße 2, 31515 Wunstorf-Steinhuder, Tel.: 05033/950 10, [www.steinhuder-meer.de](http://www.steinhuder-meer.de).

## WORPSWEDE UND DAS TEUFELSMOOR

# „Weites Land“-Radweg durch das Teufelsmoor

Der Radwanderweg „Weites Land“ durch das Kulturland Teufelsmoor im Landkreis Osterholz ist auch für ungeübte Radler und für Familien gut geeignet. Hier gibt es kaum Steigungen und wenig Autoverkehr. Das flache Land bietet Flüsse, Deiche und Kanäle.

Die Tour von Bremen über Fischerhude, Lilienthal, Grasberg, Tarmstedt, Worpsswede, Osterholz-Scharmbeck, Ritterhude, Schwanewede und Vegesack bis zurück nach Bremen ist 150 Kilometer lang. Die Ausschilderung des Weges beginnt mitten in Bremen im Bürgerpark. Der städtische Verkehr bleibt schnell zurück, fortan gehts durch Wiesen und ehemalige Hochmoore. Zwischen Lilienthal – hier ist des Kutschenmuseum –, Grasberg, Tarmstedt und Worpsswede verbinden Birkenalleen und schnurgerade Kanäle die alten Moordörfer. An der Wümme und später in der Hammeniederung führt der Weg durch weiträumige Naturschutzgebiete. Unverbraachte Natur mit weltberühmter Kunst verbindet sich in den Künstlerdörfern Fischerhude und Worpsswede, deren Zauber gegen Ende des 19. Jahrhunderts von Künstlern wie Heinrich



Vogeler und den Modersohns aufgespürt und berühmt gemacht wurde. Auch heute leben und arbeiten hier Künstler und präsentieren ihre Werke in Galerien, Ateliers und Werkstätten. Hier lohnt es sich, länger zu verweilen und die besondere Atmosphäre dieses Ortes zu spüren. Von Worpsswede führt das „Weite Land“ durch das Naturschutzgebiet „Breites Wasser“, vorbei am Dorf Teufels-

moor zum Kloosterviertel mit der sehenswerten Museumsanlage in Osterholz-Scharmbeck. Mit Blick in die Hammeniederung geht es auf schmalen Wegen bis zur alten Schleuse in Ritterhude. Dort steigt der Radwanderweg hinauf in die Geestlandschaft und die Geestdörfer der Gemeinde Schwanewede. Sanfte Hügel und Wälder bestimmen das Bild bis zum Schloss

Schönebeck vor den Toren der kleinen bremischen Hafenstadt Vegesack, hinter der es die Lesum aufwärts an Segelschiffen vorbei durch das Blokland zurück nach Bremen geht.

### Touren durchs „Weite Land“

Mehrere Gemeinden im Landkreis Osterholz haben lokale Radrundwege für Tagestouren ausgeschildert, allein fünf in und um Worpsswede. Für Radreisen durch das „Weite Land“ in mehreren Tagen werden verschiedene Pauschalen mit Übernachtung und Gepäckbeförderung angeboten. Weitere Informationen, Kartenmaterial, Buchung und Reservierung von Unterkünften, Torfkahnfahrten und Moorexpressfahrten gibts bei der Gästeinformation für Worpsswede und das Teufelsmoor: Bergstr. 13, 27726 Worpsswede, Tel.: 04792/93 58 20, [www.worpsswede.de](http://www.worpsswede.de), [info@worpsswede.de](mailto:info@worpsswede.de). Stadtmarketing Osterholz-Scharmbeck, Hinter der Kirche 6, 27711 Osterholz-Scharmbeck, Tel.: 04791/96 47 04, [www.stadtmarketing.ohz@t-online.de](http://www.stadtmarketing.ohz@t-online.de).



# Mit LAND & MEER an die Nord- und Ostseeküste!



Viele weitere tolle Touren im ganzen Norden finden Sie in:  
FAHRRAD-WANDERN-WALKING  
2010/2011!

Jetzt versandkostenfrei zu bestellen für  
nur 6,90 Euro im LAND & MEER-Shop!



LAND & MEER – Ihr Urlaubsreiseführer  
für Genussreisen, Fahrradurlaub, Erho-  
lung, Ferien oder Ausflüge an Nord- und  
Ostsee.

Jetzt im LAND & MEER-Shop für  
6,90 Euro versandkostenfrei bestellen!

Und vieles mehr vom Meer im Shop:  
[www.landundmeer.de](http://www.landundmeer.de)

LAND & MEER-Verlag,  
Neumühlen 46,  
22763 Hamburg,  
Tel.: 040/390 76-81, Fax -82,  
mail@landundmeer.de



LAND & MEER – IHRE SPEZIALISTEN FÜR URLAUB IM NORDEN