

1001 WANDERWEGE

ERLEBNISWANDERN IN ALLER WELT

FÜR EINSTEIGER, GENUSSWANDERER UND
ERFAHRENE ENTHUSIASTEN



DEUTSCHE BEARBEITUNG

HALWART SCHRADER

VORWORT

JULIA BRADBURY

HERAUSGEBER

BARRY STONE



Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	8
Wanderwege nach Ländern	12
Über Land	20
Städte	328
Gebirge	408
Kultur	650
Küste & Ufer	806
Wanderwege nach Kategorien	948
Mitarbeiter	957
Bildnachweise	958
Danksagungen	960



Humboldt Redwoods State Park Trails

Kalifornien, USA

Start/Ziel Variabel Länge Variabel

Dauer Variabel Schwierigkeit Leicht bis

anspruchsvoll Wegart Gut gepflegte

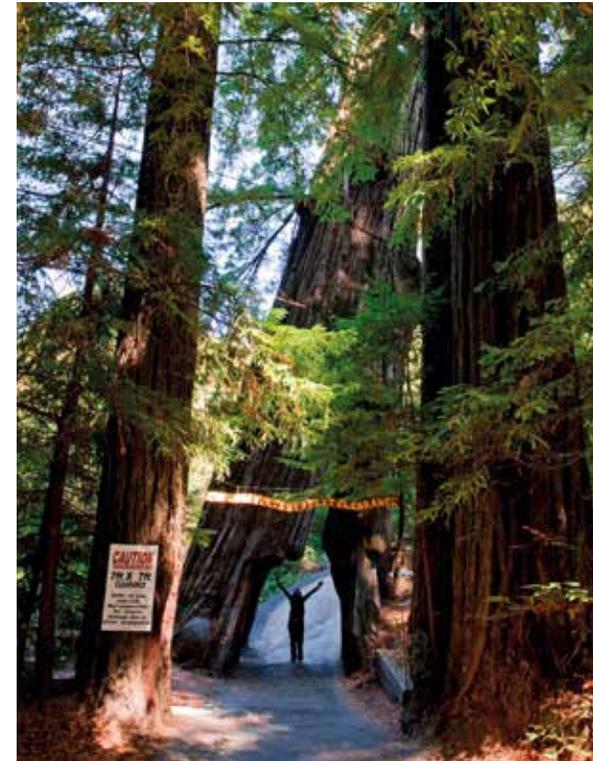
Waldwanderwege Info goo.gl/jg9HPo

Der Humboldt Redwoods State Park in Kalifornien erstreckt sich über 20.000 ha und schließt die Bull Creek Wasserscheide und den Rockefeller Forest ein. Er beherbergt zudem einige der größten und ältesten Bäume des Landes, darunter den Founders Tree mit fast 105 m Höhe und einem Stammumfang von 12 m.

Mehr als 161 km Wanderrouen durchziehen den Park. Die Strecken reichen von kurzen Spaziergängen von etwa 800 m, ohne erwähnenswerte Steigung, bis zu weitaus größeren Märschen durch das Herz des mächtigen Waldes. Zu den Favoriten zählt der Founders Grove Nature Trail, eine kurze, beschilderte Wanderung, die sowohl den Geist als auch die Beine fordert. Wußten Sie beispielsweise, daß ein Mammutbaum bis zu 1895 Liter Wasser pro Tag in die Luft abgeben kann? Sie werden auch zu Sehenswürdigkeiten wie dem Dyerville Giant geführt, einem 1600 Jahre alten Mammutbaum, der im Jahr 1991 umstürzte. Das Krachen, als er auf dem Boden aufschlug, war noch fast zwei Kilometer entfernt zu hören.

Im Park regnet es bis zu 203 cm jährlich, vor allem zwischen Oktober und Mai. Sie sollten daher auf Wetterumschwünge vorbereitet sein. Es kann im Sommer morgens neblig sein, doch der Dunst verflüchtigt sich meist bis zur Mittagszeit. Innerhalb des Parks schwanken die Temperaturen teilweise extrem.

Camping ist im Humboldt Redwoods kein Problem. Mehrere familienfreundliche Campingplätze liegen im Park verstreut, darunter auch einige speziell für Reiter und ihre Pferde. Allgemein bietet der Humboldt Redwoods State Park für alle Altersgruppen und Leistungsniveaus eine große Bandbreite an Wandermöglichkeiten – stets unter dem kühlen Kronendach der gigantischen Baumgewölbe dieser Naturkathedrale. **J**



«Dies ist der drittgrößte California State Park, und er bewahrt eine weltweit einzigartige Natur.»

www.parks.ca.gov

Küstenmammutbäume können 1800 Jahre alt werden.

Wenn Ihre Füße im Park ein Pause benötigen, lohnt sich eine Fahrt auf der 51 km langen Avenue of the Giants.

Von Ponte sa Barva zur Gola Gorropu Sardinien, Italien

Start Ponte sa Barva Ziel Gola Gorropu
Länge 5,6 km Dauer 2,5 Stunden
Schwierigkeit Leicht Wegart Steinige Wege, Kies,
Flußufer und nackter Fels Karte goo.gl/WcLT7U

Sie ist eine der tiefsten Schluchten Europas, ein umgekehrtes S mit bis zu 300 m hohen Felswänden, die auf Sardinien in der Karsthochebene Supramonte durch den Fluß Flumineddu entstanden ist. Der Fluß erodiert die Kalkfelsen, über die er fließt, auch heute noch. Kurz nach Ponte sa Barva passiert man eine Reihe von kleinen Quellen, danach beginnt der Weg enger zu werden. Ein Eichenhain wechselt mit dem nächsten ab, dann folgt ein kleiner Abstieg hinunter zum Ufer des Flumineddu, wo Sie einen ersten Blick auf die charakteristischen, schneeweißen Felsbrocken der Schlucht genießen – und dann schauen Sie hoch und höher über die Wände der imposanten Schlucht Gola Gorropu.

«Ein Naturschauspiel mit steilen Felswänden, die so eng stehen, daß sie sich fast berühren.»

Brendan Sainsbury, Hiking in Italy (2010)

Wenn Sie ein geübter Kletterer sind, möchten Sie sich vielleicht am «Hotel Supramonte» versuchen, einer fast senkrechten, 400 m hohen Kalksteinwand. Es gibt insgesamt drei Kletterrouten in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Wenn Sie die Schlucht weiter hinaufgehen, erwartet Sie eine beeindruckende Strecke mit vielen Becken, deren klares Wasser durch den mit Felsen gefüllten Fluß filtriert wurde. Im weiteren Verlauf des Weges beginnt die Schlucht sich zu verengen, so daß nur noch eine schmale Lücke zwischen den überhängenden Felswänden bleibt. Sie können hier Ihren Weg auf dem Grund der Schlucht fortsetzen, aber das sei in Anbetracht der immer größer werdenden Felsen nur erfahrenen Kletterern empfohlen. **BDS**

Val d’Orcia Toskana, Italien

Start/Ziel Montalcino Länge Variabel
Dauer Variabel Schwierigkeit Mittel
Wegart Wege durch Weinberge und Olivenhaine
Info goo.gl/Ku95wz

Südlich von Siena liegt ein Teil der Toskana, der selbst nach toskanischen Standards etwas ganz Besonderes ist. Das Val d’Orcia (auch «Valdorcia») ist eine Region mit sanft gewellten Hügeln, Weizenfeldern, Weinbergen und Olivenhainen, die so ungewöhnlich und malerisch ist, daß sie zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt wurde. Auf einigen Hügeln stehen mittelalterliche Burgen, in den Tälern gibt es Weiler und Dörfer, und etwas versteckt findet man abgeschiedene Abteien. Ein Wegenetz leitet von einem Ort zum anderen, und man könnte hier nicht nur einen Tag, sondern eine Woche oder einen Monat verbringen.

Das Gebiet liegt westlich von Montepulciano, daher überrascht es nicht, daß die Wege in jene Weinberge führen, wo einige der besten Weine Italiens produziert werden. Im Herbst sind die üppigen Weinberge ein besonders schöner Anblick, wengleich es keine wirklich schlechte Zeit gibt, um das Val d’Orcia zu besuchen. Neben dem Wein werden Sie allerlei andere lokale Produkte zu schätzen lernen. Trüffel, regionale Käsesorten, Edelkastanien, Wildschweingerichte – all dies und mehr ist auf der Speisekarte zu finden.

Die Region hat schon Künstler der Renaissance inspiriert, ihre Pracht und Gelassenheit einzufangen. Klöster wie die Abtei von Sant’Antimo unweit von Montalcino, einer ummauerten Stadt aus dem 12. Jahrhundert, sind etwas abseits liegende friedliche Orte. Städte wie Pienza sind zwar winzig, weisen aber herrliche Paläste und lebhaft Plätze auf, wo Sie am Ende eines Wandertages entspannen können. Vielleicht gönnen Sie sich ein Glas des lokalen Weines Brunello und einen Teller mit Pecorino-Käse aus Pienza, um diesen Moment noch intensiver zu genießen. **MG**

☞ Das Val d’Orcia ist der Inbegriff der Toskana.



Hermannsweg Nordrhein-Westfalen/Nieders., Deutschland

Start Rheine Ziel Velmerstot
Länge 170 km Dauer 8 Tage
Schwierigkeit Leicht Wegart Waldwege
Info goo.gl/YMN8E

Der Hermannsweg führt durch den Teutoburger Wald, einer Kette bewaldeter Hügeln im nördlichen Mittelgebirge Niedersachsens und Nordrhein-Westfalens. Benannt wurde er nach dem Cheruskerfürsten Arminius (oder Hermann), der im Jahre 9 n. Chr. in der Varusschlacht eine Allianz germanischer Stämme zu einem überwältigenden Sieg gegen drei römische Legionen führte, wobei schätzungsweise 15.000 Römer ihr Leben verloren. Hermann wurde zu einer Symbolfigur des Germanenkults, und eine monumentale Statue von ihm ist in Detmold in der Nähe des berühmten Schlachtfeldes zu sehen.

«Die Vielfalt der Landschaft und die historischen Ortschaften verleihen den acht Etappen ihre Faszination.» www.germany.travel

Diese aus dem Münsterland durch die historischen Zentren von Detmold und Tecklenburg führende Wanderung ist wirklich lohnenswert; ohne größere Auf- und Abstiege folgt der Weg einer Reihe von Kammlinien und offenbart wunderschöne Panoramen. Er führt am Hermannsdenkmal vorbei, ferner zum Schloß Iburg und zu den Externsteinen. Dies sind markante Felssäulen, die jahrhundertlang eine Kultstätte waren, bevor das Heidentum im Jahre 782 von Karl dem Großen verboten wurde und sich Einsiedlermönche dort niederließen. Die schmalen, gewundenen Wege sind nie mehr als ein paar Kilometer von der nächsten Stadt entfernt. Schluchten, Heide, Wiesen und Fichten – für diese Landschaft, wie Arminius gesagt haben könnte, lohnt es sich zu kämpfen. **BDS**

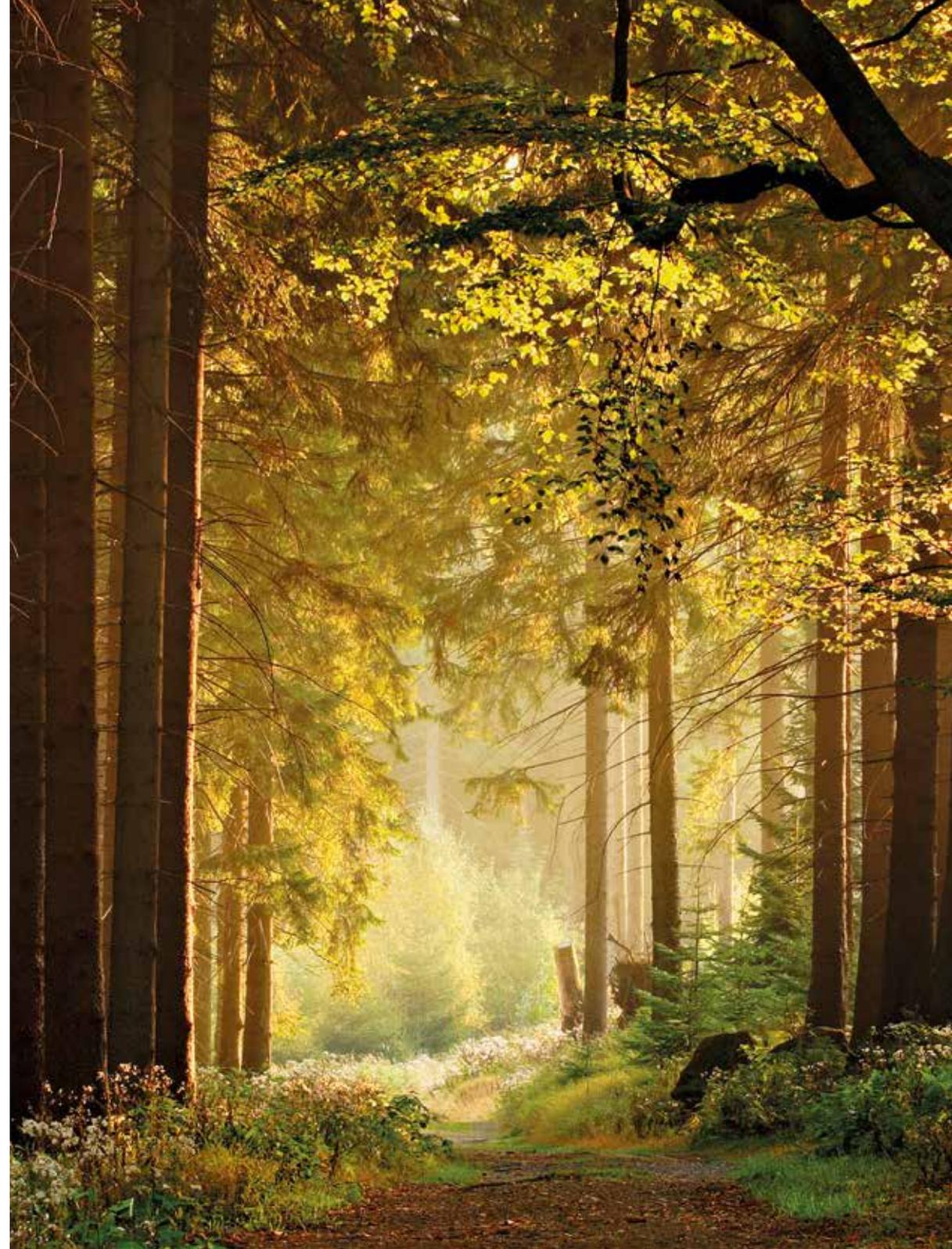
Harzer Hexenstieg Nieders./Sachsen-Anhalt, Deutschland

Start Osterode, Niedersachsen Ziel Thale im Bodetal, Sachsen-Anhalt Länge 93 km Dauer 3,5–4 Tage
Schwierigkeit Leicht Wegart Fußweg
Karte goo.gl/nFhL27

Der Harzer Hexenstieg gehört zur «Harzer Wandernadel», ein System zur Auszeichnung aktiver Wanderer, dessen Wanderpaß-Stempelstellen sich über 3 Bundesländer im höchsten Gebirge Norddeutschlands verteilen. Der Weg beginnt in der mittelalterlichen Stadt Osterode in Niedersachsen, durchquert den Nationalpark Harz, kreuzt den ehemaligen Eisernen Vorhang und endet im Bodetal bei Thale in Sachsen-Anhalt, einer der geologisch vielfältigsten Felsschluchten nördlich der Alpen.

Das Netz von Wanderwegen durch den Harz hat eine begeisterte Anhängerschaft gewonnen, aber nur wenige sind so beliebt wie der zauberhafte Hexenstieg, der eine Mischung aus Kultur, Geschichte und dem mehr als 1000 Jahre alten Eisenerzbergbau zu bieten hat. Er führt Wanderer durch malerische Fachwerkdörfer, entlang alter Handelswege über die Oberharzer Hochebene bei Clausthal-Zellerfeld und durch Moorlandschaften bis zum Brocken, dem mit 1142 m höchsten Gipfel des Harzes, auf dem sich der Legende nach in der Walpurgisnacht, der Nacht zum 1. Mai, Hexen versammelten. Falls Sie nicht auf den Brocken steigen möchten, können Sie stattdessen entlang unberührter Bäche und durch Wiesen am Berg vorbei weiterlaufen. Ihr Weg trifft etwas später wieder auf den Trail. Auf der Strecke queren Sie einige Gräben und Tunnel, darunter den Dammgraben, den längsten künstlichen Graben im Oberharz und ein Überrest eines komplexen Bewässerungssystems aus dem 16. Jahrhundert, sowie eine Tropfsteinhöhle, die das Ergebnis geologischer Prozesse tief in den Schichten aus Gips, Dolomit und Kalkstein ist, aus denen der Harz besteht. Der Hexenstieg ist ein seltenes Beispiel dafür, wie Natur erfolgreich für das Gemeinwohl nutzbar gemacht werden kann. **BDS**

📖 Die Reize des Waldes auf dem Harzer Hexenstieg.



Malerweg

Sachsen, Deutschland

Start/Ziel Bad Schandau Länge 112 km

Dauer 8 Tage Schwierigkeit Mittel

Wegart Steinige Hänge, Felsspalten, Schotter,
unbefestigte Wege Karte goo.gl/grRVkS

1766 waren die beiden Schweizer Künstler Adrian Zingg und Anton Graff an die renommierte Dresdner Kunstakademie berufen worden. Sie waren angetan von der Gebirgslandschaft entlang der Elbe an der Grenze zur Tschechoslowakei, die sie an ihre Heimat erinnerte. So verliehen die beiden der Region den Namen «Sächsische Schweiz». Zwar findet man hier keine schneebedeckten Berge und hohen Gipfel wie in der Alpenrepublik, doch begeistert dieser deutsche Teil des Elbsandsteingebirges durch seine bizarren Felsformen. Zinggs Gemälde *Der Kuhstall in der Sächsischen Schweiz* (1786) zählt zu den berühmtesten Werken jener Zeit.

Auf dem 112 km langen Malerweg wandert man zu zahlreichen jener Orte, an denen sich einst Künstler zu ihren Werken inspirieren ließen. Der gut konzipierte Wanderweg ist bestens beschildert und führt in eine bezaubernde Region im Osten Deutschlands.

Auf dem Malerweg taucht man tief in beschauliche Buchen-, Tannen- und Kieferwälder ein, die Zingg an sein Zuhause erinnern haben. Erreicht man den Kuhstall, das zweitgrößte Felsentor im Elbsandsteingebirge, öffnet sich der Blick und schweift über ein Gebirge ohne Berge – über viel Grün und Zinnen, Türme, Säulen, Pfeiler, Nadeln, Spalten und Schluchten aus Fels. Kein Gipfel ist höher als 560 m. Von dieser dennoch so imposanten Landschaft ließ sich Caspar David Friedrich, der größte deutsche Maler der Romantik, zu seinem Gemälde *Der Wanderer über dem Nebelmeer* (1818) inspirieren. Durch die faszinierende Felsenwelt der Sächsischen Schweiz führt der Malerweg in 8 Tagesetappen, geradewegs vor den Toren der Stadt Dresden. Die Laufrichtung sowie Anfangs- und Zielort sind frei wählbar. **BDS**

☒ Das Elbsandsteingebirge – eine Inspiration für Künstler.



Soleleitungsweg

Oberösterreich, Österreich

Start Ebensee Ziel Halstatt
Länge 40 km Dauer 3 Tage
Schwierigkeit Leicht Wegart Wanderwege,
Holzstiege Karte goo.gl/S2p9Y1

Dieser Wanderweg folgt der ältesten Pipeline der Welt. Deren Bau begann 1595 und dauerte 10 Jahre. Die Soleleitung führt auf einer Länge von 40 km durch die Berglandschaft der Region Dachstein Salzkammergut in Oberösterreich, vom Hallstätter See zum Traunsee. Sie transportiert Sole – Wasser mit etwa 26 Prozent Salz – von dem weltweit ältesten bekannten Salzbergwerk in Hallstatt durch das Salzkammergut zur Saline in Ebensee, wo das Salz weiterverarbeitet wird. Damit wird eine lange Tradition weitergeführt, schließlich blickt der Salzabbau in Hallstatt auf eine siebentausendjährige Geschichte zurück. Der Soleleitungsweg führt den Wanderer in die malerische Landschaft der Dachstein-Region und vermittelt dabei Interessantes über den für Österreich so wichtigen Rohstoff Salz.

«Dieser Weg bietet viele Wanderkilometer durch eine herrliche Berg- und Waldlandschaft.» www.touristlink.com

Die Route folgt der 1607 erstmals durchgehend in Betrieb genommenen Rohrleitung, für die man rund 13.000 ausgehöhlte Baumstämme ineinandersteckte (heute fließt die Sole durch Kunststoffrohre). Am ersten Tag wandert man von Ebensee nach Bad Ischl, dies sind recht anstrengende 20 km. Von dort geht es weiter nach Lauffen, wo die Stromschnellen der Traun früher ein Hindernis für die Salzschiffahrt darstellten und wo sich eine spätgotische Wallfahrtskirche mit barockem Westturm befindet. Bis nach Bad Goisern sind es 10 km. Am letzten Tag geht man weitere 10 km am Ufer des Hallstätter Sees entlang zu den Hallstätter Salzwelten. **BDS**

Beethoven-Weg

Wien, Österreich

Start Pasqualati-Haus Ziel Theater an der Wien
Länge 2,9 km Dauer 2 Stunden
Schwierigkeit Leicht Wegart Bürgersteige
Karte goo.gl/7WesQv

Ludwig van Beethoven ist zwar kein Sohn Wiens – er wurde in Bonn geboren –, doch siedelte er sich im Alter von 22 Jahren in der Stadt an der Donau an und nahm bei Haydn Kompositionsunterricht. Dies war im Jahre 1792, ein Jahr nach Mozarts Tod. Zwischen seiner Ankunft in Wien und seinem Tod 1872 ist Beethoven innerhalb Wiens mehr als 70 mal umgezogen.

Der Beethoven-Weg führt zu vielen Stationen, wo der Komponist einst gelebt oder sich gerne aufgehalten hat. Ein guter Ausgangsort ist das Pasqualati-Haus auf der Mölker Bastei. In diesem Gebäude seines Gönners entstanden die Oper *Fidelio* sowie die 5. und 6. Symphonie. Eine Gedenkstätte in einer Wohnung im 4. Stock, zum Wien Museum gehörend, zeigt Faksimiles und Abbildungen, zudem gibt es Hörstationen. Ein nächstes Ziel ist die Wiener Hofburg, in der Beethovens 8. Symphonie 1814 uraufgeführt wurde. 15 Gehminuten entfernt befindet sich das Palais Lobkowitz, wo 1804 die 3. Symphonie Beethovens, die *Eroica*, erstmals aufgeführt wurde. Im benachbarten Haus der Musik kann man, durch komplizierte technische Raffinesse, selbst die Wiener Philharmoniker dirigieren. Weitere 5 Minuten entfernt erreicht man das Theater an der Wien, in dessen hinterem Trakt Beethovens einige Zeit wohnte.

Mit der Straßenbahn Linie 37 gelangt man in den Vorort Oberdöbling. Hier befindet sich das *Eroica*-Haus, in dem ein großer Teil der 3. Symphonie entstanden ist. Und im heutigen Stadtteil Heiligenstadt verfasste Beethoven das Heiligenstädter Testament – einen Brief an seine Brüder, in dem er seine Verzweiflung über die fortschreitenden Ertaubung ausdrückte und über Selbstmord nachsann. Beide Orte befinden sich nördlich von Wiens Stadtzentrum. Mit der Straßenbahn Linie 71 erreicht man den Zentralfriedhof in Simmering. Dort liegen seit 1888 Beethovens Gebeine in einem Ehrengrab. **DS**

Camino Francés

Pyrenäen, Frankreich/Nordspanien

Start Saint-Jean-Pied-de-Port Ziel Santiago de Compostela
Länge 780 km
Dauer 28–30 Tage Schwierigkeit Leicht bis mittel
Wegart Verschiedene Info goo.gl/mdvXOd

Es gibt nicht nur einen Jakobsweg. Diesen Namen tragen viele Wege durch ganz Europa, die alle das angebliche Grab des Apostels Jakobus in der Kathedrale von Santiago de Compostela in Spanien zum Ziel haben. Die Hauptroute – der Camino Francés – führt von Saint-Jean-Pied-de-Port im Südwesten Frankreichs über die Pyrenäen nach Spanien. Dabei durchquert sie die Regionen Navarra, Rioja, Nordkastilien und Galicien und passiert die 5 Königsstädte Jaca, Pamplona, Estella, Burgos und León.

Der Route ist leicht zu folgen, alle 500 m ist der Weg gut markiert – und zudem unternehmen viele andere Pilger dieselbe Reise. Die meisten Menschen gehen den Jakobsweg zwischen der Fastenzeit und dem Jakobusfest Ende Juli. Eng wird es erfahrungsgemäß auf dem Abschnitt westlich von Sarria. Entlang der Strecke gibt es zahlreiche preisgünstige Pilgerunterkünfte (*albergues* oder *refugios*).

Mitunter heißt es, auf dem Camino Francés sähe man keinen Berg, den man nicht auch überwinden müsse. Aber dies stimmt so nicht ganz. Größtenteils ist das Terrain einfach zu gehen, lediglich regenreiche Abschnitte im Norden Spaniens könnten etwas rutschig werden. Am anspruchsvollsten ist die letzte Passage, bei der es über Hügel und durch Täler geht. So befindet sich etwa 10 km östlich von Santiago bei San Marcos der Monte do Gozo (Freudenberg). Im Jakobsbuch aus dem 12. Jahrhundert ist zu lesen, daß derjenige einer Pilgergruppe, der als erster hier oben ankam, zum Pilgerkönig ernannt wurde. Auch pflegten sich im Mittelalter die Pilger hier am Fluß zu waschen, bevor sie das Ziel ihrer Reise erreichten.

Jenseits von Santiago schließen manche Wandere weitere 60 km an, um das Kap Finisterre zu erreichen, das viele Pilger als das eigentliche Ende des Jakobsweges betrachten. **GL**



«Man lernt mehr über seine eigenen Füße, als man je für möglich gehalten hat!»

www.santiago-compostela.net

 Auf dem Camino Francés durchquert man die herrliche grüne Landschaft Galiciens in Nordspanien.



Cape to Cape Western Australia, Australien

Start Cape Naturaliste Ziel Cape Leeuwin Länge 134 km Dauer 5–7 Tage
Schwierigkeit Leicht bis mittel Wegart Abgestufte Wege, steinige Pfade, Sandstrände Karte goo.gl/ubEu20

Der Wanderweg Cape to Cape liegt weit im Südwesten des Bundesstaates Western Australia und folgt dem Leeuwin-Naturaliste-Berggrücken. An beiden Enden des Weges steht ein Leuchtturm. Der Trail verläuft entlang eines Kalksteinkammes mit 200 m hohen Hügelkuppen parallel zur Küstenlinie. Zwischen den hohen Kalksteinklippen befinden sich einige der schönsten Sandbuchten des südlichen Indischen Ozeans sowie steile Dünenformationen und felsige Landzungen. Der Trail bietet auch Rundwege, die landeinwärts in geschützte Wälder wie den Boranup Karri Forest führen.

Die Strecke durchquert eine Küstenheidelandschaft voller Hahnenfuß, Australischen Banksias mit ihren stechpalmenartigen Blättern, Akazien und blauen Fächerblumen auf den exponierten, vom Wind zerzausten westlichen Hängen, während man in den geschützten Tälern auf Rottnest-Teebäume und Pfefferminzbäume trifft. Auf der östlichen Seite wachsen

Jarrah-Bäume und Sheoaks. Die am häufigsten anzutreffenden Bewohner dieser Gegend sind Zaunkönige, Rotkehlchen, Rosellas, Fischadler und Rußkakadus. Durch die verschiedenen Zugangspunkte kann man die Strecke gut in Abschnitte aufteilen.

Der Kalksteinrücken birgt zudem ein von Höhlen durchzogenes und leicht zugängliches Wunderland, zu welchem etwa die Lake Cave mit ihrem unterirdischen See gehört, die Jewel Cave als größte Höhle Westaustraliens mit ihren Tropfsteinen, die Mammoth Cave, auch «Morgenröte der Schöpfung» genannt, nachdem hier 10.000 Fossilien geborgen werden konnten, sowie die Devil's Lair, Australiens frühester Ort für nachgewiesene menschliche Besiedlung. Der längste Küstenwanderweg auf diesem Kontinent gilt als eine der besten Routen Westaustraliens. **BDS**

 **Blicke wie diese verwöhnen Wanderer dieser Route.**



Whitsunday Great Walk Queensland, Australien

Start Brandy Creek Ziel Airlie Beach Länge 27,3 km Dauer 3 Tage Schwierigkeit Leicht
Wegart Regenwald-Wege Karte goo.gl/wAtGGv

Das Schutzgebiet des Conway-Nationalparks beherbergt einen üppigen Regenwald mit großartigen Ausblicken auf die Küste Queensland. Der Whitsunday Great Walk führt Sie über den Conway-Berggrücken auf einer 27 km lange Reise durch diesen Wald.

Sie beginnen am Brandy Creek, nur 10 Autominuten von der Gemeinde Airlie Beach entfernt. Das Spektrum, für die die Whitsundays bekannt sind, umfaßt majestätische Regenwäldern ebenso wie reißende Bäche, während Sie unter dem dichten Kronendach auf Küstenorte und zu den dahinterliegenden Whitsunday-Inseln spähen können. Ihre Sinne werden auf diesem schönen Weg ständig angeregt, sei es durch den elektrisch-blauen Blitz eines Ulysses-Schmetterlings, den Duft der Zitronenmyrte oder den entfernten Ruf der Wompu-Fruchttaube.

Den Whitsunday Great Walk kann man in 3 Tagen bewältigen. Auf dem Weg befinden sich 2 ausgezeichnete

Campingplätze, von denen der für die erste Nacht an der Repulse Bay liegt und der zweite am Bloodwood erreicht wird. Sie können auch kürzere Strecken gehen, alle sind über den Hauptweg miteinander verbunden und weisen unterschiedliche Entfernungen und Schwierigkeitsgrade auf. So ist jeder in der Lage, die Nebenwege zu erforschen, die sich durch diesen tropischen Park winden. Er liegt oberhalb eines der beliebtesten Urlaubsziele Australiens und bietet eine einzigartige Perspektive über die 74 Whitsunday-Inseln. Der ausgedehnte Wanderweg wird gepflegt; an seinem höchsten Punkt befinden Sie sich auf 441 m Höhe auf dem Mount Haywood. Wenn Sie an Ihre körperlichen Grenzen gehen wollen, planen Sie Ihre Ankunft so, daß Sie am jährlichen «Run the Whitsunday Great Walk» teilnehmen können. **BDS**

 **Herrliche Ausblicke über die Whitsundays.**

In aktualisierter Neuauflage: 1001 Wanderwege – Für Einsteiger, Genusswanderer und erfahrene Enthusiasten

Barry Stone

1001 WANDERWEGE

Erlebnswandern in aller Welt.
Für Einsteiger, Genusswanderer
und erfahrene Enthusiasten.

Ausgewählt und vorgestellt von 10 Autoren.
Mit einem Vorwort von Julia Bradbury (BBC).
Deutsche Bearbeitung und Übersetzung von Halwart
Schrader. 960 Seiten mit über 800 farbigen Fotos.
Broschur im Format 16 x 21 cm
ISBN 978-3-283-01294-6

€ (D) 35,- / € (A) 36,- / sFr. 44.-

Bereits ausgeliefert!

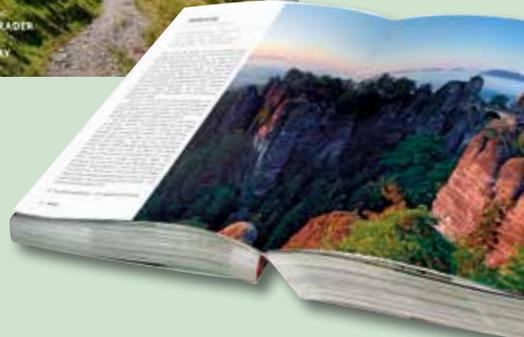
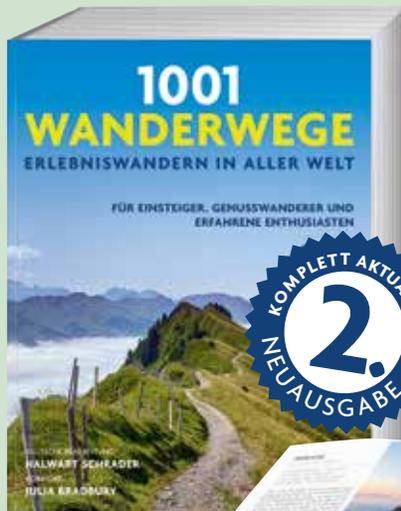


9 783283 012946

➔ Die aktualisierte Neuauflage von **1001 WANDERWEGE** präsentiert Ihnen die eindrucksvollsten Wanderwege der Welt. Genusswandern ist im Trend – und mit jedem neuen Nationalpark und Landschaftsschutzgebiet, mit jedem neu geschaffenen Wanderweg und jeder Einweihung eines Trails erhält es weiteren Auftrieb.

➔ Die Spanne der sorgsam ausgewählten Wanderwege reicht vom rauen Charme des Pembrokeshire Coastal Path in Wales über die üppigen Feuchtwälder Jamaikas bis zum Harzer Hexenstieg im nördlichsten deutschen Mittelgebirge. Die handverlesenen Touren umfassen Wanderwege im Landesinneren ebenso wie an Küsten und Flussufern, in Städten und im Gebirge. Auch entdecken wir Orte von besonders großem kulturellen Reichtum. Es gibt Wanderungen für Einsteiger – manche dauern kaum eine Stunde – sowie ganz spezielle Herausforderungen, für die erfahrene Wanderenthusiasten mehrere Monate benötigen.

➔ Der vor 125 Jahren gegründete **Deutsche Wanderverband (DWV)** hat 2012 wissenschaftlich untersuchen lassen, wie sich Wandern auf den Menschen auswirkt. Wandern trainiert die Ausdauer, kräftigt einzelne Muskelpartien und trägt dazu bei, den eigenen Körper besser kennenzulernen. Wandern ist das ideale Wohlfühlprogramm für Körper und Psyche. „90% der Wanderer fühlen sich nach der Wanderung allgemein fitter, 80% empfinden sich hinterher als deutlich zufriedener“, heißt es im



„Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen.“ – *Johann Wolfgang v. Goethe*

„Nichts hat mir auch nur annähernd zu so vielen Erkenntnissen verholfen, wie Landschaften und deren Entsprechungen in meiner Seele.“ – *Reinhold Messner*

Resümee der Untersuchung des DWV, dem 600.000 Mitglieder angehören.

➔ Jeder Eintrag liefert eine Fülle an Informationen zu der vorgeschlagenen Route, inklusive Ausgangs- und Endpunkt, Gesamtlänge, Schwierigkeitsgrad, Wegbeschaffenheit und Angaben zur ungefähren Dauer, ergänzt um nützliche Shortlinks zu digitalen Karten von **GOOGLE MAPS**.