

Wanderwege: Zu Fuß zum Meer und Moor

Mächtige Höhenzüge sucht man in Niedersachsen zwar vergebens. Dennoch bietet das Bundesland **ABWECHSLUNGSREICHE MÖGLICHKEITEN FÜR WANDERER**

Sehr hohe Temperaturen von mehr als 30 Grad Celsius hat es diesen Sommer noch nicht so häufig in Niedersachsen gegeben. Was manch einen Badeurlauber enttäuschen könnte, dürfte hingegen viele Menschen freuen, die Wandertrips planen. Wer dabei zudem nur wenige Höhenmeter überqueren möchte, wird in Niedersachsen fündig.

Wanderwege führen in dem Bundesland durch Moorlandschaften, entlang von Flüssen und durch Mittelgebirge – teilweise über Hunderte Kilometer. Ein Überblick über einige der beliebtesten Routen.

AUF DEN SPUREN DER DICHTER AUF DEM HARZER HEXENSTIEG

Das rund 150 Kilometer lange Wegenetz ist seit mehr als 20 Jahren eine Institution im **Harz** – der insgesamt mehr als 8000 Kilometer lange Wanderwege bietet. Viele Gäste hätten die Wanderroute auf ihrer sogenannten Bucketlist, sozusagen ihrer Ausflugswunschliste, heißt es vom Tourismusverband.

Der **Hexenstieg** führt von Osterode in Niedersachsen bis Thale in Sachsen-Anhalt. Wer ihn komplett wandern möchte, sollte fünf Tagesetappen von im Schnitt 20 Kilometern einplanen. Der niedersächsische Teil der Route ist vor allem vom Nationalpark und den Harzer Hochmooren geprägt. In Sachsen-Anhalt führt der Weg durch das romantische Bodetal und über den höchsten Berg des Gebirges – den 1141 Meter hohen Brocken. Dort wanderten bereits die Dichter Goethe und Heine.

Wem der Weg über den Brocken zu beschwerlich ist, der findet mit der Hexenstieg-Route „Brockenumgehung“ eine Alternative. Allerdings ist der Weg dann statt 20 ganze 34 Kilometer lang. Die Mühen lohnen sich, führt der Weg dann über Holzstege und Baumwurzeln vorbei am Oderteich – einer histori-

schen Talsperre aus der Harzer Bergbauzeit. Der 4,5 Kilometer lange Rundwanderweg ist besonders bei Familien beliebt.

VON DER DREI-FLÜSSE-STADT NACH PORTA WESTFALICA

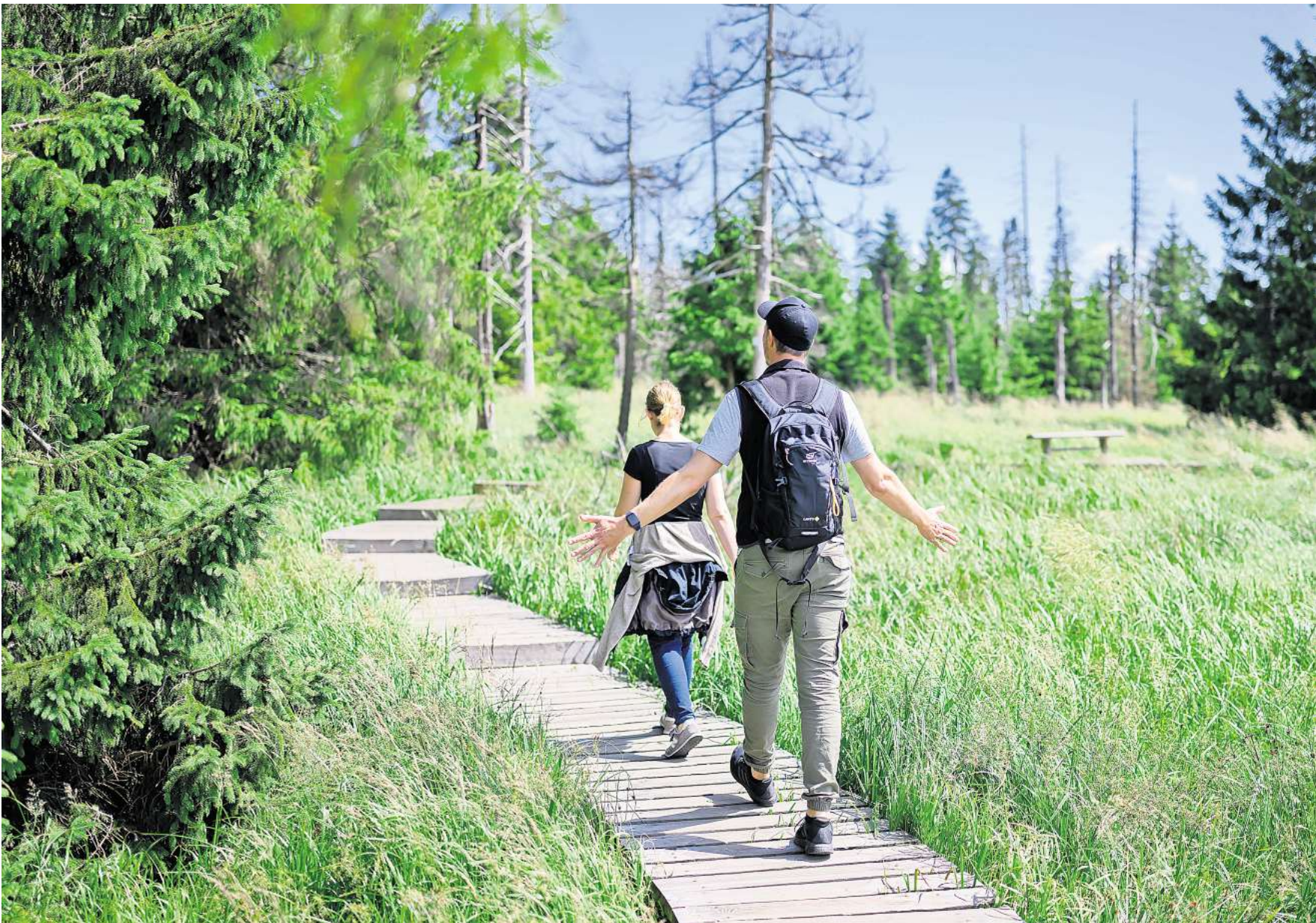
Ganz im niedersächsischen Süden beginnt der **Weserbergland-Weg**. Am Zusammenschluss von Werra und Fulda zur Weser startet die Route, die dem Fluss über 225 Kilometer bis nach Porta Westfalica folgt. Dort, wo die Weser an der sogenannten westfälischen Pforte kurz vor Minden das Wiehengebirge durchbricht.

Die Route, die zu den besten Fernwanderwegen der Bundesrepublik zählt, führt durch urige Wälder, malerische Täler sowie geheimnisvolle Schluchten und bietet weite Ausblicke über eine naturbelassene Landschaft, wie der Weserbergland Tourismus schreibt. Auch die Solling-Vogler-Region mit etwa 1000 Kilometern Wanderwegen wird gestreift. Highlights finden sich unter anderem am Start- und Endpunkt der Route mit den Fachwerkhäusern der Altstadt in Hannoversch Münden oder dem Kaiser-Wilhelm-Denkmal in Porta Westfalica.

WANDERN INMITTEN VIOLETER BLÜTEN

In der **Lüneburger Heide** ist der **Heidschnuckenweg** das Pendant zum Harzer Hexenstieg. Auf 223 Kilometern Länge führt der Fernwanderweg durch die berühmte Heidelandschaft. Er beginnt am äußersten Rand von Hamburg und endet in Celle. 23 Etappen weist die Heidschnuckenweg-Tourismusagentur auf ihrer Webseite aus – die längste ist demnach die letzte mit 27 Kilometern.

Wem das zu viel ist, der kann auch die vor einigen Jahren eingeführten Heideschleifen wählen. Sie messen zwischen 1,4 und 20,9 Kilometer. Das Angebot richtet sich an Gäste, die den



Ein Paar wandert auf dem Wanderweg Harzer-Hexenstieg (Brockenumgehung) am Ostufer des Oderteiches.

Foto: Julian Stratenschulte / dpa

Heidschnuckenweg erleben, aber während eines Kurzurlaubs nicht gleich ganze Etappen wandern wollen, hieß es dazu bei der Vorstellung der kürzeren Wege durch die Tourismusagentur. So könne man die Heide-Landschaft erleben und in Gasthäusern am Wegesrand regionale Spezialitäten probieren. Weil die Schleifen als Rundwege angelegt sind, können Urlauber sie auch bequem mit dem Auto er-

reichen. August ist dabei die beste Wanderzeit – denn dann blüht die Heide in schönstem Lila.

FLACHES LAND UND WEITE AUSBLICKE

Kaum Höhenmeter finden Wanderer auf den **Nordpfaden im Landkreis Rotenburg** östlich von Bremen. Auf einigen Routen werden nicht mehr als 25 Hö-

henmeter überwunden. In der Region sind 24 längere Wanderwege für Tagestouren angelegt, die zusammen ein rund 360 Kilometer langes Netz bilden. Sie führen etwa durch das Dörter Moor oder entlang des Vörder Sees und werden von der örtlichen Tourismusagentur als „flach und weit und einzigartig“ beschrieben. Ein Handy zum Navigieren oder große Orientierungskennntnisse brauchen

Urlauber und Tagestouristen hier den Angaben nach nicht: „Die Rundwanderwege sind praktisch unverlauffbar beschildert“, heißt es.

WANDERN MIT MEERBLICK

Wer beim Wandern lieber ins Blaue statt aufs Grüne schaut, könnte in **Butjading zwischen Bremerhaven und Wilhelmshaven** fündig werden.

Dort finden Wanderer den Langwader Groden mit sechs Kilometern Länge – ideal für einen Tagesausflug. Es ist der „beste Ort zur Vogelbeobachtung“, wie die Butjadinger Tourismusagentur schreibt. Von mehreren Stegen und einer Brücke, die auf den Vordeich führt, lasse sich demnach auch der ständige Wechsel zwischen Ebbe und Flut besonders gut überblicken.

ZWISCHEN MOOREN UND FLÜSSEN

Rund um Osnabrück liegt der Naturpark Terra-Vita, früher als nördlicher Teutoburger Wald bekannt. Die mehr als 700 Kilometer langen Wanderwege erstrecken sich inzwischen bis in den Teutoburger Wald nach Bielefeld und in das Wiehengebirge bis Rinteln und Bückeburg. Unter dem Namen Terra-Tracks wurden dort 81 Wanderwege seit 2014 angelegt. Sie sind zwischen drei und 19 Kilometer lang.

Als erster Naturpark in Deutschland wurde die Region auch als Geopark ausgezeichnet. Die Landschaft wird bestimmt von Moor- und Heidegebieten, Flusslandschaften und Quellgebieten sowie Wäldern und kleineren Höhenzügen. Wanderer finden aber auch archaische Relikte oder Geotope wie Felsformationen und Steinbrüche.



Der Heidschnuckenweg gilt als einer der schönsten Wanderwege Deutschlands. Foto: Landkreis Harburg



Ausblick von den Hohenstein-Klippen ins Weserbergland.

Foto: Weserbergland-Tourismus

HAZ

NP

Do., 31. Juli

Rosy Vista

Kraftvoller Hard Rock aus Hannover

Mi., 30. Juli

Soul Control

Funkige Grooves und tanzbare Hits

Sa., 9. August

KKS Big Band

Big-Band-Sound zum Mitswingen

Do., 14. August

Kiyanes

Deutsch-Pop vom DSDS-Star

So., 17. August

Juliano Rossi

Entspannter Smooth Jazz mit gefühlvollem Gesang

Alle Veranstaltungen finden auf der HAZ- und NP-Bühne am östlichen Nordufer statt.