

RAUS GEHT'S | LUST AUFS WANDERN

Ab ins Ahrtal

Mehr als vier Jahre nach der Flutkatastrophe hat sich im Ahrtal einiges getan. Wo man die schönsten Wanderrouten findet und was es dort zu entdecken gibt

Der Herbst ist bei Wanderfreunden eine beliebte Jahreszeit. Die Temperaturen werden kühler und die Lust auf Bewegung kommt zurück. Egal, ob noch Urlaub ansteht oder man ein schönes Wochenende plant, das Ahrtal eignet sich gut für einen Ausflug, eine längere Reise oder eine Weinwanderung mit Freunden oder Kollegen. Doch welche Route gibt es im Ahrtal und was sind die Anforderungen?

Für den Einstieg bietet sich zum Beispiel die Kleine Gipfelrunde mit einer Strecke von 5,8 Kilometern und einer Dauer von etwa eineinhalb Stunden an. Diese Kurzroute besteht mit kühlen Waldpassagen durch naturnahen Laubwald, verknüpft mit Weitblicken über die vulkanischen Kuppen von Ahr und Eifel. Die idyllisch gelegene Kottenborner Kapelle bietet eine schöne Rastmöglichkeit und ermöglicht vom Kottenborner Kreuz Weitblicke in die bewaldeten Höhenzüge des Ahrgebirges sowie auf die Hohe Acht.

Deutlich länger ist dagegen der Ahr-Steig, bei dem man



Weinwanderungen im Ahrtal sind sehr beliebt.

FOTO: DOMINIK KETZ

zwischen mehreren Etappen auswählen kann. Die erste Etappe reicht von Blankenheim bis zum Freilinger See und umfasst etwa 11,3 Kilometer (Dauer circa drei Stunden). Die Quelle der Ahr in Blankenheim bildet den Startpunkt der ersten Etappe. Vorbei am Eifelmuseum und am Römerstraßen Infozentrum schlendert man durch Gassen, am Schwanenweiher entlang, dem Oberlauf der Ahr folgend. Dann geht es durch die Bahnunterführung. Jetzt wird es

anspruchsvoller und man wandert steil bergan. Durch dichtes Buchengehölz kommt man zur Hochfläche des Birker Berges. Spektakuläre Aussichten auf die südlich gelegenen Eifelhöhen belohnen den Aufstieg. Vorbei an Feldern, über stille Waldpfade des 484 Meter hohen Bohrsbergs erreicht man das Ufer des Freilinger Sees.

Wer noch länger wandern möchte, kann beispielsweise über Sinzigs Höhen zur Ahrmündung laufen. Mit einer Strecke von 18,4 Kilometern

und einer Dauer von vier Stunden und vierzig Minuten ist diese Tour nichts für Anfänger. Start (und Ende) ist der Sinziger Kirchplatz. Von hier gelangt man hinauf in den Höhenort Koisdorf, wo eine Aussicht auf Sinzig, das Rheintal und grüne Wiesen warten. Weiter geht es in Richtung des Sinziger Ortsteils Löhndorf bis hin zum Mühlenberg. Hier bieten sich gleich mehrere Punkte mit einem traumhaften Ausblick an, zu empfehlen ist besonders der Feltenturm. Der nächste attrak-

tive Wegepunkt ist das im neugotischen Stil auf den Grundmauern einer mittelalterlichen Wasserburg errichtete Sinziger Schloss. Durch den Schlosspark führt die Wanderung über den Dreifaltigkeitsweg ans Ufer der Ahr. Hier überquert man den Christinensteg und die Wanderung verläuft fortan entlang grüner Wiesen und bietet schöne weite Aussichten in das naturbelassene Naturschutzgebiet „Ahrmündung“. Dort vorbei führt der Weg zum Bootshaus, dem Vereinsheim des Wassersportvereins Sinzig. Vom Bootshaus aus nimmt man den Weg wieder auf und gelangt (dem nach wie vor andauernden Wiederaufbau geschuldet) über das Industriegebiet zum Ausgangspunkt am Kirchplatz. Zum Abschluss lädt die vielfältige Gastronomie rund um den Kirchplatz, die Bachovenstraße und dem Marktplatz zum Verweilen ein. Mehr Details zu diesen Touren sowie weitere Wanderrouten in unterschiedlicher Länge findet man unter www.ahrtal.com/de/touren. Dort gibt es außerdem GPX-Dateien zum Download. rps

Sicher wandern: Fünf Tipps für Begegnungen mit Kühen

Wenn sich Wanderweg und Weide kreuzen, lässt sich ein Kontakt zwischen Mensch und Kuh kaum vermeiden. Damit dieser möglichst friedlich abläuft, können Wandersleute einige Dinge beachten

Beim Wandern kommt es immer mal wieder zu Begegnungen zwischen Mensch und Kuh – immerhin führen viele Wege mitten durch Almen. Manch einer freut sich vielleicht über die tierische Begegnung, andere sind eher vorsichtig bis ängstlich. Denn ganz selten kommt es mit den in der Regel friedlichen Tieren auch zu Unfällen.

Wie verhält man sich richtig, wenn ein Kuhkontakt unvermeidlich ist? Die Sektionen München und Oberland des Deutschen Alpenvereins geben Wanderinnen und Wanderern fünf goldene Verhaltensregeln an die Hand:

Halten Sie Abstand und leinen Sie Hunde an: Wer auf einer Weide unterwegs ist, sollte unbedingt ausreichend Abstand zu den Tieren halten



Schön aber gefährlich: Auf Weiden sollten Wanderer Abstand zu Kühen halten und Hunde stets anleinen. FOTO: ANGELIKA WARMUTH/DPA

und nach Möglichkeit auf dem markierten Weg bleiben. Hunde sollten spätestens vor dem

Betreten der Weide angeleint werden. Aber: Werden die Kühe aggressiv, sollten Hundebesitzer

ihren Vierbeiner laufenlassen.

Achten Sie auf die richtige Körpersprache: Eine Kuh sollte man nicht mit den Augen fixieren, rät der DAV. Außerdem sollte man stets entspannt und ruhig bleiben, die Tiere keinesfalls erschrecken. Achten Sie zudem auf typische Drohgebärden: Senkt eine Kuh den Kopf, scharrt sie mit den Klauen, beginnt sie zu brüllen oder schnaubt sie aus, ist besondere Vorsicht geboten.

Seien Sie besonders vorsichtig beim Kontakt mit Kälbern: Auch wenn sie schön und flauschig aussehen mögen: Kühe sind keine Kuscheltiere. Lassen Sie die Tiere daher in Ruhe, streicheln und füttern Sie sie nicht – erst recht keine Kälber. Mutterkühe können gefährlich angreifen, wenn sie

ihren Nachwuchs in Gefahr wähen.

Bewahren Sie auch bei einem Angriff möglichst Ruhe: Wenn sich eine Kuh nähert und tatsächlich angreift, bleiben Sie möglichst ruhig. Kehren Sie dem Tier nicht den Rücken zu und verlassen Sie die Weide zügig und geordnet. Im äußersten Notfall kann es helfen, der Kuh zum Beispiel mit einem (Wander-)Stock auf die empfindliche Nase zu schlagen.

Beobachten Sie schon frühzeitig das Verhalten der Tiere: Ob Kühe „auf Krawall gebürstet“ sind, lässt sich dem DAV zufolge bereits von Weitem erkennen. Dann sollten die Tiere in noch größerem Abstand (20 bis 50 Meter) umgangen werden. Warnen Sie in so einem Fall auch andere Bergsportler. dpa



DRACHENFELSBahn

**Lust aufs Wandern:
Ins Siebengebirge
mit Deutschlands
ältester Zahnradbahn.**



TripAdvisor
Travelers' Choice Awards
2025

www.drachenfelsbahn.de

f i d @drachenfelsbahn



Minigolf und Einkehrhaus



**Marienforster Promenade 1
Bonn-Bad Godesberg
Telefon 35 12 54
www.Minigolf-Trimborn.de**

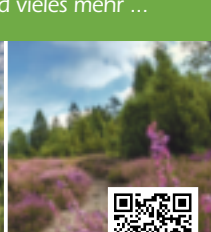
**täglich ab 13.00 Uhr geöffnet
Samstag und Sonntag
ab 10.00 Uhr geöffnet**

**Wir freuen uns auf
Ihren Besuch.**

Wälder. Wiesen. Weitblick.



Wandern auf dem **Bergischen Panoramasteig**, wilde Wacholderheiden entdecken, durchatmen im **Heilklima**, Fernsichten & Natur erleben auf den **Themenwanderwegen** und vieles mehr ...



www.ferienland-reichshof.de

f i



Unsere TOP 3 für einen Besuch im Saarland

Saarschleife



Foto: © Andreas Treitz

Sonnig, wolkenverhangen oder umhüllt von Nebel, der Ausblick vom hoch über dem Fluss gelegenen Baumwipfelpfad ist immer ein einzigartiges Erlebnis.

Weltkulturerbe Völklinger Hütte



Foto: © Oliver Dietze

Das weltweit einmalige UNESCO Weltkulturerbe Völklinger Hütte ist ein faszinierender Kulturort und ein internationales bedeutendes Industriedenkmal.

Saarbrücken, Metz, Luxemburg, Trier



Foto: © Elke Dubois

Nirgends ist es leichter, den Charme Europas so hautnah zu erleben. Von Saarbrücken aus kann man alle Städte in 1–1,5 Stunden mit Bus, Bahn oder Auto erreichen.

TIPP: Im Saarlandmagazin zeigt sich das Reiseland in all seinen Facetten mit den Themen Genuss, Städte & Kultur, Natur & Aktiv sowie Familien. Es kann kostenlos bei der Tourismus Zentrale Saarland bestellt werden.



Kontakt & Information:
Tourismus Zentrale Saarland
Tel. 0681 927 20-0 • info@tz-s.de
www.urlaub.saarland



RAUS GEHT'S | LUST AUFS WANDERN

Lauf- & Wanderfachgeschäft
Zum Pilgerjogger
 Inhaber: Volker Brusius

Beratung so individuell wie Ihre Ziele!
www.pilgerjogger.de

Friedrich-Breuer-Straße 97
 53225 Bonn-Beuel
 Telefon 0228/9085 95 55
 E-Mail info@pilgerjogger.de

Öffnungszeiten (OHNE Termin):
 Mo – Fr: 13 – 19 Uhr / Sa: 10 – 14 Uhr
 individuelle, exklusive Termine:
 Mo – Fr: 9 – 12 + 19 Uhr / Sa: 9 + 15 Uhr

Wandern im Lahntal

Entdecke Natur, atme Freiheit, wandere mit Leidenschaft

Tourist-Information Diez
 Wilhelmstraße 63 · 65582 Diez/Lahn
 Tel. (0 64 32) 9 54 32 11
www.urlaub-in-diez.de

Kirner Land | Hunsrück/Nahe
 wildromantisch – spannend – einzigartig

Kraft der Natur erleben

Wander- & Bike-Abenteuer im Kirner Land

Tourist Information
 Kirner Land
 Tel. 067 52 135 155
tourismus@kirner-land.de

Wir sehen uns!
www.kirner-land.de

GA

Newsletter
 Gesund + Aktiv
ga.de/gesund+aktiv

General-Anzeiger

EIFEL VEREIN BONN

Mit uns in die Natur

Geführte Touren Woche für Woche
 An Rhein und Ahr, im Bergischen
 In der Eifel, Westerwald und Hunsrück

In Gesellschaft wandern ist wunderbar

www.eifelvereinbonn.de Tel. 0228 - 249 3763
 Wir lieben Wandern!

Tipps fürs Wandern mit Hund

Wer Lust und Laune auf Wandern hat, muss das nicht alleine tun: Auch der Hund kann Spaß daran haben. Damit der Ausflug reibungslos verläuft, sollten Ausrüstung und Planung stimmen

Weniger Stress, mehr Fitness und eine bessere Bindung mit dem Freund auf vier Pfoten: Wandern mit dem Hund kann nicht nur Spaß machen, sondern hat auch viele Vorteile. Unvorbereitet sollte man sich aber nicht ins Vergnügen stürzen. Fachreferentin Jana Hoger von der Tierschutzorganisation Peta gibt Tipps für eine sichere Wanderung mit dem Vierbeiner.

Welche Hunde können wandern gehen?

Der Hund sollte gesund und körperlich fit sein. Welpen sind noch nicht dafür bereit, da ihre Knochen und Muskeln nicht fertig ausgebildet sind. Kleine, bereits ausgewachsene Hunde können aber durchaus wandern gehen. Bei ihnen oder auch bei älteren Tieren lohnt es sich, einen Wanderrucksack oder einen Hundewagen mitzunehmen. So kann der Gefährte sich kurz erholen und ist trotzdem mit dabei, ohne selbst laufen zu müssen.

Aber Vorsicht: Es gibt Hunderassen, die zuchtbedingt zu Hüftproblemen neigen, oder Golden Retriever oder Schäferhunde, oder die Atemprobleme haben, wie die Französische Bulldogge oder der Mops. Diese Hunde sollte man nicht mitnehmen. Ein Besuch beim



Genug Proviant einpacken und die Distanz langsam steigern: Dann können Hunde ohne Probleme eine Wandertour bewältigen.

FOTO: MARIUS BECKER/DPA

Tierarzt kann vorab klären, wie viel das Tier aushält, so Jana Hoger.

Was muss ich mitnehmen?

Auch auf die richtige Ausstattung kommt es an. Was auf jeden Fall dabei sein sollte: Eine Leine und ein Geschirr sowie ausreichend Verpflegung in Form von Wasser, Trockenration und Leckerlis. Ein faltbarer Reisenapf bietet sich hier an. Was auch sinnvoll ist: ein Erste-Hilfe-Set für Hunde mit Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial und einer

Zeckenzange. Zudem kann in der jeweiligen Region ein Maulkorb vorgeschrieben sein.

Für längere oder anspruchsvollere Wanderungen empfiehlt Jana Hoger zusätzlich eine Decke für Pausen. Mindestens alle zwei Stunden sollte man eine Pause einlegen. Sagt der Wetterbericht Regen voraus oder führt die Route an Gewässern entlang, lohnt sich auch ein kleines Handtuch zum Abtrocknen. Hundeschuhe zum Schutz der Pfoten können sinnvoll sein,

wenn man auf Wegen mit vielen spitzen Steinchen wandert.

Wie bereite ich den Hund vor?

Hundealter unterschätzen oft, wie anspruchsvoll Wanderungen sein können. Nicht nur Menschen, auch Hunde sollten deshalb entsprechend vorab trainieren. Heißt: Man sollte nicht direkt anfangen, längere Strecken zu gehen, so Hoger. Anfangen kann man, indem man die täglichen Gassi-Runden verlängert und ein paar Stellen, wo es auf und ab geht, einbaut. Auch hilft es an

der Geschicklichkeit zu arbeiten. Man kann dafür den Hund über Baumstämme oder Steine balancieren lassen.

Vorab sollte man auch sicherstellen, dass der Hund gut auf Befehle hört. Reagiert er nur verzögert, sollte man lieber eine Laufleine einpacken. Noch ein Tipp: Auch der Zweibeiner kann sich auf eine Wanderung mit dem Vierbeiner vorbereiten, indem man an einem Erste-Hilfe-Kurs für Hunde teilnimmt. So ist man im Notfall besser gewappnet.

Worauf muss ich bei der Route achten?

Bei der Auswahl einer Strecke muss man sich nach dem Vierbeiner richten. Wenn er gesund und bewegungsfreudig ist, schafft er in der Regel 15 Kilometer. Wenn er trainiert ist, kann er mit regelmäßigen Pausen sogar 30 Kilometer schaffen.

Bestimmte Strecken bergen für Hunde besondere Gefahren: Gebiete mit steilem Gelände, giftigen Pflanzen oder vielen Wildtieren. Hier hilft es, den Hund anzuleinen und darauf zu achten, dass er keine Pflanzen frisst oder andere Tiere aufschreckt.

Noch ein Tipp: Nach jedem Wandertrip sollte man den Hund gründlich auf Verletzungen und Zecken untersuchen.

dpa

Mit Kindern auf Hüttentour: So klappt das Abenteuer

Hüttenwanderungen sind auch mit Kindern möglich – wenn auch anders als zuvor gewohnt. Entscheidend ist eine gute Vorbereitung – und Rücksichtnahme auf den Nachwuchs

Zu zweit gerne in den Bergen von Hütte zu Hütte gewandert? Wer glaubt, dass solche Abenteuer mit Kindern nicht mehr möglich sind, irrt. Hat der Nachwuchs Lust, kommt es dem Deutschen Skiverband (DSV) zufolge einzig auf die richtige Vorbereitung an – und auf eine kindgerechte Routenplanung.

Wie viele Tagesetappen für eine Hüttenwanderung mit Kindern ideal sind, sollten Eltern individuell entscheiden – abhängig von Alter und Wandererfahrung. Gerade mit jüngeren Kindern könnten ein oder zwei Übernachtungen in einem Familienzimmer genü-

gen. Verfügen die Hütten nur über ein Bettenlager, sollte man diese erst mit Kindern ab etwa sechs bis acht Jahren ansteuern. Ab einem Alter von etwa elf Jahren sind laut DSV auch mehrtägige Etappen drin.

Damit die Wanderung in guter Erinnerung bleibt, sollten Eltern ihre Kinder mit der Routenlänge nicht überfordern. Wer sich unsicher ist, was den Kindern zugemutet werden kann, kann sich an folgenden DSV-Richtwerten für die Länge einer Tagesetappe orientieren: Bei Kindern zwischen vier und sechs Jahren sollte die Distanz nicht mehr als vier bis sieben Kilometer betragen. Zwischen sechs und elf Jahren kann die Distanz pro Tag schon bei sechs bis 15 Kilometer liegen. Zwischen elf und 14 Jahren sind auch anspruchsvollere Touren mit mehr Übernachtungen möglich.



Damit die Wanderung in guter Erinnerung bleibt, sollten Eltern ihre Kinder mit der Routenlänge nicht überfordern.

FOTO: NICOLAS ARMER/DPA

Dabei entscheidend: Genügend Zeit für Pausen einplanen, damit Kindern am Wegesrand Raum bleibt, so manchen Schatz zu entdecken – so bleiben sie besser motiviert. Zudem ist es empfehlenswert, die

Routen lieber zu leicht als zu anspruchsvoll zu wählen.

Außerdem wichtig: die passende Reisezeit wählen. Der DSV rät, gerade die heißen Sommermonate bei Wanderungen mit Kindern auszu-

klammern – nicht nur wegen der hohen Temperaturen, sondern auch wegen des Gewitterrisikos. Besser geeignet: der Spätsommer und der Herbst. Weil Schlafplätze in diesem Zeitraum allerdings gefragt sind, sollten Eltern früh dran sein mit der Buchung. Mitunter stehen schon im Frühjahr keine Plätze mehr zur Verfügung.

Auch im Hinblick auf das Gepäck sollten Eltern auf ihre Kinder Rücksicht nehmen. Als Orientierung hilfreich: Ein gut sitzender Rucksack sollte nicht mehr als ein Fünftel des eigenen Körpergewichts auf die Waage bringen. Gerade bei jüngeren Kindern kann es sich aber womöglich lohnen, die Ersatz- oder Regenkleidung gänzlich im elterlichen Rucksack zu verstauen. Ist der Rucksack zu schwer, heißt es: ausmisten.

dpa

Kompressionssocken können beim Wandern Wunder wirken

Ihnen tun nach der Wanderung die Beine weh? Mit speziellen Socken lässt sich dem vorbeugen, sagt ein Fachmann. Und sie helfen auch noch gegen ein anderes Problem

Auf langen Wanderungen können sich Kompressionssocken als Hilfsmittel gegen müde Beine und Blasen bewähren. Am besten trägt man sie dafür nicht nur tagsüber, sondern auch nachts, rät Boris Gnielka von der Fachzeitschrift „Out-

door“. „Die Regeneration wird unterstützt und es fühlt sich wirklich angenehm an, besonders ab dem zweiten Tag“, sagt er.

Bonuseffekt der Socken: Das Risiko für Marschblasen sinkt, weil die Socken so eng an der

Haut sitzen, nicht verrutschen und keine Falten werfen.

Was die Regenerationseffekte von Kompressionssocken angeht, dazu sei die medizinische Studienlage widersprüchlich, so Gnielka. „Alle, die ich kenne und die das ausprobiert haben,

sagen aber, dass es den Beinen guttut, sie bei Wanderungen zu tragen.“ Am Ende müsse es jeder für sich selbst ausprobieren. Sportkompressionssocken, die auch die Waden umfassen, kosten je nach Anbieter zwischen rund 15 bis 50 Euro.

dpa

RAUS GEHT'S | LUST AUFS WANDERN



Bergbahnen im Siebengebirge

Zum Wandern mit der Drachenfelsbahn nach oben

Wer die sieben Berge bezwingen will, muss nicht ganz so stark sein wie Jung Siegfried beim Kampf mit dem Drachen. Aber einige Steigungen sind im romantischen Siebengebirge doch zu bewältigen. Die Fahrt mit der ältesten Zahnradbahn Deutschlands ist nicht nur für Eisenbahnfreunde ein Erlebnis, sondern auch der ideale Start in einen Ausflug in den Naturpark. Erst geht es gelassen mit der Drachenfelsbahn auf Königswinters sagenhaften Berg mit Burgruine und Traumpanorama. Wer dann weiter möchte zu Löwenburg & Co., hat die perfekte Ausgangsposition. Und der Schlusspunkt der Tour kann die Talfahrt sein. Eine Fahrt mit der Drachenfelsbahn ist immer ein einzigartiges Erlebnis.

**Bergbahnen im Siebengebirge GmbH · Tel. 02223-92090
info@drachenfelsbahn.de · www.drachenfelsbahn.de**

Eifelverein Bonn – wanderbare Vielfalt

Geführte Wanderungen im Rheinland, der Eifel & Ahrtal

Ob sportlich oder eher gemütlich: Der Eifelverein Bonn hat für jeden ein passendes Angebot: Immer geführt von ehrenamtlichen Wanderführerinnen und Wanderführern trainieren Sie Ihre Kondition auf langen Strecken und vielen Höhenmetern oder laufen behutsam durch Wald und Wiesen und atmen durch. In Gesellschaft mit anderen können Sie die Freiheit in der Natur genießen und sicher und voller Erlebnisse wieder gut zuhause ankommen. Bewegung im Freien zu Aussichtspunkten mit weiten Blicken, Gespräche mit anderen oder Ruhe für sich selbst schaffen neue Energie und beleben Leib und Seele.

Acht bis zehn Wanderungen jede Woche: Probieren Sie es aus und wandern mit. Nähere Auskünfte zu Anmeldung, Treffpunkt & Co. finden sich auf der Homepage des Vereins.

**Eifelverein Bonn Medienwart
Thomas Meixner · Ursulastraße 16 · 53123 Bonn · MedienwartEFVBonn@t-online.de**



Foto: Monika Pilsner-Böhl

Wilde Wacholderheide & wunderbarer Weitblick



Der immergrüne Wacholder, einst prägend für große Teile des Bergischen Landes, steckt voller Mythen und überrascht mit seinen vielen Gesichtern. Besonders im Spätsommer und Herbst entfaltet die Heide entlang des Bergischen Streifzugs ihre ganze Pracht in leuchtenden Farben – ein echtes Naturschauspiel. Weiter geht der Weg hinauf in den auf 500 Metern gelegenen Ort Blockhaus. Bei einer traumhaften Fernsicht über die hügelige Landschaft des Bergischen bis in die Eifel und das Siebengebirge liegt dem Wanderer umgeben von tiefen Wäldern und reizvollen Talauen das Naturschutzgebiet Puhlbruch zu Füßen. Plätschernde Bachläufe und eine gute gesunde Luft begleiten den Wanderer auf dem Bergischen Panoramasteig

zurück in den Heilklimatischen Kurort Eckenhausen im Ferienland Reichshof.

**Infos zum Angebot im Ferienland Reichshof:
Kur- & Touristinfo Reichshof
Tel. 02265-470
kurverwaltung@reichshof.de
www.ferienland-reichshof.de**



Der Bliessteig – Deutschlands schönster Wanderweg 2025

Die Leser des Wandermagazins haben den Bliessteig zum schönsten Wanderweg Deutschlands 2025 in der Kategorie „Mehrtagestouren“ gewählt. Der Fernwanderweg ist als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ zertifiziert und trägt das Gütezeichen „Leading Quality Trails – Best of Europe“.

Der Steig startet im französischen Sarreguemines und durchquert auf 108 Kilometern das UNESCO-Biosphärenreservat Bliesgau. Neun abwechslungsreiche Etappen führen durch sanfte Hügellandschaften und waldreiche Gebiete, vorbei an Streuobstwiesen und eindrucksvollen Felsformationen bis zum Ziel in Bexbach – das Wasser der Blies dabei immer wieder im Blick.

Wichtig für ein nachhaltiges Wandererlebnis: Die Start- und Zielpunkte der Etappen sowie zahlreiche Zwischenstationen sind regelmäßig und bequem mit Bus und Bahn erreichbar, auch am Wochenende.

**Kontakt & Information: www.wandern.saarland
Tourismus Zentrale Saarland · Tel. 0681/927 20 – 0 · info@tz-s.de**



© Marcus Gloger

Der Geheimtipp unter Wanderfreunden: Das Lahntal mit seinen wildromantischen Seitentälern

Zu den Highlights des Lahntals rund um die Stadt Diez gehören der Lahnwanderweg, die Schaumburgschleife und der Premiumweg Küppeltour – sie vereinen in besonderer Weise Kultur und Natur. Schlösser, Kirchen und Museen erzählen Geschichten aus vergangenen Zeiten, bevor man sich erneut ins Grüne begibt.

Der Gaumenschmaus liegt am Weg: In hübschen Cafés, gemütlichen Restaurants oder auch mit Rucksackverpflegung lässt sich regionaler Genuss bequem erleben.

Die Infrastruktur macht das Wandern im Lahntal besonders angenehm. Gut ausgebaute Netzwerke, Rastplätze, ausgeschilderte Routen und gemütliche Gastgeber in den Orten laden zum Wiederkommen ein. Eine Wanderung im Lahntal verspricht Nähe zur Natur, Erholung für Körper und Geist und neue Entdeckungen mit jedem Schritt.

**Tourist-Information Diez
Tel. (0 64 32) 9 54 32 11
Wilhelmstraße 63 · 65582 Diez/Lahn
www.urlaub-in-diez.de**



Lauf- & Wanderfachgeschäft „Zum Pilgerjogger“ Bonn-Beuel



Kompetente Beratung für Lauf- und Wanderschuhe mit modernster Technik

Beim Pilgerjogger erhalten Sie eine große Auswahl an hochwertigen Marken und genießen individuelle Fachberatung ausschließlich vom Inhaber selber.

Das Highlight: Mit einer mehrere Meter langen Druckmessplatte und synchronisierter Kamera wird Ihr Bewegungsbild im Stehen und Laufen detailliert analysiert – ein Service, der in Bonn und Umgebung einzigartig ist.



Legen Sie Wert auf exklusive Beratung? Dann sichern Sie sich einfach Ihren kostenfreien Termin außerhalb der Öffnungszeiten. Oder kommen Sie ganz flexibel und spontan ohne Termin während der Öffnungszeiten. Profitieren Sie von meiner außergewöhnlichen Erfahrung und finden Sie die perfekten Lauf- und Wanderschuhe für Ihre persönlichen Ziele!

**„Zum Pilgerjogger“, Inhaber Volker Brusius
Friedrich-Breuer-Straße 97 · 53225 Bonn Beuel
Tel. 0228 90859555
info@pilgerjogger.de · www.pilgerjogger.de**