

Sabine Hauke

WANDE-
RUNGEN
FÜR DIE
SEELE



WÄLDER

Nordrhein-Westfalen

DROSTE





Sabine Hauke

Nordrhein-
Westfalen
WÄLDER

Wanderungen für die Seele
20 Wohlfühlwege

Droste Verlag

ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



TOUR 1: AMEISENSPUREN

In der Üfter Mark

9,8 km | 58 hm | 3 Std. | Rundweg

7



TOUR 2: HERRLICHKEIT

Die Diersfordter Schlosslandschaft

9,6 km | 26 hm | 2,5 Std. | Rundweg

15



TOUR 3: BESEELTE WEGE

Unterwegs in Birgelen

11,5 km | 73 hm | 3,5 Std. | Rundweg

23



TOUR 4: TEUFELSKANZEL

Mythen- und Sagenweg Bad Laasphe

11,6 km | 494 hm | 3,5 Std. | Rundweg

33



TOUR 5: FARBENZAUBER

Kaleidoskopweg in Bad Driburg

7 km | 248 hm | 2,5 Std. | Rundweg

41



TOUR 6: MYSTISCHE MOMENTE

Im Hönnetal

11,8 km | 258 hm | 4 Std. | Rundweg

51



TOUR 7: NATURJUWELEN

Im Naturpark Ebbegebirge

14,3 km | 605 hm | 4,5 Std. | Rundweg

61



TOUR 8: BESTE AUSSICHTEN

Vom Honigberg zur Urfttalsperre

13,2 km | 359 hm | 4 Std. | Rundweg

71



TOUR 9: DAS HOCKENDE WEIB

In den Dörenther Klippen

10,3 km | 117 hm | 3 Std. | Rundweg

79



TOUR 10: KLÄNGE IM WALD

Der Klangwald am Möhnesee

9 km | 250 hm | 2,5 Std. | Rundweg

89

-  **TOUR 11: HOHE BAUKUNST** 97
An den Ufern der Wupper
12 km | 123 hm | 3,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 12: PURE ROMANTIK** 105
Die Klosterlandschaft Heisterbach
11,9 km | 225 hm | 4 Std. | Rundweg
-  **TOUR 13: SIEBEN QUELLEN** 115
Der Staatsforst Klever Reichswald
8,3 km | 55 hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 14: ZEITFENSTER** 125
Unterwegs in der Dingdener Heide
7,7 km | 47 hm | 2 Std. | Rundweg
-  **TOUR 15: GROSSZÜGIGES ERBE** 135
Mülheim-Duisburger Stadtgrenze
8,5 km | 75 hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 16: VOLLER POESIE** 143
Waldkultur in Rumbeck
9,8 km | 294 hm | 3,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 17: AN DER ANGEL** 153
Im Tiergarten Wolbeck
8,9 km | 56 hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 18: ERFRISCHEND SCHÖN** 163
Die Elfringhauser Schweiz
8,7 km | 207 hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 19: BUNTES MOSAIK** 173
Heinsberger Heide und Schwarzbachtal
9,2 km | 552 hm | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 20: DIE KÜHLE ILSE** 183
Vom Ilsetal zum Weidelbacher Weiher
9,9 km | 605 hm | 3 Std. | Rundweg



Eichen im Tanz

Liebe Genusswanderer,

als Kind habe ich im Wald Baumgestalten ausfindig gemacht, Beeren gesammelt und unter dichten Blättern geträumt. Die Recherche für diesen Wanderführer ließ mich meinen Sehnsuchtsort erneut intensiv wahrnehmen, der mir als Ökosystem so vertraut scheint und doch vieles vor mir verborgen hält.

In der Epoche der Romantik wurde der Wald zum Naturerlebnisraum. Mittlerweile ist es wissenschaftlich erwiesen, dass ein Aufenthalt unter Bäumen unserer Seele guttut. Lebhaft erinnere ich mich an eine Autobahnsperre, bei der meine Laune auf den Tiefpunkt sank. Als ich endlich loswandern konnte, verflog mein Ärger nach wenigen Minuten. Waldluft macht einfach glücklich.

Nordrhein-Westfalen wird zu rund einem Viertel von Wald bedeckt, davon sind etwa die Hälfte Buchen und Eichen. Seit dem 19. Jahrhundert gehören zu den häufigsten Baumarten auch ursprünglich nicht heimische Fichten und Kiefern.

Wie ein roter Faden ziehen sich verschiedene Nutzungskonzepte durch mein Buch, die Wald-Themen auf vielfältige Art erlebbar machen. Neben verschlungenen Waldpfaden habe ich mit Bedacht bequeme Forstwege gewählt, die nicht ganz so trittsicheren Wanderern entspannte Naturerfahrungen ermöglichen. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, mit viel Muße in einem beseelten Lebensraum unserem Wald-Kulturerbe nachzuspüren.

Viele beglückende Momente wünscht Ihnen

Ihre Sabine Hauke



NATUR-INFO



KULTUR-INFO



TOUREN-/EVENT-INFO



GENUSS-INFO



- 
- * 9,8 Kilometer
 - * 58 Höhenmeter
 - * 3 Stunden
 - * Rundweg

Lärchenzapfen

Ameisenspuren

In der Üfter Mark



Wir lassen an der Zufahrt zum Wanderparkplatz die B 58 hinter uns und folgen dem **Ameisenpfad**, dessen Beginn von einer Schautafel mit einem Fußabdruck und einem Pfeil markiert wird. Dieser Erlebnislehrpfad, den in Steinplatten gemeißelte Tierspuren markieren, möchte insbesondere als Barfußweg vielfältige Sinneseindrücke bieten. Er bringt uns rechts als weicher Waldweg ins Naturschutzgebiet Üfter Mark, das einen Teilbereich des Forsts **Gewerkschaft Augustus** bildet. Wir durchqueren eine Buchenhalle und finden uns nach einem Linksbogen zwischen lichten Nadelbäumen und einem Mix verschiedener Laubbaumarten wieder. Die Spur eines Baumarders ist eines von vielen Trittsiegeln, die wir auf diesem Lehrpfad noch sehen werden.

Auf ein besonderes Angebot der Umweltbildung weist das Schild **Otto-Pankok-Schulwald**  hin. In einem umzäunten Natur-Klassenzimmer haben Schüler Bäume gepflanzt und setzen sich im Freiluft-Unterricht intensiv mit diesem vielfältigen Lebensraum auseinander. Kurz danach klärt uns eine Baumscheibe in einem Schaukasten über die Eigenschaften der heimischen Lärche auf.

Eine Kreuzung überqueren wir geradeaus und finden uns nach einem leichten Linksbogen inmitten Spätblühender Traubenkirschen wieder.

Wir halten uns an einer Gabelung rechts und sehen die versteinerte Spur eines Dachses. Auf dem sanft ansteigenden Sandweg klärt eine Lehrpfadstation über das Leben der Waldameise auf. Wenig später



Der Forst Gewerkschaft Augustus wurde im 19. Jahrhundert mit Kiefern aufgeforstet, die im Bergbau als Grubenholz dienten. Der Wald wurde vom Mannesmann-Konzern als Jagdrevier genutzt und gehört seit 2002 dem Regionalverband Ruhr.



Auszeitour 1



Im 17. Jahrhundert gelangte die Spätblühende Traubenkirsche als Ziergehölz aus Nordamerika in europäische Parks und Gärten, später in unsere Wälder. Ihr Nutzen hält sich in Grenzen, ihre Wuchsfreudigkeit nicht. Die schwarzen, herben Früchte sind ein gefundenes Fressen für Vögel und andere Tiere.

entdecken wir ein **Freiluft-Klassenzimmer** ② mit Holzbänken und einem Pult.

Nach einer kurzen Pause wandern wir durch den lichtdurchfluteten Nadelwald weiter. Über den Schatten, den uns wenig später junge Birken spenden, sind wir an diesem sonnigen Tag froh, denn der helle Sandboden heizt sich stark auf. An einem T-Abzweig orientieren wir uns nach links. An einem Reh-Trittsiegel vorbei passieren wir Eichen, Birken und Kiefern in einem durchgängig flachen Gelände. Hier und da wachsen Heidelbeeren und vereinzelte Büschel Heidekraut. Durch den losen Sand unter unseren Füßen fühlt sich diese Etappe ein bisschen an wie eine Strandwanderung.

Eine Bank lädt zur Betrachtung einiger vergänglicher Natur-Skulpturen ein: So jedenfalls wirken die Baumstämme, die jemand mit der Wurzel nach oben in den Boden gesteckt hat.

An einer Verzweigung mit einem Reitverbotschild folgen wir an einem Hirschabdruck vorbei links der Wandermarkierung **A2**. Der sandige Untergrund ist nun wieder sehr viel fester. In einen lichten Kie-



Freiluftklassenzimmer

 Für die Seele

Mit etwas Geduld kann man in der Üfter Mark Wildtiere beobachten. Uns verraten in Stein gemeißelte Trittsiegel, welche Geschöpfe sich hier aufhalten.

fernbestand mischen sich Roteichen und Birken, unter denen sich Heidelbeersträucher ausbreiten. Unbeirrt geradeaus kommen wir an den Rand eines Eichenwäldchens, wo eine Infotafel auf die traditionelle **Eichenlohe** ③ hinweist: In wassergefüllten Gruben wird zwischen aufgeschichteten Tierhäuten gemahlene Eichenrinde verteilt, durch die ein Gerbungsprozess angeregt und robustes Leder erzeugt wird.

Auf einer Lichtung lassen entwurzelte Baumstümpfe darauf schließen, dass hier ein Sturm gewütet hat. Gegenüber werden Buchen und Eichen unterschiedlicher Generationen von eng stehenden Fichten abgelöst, deren biegsame Äste unter der Last der länglichen Zapfen im Wind wippen. An einer Kreuzung wartet auf uns der **Dicke Stein** ④, ein Findling, der seinem Namen alle Ehre macht. Wir entscheiden uns für den nach rechts abknickenden A 2/A 6 und verlassen den Ameisenpfad.

Zwischen Kiefern stehen Eichen mit üppigen Kronen. Links nimmt uns der **A 2/A 6** an einer besonders beeindruckenden Eiche vorbei mit zu einer ausgedehnten Wiese. Unsere Route verläuft an einer Gabelung geradeaus zu einer weiteren, diesmal eingezäunten Lichtung. Der schattenlose Untergrund ist mit Gras bewachsen. Der links abschwenkende A 6 bringt uns durch eine mit Lärchen durchwirkte Parzelle zu einem T-Abzweig. Dort gehen wir nach links weiter.

Im Herbst ist die Brunft der Hirsche ein besonderes Naturspektakel. In einigem Abstand weisen an Bäu-



Auszeitour 1

men angebrachte Holzschilder auf zwei **Verhörstellen** ⑤ hin, an denen man die röhrenden Tierlaute besonders gut vernehmen kann. Urige Eichen schaffen ein mystisches Waldgefühl. Den rechts abknickenden A 2 ignorieren wir ebenso wie einen linken Abzweig. Hinter einer offenen Wegschränke, neben der ein großer Findling liegt, überqueren wir ein Viehgitter. Im Schatten unterschiedlicher Bäume erreichen wir am Feldrand entlang eine Hofanlage. Links leitet uns der asphaltierte **Forsthausweg** zunächst am Waldrand entlang und dann durch Felder. An einer Kreuzung folgen wir links der Straße **Nottkamp**, neben der sich eine Parzelle mit Rot- und Stieleichen erstreckt. Nachdem wir eine Hauszufahrt und die Zufahrt Tennschürsnummer links liegen gelassen haben, wird der Asphalt zu festem Schotter. Die rechts abknickende Straße Im Trog ignorieren wir zwar, doch eine Bank bietet uns dort einen schönen Ausblick über die Felder.

Ungefähr nach der Hälfte eines Feldes, das sich zu unserer Rechten erstreckt, biegen wir links an einem Reitverbottsschild ins Naturschutzgebiet ein. Lärchenzweige ragen mit filigranen Nadeln und lindgrünen Kugelzapfen über unseren Weg, an dessen Rändern tieferer Fingerhut wächst. Gräser wogen im Wind. Vögel zwitschern, ansonsten ist es still.

Leicht aufwärts gelangen wir zu einem Abzweig, der uns rechts sanft abschüssig durch Lärchen und Kiefern bringt. Eine Strauchschicht aus Birken und Spätblühenden Traubenkirschen bildet zusammen mit Farnen und Gräsern das Untergeschoss des Waldes, das Wildtieren einen geschützten Unterschlupf bietet.

An einer Kreuzung informiert eine Tafel unter dem Motto **Flieger und Pioniere** über Sturmschäden und Wiederaufforstung. Dort begrüßt uns geradeaus der **Ameisenpfad** mit dem Trittsiegel eines Eichhörnchens. Urtümliche Eichen mit moosbewachsenen Stämmen verteilen sich zwischen Nadelbäumen. Wir nehmen bewusst Baumwurzeln und Zapfen unter unseren Füßen wahr. Einen breiten linken Abzweig ignorie-



Reh im Wald



Auszeitour 1

ren wir und wenden uns danach an einer Gabelung nach links.

Wenig später animiert eine Infotafel dazu, auf dem **Barfußweg** Wanderschuhe und -strümpfe auszuziehen, um so die Fußreflexzonen auf angenehme Weise anzuregen.

Unbeirrt geradeaus verläuft der von Baumwurzeln durchzogene Wanderweg **A5/A6** an einer Fuchspur vorbei zu einer Reihe von Holzschildern. Sie stellen spielerisch dar, wie weit heimische Tierarten springen können. Dort wählen wir den linken, leicht ansteigenden Sandweg zur bereits bekannten Verzweigung. Am Schaukasten mit der Lärchenholzscheibe geht es rechts und dann geradewegs zum Parkplatz zurück.



Entspannungsfaktor ★★★★★

Genussfaktor ★★★★★

Romantikfaktor ★★★★★

WIE & WANN:

Sandige Wege und Pfade, Schotterwege, kaum befahrene Straßen;
eine ganzjährig interessante Wanderung ohne erwähnenswerte Steigungen

HIN & WEG:

Auto: Wanderparkplatz Rüster Mark, Nottkamp 5,
46414 Schermbeck (GPS: 51.699687, 6.900791)
ÖPNV: keine direkte Anbindung an die Strecke

ESSEN & ENTSPANNEN:

Rucksackverpflegung nicht vergessen!
Es gibt schöne Plätze, die zum Picknick einladen

ENTDECKEN & ERLEBEN:

- Otto-Pankok-Schulwald ①
- Freiluft-Klassenzimmer ②
- Eichenlohe ③
- Dicker Stein ④
- Verhörstellen ⑤