

Karl-Georg Müller

WAN  
DERN  
FÜR DIE  
SEELE





Karl-Georg Müller

# Eifel

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



# Alle Touren auf einen Blick



## AUSZEITEN

- 1 Der Duft der Toskana** 7  
Auf der EifelSpur Toskana der Eifel  
14,1 km | 342 Hm | 4 Std. | Rundweg
- 2 Stille Täler, sanfte Höhen** 15  
Auf und Ab an der munteren Lieser  
14,7 km | 387 Hm | 4,5 Std. | Rundweg
- 3 Teuflische Felsen** 23  
Die Teufelsschlucht bei Irrel  
6,3 km | 243 Hm | 3 Std. | Rundweg
- 4 Auf Bohlenwegen** 31  
Der Moore-Pfad Schneifel  
15,5 km | 246 Hm | 4 Std. | Rundweg
- 5 Mit Ritterschlag** 39  
Traumpfad Monrealer Ritterschlag  
15,6 km | 456 Hm | 5,5 Std. | Rundweg



## WEITBLICKE

- 6 Auf Kreuzwegen** 47  
Über die Höhen bei Neuerburg  
13,4 km | 516 Hm | 5 Std. | Rundweg
- 7 Vulkanlandschaften** 57  
Drei Maare bei Schalkenmehren  
10,8 km | 322 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
- 8 Berge & Täler** 69  
Zu den Burgen bei Manderscheid  
5,4 km | 213 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 9 Burgen & Berge** 79  
Auf den Spuren der Raubritter  
14 km | 390 Hm | 4,5 Std. | Rundweg



## GENUSS

- 10 Schiefer & Hopfen** 89  
Auf dem Nette-Schiefer-Pfad  
9,3 km | 181 Hm | 3 Std. | Rundweg





## ENTSCHLEUNIGUNG

- 11 Eine Burg zum Verlieben** 99  
Auf felsigen Pfaden rund um Burg Eltz  
12,7 km | 331 Hm | 4 Std. | Rundweg
- 12 Im Auenland** 107  
Auf dem Irsepfad  
12,1 km | 327 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
- 13 Einfach mal Ruhe** 115  
Vorbei an der Abtei Mariawald  
11,8 km | 393 Hm | 4 Std. | Rundweg
- 14 Schöpfung bewahren** 123  
Rund um die Abtei Himmerod  
8,7 km | 166 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 15 Esel voraus** 131  
Eselwanderung bei Bongard  
Variable km | Variable Hm | Rund 4 Std. | Rundweg
- 16 Die Wacholderheide** 143  
Auf dem Traumpfad bei Langscheid  
8,7 km | 264 Hm | 3 Std. | Rundweg



## ERFRISCHUNG

- 17 Blumen & Kräuter** 151  
Durch die Täler um Schönecken  
12,3 km | 241 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
- 18 Quellen & Vulkane** 161  
Rund um Steffeln  
10,7 km | 203 Hm | 3 Std. | Rundweg
- 19 Märchen & Maare** 171  
Auf dem Määrchen-Naturwaldpfad  
4,2 km | 54 Hm | 1,5 Std. | Rundweg
- 20 Seeblick inklusive** 183  
Unterwegs zur Abtei Maria Laach  
12 km | 137 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



# Liebe Wanderfreunde und Auszeitsucher,

damit Sie sich beim Wandern in der Eifel rundum wohlfühlen, haben wir 20 Touren für Sie zusammengestellt, die ihr **Augenmerk auf das Entspannen** legen.

Von der östlichen Vulkaneifel mit ihrem malerischen Laacher See und der eindrucksvollen Abtei Maria Laach über idyllische Flecken wie Monreal ziehen sich unsere Wege quer durch die Eifel. Wir erkunden den Nationalpark Eifel im Norden und lernen den Kermeter kennen. In der Vulkaneifel erspüren wir mit den Sinnen die Tiefen der Maare und entdecken sprudelnde Quellen. Bunt blühende Wiesen säumen unsere Wege, wir steigen hoch auf Bergfriede und lassen unsere Blicke weit über die Eifelhöhen schweifen. Die Südeifel lockt uns in Teufelsschluchten und verschwiegene Täler, und wir freuen uns, wenn farbenfrohe Schmetterlinge und Libellen um uns schwirren.

Natürlich ist beim Wandern für die Seele auch für das **leibliche Wohl** gesorgt: Die persönlich getesteten und für gut befundenen Einkehrtipps – oft mit dem Fokus auf heimischen Produkten – und besondere kulturelle wie auch handwerkliche Angebote in der Nähe ergänzen die Wohlgefühlwege perfekt.

Jede Tour bringt uns an Orte, die zum Entspannen einladen oder zum ruhigen Anschauen – eben **richtige Auszeiten** vom hektischen Alltag. An Wohlfühlorten, die jeweils ihren eigenen, ganz besonderen Zauber entfalten, wenn wir uns darauf einlassen. Denn eins ist klar: Wer sich wohlfühlen will, der wandert in der Eifel! Viel Freude beim Wandern für die Seele wünscht



Ihr Karl-Georg Müller 



Aufstieg zum Kalvarienberg





# Der Duft der Toskana

## Auf der EifelSpur Toskana der Eifel

Wir beginnen unsere Wanderung an der **1 Friedhofskapelle St. Agatha** in der Nähe von Alendorf. Die Kapelle wurde 1494 erbaut, bis 1929 diente sie als Pfarrkirche des Ortes. Der Pfarrer ließ auf der Anhöhe im Jahr 1827 rund um die Kapelle Buchen anpflanzen, die auch heute noch für schattige Flächen sorgen. Der EifelSpur folgen wir entgegen dem Uhrzeigersinn und nehmen den Weg um den Friedhof herum. Unser Wanderweg ist bestens mit dem Logo – einem Fußabdruck und der Wegbezeichnung EifelSpuren: Toskana der Eifel – ausgeschildert.

Selbst am frühen Morgen sorgt die Sonne bereits für gute Temperaturen, sodass wir froh sein können, dass wir uns mit Hut und Sonnencreme geschützt auf den Weg machen. Die ersten Schritte geht es gemütlich über einen Feldweg, bald schwenken wir links hinab in eine Senke, ziehen gleich wieder hinauf – und finden uns sofort inmitten eines Wacholdergebiets wieder. Wir schauen auf den kleinen Ort Alendorf hinunter, der vom Kalvarienberg, dem Hämmersberg und vom Eierberg umrahmt wird. Ein **2 Panoramafenster** auf dem Eierberg bietet uns eine erste Gelegenheit für ein Traumfoto. Die Höhe ist mit Trockenrasen bedeckt und mit Wacholderheiden – markante Zeichen der durch jahrhundertelange extensive Schafbeweidung entstandenen Triftenlandschaft der Kalkeifel. Natürlich laden uns Rastbänke zum Verweilen ein, doch so kurz nach Beginn unserer Wanderung



Kilometer: 14,1

Höhenmeter: 342

Stunden: 4

**RUNDWEG**



Wacholderbüsche

lehnen wir das Angebot ab und wandern weiter entlang der anregenden Wacholderlandschaft.

Ein Linksschwenk führt uns zügig hinunter zum Odenbach, bald zum Frömmelsbach und gleich danach den Hang hinauf. Bald sorgt rechter Hand ein kleines Waldstück für Schatten, während unsere Augen zur anderen Seite über die grüne Wiesenlandschaft bis weit über Alendorf hinausschauen. Wir schnaufen ein wenig wegen der Anstrengung, doch wenn wir wirklich Erholung brauchen, dann sollten wir uns bis zu einer Weggabelung gedulden. Dort wartet eine **3 XXL Panoramabank** auf uns, bei der das XXL wörtlich zu nehmen ist: Ein paar Holzstufen führen hoch auf die Sitzfläche; wir setzen uns und lassen unsere Beine locker ein gutes Stück über dem Erdboden baumeln. Natürlich gibt es Aussichten im Überfluss.

Zögerlich steigen wir wieder hinab, denn manchmal möchte man beim Wandern keinen Abschied nehmen, und Orte wie dieser wecken den Wunsch nach einem längeren Verbleib. Wir aber wandern zwischen Feldern zur **K 43**, queren sie umsichtig,



folgen der Straße ein paar Meter und biegen auf einen Feldweg ein.

Auf dem anschließenden Feld- und Waldweg laufen wir nicht nur entlang von Wiesen und Äckern, sondern auch an mit Wacholder und Sträuchern wie Weißdorn bestückten Flächen vorbei. Später steigt der Weg leicht an, bis beim Hammersberg ein schöner **4 Schmetterlings-Rastplatz** auf uns wartet. Wie an anderen Plätzen auf unserer EifelSpur informiert uns eine Schautafel über Flora und Fauna der Region. So werden uns hier zur richtigen Jahreszeit zahlreiche Schmetterlinge begegnen. Wir breiten unsere Brotzeit auf einem rustikalen Tisch aus und nehmen uns Zeit zum Genießen.

Anschließend wandern wir hinein ins Wammesbachtal. Ein kurzes Stück gehen wir entlang der Landstraße, steigen dann aber hinauf und erreichen nach 2 Kilometern mit abwechslungsreichem Wald, ebenfalls frisch bestückt mit Jungbuchen, im Talgrund ein weiteres Areal mit Wacholder. Durch eine stille Auen-

## Für die Seele

Mediterranes Flair begleitet uns auf einen Berg mit Geschichte und durch grüne Täler.



Schmetterlings-Rastplatz



Steg über den Lampertsbach



landschaft wandern wir gemütlich weiter, bald fließt der Wammesbach mit dem **5 Lampertsbach** zusammen. Der Lampertsbach ist knapp 10 Kilometer lang und wird bis Alendorf Frömmelsbach genannt. Eine Holzbrücke und eine Weidewiese führen uns auf die andere Talseite, für einen weiteren Kilometer genießen wir die Ruhe des abgeschiedenen Lampertstals, bis unser Wanderweg nach links schwenkt und an Höhe gewinnt. Das folgende Wegstück hält uns richtig in Atem, es geht bergauf, zwischendurch holen wir Luft auf einer Rastbank, beobachten die friedlich auf einer Wiese grasenden Kühe und setzen unseren Weg fort. 100 Höhenmeter bewältigen wir und gelangen zu einer **Weggabelung**, die geradeaus zum Wanderparkplatz in Ripsdorf führt. Wir aber halten uns links.

Weitere Aussichten bereiten uns auf den letzten Anstieg vor. Wir schlendern durch ein Bachtal, manchmal auf weichem Wiesenweg, ein anderes Mal auf gut ausgebauten Feld- und Waldwegen. Zum Schluss nähern wir uns dem **6 Kalvarienberg**, den wir auf einem Pfad ersteigen.

Als wir oben angekommen sind, setzen wir uns, betrachten die Landschaft, atmen tief ein und aus und schöpfen Kraft nach der intensiven Wanderung. Beglückt genießen wir die wundervolle Rundumsicht bis zur Dollendorfer Kalkmulde und zu den Vulkankegeln von Arenberg, zur Hohen Acht und zur Nürburg. Der Kalvarienberg ist ein Berg der Stille und Besinnung, aber auch ein Ort mit reicher Geschichte und einer einzigartigen Vegetation – in diesen Momenten sind wir dankbar, dass wir in tiefer Gelassenheit hier verweilen können. Auf einem Kreuzweg mit Stationen aus Buntsandstein und umsäumt von Wacholder steigen wir hinab zur **Alendorfstraße**, überqueren sie, halten uns links und gelangen nach ein paar Metern zu unserem Zielpunkt.

Diese wundervolle Wanderung wollen wir noch krönen. Zu Fuß gehen wir die wenigen Schritte ent-




*Im **Lampertstal** wachsen auf den Kalkmagerrasen etwa 30 verschiedene Orchideenarten, die dem Tal mit seinen Wacholderbüschen und den zahlreichen Schmetterlingsarten seine besonderen Facetten verleihen.*



*Der **Kalvarienberg** ist 523 Meter hoch. Er bietet eine beeindruckende Aussicht auf die Eifelandschaft. Seine Geschichte reicht ins 17. Jahrhundert zurück. Graf Salentin Ernst von Manderscheid-Blankenheim wollte einen Ort schaffen, der an Jerusalem erinnert.*

# AUSZEITEN 1

lang der Alendorfstraße hinab nach Alendorf. Am Ortseingang liegt das hübsche **7 Café Stübchen**. Auf den Außenplätzen genießen wir den köstlichen hausgemachten Kuchen – heute mit Äpfeln und Schokolade. Das ist das i-Tüpfchen, um einen perfekten Tag für die Sinne abzuschließen.

Wen es eher nach Deftigem gelüstet, fährt die **K 43** von Alendorf nach Ripsdorf, parkt in der Ortsmitte und besucht nicht nur den **8 Landgasthof Breuer**, sondern wirft auch einen Blick in den gleich danebenliegenden **9 Hofladen Caspers** mit einer Vielzahl regionaler Produkte, beispielsweise Rindfleisch vom ortsansässigen Landwirt Krings oder Ziegenkäse vom Vulkanhof in Gillenfeld in der Vulkaneifel. 



# ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung 

Abenteuer 

Vielfalt 

## WIE & WANN

Meist wandern wir über gut ausgebaute Wanderwege, ab und an schlendern wir über Pfade; beste Wanderzeit von März bis November.

## HIN & WEG

**Auto:** Von Köln über A1 bis Blankenheim, dann auf L 115 und weiter über B 258 und K 43 bis Alendorf. Die Friedhofskapelle befindet sich rechts vor dem Ort.

Von Trier über A60 bis Prüm, weiter über B 51 bis Blankenheim, dort auf B 258 nach Alendorf.

**ÖPNV:** Eigene Auswahl über die „Wanderbusse in der Eifel“ ([nordeifel-tourismus.de/aktivzeit/wandern/wanderbusse](http://nordeifel-tourismus.de/aktivzeit/wandern/wanderbusse))

## ESSEN & ENTSPANNEN

- 7 Café Stübchen, Quellenstraße 18, 53945 Blankenheim, Tel. (0162) 2 82 71 72
- 8 Landgasthof Breuer, Hauptstraße 74, 53945 Ripsdorf, Tel. (0 24 49) 10 09, [www.breuer-ripsdorf.de](http://www.breuer-ripsdorf.de)
- 9 Hofladen Caspers, Hauptstraße 76, 53945 Ripsdorf, Tel. (0 24 49) 9 18 25 43

## ENTDECKEN & ERLEBEN

- 1 Friedhofskapelle St. Agatha
- 2 Panoramafenster
- 3 XXL Panoramabank
- 4 Schmetterlings-Rastplatz
- 5 Lampertsbach
- 6 Kalvarienberg