

Sabine Hauke

WAN
DERN
FÜR DIE
SEELE



Sabine Hauke



Nordrhein- Westfalen WÄLDER

Wandern für die Seele
20 Wohlfühlwege

D

Alle Touren auf einen Blick



AUSZEITEN

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 Ameisenspuren | 7 |
| In der Üfter Mark
8,9 km 58 hm 3 Std. Rundweg | |
| 2 Herrlichkeit | 15 |
| Die Diersfordter Schlosslandschaft
9,6 km 26 hm 2,5 Std. Rundweg | |
| 3 Beseelte Wege | 23 |
| Unterwegs in Birgelen
11,5 km 73 hm 3,5 Std. Rundweg | |
| 4 Teufelskanzel | 33 |
| Mythen- und Sagenweg Bad Laasphe
11,6 km 494 hm 3,5 Std. Rundweg | |



WEITBLICKE

- | | |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5 Farbenzauber | 41 |
| Kaleidoskopweg in Bad Driburg
7 km 248 hm 2,5 Std. Rundweg | |
| 6 Mystische Momente | 51 |
| Im Hönnetal
11,8 km 258 hm 4 Std. Rundweg | |
| 7 Naturjuwelen | 61 |
| Im Naturpark Ebbegebirge
14,3 km 605 hm 4,5 Std. Rundweg | |
| 8 Beste Aussichten | 71 |
| Vom Honigberg zur Urfttalsperre
13,2 km 359 hm 4 Std. Rundweg | |



GENUSS

- | | |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| 9 Das hockende Weib | 79 |
| In den Dörenther Klippen
10,3 km 117 hm 3 Std. Rundweg | |



- 10 Pure Erholung** 89
 Im Schwerter Wald
 10,4 km | 199 hm | 3 Std. | Rundweg
- 11 Hohe Baukunst** 97
 An den Ufern der Wupper
 12 km | 123 hm | 3,5 Std. | Rundweg
- 12 Pure Romantik** 105
 Die Klosterlandschaft Heisterbach
 11,9 km | 225 hm | 4 Std. | Rundweg

ENTSCHEUNIGUNG

- 13 Sieben Quellen** 115
 Der Staatsforst Klever Reichswald
 8,3 km | 55 hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 14 Zeitfenster** 125
 Unterwegs in der Dingdener Heide
 8,3 km | 18 hm | 2 Std. | Rundweg
- 15 Großzügiges Erbe** 135
 Mülheim-Duisburger Stadtgrenze
 8,5 km | 75 hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 16 Voller Poesie** 143
 Waldkultur in Rumbeck
 9,8 km | 294 hm | 3,5 Std. | Rundweg

ERFRISCHUNG

- 17 An der Angel** 153
 Im Tiergarten Wolbeck
 8,9 km | 56 hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 18 Erfrischend schön** 163
 Die Elfringhauser Schweiz
 8,7 km | 207 hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 19 Buntes Mosaik** 173
 Heinsberger Heide und Schwarzbachtal
 9,2 km | 552 hm | 3 Std. | Rundweg
- 20 Die kühle Ilse** 183
 Vom Ilsetal zum Weidelbacher Weiher
 9,9 km | 605 hm | 3 Std. | Rundweg



Liebe Genusswanderer,

für uns Menschen ist der Wald ein wichtiger **Erholungsraum**. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass ein Aufenthalt unter Bäumen einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat und unserer Seele guttut. Als Kind habe ich im Wald Baumgestalten gesucht, Beeren gesammelt und unter Wipfeln geträumt. Nach und nach wurde mir dabei aber bewusst, dass mein vertrauter **Sehnsuchtsort** ein Ökosystem mit bemerkenswerten Eigenheiten ist.

Nordrhein-Westfalen ist zu rund einem Viertel von Wald bedeckt. Seit dem 19. Jahrhundert gehören Buchen, Eichen und schnellwachsende Nadelbäume zu den häufigsten Baumarten, von denen insbesondere die Fichte unter der Trockenheit der vergangenen Jahre leidet. Der Wald verändert sich, das konnte auch ich bei meinen Wanderungen wahrnehmen. Und das hat meine Neugier geweckt auf einen möglichen **Neubeginn**, durch den sich Mischwälder mit vielfältigeren Baumarten künftig vielleicht besser an die klimatischen Veränderungen anpassen können.

Verschiedene Nutzungskonzepte ziehen sich wie ein roter Faden durch mein Buch und machen Wald-Themen auf vielfältige Art erlebbar. Neben verschlungenen **Waldpfaden** habe ich bewusst auch bequeme **Forstwege** gewählt, die entspannte **Naturerfahrungen** auch ohne besondere Trittsicherheit ermöglichen. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, in diesem beseelten Lebensraum mit viel Muße unserem **Wald-Kulturerbe** nachzuspüren.

Viele beglückende Momente wünscht Ihnen

Ihre Sabine Hauke 







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 Baumrunders ist eines von vielen Trittsiegeln, die wir auf diesem Lehrpfad noch sehen werden.

Auf ein besonderes Angebot der Umweltbildung weist das Schild **1 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 entdecken wir



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.



Kilometer: **8,9**

Höhenmeter: **58**

Stunden: **3**

RUNDWEG

AUSZEITEN 1

ein ② **Freiluft-Klassenzimmer** 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.



Freiluftklassenzimmer



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 **A 2**. Der sandige Untergrund ist nun wieder sehr viel fester. In einen lichten Kiefernbestand 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 **3 Eichenlohe** hinweist: In wassergefüllten Gruben wird zwischen aufgeschichteten Tierhäuten gemahlene Eichenrinde verteilt, durch die ein Gerbungsprozess angeregt und robustes Leder erzeugt wird.

Eine Aufforstung mit jungen Laubbäumen wird von hohen Fichten eingerahmt. 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 **4 Dicke Stein**, ein Findling, der seinem Namen alle Ehre macht. Dort verlassen wir den Ameisenpfad und wandern rechts zwischen Kiefern und Eichen weiter.

Bald darauf folgen wir einem linken Abzweig zu einer beeindruckenden Eiche und zu einer ausgedehnten Wiese. An einer Gabelung geht es geradeaus weiter zu einer Lichtung. Ein links abschwenkender, mit Gras bewachsener Weg bringt uns durch eine mit Lärchen durchwirkte Parzelle zu einem T-Abzweig, wo wir uns nach links wenden.

Im Herbst ist die Brunft der Hirsche ein besonderes Naturspektakel. In einigem Abstand weisen an Bäumen angebrachte Holzschilder auf zwei **5 Verhörstellen** hin,

Für die Seele

Auf dem Ameisenpfad verraten steinerne Trittsiegel, welche Geschöpfe es in der Üfter Mark gibt.

AUSZEITEN 1

an denen man die röhrenden Tierlaute besonders gut vernehmen kann. Urige Eichen schaffen ein mystisches Waldgefühl. Nach einer Weile überqueren wir geradeaus einen Viehrost hinter einer offenen Wegschanke, neben der ein großer Findling liegt. Im Schatten unterschiedlicher Baumarten erreichen wir am Feldrand entlang eine Hofanlage. Links leitet uns der asphaltierte **Forsthausweg** zunächst am Waldrand entlang, dann wird unsere Route von Feldern gesäumt. An einer Kreuzung folgen wir links der Straße **Nottkamp**, neben der sich eine Parzelle mit Rot- und Stieleichen erstreckt. Nachdem wir an zwei Hauszufahrten vorbei auch das Straßenschild **Tenschürsnummer 1 + 3** links liegen gelassen haben, wird der Asphalt zu festem Schotter. Die rechts abknickende Straße Im Trog ignorieren wir zwar, doch ein Rastplatz mit Tisch und Bänken 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 Reitverbotsschild über einen schmalen Weg in den Wald 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 jungen Birken und Spätblühenden Traubenkirschen bildet zusammen mit Farnen und Gräsern das Untergeschoss des Waldes, das Wildtieren einen schützenden Unterschlupf bietet.

An einer Kreuzung finden wir auf einer Tafel unter dem Motto **Flieger und Pioniere** Informationen zu Sturm Schäden 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



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.



AUSZEITEN 1

Zapfen unter unseren Füßen wahr. Einen breiten linken Abzweig ignorieren wir und wenden uns danach an einer Gabelung nach links. Wenig später schlägt eine Infotafel vor, dass wir Wanderschuhe und Strümpfe ausziehen, um auf dem sandigen **Barfußweg** unsere Fußreflexzonen auf angenehme Weise anzuregen.

Wir folgen dem von Baumwurzeln durchzogenen Wanderweg an einem Stein mit einer Fuchsspur vorbei zu einer **Weitsprunggrube**, die uns zu einem Wettbewerb einladen möchte. Da wir uns sicher sind, dass wir nicht so weit springen können wie die dort auf Holzschildern abgebildeten heimischen Tiere, laufen wir geradeaus daran vorbei. Hinter einer Wegschränke erreichen wir links ab unseren Parkplatz.



ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung 

Abenteuer 

Vielfalt 

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

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