



Wandern: In Sachsen-Anhalt geht's ab

Volksstimme-Serie, Teil 1: Zu Fuß auf den schönsten Routen im Land unterwegs

Von Janette Beck

Ob zu Fuß, mit dem Rad oder dem Kanu – „Sachsen-Anhalt ist wanderbar“. Die Volksstimme hat für ihre dreiteilige Serie Experten gebeten, ihre Top 5 der schönsten Routen im Land zu küren. Den Anfang macht Inge Wilhelm. Sie ist mit 81 Jahren immer noch regelmäßig auf Achse – soweit ihre Füße tragen. Nach Meinung der Magdeburgerin „geht richtig was ab“

im Land. Auf abwechslungsreichen 20 000 Quadratkilometern verführe Sachsen-Anhalt durch einzigartige Landschaften, zahllose Naturdenkmäler und das reiche kulturelle Erbe geradezu, die Natur per pedes zu erkunden. Im Norden liegen Altmark und Börde, geprägt von Havel und Elbe. Im Osten geht es durch die uralte Kulturlandschaft des Fläming mit seinen sanften Hügeln und Heideflächen. Im Süden faszinieren die Weinberge

von Saale und Unstrut. Hier wandert Wilhelm zwischen jahrhundertalten Trockenmauern und Weinberghäuschen oder mit Blick auf Schlösser, Burgen und Kirchen am liebsten. Auch den Harz mit seinem dichten Netz gut ausgeschilderter Wege kennt die „Wanderkönigin“ wie ihre Westentasche. Auf dem 100 Kilometer langen Hexenstieg lag ihr die natürliche Schönheit des Harzes mehr als 50-mal buchstäblich zu Füßen.

1 Von Freyburg nach Naumburg - Tour der Romanik: Auf 12,7 Kilometern Länge (Wanderzeit mit Pause ca. 4 Stunden, Aufstieg: 265 Höhenmeter, Abstieg: 269 Höhenmeter) verschmelzen Natur und Kultur. „Landschaftlich gesehen ist das für mich einfach die schönste Wandergegend überhaupt. Dazu die kulturellen Highlights - besser gehts nicht“, kürt Inge Wilhelm das Saale-Unstrut-Gebiet zu ihrer Nummer 1. Ihre Lieblingstour führt von Freyburg nach Naumburg - zu kulturellen Stätten der Straße der Romanik in Sachsen-Anhalt, die zur europäischen Kulturroute Transromanica gehört. Ob das von Weinbergen umsäumte Schloss Neuenburg, die Stadtkirche St. Marien, der Dom oder die Agidienkurie in Naumburg - die Saale-Unstrut-Region ist „eine Oase für die Sinne“, meint Wilhelm.

2 Von Thale über den Hexentanzplatz nach Quedlinburg: Die Tour ist ca. 22 Kilometer lang (Wanderzeit 6 Stunden, Aufstieg: 385 Höhenmeter, Abstieg 461 Höhenmeter). Vorbei an riesigen Granitblöcken und entlang der wild rauschenden Bode windet sich von Thale aus der Steilhangpfad hinauf zum Hexentanzplatz mit der Walpurgishalle. Hier „oben“ befinden sich auch der Heimattiergarten und das Harzer Bergtheater. Wilhelm: „Dem Wanderer bietet sich ein Ausblick vom Feinsten - von der Felskanzel hinab in das rund 250 Meter unter einem liegende wildromantische Bodetal.“ Vorbei am Glockenfelsen und der Calcium-Quelle geht es nach Bad Suderode, wo man am Marktplatz auf den Harzer Hexenstieg trifft, der den Wanderer bis nach Quedlinburg begleitet. Die märchenhafte Ruheoase an der Bode lädt zum Verweilen ein. Hautnah lässt sich hier die Geschichte der Stadt mit den 1200 Fachwerkhäusern entdecken.

3 Erlebnispfad Elbaue - rund um Randau-Calenberge: Auf dem rund 20 Kilometer langen Erlebnis-Rundkurs wird die südöstliche Magdeburger Elbland bewandert. Die Wege werden von Orten und Dingen gesäumt, die von der seit Jahrhunderten durch den Menschen gestalteten Landschaft berichten. Die Entdeckungsreise beginnt in Cracau (Brücke am Wasserfall), in Westerhüsen (Gierfähre) oder an der Alten Elbe bei Pechau, verläuft im Elbvorland oder im Deichhinterland durch die Elbdörfer Randau, Pechau und Calenberge. Es geht entlang an Auenwäldern und Wiesen, auf historischen Straßen und über Elbe und Deiche. Einzelne Stationen am Weg berichten von der Kulturgeschichte und den Beziehungen von Mensch und Natur.

4 Harzer Hexenstieg: Fantastische Fernblicke, unberührte Natur, seltene Pflanzen und Tiere, Zeugnisse einer jahrhundertalten Bergbaugeschichte - all das hat „Wanderkönigin“ Wilhelm zu berichten. Allein in der Kreuzhorst gibt es mehr als 32 Säugetierarten, von denen 16 gefährdet sind und auf der Roten Liste des Landes stehen - darunter Elbbiber, Feldhasen, Baum- und Steinmarder, Wasserspitzmäuse oder verschiedene Fledermausarten. Wer sehenden Adler-Auges wandert, könne sogar die Fraßspuren des Bibers entlang des Weges ausspähen.

5 Jakobsweg: Mit dem Pilgerweg „Ultra!“ - „Auf geht's, vorwärts und aufwärts nach Santiago de Compostela!“ geht es auf rund 370 Kilometern des Pilgerweges kreuz und quer durch Sachsen-Anhalt. Gut ausgebaute und beschilderte Wanderwege im Zeichen der stilisierten gelben Muschel auf blauem Grund führen zu 22 Pilgerstationen und laden zur inneren Einkehr ein. Dieses Teilstück wurde „St.



Wandern für Anfänger
Länge: Direkt beim ersten Mal mit Touren von 30 Kilometern zu starten, macht keinen Sinn. Anfänger sollten sich kleine Wanderungen in der Nähe suchen. Zu Beginn reichen 5 bis 10 Kilometer in einem Tempo von 3,5 Kilometern die Stunde völlig aus. Ein Muss ist festes Schuhwerk.
Gemeinsam: In einer Gruppe zu wandern ist lustiger (und sicherer) als alleine, dennoch sollte jeder sein eigenes Tempo gehen.
Brotzeit & Trinken: 350 bis 550 kcal pro Stunde werden je nach Intensität und Dauer der Wandertour verbraucht. Ohne vorher zu essen, sollte niemand losgehen. In den Rucksack gehört neben einer wetterfesten Jacke eine Brotzeit sowie genügend zu trinken. Wanderer verlieren pro Stunde etwa 0,5 Liter Flüssigkeit. Um das auszugleichen, sollten 2 bis 4 Liter Flüssigkeit am Tag getrunken werden. (jb)

31 000 Kilometer in der Natur unterwegs

Inge Wilhelm sammelt Wanderstempel wie andere Briefmarken. Etliche Bücher sind voll davon - gespickt mit Datum, Eckdaten und persönlichen Bemerkungen zu mittlerweile 1998 Touren. So hat die 81-Jährige Wilhelm schwarz auf weiß, dass sie zu den Besten zählt: Über 31 000 Kilometer hat die Magdeburgerin auf Schusters Rappen zurückgelegt, in 21 Ländern hat sie ihre Fußspuren hinterlassen. Mit Stolz trägt sie den Titel Wanderkönig (50 Stempelstellen im Harz), seit 2009 ist Wilhelm „European Walker“, seit 2016 „International Master Walker“ - beides renommierte Auszeichnungen für Wanderer. „Am stolzesten bin ich aber auf den Stempel vom Vatikan - einfach, weil es ein großer Kampf war, ihn zu bekommen.“ Beim Wandern könne sie eben niemand aufhalten: „Für meinen Stempel ist mir kein Weg zu weit und keine Hürde zu hoch.“ Dabei ist die Ex-Multikaufvorstandschefin eine „Spätberufene“. 2001 hörte sie auf zu arbeiten, ein Jahr später schnürte die Witwe erstmals die Wanderschuhe: „Ich musste raus, unter Leute.“ So wurde die Wanderbewegung Magdeburg zu meiner zweiten Familie.“ Waren ihr früher 40 Kilometer am Stück nicht zu viel, hat sie inzwischen „etwas Dampf rausgenommen, damit ich auch noch in zehn Jahren wandern kann“. Zwei- bis dreimal in der Woche, 10 bis 15 Kilometer, sei sie dennoch sehenden Auges auf Achse: „Es gibt nichts Schöneres, als im Morgengrauen Rehe zu entdecken oder den Specht klopfen zu hören. „Das macht den Kopf frei und ist Balsam für die Seele.“



Inge Wilhelm

Wandertouren, Top 5 von „Wanderkönigin“ Inge Wilhelm:

- 1 Freyburg-Naumburg (Tour Straße der Romanik)
- 2 Thale – Hexentanzplatz – Quedlinburg
- 3 Erlebnispfad Elbaue (Randau-Calenberge)
- 4 Hexenstieg
- 5 Jakobsweg durch Sachsen-Anhalt

Grafik: ProMedia Barleben GmbH
Kartenmaterial: © OpenStreetMap-Mitwirkende, Foto: dpa

Wander-Lust
Wandern in Deutschland: Als Freizeitaktivität hat das Wandern eine über hundertjährige Geschichte. In Deutschland gibt es ca. 200 000 offizielle Wanderwege. Fast 40 Millionen Deutsche erkunden jedes Jahr Stadt und Land zu Fuß.
Tempo: Dr. Rainer Brämer, Soziologe am Deutschen Wanderinstitut, sagt über den Wanderer von heute: „Seine Gangart ist eher gemächlich. Nicht Leistung ist das Ziel, sondern intensives Erleben.“ Beim gemühtlichen Wandern liegt das Tempo etwa zwischen 3 und 4 Kilometern pro Stunde, beim strammen Gehen werden 5 bis 6 km/h erreicht, Walker kommen auf 10 km/h.

Im Verband Deutscher Gebirgs- und Wandervereine e.V. sind 57 Wandervereine mit über 600 000 Mitgliedern organisiert. **Der Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.**, gegründet 1991, hat 3000 Mitglieder, die in den Ortsgruppen und Zweigvereinen des Harzklubs e.V. und des Vereins Dübener Heide sowie in der Magdeburger Wanderbewegung und dem altmärkischen Wanderverein organisiert sind. (jb)

Geführte Wanderungen oder Touren für Selbstplaner gibt es u. a. auf www.outdooractive.com/de/tourenplaner