

Wander-Tipps für den Harz

Die HARZ-KURIER-Redaktion gibt Tipps für Wanderziele und eine gelungene Tour.

Längst vorbei sind die Zeiten, in denen man nur mitleidig belächelt wurde, wenn man statt der großen Urlaubsreise einen Wanderurlaub im Harz plant. Wer momentan wandert, liegt im Trend. Kein Wunder: Die Forschung hat mittlerweile bestätigt, dass das Wandern gut für Körper und Geist ist. Der Körper wird gefordert, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und der Gleichgewichtssinn verbessert. Durch regelmäßige Anstrengung in der Natur bei verschiedenen Wetterlagen werden auch das Immunsystem und die Abwehrkräfte verbessert. Außerdem wirkt Wandern entspannend im stressigen Alltag und hilft „runterzukommen“. Für alle, die noch die passende Route suchen, hat die Harz-Kurier-Redaktion einige Ziele zusammengestellt.

RUND UM DIE ECKERTALSPERRE

Vielfältiger Rundweg



FOTO: SVENJA PAETZOLD-BELZ

■ Startpunkt der Wanderung ist der Parkplatz Tarternbruch an der B4 bei Bad Harzburg. Die Tour ist etwa 10 Kilometer lang. Besonders ungestört wandert man am frühen Morgen.

Durch lichten Laubwald, über schmale Holzstege durch sumpfiges Gelände, auf altem Pflaster durch Fichtenhaine – Der Rundwanderweg um die Eckertalsperre bei Bad Harzburg macht vor allem wegen seiner landschaftlichen Vielfalt Spaß. Über die eindrucksvolle Staumauer geht es entlang der Talsperre und schließlich über die Eckerquerung, einem idyllischen Plätzchen, auf dem riesige Felsen den Überweg über

die zu einem schmalen Bach verengte Ecker ermöglichen. Übrigens: Besonders schön ist die Wanderung bei herbstlichem Wetter, wenn sich Nebel über die Talsperre legt und Pilze ihre Köpfe überall aus dem Moos stecken. Wer die besondere Herausforderung sucht, kann auch einen Umweg über den Brocken wählen. Aber Vorsicht: Der Abstecher verlängert die Strecke enorm und sollte nicht spontan angegangen werden.

BEI WOLFSHAGEN DEN HEIMBERG UMRUNDEN

Ein Hauch Hollywood im Harz



FOTO: HARZER WANDERNADEL

■ Der Rundweg um den Heimberg ist etwas über drei Kilometer lang und bietet einige Aussichtspunkte. Am besten folgt man vom Parkplatz in Wolfshagen den Schildern.

Ein alter Steinbruch – das finden Wanderer im Harz zur Genüge. Doch der Heimberg, den die Bergleute im Steinbruch bei Wolfshagen übrig gelassen haben, erinnert ein bisschen an den Devil's Tower im US-Bundesstaat Wyoming. Sie wissen schon – Steven Spielbergs „Eine unheimliche Begegnung der dritten Art“?

UFO-Sichtungen gab es in Wolfshagen unseren Archiven nach bisher noch nicht.

Trotzdem bietet der Heimberg ein spannendes Panorama im Wald mit einer kleinen Seenlandschaft außenrum. Die Aussicht können auch Ungeübte gut erleben und dabei auch ein bisschen was über die Geschichte der Gesteinsförderung im Harz lernen. Denn bis 1987 wurde im Wolfshagener Steinbruch für fast 100 Jahre Diabas abgebaut. Ein Stein der bis heute oft für Gräber, Mausoleen und Statuen verwendet wird.

MYTHENWEG IN THALE

Mythen auf der Spur



FOTO: MATTHIAS BEIN

■ Der Weg ist etwa 3,3 Kilometer lang und leicht bewältigbar. Startpunkt befindet sich im Goetheweg in Thale, das Ziel am Museum in der Schmiedestraße. Da der Weg durch die Stadt führt, ist er auch im Winter gut begehbar.

Wer Germanischen Gottheiten und Wesen der Germanischen Mythologie auf die Spur kommen will, der darf den Mythenweg in Thale nicht verpassen. Statt Naturerlebnis stehen bei diesem Wanderweg der etwas anderen Art, der von der Talstation der Seilbahn durch die gesamte Stadt bis zum Kloster Wendhusen führt, Fabelwesen im Mittelpunkt. Viele von unterschiedlichen Künstlern gestaltete Skulpturen schmücken den Themenweg. Er ist kurz und daher auch für Familien mit kleinen Kindern bestens geeignet.

VON LERBACH NACH BUNTENBOCK

Für stramme Waden



FOTO: KEVIN KULKE

■ One-way-Route im Harz? Ja, das geht! Der Bus macht es möglich. Los geht es am Ortsausgang von Lerbach – da kann man parken oder auch schon von der Osteroder Kernstadt aus den Bus hin nehmen. Dann hat man fast freie Wahl:

Der kürzeste Weg führt über den Schieferberg, so sind es etwas weniger als drei Kilometer nach Buntenbock. Wählt man zum Beispiel eine Route rechts am Klausberg vorbei, sind es schnell auch vier Kilometer und mehr. Verlaufen kann man sich kaum – wenn man nicht zu oft rechts abbiegt, führen alle Wege nach Buntenbock. Eines haben alle Wege gemein: Sie führen hauptsächlich bergauf. Dafür wird man mit tollen Ausblicken belohnt – und einer Rückfahrt im Bus 440, die Serpentina hinab, wie es sie sonst im Harz nur selten gibt.

Das sollten Sie im Harz dabei haben

Festes Schuhwerk und Verpflegung für alle Fälle: Wir geben Tipps für eine gelungene Wander-Tour im Harz

Harz. Ferienzeit ist Wanderzeit – Vor allem wenn man den Harz direkt vor der Haustür hat. Um in diesem Urlaub gut gerüstet zu sein, hat die Redaktion Tipps zusammengestellt, was man unbedingt dabei haben sollte:

Festes Schuhwerk

Brocken-Gäste, die von Torfhaus aus mit Flip-Flops oder Sandalen aufbrechen oder im tiefsten Schnee mit Sneakern zum Rodeln fahren sieht man immer wieder. Doch auf vielen Strecken im Harz herrscht Verletzungsgefahr durch felsiges oder unwegsames Gelände oder tiefen Schnee im Winter. Festes

Schuhwerk gehört daher unbedingt zur Ausrüstung.

Ein Taschenmesser

Spätestens während der ersten Brotzeit kommt es zum Apfelzerteilen oder Wurstabschneiden gelegen. Weil man auch sonst nie weiß, wofür man es brauchen könnte, sollte ein kleines Messer immer dabei sein.

Ein Handy

Vielfältig einsetzbar, nicht nur für hübsche Fotos: Um unterwegs zu navigieren oder um im Notfall Hilfe zu rufen sollte ein (voll aufgeladenes) Handy auf einer Harz-Wande-

rung im Gepäck sein. Doch Achtung: Besonders an abgelegenen Wanderzielen hat man häufig keinen Empfang, daher empfiehlt es sich, immer auch eine analoge Wanderkarte dabei zu haben.

Verpflegung

Ordentliche Wanderverpflegung ist für die Meisten selbstverständlich. Auch auf kurzen Strecken empfiehlt es sich aber, mindestens ein paar Nüsse oder einen Energie-Riegel dabei zu haben. Mitunter werden die Strecken im Harz unterschätzt. Um Unterzuckerung zu vermeiden sollte ein Snack daher stets in der Tasche stecken. Und fast

noch wichtiger: Getränke gehören ebenfalls zu einer guten Wanderverpflegung dazu.

Sonnenschutz

Ja, im Harz ist es oft neblig und von Mittelmeersonne keine Spur. Gerade an heißen Sommertagen (und auch an sonnigen Tagen im Winter bei Schnee!) verbrennt man sich die Haut aber schneller, als gedacht. Sonnencreme gehört deswegen ebenfalls ins Gepäck – Zur Sicherheit auch beim Skifahren!

Ein Video mit weiteren Tipps für das perfekte Wander-Gepäck finden Sie auf harzkurier.de.



Angemessenes Schuhwerk ist für eine Harz-Wanderung ein Muss – Flip-Flops sollten zuhause bleiben. FOTO: MARK HÄRTL / HK