

## PRESSE-INFO

# Zwischen Liebesbänken, Sandstränden und schroffen Klippen

## Niedersachsen bietet Wanderern viel Abwechslung

Hannover, im März 2025. Barfuß durch das Watt waten, in Wanderschuhen anspruchsvolle Steigungen im Harz bewältigen oder von Loccum nach Volkenroda pilgern – Niedersachsen zeigt sich für Wanderer vielfältig. Gebirgslandschaften, breite Flüsse, Marschen, Moore und Wattenmeer wechseln sich auf 476.000 Quadratkilometern ab: Das norddeutsche Bundesland bietet für Wanderer eine riesige Auswahl an Möglichkeiten.

## Abwechslungsreich durchs Mittelgebirge

Jedes Jahr kürt das Wandermagazin „Deutschlands Schönsten Wanderweg“ in den Kategorien Tages- und Mehrtagestouren. In der Kategorie Mehrtagestouren liegt der 225 Kilometer lange Weserbergland-Weg auf dem 4. Platz. Der Wanderweg führt in 13 Etappen von Hann. Münden bis zum Durchbruch der Weser durch das Mittelgebirge in die norddeutsche Tiefebene in Porta Westfalica und verläuft von Süd nach Nord durch die gesamte Urlaubsregion Weserbergland. In jedem Abschnitt finden sich besondere Highlights – historische Städtchen, besondere Unterkünfte, Wildparke oder Schlösser und Burgen. Dabei haben Wanderer immer wieder die Weser im Blick. Bei den Tagestouren sind der Hümmlingpfad Theikenmeer-Runde und der Langwarder Groden unter den Top 10. Unterschiedlicher könnten die beiden Routen nicht sein: Erstere führt durchs Emsland und lädt Wanderer dazu ein, sich auf die Spuren der Eiszeit zu begeben. Letztere liegt an der Nordsee und bietet den besten Ort zur Vogelbeobachtung in Butjadingen. Wanderer können auf fünf Kilometern die einzigartige Vogelwelt beobachten und den ständigen Wechsel der Gezeiten miterleben. Der Wanderweg ist zudem barrierefrei und nach RfA zertifiziert.

Frühling und Herbst sind die schönsten Zeiten für einen Harzbesuch. Während der Harzer Hexenstieg zu den Top Trails of Germany zählt, gilt der BaudenSteig eher als Geheimtipp. Vor allem Genießer kommen voll auf ihre Kosten, denn er verbindet die schönsten Waldgasthöfe und Bergrestaurants miteinander. Hier dampfen traditionelle Speisen wie Erbsensuppe oder Wildschweinbraten mit Rotkohl auf den Tellern. Während es auf dem BaudenSteig eher deftig zugeht, ist der Liebesbankweg für seine Romantik bekannt. Naturfreunde wiederrum wählen eher Bad Harzburg als Ausgangspunkt für ihre Wanderungen und hoffen auf der Luchstour darauf, möglichst viele der scheuen Tiere zu sehen. Danach bietet sich ein Abstecher zum Baumwipfelpfad an. Und wer nur einen Tag unterwegs ist und skurrile Felsformationen sucht, wird auf der Kästeklippentour fündig.

Doch nicht nur im Harz lassen sich malerisch-schroffe Felsen entdecken. Die Solling-Vogler-Region, ausgezeichnet als Norddeutschlands erste Qualitätsregion Wanderbares Deutschland, besticht mit wilder Landschaft und sanften Hügeln. Zu den Top Trails of Germany gehört der Ith-Hils-Weg. Er ist nicht nur wegen seiner bizarren Klippenformationen interessant, sondern bietet zwischendurch auch immer weite Aussichten in die Landschaft. Drei der insgesamt 13 Top Trails of Germany führen durch Niedersachsen. Neben dem Harzer Hexenstieg und dem Weserbergland-Weg zählt auch der Heidschnuckenweg dazu, der von Hamburg-Fischbek bis nach Celle entlang der Heideflächen der Lüneburger Heide führt.

### **Leichtfüßig mit weitem Blick in der Heide**

Einmalige Naturlandschaft ohne Steigung, dafür aber mit großer Weite – das zeichnet das Wandern in der Lüneburger Heide aus. Der Heidschnuckenweg gehört zu den zertifizierten Wegen, die zweite Etappe wurde einst vom Wandermagazin als Deutschlands schönster Wanderweg gekürt. Vor ein paar Jahren sind zum Heidschnuckenweg die Heideschleifen hinzugekommen – zwölf Rundwanderwege, die direkt an den Wanderweg angeschlossen sind. Zwischen Buchholz und Handeloh knirscht der helle Heidesand unter den Füßen, Wacholder taucht ebenso wie kleine Fachwerksiedlungen im Morgennebel auf – eine Strecke wie aus dem Bilderbuch. Neben dem Heidschnuckenweg stehen Wanderern in der Lüneburger Heide insgesamt neun Mehrtagestouren und 50 Tagestouren zur Verfügung, der Schwerpunkt des Angebotes liegt im Naturpark Südheide und im autofreien Naturschutzgebiet Lüneburger Heide.

### **Sanfte Steigungen und plattes Land**

Auch zwischen Harz, Heide und Nordsee hält das zweitgrößte Bundesland einige Natur-Schätze bereit. Im Osnabrücker Land etwa lädt der Ahornweg ein, den Teutoburger Wald zu durchstreifen. Ein Weg mit sanften Steigungen, nicht zu schwer, nicht zu leicht, also genau richtig für alle, die kleine Herausforderungen suchen. Als Belohnung gibt es schöne Panoramablicke von den Aussichtstürmen. Verschiedene Herausforderungen bieten die TERRA.tracks im Osnabrücker Land. Hochwertige und abwechslungsreiche Wanderwege führen tagelang oder nur für eine Stunde durch eine Region, die Kultur und Natur perfekt miteinander verbindet. Und die 24 Nordpfade ganz im Norden, im Landkreis Rotenburg/Wümme, zeigen deutlich, wie abwechslungsreich Niedersachsen ist: Heide, Moore und Wälder wechseln sich auf den 24 Tagestouren ab. Fünf dieser Wege zeichnete der Deutsche Wanderverband als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ aus und der Nordpfad Dör't Moor wurde 2021 zum schönsten Wanderweg Deutschlands in der Kategorie Tagestouren gewählt. Für all jene, die mit einer Wanderung ihre innere Ruhe finden und Spiritualität verbinden möchten, eignen sich Pilgerwege besonders. Malerische Klöster und zahlreiche Stätten des christlichen Glaubens laden zu einer Rast ein und verdeutlichen die lange Geschichte des Pilgerns.

## **Gesundes Wandern am Wattenmeer**

Die frische Brise in der Nase – mit dem hohen Salzgehalt der Luft tut Wandern an der Nordsee auch den Atemwegen gut. Eine kleine gratis Gesundheitskur: Wer ein besonders intensives Erlebnis möchte, geht barfuß und genießt die kostenlose Fußmassage auf dem Wattboden. Ein Klassiker der Wattwanderungen ist die Strecke von Cuxhaven nach Neuwerk – und zurück mit dem Schiff. Eine weitere Wattwanderung, die zu den schönsten aber auch zu den anspruchsvollsten im Land zählt, ist die zum Leuchtturm Arngast im Jadebusen. Für die 14 Kilometer lange Strecke durch wadentiefes Schlickwatt brauchen Wanderer sechs bis sieben Stunden. Der Leuchtturm lässt sich nur bei Ebbe zu Fuß erreichen, früher befand sich die Insel Arngast am selben Ort, 1905 fiel sie einer Sturmflut zum Opfer, fünf Jahre später wurde auf der übrig gebliebenen Sandbank der Leuchtturm erreicht.

Weitere Informationen: [www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)

Bildmaterial: [www.niedersachsen-bilder.de](http://www.niedersachsen-bilder.de)

Tagesaktuelle Nachrichten aus dem niedersächsischen Tourismus:

[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)

## **WEITERE INFORMATIONEN**

TourismusMarketing Niedersachsen GmbH (TMN)

Renate Rebmann

Essener Str. 1 | 30173 Hannover

T 0511 | 270 488 16

[presse@tourismusniedersachsen.de](mailto:presse@tourismusniedersachsen.de)