

DIE KLEINEN WANDER-TIPPS



FÜR EINSTEIGER & NEUGIERIGE



*Halt Dich fit-
wander' mit!*

Wanderverein Kreis Steinburg e. V.

1. Vors. Heinz Köhnke

Masurenweg 2 - 25524 Itzehoe

Tel.: 0 48 21 - 4 01 71

eMail: info@wanderverein-kreis-steinburg.de

<https://www.wanderverein-kreis-steinburg.de>

Wanderverein Kreis Steinburg e. V.

Mitglied im Wanderverband Norddeutschland e. V.

WANDERLUST!

Wanderlust ist ein Wort, das es sogar in den englischen Sprachraum geschafft hat. Viele Menschen in Deutschland hielten jahrelang die *Wanderlust* tatsächlich für ein Fremdwort. Was sollte so toll daran sein, schwere Rucksäcke über Stock und Stein zu schleppen, sich Blasen zu laufen und den Weg nicht zu finden, weil es keine Markierungen gibt?

Nun, zum einen gilt: Übung macht den Meister. Zum anderen gilt: es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Denn Wandern, das heißt nicht zwingend, die Alpen zu überqueren und im Himalaya herumzuturnen. Wandern, das können einfach fröhliche zwei bis drei Stunden in den heimischen Gefilden sein, die wir in Ruhe und zauberhafter Natur verbringen.

Für das Wandern in Deutschland ist sozusagen der Sinnspruch erfunden worden: „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah“. Denn Deutschland ist mit seinen zumeist mittelgebirgigen und flachen Landschaften **DAS Wanderland** für Wander-Novizen. Die gesamte Bandbreite dieser genialen Naturräume bieten die Rundwanderwege in Itzehoe und dem Kreis Steinburg.



Dieser kleine Wanderknigge soll Lust auf die ersten Schritte auf ausgetretenen Wegen machen. Und da wir Wanderer herzliche und nahbare Menschen sind, biete ich Dir und Euch das Wander-Du an. Ich wünsche Dir viel Spaß, erlebe Dein individuelles Wanderglück, entdecke die Wanderlust!

Euer Heinz





WIE FÜHLT SICH WANDERN AN?

Beim Wandern in der Natur dehnt sich die Zeit. Du entfernst Dich vom Alltag. Der Wind streichelt Dein Gesicht, die Sonne zeichnet Licht- und Schattenspiele. Du spürst den federnden Waldböden, steigst über knorrige Wurzeln und lauschst dem Plätschern eines Baches. Wandern beruhigt die Gedankenstürme, fokussiert auf das Naheliegende, Unmittelbare – das Wichtige. Eins sein mit den Elementen der Natur, sich Zielen nähern, sich mit der Welt verbunden fühlen.

Wo kann ich wandern?

Wandern kannst Du überall! Ob Küstenstrand, Flusstal, Waldgebirge, Schlucht, Moor- oder Wiesenlandschaft, städtisches Ensemble oder nationale Naturlandschaft – beim Wandern entdeckst Du stets mit allen Sinnen. Wandern kannst Du alleine, mit dem Partner, mit Kindern, Jugendlichen, mit Freunden oder in der Gruppe von Gleichgesinnten. Ob geübt oder ungeübt – Wandern ist immer das gehen in Deinem Tempo. Zum Wandern brauchst Du keinen Führerschein, keine Erlaubnis, kein Zertifikat. Setze Schritt vor Schritt, atme im Rhythmus Deiner Füße. Lebe und Erlebe.





Wandern begeistert, Wandern entspannt Deine Seele und erfüllt Dich mit Lebensfreude. Luststeigernd wirken dabei erlebnisreiche Wege und facettenreiche Landschaften, je abwechslungsreicher – desto besser. Sich schlängelnde Wege steigern die Spannung. Die geschickte Wegedramaturgie führt Dich zu eindrucklichen Höhepunkten. Ob Wassernähe, Panoramablicke, stolze Burgen und Schlösser oder packende Waldpassagen – Wandern verspricht erleben auf hohem Niveau.

Es ist eine alte Kulturtechnik. Sie verbindet Dich mit Dir und der Welt. Sie zeigt Dir die Größe der kleinen Dinge. Wandern hilft Dir, Dich selbst in der Natur zu spiegeln. Den Blick ins unendliche schweifen zu lassen. In Tagträume einzutauchen.

Das Wohlige Gefühl, körperlich beansprucht zu sein. Die Einkehr, die Rast genießen. Die Freiheit spüren, Naturräume zu durchschreiten. Wer wandert, tritt in Naturgemälde ein. Wir möchten dich dazu einladen, die erste Wanderung zu versuchen.

In unseren Wanderwegen findest Du alle Voraussetzungen für Dein Wanderglück:

- ✓ Unverlaufbare Wanderwege
- ✓ Traumhafte Touren
- ✓ Kurze Routen für erste Versuche
- ✓ Wege für Dein Verlangen nach mehr
- ✓ Grandiose Landschaften in Deiner Nähe
- ✓ Und unser Versprechen: Du willst es wieder!

WIE PLANE ICH

MEINE TOUR?



Am Anfang steht die Frage: Wo will ich wandern?

Du entscheidest Dich zunächst, für die Region und die Landschaft. Damit einher geht auch die Frage, wie viel Zeit Du in An- und Abreise investieren möchtest.

 **Alles, was über ca. 120 Minuten für An- und Abreise hinausgeht, spricht für mindestens eine Übernachtung vor Ort.**

Liebst Du flaches Gelände, eine Mittel- oder Waldgebirgsregion? Darf es wellig oder bergig sein? Viel Wald, mehr Wiesen, viel Wassernähe oder auch mal ein Kulturhighlight? Dein Einstieg soll Spaß machen, Deine Landschaftsvorlieben sollen bedient werden.

Beachte dabei auch die Jahreszeit. Bei heißer Witterung entscheide Dich für mehr Wald und Wassernähe. Bei nasskalter Witterung musst Du mehr Wert auf Deine Bekleidung und Ausrüstung legen (siehe Seite 12).

Wie schätzt Du Deine Kondition und Fitness ein?

Beim Wandern entscheidend sind die Länge des Weges, die addierten Höhenmeter, das Wegeformat und das Streckenprofil. **Wer genüsslich langsam unterwegs ist (das raten wir zum Einstieg) kommt auf etwa 3 km pro Stunde.** Eine 9 km lange Wegstrecke benötigt dann ca. 3 Stunden Gehzeit. Höhenmeter verlängern die Gehzeit, schließlich reduzieren sie das Gehtempo. Pro 100 Höhenmeter im Aufstieg rechnet man ca. 10 – 15 Minuten.

Je steiler das Gelände, umso langsamer das Gehtempo. Wurzel-übersäte Wege, sich schlängelnde, schmale Pfade steigern zwar das Wandervergnügen enorm, verlangsamen aber auch das Gehtempo. Ein Streckenprofil mit viel Gefälle am Ende der Tour beschleunigt. Endet der Weg mit einer langen Steigung, dann steigt die Gehzeit, weil naturgemäß am Ende die Kondition nachlässt.

Für den Einstieg empfehlen wir Wege von 3 – 6 km Länge und bis zu 200 Höhenmetern! Zur geschätzten Gehzeit rechnet man alle Pausen einfach hinzu und erhält die Tourenzeit!



Was sind Rundwanderwege

Eine runde Sache auf jeden Fall. Rund heißt, ich lande wieder dort, wo ich eingestiegen bin. Generell wird an den Eingangsportalen eine Laufrichtung vorgeschlagen. Ein Vorteil aller Rundwanderwege ist aber, dass sie in beide Laufrichtungen „unverlaufbar“ markiert und beschildert sind.

Die meisten Rundwanderwege starten von Wanderparkplätzen bzw. Wanderportalen, manchmal auch hübsch inszeniert durch ein Tor oder eine Tür: „Komm' tritt ein...“ ist eine freundliche Einladung. Die Portale oder Startpunkte sind mehrheitlich nur mit dem Auto erreichbar; einige aber auch per Bus oder Bahn.

Erkundige Dich am besten vorher auf unserer Webseite, ob und wo Du einen solchen An- und Abreisesevice in Anspruch nehmen kannst. Natürlich kannst Du Dir auch ein Taxi bestellen (**TIPP: Vorher Taxiunternehmen und -rufnummer notieren**).

Erfolgt die Rückkehr mit Bus oder Bahn solltest Du nicht immer mit der punktgenauen Landung rechnen und lieber fünf Minuten vor planmäßiger Abfahrt da sein. Schnell hast Du die schöne Aussicht zu einer längeren Rast genutzt, bist vielleicht langsamer unterwegs als gedacht und benötigst eventuell noch eine Fahrkarte vom Automaten. Also genügend „Luft“ einplanen!

ALLER ANFANG IST NICHT SCHWER!

Der Wanderverein Kreis Steinburg e. V. hält viele verschiedene perfekt markierte Touren vor. Es gibt eine Reihe verschiedener Wege, ob kurz oder doch lieber etwas länger – hier kann man sich anhand der Länge und der Gehzeit die passende Tour aussuchen. Alle Touren sind garantiert qualitätsgeprüft und **unverlaufbar** markiert und spannenden Erlebnishöhepunkten ausgestattet. Und wenn Du erst mal „Blut geleckt“ hast, dann gibt es viele weitere Touren / Wege, um Dich nach Lust und Laune zu steigern. Etwa, um mal ein Wochenende, eine Woche oder mehr Abstand vom Alltag zu gewinnen.



AUSRÜSTUNG &

BEKLEIDUNG



WAS BRAUCHST DU ZUM WANDERN?

Nicht viel, jedenfalls für den Anfang. Unsere Wanderwege sind naturnah. Manchmal felsig, manchmal von Wurzeln überdeckt und nahezu immer erdig. Die Pfade können in den Hang geschnitten und bei Feuchtigkeit rutschig sein. Bei Bachquerungen trifft man oft auf Stege oder Brücken, manchmal auch auf Trittsteine – ganz selten muss man springen oder hindurchtipeln. Gut, das Wetter und die Jahreszeit spielen auch eine Rolle. Entsprechend würdest Du Dich auch für einen Spaziergang oder den Gang durch die Stadt vorbereiten.

Beim Wandern ist alles etwas robuster. Der Schuh ist idealerweise halbhoch und rutschfest. Nässe und Dreck sollte er problemlos vertragen.

An heißen Tagen dürfen das Beinkleid und die Oberbekleidung luftig sein. Doch bedenke: Zwischen warm und kalt liegt oft nur eine Waldpassage oder ein kurzer Schauer. Der Kopf sollte bedeckt werden. Bei erwartbaren Regen eine leichte, atmungsaktive Regenjacke mitnehmen, daher immer den Wetterbericht checken, z. B. mit einer kostenlosen Wetter-APP. Sehr robust sind die kleinen, leichten und praktischen Outdoorknirpse. Eine Jeans ist eher hinderlich bei Regen und Hitze. Eine leichte Hose, die auch schnell trocknet, darf hingegen ruhig mal nass werden.

DER SHERPA IN DIR

Den Rucksack kauft man sich nicht für jeweils kurze, mittlere und längere Touren neu. Versuch's mal mit einem Rucksack zwischen 20 und 30 Liter Füllvolumen. Für den Einstieg vielleicht zu groß, aber für die Lust auf mehr gerade richtig.

Hinein gehört ein kleines Erste-Hilfe-Set, Wasser oder Saft (bitte keine Glasflasche), ein wärmendes Fleece/Softshell für alle Fälle, ein Ersatz-unterhemd oder T-Shirt für alle, die stark schwitzen und eine Banane oder ein Apfel für die Stärkung.

Bei Gehzeiten von mehr als zwei Stunden ergänzt Du die Verpflegung um einen Fitnessriegel, Nüsse, Trockenfrüchte oder ein Butterbrot nach Lust und Laune. Für kühle Temperaturen gehört eine Thermoskanne Tee oder Kaffee dazu, vielleicht noch leichte Handschuhe und eine warme Mütze. Ein Sitzkissen für draußen ist auch nicht verkehrt. Mehr nicht? Genau, für den Anfang reicht das. Wenn die Touren länger und anspruchsvoller werden, kann man immer noch mit Funktionskleidung, knöchelhohen Wanderschuhen etc. nachrüsten.

Zecken- oder Mückenspray an schwülen Tagen, Sonnenschutz von April bis Oktober ist empfehlenswert!

TIPPS FÜR

UNTERWEGS



**Es geht los!
Der Rucksack ist geschultert, die Schuhe sind geschnürt
und Du stehst am Startpunkt Deiner Wahl.**

An allen Tourenstartpunkten unserer Rundwanderwege stehen Information-stafeln mit der kartografischen Darstellung des Geländes, des Wegeverlaufes, der vorgeschlagenen Laufrichtung, den Höhepunkten und falls gegeben. Schau' Dir also die Infotafel in Ruhe an und folge dem Wegeverlauf mit dem Zeigefinger. Hier findest Du auch das maßgebliche Markierungszeichen. Daraus lassen sich Lage, Länge und Schwierigkeiten ablesen.

Manchmal kommt es zu spontanen Abschnittssperrungen oder Umleitungen wegen Windbruch, Forstarbeiten oder ähnlichen Ereignissen. |

VERLAUFEN? GIBT'S NICHT....

Du kennst Dein Markierungszeichen und darfst sicher sein, dass es Dich von Anfang bis Ende auf Schritt und Tritt begleitet. Übrigens auch in umgekehrter Richtung! Relevant ist für Dich, was Deinen Weg betrifft. Unterwegs findest Du nach jedem Abzweiger in Sichtweite eine Bestätigungsmarkierung und unterwegs immer wieder Beruhigungsmarkierungen. Die Markierungen können auf Holzpfosten rechts oder links des Weges angebracht sein, sind an Bäumen fixiert oder Du findest sie im bewohnten Raum auf Laternenpfählen, an Mauern oder Straßenschildern.



**Bitte bleib immer auf dem Weg.
Du riskierst sonst einen Unfall,
Verletzungen oder verläufst Dich!**



RASTEN WO DU WILLST



Jeder kennt diese Momente: Plötzlich taucht die Sonne einen Platz in magisches Licht, eine überraschende Aussicht öffnet sich, gefällte Bäume liegend einladend am Weg – warum nicht hier und jetzt rasten? Nur zu! Manche Wege sind mit Bänken ausgestattet, zudem gibt es verschiedene weitere Rast- und Ruheplätze.

Für alle Einrichtungen gilt gleichermaßen: Deinen Müll nimmst Du selbstredend wieder mit!

Auf unseren Wanderwegen gibt es keine Mülleimer. Zigarettenstummel, Plastik, Tempos und Dosen gehören nicht in die Natur! Selbst Bananenschalen brauchen gut zwölf Wochen, Eier- und Orangenschalen gute zwei Jahre, bis sie verrotten sind. Wo auch immer Du rasten möchtest, Pausen gehören zum Wandern dazu und den Müll nimmst Du wieder mit!

➡ **Alle 60 Minuten solltest Du eine Trinkpause einlegen. Nach längeren Anstiegen gerne auch häufiger. Alle zwei Stunden empfiehlt sich eine längere Rast.**

SEI EINFACH SPONTAN, OB WEGESRAND, LICHTUNG, BAUMSTAMM, ODER BANK – GERASTET WIRD WO ES SPAß MACHT. EILEN KANNST DU WOANDERS...

Wandern lebt vom Genießergang. Achte einfach auf Deine Atmung. Solange Du beim Wandern mühelos sprechen kannst, hast Du

das richtige Gehtempo. Die auf der Webseite genannten Gehzeiten sind Richtwerte und keine Vorgaben. Du entscheidest, wie schnell Du gehst und vor allen Dingen sind die Richtwerte stets reine Gehzeiten. Viele Pausen, das freiwillige Trödeln, das Schläfchen unterwegs, das Botanisieren der Flora oder das Gespräch mit den Wanderbegleitern – alles beeinflusst auch die Tourenzeit. **Grob gesagt: Gehzeit plus Pausenzeit ist Tourenzeit.** Wenn Du in kleiner oder großer Gruppe unterwegs bist, entscheidet ohnehin immer der „Schwächste“ das Gehtempo und damit die Gehzeit. **Pass Dich einfach an oder vereinbare, dass alle 15 oder 30 Minuten die Schnelleren auf die Langsameren warten.** Wandern ist pure Genussaktivität, für Dich und für alle Mitwanderer.



HÖHE, ENGE, WURZELPFADE



Unsere Wanderwege zeichnen sich durch die Lust an geschlungener Wegführung, schmalen Pfaden, naturnahen Wegebelägen aus. **Baumwurzeln können bei Nässe rutschig und schmale und hangschneidende Wege können nach Regen glitschig sein. Es kann kurze abschüssige Passagen geben und beim steilen Intermezzo gibt es Trittstufen oder Holzverschalte Stufen. Das steigert den Wander-genuss – versprochen. Aber schau, wohin Du trittst.** Nicht auf die Wurzeln, sondern daneben. Im rutschigen Gelände kleine Schritte wählen und abschüssige Passagen mit starker Gewichtsverlagerung auf den Vorderfuß bewältigen. Aufwärts besonders langsam steigen und bei jeder Stufe ein- und ausatmen. Keinesfalls rennen! So lernst Du, was es heißt, Natur zu genießen, eins mit der Natur zu sein. Forstweg kann jeder, Asphaltdecke kann schnell öde werden, aber wenn sich der Weg vor Deinen Augen windet und erst im letzten Moment den Blick auf die nächste Passage freigibt, dann ist Entdeckerfreude geweckt und Abenteuerlust kommt auf.

EINKEHR BEI FREUNDEN

Schon gemerkt? Beim Wandern grüßt man sich. Ein fröhliches „Hallo“, ein Lächeln und schon wählst Du Dich unter Deinesgleichen.

Zum Gipfel des Genusses kann dann eine Einkehr am Weg (idealerweise mittendrin, in der Nähe oder am Ende) geraten. Ob Biergarten, Hofladen, Bauernhof Café oder Gasthof - Du wirst mit der Vorfreude auf die Belohnung freudig eintreten und Dich vom ersten Augenblick an unter Freunden fühlen. An allen Tischen fröhliches Geschnatter, die Rucksäcke und Wanderstöcke um die Stühle verstreut geparkt, hier lass' es Dir wohl ergehen. Was auch immer Du isst oder trinkst, leicht sollte es sein, vorzugsweise regionaler Herkunft und Deine Reaktionsfähigkeit nicht nachteilig beeinflussen, besonders, wenn noch ein gutes Stück Weg vor Dir liegt. **Wenn Du mit der Einkehr von vornherein planst, solltest Du bezüglich der Ruhetage und Öffnungszeiten auch sichergehen. Manche Einkehrbetriebe verlangen eine vorherige Anmeldung!**

Im Zweifel hast Du ja Deinen Energieriegel im Rucksack, holst die Möhre heraus oder teilst Dir mit Wanderfreunden das letzte Butterbrot.

Wie heißt es so schön: Not macht erfinderisch und Improvisation ist immer erlebnissteigernd.

DIE FREUDEN DES GENUSSWANDERNS



Es gibt Wege, die Lust und Laune versprechen. Dazu gehören auch unsere **Wanderwege**. Dabei gilt: Frustfaktoren – Fehlanzeige. Lustfaktoren haben Vorfahrt.

Dazu gehört das **lückenlose Wanderleitsystem (Markierungen, Wegweiser)**, die **abwechslungsreiche Wegführung**, die **Berührung vieler Highlights (Aussichten, Burgen, Schlösser, Seen etc.)**, ein hoher Pfadanteil, **überwiegend naturnahe Wege mit geringem Asphaltanteil, wenig Straßenkontakt und dafür einladende Rastmöglichkeiten**. Die Wanderwege des Wandervereins Kreis Steinburg e. V. sind perfekt für Einsteiger geeignet, die sorgenfrei und genussvoll durch die Natur wandern möchten. **Wer einmal auf den Geschmack des Genusswanderns gekommen ist, entwickelt garantiert ein großes Verlangen nach Mehr**. Auf unseren Rundwanderwegen kannst Du nicht nur die ersten Schritte wagen, sondern findest auch jede Menge Vorschläge zur Wiederholung und Steigerung von Länge, Gehzeit und Höhenmetern.

GENUSS VON ANFANG BIS ENDE

Damit Dein Wandergenuss vom Start bis zum Ziel auch auf hohem Niveau bleibt, gilt es einige wenige Tipps zu beachten:

- ✓ Raste, wenn Du müde wirst.
- ✓ Raste nach steilen Anstiegen.
- ✓ Reduziere das Gehtempo, wenn Du Dich beim Wandern nicht mehr locker unterhalten kannst.

Klar, bei Anstiegen kommt man ins Schnaufen. **Klar ist auch: schwitzen gehört zum Wandern einfach dazu**. Schließlich ist das Wandern eine körperliche Aktivität. Den Hunger kannst Du eine Zeitlang ignorieren, **den Durst solltest Du nie ignorieren**. Wichtiger als die Verpflegung ist das regelmäßige Trinken. Und noch etwas: Starte an heißen und schwülheißen Tagen ganz früh. Such' Dir Strecken in Wassernähe und im Wald aus.

Such' Dir für den Einstieg einen schönen Wandertag aus.

Dass das Wandern auch bei Wind und Regen riesigen Spaß machen kann, lernst Du schon nach Deinen ersten eigenen Erfahrungen. Es wird ein Genuss von Anfang bis Ende – **versprochen!**



Wanderverband Norddeutschland e. V.

1. Vorsitzender Reinhard Schlothauer
Nordkanalstraße 52, 20097 Hamburg

Tel. 040 - 23 68 65 87

Fax: 040 - 23 68 65 88

info@wanderverband-norddeutschland.de

Mitgliedsvereine

Wanderfreunde Hamburg e.V.

1. Vorsitzende Helga Weise
Hans-Dewitz-Ring 19, 21075 Hamburg
www.wanderfreundehamburg.de
info@wanderfreundehamburg.de

Touristenverein "Frisch Auf" von 1903

1. Vorsitzender Carsten Dierks
Lademannbogen 132, 22339 Hamburg
040 – 539 00 40

Wanderbewegung Kiel e.V.

1. Vorsitzende Gunda Kohn
Kieler Kamp 61a, 24145 Kiel
www.wanderbewegung-kiel.de
g.kohn@online.de

Wanderbewegung Lüneburg e.V.

1. Vorsitzende Hilke Mammen
Eisenbahnweg 8, 21337 Lüneburg
him_luneburg@web.de
www.wanderbewegung-lüneburg.de

Wanderbewegung Pinneberg e.V.

1. Vorsitzender Volker Lüchau
Am Fischteich 6, 25337 Elmshorn
www.wanderbewegung-kreis-pinneberg.de
kontakt@wanderbewegung-kreis-pinneberg.de

Wanderfreunde Bremen e.V.

1. Vorsitzender Jürgen Krüger
Geestemünderstr. 32, 28219 Bremen
juergen.krueger@wanderfreunde-bremen.de
www.wanderfreunde-bremen.de

Altes Land - Kreis Steinburg

WVN-Regionalgruppe
„de Ollanner Wanner- un Pilger-Lüüd“

Wanderfreunde Eddelak und Umgebung e.V

1. Vorsitzender Dieter Peters
Warferdonn 5c, 25715 Eddelak
www.wanderfreunde-eddelak.de

Wanderfreunde Nordheide e.V.

1. Vorsitzender Hans Freyer
Postfach 1520, 21234 Buchholz
info@wanderfreunde-nordheide.de
www.wanderfreunde-nordheide.de

Wanderfreunde Stormarn e.V.

1. Vorsitzender Reinhard Schlothauer
Rethfelderstr. 24, 25337 Elmshorn
reinhard.schlothauer@gmx.de
www.wanderfreunde-stormarn.de

Wanderverein Kreis Steinburg e.V.

1. Vorsitzender Heinz Köhnke
Masurenweg 2, 25524 Itzehoe
info@wanderverein-kreis-steinburg.de
www.kreis-steinburg-wanderverein.de

Wanderverein Lübeck e.V.

1. Vorsitzende Ingrid Trupka
Schulweg 18a, 23617 Stockelsdorf
info@wandervereinluebeck.de
www.wandervereinluebeck.de

Wanderverein Vörder Land e.V.

1. Vorsitzender Peter Büsing

