

NRW ENTDECKEN

*Unterwegs im Land der
unentdeckten Möglichkeiten.*

Inhalt



Vorwort 3

Grenzenlos mobil
im NRW-Tarif 4

Tolle Tickets 5

NATUR 6

1 Rhein-Ruhr
Romantik pur 8

2 Eine Burg
aus Rurzeiten 10

3 Wandern.
Staunen. Siegen. 12

ERLEBNIS 14

4 Hände in die
Wupperhöhe 16

5 Den Waldmythen
auf der Spur 18

6 Schmetterlinge
im Bauch 20

URBAN 22

7 Gebirgsstiefel 24

8 Piazza
Metallica 26

9 Höhenflug auf
dem Höhenweg 28

7 Fakten (oder Wege)
zum Wanderglück 30

Unterwegs auf
allen Kanälen 30

Wanderbahnhöfe 31

Gewinnspiel 31



Ob in trauter Zweisamkeit, mit Vierbeiner oder Familie: Die Lust am Wandern eint uns alle. Auf nachhaltige Weise ist es auch noch sinnstiftend!



LIEBE NRW-ENTDECKERINNEN UND -ENTDECKER,

wie schön, dass ihr beim Wandern in NRW (wieder) dabei seid! Nichts geht doch über diese aktiven Kurzurlaube in der Nachbarschaft, inmitten wunderschöner Natur und faszinierender Städte. Damit unsere Heimat so einzigartig bleibt, legen wir großen Wert auf nachhaltiges Anreisen und respektvolles Wandern – und nehmen euch gern auf diese „grüne“ Reise mit.

Mit von der Partie sind auch in dieser NRW-Entdecken-Ausgabe ein paar gute alte Bekannte, die für euch schon einmal vorgewandert sind. Ein freudiges Wiedersehen gibt es mit unserem naturliebenden NRW-Entdeckerpärchen Gina & Marcus, der abenteuerlustigen Nadine nebst Familienanhang und dem Städteabenteurer Nick. Die vier Wander-Expert*innen und Social-Media-Profis nehmen uns mit auf ihre naturnahen und erlebnisreichen Erkundungstouren durch unser schönes Nordrhein-Westfalen und zeigen dabei auch, wie gut man bei einer Wandertour flexible Verkehrsmittel nutzen kann. Selbstverständlich sind sie möglichst klimafreundlich und mit dem größten Respekt vor der schätzenswerten Natur in unserem Land unterwegs. Packt Vorfreude, eure „grüne“ Seele und Wanderlust in euren Rucksack und kommt mit auf NRW-Entdecker-Tour!

*Nachhaltig-herzlich,
euer Team von mobil.nrw*

Alle Wandertouren findet ihr wie gewohnt als GPX-Datei auf www.mobil.nrw/entdecken



Checkliste für nachhaltiges Wandern

1. Reist umweltfreundlich und bequem im ÖPNV an.
2. Kleidet euch am besten funktional und nachhaltig.
3. Bitte schützt Bambi & Co. und nehmt euren Hund an die Leine.
4. Bitte nehmt entstandenen Müll wieder mit.
5. Und vielleicht gleich noch den Müll der anderen.
6. Das Butterbrot in der Dose vermeidet Verpackungsmüll.
7. Ein Liebesherz in den Baum schnitzen? Bitte lasst die Natur so schön, wie sie ist.
8. Macht das Handy ab und zu aus und genießt eure Umgebung ohne Filter.
9. Wenn ihr antizyklisch wandert, ist euer Wanderziel nicht überfüllt.
10. Wer will, findet Wege. Wer nicht will, findet Gründe!

Also: los geht's!



Gina & Marcus
NATUR · ERLEBNIS · URBAN
NRW ENTDECKEN



Nadine
NATUR · ERLEBNIS · URBAN
NRW ENTDECKEN



Nick
NATUR · ERLEBNIS · URBAN
NRW ENTDECKEN

Beide genießen das nachhaltige Wandererlebnis „Natur“ in vollen Zügen. Sie nehmen uns mit auf Wanderungen durch das Siegerland, die Eifel und auf eine Radtour durch den grünen Ruhrpott.

Nadine steht mit ihrer Familie für „Erlebnis“-reiche Touren. Gemeinsam schwebt Team Nadine über Wuppertal, sucht Kobolde im Bergischen Land und strampelt fast bis nach Sri Lanka (oder Hamm).

Startpunkt Stadt: Nick mag es „Urban“ und musikalisch. Er wandelt auf Beethovens Spuren in Bonn, taucht in die Duisburger Industriekultur ab und begibt sich auf die Königsetappe im Teutoburger Wald.

GRENZENLOS MOBIL IM NRW-TARIF

Der NRW-Tarif ist der Nahverkehrstarif für Fahrten innerhalb Nordrhein-Westfalens, die über die Grenzen der Verkehrsverbünde und Tarifgemeinschaften hinausgehen.

Die Tickets des NRW-Tarifs gelten stets vom Start- bis zum Zielpunkt und schließen die Benutzung aller Busse, Straßen-, Stadt- und U-Bahnen sowie von S-Bahn, Regionalbahn und Regionalexpress ein.



Information und Beratung

Weitere Informationen zum NRW-Tarif und zum Ticketangebot erhaltet ihr ...

- in den Verkaufsstellen bei vielen Verkehrsunternehmen in NRW (Kunden- und Reisezentren, Automaten, Apps)
- im Internet unter www.mobil.nrw/tickets
- bei der „Schlaunummer“ für Bus & Bahn unter 01806-504030 (20 Cent pro Verbindung aus allen deutschen Netzen)
- Neue Servicenummer ab dem 23.05.2022: 0800-6504030 (kostenfrei aus allen Netzen)



Es gibt grundsätzlich zwei Ticketarten:



Tickets zum Pauschalpreis

gelten für einen bestimmten Zeitraum in ganz NRW sowie auf einzelnen Strecken nach Niedersachsen, Rheinland-Pfalz und Hessen sowie in die Niederlande. Sie sind zum Festpreis erhältlich.



Tickets zum Verbindungspreis

werden für ein bestimmtes Fahrtziel mit festgelegtem Geltungsbereich gebucht. Dazu zählt z. B. das SchöneReiseTicket NRW. Der Preis richtet sich nach der Fahrtstrecke.

Mit eazy.nrw ans Ziel

In der mobil.nrw App einchecken, losfahren und Luftlinie zahlen: Dank eazy.nrw braucht ihr keine Ticket- oder Tarifkenntnisse mehr, wenn ihr im NRW-Nahverkehr unterwegs seid.

eazy.nrw



Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

Tolle Tickets

SchönerTag-Ticket NRW
Single und 5 Personen

30,60 €
1 Person
45,70 €
5 Personen

Einen ganzen Tag lang kreuz und quer durch NRW – mit den SchönerTagTickets NRW für Alleinreisende und Gruppen ein Vergnügen! Auf manchen Strecken könnt ihr sogar über die Landesgrenze hinausfahren, z. B. nach Remagen, Osnabrück oder Venlo.

- gilt ab 9 Uhr bis 3 Uhr des Folgetages; an Wochenenden und Feiertagen ganztägig; ebenso an Heiligabend und Silvester
- gilt für beliebig viele Fahrten in ganz NRW
- SchönerTagTicket NRW 5 Personen: für bis zu fünf Personen oder einen Erwachsenen mit beliebig vielen eigenen Kindern bzw. Enkelkindern bis einschließlich 14 Jahre plus eine weitere Person
- nach Fahrtantritt nicht übertragbar

EinfachWeiter-Ticket NRW

6,80 €
Erwachsene
2. Klasse
10,20 €
1. Klasse

Das praktische EinfachWeiterTicket NRW bringt euch günstig in alle Verbünde, also AVV, VRR, VRS oder das Gebiet des WestfalenTarifs, wenn ihr bereits eine Zeitkarte oder ein verbundweites KombiTicket besitzt.

- 6 Stunden gültig ab Entwertung
- 50 % Ermäßigung für Kinder (6–14 Jahre)
- nach Fahrtantritt nicht übertragbar
- Rund- oder Rückfahrten sind ausgeschlossen

SchöneFerien-Ticket NRW

60,40 €
Sommerferien
30,20 €
alle anderen
Ferien

Mit dem SchöneFerienTicket NRW sind Kinder und Jugendliche ab 6 bis einschließlich 20 Jahre in den Ferien günstig mobil unterwegs.

- für die Oster-, Sommer-, Herbst- und Winterferien erhältlich
- gilt landesweit für beliebig viele Fahrten während der jeweiligen Ferien
- personengebundenes Ticket

SchöneFahrt-Ticket NRW

20,60 €
Erwachsene
10,30 €
Kinder
6–14 Jahre

Das SchöneFahrt-Ticket NRW gilt für:

- 2 Stunden ab Entwertung in ganz NRW sowie für Einzelstrecken außerhalb von NRW
- nicht streckengebunden, Rund- oder Rückfahrten sind ausgeschlossen



Kreuz und quer durch NRW: Alle Tickets sind bequem über die mobil.nrw App erhältlich.



Ein Platz zum Durchatmen: Mitten in der Natur entspannen Gina und Marcus am liebsten ...



... und sind dabei nicht nur zu Fuß, sondern gerne auch mal mit dem Rad unterwegs.

MÜLL-ABBAUZEITEN IN DER NATUR

- BIS ZU **3** JAHRE: BANANENSCHALE
- BIS ZU **5** JAHRE: KAUGUMMI UND TASCHENTUCH
- BIS ZU **7** JAHRE: ZIGARETTENSTUMMEL
- BIS ZU **600** JAHRE: ALU-DOSE
- BIS ZU **800** JAHRE: BABYWINDEL
- BIS ZU **1.000** JAHRE: PLASTIKFLASCHE
- BIS ZU **50.000** JAHRE: GLASFLASCHE

QUELLE: NABU und DAV



NATUR

Touren mit Wellnessfaktor und Outdoor-Genuss

Liebe Naturfans,

was haben wir uns gefreut, dass wir auch in diesem Jahr als NRW-Entdecker-Dreamteam wieder dabei sein und mit euch auf Tour durch die „Natur“ gehen dürfen!

Wir sind Gina (61) und Marcus (59) aus Neuss und versprechen: Unsere Routen sind nicht nur was für „Best Ager“, so wie wir es sind, die „Silberrücken“ in unseren heimischen Wäldern quasi :-). Wir lieben die Natur und unsere gemeinsamen Streifzüge, tendenziell eher im ge-

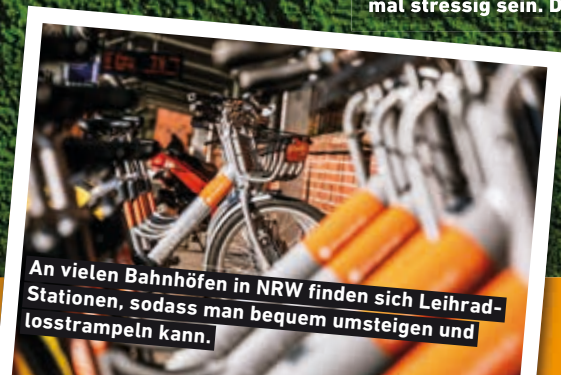
mächlichen Tempo, dafür aber sehr gern stundenlang. Früher waren wir viel im Ausland unterwegs – in unserem Blog 2onthego.de erfahrt ihr mehr über unsere Weltreise!

Mittlerweile haben wir unser Wanderherz für unsere Heimat NRW entdeckt und möchten damit auch ein Zeichen in puncto Nachhaltigkeit setzen. Deshalb verzichten wir häufig auf das Auto und nutzen Bus und Bahn zur komfortablen Anreise. Unsere Jobs als Apothekerin und Ingenieur können schon mal stressig sein. Da ist die

Natur für uns der perfekte Ausgleich. Marcus beobachtet gerne Singvögel und ich stehe total auf Kultur und geschichtliche Zeitzeugen am Wegesrand. Unsere Ziele in der Natur suchen wir uns gern so aus, dass wir im besten Fall vor Ort auch mal aufs Fahrrad umsteigen können.

Kommt also mit auf eine Radtour durch das grüne Ruhrgebiet und auf Wander-schaft durch das Siegerland und in der Eifel.

Eure Gina & euer Marcus



An vielen Bahnhöfen in NRW finden sich Leihrad-Stationen, sodass man bequem umsteigen und losstrampeln kann.

RHEIN-RUHR ROMANTIK PUR

*Von Essen bis Gelsenkirchen
Industriedenkmäler im Grünen bestaunen.*

Die Route Industriekultur bietet 700 Radkilometer Ruhrgebietsgeschichte satt. Dort, wo früher Güterzüge die Kohle zwischen den Industriestätten im Pott transportierten, machen wir heute eine erstaunlich naturnahe Zeitreise per Fahrrad.

Für unsere Radtour durchs Ruhrgebiet leihen wir uns am Altenessener Bahnhof Fahrräder aus. Hättet ihr gedacht, dass allein in Essen an 60 metropolradruhr-Stationen über 600 Räder angeboten werden? Klasse Sache, finden wir! Unser Tipp: Ladet euch am besten die nextbike-App vorab auf das Handy, dann geht es vor Ort flotter. Wir scannen die Nummern der ausgewählten Bikes, stellen die Sattelhöhe ein und los geht's. Der Weg führt uns über einen Discounter-Parkplatz auf einen kleinen Feldweg. An dessen Ende folgen wir ein Stück der Hauptstraße, dann biegen wir ab in Richtung Bahngleise. Bald nähern wir uns dem beeindruckenden UNESCO-Welterbe Zollverein, der schönsten Zeche der Welt. Mitten im Grünen steht ein Kunstwerk, eine einsame Treppe, die nach oben ins Nichts führt. Die Sportlichen unter euch können hier raufrennen und

wie Box-Champion Rocky Balboa die Arme in die Höhe reißen! Weiter geht es an den Gebäuden der alten Kokerei vorbei, dann folgen wir den nach rechts abbiegenden Gleisen und stoßen bald auf das Ruhr Museum in der ehemaligen Kohlenwäsche.

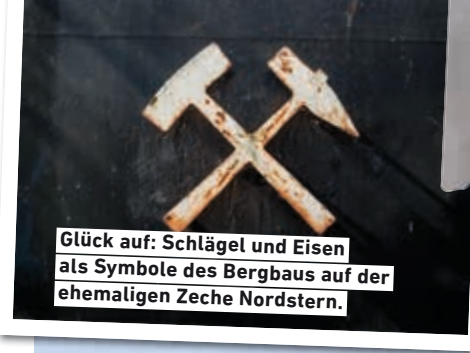
Kumpel und Kohle

Wir umrunden das Gebäude, radeln vorbei am weithin sichtbaren Förderturm, dem 55 Meter hohen Doppelbock auf Schacht XII. Nach einem Fotostopp fahren wir bis zur Straße gegenüber in ein Wohngebiet, immer in Richtung Nordsternweg. Die alte Bahntrasse ist ein Paradies für uns Radler: glatter Asphalt, kaum Gefälle und keine Autos. Nach zwei Kilometern etwa macht der Weg an einem kleinen Industriegebiet einen Linksknick, es geht kilometerlang weiter durchs Grüne, bis wir auf den Rhein-

Herne-Kanal stoßen. Diesen überqueren wir über die Kanalbrücke, biegen dahinter scharf rechts ab. Weiter am Kanal entlang, haben wir unbemerkt die Stadtgrenze nach Gelsenkirchen überschritten.

Einmal Gelsenkirchen und zurück

Der Förderturm der Zeche Nordstern ist gut sichtbar, da auf seinem Dach eine 15 Tonnen schwere Skulptur thront: der Herkules von Gelsenkirchen. Ein Stück geht's zurück und direkt neben dem Amphitheater fahren wir über die Brücken von Emscher und Rhein-Herne-Kanal. Hier liegen ein Wasserspielplatz und ein Integrationscafé direkt nebeneinander. Weiter radeln wir bis zur Schleuse und beobachten gebannt ein vorbeifahrendes Tankschiff. Hinter der ZOOM Erlebniswelt biegen wir rechts ab. Parallel zum Hüller Bach gelangen wir auf die Erzbahntrasse, auch ein aus einer alten Bahntrasse entstandener Fahrradweg, der uns mitten durchs Grüne führt. Nach einigen Kilometern biegen wir kurz vor dem Südfriedhof rechts ab in die Kray-Wanner-Bahn. Auf dieser Trasse strampeln wir munter weiter und erreichen dann wieder die Zeche Zollverein. Lasst sie nicht links liegen, hier gibt es so viel zu entdecken. Während sich Marcus eine Currywurst gönnt, tauche ich kurz ab in mein Kulturprogramm im Ruhr Museum. Glück auf, war töfte hier!



Glück auf: Schlägel und Eisen als Symbole des Bergbaus auf der ehemaligen Zeche Nordstern.



Alternative Antriebe!

Anbieter: metropolradruhr / nextbike
Stationen: Essen Altenessen Bahnhof
So geht's: www.metropolradruhr.de/information
Preise: www.metropolradruhr.de/preise



Baukunst in Rot: Die Doppelbogenbrücke im Nordsternpark Gelsenkirchen.



Breitengrad N 51° 29' 0.331"
Längengrad O 7° 0' 28.628"

Tourfacts

- Region: Ruhrgebiet
- Streckenlänge: 39 km
- Höhenmeter: 350 m
- Dauer: 4 Stunden
- Schwierigkeitsgrad: mittel
- Wegmarkierung: keine

Einkehrmöglichkeiten:

Einkehrmöglichkeiten am Sporthafen in Gelsenkirchen, an der Zeche Nordstern und rund um den Bahnhof Altenessen

Einsteigen und NRW entdecken!

- Start- und Zielhaltestelle: Essen-Altenessen Bf
- Linien: RE 3, RB 32, RB 35
- Taktung: jeweils stündlich (RB 35 nur Mo-Fr)

Fahrplanauskunft und weitere Infos www.mobil.nrw und www.vrr.de



TEXT // Gina und Marcus / Zonthego.de
FOTOS // Gina und Marcus · AdobeStock / Heinz Waldukat

EINE BURG AUS RURZEITEN

Mit Blick über das grüne Rurtal zur Burg Nideggen hochwandern.

Nein, es liegt nicht an unserem gehobenen Alter, dass wir für alte Burgen und Schlösser immer zu haben sind. Vielmehr schwärmen wir einfach für diese Wanderungen mit schönen, historischen Zielen und mögen es wahrscheinlich einfach nur wildromantisch. Eifel: Wir kommen!

Wir starten unsere Wanderung an dem kleinen Bahnhof Abenden. Geht übrigens auch morgens ;-). Nachdem wir auf der Rurbrücke eine Weile den Blick auf das dahinplätschernde Wasser genossen haben, wandern wir weiter und biegen links in die Straße Im Hag ab. Am Ortsrand führt uns ein schmaler, steiler Pfad in den dichten Wald. Haltet nach dem Schild der Buntsandsteinroute Ausschau. In mehreren Kehren steigen wir durch den Laubwald auf und erreichen bald eine Felswand. Schmal führt der Weg an ihr vorbei, zur Hangseite mit einem Geländer gesichert. Das passt auch für schwächere Nerven. Wenig später kommen wir am Aussichtspunkt Kühlenbusch an. Bänke laden zu einer Verschnaufpause ein, denn uns knurrt schon der Magen. Bei einer kleinen Brotzeit genießen wir den Blick über das idyllische Rurtal.

Unseren Verpackungsmüll nehmen wir selbstverständlich wieder mit.

Klettermaxe am Effels

Der Buntsandsteinweg führt uns nun bis zu einer Teerstraße, die auf die Bundesstraße stößt. Dort biegen wir links ab und nach ca. 100 m wieder links in den Wengelsiefweg, dann rechts in die kleine Straße Im Effels und schlendern wieder nach links am Nationalpark-Tor Nideggen vorbei, bevor wir wieder auf einem schmalen Pfad in den Wald eintauchen. Später liegt die Schutzhütte Effelsdach am Weg. Hier bietet sich ein grandioser Ausblick aufs Tal und die Burg Nideggen. Abwärts passieren wir die imposanten Kletterfelsen des Effels und schauen den wagemutigen Kletterern zu. Uns juckt es bei solchen sportlichen Höchst-

leistungen ja eher weniger in den Fingern. Ein bequemer Waldweg führt uns zum Kurgarten. Wir steigen aber nicht hinauf zum Ort, sondern folgen Pfad 37 unterhalb der Burg. Beim Abzweig mit dem Schild „Felssturzgefahr“ biegen wir rechts ab und gelangen zu einer Plattform mit Bank und dem nächsten spektakulären Ausblick ins grüne Rurtal. Von der grandiosen Aussichtskanzel genießen wir die Eifel „at its best!“

Es war einmal ...

Der Weg führt uns unterhalb der Burgmauern an den mächtigen Felsen entlang. Schließlich betreten wir die im 12. Jahrhundert erbaute Burg und schlendern durch den Burghof. Wer noch Puste hat, der kann hinauf auf den Westturm der Burg kraxeln. Wir laufen dann in den Stadtkern von Nideggen, wo rund um den kopfsteingepflasterten Markt Cafés mit herrlichem Kuchen zum wohlverdienten Einkehrschwung laden. Nach einer Stärkung verlassen wir den Ort über die Heimersteiner Straße. Ein Waldweg führt am Heimersteiner Brunnen und skurrilen Felsformationen vorbei. In einem serpentinreichen Abstieg geht es den Hang hinunter Richtung Brück. Wir erreichen das Tal kurz vor der Landstraße, halten uns aber links und folgen dem breiten Weg durchs Tal. Felder und Wald im Rücken, hat uns Abenden schließlich nach zwölf Kilometern Wanderglück wieder.

Nicht verpassen! Von der Schutzhütte Effelsdach aus bietet sich ein schöner Ausblick auf das grüne Rurtal ohne „h“. Bewundernswert: An den senkrechten Buntsandsteinfelsen kleben förmlich die mutigen Sportkletterer. Für alle Burgfräuleins: Auf der historischen Burg Nideggen bietet sich der Aufstieg auf den Westturm und ein Besuch des Burgenmuseums im Bergfried an.



Tourfacts

- Region: Eifel
- Streckenlänge: 12 km
- Höhenmeter: 310 m
- Dauer: 3 Stunden
- Schwierigkeitsgrad: mittel
- Wegmarkierung: Buntsandsteinroute, Pfad 37

Einkehrmöglichkeiten:

Kohldampf? Cafés und Restaurants gibt's in Nideggen, Restaurants in Abenden

Einsteigen und NRW entdecken!

- Start- und Zielhaltestelle: Haltepunkt Abenden (Bedarfshalt)
- Linien: RB 21
- Taktung: stündlich

Fahrplanauskunft und weitere Infos
www.mobil.nrw und www.avv.de



WANDERN. STAUNEN. SIEGEN.

Siegen von oben bis unten erkunden, über den Häusling bis zur Grube Ameise.

Bei strahlendem Sonnenschein starten wir unsere Wanderung „Rund um die Grube Ameise“ in Siegen. In der Fußgängerzone am Hauptbahnhof stärken wir uns aber erst mal in einem der hübschen Cafés mit einem „Fleißige-Ameisen-Tour-Frühstück“. Energie muss sein!

Relativ vollgefedert durchqueren wir am Fuße der Oberstadt den unteren Teil der Siegener Altstadt. Wir überqueren die Frankfurter Straße und wandern auf der Melanchthonstraße den Häusling hinauf. In einer Linkskurve verlassen wir die Straße und biegen in einen kleinen Waldweg ein. Jetzt wird's grün, aber Obacht: Dieser Weg ist steil und bei Nässe rutschig! In einer großen Linkskurve folgen wir dem Weg, schattig geschützt von schönen Bäumen. Da, wo sich die Bäume lichten, können wir linker Hand auf die Altstadt mit dem Wahrzeichen von Siegen, dem Krönchen, schauen. Weiter geht es durch den Wald, bis wir am Weiterbildungskolleg die Straße queren. Am Ende geht es weiter in den – ihr ahnt es schon – Wald. Wir überqueren eine Lichtung mit Kreuzung und halten uns geradeaus auf dem Hauptweg. Wir betrachten fasziniert die

großen Bäume, die ihre langen Schatten vorauswerfen. Jetzt biegen wir rechts ab und schlendern den Berg hinab zur Grube Ameise. Die Grube wurde bereits 1562 urkundlich erwähnt. Dort förderte man – wenn auch nicht kontinuierlich – bis 1956 Eisenerz.

Am Bach auf den Leim gehen

Eine Infotafel und die Überbleibsel des Stolleneingangs lassen uns kurz innehalten und uns der harten Tage unter Tage gedenken. Wir kehren zum Hauptweg zurück und wandern jetzt parallel zum Flüsschen Leimbach. Bald kommen wir an der Leimbachquelle vorbei, die „hinterm dichten Fichtendickicht“ jedoch nur schwer zu finden ist. Also, Augen auf! Wir folgen dem Weg einige Hundert Meter und biegen wieder links ab. Immer geradeaus, dann erreichen wir das Naturfreundehaus Eisen-

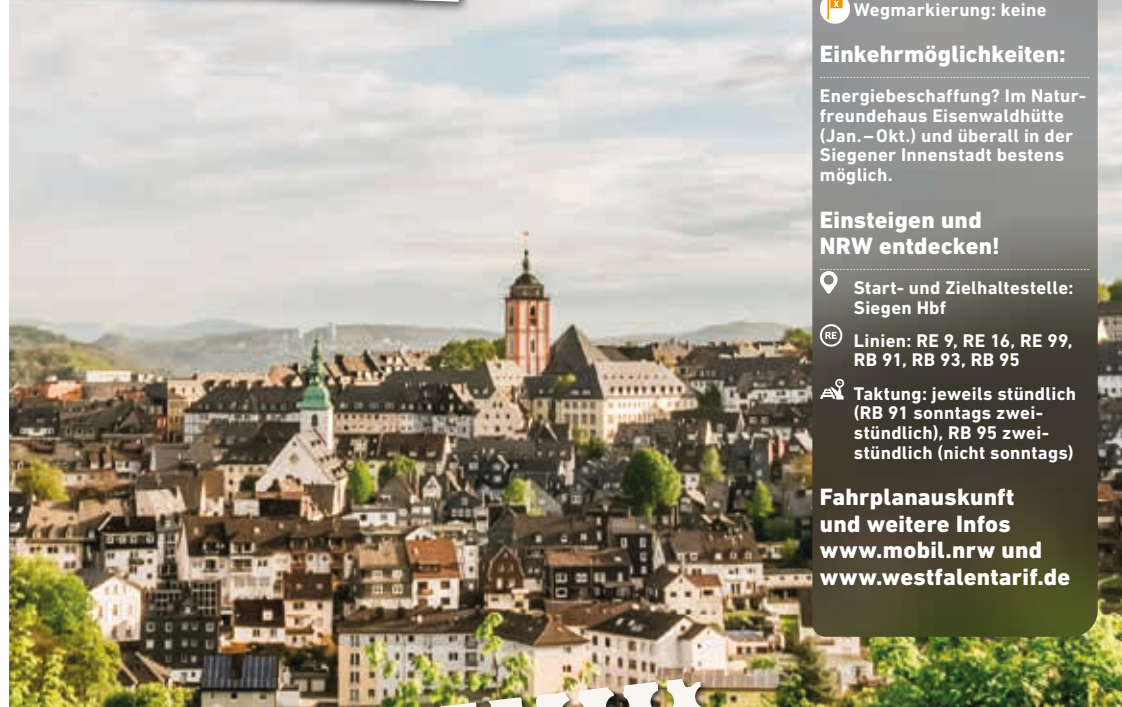
waldhütte. Von Januar bis Oktober bietet es sowohl Speis und Trank als auch Bett und Übernachtung. Wir entscheiden uns für Kaffee und Kuchen, denn lecker Essen hält ja bekanntlich Leib und Seele beisammen. Gestärkt und dezent überzuckert setzen wir unsere Wanderung fort. Zurück auf dem Hauptweg folgen wir diesem nach rechts.

Besser chicken run als Wienerwald

Nach dem dichten Wald erreichen wir nun das wunderschöne Hirschelsbachtal. Wenig später passieren wir eine große Hühnerfarm, auf der im Freien jede Menge Gallus gallus domesticus unterwegs sind. In Serpentinengängen geht es den Berg hoch und wir können von hier aus schon einen Teil von Siegen sehen. Noch einige Kehren weiter und wir erreichen die Straße Richtung Berufskolleg. Von hier aus ist es nicht mehr weit bis zum steilen Pfad. Diesen steigen wir hinab bis zur uns bereits bekannten Melanchthonstraße. An deren Ende biegen wir nach links ab und setzen unseren Weg siegreich fort Richtung Bahnhof zurück zum Ausgangspunkt. Dass ihr in der Fußgängerzone in einem Schmaffolatz-Restaurant etwas schnabulieren könntet, müssen wir nicht nochmal erwähnen, oder?! Habt beim Wandern bestimmt genug Kalorien verbrannt, also gönnt euch was!



Siegens Wahrzeichen: Das goldene Krönchen auf der Nikolaikirche.



Breitengrad N 50° 52' 30.522"
Längengrad O 8° 0' 59.047"



Da piept's wohl: 5-Sterne-Hotel für die heimischen Wildvögel am Wegesrand.

Nicht verpassen! Beim Aufstieg am Rand des Häuslings macht ein „Schulterblick“ auf das „Krönchen“, eine vergoldete Plastik auf dem Turm der Nikolaikirche und Wahrzeichen der Stadt Siegen, echt einen hübschen Sinn. Als Erinnerung an die Grube Ameise dient der Schachtstein, wo einst Schacht II in eine unfassbare Tiefe von 885 Metern führte.

Tourfacts

- Region: Siegerland
- Streckenlänge: 14 km
- Höhenmeter: 350 m
- Dauer: 4 Stunden
- Schwierigkeitsgrad: mittel
- Wegmarkierung: keine

Einkehrmöglichkeiten:

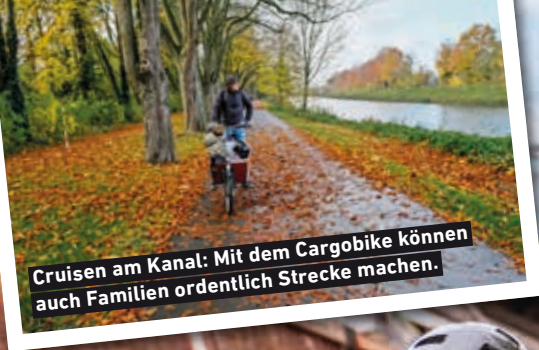
Energiebeschaffung? Im Naturfreundehaus Eisenwaldhütte (Jan. – Okt.) und überall in der Siegener Innenstadt bestens möglich.

Einsteigen und NRW entdecken!

- Start- und Zielhaltestelle: Siegen Hbf
- Linien: RE 9, RE 16, RE 99, RB 91, RB 93, RB 95
- Taktung: jeweils stündlich (RB 91 sonntags zweistündlich), RB 95 zweistündlich (nicht sonntags)

Fahrplanauskunft und weitere Infos
www.mobil.nrw und
www.westfalentarif.de





Cruisen am Kanal: Mit dem Cargobike können auch Familien ordentlich Strecke machen.



ERLEBNIS

Touren rund um Denkmäler, mit kleinen Abenteuern und großen Entdeckungen

Hei Hei! Ich heiße Nadine, bin 40irgendwas, Reisebloggerin mit „grünem“ Herzen, norwegischen Wurzeln und Mama von zwei wilden Kerlen, die man regelmäßig draußen „lüften“ und in Bewegung bringen muss. Und da ist uns kein Abenteuer in der Natur zu aufregend. Eigentlich bin ich ein Familienblogger-Oldie, denn ich habe vor über zehn Jahren aus einer Strandlaune heraus damit begonnen, als wir mit Baby auf Fernreise waren.

Lasst euch inspirieren: Auf planethibbel.com findet ihr Tipps und Ideen für achtsame Momente und nachhaltige Reiseabenteuer für die ganze Familie. Gern berichte ich aber auch einfach mal aus meinem Mini-Gemüsegarten, denn auch eine gesunde Bio-Ernährung ist uns wichtig.

Da uns „Hibbels“ unsere wunderschöne Erde und die Zukunft unserer Kinder sehr am Herzen liegt, haben wir weitestgehend von Fernreisen hin zu klimafreundlichem „slow travel“ mit Bus, Bahn oder Cargobike umgesattelt. Deswegen haben wir bei der Rubrik „Erlebnis“ auch wieder laut „WIR!“ gerufen, denn wir haben in NRW gefühlt bereits jede Burg, Halde, Ruine oder Höhle im Sturm erobert. Die besten Abenteuer findet man sowieso oft vor der eigenen Haustür. Wir müssen nur genau hinschauen.

Also, schwebt mit uns über Wuppertal, helft uns, Elfen und Kobolde im Bergischen Land aufzutreiben und strampelt mit uns fast bis nach Sri Lanka.

Klingt abenteuerlich? Aber ja!

Eure Nadine



FOTOS: Stefan Funke / shutterstock / balbaz



POWER-RIEDEL FÜR DIE WANDERUNG

BIO-ZUTATEN:

- 150 g Butter
- 140 g Honig oder Agavendicksaft
- 70 g Kokosblütenzucker oder brauner Zucker
- 270 g zarte Haferflocken
- 80 g Sonnenblumenkerne oder Nüsse
- 70 g getrocknete Cranberries oder Rosinen

ZUBEREITUNG:

Die Butter in einem Topf schmelzen, Honig und Zucker dazugeben und fleißig rühren. Topf vom Herd nehmen und die Haferflocken unter die Masse geben. Nach Belieben Nüsse, Kerne und getrocknete Früchte unterheben. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und mit einem Löffel festdrücken. Im Backofen bei 175 Grad Ober- und Unterhitze rund 25 Minuten backen. Noch warm mit einem scharfen Messer vorsichtig ca. 15 Riegel „anscheiden“, abkühlen lassen und später komplett durchschneiden.



Energieriegel to go: Kraftpakete schnell gemacht.

TEXT // Nadine / planethibbel.com
FOTOS // Nadine - Alamy Stock Foto / Colin Walton

HÄNDE IN DIE WUPPERHÖHE

Eine Rundwanderung mit dem Coolness-Faktor der Wuppertaler Industriekultur.

Mit einem Teenager im Schlepptau muss eine Wanderung bei uns auf jeden Fall den gewissen Coolness-Faktor haben. Wir ziehen los ins hippe Wuppertal, wo wir nicht nur die Natur der Wupperhöhen bewundern, sondern für die Jugend den Walk mit „krasser“ Kultur im Gaskessel und einer Fahrt mit der berühmten Wuppertaler Schwebbahn pimpen.

Unsere Tour beginnt am Bahnhof Wuppertal-Oberbarmen, den man vom Hauptbahnhof aus perfekt mit der Schwebbahn erreichen kann. Diese Hochbahn ist das Wahrzeichen der Stadt, ein einzigartiges Denkmal der Industriegeschichte und bereits seit 120 Jahren in Betrieb. Für uns ist es eine Schweben-Premiere und auf jeden Fall ein „must do“. Vom Bahnhof Oberbarmen ist das nächste Industriedenkmal, der Gaskessel, auch in Sichtweite. Nur einmal die Gleise per Fußgängerbrücke überqueren und schon sind wir da. Den 65 Meter hohen Stahlriesen lassen wir jedoch erstmal links liegen, laufen über die Heckinghauser Zollbrücke und entlang der Wupper Richtung Hedtberg. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Wir erklimmen den ca. 200 Meter hohen Berg über die Tönnesstraße und viele steile Treppen, die uns ganz schön ins

Schnaufen bringen. Oben angekommen, werden wir dann aber mit einer grandiosen Aussicht auf den Stadtteil Heckinghausen und den Gaskessel belohnt.

Über die Wupperhöhen zu den wilden Tieren

Weiter geht's durch den Ende des 19. Jahrhunderts angelegten Waldpark Hedtberg. Unser Ziel ist der 345 Meter hohe Ehrenberg, der im Wuppertaler Osten und auf der anderen Seite der A1 liegt. Wir laufen nur ein Stück entlang der doch ganz unschön lauten Autobahn und erreichen durch eine kleine Unterführung die andere Seite. Es geht – ihr ahnt es schon – wieder bergauf. Nach dem Lärm wirkt die Idylle der Wupper-Wälder und Wiesen umso entschleunigender. Siehe da: Für die Kids erscheint das Ehrenberger Bauernlädchen wie eine Fata Morgana in der Wüste. Eine Oase aus Erfrischungen, Obst

und Milchprodukten aus eigener Herstellung. Die Bioprodukte erfreuen das Mamaherz, auch die Jungs sind im Glück. Wir legen eine kleine Rast am Wegeskreuz ein, von dem man einen schönen Panorama-Ausblick Richtung Wuppertal und Remscheid haben soll. Eine dicke Wolkendecke verwehrt uns jedoch die Sicht. Anschließend geht es über den Baumschulweg, der uns mit Infos über die heimische Fauna und Orkan Kyrill versorgt, zum Wildgehege. Dort bringen wir das gekaufte Futter direkt an das zutrauliche Dam- und Muffelwild. Der Rückweg führt uns immer bergab, entlang der A1, zurück zum Gaskessel.

Industriekultur im Gasometer

Nach all der Natur steht nun Kultur und eine Lasershow im Visiodrom des Gaskessels auf dem Programm. Die grandiose Projektionsshow begeistert uns total. Auf Europas größter 360°-Leinwand taucht man in Traumwelten ein. Beeindruckend sind auch die wechselnden Ausstellungen. Gänsehaut ist vorprogrammiert. Abschließend erklimmen wir noch den Skywalk auf dem Dach des Gasometers. Von dort haben wir einen krass-coolen Rundumblick auf Wuppertals Industriekultur und die beschaulichen Wupperhöhen. Vom Gaskessel geht es zurück Richtung Schwebbahn und ab nach Hause. Das war ein Tag, der für alle etwas im Gepäck hatte.



Schickes Wahrzeichen des Wuppertaler Ostens: der Gaskessel im Stahlkleid.



Entdecker-Tipp: Unbedingt per Schwebbahn einen Besuch im Visiodrom einlegen. Hier gibt es das Restaurant Aposto mit leckeren Pizzen und vor allem diese spitzenmäßige, aber auch nicht ganz günstige Lasershow. Für das Ehrenberger Bauernlädchen gern Klimpergeld einstecken, um die Wildtiere zu füttern. Macht allen Spaß, egal welchen Alters!



Gegensätze ziehen sich an: Stadt und Natur gehen in Wuppertal Hand in Hand.



Breitengrad N 51° 16' 28.124"
Längengrad O 7° 13' 23.213"

Tourfacts

- Region: Bergisches Land
- Streckenlänge: 9,2 km
- Höhenmeter: 200 – 360 m
- Dauer: 2,5 – 3 Stunden
- Schwierigkeitsgrad: Moderat mit älteren Kindern. Die Wege sind zum Teil unbefestigt und es gibt einige Steigungen. Nicht kinderwagentauglich.
- Wegmarkierung: nur sporadisch vorhanden

Einkehrmöglichkeiten

Leckere Bioprodukte aus eigener Herstellung findet man im Ehrenberger Bauernlädchen.

Einsteigen und NRW entdecken!

- Start- und Zielhaltestelle: Wuppertal Hbf/ Oberbarmen Bf
- Linie: 60 (Schwebbahn)
- Taktung: alle 3 – 10 Minuten

Fahrplanauskunft und weitere Infos www.mobil.nrw und www.vrr.de



DEN WALDMYTHEN AUF DER SPUR

Eine zauberhafte Runde über den Waldmythenweg zum Baumwipfelpfad.

Der Herbst eignet sich mit Kindern perfekt für einen Besuch des Baumwipfelpfades des Naturerlebnisparks Panarbora in Waldbröl. Die Aussicht auf das kunterbunte Blätterdach des Naturparks Bergisches Land und das Siebengebirge ist dann am allerschönsten. Da wir Geheimnisse um Elfen und Einhörner lösen möchten, verbinden wir den Ausflug direkt mit dem Waldmythen-Wanderweg.

Unsere Wanderung startet vor der Tür des Panarbora Baumwipfelpfades, den wir per Bus entspannt und in Kürze vom Bahnhof Windeck aus erreichen. Unser zehnjähriger Sohn möchte natürlich am liebsten sofort den 40 Meter hohen Aussichtsturm erklimmen, der soll aber erst die Belohnung nach unserem rund sechs Kilometer langen Walk sein. Die Rundwanderung ist normalerweise 12,8 km lang – wir kürzen sie etwas kinderfreundlich ab. Die Kids-Kraft soll ja noch für den anderthalb Kilometer langen Baumwipfelpfad reichen.

Mit Kobolden und Druiden per Du

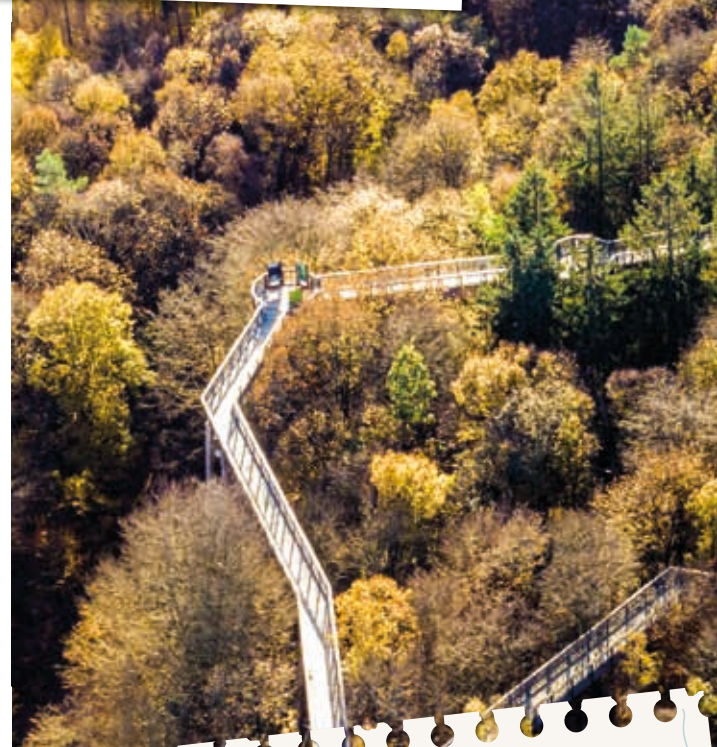
Der bergische Streifzug „Waldmythenweg“ führt uns an elf

Infotafeln und acht Audiostationen vorbei, die den faszinierenden Mythen und Märchen des Waldes auf den Grund gehen. Denn, wie jeder weiß, sind im Wald magische Wesen zu Hause, deren Geschichten und Fabeln die Menschen seit jeher zum Gruseln bringen. Unser Sohn kurbelt eifrig an den Infoboxen herum, die uns das Neueste über den bösen Wolf, Feenzauber oder Kräuter sammelnde Druiden berichten. Wir wandern durch das Dörfchen Baumen mit seinen hübschen, bergischen Fachwerkhäuschen und durch alte Baumalleen. Es geht über idyllische Waldwege und dicke Grastoppiche und wir sichten Rehe, Hasen und Kühe. Nur zu gern legen wir auf zwei ausrangierten Gartenliegen eine Snack-Pause ein, die perfekt – und sicher nur für uns – unter einem Baum platziert wurden.

Der Rückweg führt uns entlang der gigantischen Stützpfiler des Baumwipfelpfades. Jetzt gibt es kein Halten mehr. Der Turm wird im (An-)Sturm erobert!

Über den Dächern des Naturparks Bergisches Land

Der imposante Aussichtsturm ist über einen barrierefreien Holzweg leicht zu erreichen, der heute auch noch schaurig geschmückt ist, denn es ist Halloween. Uns versorgen aber nicht nur die Spinnweben, Skelette und blutigen Finger mit Nervenkitzel, sondern auch die starken Windböen, die den Turm erfassen. Ihr solltet daher schon etwas schwindelfrei sein. Von der Plattform haben wir eine tolle Aussicht auf das Siebengebirge und erahnen die Spitzen des Kölner Doms. Die direkt nebenan gelegene Jugendherberge mit ihren Stelzenhäusern und dem Abenteuerspielplatz kennen wir gut; hier haben wir schon mal übernachtet. Weiter geht's über den Baumwipfelpfad. Anhand von sechs interaktiven Lern- und Erlebnisstationen erfahren wir viel über die Fauna und Flora des Bergischen Landes und welche Rolle der Mensch dabei spielt. Nach soviel Natur und Wissensdruckbetankung gönnen wir uns noch eine Pommes Schranke im Panarbora Restaurant, bevor wir bestens gelaunt und pappsatt den Heimweg antreten.



Hand in Hand: Der Baumwipfelpfad ist das Herzstück des Panarbora-Parks.



Tourfacts

- Region: Bergisches Land
- Streckenlänge: 6,2 km (mit Baumwipfelpfad 8 km)
- Höhenmeter: 70 Meter
- Dauer: 2,5–3,5 Stunden
- Schwierigkeitsgrad: Moderat. Die Wege sind z. T. unbefestigt, mit ein paar kleinen Steigungen. Die Wanderung ist gut mit jüngeren Kindern machbar, aber nicht kinderwagentauglich. Der Baumwipfelpfad ist komplett barrierefrei.
- Wegmarkierung: Rote Infotafeln

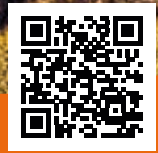
Einkehrmöglichkeiten

Stärken kann man sich im Panarbora Restaurant.

Einsteigen und NRW entdecken!

- Start- und Zielhaltestelle: Windeck-Schladern Bf, Bushaltestelle Panarbora Waldbröl
- Linien: Bus 342
- Taktung: stündlich

Fahrplanauskunft und weitere Infos www.mobil.nrw und www.vrs.de



SCHMETTERLINGE IM BAUCH

Hamm kulinarisch beradeln, vom Sri Kamadchi Ampal Tempel bis zum Glaselefanten.

Heute erkunden wir die Welt zur Abwechslung mal nicht zu Fuß, sondern per Rad. Dafür haben wir uns eine Tour durch das fahrradfreundliche Hamm in Westfalen ausgeguckt. Da unser Sohn noch zu klein für die üblichen Mieträder ist, entscheiden wir uns für ein Lastenrad.

Vom Hauptbahnhof Hamm sind wir mit dem Bus schnell am Uni-Campus. Dort stehen sowohl normale Fahrräder als auch Cargobikes zur Verfügung. Unser Sohn macht es sich direkt in der Cargobox des Lastenrads gemütlich und los geht die wilde Fahrt. Wir radeln am Ufer der Ahse links ab und befinden uns auf direktem Wege zum Gradierwerk im Kurpark. Wir drehen ein paar erquickende Runden um das Langhaus aus Reisig und atmen die feuchte, salzhaltige Luft tief ein. Soll ja eine positive Wirkung auf die Atemwege haben und kribbelt so schön im Bauch.

Strampeln fast bis nach Sri Lanka

Frisch durchgepustet geht es weiter zum Datteln-Hamm-Kanal. Den cruisen wir nun acht Kilometer entlang, immer nur geradeaus, vorbei an Wiesen und Feldern.

Während mein Mann sich auf dem Lastenrad einen abstrampelt, chillt unser Kind in seinem „Holzkörbchen“ und hält die Nase in den Wind. Wir legen einen kleinen Stopp am Schulweg-Steg ein und genießen die Ruhe am Wasser. Irgendeinen nachhaltigen Snack zaubere ich immer gern aus dem Rucksack. An der Frielinghauser Straße überqueren wir die Brücke Richtung Hamm-Uentrop und besuchen den Sri Kamadchi Ampal Tempel, der nach dem in London der zweitgrößte hinduistische Tempel Europas ist. Da heute ein Tempelfest stattfindet, ist es nicht verwunderlich, dass sich traditionell herausgeputzte Hindus aus ganz Europa einfinden. Ein Besuch der Innenräume ist daher leider nicht möglich, aber die Kulisse ist absolut beeindruckend. Wir fühlen uns glatt nach Sri Lanka gebeamt! Wir fahren den gleichen Weg entlang des Kanals zurück, biegen am Alten Uentropen Weg je-

doch Richtung Hamm City ab. Wir fahren knapp zwei Kilometer über gut ausgebaute Radwege immer geradeaus und biegen dann links auf die Ostwennemarstraße ab. Von hier aus ist unser letzter Stopp, der Maximilianpark, gut ausgeschildert.

Der Glaselefant im Maximilianpark

Der Maximilianpark ist das erste renaturierte Zechengelände Deutschlands und verbindet Natur und Industriekultur ganz großartig. Wir sind etwas spät dran, aber die Zeit reicht für einen Abstecher zum beeindruckenden Glaselefanten. Hier war einst die Kohlenwäsche der Zeche, die über einen Aufzug im Rüssel begehbar ist. Abends wird der Elefant „Maximilian“, der auch das Wahrzeichen der Stadt ist, bunt illuminiert. Zu seinen Füßen liegen ein hübsches Café und ein schöner Spielplatz. Wir schwingen uns auf unsere vor dem Haupteingang geparkten Räder und treten die Rückfahrt an. Wir fahren entlang des Alten Grenzweges und der Alten Marker Dorfstraße und kommen an hübschen westfälischen Gutshöfen vorbei. Am Unigelände geht schon fast die Sonne unter und wir Großen spüren unsere müden Knochen ganz schön. Unser jüngster Spross hüpfert derweil entspannt aus seinem Korb und sagt mit einem fetten Grinsen: „So will ich jetzt immer wandern gehen.“ Ja, nee, is klar!



Jump: Auf dem Sprung am Datteln-Hamm-Kanal.



Bunt und bunter: Der Hindutempel ist der zweitgrößte in Europa.



Tourfacts

- Region: Westfalen
- Streckenlänge: 22 km
- Höhenmeter: 30 m
- Dauer: 4 Stunden (inkl. Besichtigungen)
- Schwierigkeitsgrad: Mittelschwere Cargobike-Radwanderung. Die Radwege sind in Hamm sehr gut ausgebaut und ausgeschildert. Die Mieträder sind keine E-Bikes, daher ist die Fahrt mit dem Lastenrad (über eine längere Strecke) relativ anstrengend.
- Wegmarkierung: Rot-weiße Radwegweiser

Einkehrmöglichkeiten

Leckere Imbiss- und Kaffeespezialitäten findet man in „Die Rösterei“ am Fuße des Glaselefanten.

Einsteigen und NRW entdecken!

- Start- und Zielhaltestelle: Hamm Hbf. Weiter zur Bushaltestelle Haus Kentrop, Hamm
- Linien: Bus 5, Bus 6, Bus 13
- Taktung: Bus 6 und Bus 13 stündlich, Bus 5 halbstündlich

Start der Radwanderung: Cargobike-Station, HSHL Campus Hamm, Marker Alle 74a

Fahrplanauskunft und weitere Infos www.mobil.nrw und www.westfalentarif.de



Alternative Antriebe! Anbieter: metropolradruhr / nextbike
Stationen: Hamm Hbf, Heinrich-von-Kleist-Forum, Maximare, Oberlandesgericht, Rathaus, Brüderstraße, HSHL Campus Hamm (Cargobike-Station) So geht's: www.metropolradruhr.de/information
Preise: www.metropolradruhr.de/preise Wichtig: Cargobikes-Rückgabe nur an gelisteter Station!



Gute Aussicht: Im LaPaDu am besten den Hochofen Nr. 5 besteigen!



Flotte und nachhaltige Flitzer: Zahlreiche Ruhrgebietsstädte bieten Carsharing an.



Was blüht und kitzelt in der Nase? Apps helfen euch, Pflanzen unterwegs richtig zu bestimmen.



URBAN

Touren zu Trendspots, auf Urban Hikes und durch die City

Hey! Nicht zuletzt komm ich hier ins NRW-Entdecker-Spiel. Für alle, die mich noch nicht kennen: Ich bin Nick und „ne kölsche Jung“. Ich entführe euch auf meinen Touren in die urbanen Abenteuer unserer tollen Städte in NRW. Und da die so wunderbar grün sind, erwartet euch hier nicht nur Citytrubel – versprochen. Ich darf heute mit 37 Jahren mit Stolz behaupten, dass ich mir das Wandern hart erarbeitet habe. Erst 2017 haben die ersten naturnahen Wandererlebnisse bei mir so richtig gezündet. Ich erinnere mich noch gut an den ersten großen Marsch, vollbepackt mit Hightech – nach einer gewissen Zeit habe ich den ganzen Ballast abgeworfen, auch die Technik ;-). Abseits der Wanderwege bin ich Online-Marketing-Manager und kümmere mich um das Thema Suchmaschinenoptimierung für Unternehmen. Als Digital Native steht mir Social Media also durchaus sowohl im beruflichen als auch im Privaten ziemlich gut zu Gesicht. Auf meinem Outdoor- und Wanderblog urbanhiker.de könnt ihr zum Beispiel meine Alpenüberquerung, Fernwanderwege, aber auch Ein- oder Mehrtagestouren durch Natur und Städte in Deutschland und der ganzen Welt verfolgen.

Wandern geht nämlich richtig gut auch „Urban“. Mal eben in Bahn oder Bus steigen, eine Station weiterfahren, einen Cappuccino genießen, Kraft tanken, Carsharing nutzen, um sich dann wieder kulturell berieseln zu lassen. Jetzt nehme ich euch einfach mit auf einen Kurzurlaub ins musikalische Bonn, wir tauchen in die Duisburger Industriekultur ab und in Bielefeld (die Stadt gibt es doch!) erwartet uns Hermann und sein Weg.

Läuft ... lauft ihr mit? *Eurer Nick*



Keine Eile, nur Weile: Mein „Freund“, der Baum.

PFLANZEN FOTOGRAFIEREN UND BESTIMMEN



Ihr fragt euch auf Wanderungen auch ständig, was das wohl für ein Baum oder eine Blume ist? Einfach eine kostenfreie Pflanzenbestimmungs-App runterladen, ein Detail- und ein totales Foto machen und ihr seid schlauer.

7GEBIRGSSTIEFEL

Beethovens Spuren von Bonn bis ins Siebengebirge folgen.

Happy Birthday nachträglich: 2020 hätte Ludwig van Beethoven seinen 250. Geburtstag gefeiert. Ein guter Grund und eine Ode an die Freude, seinen „Footprints on the dancefloor“ in Bonn und auf dem Beethoven-Wanderweg im Siebengebirge zu folgen.

Wenn in einer Tour ordentlich Musik und Höhenmeter drin sind, dann wohl in dieser, denn wir musikwandeln und radeln auf Beethovens Spuren von Bonn ins Siebengebirge. Wir beginnen die kombinierte Rad- und Wandertour zunächst mit dem Leihrad am Bonner Hauptbahnhof und machen uns auf den Weg in sein Geburtshaus, Bonngasse 20.

verließ. Am Remigiusplatz und der Kurfürstlichen Schlosskapelle – heute Hauptgebäude der Universität – vorbei, geht es zur Infostele 6 am Rheinufer. Dass wir drei Stationen in Bonn ausgelassen haben, sei uns verziehen, wir wollen ja schließlich noch die „hochalpinen“ Wanderschuhe schnüren.

Es war die Nachtigall und nicht die Lerche

Mit dem Rad machen wir uns auf zur nächsten Etappe und radeln ca. 30 Minuten am Rhein entlang nach Königswinter. Keine Sorge: Kurz vor dem Ziel bringt uns eine Fähre trockenen Fußes ans andere Ufer. Wer seine Kräfte lieber einteilen möchte, kommt auch bequem mit der Stadtbahnlinie 66 von Bonn nach Königswinter. An der Bundesstraße 42, in der Nähe des Freibad-Parkplatzes, startet der Beethoven-Wanderweg und

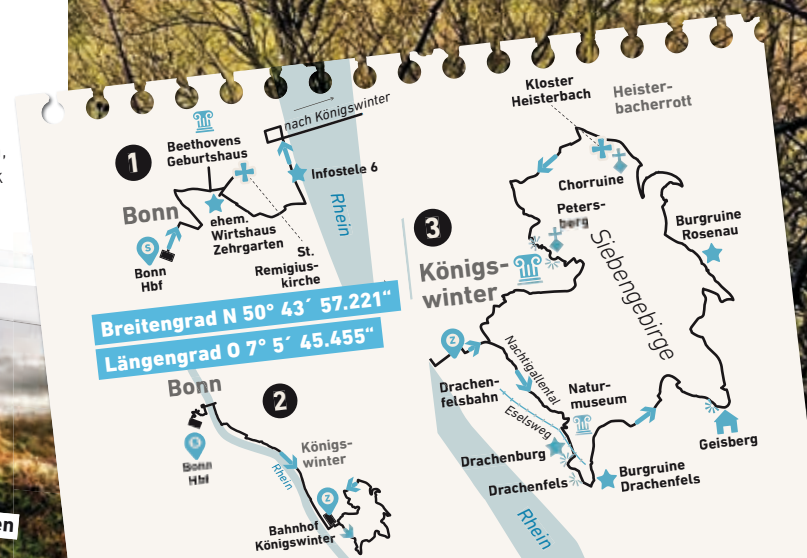
der hat es in sich. Wir wandern gegen den Uhrzeigersinn, der Weg ist nämlich nur in eine Richtung markiert. Durch das Nachtigallental „trapsen“ wir entlang eines schmalen Flusses zum einzigartigen Traumschloss Drachenburg mit seinem Naturmuseum. Das Schloss wurde in Rekordzeit von 1882 bis 1884 im Stil des Historismus gebaut. Auf dem steilen Eselsweg geht es dann zum 321 Meter hohen Drachenfels, der uns unterwegs mit grandiosen Aussichten für unsere Anstrengungen belohnt.

Über den Wolken

Nach einer kurzen Pause setzen wir unseren Weg fort. Wir kraxeln rund 300 Meter hoch zur Wolkenburg und anschließend zum vergleichbar hohen Geisberg. Vorbei an diversen Hütten und der Burg ruine Rosenau laufen wir nun weiter zum Kloster Heisterbach. 600 Jahre stand hier ein Kloster mit einer Kirche, die so groß war, dass nur der Kölner Dom ihr das Wasser reichen konnte. Die Überreste muten auf den ersten Blick wie eine Attrappe an, die als Filmkulisse dient, doch diese Chorrueine ist echt und ein toller Fotospot. Weiter geht es zum Petersberg mit dem einzigen Grandhotel in Bundesbesitz. Fun fact: Hier hat die Katzenberger ihren Lucas Cordalis geheiratet. Abbitte fürs Zuschauen im TV können wir auf dem Petersberger Bittweg leisten, der bringt uns geradewegs zurück nach Königswinter. Wie würde Beethoven sagen? Tatataaaaa!



Schöner lernen: Einst residierten hier die Kurfürsten, heute pauken die Studis.



Nicht verpassen! Nicht nur für Elise: Haltet Ausschau nach den Info-Stelen! Sie stehen auch auf dem Drachenfelsplateau, der Terrasse des Grandhotel Petersberg sowie vor der Zehntscheune im Kloster Heisterbach und erläutern – gemeinsam mit den insgesamt 22 Stelen in der Stadt Bonn und der Region – das Leben und Wirken Beethovens.

Von wegen Sieben: 50 Gipfel vulkanischen Ursprungs formen das Siebengebirge.

Tourfacts

- Region: Rheinland
- Streckenlänge: Beethoven-Wanderweg 14,5 km im Siebengebirge und 5,3 km in Bonn (abgekürzt)
- Höhenmeter: 1.050 m
- Dauer: 4–5 Stunden
- Schwierigkeitsgrad: schwer
- Wegmarkierung: weißes B auf grünem Hintergrund

Einkehrmöglichkeiten

Der urige Gasthof Einkehrhaus Waidmannsruh in Königswinter ist bekannt für seinen Pflaumenkuchen und deftige Hausmannskost.

Einsteigen und NRW entdecken!

- Starthaltestelle: Bonn Hbf
- Linien: RE 5, S 23, RB 26, RB 30, RB 48
- Taktung: jeweils stündlich (S 23 alle 15–30 Minuten)
- nextbike: Bonn Hbf bis Rheinfähre www.nextbike.de
- Zielhaltestelle: Königswinter Bf
- Alternativ: Von Bonn Hbf mit dem ÖPNV nach Königswinter, Clemens-August-Straße
- Linien: Stadtbahn 66
- Taktung: alle 10–30 Min.

Fahrplanauskunft und weitere Infos
www.mobil.nrw und www.vrs.de



PIAZZA METALLICA

Besten Ausblick über die Industriekultur Duisburgs mitten im Grünen.

Im Ruhrgebiet recycelt man, was Kohle und Stahl so hergeben. Ausgediente Industrieanlagen und Zechen sind heute beeindruckende Industriedenkmäler, (Erlebnis-)Parks, Museen und Abenteuerspielplätze gleichermaßen. Best-Practice-Beispiel: der Landschaftspark Duisburg-Nord (LaPaDu).

Glück auf und Tach auch: Unsere Tour startet am Duisburger Hauptbahnhof. Per Bahn oder Carsharing machen wir uns auf den Weg nach Duisburg-Meiderich. Manchmal ist ein Leihwagen ja ganz schick, denn ihr könntet die Hüttentour zum Beispiel noch spontan erweitern und euch in Duisburg-Ruhrort den größten Binnenhafen Europas anschauen. Los geht's aber erst mal an der Nordparkhütte in der Emscherstraße. Das Thyssener Hochofenwerk produzierte über 80 Jahre Roheisen für die Stahlindustrie. Das 1985 stillgelegte Hüttenwerk liegt als Industriedenkmal eingebettet im Landschaftspark Duisburg-Nord. Wir begeben uns hier auf eine 180 Hektar große Zeitreise, vorbei an Hochöfen, Gießhallen und Bunkern, die seit über zwei Jahrzehnten unter Denkmalschutz stehen und nachts unfassbar schön beleuchtet werden. Was für eine prächtige Kulisse: Bei Sonnen-

schein strahlt die Anlage in vollem Glanz, bei grauem Himmel hat der LaPaDu etwas Mystisches, fast schon Bedrohliches!

Heavy Metal

Von der Nordparkhütte laufen wir direkt auf das Doppelkühlwerk zu. Wir halten uns rechts und gelangen zur Gebläsehalle und der Piazza Metallica. Einst kleideten die hier verlegten Riesenplatten das Gießbett der Eisenerzgießerei aus. Jetzt finden hier in lauwarmen Sommernächten Freiluftkino und sehr coole Konzerte statt. Nächster Stopp: Gasometer – hier könnten wir im größten Indoor-Tauchbecken Europas abtauchen. In 13 Metern Tiefe gibt es ein künstliches Riff, einen Flugzeugrumpf und ein Schiffswrack zu bestaunen. Doch wir strutzen trockenen Fußes weiter Richtung Hochofen Nr. 5. Wir erklimmen die Eisentreppe und landen auf

einer Besucherplattform mit einem grandiosen Blick über den Pott. Da der Hochofen nie geschlossen ist, lassen sich hier auch wundervolle Sonnenauf- und -untergänge genießen.

Die Wände hochgehen

Am Hauptschaltheus mit Besucherzentrum und Restaurant vorbei, halten wir uns in Richtung Jugendherberge, die wir umkreisen, um zur Elektromechanischen Werkstatt zu gelangen. Ein Heißluftrohr weist uns den Weg und wir verlassen kurz den LaPaDu. Wir überqueren Bahndamm und A59 und gelangen in das Außengelände der Anlage. Eine Aussichtsplattform ermöglicht uns erneut einen Industrie-Romantik-Blick par excellence. Wir folgen links dem Bahndamm der Emscherpromenade. An der Hamborner Straße geht es zurück in den Park zum Sinterplatz. Hier steht ein Windenergieturm mit einem Windrad, das die Wasserqualität des hiesigen Klarwasserkanals verbessert, quasi mit Sauerstoff anreichert. Außerdem dient das Wasser der nachhaltigen Bewässerung der Bunkergärten. In unmittelbarer Nähe: die Kletteranlage am Bunker. Dort schauen wir zum Abschied den Kletterprofis zu, wie sie „die Wände hochgehen“. Verschiedene Schwierigkeitsgrade bieten allen Kletterfans das richtige Ambiente. Auch schön: Hinsetzen und Staunen ...



Voll der Durchblick: Im LaPaDu bieten sich auf 180 Hektar schöne Ansichten des stillgelegten Hüttenwerks.



Alternative Antriebe! Anbieter: stadtmobil carsharing Stationen: Duisburg Hbf Ost, Otto-Keller-Straße 5 // Lehmbruck-Museum, Dellviertel, Düsseldorf Straße 42 // Neudorf-Nord, Lerchenstraße 10 // Neudorf, Grabenstraße 117 So geht's: www.rhein-ruhr.stadtmobil.de/privatkunden/so-funktioniert Preise: www.rhein-ruhr.stadtmobil.de/privatkunden/unsere-tarife



Aus 70 Metern Höhe: Der Hochofen 5 bietet grandiose Blicke auf Pott und Niederrhein.



Tourfacts

- Region: Ruhrgebiet
- Streckenlänge: 9,3 km
- Höhenmeter: 100 m
- Dauer: 2–3 Stunden
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Wegmarkierung: keine

Einkehrmöglichkeiten

Im Hauptschaltheus kann man sich mit regionalen und saisonalen Speisen stärken.

Einsteigen und NRW entdecken!

- Starthaltstelle: Duisburg Hbf
- Zielhaltstelle: Duisburg Voßstraße
- Linie: Straßenbahn 903 oder Carsharing nutzen
- Taktung: alle 10 Minuten

Fahrplanauskunft und weitere Infos
www.mobil.nrw und www.vrr.de



HÖHENFLUG

AUF DEM HÖHENWEG

Eine geschichtsträchtige Tour über den Hermannsweg und rund um die Varusschlacht.

Das ist ja die Höhe, dieser Hermannsweg! Er ist wahrlich ein Wander-Klassiker, der zu den schönsten seiner Art in Deutschland gehört. Der 156 Kilometer lange und abwechslungsreiche Wanderweg schlängelt sich von Rheine im Münsterland über den Kamm des Teutoburger Waldes bis ins Eggegebirge.

Wir erleben das vielleicht schönste Stück des Hermannswegs, nämlich die 15 Kilometer lange Königsetape von Bielefeld ins Bergdörfchen Oerlinghausen. Erstmal setzen wir am Bielefelder Hauptbahnhof zum Höhenflug auf dem Höhenweg an, wahlweise per Leihfahrrad oder E-Roller. So sind wir in kürzester Zeit am Startpunkt der Wanderung, der Sparrenburg auf 180 Metern Höhe. Frisch und voller Elan steigen wir auf den gut 40 Meter hohen Turm und lassen den Blick schweifen. Sidekick: Unweit der Burg liegt die Kunsthalle Bielefeld, die mit Ausstellungen über zeitgenössische und moderne Kunst begeistert. Erbaut vom großen amerikanischen Architekten Philip Johnson ist die Kunsthalle Bielefeld das erste Zeugnis seiner Architektur in Europa. Wer hat noch nicht, wer will noch mal? Ein Besuch lohnt von innen und außen gleichermaßen!

„H“ wie Hermann

Der erste Etappenteil des Hermannswegs ist die „Bielefelder Promenade“, ein beliebter Spazierweg der Einheimischen, der uns einzigartige Blicke auf die Stadt eröffnet. Auf diesem Abschnitt können auch Familien mit Kindern den Hermannsweg super nutzen. Nach knapp drei Kilometern führt der Hermannsweg in den Wald. Dank der optimalen Markierung mit einem weißen „H“ können wir den richtigen Pfad gar nicht verfehlen. Das gilt auch für den „Eisernen Anton“, der unübersehbar am Weg auf uns wartet. Der Bismarckturm existiert seit 1895 und ist als Eisen-Turm einer der wenigen seiner Art. Weiter geht es in Richtung Oerlinghausen. Auf dem Weg überqueren wir zwar nicht den Äquator, aber immerhin den 52. Breitengrad. Auch bei sonnigem Wetter schützen uns die Bäume des Teutoburger Waldes

zuverlässig vor zu viel Sommerhitze und mich vor einer roten Pläte. Übrigens: Ich nutze ja in der Natur sehr gerne meine Pflanzenbestimmungs-App auf dem Handy. Verlängert allerdings die Wanderzeit nicht unerheblich, macht nämlich so viel Spaß!

Kunst kommt von Kohl

So erreichen wir Oerlinghausen mit seiner hübschen Altstadt. Hier lassen wir uns eine Besichtigung der Alexanderkirche aus dem 9. Jahrhundert nicht entgehen, die im 16. Jahrhundert als dreischiffige Hallenkirche ausgebaut wurde. In Oerlinghausen gibt es eine Hörstation, an der wir Spannendes über das Städtchen und die „Kumsttonne“ auf dem Tönsberg erfahren. Der Windmühlentumpf, dessen Flügel im Sturm verloren gingen, erinnert an ein Kochgefäß. In Kombination mit dem hiesigen Namen des Sauerkrauts, dem Kumst, hatte sie rasch ihren charmanten Spitznamen weg. Der schnellste Weg zu diesem großartigen Aussichtspunkt ist die Himmelsleiter, deren Stufen uns von der Innenstadt hinaufführen. Von hier aus sind es nur noch anderthalb Kilometer bis zum Archäologischen Freilichtmuseum, in dem wir in die Steinzeit und das frühe Mittelalter eintauchen. Beseelt und ein bisschen geschafft geht es ab Oerlinghausen Marktplatz per Bus oder Bahn zurück nach Bielefeld.



Von der Sparrenburg zum Pudding-Papst: In dieser Fabrik wird Feinstes fürs Kochen und Backen produziert.



Mein Name ist Anton, Eiserner Anton: Der Bismarckturm zählt zu den wenigen metallischen Ausführungen seiner Art.

Nicht verpassen! Eine ausgedehnte Besichtigung der wunderschönen Bielefelder Sparrenburg, dem Wahrzeichen der Stadt, sollte auf jeden Fall eingeplant werden. Ab Hauptbahnhof kann man prima per Leihrad (www.callabike.de) dorthin radeln. Nicht nur die Aussichten auf die Stadt sind der Hit. Das weitläufige Gelände ist von unterirdischen Gängen durchzogen. Traut euch!

Tourfacts

- Region: Ostwestfalen-Lippe
- Streckenlänge: 16,8 km
- Höhenmeter: 760 m
- Dauer: 4–5 Stunden
- Schwierigkeitsgrad: mittel
- Wegmarkierung: „H“ für Hermannshöhen

Einkehrmöglichkeiten

In der Oerlinghausener Altstadt gibt es zahlreiche Einkehrmöglichkeiten für jeden Geschmack.

Einsteigen und NRW entdecken!

- Starthaltestelle: Bielefeld Hbf
- Zielhaltestelle: Oerlinghausen Marktplatz
- Linien: RE 82, RB 73, Bus 34, Bus 39, Bus 769, Stadtbahn 2
- Taktung: RE 82, Bus 769 stündlich (sonntags zweistündlich)
- RB 73, Bus 34, Bus 769, Stadtbahn 2 stündlich

Fahrplanauskunft und weitere Infos
www.mobil.nrw und www.westfalentarif.de



7 FAKTEN (ODER WEGE) ZUM WANDERGLÜCK

Richtig oder falsch?!

1
Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung.
FALSCH – es gibt leider beides, ABER: Mit der richtigen Kleidung ist das schlechte Wetter fast egal. Wichtig hierbei: das passende Schuhwerk, das auch auf steinigem Untergrund Stabilität schafft und die Fußknöchel gut fixiert. Außerdem: Funktionskleidung wählen, die die Feuchtigkeit des Schwitzens bei anstrengenden Touren nach außen transportiert, dem Regen von oben aber möglichst die kalte Schulter zeigt.

2
Wähle die Touren deiner Kondition und Konstitution entsprechend aus.
RICHTIG, ABER: Lass dich ruhig mal vom angemessenen sportlichen Ehrgeiz packen und leg eine kleine Schuppe drauf. Wander-Apps bieten vielfältige Möglichkeiten, die Wanderdauer und -intensität zu variieren, also teste deine Grenzen ruhig mal moderat aus.



3
Wandern mit Stöcken ist nur was fürs Hochgebirge.
FALSCH: Bei richtiger Verwendung schonen die Stöcke Knie- und Sprunggelenke auch auf unwegsamen Wegen im Flachland. Sie dienen als Gleichgewichtshilfe und bringen zusätzlich einen Fitnessfaktor ins Spiel. Durch den Stockeinsatz aktivieren wir nämlich mehr Muskelmasse im Rumpf-, Schulter- und Armbereich.

4
Wandern mit Kindern ist eine gute Idee.
RICHTIG: Je nach Alter und Bewegungsdrang können angepasste Touren für die ganze Familie einen Riesenspaß bringen, aber auch Stress pur darstellen. Ein paar auflockernde Aktionen am Wegesrand bringen neue Motivation. Das können Versteckspiele sein, „Ich packe meinen Wanderucksack“-Gedächtnisspiele, eine Tierstimmen-Bestimmungs-App, Geo-Caching oder die passende leckere Powernahrung.

5
Wandern ist etwas für nahezu alle Altersgruppen.
Absolut **RICHTIG:** Wandern hat sich insbesondere in der letzten

Zeit zum absoluten Lifestyle und Trend über alle Altersgruppen hinweg entwickelt und ist bis ins hohe Alter möglich.

6
Wandern ist kein Sport.
FALSCH: Je nach Gelände und Körpergewicht verbrauchen wir beim Wandern über 300 Kilokalorien pro Stunde. Erstreckt sich die Wanderung über viele Höhenmeter, kann der Kalorienverbrauch sogar über 500 pro Stunde ansteigen. Neben einer schlanken Figur profitiert auch die gesamte Gesundheit vom regelmäßigen Wandern. Das Herz-Kreislauf-System und der Bewegungsapparat mit Muskeln, Knochen und Bändern werden nachhaltig gestärkt.

7
Wandern macht glücklich.
RICHTIG: Das Wandern setzt durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr Energie frei, tut einfach der Seele gut und sorgt für mehr Ausgeglichenheit. Und für eine Extraportion Glück sorgt unser Gewinnspiel auf Seite 31!

Viel Erfolg wünscht euch das Team von mobil.nrw!

NÄCHSTER HALT?

EIN ZWISCHENSTOPP AM WANDERBAHNHOF 2022



And the winner is ... das wird noch nicht verraten!
Der begehrte Titel „NRW-Wanderbahnhof“ wird 2022 im Wettbewerb der Gemeinschaftskampagne mobil.nrw von einer Expertenjury bereits zum elften Mal vergeben. Stolzter Sieger wird auch in diesem Jahr der Bahnhof, der sich attraktiv und barrierefrei präsentiert, über gute Nahverkehrsverbindungen verfügt und idealer Ausgangspunkt für Wanderungen in der Region ist. Wer 2022 die Plakette erhält, erfährt ihr im Sommer 2022!

Gewinnspiel

BESTENS AUSGERÜSTET FÜR DIE WANDERTOUR

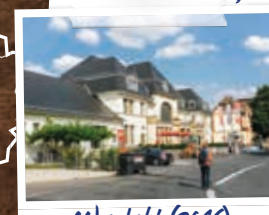
Ihr habt ein cooles Foto während einer Wandertour geschossen? Dann zeigt es uns – egal, ob Selfie oder Landschaftsaufnahme! Sendet uns euer Lieblingswanderfoto zu und nehmt so an unserem Gewinnspiel teil. Unter allen Teilnehmer*innen verlosen wir folgende Gewinne:

1. Preis: Für Family & Friends:
4 Klean Kanteen TKPro Edelstahl Isolierkannen
2. Preis: 1 Paar hochwertige Karbon-Trekkingstöcke
- 3.–10. Preis: Je ein Gutschein für Wanderausrüstung im Wert von 30 Euro

Füllt zur Teilnahme am Gewinnspiel einfach das Formular unter www.mobil.nrw/entdecken-gewinnspiel aus. Dort findet ihr auch die Teilnahmebedingungen. Teilnahmechluss ist der **31. Juli 2022**.



Soest (2015)



Werdohl (2016)



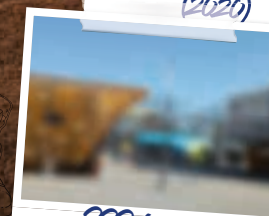
Winterberg (2018)



Overath (2019)



Sondern am Biggensee (2020)



??? (2022)

UNTERWEGS AUF ALLEN KANÄLEN

Moderne Mobilität für die Menschen in NRW schaffen – dieses Ziel verfolgt mobil.nrw. Unter dem Namen bündeln sich alle Nahverkehrs- und Serviceangebote für die Region, sodass ihr auf einen Blick Infos, Neuigkeiten und mehr rund um Busse, Bahnen und flexible Mobilitätsangebote erhaltet. Auf mobil.nrw findet ihr alle Tickets des NRW-Tarifs, wichtige Dokumente zum Download sowie Infos zu Serviceangeboten wie der Mobilitätsgarantie.

Eure digitale Nahverkehrsbegleiterin ist die mobil.nrw App: Darin erhaltet ihr Fahrplanauskünfte in Echtzeit, Tickets aus allen Tarifen in NRW und Informationen über Störungen. In den **Sozialen Medien** findet ihr uns auf Facebook und Instagram – hier halten wir euch über Neuigkeiten im Nahverkehr auf dem Laufenden. Wer regelmäßig ausführlichere Informationen zur Mobilität in NRW gebündelt erhalten möchte, dem empfehlen wir den **Newsletter von mobil.nrw**.



Ihre Nahverkehrstarife in NRW



Der NRW-Tarif www.mobil.nrw



Aachener Verkehrsverbund

www.avv.de



www.vrr.de



www.vrs.de



WESTFALENTARIF

www.westfalentarif.de



RECYCLED
Papier aus
Recyclingmaterial
FSC® C100041



Klimaneutral

Druckprodukt

ClimatePartner.com/11555-2203-1009



ZUG

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert.

FOTO: Adrian Kubica - HERAUSGEBER: Kompetenzzentrum Marketing NRW, Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH - Glockengasse 37 - 39 - 50667 Köln

www.mobil.nrw oder

01806 – 504030

Die Schläue Nummer für Bus & Bahn in NRW
(20 Cent pro Verbindung aus allen deutschen Netzen)