



Wandern mit Irmgard

***159 Wanderungen
zwischen Rhein und Hochschwarzwald
für jede Jahreszeit
für Einsteiger und Fortgeschrittene***

Hans Biesel



Zweite, erweiterte Auflage

Wandern mit Irmgard

***159 Wanderungen
zwischen Rhein und Hochschwarzwald
für jede Jahreszeit
für Einsteiger und Fortgeschrittene***

aufgeschrieben von Hans Biesel



***mit Beiträgen von Prof. Dr. med. Hans Stolze und
Martin Hellwig, Facharzt für Allgemein- u. Sportmedizin.***



mehr Info auf dem hinteren Innenumschlag

(Im gedruckten Buch ist dies die hintere Umschlagseite)



... wo liegt das Problem?

Im Staufener Rathaus inmitten der beschaulichen mittelalterlichen Altstadt sollte eine umweltfreundliche Erdwärmeheizung installiert werden. Ab September 2007 wurden sieben Sonden 140 Meter tief in die Erde getrieben.

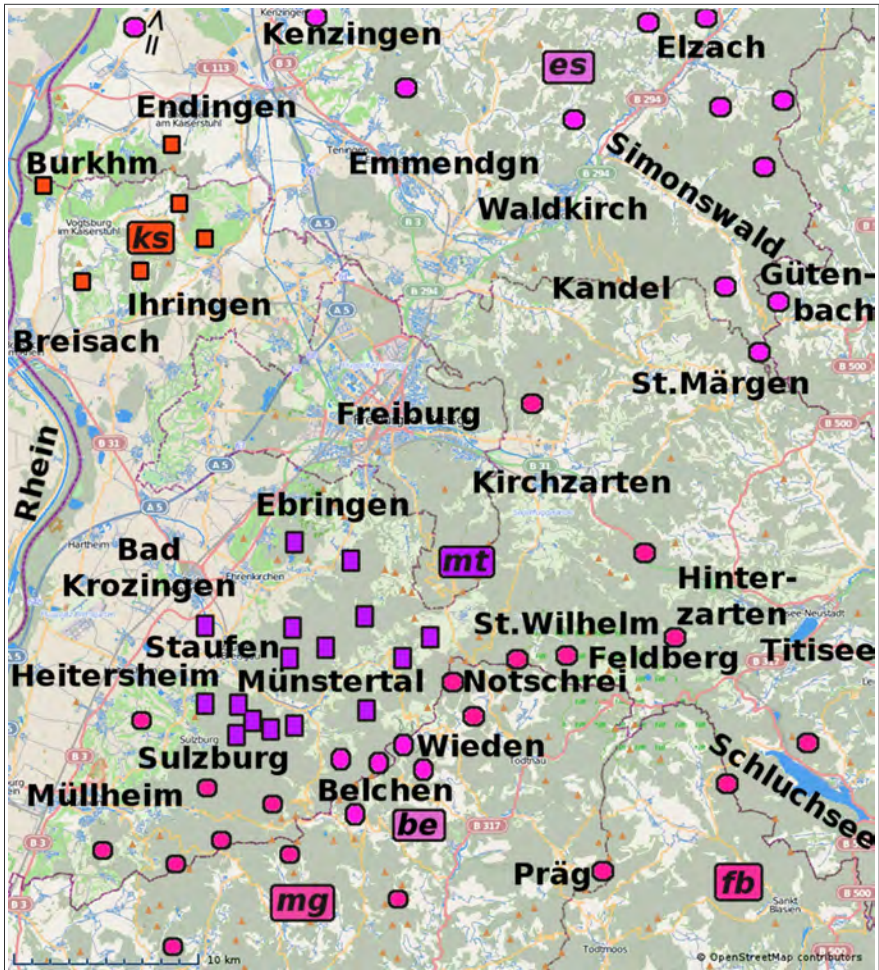
Kurz danach zeigten sich im Rathaus und in umgebenden Häusern feine Haarrisse, welche sich rasch ausweiteten und die Fassaden, Mauerwerk, Leitungsinstallationen und Dächer aufplatzen ließen, in Einzelfällen bis zum Totalschaden. Offenbar liegt unter dem Altstadtbereich in ca. 60-80 Meter Tiefe eine Anhydridschicht; das sind Mineralien aus wasserfreiem Kalziumsulfat, welche hier angebohrt wurden. Unter Zutritt von Wasser quellen sie auf. Nun hebt sich auf einer Fläche von etwa 300 x 300 Metern der Erdboden ungleichmäßig hoch, monatlich etwa um einen Zentimeter. Der Vorgang hat sich verlangsamt, er dauert aber noch an. Mehr als 260 Häuser sind zum Teil schwer beschädigt, viele Bewohner sehen sich in ihrer Existenz bedroht. Der Schaden wird auf ca. 50 Millionen € geschätzt. Ein genereller Schadenersatz ist nicht in Sicht. Staufen und seine Bewohner sind auf Ihre Hilfe angewiesen.

**Es gibt nichts Gutes,
es sei denn, man tut es.** (Erich Kästner)

| | |
|---|--|
| <p>Stiftung zur Erhaltung der historischen Altstadt Staufen</p> | <p>Mit dem Kauf des Wanderführers unterstützen Sie die Stiftung zur Erhaltung der historischen Altstadt Staufen</p> |
|---|--|

Für jedes verkaufte Exemplar wird der Verlag mindestens 3,- € an die Staufen-Stiftung abführen, weil alle Autoren der Texte und Bilder auf ihr Honorar verzichtet haben. Bei der ersten Auflage (Sept.-Dez. 2012) ergab dies mehr als 5000,- € für die Staufen-Stiftung.

Übersicht:



Unsere 159 Wanderungen verteilen sich auf 6 Regionen:

be=Belchenland, **mt**=Münstertal, **mg**=Markgräflerland,
fb=Feldberg, **ks**=Kaiserstuhl, **es**=Elztal/Simonswald.

Eine Detailübersicht über die 58 Wanderorte und über die Wanderungen findet man im Inhaltsverzeichnis sowie im Eingangsteil jeder Region.

Bezugsquellen und Kontakt.

Bei Fragen zu Bezugsquellen etc. wende man sich an die örtliche Tourist-Info, Tel.: 076 33-805-36 (Staufen) oder 07636-70740 (Münstertal). Weitere Information: www.wandern-mit-irmgard.jimdo.com , oder www.muenstertal-staufen.de/Naturerlebnis/Wandern . Kommentare zum Inhalt bitte an: wandern@staufen.de

Impressum und Urheberrechte.

Alle Text- und Bildbeiträge in diesem Wanderführer wurden von den Autoren unentgeltlich und ohne Honorar erbracht bzw. zur Verfügung gestellt. Damit unterstützen wir die gemeinnützige Staufen-Stiftung zur Erhaltung der historischen Altstadt (siehe hintere Umschlagseite). Die Urheber- und Verwertungsrechte aus den Beiträgen bzw. Fotos verbleiben jedoch bei den jeweiligen Rechteinhabern:

© 2012 H. Biesel, Staufen et al.

Titelbild: St.Trudpert, gesehen von der Bushaltestelle Krummlinden, Lavierte Federzeichnung von Wolfgang Peter Woseipka (Münstertal) © 2012

Fotos: Dr.Thomas Coch (Münstertal; alle Fotos wenn nicht anders angegeben); Horst Dauenhauer (Simonswald); Nilüfer Önder (Waldbronn); Badenweiler Thermen u.Touristik; Hans Stolze (Staufen) (alle © 2012); Erich Spiegelhalter (Freiburg) © 2009.

Unsere Karten stammen vom OpenStreetMap-Projekt (www.OpenStreetMap.org) . Dies ist eine Wiki-Organisation, wo eine Vielzahl von Freiwilligen in aller Welt eine detaillierte Weltkarte erstellt. Sie steht unter der freien Lizenz CC BY SA (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>). Demnach darf jeder diese Daten benutzen, ändern und weitergeben, aber nur mit Angabe der Quelle und der Lizenz. Der Wanderführer wurde erzeugt mit freier Software, und zwar auf Ubuntu11.10 mit Viking +LibreOffice +Gimp zur Graphik- und Textbearbeitung.

Druck: FlyerAlarm GmbH, 97080 Würzburg.

In den Wanderführer sind unzählige Informationen eingeflossen, u.a. aus Auskünften, Infotafeln, Wegzeichen und aus anderen Wanderbeschreibungen. Nach Möglichkeit wurden die Quellenangaben in den Kontext eingearbeitet. Ansonsten verbleibt uns nur die Möglichkeit, allen bekannten und unbekanntenen Helfern und Unterstützern herzlich zu danken, in der Hoffnung, dass auch ihnen diese Arbeit von Nutzen sein wird. - Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Wir übernehmen keinerlei Haftung oder Gewähr für etwaige inhaltliche Unstimmigkeiten.

Vorwort zur zweiten Auflage:

Die erste Auflage (September 2012) war nach nur acht Wochen ausverkauft, so dass eilends eine Neuauflage fällig wurde. Dazu wurde die Erstauflage unverändert übernommen bis auf wenige Korrekturen. 16 Seiten kamen hinzu: Das Kapitel über die heilende und spirituelle Kraft des Wanderns; 6 ergiebige Wanderorte: mt16, mg09, fb10, ks06, es10, es11; und dazu noch viele schöne Fotos. Wir glauben, das Buch ist dadurch noch attraktiver geworden, und wünschen allen Lesern viel Spass damit.

ISBN 978-3-00-040374-3 ; 2.Auflage 2012 diwan-Verlag H.Biesel, Staufen

Zum Geleit!

Dieser Wanderführer gründet sich auf die Dienstagswanderungen im Staufener Schwarzwaldverein, wie sie unsere Wanderführerin Irmgard Zocha rund um die 1990er Jahre betreut hat: stramme, sportlich orientierte Touren von etwa 5 - 6 Stunden, ca. 15 - 20km, mit Rucksackverpflegung, Anfahrt meistens mit Bus oder Bahn und mit Regiokarte. Start und Ziel lag manchmal direkt in Staufen, die An- und Abfahrt konnte aber auch jeweils drei Stunden beanspruchen. In der Regel wurde der genaue Verlauf erst am Vorabend festgelegt, flexibel je nach Witterung, und je nach Situation ganz spontan mit den berühmten 'Schlenkern' angereichert oder abgekürzt.



Heute setzen wir vermehrt auf die Anfahrt mit dem PKW. Damit einher geht ein Trend weg von den längeren Zielwanderungen hin zu kürzeren Rundwanderungen, und zum Ausgleich dafür mehrmals jede Woche. Als neue Variante betreiben wir im Wechsel einige Touren als 'nordic walking' - das schont Bandscheiben und Gelenke und verbessert sogar die Körperertüchtigung.

Den wichtigsten Gesichtspunkt sehen wir darin, dass man dieses Gesundheitstraining in der freien Natur auch wirklich regelmäßig ausführt, bei Regenwetter oder Tiefschnee ebenso wie in hochsommerlichen Hitzeperioden. In unsrer Wochenplanung stand unverrückbar fest:

'Dienstag ist Wandertag!'

Daneben blieb in dieser Wandergruppe genug Raum für Geselligkeit, für Kulinarisches, für Konzerte, für Literaturkreise, für Kunstexkursionen, für pragmatische Lebenshilfe und vieles andere mehr. In dieser Form wirkt Wandern belebend und anregend. Es ist kein Allheilmittel gegen jede Unbill des Lebens, aber es lässt sie leichter ertragen. Wir haben unsere Heimat erwandert als eine Kulturlandschaft von erhabener Schönheit und Kraft, die mithalten kann mit allen Naturwundern der Nähe und der Ferne. So wurde uns allen mit bescheidenen Mitteln ein reiches und erfülltes Leben beschert.

Am 5.März 2012 ist Irmgard Zocha verstorben. Ihrem Andenken widmen wir in Dankbarkeit diese Auswahl aus ihrem reichhaltigen Repertoire. Sie umfasst größere und kleinere, leichtere oder schwierigere Wanderungen und Spaziergänge für jedes Wetter. Wir wünschen allen, die sich dazu aufraffen, dass sie ebenso viel Spaß und Freude dabei finden, wie wir es erleben durften.

Staufen, im Frühjahr 2012

Hans Biesel, Dienstagswanderer.



Inhalt:

| <u>Zum Geleit!</u> | <u>Seite:</u> |
|--|---------------|
| <u>Hinweise zum praktischen Gebrauch</u> | 6 |
| <u>Was man zum Wandern brauchen kann...</u> | 7 |
| Die Wanderausrüstung | 7 |
| Das Wetter - und wie man damit umgehen kann | 9 |
| Fahrpläne für Bahn und Bus | 9 |
| Wanderkarten | 10 |
| Tourenplanung am Computer | 10 |
| Wandern mit GPS | 12 |
| Tiere im Walde: Hirsche, Zecken & Co | 12 |
| Die heilende und spirituelle Kraft des Wanderns | 15 |
| <u>Im Belchenland: Der Heiligste und der Schönste</u> | |
| Übersicht | 18 |
| be01: Vom Lückle zum Belchen | 22 |
| be02: Rund um den Rollspitz | 24 |
| be03: Die Belchen-Südflanke | 26 |
| be04: Von Münstertal zum Belchen | 28 |
| be05: Auf dem Belchengipfel | 30 |
| <u>Rund ums Münstertal: Das Tal der Täler</u> | |
| Übersicht | 32 |
| mt01: Der Münstertäler Talweg | 36 |
| mt02: Fohrenberg und Castellberg | 38 |
| mt03: Meisenfelsen und Rehhalde | 40 |
| mt04: Kropbachrundweg und Bettlerküche | 42 |
| mt05: Zum Münstertäler Köpfle | 44 |
| mt06: Gabler Eck und Katzenstuhl | 46 |
| mt07: Von St.Trudpert zur Breitnau und zur Brandenflüh-Hütte | 48 |
| mt08: Geiersnest - Gießhübel -Sonnhalde - Staufen | 50 |
| mt09: Spaziergang am Neumagen | 52 |
| mt10: Stampfbach, Scharfenstein und Glashofweg | 54 |
| mt11: Bettlerpfad und Steinebachhütte | 56 |
| mt12: Auf dem Bettlerpfad zur Streicherkapelle | 58 |
| mt13: Sternwanderung zum Kohlerhof | 60 |
| mt14: Von Ebringen zum Bettlerpfad | 62 |
| mt15: Von Neuhof über Stohren nach Spielweg | 64 |
| mt16: Glanzlicht vor den Toren: das Hexental | 66 |

| | |
|--|----------------------|
| <u>Blauen und Markgräflerland: Toscana mit Alpenblick</u> | <u>Seite:</u> |
| Übersicht | 68 |
| mg01: Von Badenweiler auf den Blauen | 72 |
| mg02: Von Sulzburg zum Fliederbach und Sattelplatz | 74 |
| mg03: Von Sulzburg zur Kälbelescheuer | 76 |
| mg04: Rund um den Kohlgarten | 78 |
| mg05: Kreuzweg, Lipple, Egerten | 80 |
| mg06: Schloss Bürgeln und Sausenburg | 82 |
| mg07: Wolfsacker und Zeller Blauen | 84 |
| mg08: Weinbergspaziergang rund um Heitersheim | 86 |
| mg09: Müllheimer Eichwald, Rheintal und Feldberg | 88 |
| <u>Im Banne des Feldbergs: Der Höchste in deutschen Landen</u> | |
| Übersicht | 90 |
| fb01: Mal links, mal rechts: Höllental und Himmelreich | 94 |
| fb02: Präger Kessel, Hochkopf und Blößling: der 'Jogi-Löw-Weg' | 96 |
| fb03: Vom Wiedener Eck zum Knöpflesbrunnen | 98 |
| fb04: Durch die Naturschutzgebiete am Notschrei | 100 |
| fb05: Zweiseenblick, Äulener Kreuz, Schluchsee | 102 |
| fb06: Aha am Schluchsee - Bildstein - Urseetal | 104 |
| fb07: Vom Feldberg nach Hinterzarten | 106 |
| fb08: Notschrei, Stübenwasen, Feldberg | 108 |
| fb09: St. Wilhelm, Feldberg und Alpiner Pfad | 110 |
| fb10: Von Stegen rund ums Attental | 112 |
| <u>Im Kaiserstuhl: Trauminsel im Mittelmeer... oder doch nicht?</u> | |
| Übersicht | 114 |
| ks01: Von Ihringen zur Adlernest-Hütte | 118 |
| ks02: Rund um den Kaiserstuhl: der Nordring | 120 |
| ks03: Katharinenberg und Amolterer Heide | 122 |
| ks04: Kleine Wunder: Burkheim und seine Rheinauen | 124 |
| ks05: Küchenschellen am Badberg | 126 |
| ks06: Rund um Achkarren | 128 |
| <u>Der hohe Norden: vom Kaiserstuhl zum Rohrhardsberg</u> | |
| Übersicht | 130 |
| es01: Kenzingen, Kirnburg und Burg Lichteneck | 134 |
| es02: Aussichtstour rund um Biederbach | 136 |
| es03: Drei-Täler-Wanderung: Steinbach, Wilde Gutach, Teichbach | 138 |
| es04: Plattensee und Zweribach | 140 |
| es05: Auf alpinen Pfaden zum Rohrhardsberg | 142 |
| es06: Fürstliche Aussichten: die Kaiserebene bei Gütenbach | 144 |
| es07: Tal mit Aussicht: Pelzmühle und Biereck | 146 |
| es08: Yacher Themenpfade: Brotweg, Hirtenweg, Höhenweg | 148 |
| es09: Zauberhaftes rund um Yach: Schwedenschanze und Sieben Felsen | 150 |
| es10: Rund um Siegelau | 152 |
| es11: Von der Burgruine Landeck zum ehemaligen Kloster Tennenbach | 154 |
| <u>Zum Ausklang.</u> | |
| zz99: Erlebte Wildnis Taubergießen | 156 |
| Abschied | 158 |

Hinweise zum praktischen Gebrauch.

Unser Wanderführer gliedert sich in sechs regionale Kapitel:

be = Belchenland, mt = Münstertal, mg = Markgräflerland,
fb = Feldberggebiet, ks = Kaiserstuhl.
es = Elztal/Simonswäldertal ('ZweiTälerLand').

Diese Bezeichnungen dienen nur der Orientierung und entsprechen nur ungefähr den Gliederungen der Verwaltung oder der Touristikorganisationen.

Jedes Kapitel umfasst eine Reihe von lokalen Wanderbereichen. Für jeden Bereich beschreiben wir auf einer handlichen Doppelseite einige Spaziergänge oder Wanderungen, meistens mit verschiedenen Varianten, Verlängerungen und Abkürzungen. Jeder Bereich und somit jede Doppelseite hat als Kennung ihr Regionskürzel verbunden mit einer zweistelligen Nummer, also z.B. mt02. Jede Wanderung hat zusätzlich eine Ziffer (für Rundkurse), z.B. mt021, oder einen Buchstaben (für Streckenwanderungen), z.B. mt02a. Damit lassen sich auch die zugehörigen gpx-Dateien leicht zuordnen.

Alle Wanderungen sind in der Übersicht am Anfang ihrer Region zusammengestellt. Dort findet man auch die Kenndaten:

Länge / km

Höhe (höchster+niedrigster Punkt / Meter über NN),

Differenz (gesamter Anstieg und Abstieg in Metern).

Bei Rundwanderungen gibt es naturgemäß nur einen Differenzwert; bei Streckenwanderungen schreiben wir z.B. 511-192 für 511m Aufstieg, 192m Abstieg. Alle Kennwerte sind nur als Anhaltspunkte zu verstehen; insbesondere bei den Differenzmetern sind die Angaben unscharf.

Auf Zeitangaben und auf eine Klassierung (leicht/mittel/schwierig) haben wir bewusst verzichtet. Flotte Geher werden selber wissen, ob sie für sich einen Richtwert von 5km/h (ohne Pausen) zugrunde legen wollen. Andere sollten anhand der angegebenen 'Charakteristik' abschätzen, ob sie sich die betreffende Wanderung zumuten möchten. Wie immer: jeder darf nach seiner Fassung selig werden: die Auswahl ist riesig und bietet jedem das Richtige - versprochen.

Was man zum Wandern alles brauchen kann

Wer nur mit dem Gedanken spielt, sich rund um ein Ausflugslokal ein bisschen die Füße zu vertreten, mag dieses Kapitel befremdlich finden. Unser Anliegen ist aber ein anderes: wir wollen regelmäßig zu vorgegebenen Terminen in der frischen Luft aktiv sein. Unsere Heimat zwischen Feldberg und Kaiserstuhl ist in einmaliger Weise dafür geeignet: zu allen Jahreszeiten findet sich irgendwo ein zum Wandern geeignetes Fleckchen, immer hat man die Auswahl zwischen den verschiedensten Klimazonen. Aber diese Natur ist wetterwendisch: blitzartig (!) kann sie ihre kratzbürstigste Seite hervorkehren. Auch durch 'Höhere Gewalt' in Form von Wind- und Schneebruch, durch Nebel oder Gewitter, oder durch Forstarbeiten können für den Wanderer gefährliche Situationen entstehen. Sogar wer bei frühlingshaftem Wetter loszieht, kann sich unversehens im tiefen Harschschnee oder auf rutschigen Eiszungen wiederfinden, sei es flächig oder in den steilen Rinnen von Taleinschnitten. Unsere Erfahrung hat uns gelehrt, dem Wald mit Aufmerksamkeit und Respekt, aber ohne Angst zu begegnen. Jeder Leser ist eingeladen, sich aus diesem Kapitel das herauszulesen, was ihm wichtig erscheint. Dass sich das auszahlt ersieht man daran, dass wir über Jahrzehnte hinweg noch nie die freiwilligen Helfer der Bergwacht zu Hilfe holen mussten. Trotzdem, für alle Fälle: Die Bergwacht ist erreichbar unter dem Notruf 112, oder direkt unter 0761-493333. Näheres: www.bergwacht-schwarzwald.de .

Auch noch wichtig: die meisten unserer Wanderungen sind ausgelegt für 3 - 5 Stunden reine Wanderzeit, mit beliebigen Pausen, und mit Rucksackverpflegung. Gasthausbesuche sind nicht eingeplant. In unserer Region ist aber das kulinarische Angebot so reichhaltig, dass wir an dieser Stelle getrost auf andere Informationsquellen verweisen dürfen. Das Gleiche gilt für Dienstleistungen wie Bergbahnen, 'Wandern ohne Gepäck', und vieles mehr. Die örtlichen Touristikorganisationen werden bei Bedarf gerne weiterhelfen.

Die Wanderausrüstung.

Für Wanderer Im Südschwarzwald sind griffige Wanderschuhe unabdingbar, samt entsprechenden Wandersocken. Ebenso braucht man einen körpergerechten, geräumigen Rucksack. Man lasse sich in einem guten Sportgeschäft beraten. Ein guter Rucksack ist nicht nur Transportbehälter: er verhilft uns auch zu einer aufrechteren, gesünderen Körperhaltung, wenn wir in den vorgeneigten Alltagsgang verfallen wollen. So sollte denn auch in einer Wandergruppe jede Person ihren eigenen Rucksack tragen, auch wenn man nicht so viel Gepäck dabei hat.

Nach unserer Erfahrung gehört dazu ein (ein!) Teleskop-Stock. Er dient als drittes Bein zum Abstützen, besonders beim Bergabgehen, aber auch zum Fixieren bei Glatteis oder Schnee oder im rutschigen Gelände. Gerade beim steilen Bergabgehen ist ein federnder Teleskopstock unabdingbar, um die Knorpelzonen in Knie und Hüfte zu schonen. Sehr praktisch ist er zum Überklettern von Gestrüpp bei Windbruch oder im Geröll. Ein zweiter Teleskopstock ist im allgemeinen eher hinderlich, denn man braucht die zweite Hand zum Festhalten beim Klettern – oder für den Regenschirm. Auf schmalen Pfädchen – zumal in Steilhängen – ist der zweite Stock sogar eine gefährliche Stolperfalle! Zugegeben: Manchmal, z.B. bei Glatteis, kann auch der zweite Stock ganz nützlich werden. In der Regel tragen wir beide Stöcke angeschnallt am Rucksack und entfalten sie erst bei Bedarf.

Die heilende und spirituelle Kraft des Wanderns.

Geselligkeit und Entspannung.

Dass Wandern der Gesundheit förderlich ist, wird kaum jemand in Frage stellen. Über das Wie und Warum hingegen gehen die Ansichten weit auseinander. Bisweilen reden die Leute auch von 'Genuss-Wandern'. Ich finde diesen Ausdruck ebenso unsinnig wie z.B. 'Genuss-Essen': Der eine schätzt bereits das Gefühl des Sattseins, der andere braucht die fein abgestuften Geschmacksnuancen eines Feinschmeckermenus, aber beide haben ihren - durchaus unterschiedlichen - Genuss dabei. So will ich jetzt verschiedene Versionen des Wanderns vorstellen. Jeder ist eingeladen, auch mal über den eigenen Tellerrand hinauszublicken. Nur so lässt sich manches aufregend Schöne entdecken und genießen.

Bereits das einfache Erlebnis 'Natur', die ja die normale Umgebung unserer Vorfahren war, ist ein psychologischer Ausgleich und eine Stabilisierung unserer Psyche. Manchmal reicht ja schon das ruhige Durchblättern von Käfleins Schwarzwaldfotos, oder dieses Wanderführers - er ist ja eigens zu diesem Zweck für Irmgard während ihrer schweren Krankheit entstanden! Wer darüber hinaus seinem Körper und Geist etwas Gutes tun will, mag alleine oder in guter Gesellschaft gemächlich auf nicht allzu anstrengenden Wegen dahinschlendern. Anregende Unterhaltungen und evtl. eine fröhliche Einkehr unterstützen diesen Erholungseffekt, welcher sich ganz prosaisch manifestiert in einem stabilisierten Herz-Kreislauf, verbesserter Atmung und angeregtem Stoffwechsel mit erhöhter Zucker- und Fett-Verbrennung. Nicht hoch genug einschätzen kann man den sozialen, geselligen Effekt: gar nicht selten finden vereinsamte Menschen in einer Wandergruppe Trost und Zuspruch, knüpfen neue Kontakte, finden zu einem erfüllteren Leben und vielleicht sogar zu sich selbst.



Foto: Nilüfer Önder

Sportlich-strammes Wandern.

In eine ganz andere Dimension gelangt man beim sportlich-strammen Langstreckenwandern, wie es in unserer Dienstagsgruppe angestrebt war. Mit Richtwerten um 20 km und über 400 Höhenmetern nähert man sich einem sanften Leistungssport. Dabei sollte man ein flottes Tempo vorlegen, damit der Kreislauf angemessen trainiert wird; 90% der maximalen Herzfrequenz sollte man aber keinesfalls überschreiten. Es geht **nicht** um das Erreichen oder gar Übertreffen bestimmter Rekordmarken, sondern der vorgenannte zwanglose, gesellige Aspekt des Wanderns sollte erhalten bleiben. Der Lohn für solche Aktivitäten ist eine nachhaltige Steigerung der körperlichen und geistigen Gesundheit und Robustheit, des Herz-Kreislauf-Systems und des ganzen Organismus. Krankheiten kann man damit nicht unbedingt vermeiden, aber man kann sie leichter überwinden.

Wie bei jeder Sportart ist spätestens jetzt eine vernünftige Ausrüstung und gute Kondition unabdingbar, damit die Freude am Wandern nicht durch lästige Wehwehchen wie Blasen an den Füßen beeinträchtigt wird. Nach unserer Erfahrung - und entgegen anderen Aussagen - genügt schon **eine** solche Wanderung all-

Im Belchenland: Der Heiligste und der Schönste.

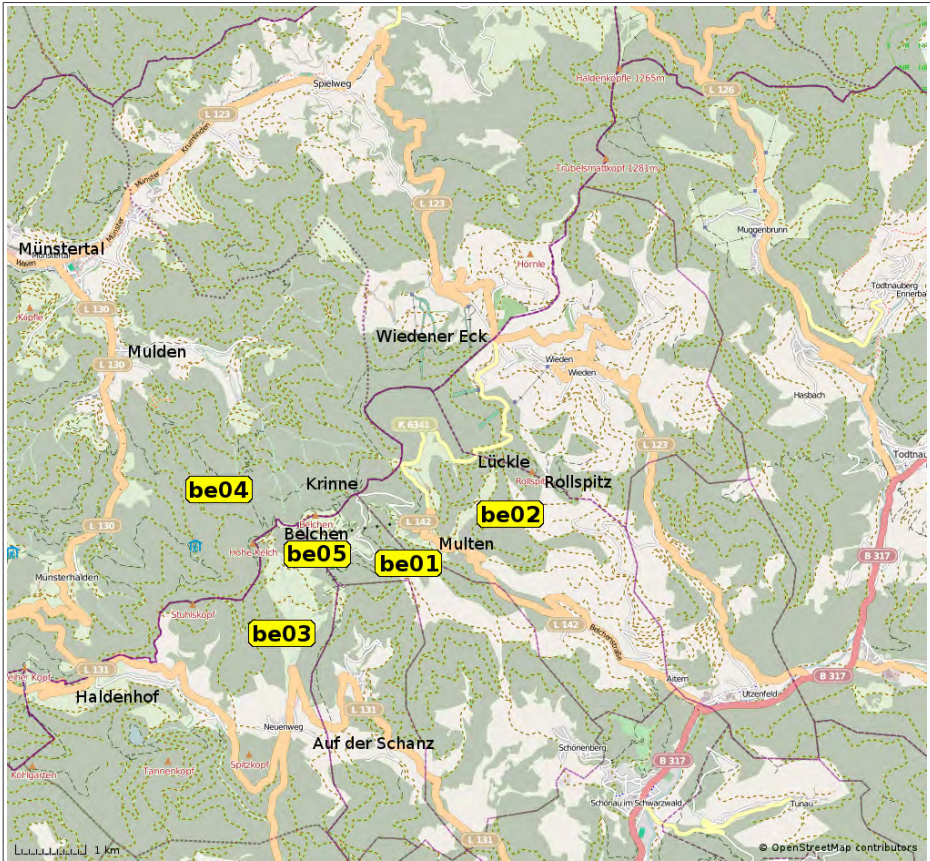


Staufen mit seiner Burg bei Nacht, und Blick auf den Belchen, gesehen vom Schlatter Berg. Foto: Erich Spiegelhalter (s.auch Seite 2).

Zugegeben: Feldberg, Seebuck und Herzogenhorn können mit ein paar zusätzlichen Höhenmetern aufwarten - aber ist das ein Kunststück, wo sie doch als flache Buckel aus einer Hochfläche herauswachsen? Keiner aber trägt wie der Belchen eine keltische Gottheit im Namen, keiner ist eingebettet in ein geheimnisvolles 'Belchendreieck' mit Partnerbergen in Vogesen und Schweizer Jura, keiner wächst in so stolzer ebenmäßiger Gestalt so gewaltig aus den Tälern zum Himmel empor, keiner wurde von Johann Peter Hebel so rauschhaft besungen, keiner bietet - so er bei Laune ist - eine so traumhafte Rundumsicht über den Schwarzwald und zu den Alpen vom Montblanc bis zum Bodensee.



Übersichtskarte Belchenland:



Wanderungen im Belchenland:

(Diese gpx-Dateien stehen auf www.wandern-mit-irmgard.jimdo.com)

| Kennung | Eckpunkte | Länge /km | Höhe/m über NN | Höhen-m auf-ab |
|----------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| be011: | Lückle - Mittelbühl - Belchen | 13,69 | 961-1366 | 627 |
| be012: | Wied.Eck - Mittelbühl - Belchen | 19,18 | 959-1368 | 822 |
| be013: | Lückle - Belchenwald - Belchen | 10,21 | 1007-1368 | 526 |
| be014: | Wied.Eck - Belchenwald - Belchen | 15,70 | 1007-1368 | 719 |
| be01u: | Unt.Neuhof - Breitnau - Belchen | 7,25 | 861-1321 | 659-166 |
| be01k: | Ob.Neuhof - Heidstein - Belchen | 7,12 | 913-1391 | 633-192 |
| be01l: | Wied.Eck - Westweg - Belchen | 7,15 | 1035-1391 | 511-192 |
| be021: | Lückle - Rollspitz - Hintergrundbach | 6,54 | 1016-1221 | 365 |
| be031: | Haldenhof - Belchenhöfe - Belchen | 13,61 | 902-1411 | 832 |
| be032: | Auf d.Schanz - Belchen - Richtstatt | 11,73 | 719-1411 | 824 |
| be03c: | Schönau - Mittelbühl -Belchen | 7,79 | 531-1355 | 852-29 |
| be04a: | Mulden - Kaltwasser - Belchen | 8,87 | 410-1392 | 1063-114 |
| be04b: | Mulden - Langeck - Belchen | 6,80 | 414-1360 | 1009-67 |
| be04c: | Mulden - Stangenbodenhütte | 2,81 | 433-775 | 351-11 |
| be051: | Belchengipfel: äußerer Rundweg | 1,65 | 1347-1376 | 63 |
| be052: | Belchengipfel: innerer Rundweg | 1,15 | 1358-1411 | 60 |

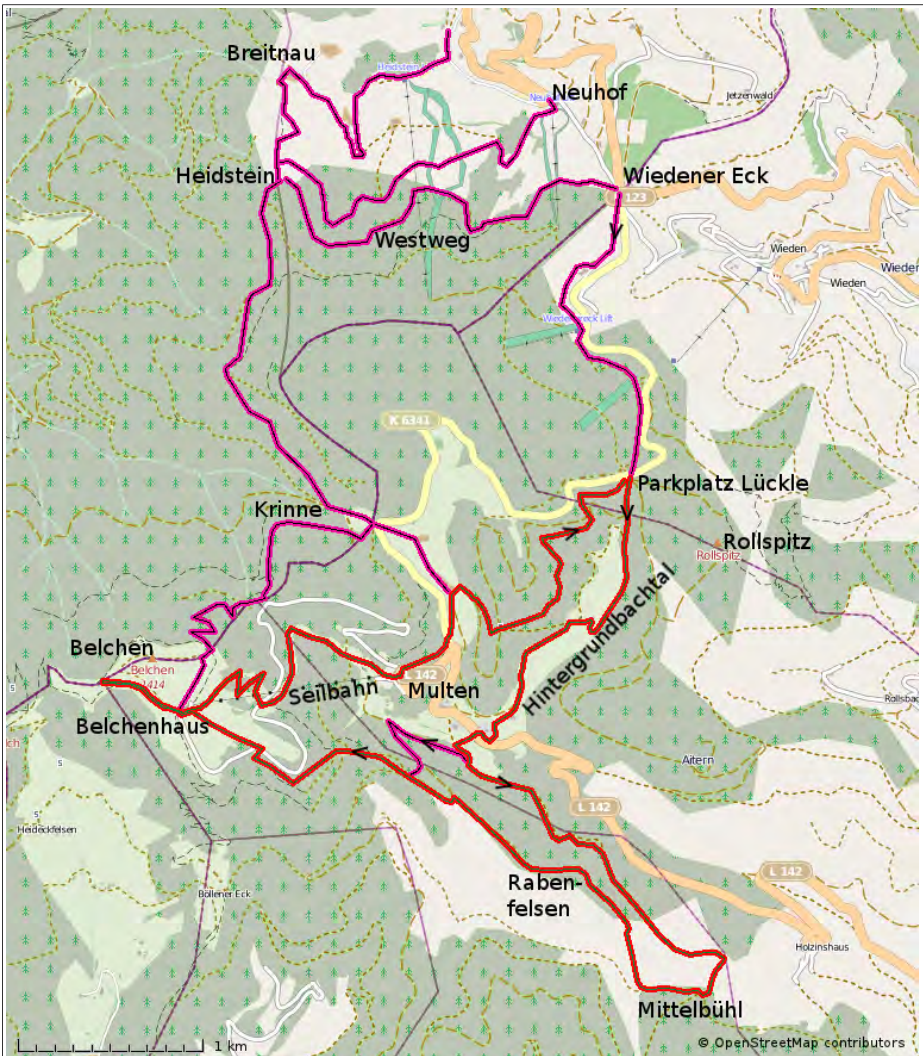
be01: Vom Lückle zum Belchen.

Charakteristik:

Eine der schönsten Wanderungen, die Deutschlands Mittelgebirge zu bieten haben: urwüchsige Landschaften, und bei klarer Sicht ein prachtvolles Alpenpanorama vom Bodensee bis zum Montblanc.

Anfahrt:

Parkplatz an der Straße 'Wiedener Eck - Multen - Schönau'; alternativ: Wiedener Eck, NeuhoF; ggf. Multen. BusH Linie 291 ab Münstertal (nur 1 - 3x tgl)



be011: Lückle- Untermulten- Mittelbühl- Belchen - Obermulten (14 km).

Am Parkplatz Lückle nehmen wir von der Straße gesehen den zweiten Weg von rechts. Es geht 300m abwärts durch den Wald, dann 1,5km durch das urtümliche Hintergrundbachtal, bis wir in Untermulten am Hotel Sonne vorbei das Fahrsträßchen erreichen. Wir folgen ihm kurz bergauf bis zu dem Gästehaus mit Skiverleih und Bushaltestelle. Dort geht es ein paar Meter nach links in den Wald, und dann 1,8km sanft abwärts nach Südost, bis sich der Weg wieder nach Westen wendet zum Kreuzungspunkt Mittelbühl. Dort wenden wir uns nach rechts aufwärts und folgen der blauen Raute am Rabenfelsen vorbei letztlich bis zum Belchenhaus (Gaststätte).

Unseren persönlichen Lieblingsplatz aber finden wir, wenn wir weiter der blauen Raute folgen, links am Belchenhaus vorbei. Wo der Westweg (rote Raute) 500m später nach links abbiegt, folgt kurz darauf rechts ein Bänkchen, laubenförmig umhüllt von niedrigen Bäumen. Auf seiner Rückenlehne trägt es eine Plakette: „Oh! Annemelli“. Wir kennen sie nicht, aber sie muss jemanden sehr beeindruckt haben. Noch überwältigender ist der Ausblick: weit unten die Belchenhöfe, das Dörfchen Neuenweg, das Kleine Wiesental, und am Horizont - wenn das Wetter erlaubt, inschallah! - das Alpenpanorama.

Der Rückweg führt am Belchenhaus vorbei, immer der blauen Raute nach, jetzt aber nach links haltend, im Zickzack der Seilbahn entlang. Bei der Talstation könnten wir dem Fahrsträßchen abwärts folgen. Interessanter aber ist ein kleiner Erlebnispfad: den Einstieg findet man (von oben kommend) links vor der Seilbahnstation im Waldrand: eine Anzahl von Baumstümpfen sind dort als Waldgnome geschnitzt. Der Pfad verläuft ungefähr parallel zu dem Fahrsträßchen. Schließlich erreichen wir die Hauptstraße, der wir nach links bis zu unserem Lückle-Parkplatz folgen können.

Nach wenigen Metern biegen wir jedoch nach rechts ab; ein Schild besagt dort: Obermulten - Lückle. Wir queren das kleine Tal vor dem ersten Gehöft. Am jenseitigen Waldrand geht es zunächst nochmal rechts, nach wenigen Metern aber links steil bergauf. Wir erreichen bald eine Lichtung mit einem Wasserbehälter. Dort nehmen wir den zweiten Weg von rechts, ganz schwach ansteigend. Er führt uns fast eben nach knapp 2km Geschlängel zu unsrem Parkplatz.

be012: Wiedener Eck - Lückle - Mittelbühl - Belchen - Krinne (19km).

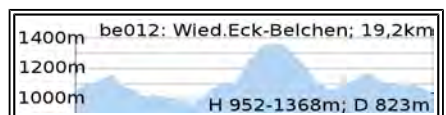
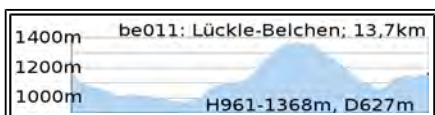
Vom Wiedener Eck nicht auf dem Westweg, sondern nahe an der Fahrstraße zum Belchen in Richtung Lückle. - Auf dem Rückweg in Untermulten nicht zum Lückle, sondern hinauf zur Krinne und von dort auf dem Westweg zum Wiedener Eck.

be013: Lückle- U.multen - Belchenwald - Belchen - Obermulten (10km).

be014: Wiedener Eck - Lückle - Belchenwald - Belchen - Krinne (16km).

Am Ausgang von Untermulten kann man den Abstecher zum Mittelbühl und zum Rabenfelsen abschneiden und stattdessen direkt über den Belchenwald aufsteigen; 0,9km statt 4,4km (für be011 und be012).

be01u, v, w: siehe bei be04.



Rund ums Münstertal: Das Tal der Täler.

Auf wenig mehr als 25km erstreckt sich das Münstertal zwischen dem Hauptkamm des Schwarzwaldes und der sonnigen Rheinebene, teils schroff, teils von rundlichen Vorbergen abgemildert, teils mit behäbig weiten Talauen, teils spitzig und düster in die Felsen eingeschnitten. Diese Vielfalt macht es zu einem einzigartigen Wandergebiet, und sie wird in vielfältiger Weise fortgeführt: zwischen dem sonnenverwöhnten Staufen und dem regen- und schneereichen Belchen, zwischen dem weltläufigen Bäderdreieck Bad Krozingen - Badenweiler - Bad Bellingen und den abgeschiedenen Gehöften in den Bergen.



Diese Reihe in Worten fortzusetzen wäre eine Lebensaufgabe; viel einfacher ist: zur Tat schreiten und einfach nur genießen.

Fotos: Kloster St.Ulrich; am Branden; im Café Decker.



Wanderungen rund ums Münstertal:

(Diese gpx-Dateien stehen auf www.wandern-mit-irmgard.jimdo.com)

| Kennung | Eckpunkte | Länge /km | Höhe/m über NN | Höhen-m auf-ab |
|----------------|--|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| mt011: | Staufen - Münstertal - Knappenweg | 14,79 | 283-411 | 280 |
| mt012: | Rauhhalde-Rundweg | 8,81 | 341-612 | 492 |
| mt01a: | Münstertal - Rauhhalde - Staufen | 9,10 | 286-612 | 579-612 |
| mt01c: | Münstertal - Campingplatz | 1,55 | 345-378 | 0-33 |
| mt021: | Staufen - Fohrenberg - Castellberg | 10,04 | 285-431 | 244 |
| mt02a: | Gerichtseiche - Schleifsteinhof | 2,84 | 288-403 | 15-128 |
| mt031: | Staufen - Eschwald - Meisenfelsen | 11,66 | 290-564 | 375 |
| mt032: | Staufen - Meisenfelsen - Rehhalde | 14,46 | 290-564 | 451 |
| mt033: | Staufen - Rehhalde - Freibad | 10,16 | 290-462 | 219 |
| mt044: | Staufen - Meisenfelsen- Bettlerküche | 18,28 | 290-699 | 737 |
| mt045: | Staufen - Kropbachrundweg - Freibad | 15,89 | 290-699 | 595 |
| mt051: | Staufen - Münstert. Köpfl. - Freibad | 18,29 | 275-607 | 557 |
| mt05b: | Köpfl. - Zickzackweg - Münstertal | 1,8 | 371-505 | 26-155 |
| mt05c: | Köpfl.-Süßenbrunn-Münstertal | 3,08 | 376-603 | 17-233 |
| mt06a: | Mü.tal - Gabler Eck - Katzenst. - Stfn | 13,65 | 290-820 | 547-820 |
| mt06b: | Gabler Eck - Stachus | 2,67 | 687-803 | 92-188 |
| mt071: | St.Trudpert - Breitnau - Brandenfluh | 14,25 | 433-1004 | 791 |
| mt07b: | Breitnauer Kopf - Bandenkreuz | 2,46 | 822-1030 | 59-220 |
| mt07d: | Bandenkreuz - Brandenbg.- Spielweg | 1,69 | 560-818 | 5-263 |
| mt07e: | Stampfbach und oberer Talweg | 5,99 | 440-844 | 61-469 |
| mt08a: | Geiersnest - Giesshübel - Staufen | 17,89 | 290-1049 | 647-1152 |
| mt08b: | Geiersnest - Giesshübel - Münstertal | 15,65 | 345-1049 | 414-865 |
| mt091: | Staufen - Neumatten-Radweg | 6,48 | 252-291 | 40 |
| mt092: | Staufen - Neumatten-Reithalle | 6,47 | 249-291 | 43 |
| mt10a: | Wied.Eck - Stampfbach - Spielweg | 4,64 | 542-1035 | 19-512 |
| mt102: | Stampfbach - Scharfenstein - Neuhof | 8,05 | 673-996 | 425 |
| mt10c: | Neuhof - Glashofweg | 9,84 | 913-1228 | 231-402 |
| mt111: | Staufen - Steinebachhütte - Kohlplatz | 14,43 | 286-676 | 609 |
| mt123: | Bettlerpfad - Streicherkapelle-Kohlplatz | 19,68 | 286-695 | 802 |
| mt13s: | Staufen-Wölfental-Kohlerhof-Talweg | 21,34 | 290-866 | 1121-1040 |
| mt13g: | Streicherkapelle-Steinlesweg-Kohlerhof | 7,83 | 300-746 | 509-62 |
| mt13h: | St.Ulrich - Kohlerhof | 2,48 | 534-745 | 231-49 |
| mt14a: | Ebringen - Bergh.Kapelle - Bettlerpfad | 14,64 | 245-415 | 383-342 |
| mt15a: | Neuhof - Glashofweg - Stohren - Spielweg | 17,09 | 532-1227 | 505-823 |
| mt161: | Wittnau-Vogelbach-Au | 6,7 | 302-500 | 234 |
| mt162: | Hexentalrundweg Bollschweil-Au | 14,9 | 302-485 | 411 |
| mt163: | Wittnau-Schönberg | 6,4 | 371-617 | 302 |
| mt164: | BerghauserKapelle-Schönberg-Schneeberg | 5,2 | 415-617 | 227 |
| mt165: | Sölden-St.Ulrich-Gerstenhalm-Biezighofen | 16,5 | 398-870 | 726 |
| mt16a: | Berghs.Kapelle-Kuckuckspfad-Bollschweil | 3,7 | 301-419 | 36-136 |