

NRW ENTDECKEN

Auf zu 9 spannenden Wandertouren
in ganz NRW, die du entspannt mit
Bus, Bahn und Co. ansteuern kannst:
www.mobil.nrw/entdecken



So bunt wie du.





**ALLE WANDERTOUREN
FINDEST DU AUCH UNTER
WWW.MOBIL.NRW/ENTDECKEN
UND BEI KOMOOT.**

INHALT

Vorwort	3
Flexibel und individuell wie du	4
Einsteigen und losfahren	5
Gesucht: Der NRW- Wanderbahnhof 2025	5
NATUR	6
1 Wo die Pader gebor'n	8
2 Radtour für Siegertypen	10
3 Der Deilbach- olymp	12
ERLEBNIS	14
4 In der Rur liegt die Kraft	16
5 Kugelt euch durchs Köllbachtal	18
6 Wandern. Forschen. Lernen.	20
URBAN	22
7 Nim(rad)- wegen	24
8 Folge deiner Pflanzen- bestimmung	26
9 Stadt, Land Wuff!	28
Gesundheitsbooster Wandern	30
Die Seite für kleine Entdecker*innen	31

LIEBE FREUND*INNEN DER GEPFLEGTEN WANDEREI,

aller guten Dinge sind drei: Bereits zum dritten Mal heißen deine Reise-
expert*innen für die schönsten Ziele im Land Rebecca, Matthias und
Anke plus Familie. Ebenso haben wir wieder die drei beliebten Kate-
gorien im kleinen Wandergepäck quer durch NRW, aber auch in die
benachbarten Niederlande: Natur, Erlebnis und Urban. Diesmal sind wir
auf den Hund gekommen, denn Wandern mit tierischer Begleitung ist
einfach wunderbar.

Noch eine gute Nachricht: Du musst dich überhaupt nicht entscheiden
zwischen Radwandern im Bergischen Land, dem Wandersteige-Eldorado
Ruhrgebiet, der längsten Waldkugelbahn NRWs, Wasserspaß am Adolfosee,
einer Grenzgänger-Tour ins schnuckelige Nimwegen oder einer Kräutertour
in der Nordeifel – mach einfach alle Touren!

Mit eezy.nrw und vielfältigen flexiblen Mobilitätsangeboten ist das nachhaltige
Wandern übrigens ganz einfach, günstig und macht auch noch Spaß. 2025 hat
nicht nur tolle neue Touren am Start, auf Seite 30 erfährst du außerdem, wie ge-
sund das Wandern für dich ist. Und die Seite 31 kannst du direkt mal deinem Nach-
wuchs unter die hübsche Nase reiben. Macht den Kleinen garantiert Spaß!

Dein Wanderteam von mobil.nrw



Matthias

NATUR

Matthias liebt das Wandern
durch die abwechslungsreiche
Natur Nordrhein-Westfalens.
Er nimmt dich mit auf drei
wunderschöne Touren entlang
der malerischen Flüsse, durch
die dichtesten Wälder und über
luftige Hügellandschaften.



Anke & Thorsten

ERLEBNIS

Anke und Thorsten zeigen dir
mit Herz und Wanderverstand,
dass die Wanderfreude mit
Kindern erst richtig an Fahrt
aufnimmt. Aufregende Natur-
erlebnisse, die die Herzen der
ganzen Familie höherschlagen
lassen, sind garantiert.



Rebecca

URBAN

Rebecca lebt vor, wie unkom-
pliziert das urbane Wandern
mit Hund sein kann. Auf ihren Aus-
flügen durch die sehenswerten
Städte NRWs und in das benach-
barte Nimwegen nutzt sie außer-
dem gerne Bus und Bahn, das
Rad oder das Leih-E-Bike.

FLEXIBEL UND INDIVIDUELL WIE DU



So bunt wie du.

Wir bringen dich ans Ziel – und zwar so flexibel, wie du es dir wünschst! Damit das gut gelingt, begleiten wir dich auf all deinen Wegen durch NRW.

Wer steckt eigentlich hinter mobil.nrw?

mobil.nrw ist ein Gemeinschaftsprojekt, bei dem das Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Verkehr NRW, die Verkehrsunternehmen, -verbünde, -gemeinschaften und Zweckverbände das Ziel der rundum modernen Mobilität in Nordrhein-Westfalen verfolgen. Rundum bedeutet, dass neben Bus und Bahn auch weitere vielfältige Fortbewegungsmittel zum Einsatz kommen – wie zum Beispiel Leihfahrräder, E-Scooter oder On-Demand-Dienste. **So erreichen wir gemeinsam das Ziel eines individuellen, flexiblen und umweltfreundlichen öffentlichen Nahverkehrs.**

Genauso wichtig sind uns auch deine Wege zu den Zielen! Die erleichtern wir dir nicht nur, sondern erweitern sie auch. Weil es hier in NRW so viel zu entdecken gibt, begleiten wir dich und bieten dir bunte Inspirationen, die schönsten Orte in NRW anzusteuern. **Weil mobil.nrw so bunt ist wie du!**



BLEIB AUF DEM LAUFENDEN

Du willst immer Bescheid wissen und über Neuigkeiten informiert sein? Kein Problem! Auf Instagram und Facebook sowie WhatsApp und im #mobillove-Blog erhältst du laufend News: alle Infos rund um die Mobilität in NRW, die schönsten Ausflugstipps und vieles mehr.

EINSTEIGEN UND LOSFAHREN

Mit Bus und Bahn geht's nachhaltig zur Wanderung. Das passende Ticket? Ist in der mobil.nrw App immer dabei!



D-TICKET

In NRW und ganz Deutschland mit dem Nahverkehr mobil.

- monatlich kündbares Aboticket
- gilt in Bussen, Straßen-, Stadt- und U-Bahnen sowie S-Bahnen, Regionalbahnen und Regionalexpressen in der 2. Klasse
- bundesweit gültig für beliebige viele Fahrten

58 €
pro Monat

eezy.nrw

Einfach einchecken, losfahren und auschecken mit dem landesweiten eTarif.

- keine Tarifkenntnisse notwendig
- kein Bargeld nötig
- Preisberechnung nach Luftlinie
- nie teurer als ein D-Ticket im Monatsabo



GESUCHT: DER NRW-WANDERBAHNHOF 2025

Sie sind der optimale Startpunkt für Wanderungen durch unsere Region: die NRW-Wanderbahnhöfe. Den Ehrentitel tragen Stationen, die durch ihr Mobilitätsangebot, ihre wandertaugliche Lage und eine gute Ausstattung überzeugen – bereits elf Bahnhöfe hat mobil.nrw so gemeinsam mit dem Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Verkehr NRW ausgezeichnet. Auch im Jahr 2025 wird ein neuer NRW-Wanderbahnhof geehrt: Alle Infos rund um die Bekanntgabe und den dann ganz frisch gekürten Sieger findest du demnächst unter **mobil.nrw/wanderbahnhof**.

Die bisherigen Preisträger: Emsdetten (2022), Sondern am Biggensee (2020), Overath (2019), Winterberg (2018), Werdohl (2016), Soest (2015), Schladeren (2014), Billerbeck (2013), Lennestadt-Altenhundem (2012), Heimbach (2011), Iserlohn (2010)



GEHEN WIR MEHRWEG-WANDERN!

Hallo!

Ich bin Matthias – ein leidenschaftlicher Entdecker und Erzähler aus dem Herzen NRWs. Mit neugierigem Blick und offenem Geist streife ich mal wandernd, mal radelnd durch schöne Landschaften und Städte, immer auf der Suche nach verborgenen Schätzen und inspirierenden Geschichten. Mein Blog www.reiseblog-nrw.de erblickte bereits 2017 das Licht der Online-Welt und ist meine persönliche Bühne, auf der ich die Vielfalt und Schönheit unserer Heimat so gern mit Gleichgesinnten teile.

Meine Philosophie: Man muss sich nur auf den Weg machen. Schön wird es von ganz alleine! Sie ist eine Einladung, den Alltag hinter sich zu lassen und sich in neue Abenteuer zu stürzen, die uns zeigen, wie aufregend das Naheliegende sein kann. Ob versteckte Wanderwege, kulturelle Geheimtipps oder kulinarische Entdeckungen: Ich möchte Menschen ermutigen, ihre Heimat NRW mit neuen Augen zu sehen und das Besondere im Gewöhnlichen zu finden.

Als Reisejournalist, Buchautor, Blogger und Fotograf ist jede Reise für mich eine Gelegenheit zum Staunen und Lernen. Ich glaube fest daran, dass uns das Erkunden unserer näheren Umgebung nicht nur Freude bereitet, sondern auch verbindet und bereichert. Lass uns gemeinsam die versteckten Ecken NRWs erkunden und Naturgeschichten schreiben, die bleiben. Vielleicht begegnen wir uns ja auf einem dieser Pfade – immer bereit für das nächste Abenteuer!

Los geht's!

Dein Matthias



NASSE TATSACHEN:

- **Leitungswasser** ist das am strengsten geprüfte Lebensmittel in Deutschland – und kann darum fast überall bedenkenlos in die Wanderflasche gefüllt werden. Das ist nicht nur erfrischend, sondern schont auch noch Geldbeutel und Umwelt.
- Der Mensch besteht zu rund 75 Prozent aus Wasser. Schon zwei Prozent weniger können zu Kopfschmerzen oder Kreislaufproblemen führen. Beim Wandern solltest du deshalb immer auf ausreichend **Flüssigkeitszufuhr** achten.
- Die **Faustregel**: Dein Wasserbedarf liegt zwischen 0,5 und 1 Liter pro Wanderstunde. Je schwerer die Route, desto mehr Wasser solltest du mitnehmen.



WO DIE PADER GEBOR'N

1

TOURFACTS

Region: Ostwestfalen
Streckenlänge: 12,4 km,
in weiten Teilen barrierefrei
Höhenmeter: ca. 35 m
Dauer: 3 bis 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Wegmarkierung: durchgehende
Wegmarkierung und Logo der Pader-
Wanderung in beide Richtungen

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

Brauhaus Paderborn, neben weiteren
Traditionsgaststätten, urigen Studen-
tenpint und Pubs ein echter Tipp.
Auf halber Strecke diverse Lokale
in Neuhaus

EINSTEIGEN UND NRW ENTDECKEN!

Start- und Zielhaltestelle: Haupt-
bahnhof Paderborn, Buslinie bis
Rathausplatz oder zu Fuß ab Bahnhof
ca. 15 Minuten bis zur Innenstadt
Linien: RB 72, RB 74, RB 84, RB 85,
RB 89, RE 11, RE 89, S 5
Taktung: halbstündlich oder stündlich

FAHRPLANAUSKUNFT UND WEITERE INFOS

www.mobil.nrw und
www.westfalentarif.de

Wandern an Deutschlands
kürzestem Fluss.

Zur Tour



Pader heißt der Fluss, der hier entspringt, „Born“, das bedeutet Quelle – daher der Name der heutigen Stadt Paderborn. Unsere Wanderung beginnt genau hier, mitten in der Stadt, zwischen Natur und Kultur, Vergangenheit und Gegenwart.

Paderborn ist eine junge Stadt, aber dennoch reich an Geschichte. 1614 wurde hier die erste westfälische Universität gegründet. Heute ist sie auch ein beliebtes Reiseziel in NRW.

STADT DER 200 QUELLEN – EIN EINZIGARTIGES NATURPHÄNOMEN

Es geht los bei den Paderquellen, dem sprudelnden Herzen der Stadt. Im Durchschnitt wurden 5.000 Liter Wasserausstoß pro Sekunde gemessen! Wiesen im Paderquellgebiet sind im Sommer beliebte Plätze unter Studierenden, die hier lernen, feiern oder einfach nur den Tag genießen. An der warmen Pader wird uns in einem von Bonifatius Stirnberg aus Bronze gestalteten Denkmal das Leben der Waschfrauen illustriert, die hier noch bis in die 1950er Jahre ihre Wäsche per Hand wuschen. Weiter geht's zur Stümpelschen Mühle. Am Zusammenfluss der Paderarme verdeutlicht sie die Geschichte der zahlreichen Mühlen Paderborns. Dann wird es ländlich, die angenehme Stille des Waldes empfängt uns und wird nur von den acht Spielplätzen entlang des Wanderweges unterbrochen. Der Padersee lädt dich zum gemütlichen Picknick ein. Schwimmen hingegen ist im See nicht gestattet. Nur wenig später wird aus der Naturlandschaft bereits eine Kulturlandschaft mit gräflichem Park.

EIN SCHLOSS, EIN BAROCKGARTEN UND EIN KLETTERPARK

Wir erreichen das Barockschloss Neuhaus, ein bedeutendes Monument im Baustil der Weserrenaissance. Heute ist es Realschule, Standesamt und Museum in einem. Letzteres kannst du gratis besichtigen und auf zwei Etagen so einiges zu der wechselvollen Geschichte entdecken. Umgeben ist es von einem ebenfalls kostenlos zu besichtigenden Barockgarten.

Direkt neben dem Schlosspark mündet die Pader in die Lippe und endet somit nach 4 Kilometern. Vorbei an der Rochuskapelle von 1767, die dem Pestheiligen Rochus geweiht wurde, machen wir einen Abstecher zu den im Wald gelegenen



Kunsthilghlight: das Herzgraffiti.

Fischteichen. Neben dem abends beleuchteten Joggingparcours und Naturlehrpfad ist der Pader-Kletterpark ein beliebter Stopp – und ein Riesenspaß für die ganze Familie. Mit einer Zipline geht es auf eine im Wasser gelegene Insel hinüber, die man nur auf einer wackeligen Knotenbrücke wieder verlassen kann. Ab hier sind es noch ca. 1,7 Kilometer durch den Wald zurück über den Schützenplatz in die Altstadt von Paderborn. Dort solltest du den Besuch des Doms aus dem 13. Jahrhundert nicht versäumen. Besonders eindrucksvoll ist die Himmelspforte am Haupteingang und das Drei-Hasen-Fenster im Kreuzgang, das ein Wahrzeichen der Stadt ist. Nach so viel Natur und Kultur hast du dir eine Stärkung im Paderborner Brauhaus nun wirklich verdient – eine klare Empfehlung!

APROPPOS JUNGE STADT: Streetart wird hier großgeschrieben – überall in der Stadt verteilt. 2024 fand hier das Secret City Fassadenfestival statt. Eine Karte mit allen Kunstwerken gibt's auf paderborn.de.



RADTOUR FÜR SIEGERTYPEN

2

TOURFACTS

Region: Bergisches Land
Streckenlänge: 45,7 km, optional
ca. 20 Kilometer bis Bahnhof Siegburg
Höhenmeter: ca. 110 m
Dauer: 5 bis 6 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht,
auch für Kinder geeignet
Wegmarkierung: Agger-Sülz-Radweg
Logo durchgehend in beide Richtungen

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

Diverse entlang der Strecke, meine
Empfehlung: Restaurant Quattro Passi
by Cristoforo Nicosia in Troisdorf zur
Burg Wissem

EINSTEIGEN UND NRW ENTDECKEN!

Start- und Zielhaltestelle: Bahnhof
Rösrath nach Bahnhof Overath
oder umgekehrt
Linien: RB 25
Taktung: halbstündlich

FAHRPLANAUSKUNFT UND WEITERE INFOS

www.mobil.nrw und
www.vrs.de

Wunderbar radelbar:
sattelfest durch Berg
und Tal.

Zur Tour



**Flusstäler eignen sich hervorragend für
Fahrradturen, wie auch die Themenroute
Agger-Sülz-Radweg. Sie wurde vor
wenigen Jahren von Radregion Rheinland
ins Leben gerufen und mit einem übersicht-
lichen Knotenpunktsystem ausgestattet.**

Wir starten unsere Tour am Bahnhof Rösrath,
wahlweise mit einem dort angebotenen
Leihrad. Du findest die Hinweisschilder zum Tour-
einstieg direkt auf der anderen Straßenseite.

HISTORISCHE BURGEN UND JEDE MENGE NATUR

Nur 900 Meter sind es zum ersten Highlight der
Tour: Schloss Eulenbroich, eine ehemalige Wasser-
burg. Heute ist es ein Veranstaltungsort für Märkte,
eine Eventlocation und ein außerschulischer Lern-
ort. Wir folgen der Beschilderung, inklusive Um-
fahrung einer dauerhaft gesperrten Holzbrücke.
Angekommen am Krewelshof in Lohmar, solltest du
unbedingt Hofladen und Bauerncafé besuchen.
Schräg gegenüber befindet sich schon die Burg
Sülz, die zwar nicht besichtigt werden kann, aber
auch von außen beeindruckt. Über die Knoten-
punkte 32 und 25 geht es durch schöne Wald-
strecken, dann nehmen wir den kurzen Abstecher
zu Knotenpunkt 24. Hier befindet sich das Wahr-
zeichen von Troisdorf, die Burg Wissem. Eine Pause
lohnt sich mehrfach: Neben einem italienischen
Restaurant findest du in der Burg Europas einziges
Museum für originale Kinderbuchillustrationen.

KLOSTER- UND ENGLISCHER LANDSCHAFTSPARK

Abwechslung satt erlebst du auch auf dem wei-
teren Verlauf der Tour. Zurück zu Knotenpunkt 25,
geht's bei KP 29 über die Sieg und schon sind wir in
Siegburg (KP 2). Dort geht es durch die Innenstadt
mit mittelalterlichem Schandpfehl und sehens-
wertem Stadtmuseum, wo du auf den wohl be-
rühmtesten Siegburger, den Komponisten Engel-
bert Humperdinck triffst – nicht zu verwechseln
mit dem britischen Songwriter. Auf dem Michaels-
berg befindet sich die alte Benediktinerabtei samt
romantischem, rosenumranktem Klostergarten.
Die anliegende Gaststätte bietet zudem eine tolle
Aussicht auf das Siegtal. Über die alte Bahntrasse
geht's durch den Wald nach Lohmar, um ab dort
der Agger weiter zu folgen. Hier ist die genaue
Sicht auf die Beschilderungen wichtig: Von KP 2
kommend geht es über die Knotenpunkte 6, 4
und 5 durch die Stadt und schließlich durch die
Flussauenlandschaft zu KP 34.

Ein weiterer Stopp ist die Naturschule Aggerbo-
gen, ein außerschulischer Lernort des interkom-

TOUR 2



Die Benediktinerabtei St. Michael.

munalen Projekten KennenLernenUmwelt. Die
Kinder können hier als Naturdetektiv den Agger-
bogen erforschen, im Klettercamp ihren Mut be-
weisen, Heilkräuter suchen oder ein Bienenhotel
basteln. Bevor es dann abschließend nach einer
sehr kurzweiligen Tour zum Bahnhof Honrath geht,
führt dein Weg noch am Gut Eichenthal vorbei –
einem historischen Gutsgebäude aus dem frü-
hen 19. Jahrhundert. Der Besuch des dazugehö-
rigen englischen Landschaftsparks ist aber nur
zu Fuß erlaubt. Durch eine Fußgängerbrücke
über die Agger ist das Gelände an das Stadtge-
biet angebunden. Hier bist du am Ziel angekom-
men. Wenn du zum Ausgangspunkt zurückkeh-
ren willst, erreichst du diesen in wenigen Minuten
mit der RB 25.

**FAHRRADTOUREN-FANS AUFGEPASST! Wenn
du dein eigenes Rad nicht im Zug mitnehmen
möchtest, kannst du dir spontan am Bahnhof
Rösrath mit der nextbike-App ein günstiges
Leihrad mieten und es an einer Station in
der Nähe wieder abgeben.**



DER DEILBACHOLYMP

3

TOURFACTS

Region: Ruhrgebiet
Streckenlänge: 18,6 km,
nicht barrierefrei!
Höhenmeter: ca. 370 m im Aufstieg,
430 m im Abstieg
Dauer: 5 bis 6 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Wegmarkierung: Deilbachsteig Logo
durchgehend in beide Richtungen

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

Diverse in der Altstadt Langenberg
und kultiger Ruhrpott-Imbiss mit
Seeblick in Essen-Kupferdreh am
Bootsanleger

EINSTEIGEN UND NRW ENTDECKEN!

Start- und Zielhaltestelle:
Bahnhof Velbert Langenberg
Linien: RE 49 und S 9
Taktung: halbstündlich
Zielhaltestelle:
Rückfahrt ab Bahnhof Essen-
Kupferdreh mit den gleichen Linien

FAHRPLANAUSKUNFT UND WEITERE INFOS

www.mobil.nrw und
www.vrrr.de

Historische Orte und
ein maritimes Finale
in Kupferdreh.

Zur Tour



Im Ruhrgebiet wurde 2023 ein neuer Wandersteig angelegt: Neben dem Zollvereinsteig, dem Baldeneysteig und dem Kettwiger Panoramasteig gilt das Ruhrgebiet südlich der Stadt Essen als Steig-Eldorado. Der Deilbachsteig ist ein Rundkurs mit 33 Kilometern Gesamtlänge.

Es wird sportlich, denn es handelt sich um einen Steig, der seinem Namen alle Ehre macht: Wir machen uns auf eine Wanderung mit 370 Höhenmetern Aufstieg sowie 430 Höhenmetern Abstieg auf 18 Kilometern Länge – da ist eine gesunde Grundkondition und Wandererfahrung von Vorteil. Ein weiterer Tipp: Du kannst den GPX-Track dieser Wanderung auf dein Smartphone laden, um die Wegekenzeichnung besser im Blick zu behalten. Ausreichend Getränke und Verpflegung sind für die lange Strecke ebenfalls ein Muss. Es gibt zwar zahlreiche Einkehrmöglichkeiten an Start und Ziel, aber dazwischen kommt lange nichts.

HISTORISCHER STADTKERN UND BÜCHERSTADT: STARTPUNKT LANGENBERG

Wir beginnen unsere Wanderung am Bahnhof Velbert-Langenberg und starten im Zentrum dieser charmanten bergischen Altstadt mit ihren verschieften Giebeln, Bürgerhäusern und historischen Gebäuden. Orientieren können wir uns schnell an den Infotafeln am Bahnhof, wo Gastronomieangebote und Sehenswürdigkeiten markiert sind. Auf alten Kopfsteinpflastergassen gehen wir vorbei am Alten Markt, an Cafés, Antiquariaten und Bucherläden – denn nicht umsonst trägt Langenberg den Beinamen Bücherstadt. Ein weiteres Highlight ist das historische schlossartige Bürgerhaus, das für Veranstaltungen und Hochzeiten buchbar ist. Aus Langenberg heraus führt eine endlos scheinende Treppe – da kommt dein Kreislauf schon in Schwung.

SPORTLICHE PFADE UND MARITIMES FINALE

Oben angekommen folgt auf den Mischwald ein hochgewachsener Buchenwald mit majestätischen alten Baumbeständen. Dann müssen wir wieder ein Stück bergauf, über einen Bach – weiter Richtung Nierenhof. Neben wunderschöner Aussicht und hohen Farnen finden wir auch Brombeeren und Brennnesseln am Wegesrand, eine lange Trekkinghose ist also von Vorteil. Dann wird die Strecke etwas urbaner und begeistert mit dem Charme des Ruhrgebiets. Es gibt einige



Ruhrpott-Idylle am Baldeneysee.

Denkmäler der Industriekultur zu bestaunen: die Voßnacker Ziegelei mit ihrem 53 Meter hohen Turm und den Deilbachhammer, ein historisch-technisches Kulturdenkmal als letzter erhaltener Eisenhammer am Original-Standort in ganz Essen. Unvermittelt wird es wieder grün und nach einem weiteren kurzen Aufstieg geht es auf lauschigem Pfad durch das bewaldete Asbachtal, bevor der Baldeneysteig in greifbare Nähe rückt. Als Belohnung stehst du nun am glitzernden Seeufer und kannst dir eine Erfrischung im Biergarten neben der alten Eisenbahnbrücke gönnen. Schöne Sicht auf den See gibt's inklusive – da kommt Urlaubsfeeling auf. Über einen kurzen Zuweg bist du in weniger als zehn Minuten am Bahnhof Kupferdreh. Von hier aus kannst du mit S-Bahn oder Regionalexpress zurück nach Velbert-Langenberg fahren oder die zweite Etappe durch die Elfringhauser Schweizzurück nach Velbert-Langenberg wandern.

EISENBAHNFAN? Dann unternimm unbedingt eine Fahrt mit der historischen Hespertalbahn zwischen Kupferdreh und Haus Scheppen. Zur Stärkung empfehlen wir das „Lukas“ im alten Bahnhof Kupferdreh.



QUERFELD EINSTEIGEN INS ABENTEUER!

Hallo!

Im familiären Alltagstrubel geht uns oft ein Gedanke durch den Kopf: „Jetzt ein bisschen Urlaub – das wäre genau das Richtige.“ Dafür braucht es gar keine weite Reise. NRW ist so vielseitig, dass sich ein Tag im Münsterland, ein Ausflug ins Rheinland oder eine Tour an den Niederrhein schon wie ein Kurzurlaub anfühlen. Unsere Erlebnistouren 2025 schenken dir drei aufregende Tage in NRW, zeigen dir viele unbekanntere Ecken und geben dir hoffentlich immer wieder das Gefühl: „War das schön heute.“

Wir nehmen dich wieder mit in unsere Heimat an den Niederrhein. In Hückelhoven haben wir einen tollen Tag am Wasser verbracht. Zwischen Rur und Adolfosee gibt es jede Menge zu entdecken. Im wildromantischen Köllbachtal bei Mettingen erleben wir – neben einer spannenden Geocaching-Tour – DAS Highlight für alle Kleinen (und Großen): die längste Waldkugelbahn in NRW. Der Naturerlebnispfad in Monheim vermittelt spannend und lehrreich Wissen rund um Flora und Fauna am und im Rhein. Mit dem kostenlosen Entdeckerrucksack machst du die Tour dank Fernglas, Rätselheften, Becherlupe und Co. richtig aufregend. Vielleicht hast du auch Glück und erspähst die schottischen Hochlandrinder?

Noch mehr Ideen für kleine und große Urlaubserlebnisse findest du auf unserem Reiseblog www.moosearoundtheworld.de. Also, worauf wartest du? Los geht's auf erlebnisreiche Touren durch unser wunderschönes NRW.

Deine Anke & Thorsten



BECHERLUPE SELBSTGEMACHT

Bestens gerüstet für Erkundungstouren: Um eine Becherlupe selbst zu basteln, brauchst du nur ein Einmachglas (z. B. für Marmelade), ein Haushaltsgummi, etwas Frischhaltefolie und Wasser. **So geht's:**

1. Insekt oder Blüte/Blatt vorsichtig in das Glas legen.
2. Frischhaltefolie über die Glasöffnung ziehen und mit dem Gummi straff spannen.
3. Einen Tropfen Wasser auf die Folie geben – es funktioniert wie eine Lupe.

Wer kleine Tiere beobachten möchte, muss sehr vorsichtig mit ihnen umgehen und sie spätestens 10 Minuten später wieder dort aussetzen, wo sie eingefangen wurden.

IN DER RUR LIEGT DIE KRAFT

4

TOURFACTS

Region: Niederrhein
Streckenlänge: 5,6 km
Höhenmeter: ca. 10 m
Dauer: ca. 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Wegmarkierung: X8 (Wegmarkierung des Erft-Rur-Wegs)

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

Eiscafé Peters, Am Kirchberg 17,
41836 Hückelhoven

EINSTEIGEN UND NRW ENTDECKEN!

Start- und Zielhaltestelle:
Ratheim Ziegelweg
Linie: Bus 401, 402 nach Erkelenz
oder Heinsberg
Taktung: stündlich, am Wochenende
zweistündlich

FAHRPLANAUSKUNFT UND WEITERE INFOS

www.mobil.nrw und
www.avv.de

Rund um den Adolfosee in Hückelhoven.

Zur Tour



Tief im Westen nahe der niederländischen Grenze nehmen wir dich im Kreis Heinsberg mit auf einen Urlaubstag am See. Der Adolfosee lädt zum entspannten Spazieren und Picknicken ein. Direkt am See und entlang des nahe gelegenen Rurufers gibt es allerlei zu entdecken.

Von der Bushaltestelle Ziegelweg in Ratheim geht es Richtung Norden die Burgstraße hinauf und dann links in den Ziegelweg. Am Ende des Weges folgt ein kleiner Abzweig nach links und du kannst bereits die erste Aussicht auf den See genießen. Nach gut 300 Metern geht es nach rechts, immer am Seeufer entlang.

Der ca. 31 Hektar große Adolfosee ist ein Überbleibsel des Sand- und Kiesabbaus aus den 1960er bis 1980er Jahren. Mitten im See liegen die Reste von Bunkeranlagen aus dem Zweiten Weltkrieg, die sich die Natur über die Jahre zurückerobert hat. Die vier Inseln bieten geschützte Brut- und Rastplätze für Eisvögel, Teichrallen, Graugänse, Haubentaucher und weitere Wildtiere. Genauso artenreich wie am Ufer geht es auch im Wasser zu. Im Adolfosee leben Aale, Barsche, Karpfen, Welse, Zander, Hechte und weitere Fischarten. Auch wenn viele Stellen vermeintlich dazu einladen: Schwimmen ist im Adolfosee nicht erlaubt.

ZWISCHEN RUR UND SEE

Links fließt die Rur, rechts liegt der Adolfosee und der Wanderweg verläuft genau in der Mitte. Mal näher am einen, mal am anderen Gewässer. Übrigens: Die zahlreichen Trampelpfade links und rechts des Wegs sind wie gemacht für die kleinen Entdecker*innen. Am Kiesstrand an der Rur können sie Steintürme bauen oder versuchen, die Kiesel so weit wie möglich ans andere Ufer zu werfen. Aber Vorsicht: Die Rur wird auch gerne mit Kanus und Ruderbooten befahren.

Unsere Route führt direkt am Westufer des Sees entlang. Dafür verlassen wir den mit X8 markierten Weg und folgen einem kleinen Trampelpfad ans Ufer. Von hier geht es unmittelbar am Wasser entlang. Auf diesem Abschnitt wirst du sicher den perfekten Picknickplatz finden. Der schmale Pfad führt am Ende wieder zurück auf den Wanderweg und du siehst schon die malerische hölzerne Rurbrücke.



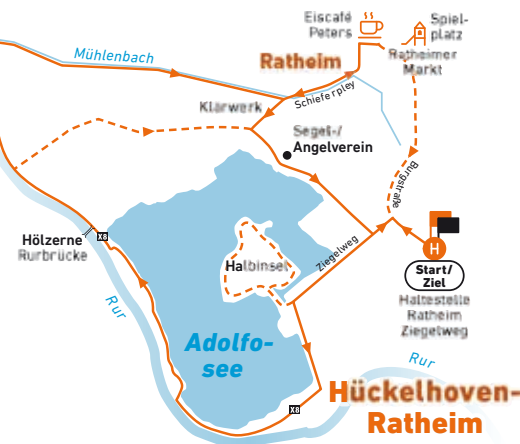
Entdeckungstour für Groß und Klein.

IMMER DEM FLUSS NACH

Am rechten Rurufer wandern wir – wie könnte es auf dieser Tour anders sein – wieder direkt am Wasser entlang. Je nach Lust, Laune und Ausdauer der Kinder gibt es hier verschiedene Routen für den Rückweg. Nach wahlweise etwa 300 bzw. 800 Metern zweigen Feldwege nach rechts ab und führen zurück in Richtung Adolfosee. Beide Wege münden nach dem Klärwerk in den Schieferpley. Von hier aus sind es nur noch wenige Meter bis zum Eiscafé Peters an der Kreuzung zum Kirchberg bzw. Ratheimer Markt. Schräg gegenüber liegt ein kleiner Spielplatz – perfekt als zweiter großer Stopp dieser Tour. Zurück zur Bushaltestelle folgst du entweder der Burgstraße nach Süden oder du gehst zurück bis zum Klärwerk, von dort über den Wiesengrund und den Ziegelweg zurück zur Haltestelle. Die Tour um den Adolfosee ist mit einem geländegängigen Kinderwagen prima zu meistern.

NOCH EIN KLEINES ABENTEUER OBENDRAUF?

Beim Segel-/Angelverein am Adolfosee kannst du Tageskarten zum Segeln, Angeln oder Tauchen kaufen. Für große und kleine Kinder gibt es zudem kleine ferngesteuerte Boote zum Ausleihen.



KUGELT EUCH DURCHS KÖLLBACHTAL

5

TOURFACTS

Region: Münsterland
Streckenlänge: 5,6 km
Höhenmeter: ca. 65 m
Dauer: ca. 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Wegmarkierung: Teutoschleifchen
Köllbachtal

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

Zahlreiche Einkehrmöglichkeiten
im Zentrum von Mettingen

EINSTEIGEN UND NRW ENTDECKEN!

Start- und Zielhaltestelle:
Mettingen Schultenhof
Linie: Bus S10
Taktung: stündlich

FAHRPLANAUSKUNFT UND WEITERE INFOS

www.mobil.nrw und
www.westfalentarif.de

Erholung, Spiel und Spaß
für die ganze Familie.

Zur Tour



Das wildromantische Köllbachtal im westfälischen Mettingen bietet Erholung, Spiel und Spaß für die ganze Familie. Abwechslungsreiche Pfade, spannende Geocaching-Aufgaben und die längste Waldkugelbahn in NRW begeistern Groß und Klein.

Am Schultenhof in Mettingen, dem historischsten Ort der Stadt, startet unsere Abenteuer-tour durch das Köllbachtal. Von der Bushaltestelle aus geht es in Richtung Marktplatz mit seinen hübschen Fachwerkhäusern. Wochentags lohnt sich ein Abstecher zur Touristeninformation in der Clemensstraße. Dort gibt es die Schatzkarte für die Geocaches im Wald – inklusive Belohnung, wenn das Lösungswort stimmt. Die Karte gibt es auch online unter www.premiumwanderwelten.de. Vorbei am Rathaus läufst du durch die Landrat-Schultz-Straße, die Mühlenstraße und weiter über die Teichstraße bis zum Köllbachweg. Du biegst nach rechts ab, überquerst den namensgebenden Köllbach und folgst dann der Beschilderung „Schlangenpüttken“ in den Wald hinein.

GEOCACHING-ABENTEUER IM WALD

Das sanfte Plätschern des Köllbachs begleitet uns auf dem Weg zu unserem ersten versteckten Cache in der Nähe einer kleinen Holz-Erlebnisstation. Wir gehen weiter durch den Wald, mal über lichte Wiesen und tief hinein ins Köllbachtal. Kurz bevor der Weg nach links abzweigt, finden wir einen herrlichen Picknickplatz direkt im Wald. Von hier ist es nicht weit bis zum nächsten Cache, der gut versteckt liegt. Weiter geht's in Richtung Bundesstraße K42, dann biegen wir scharf nach links in den Wald ab. Vergiss nicht, vorher das kleine Baumhaus an der Ecke zu erobern. Durch einen wunderschönen Wald führt der Weg zuerst zum nächsten Cache und dann immer entlang der Beschilderung „Köllbachtal“ zum Highlight der Tour: der längsten Waldkugelbahn NRWs.

KUGELT EUCH DURCHS KÖLLBACHTAL

Bis hierher ist auf den Waldwegen nicht viel los – bis auf einmal Stimmen, manchmal auch Jubeln und ein regelmäßiges Klackern zu hören sind. Denn die Kugelbahn zieht Besucher*innen magisch an und es gibt immer ein reges Treiben entlang der Strecke. Oben am Start ziehen wir still-eht aus einem alten Kaugummi-automaten für 50 Cent eine Holzkugel. Und schon geht's los: Über Rinnen, durch Kurven, Treppen und weitere Hindernisse aus Holz rollt deine Kugel 120 Meter den Berg hinunter. Versprechen für Eltern: Selbst wenn der Satz „Wie weit ist es denn noch?“ bis

TOUR 5



Die längste Waldkugelbahn NRWs.

hierher mehrfach gefallen ist – die Kinder haben ab hier wieder genug Ausdauer, den Berg mehrmals rauf- und wieder runterzulaufen, um die Kugeln immer und immer wieder rollen zu sehen.

Am Ende der Kugelbahn geht der Weg nach links und führt zu einem kleinen Kneipp-Tretbecken – eine herrliche Abkühlung an heißen Sommertagen. Zurück führt der Weg über die gleiche Strecke an den Start der Kugelbahn und immer geradeaus zurück Richtung Mettingen. Kinderwagen und Buggys bleiben besser zu Hause. Für die Tour eignet sich eine Wanderkraxe, um alle Wege wie beschrieben erleben zu können.

EXTRA-TIPP Nach der Tour empfehlen wir den **Schultenhof**, das historische Zentrum von **Mettingen**. Hier findest du ein **Schulmuseum**, einen **Bauerngarten**, das **Café „Gute Stube“** und einen **schönen großen Spielplatz**.



WANDERN. FORSCHEN. LERNEN.

6

TOURFACTS

Region: Rheinland
Streckenlänge: 6 km
Höhenmeter: ca. 10 m
Dauer: ca. 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Wegmarkierung: keine

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

Bistro Tante Tina (Turmstraße 28),
Eismanufaktur art & wEiSe
(Franz-Boehm-Str. 1), Biergarten
Zollhäuschen Original Altstadt
(Turmstraße 28)

EINSTEIGEN UND NRW ENTDECKEN!

Start- und Zielhaltestelle: Monheim
Mitte Busbahnhof. Mit den autonom
fahrenden Elektrobussen kommst du
auf der Linie A01 vom Bahnhof direkt
zum Landschaftspark Rheinbogen.
Die Busse fahren alle 20 Minuten.
Linien: S 6, diverse Buslinien
Taktung: mind. halbstündlich

FAHRPLANAUSKUNFT UND WEITERE INFOS

www.mobil.nrw und
www.vrs.de

Naturerlebnispfad in Monheim am Rhein.

Zur Tour



Im Monheimer Rheinbogen wartet ein ganz besonderes Wanderhighlight: Der Naturerlebnispfad vermittelt an elf Stationen spannendes Wissen über Kräuter, Pflanzen, Tiere, heimische Landwirtschaft und den Rhein. Unser Tipp: Leih dir den kostenlosen Entdeckerrucksack, um noch mehr aus der Wanderung herauszuholen.

Am Busbahnhof Monheim startet das Abenteuer direkt mit der Fahrt zum Landschaftspark Rheinbogen: In den für Monheim bekannten autonom fahrenden Elektrobussen geht es bequem in zehn Minuten bis zum Start in die Altstadt.

MIT DEM RUCKSACK INS ABENTEUER

Bevor wir starten, holen wir uns gegen 50 Euro Leihgebühr den grünen Entdeckerrucksack an der Touristeninformation im Rheinbogen, der Verleihstation Gießer oder dem Bistro Tante Tina. Darin findet sich alles, was die Tour noch ein bisschen spannender macht: eine Becherlupe, Pflanzen- und Tierbestimmungsbuch, Zettel und Stift, Fernglas, Sammelbeutel und vieles mehr. Fertig ausgestattet halten wir uns links am Eingang zum Landschaftspark und steuern auf das Kräuterbeet zu. Übrigens: Der komplette Weg ist kinderwagentauglich. Am Hochbeet warten die ersten Rätsel. Weiter geht's am Kräuterbeet entlang in Richtung Wald zum Feuchtbiotop und den Wildbienen – Wissenshappen und Hintergründe zum Rhein und seiner Geschichte inklusive.

ÜBER STREUOBSTWIESEN ZUM DEICH AM RHEIN

Unser Weg zweigt nach rechts ab und führt hinauf über den Rheindeich und hinunter zu üppigen Streuobstwiesen. In genau den richtigen Abständen warten hier neue Rätselstationen, damit die kleinen Forscher*innen bei Laune gehalten werden. Vergiss nicht, immer wieder in den Entdeckerrucksack zu schauen. Darin findest du alles, was du zum Lösen der Rätsel brauchst. Etwas ganz Besonderes sind sicherlich die zotteligen Hochlandrinder. Sie verstecken sich an warmen Tagen gerne unter den schattigen Bäumen. Kannst du sie mit dem Fernglas entdecken?

Weiter geht's immer den Weg entlang, bis du dem Rhein tatsächlich sehr nahe bist. Die große Baumschaukel ist eine willkommene Abwechslung, bevor es wieder hinauf auf den Deich geht und du am Landschaftsrahmen einen ersten Blick auf den Rhein erhaschen kannst.



Pflanzen- und Tierkunde in Monheim.

Über die breite, gut ausgebaute Deichpromenade geht es ganz nach persönlichem Belieben noch weiter. Vielleicht bis zum Fähranleger des Piwipper Böttchens? Zurück führt der Weg über den Deich wieder in den Landschaftspark und zum sicherlich heimlichen Highlight aller Kinder: dem großen Abenteuerspielplatz. Mit vielen Kletterparcours, Rutschen, Wippen und natürlich dem großen Wasserpark lädt er vor allem an sonnigen Tagen zum ausgiebigen Spielen ein. Auch ein Eiswagen steht in den Sommermonaten am Eingang zum Park – hier winkt die Belohnung für eine abenteuerliche Expedition.

EXTRA-TIPP Noch näher ans Wasser kommst du mit der Rheinfähre Piwipper Böttchen. Die Fähre pendelt von Ende März bis Mitte Oktober immer am Wochenende und feiertags von 10:30 bis 18 Uhr über den Rhein. Auch ein Abstecher zur Zollfeste Zons auf der anderen Rheinseite bietet sich an.



ZU FUSS URBAHN.

Hey du!

Ich bin Rebecca, freiberufliche Redakteurin, Buchautorin und Bloggerin. Wenn ich nicht gerade am Schreibtisch sitze, bin ich am liebsten in der Natur unterwegs. Und so genieße ich es, dass ich den Teutoburger Wald und den Botanischen Garten in Bielefeld fast direkt vor der Tür habe. Über meine Heimatregion habe ich mittlerweile schon einige Bücher geschrieben, mit kreativen Ideen zu Ausflugszielen und Wandertouren.

Mich fasziniert es immer wieder, neue Orte zu entdecken. Meistens zu Fuß, manchmal auch mit dem Rad. Was ich dabei erlebe, erfährst du auf meinem Reiseblog reccaswelt.de. Dort gebe ich besonders gerne Tipps zu ungewöhnlichen Unterkünften, weniger bekannten, nachhaltigen Reisezielen und schönen Cafés.

In diesem Jahr nehme ich dich mit auf eine Reise ins niederländische Städtchen Nimwegen, das ein Eldorado für Fans von Vintage-Läden und charmanten Cafés ist, auf eine superspannende Wildkräuterführung in der Nordeifel und auf eine aussichtsreiche Runde im schönen Weserbergland. Übrigens: Die Tour durch Höxter ist auch mit Hund einfach herrlich.

Viel Spaß beim Wandern und Entdecken!

Deine Rebecca



KRÄUTERKUNDE: PIMP DEINE KÜCHE

Würzig-duftend locken sie zum Wegesrand: Beim Wandern in NRW begegnen dir viele leckere Kräuter, die du super in deiner heimischen Küche nutzen kannst.

Ein paar Beispiele:

- **Wiesenklee**, um Suppen, Gemüsegerichte oder Salate zu verfeinern. Hilft auch gegen Husten oder Bronchitis.
- **Brennnessel, Zitronenmelisse oder Kamille** für einen frischen Tee.

Tipp: Beim Sammeln von Pflanzen sind Apps zur Pflanzenbestimmung, z. B. PlantNet, Flora Incognita oder PictureThis sehr praktisch. **Wichtig:** Wenn du dir bei der Bestimmung unsicher bist, lass lieber die Finger davon!

NIM(RAD)WEGEN

7

TOURFACTS

Region: Niederrhein/Niederlande
Streckenlänge: 14,1 km
Höhenmeter: 70 m
Dauer: ca. 1,5 Stunden mit dem Fahrrad + Citybummel
Schwierigkeitsgrad: mittel
Wegmarkierung: keine

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

Vegetarisches Gourmetrestaurant
De Nieuwe Winkel, Gebroeders van Limburgplein 7, 6511 BW Nijmegen
www.denieuwewinkel.com/en

EINSTEIGEN UND NRW ENTDECKEN!

Start- und Zielhaltestelle: Bahnhof Kleve / Nijmegen Centraal Station
Linie: Bus SB 58
Taktung: stündlich

FAHRPLANAUSKUNFT UND WEITERE INFOS

www.mobil.nrw und
www.vrr.de

Aus den Niederlanden nach Kleve.

Zur Tour



Du liebst Vintage-Boutiquen, Concept Stores und Cafés? Dann auf nach Nimwegen! Die vermeintlich älteste Stadt der Niederlande bietet außerdem alles, was das urbane Wanderherz begehrt: charmante historische Gebäude, einen hippen Strand und ein wunderschönes Naturschutzgebiet.

Kurz hinter der Grenze, nur etwa 28 Kilometer von Kleve entfernt, liegt Nimwegen. Den Titel „älteste Stadt der Niederlande“ muss sie sich mit Maastricht teilen, denn auch diese beansprucht ihn gern für sich. Wie auch immer, ein Besuch in Nijmegen – wie die Stadt auf Niederländisch heißt – lohnt sich allemal. Auf unserer Rundtour mit Rad entdecken wir zahlreiche spannende Highlights, dazu zählen das einzige Fahrradmuseum der Niederlande und ein altes Museumsschiff, auf dem man absolut urig übernachten kann.

BUMMELN DURCH DIE ÄLTESTE EINKAUFSTRASSE DER NIEDERLANDE

Los geht's am sehenswerten Bahnhof Nijmegen Centraal, ganz in der Nähe des schönen Kronenburgparks. Rechts vom Parkweg steigen wir vom Rad und schlendern in die Lange Hezelstraat – ein Muss für Fans von Vintage und coolen Concept Stores. Einer meiner Café-Favoriten ist das sehr stylische Philipse, das versteckt hinter der Stevenskerk liegt und mit allerlei hausgemachten Köstlichkeiten punktet. Weiter geht es zum großen Marktplatz: Historische Häuser mit kunstvoll gestalteten Giebeln, schmale Gassen und ein Torbogen versprühen typisch niederländisches Flair. Grachten gibt es hier zwar nicht, dafür aber den Fluss Waal, an dessen Ufer wir in Richtung Waalkade zum Nationalen Museum Velorama radeln. Es zeigt auf drei Etagen etwa 250 Exponate aus fast zwei Jahrhunderten Fahrradgeschichte. Ein Must-see für alle Zweiradfans.

CITY ODER NATUR? NIMWEGEN BIETET BEIDES

Noch ein Stück an der Waalkade entlang, warten zahlreiche Beachbars am Wasser und ein historischer Hafen, in dem das Museums- und Übernachtungsschiff Opoe Sientje liegt. An Deck lässt es sich bei Kaffee und Kuchen lässig in maritimem Ambiente chillen. Über die Brücke Ooijpoort und den Übergangsweg radeln wir in das Naturschutzgebiet Ooijpolder: wunderschön



Von wegen Leinen los!

mit seinen Deichen, auf denen Schafe grasen. Sogar Konikpferde, Galloway-Rinder, Biber und Fischotter kannst du hier mit etwas Glück entdecken. Nach so viel Natur, Wind und Wasser machen wir einen Abstecher auf die kleine Insel Veur-Lent, die über die Sint-Titussingel-Brücke mit dem Festland verbunden ist. Schon von Weitem siehst du eine riesige Maske, die mysteriös in den Himmel ragt: „Das Gesicht von Nimwegen“ nennt sich die zwei Tonnen schwere stählerne Nachbildung einer römischen Reitermaske, die vom Künstler Andreas Hetfeld kreiert wurde. Über die Snelbinder-Brücke – die sogar eine Rolltreppe für Fahrräder hat – geht's wieder zurück aufs Festland. Auf dem Rückweg überqueren wir die Grenze per Rad: Die Nijmeegsebaan in Richtung Kranenburg macht's möglich. Dort angekommen beginnt die Europa-RadBahn, die zu unserem Endpunkt, dem Bahnhof Kleve, führt.

DU MAGST ES MARITIM UND URIG? Auf dem Museumsschiff und Bed & Breakfast (B&B) Opoe Sientje gibt es acht Kojen, die kreativ und mit viel Liebe zum Detail eingerichtet wurden: www.opoesientje.nl



FOLGE DEINER PFLANZEN- BESTIMMUNG

8

TOURFACTS

Region: Eifel
Streckenlänge: 7,8 km
Höhenmeter: 120 m
Dauer: ca. 2 Stunden + Zeit für
Pflanzenbestimmung
Schwierigkeitsgrad: mittel
Wegmarkierung: keine

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

Café Land-Genuss, Kakusstraße 3,
53894 Mechernich

EINSTEIGEN UND NRW ENTDECKEN!

Start- und Zielhaltestelle: Bahnhof
Mechernich/Mechernich-Dreimühlen
Linie: Rufbus 830, Schienenersatz-
verkehr Bus RB 24/RE 22/Eifel e-Bike
ab Bahnhof Mechernich
Taktung: halbstündlich

FAHRPLANAUSKUNFT UND WEITERE INFOS

www.mobil.nrw und
www.vrs.de

Auf Kräutertour
in der Nordeifel.

Zur Tour



Heimische Wildkräuter sind echte Stars: gesund, regional und gratis. In der Postkartenkulisse Mechernichs in der Nordeifel lassen sie sich ganz entspannt bei einer geführten Wanderung entdecken. Und zum guten Schluss wartet noch eine geheimnisvolle Höhle auf uns.

Kaum am Bahnhof Mechernich ausgestiegen, ist man per Leihrad ganz schnell im Grünen: Mit dem „Eifel e-Bike“ radeln wir locker zum Startpunkt der Rundtour: dem Café Land-Genuss an der Kakushöhle. Ein kleines Stück die Kakusstraße hinauf, biegen wir linker Hand auf den beschilderten Wanderweg „EifelSchleife Rund um die Kakushöhle“ ab. Hier wartet schon die erste wilde Begegnung auf uns: die Brennnessel. „Sie ist mein persönliches Lieblingssuperfood“, erzählt Diplom-Kräuterfachfrau und Guide Miriam Stachiw. „Die Samen der weiblichen Brennnessel schmecken nussig und stecken voller wertvoller Proteine, Mineralien und Vitamine.“ Wie Mini-Trauben hängen sie im Spätsommer dicht an dicht nach unten. „Getrocknet kann man die Brennnesselsamen zum Müsli, Brotaufstrich oder Salat dazugeben.“ Nur wenige Meter weiter wartet mit zartvioletter Blüte der Wilde Dost – eine wilde Form des Oregano, bekannt aus der italienischen Küche.

GENUSSKÜCHE AM WEGESRAND

Unglaublich viele Wildpflanzen benennt Miriam, bis wir den kleinen Ort Weyer erreichen, aus dem die Kräuterexpertin ursprünglich kommt. Die heutige Düsseldorferin kehrt regelmäßig in ihre Heimat zurück, um anderen Menschen die Welt der Kräuter und Wildpflanzen auf geführten Touren und in Workshops näherzubringen. „Da ist zum Beispiel der Breitwegerich – unser heimischer Flohsamen. Der Saft seiner Blätter hilft super gegen Juckreiz bei Insektenstichen“, betont Miriam. Dann begegnet uns eine Pflanze, die viele noch aus ihrer Kindheit kennen: „Löwenzahn wird zu Unrecht oft als Unkraut bezeichnet, dabei kann man seine jungen Blätter gut als Salat essen. Aus den Löwenzahnblütenblättern lässt sich außerdem Sirup machen, ein perfekter veganer Honig!“

POSTKARTENMOTIV: WEYER, WIESEN UND WALD

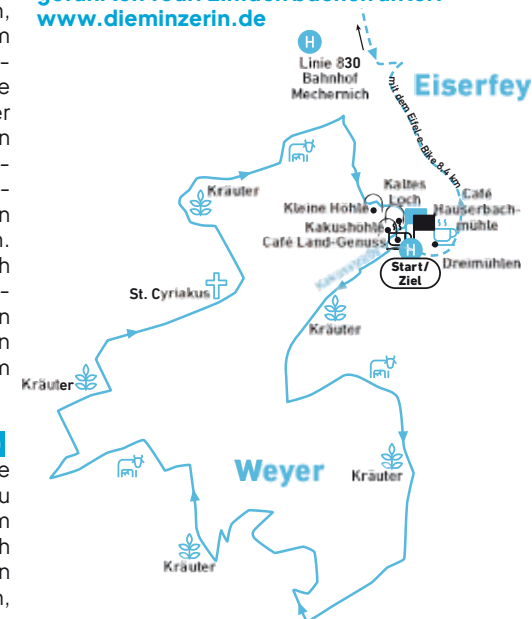
Grüne Hügel, Wiesen, Wald, Kühe, die in der Sonne dösen, außer dem Zirpen der Grillen ist nichts zu hören. Vom Wind geformte Kiefern ragen dem Blau des Himmels entgegen, es duftet herrlich würzig nach Harz. Aus ihren frischen Nadeln lassen sich im Frühjahr allerlei Köstlichkeiten herstellen,



Wilde Wald- und Wiesenküche.

zum Beispiel zitroniges Kiefernadelsalz oder KiefernSirup, der nicht nur gut schmeckt, sondern auch gegen Husten hilft. Links führt die Beschilderung in einen Feldweg, wir nähern uns dem Naturschutzgebiet „Kalkmagerrasenkomplex bei Weyer“. Ab jetzt heißt es: Nur noch gucken, nicht pflücken, denn Wildkräutersammeln ist in Naturschutzgebieten verboten. Und das aus gutem Grund: Kalkmagerrasen sind Hotspots der Artenvielfalt, aber leider selten und gefährdet. Am Ende der Tour erwartet uns noch die Kakushöhle. Hier hauste der Sage nach einst der böse Riese Kakus. Wer die Höhle betritt, wird von ihrem geheimnisvollen Flair sofort verzaubert sein.

WICHTIG: Sammle nur die Wildkräuter, die du zu 100 Prozent bestimmen kannst – zum Beispiel mit der Hilfe von Apps oder Büchern zur Pflanzenbestimmung. Am meisten über die wichtigsten Kräuter erfährst du auf einer geführten Tour. Einfach buchen unter: www.dieminzerin.de



STADT, LAND, WUFF!

9

TOURFACTS

Region: Ostwestfalen
Streckenlänge: 9,1 km
Höhenmeter: ca. 220 m
Dauer: ca. 3 Stunden Wanderzeit +
Einkerschwünge
Schwierigkeitsgrad: mittel
Wegmarkierung: keine

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

Strandgut Höxter, Godelheimer Str. 33,
37671 Höxter

EINSTEIGEN UND NRW ENTDECKEN!

Start- und Zielhaltestelle:
Bahnhof Höxter
Linie: RB 84, Bus R91
Taktung: stündlich

FAHRPLANAUSKUNFT UND WEITERE INFOS

www.mobil.nrw und
www.westfalentarif.de

Von Höxter zu
den Rabenklippen.

Zur Tour



Blumen überall – welche schöne Spuren die Landesgartenschau hinterlassen hat. Der Aufstieg zu den Rabenklippen lohnt sich: Oben wartet eine Landschaftsliege mit herrlichem Weitblick. Bello kommt bei dieser Runde auch voll auf seine Kosten, denn Höxter ist hundefreundlich.

Barrierefrei eingebettet zwischen Weserpromenade und Altstadt liegt der Bahnhof Höxter. Fino und ich freuen uns über den Blick auf den Fluss, den wir bereits während der Fahrt genießen durften. Nur zwei Fußminuten entfernt liegt das erste Highlight unserer Sightseeingtour – das historische Rathaus Höxter, das um 1250 als Zentrum des mittelalterlichen Marktes vor der Brücke erbaut wurde. Unter den Fachwerfenstern hängen farbenfrohe Blumenkästen, vor der Außenterrasse stehen Palmen und Olivenbäume. Wir freuen uns auf die neu gestaltete Weserpromenade, drehen um und flanieren links am Wasser entlang. Zur Landesgartenschau 2023 ist unterhalb des Bahndamms mit 70 Metern die längste Sitzbank NRWs entstanden. Von hier lassen sich die flanierenden Menschen ganz wunderbar beobachten, Fino hat mehr ein Auge für die felligen Hundedamen.

HÖXTER HAT EIN HERZ FÜR HUNDE

Weiter geht's, am Wall biegen wir links ab, hier ist die historische Stadtmauer besonders gut zu sehen. Wir erreichen das Hoffmann-von-Fallersleben-Denkmal, das nahe der Corveyer Allee steht. Kleine Gedächtnishilfe: Der berühmte Dichter schrieb 1841 auf Helgoland „Das Deutschlandlied“, dessen dritte Strophe seit 1991 unsere Nationalhymne ist. Der Lyriker verbrachte seinen letzten Lebensabschnitt als Bibliothekar von Schloss Corvey in Höxter.

Wir folgen dem Hindenburgwall nach links zur Nicolaistraße. Hier liegt das Hüttesche Haus und die Ballon- und Malwerkstatt „Schöngeküsst“ mit einem kleinen Concept Store. Ab der Marktstraße folgt ein Fachwerkträumchen auf das nächste, so auch die Dechanei, die nicht umsonst zu den meistfotografierten Gebäuden in Höxter zählt. 60 unterschiedlich gestaltete Fächerschnitzereien kann man an diesem ehemaligen Lehnshof von Schloss Corvey entdecken. Auch die Cafe-Bar Die Apotheke wird das Herz aller Nostalgie-Fans höherschlagen lassen, denn die antiken Apothekerschrank aus edlem Nussbaumfurnier stammen ur-

TOUR 9



4 Pfoten für ein Halleluja!

sprünglich aus der Corveyer Hofapotheke von 1695. Hunde sind in diesem ehrwürdigen Ambiente zum Glück herzlich willkommen.

PAUSE MIT PANORAMA

Auf unserem letzten Teil der Tour geht's in das Naturschutzgebiet Ziegenberg. Nach dem steilen Aufstieg zu den Rabenklippen wartet eine Landschaftsliege mit grandioser Weitsicht über die Godelheimer Seenplatte. Einfach nur wau! Meint auch Fino. Auf dem Rückweg gibt es für ihn ein Wässerchen im Strandgut Höxter – einer wunderschönen Beach Bar im Bali-Style. Am Anleger der Flotte Weser gönne ich mir im Restaurant Pier 1 ein Fischbrötchen, Fino freut sich über einen kleinen Gruß aus der Küche. Wunschlos glücklich flanieren wir am Weserufer entlang Richtung Bahnhof, die Sonne versinkt schon in schönsten Pastelltönen am Horizont.



GUT ZU WISSEN!
Mit deinem lieben Hund bist du im Flair Hotel Stadt Höxter herzlich willkommen. Checke doch im Apartment „Froschkönig“ oder im Märchenzimmer „Frau Holle“ ein: www.hotel-stadt-hoexter.de



GESUNDHEITS-BOOSTER WANDERN

Warum Wandern so gut für dich ist!

Den Rucksack mit ausreichend Wasser und gesunden Snacks bestücken, Wanderschuhe und passende Kleidung anziehen und schon geht's los! Kaum eine andere sportliche Tätigkeit an der frischen Luft braucht weniger Vorbereitung als das Wandern. Draußen aktiv sein, ohne den Körper dabei zu überfordern – Wandern ist schon lange ein toller Trend und in unserem schönen NRW ein absoluter Hochgenuss für Körper und Geist.

GESUNDER NEBENEFFEKT

Das Wandern tut jede Menge für dich! Es macht zunächst mal deinen Kopf frei für ganz viel gute Laune. Außerdem stärkt es, wenn du regelmäßig wanderst, dein Immunsystem. Das Wandern lässt deine „Muckis“ wachsen, senkt Körperfett, Blutzuckerwerte und Blutdruck und somit das Risiko

für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und wenn die Sonne herrlich scheint, bekommst du die Extraportion Vitamin D gratis on top, was wiederum super für deine Knochendichte ist.

TREND GESUNDHEITSWANDERN

Manche schwören auf das Gesundheitswandern – entwickelt vom Deutschen Wanderverband –, eine Kombination aus kurzen Wanderstrecken mit kleinen Übungen zwischendurch. Einige Krankenkassen bezuschussen die geführten Wanderungen bereits. Hiermit tust du viel Gutes für deine Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Aber auch ein paar Entspannungsübungen werden dir dabei vermittelt. Für alle sportlichen Aktivitäten gilt: Trainiere so, dass du nicht außer Atem bist, sondern dich noch bestens unterhalten kannst. Das macht eh am meisten Spaß!

TSCHÜSS FINO!

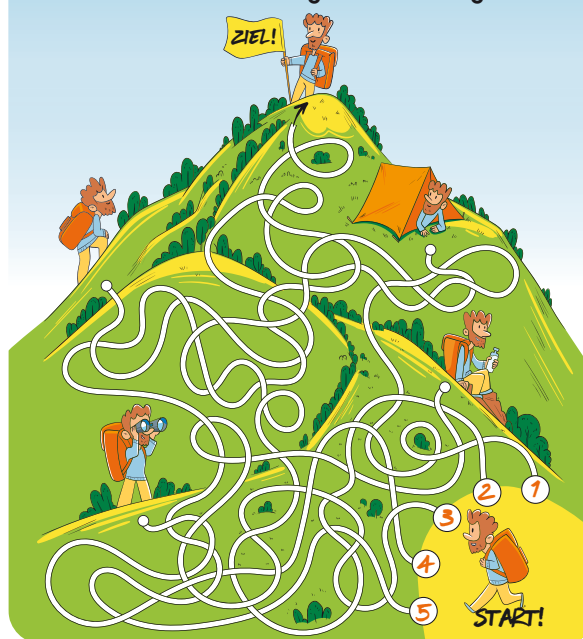
Ein treuer Begleiter, ein tierisch liebenswerter Freund fürs Leben: Am 1. Mai 2025 wäre Fino 16 Jahre alt geworden. Zu seinem Geburtstag hätte er sich Heiwürstchen und Kohlrabi gewünscht – und einen Ausflug natürlich. Vor allem Radtouren hat er geliebt, dafür hat er jeden Futternapf stehen lassen. All die Jahre war Fino ein wundervoller Begleiter, der sich super benehmen konnte und Rebecca entsprechend oft begleiten durfte. Ob Frankreich-Trip mit Station in Paris, Wandern in den Schweizer Alpen oder natürlich Touren in NRW – Fino war dabei. Mit dem Zug reiste er am liebsten, denn im Auto wurde ihm manchmal übel. Finos einziger „Feind“ waren Heiluftballons: Wenn er sie am Himmel sah, bellte er ganz wild. Er hielt sie – als Hütehund – wohl für potenzielle Angreifer am Himmel, die verschreckt werden müssen. **Das Wanderteam von mobil.nrw sagt ganz leise: „Mach es gut, Fellnase!“**



Die Seite für KLEINE ENTDECKER*INNEN

GIPFELSTÜRMER

Finde den richtigen Wanderweg!



WANDERSUCHSEL

Entdeckst du alle Begriffe, die von oben nach unten und von links nach rechts versteckt sind?

B	L	X	Z	P	F	A	D	O	Q	U	T	F	A	U
A	R	M	U	P	W	D	U	S	U	E	A	L	Q	E
W	S	P	I	E	L	P	L	A	T	Z	L	U	W	B
S	W	I	B	A	W	B	E	R	G	W	A	S	V	O
E	C	C	Q	O	K	K	W	R	M	Q	T	S	A	O
S	W	K	R	K	X	W	O	O	Y	E	A	K	R	T
W	A	N	D	E	R	S	C	H	U	H	W	O	S	W
O	W	I	A	C	W	D	E	C	P	X	A	B	E	D
O	U	C	Z	K	R	W	X	T	Q	V	P	Z	E	B
B	Z	K	W	R	U	C	K	S	A	C	K	W	A	O

Wanderschuh – Fluss – Berg – Picknick – Pfad
Rucksack – See – Spielplatz – Boot – Tal

Die Auflösungen findest du auf mobil.nrw/entdecken

WANDERWITZE

Was sucht ein Keks im Wald?

Ein schattiges Plätzchen.

Was ist weiß und rollt den Berg hoch?

Eine Lawine mit Heimweh.

Treffen sich zwei Bergsteiger, sagt der eine: Grüß Gott.

Antwortet der andere:

So weit wollte ich gar nicht hoch steigen.

SCHON GEWUSST?

Tierische Fakten

Ganz schön stark: Regenwürmer können das bis zu 60-Fache ihres eigenen Körpergewichts stemmen.



NICE!



Ganz schön bunt: Bienen sehen die Farbe Rot nicht – dafür aber ultraviolett Licht.

COOL!



Ganz schön schlau: Bei Gefahr können Eidechsen ihren Schwanz abwerfen. Er bewegt sich noch mehrere Minuten weiter und lenkt so das Raubtier ab – die Eidechse selbst kann dann schnell flüchten. Der Schwanz wächst nach.

DEINE NAHVERKEHRSTARIFE IN NRW



www.mobil.nrw

avv

www.avv.de



www.vrr.de



www.vrs.de



WESTFALENTARIF

www.westfalentarif.de

HERAUSGEBER: Kompetenzzentrum Marketing NRW,
Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH · Deutzer Allee 4 · 50679 Köln



ZU6

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit
dem Blauen Engel zertifiziert.

www.mobil.nrw
oder 08006 – 504030

Die Schlaue Nummer für Bus & Bahn in NRW
(kostenlos aus allen deutschen Netzen)

