

DONAUBERGLAND

Die besten
Wandertipps



GRÄNZBOTE
HEUBERGER BOTE
Trossinger Zeitung

DONAUBERGLAND - die besten Wandertipps

Inhalt



**Bekleidung & Ausrüstung
für Wandern, Biken und
den aktiven Alltag**

VAUDE STORE TUTTLINGEN

Wilhelmstrasse 13, 78532 Tuttlingen
Mo-Fr 10-18.30 Uhr | Sa 10-17 Uhr
Sutter Outdoor GmbH

vaude-stores.com

 **VAUDE**
STORE TUTTLINGEN

**Premiumwege im
Donauberland**

Regionales Genusswandern
z.B. auf dem „Eichfelsen-Panorama“

Gerne schicken wir Ihnen kostenlose Wanderinformationen zu.
Donauberland Marketing und Tourismus GmbH · Tel. 0049 (0) 7461 7801675 · www.donauberland.de



Impressum

DONAUBERGLAND „Die besten Wandertipps“ Ausgabe 2018

Verlag und Herausgeber:

Verlagsdruckerei J.F. Bofinger KG,
Jägerhofstr. 4, 78532 Tuttlingen
ein Unternehmen des Medienhauses Schwäbischer Verlag
www.schwaebischerverlag.de

Redaktion:

Sebastian Braun (verantwortlich), Walter Knittel, Anita Schmidt

Grafik & Layout:

Logo-Type GmbH • Sebastian Braun
Schwarzwaldrstr. 64 • D-78532 Tuttlingen • Tel. 0 74 62 – 924 924
info@logo-type.net • www.logo-type.net

Bilder, wenn nicht anders angegeben:

Donauberland GmbH, www.donauberland.de

Verantwortlich für Anzeigen:

Steven Rückert

Für Anzeigen gilt die Preisliste Nr. 70, gültig ab 01/2018,

Auflage / Verbreitung:

30.000 Exemplare, Beilage des Gränzboten, Heuberger Bote, Trossinger Zeitung. Zusätzliche Verteilung in der Region und auf Messen durch die Donauberland GmbH.

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos. Leserbriefe können aus redaktionellen Gründen gekürzt werden.

Das Journal und alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Veröffentlichungen, auch auszugsweise, bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Verlags.

4	Grußworte	20-21	Schwarzwaldvereins-Tour „Natürlich fernsehen“ Leipferdingen - Aulingen
6-7	Absolut in: Wandern im Donauberland	22	Mit Bus und Bahn zum Wandern
8-9	Trekking-Route Donauberlandweg, Etappe 4	23	Einkehrmöglichkeiten in der Region
10-11	Familien-Tour Rundwanderweg Kolbinger Höhle	24	Aktiv draußen in der Natur
12-13	Tour für ganz Fitte Albsteig von Gosheim nach Tuttlingen	25	Wandern und Einkehren
14-15	Feierabend-Runde Panorama-Runde Witthoh	26-27	Einzigartig: Wegepatenschaften von Weltfirmen
16-17	DonauWelle Eichfelsen-Panorama	28-29	Echt Lecker: Donauwellen
18-19	Alvereins-Tour Waltersholz-Rundweg Aldingen-Aixheim	30-31	Wandern und Gesundheit

Noch besser zu Fuß im DONAUBERGLAND

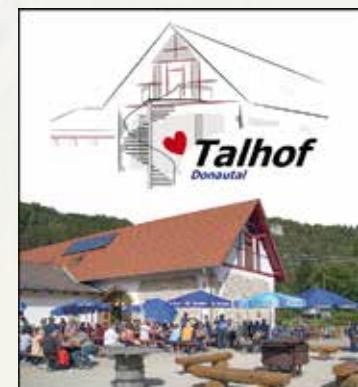
mit unseren individuellen orth. Einlagen
nach 3D Scanabdruck



**Gränzbo-
Wanderungen**

**Sonntag, 1. Juli
Rußberg-Runde**

**Samstag,
18. August
Rund um
den Lupfen**



Der Talhof ist ein ehemaliger Bauernhof, der tolle Übernachtungsmöglichkeiten für Familien und Gruppen in einer absolut traumhaften Lage im Innern des Donaudurchbruchs bietet. Gleichzeitig bietet er sich für Feste aller Art (vom Kindergeburtstag bis zur Hochzeit), Tagungen und Fortbildungen an. Spielmöglichkeiten und eine Feuerstelle befinden sich am Haus.

Telefon 0 75 79 / 93 31 43

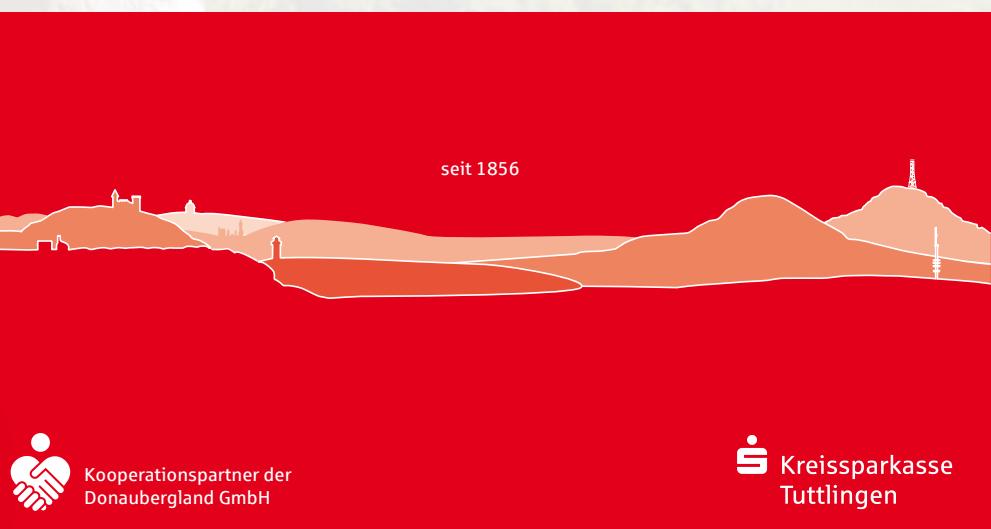
info@talhof-donautal.de

Geöffnet jeden Mittwoch und Sonntag.

Ab 14.00 Uhr Kaffee, Kuchen und Vesper

www.talhof-donautal.de

**Nähe
ist
einfach.**



Grußworte

Wandernparadies Donaubergland



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Wanderfreunde,

unser Landkreis hat viel zu bieten: Von Aldingen bis Wurmlingen finden Sie bei uns auf 734 Quadratkilometern eine einzigartige Naturlandschaft. Das wildromantische Donautal, ausgedehnte Wacholderheiden auf der Albhochfläche oder das einmalige Naturschauspiel der Donauversickerung prägen das abwechslungsreiche Landschaftsbild des Landkreises Tuttlingen und laden seit jeher zu ausgedehnten Spaziergängen und Wanderungen ein.

In den vergangenen Jahren haben sich der Landkreis Tuttlingen und das Donaubergland zu einem wahren Wander-Mekka entwickelt. Mit den Premiumwegen, unseren fünf „DonauWellen“, sowie den Qualitätswegen, dem Donauberglandweg, dem Donau-Zollernalb-Weg und dem Albsteig, ist eine im wahrsten Sinne des Wortes ausgezeichnete Qualität entstanden, die Wanderbegeisterte von Nah und Fern anlockt.

In Kooperation mit dem Landkreis haben unsere Kommunen die Wege angelegt und unterstützen bei deren Unterhaltung. Bundesweit einzigartig ist auch die Kooperation mit Unternehmen vor Ort: Führende Firmen haben sich als „Wegepaten“ für die fünf DonauWellen-Premiumwege und den Donauberglandweg zur Verfügung ge-

stellt. Auch der Schwäbische Albverein unterstützt die Initiative. Zudem haben die Kommunen in den letzten Jahren gemeinsam mit dem Schwäbischen Albverein und dem Schwarzwaldverein rund 100 modern ausgeschilderte Rundwege geschaffen. Für dieses Engagement und die Unterstützung für unsere Wegeinfrastruktur sind wir sehr dankbar.

Dies hat auch zum enormen Zuwachs der Übernachtungszahlen im Landkreis Tuttlingen in den letzten zehn Jahren und zu einer hohen Popularität unter wandernden Ausflugsgästen beigetragen. Unsere Bemühungen lassen nicht nach. Für dieses Jahr planen Donaubergland und unser Verkehrsverbund TUTicket die Einrichtung eines Wanderbusses, der die attraktiven Wegstrecken nochmals besser erreichbar machen soll.

Mit dieser Sonderbeilage möchten wir Ihnen sieben ausgesuchte Touren im Donaubergland vorstellen. Darüber hinaus bietet Ihnen das Heft wissenswerte Informationen rund um das Wandern, Einkehrmöglichkeiten, Gesundheitsaspekte sowie weitere Outdoortipps.

Für die Kooperation und Unterstützung gilt unser Dank auch dem Gränzboten. Seit ein paar Jahren bieten Donaubergland und der Gränzbote gemeinsam sehr beliebte geführte Wanderungen an. Auch in diesem Jahr sind Sie wieder dazu eingeladen, gemeinsam die Wanderschuhe zu schnüren und unsere schöne Natur zu genießen – wir freuen uns auf Sie!

Stefan Bär
Landrat

Wir treffen uns beim Wandern

Gemeinsam mit dem Team des Gränzboten wollen wir Ihnen Lust und Appetit machen auf das Wandern in diesem Jahr! Raus in die Natur lautet das Motto, ob im Frühling, Sommer oder Herbst. Die Region hat so viel zu bieten.



Wir haben Ihnen sieben Wандertouren im Donaubergland zusammengestellt, schön verteilt auf das gesamte Verbreitungsgebiet und ausgewählt für unterschiedlichste Wünsche, Bedürfnisse und Vorlieben.

Machen Sie sich einfach ab und zu mal auf den Weg, ob allein, mit der Familie oder Freunden. Nehmen Sie unsere Empfehlungen als Anregung. Es gibt noch viele weitere Touren in der Region.

Diese und weitere Infos finden Sie auf der Internetseite des Donauberglandes unter www.donaubergland.de. Schauen Sie ab und zu mal rein.

Vielleicht treffen wir alle mal auf einem der Wege oder auch bei einer der geführten Wanderungen mit dem Gränzboten, ganz nach Konfuzius: „Der Weg ist das Ziel“.

Für das Donaubergland-Team
Walter Knittel

BESUCHEN SIE UNSERE NEUE FACEBOOK-SEITE

/schwaebische.tuttlingen

Schwäbische Tuttlingen

Neuigkeiten
& Nachrichten
für den Landkreis
Tuttlingen

Absolut in: Wandern im Donaubergland



Willkommen im „Land der Donauwellen“

Wandern ist beliebt. Es ist heute fast schon, um es salopp zu formulieren, richtig „sexy“ geworden. Wanderwochenenden und Wanderurlaub sind in. Galt es vor Jahren noch als langweilig oder eher als was für ältere Vereinswanderer, hat Wandern mittlerweile „Charme“, es ist absolut gesellschaftsfähig. Denn die neusten Wanderstudien des Deutschen Wanderverbandes belegen: Mehr als die Hälfte der Deutschen gibt an, regelmäßig zu wandern.

Es gibt viele Gründe, die Wanderstiefel zu schnüren und sich auf den Weg zu machen. Der wichtigste: Es muss und soll vor allem Freude bereiten. Dabei kommt es, wie bei allem, auf die richtige „Dosierung“ an. Für ungeübte Wanderinnen und Wanderer sollte es nicht zu lang und zu anstrengend sein. Und man sollte gut ausgerüstet sein.

Wunderbar wanderbar ist das Donaubergland in den letzten Jahren geworden, ein Wanderparadies mit prämierten Touren und Routen und einem weiten Netz von rund 150 örtlichen Rundwanderwegen, also nahezu unbegrenzte Möglichkeiten zu wandern. Es sind einfach traumhafte, abwechslungsreiche Landschaften: die höchsten Berge, die tiefsten Täler der Schwäbischen Alb, eine faszinierende Vielfalt aus Natur, Kultur und Geschichte, die man auf Wanderwegen entdecken und erleben kann.

Dabei waren das Donautal, der Heuberg und die Baar schon seit Jahrzehnten beliebte Wanderziele, nicht zuletzt auch aufgrund der Aktivitäten des Schwäbischen Albvereins und des Schwarzwaldvereins. Doch dank der neuen Premium- und Qualitätswege ist die Region nochmals ganz anders in das Blickfeld der Öffentlichkeit gerückt.

Donaubergland ist „Best of Wandern“

Die Premium- und Qualitätswege im Donaubergland haben nicht zuletzt auch die Aufmerksamkeit der internationalen Wanderszene auf sich gezogen. Im Jahr 2016 wurde das Donaubergland deshalb in die internationale Wanderkooperation „Best of Wandern“ aufgenommen. Zwölf ausgewählte Wanderregionen in Deutschland, Österreich, Frankreich, Belgien und Luxemburg kooperieren und laden gemeinsam Gäste in die Partnerregionen zum Wandern ein.



Wander- Packliste

Wer kennt das nicht - am nächsten Tag steht eine Wanderung an und man fragt sich, was für die Tagestour notwendig ist, und was man guten Gewissens daheim lassen kann. Die Packliste Wandern soll helfen, Gewicht zu sparen und nichts zu vergessen.

Ausrüstung

- Wanderschuhe
- kurze oder lange Berghose
- Funktionsshirt
- Fleecepullover/Fleecejacke
- Regenjacke
- Funktionsunterwäsche
- Wandersocken

Weiteres

- Funktionsshirt zum Wechseln
- Regenhose
- Kappe oder Stirnband
- Sonnenbrille
- je nach Jahreszeit: Mütze und Handschuhe
- verstellbare Wanderstöcke
- Tages-Wanderrucksack (Regenhülle)

Verpflegung

- Trinkflasche
- Vesper in geeigneter Vesperdose
- Energieriegel und andere Verpflegung nach persönlicher Erfahrung

Gesundheit & Erste Hilfe

- Erste-Hilfe-Set
- Sonnencreme
- Taschentücher
- Zeckenzange

Standard

- Karte
- aufgeladenes Handy
- Pass/Gesundheitskarte
- Bargeld
- Taschenmesser

Trekking-Route

Donauberglandweg, Etappe 4 (Fridingen nach Beuron)

Er ist schon einer der Klassiker unter den Qualitätswegen in Deutschland, der Donauberglandweg. 2008 als erster zertifizierter Wanderweg auf der Schwäbischen Alb und als zweiter überhaupt in Baden-Württemberg eröffnet, führt er in vier sehr unterschiedlichen Tagesetappen vom Lemberg, dem höchsten Berg der Alb bei Gosheim, bis ins Donautal nach Beuron.

Im Jahr 2013 wurde der Leitweg durch das Donaubergland in einer bundesweiten Abstimmung unter Wanderern sicherlich nicht zu Unrecht zum zweitschönsten Wanderweg Deutschlands gewählt. Reiseveranstalter haben den Qualitätsweg mittlerweile in ihr Programm aufgenommen, der Deutschland-Tourismus vermarktet ihn mittlerweile zusammen mit anderen Wanderwegen international.

Jede der vier Etappen bietet eine eigene Landschaftskulisse von der „Region der 10 Tausender“ bis ins Donautal. Zwischen 15 und 20 Kilometern misst jede der Etappen



Geschichtlich-kulturelle Sehenswürdigkeiten wie die Ruine Kallenbergs, die dieses Jahr saniert werden soll, das stolze Schloss Bronnen oder auch „Matheisen Käppele“, ein Wahrzeichen wahrer Volksfrömmigkeit bei Fridingen, säumen den Weg. Zudem laden das Berggasthaus „Knopfmacher“, die Vesperstube „Ziegelhütte“ und das Gasthaus „Jägerhaus“ direkt am Weg zu willkommenen Pausen ein, die man sich unbedingt gönnen sollte. Und am Ende bietet sich mit dem Kloster Beuron noch ein absoluter Höhepunkt. Als Qualitätsweg ist der Donauberglandweg sehr gut ausgeschildert. Man folgt den gelben Wegweisern entlang des Weges, und zwischendurch hilft das Wegzeichen mit dem blau-grünen Kreis bei der Orientierung. Jetzt gilt es nur noch die An- und Abreise, vor allem die Fahrt vom Endpunkt in Beuron zum Start in Fridingen zu planen und zu organisieren. Am besten geht das mit Bus und Bahn, an Wochenden und Feiertagen auch mit dem Naturparkexpress.

Dazu ein kleiner Tipp: Wenn schon mit dem Auto anreisen, dann am besten nach Beuron an den Endpunkt der Wanderung und von da aus zum Start mit Bus oder Bahn nach Fridingen. So kann man ganz entspannt auf der Wanderung zurück zum Auto gehen.

Start: Bahnhof Fridingen
Ziel: Bahnhof Beuron

Länge: 19 km

Länge: 10 km
Gehzeit: ca. 6

Aufstieg: ca. 6 h

Abstieg: 650 Hm

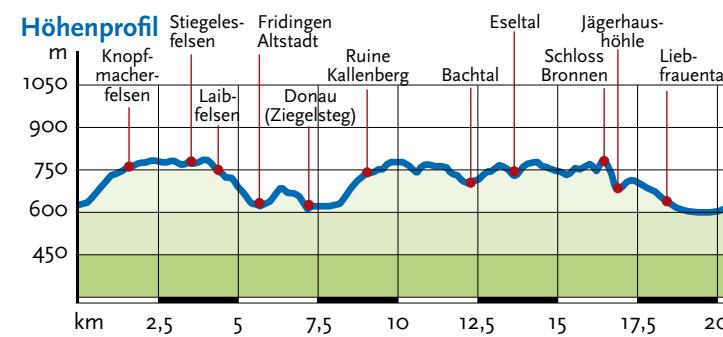
Niedrigster Punkt: 607

Höchster Punkt: 781

Schwierigkeit: schwer

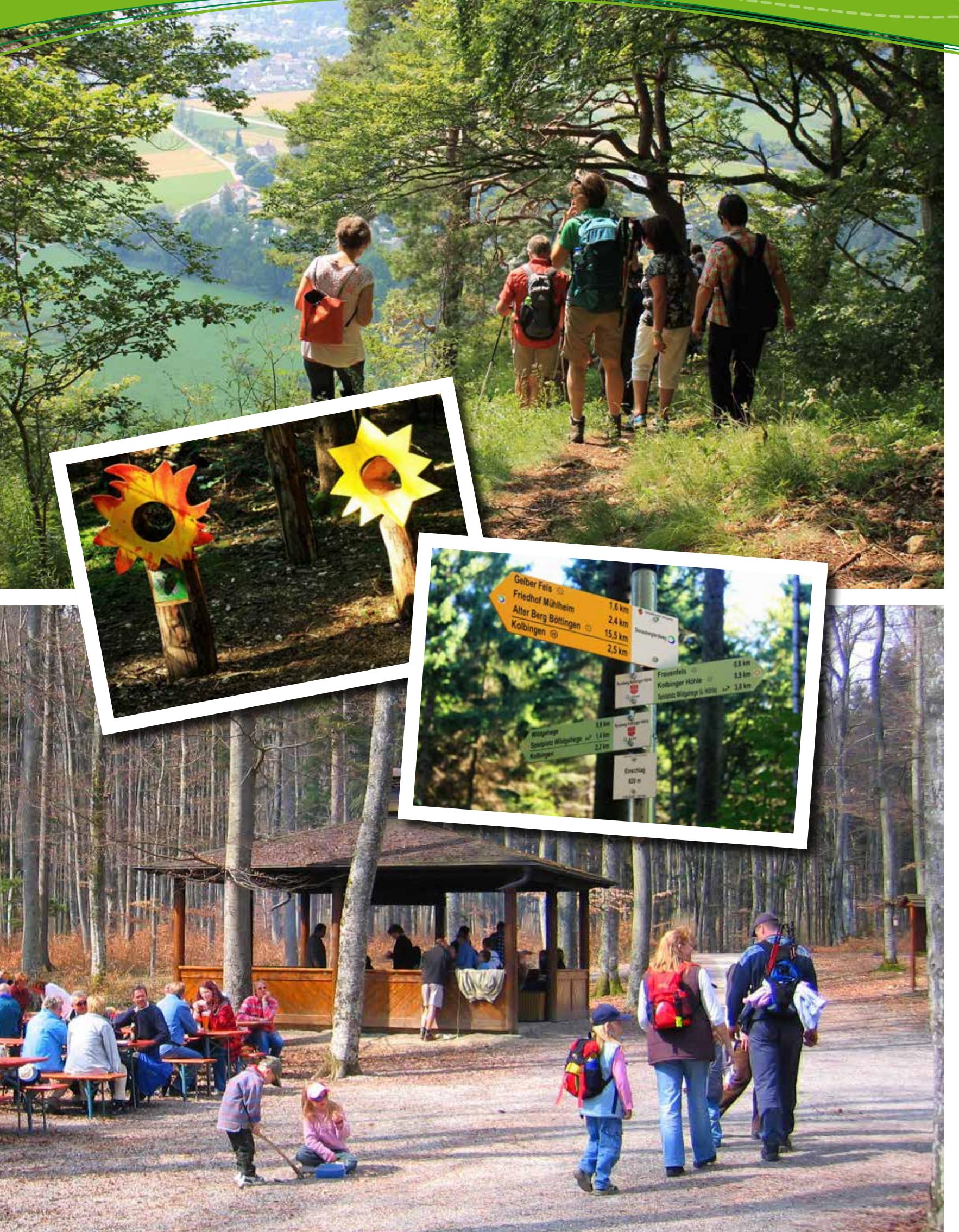
Sehenswert:

Knopfmacherfelsen, Stiegelesfelsen,
Matheiser Kapelle, Donauversickerung
bei Fridingen, Ruine Kallenberg,
Schloss Bronnen, Bronner Höhlen,
Jägerhaushöhle, Liebfrauental,
Klosterkirche Beuron, historische
Holzbrücke, Haus der Natur



Familien-Tour

Rundwanderweg Kolbinger Höhle



Wer kennt sie nicht, die Kolbinger Höhle, die größte Schauhöhle auf der Südwestalb? Nicht nur für Kinder ist sie ein besonderer Magnet, die kühle, feuchte Tropfsteinhöhle mit den vielen fantasiereichen Gebilden aus den Kalkablagerungen. Ein gut erschlossenes und ideales Familienziel für einen kleinen Wandertag. Doch es gibt auf dieser Runde noch viel mehr zu sehen und zu erleben, ein größeres Wildgehege etwa mit Rot- und Damwild, das man sogar von einem hohen Podest aus beobachten kann, oder einen der schönsten Waldlehrpfade im Landkreis Tuttlingen, kindgerecht aufbereitet und mit vielen Stationen zum Ausprobieren, Fühlen, Tasten und Spielen. Dazu bietet die Runde an einigen Stellen noch wunderschöne Aussichten ins Tal. Die Runde ist zwar in eineinhalb Stunden zu erwandern, Familien werden bei den tollen Attraktionen aber sicherlich fast die doppelte Zeit brauchen.

Die Wanderung beginnt und endet am wunderschönen Spielplatz unweit des Ortsrandes am Fahrweg zur Kolbinger Höhle. Schon allein der Spiel- und Grillplatz mit einigen Parkmöglichkeiten lädt zu einem längeren Verweilen ein. Also, warum nicht die Wanderung, die von der Länge und Beschaffenheit für Kinder gut zu schaffen ist, mit Grillen und Spielen abschließen. Größere (Familien-)Gruppen sollten dies aber am besten bei der Gemeinde ankündigen bzw. anmelden.

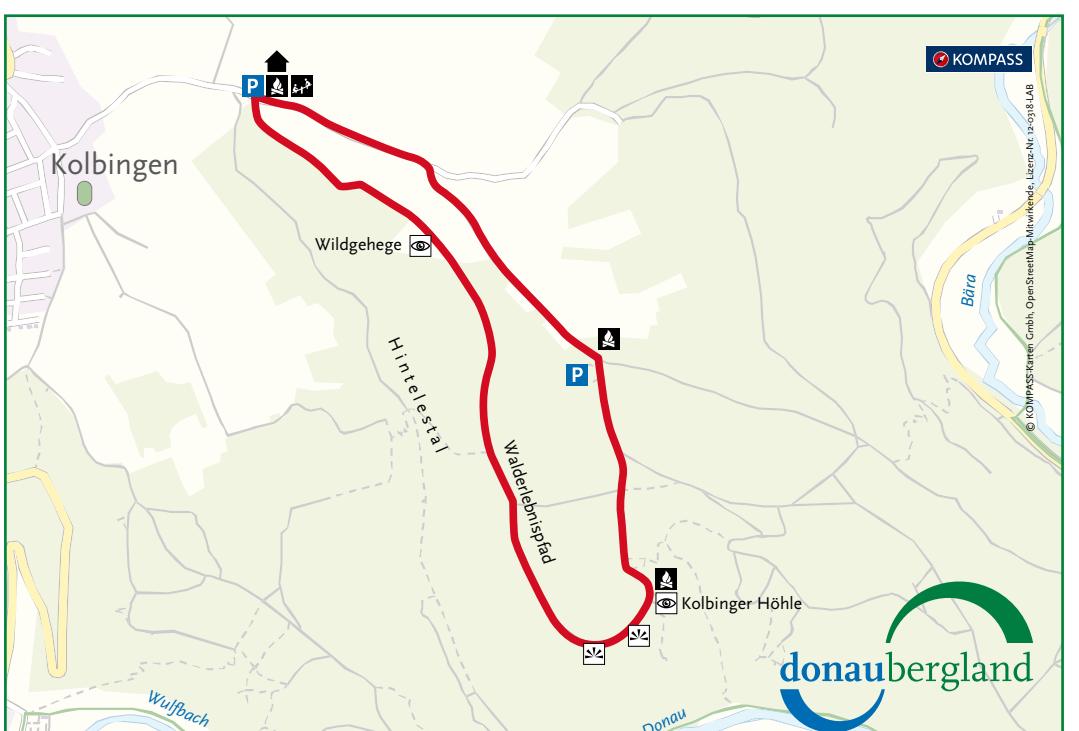
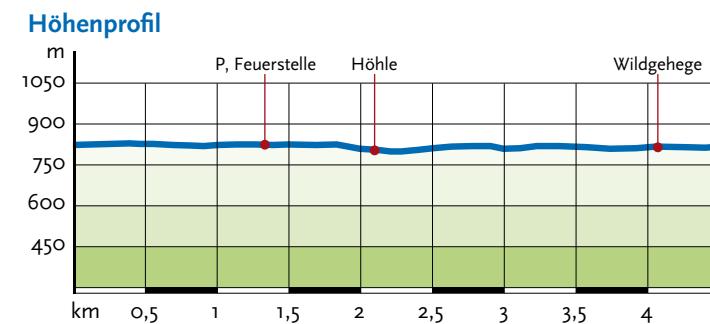
Natürlich kann man auch direkt an der Kolbinger Höhle eine Rast einlegen. Die Ortsgruppe des Schwäbischen Albvereins bietet zwischen April und Oktober hier an Samstagnachmittagen, an Sonn- und Feiertagen sowie in Ferienzeiten Einkehrmöglichkeiten in der Hütte oder auch auf dem wunderschön schattigen Vorplatz. Am besten schließt man sich dann noch einer der öffentlichen Führungen (mit günstigem Eintritt) an, Kinderherz, was willst du mehr? Ein Tipp: Vor der Wanderung und dem Besuch der Höhle auf der Seite des Albvereins über die aktuellen Öffnungszeiten erkundigen. www.albverein-kolbingen.de/kolbinger-hoehle/



Start: Kolbingen, Parkplatz am Spielplatz (zwischen Ortsmitte und Höhle)
Ziel: Parkplatz am Spielplatz
Länge: 4,4 km
Gehzeit: 1:30 h
Aufstieg: 40 Hm
Abstieg: 40 Hm
Niedrigster Punkt: 808 m
Höchster Punkt: 834 m

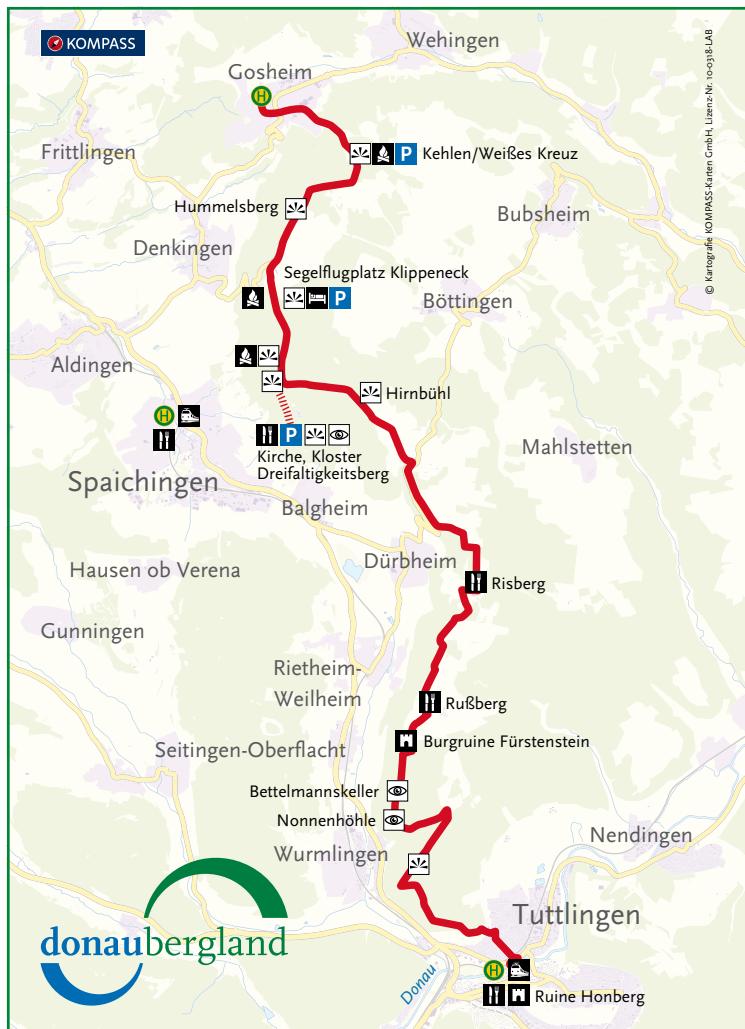
Schwierigkeit: sehr leicht

Sehenswert:
Spielplatz, Wildgehege, Kolbinger Höhle, Grillstelle, Walderlebnispfad, Aussichten ins Tal



Tour für ganz Fitte

Albsteig von Gosheim nach Tuttlingen



Für fitte Wanderinnen und Wanderer

Er ist der älteste und wohl attraktivste der Fernwanderwege des Schwäbischen Albvereins, der Hauptwanderweg 1 (HW 1) oder „Nordrandweg“, der auf 365 Kilometern von Donauwörth bis nach Tuttlingen führt. Sein Markenzeichen ist das Wandern entlang des „Albtraufs“. Die erfahrenen und wettergegerbten Wanderexperten des Wandervereins haben den Weg in 15 oder neuerdings auch 25 Etappen eingeteilt, in Längen also, die eine gewisse Wanderfitness voraussetzen. Seit rund fünf Jahren ist der HW 1 auch als Qualitätswanderweg zertifiziert und wird seither touristisch als „Albsteig“ vom Schwäbische Alb Tourismusverband national und international vermarktet. Seit einigen Jahren gehört er gar zu den „Top Trails of Germany“.

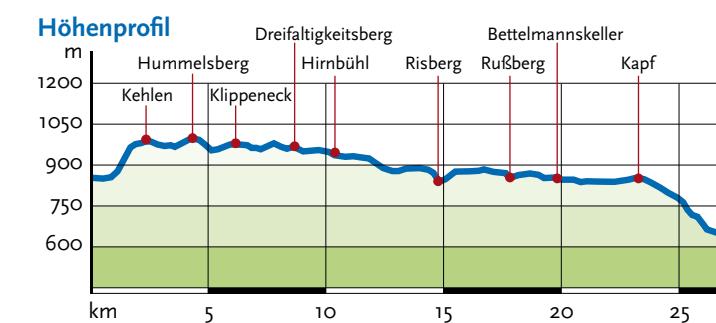
Vom höchsten Berg der Alb, dem Lemberg bei Gosheim, auf 1.015 Metern führt die Schlussetappe auf 27 Kilometern entlang des westlichen Albtraufs und die Hochflächen des Heubergs bis ins Stadtzentrum von Tuttlingen. Natürlich kann man die Wanderung auf diesem Streckenweg auch erst am Klippeneck (ca. 19 Kilometer bis Tuttlingen) oder in der Nähe des Dreifaltigkeitsbergs (ca. 15 Kilometer), am Risberg oder Rußberg beginnen, je nach Kondition und Durchhaltevermögen.

Start: Gosheim,
Ziel: Tuttlingen, Stadtmitte
Länge: 27 km
Gehzeit: ca. 8 h
Aufstieg: 235 m
Abstieg: 440 m
Niedrigster Punkt: 641 m
Höchster Punkt: 1002 m

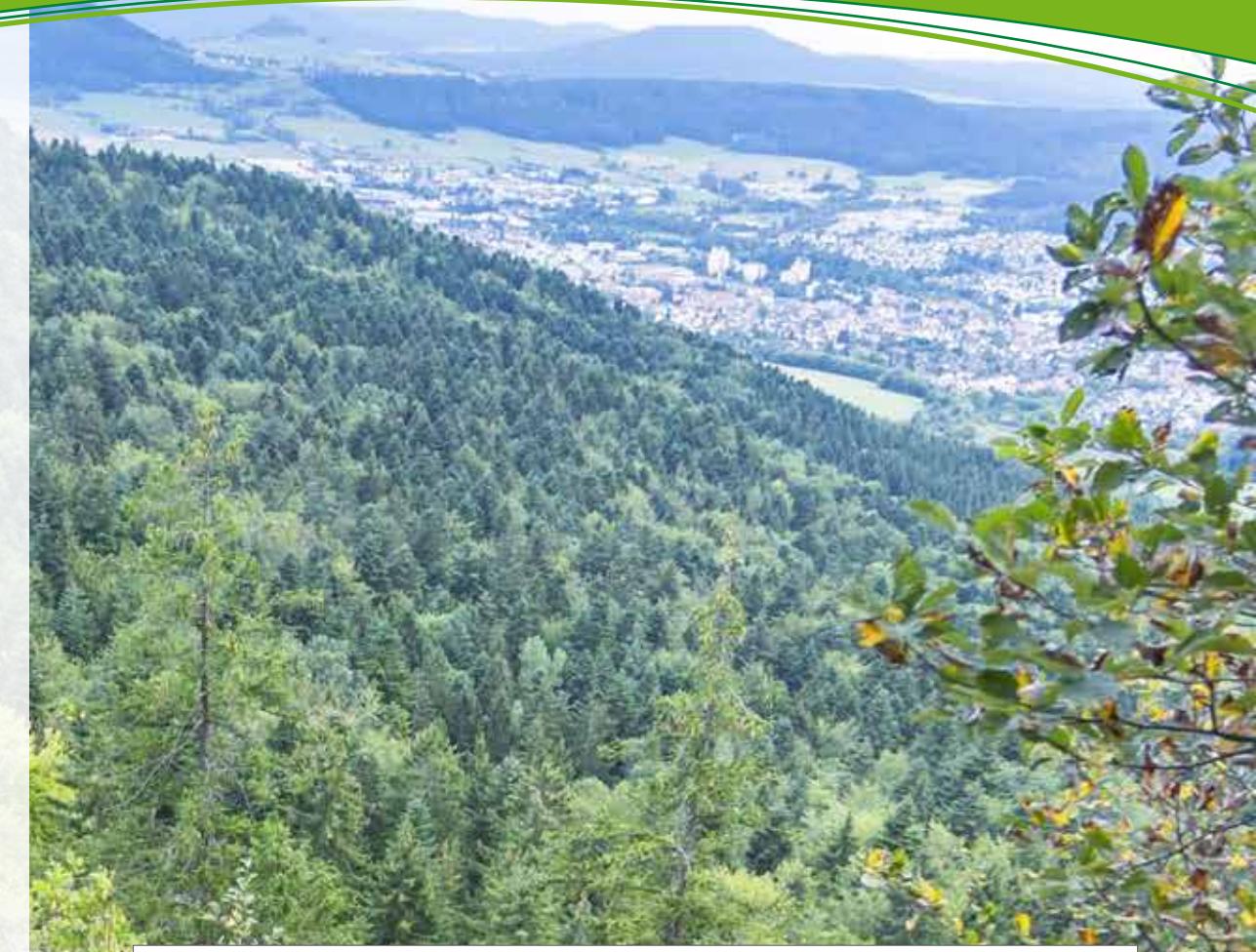
Schwierigkeit: schwer

Sehenswert:

zahlreiche Aussichtspunkte am Albtrauf, Klippeneck, Dreifaltigkeitsberg, Hirnbühl, Rußberg, Risberg, Höhlen (Bettelmannskeller und Nonnenhöhle)



Hier kann man wirklich die Alb im wahrsten Sinne erwandern, vom höchsten Punkt der Alb aus, an der „Klippe“ entlang, über die Wacholderheiden, durch offene Landschaft wie durch die typischen Wälder der Alb und durch Trockentäler bis hinunter an die Donau. Ausgeschildert ist der „Albsteig“ ebenfalls mit den neuen gelben Richtungsweisern. Am besten folgt man immer dem roten Dreieck als Markierungszeichen. Es wird einem sicher nach Tuttlingen geleiten. Die Anreise könnte, abgesehen vom eigenen Auto, mit dem Bus 43 vom Bahnhof Aldingen (bis dahin zum Beispiel mit dem Ringzug) nach Gosheim erfolgen. Wer die Strecke nicht auf einmal bis Tuttlingen erwandern will, könnte in den Sommermonaten nach dem Start des Wanderbusses im Landkreis, dann an Sonn- und Feiertagen unterwegs auch den Wanderbus zur Rückkehr benutzen (z. B. am „Klippenneck“, auf dem „Risberg“ oder vom „Rußberg“ aus. Entlang des Weges gibt es einige Einkehrmöglichkeiten, wenn nicht gerade Ruhetag ist). Auf der Alb gilt immer das Motto „Das Wasser ist rar und der eigene Rucksack sichert an manchen Tagen das Überleben.“ Mehr unter: www.schwaebischealb.de



WERMA

WERMA Signaltechnik wünscht den Besuchern der Wanderwege im „Donaubergland“ Freude an der Natur und einen sicheren Weg.



„Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen.“

Johann Wolfgang von Goethe

WERMA Signaltechnik GmbH + Co. KG - Wegepate der Kraftstein-Runde
78604 Rietheim-Weilheim • www.werma.com

Feierabend-Runde

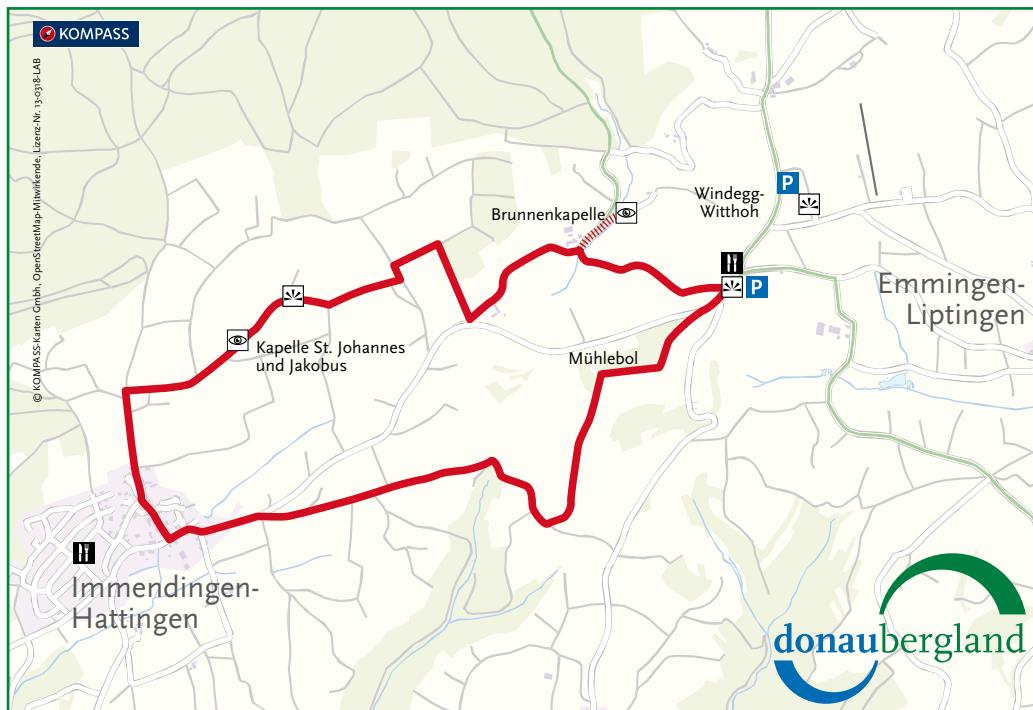
Panorama-Runde Witthoh

Einer der schönsten Aussichtsberge im Donaubergland ist unbestritten der „Witthoh“ zwischen Tuttlingen, Emmingen und Hattingen. Der Höhenzug, der das nördlich davon gelegene Donautal vom Hegau trennt und nicht nur eine Klimagrenze bildet, sondern auch Teil der Europäischen Hauptwasserscheide ist, bietet einen unvergleichlichen Blick in den Hegau, in die Bodenseeregion und vor allem bei guter Fernsicht eine traumhafte Alpensicht.

Was könnte es Schöneres geben, als an einem trockenen Frühlingsabend vom Witthoh aus noch eine zweistündige Rundwanderung zu unternehmen und beim Start am Berggasthof Witthoh, oberhalb von Emmingen, und dann am Ende der Wanderung nochmals diesen Blick zu genießen, wenn sich der Abend allmählich neigt und die Stimmung sich langsam ändert. Dieser Weitblick wird garantiert allen Tagesstress vergessen lassen.



Auf der Runde, die hinunterführt nach Hattingen, einem Ortsteil von Immendingen, wo sich im Ort noch eine kleine Rast und Einkehr anbietet, trifft man auf eine moderne Kapelle, die man hier sicherlich in der Form nicht erwarten würde. Die Kapelle St. Johannes und Jakobus hat der frühe Vorstandschef der Aesculap AG in Tuttlingen Prof. Michael Ungethüm nach einem Plan des bekannten Architekten Günter Hermann in einer faszinierenden Form auf freiem Feld errichten lassen. Von außen können Besucher durch einen Glasschlitz in der Rückwand der Kapelle durch den Kapellenraum hindurch auf die Landschaft und das Kreuz blicken. Die Zeit und Muße sollte man sich auf dieser Wanderrunde bei einer kleinen inneren Einkehr unbedingt gönnen. Und am Ende der Wanderung darf sich auf dem Witthoh der seelischen und geistigen Stärkung durchaus auch noch eine körperliche Stärkung anschließen.
www.donaubergland.de



Start: Immendingen-Hattingen, Parkplatz am Aussichtspunkt Witthoh

Ziel: P am Aussichtspunkt

Länge: 7,5 km

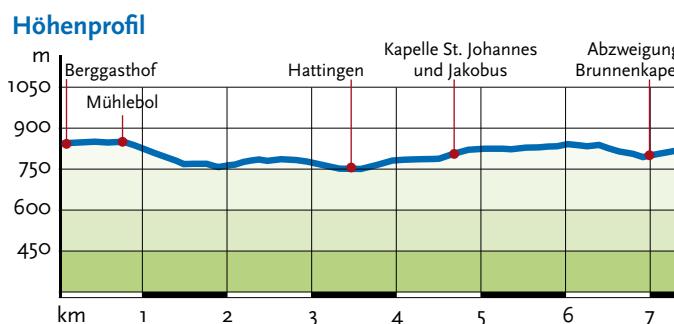
Gehzeit: 2 h

Aufstieg: 140 Hm

Abstieg: 140 Hm

Schwierigkeit: leicht

Sehenswert: Panoramablicke auf Bodensee, Alpen und Hegau-Vulkane, Kapelle St. Johannes und Jakobus



FLIESENTAGE
bei Flad in Böttingen

Feinsteinzeug versch. Farben 30 x 30 x 0,9 cm, nat. 1. Wahl 9,95 € qm

Feinsteinzeug versch. Farben 30 x 60 cm, nat. 1. Wahl 12,90 € qm

Feinsteinzeug versch. Farben 60 x 60 cm, nat. 1. Wahl 19,90 € qm

Feinsteinzeug versch. Farben 65 x 65 cm, nat. 1. Wahl 24,90 € qm

Wandfliesen weiß 30 x 60 cm, nat. 1. Wahl 17,90 € qm

Wandfliesen weiß 30 x 90 cm, nat. 1. Wahl 24,90 € qm

Flad GmbH, Böttingen • Natostraße 3 • Tel. 0 74 29 / 26 06 oder 0171 / 7 63 06 91
 Mo-Fr 16-18.30 Uhr • Mi geschlossen • Sa 9-12 Uhr
 Gültig solange Vorrat reicht

Kupferschmid
schönes wohnen

Parkett – Kork – Teppiche – Gardinen

Uhlandstr. 6 · 78589 Dürbheim · Tel. 07424/3292
www.kupferschmid.biz

14

DONAUBERGLAND – die besten Wandertipps

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.
 Nähere Informationen bei LOTTO und unter www.lotto-bw.de.
 Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).



Holen Sie sich bei uns Ihre
GRATIS-WANDERSOCKEN*
von **FALKE**
im Wert von 21,99 €

* Diese erhalten Sie beim Kauf eines Wanderschuhs ihrer Wahl ab einem Wert von 100,- €/unter Vorlage dieser Anzeige!

INTERSPORT BUTSCH
78532 Tuttlingen

Hammer Werk
HF-Czechforge HF-Bearbeitungstechnik

BEWERBEN UND
DURCHSTARTEN
WWW.HAMMERWERK.DE/Ausbildung

Was kommt einem nicht alles in den Sinn beim Wort Donauwellen? Eine Boots- oder Schifffahrt vielleicht, ein Donauwalzer oder vielleicht ein Stück leckere Sahneschnitte mit Schokoguss und süßen Kirschen. Seit einiger Zeit haben aber auch die „DonauWellen“ als Wanderwege im Donaubergland bundesweite Aufmerksamkeit gefunden. Fünf Top-Rundewege mit geprüfter Premiumqualität sind es derzeit (ein sechster kommt demnächst dazu), alle zwischen 9 und 16 Kilometern lang.

Im Auf und Ab der Landschaft, wie Wellen entlang der Donau, führen die Premiumwege als Halbtages- oder Tagestouren an eine Reihe der schönsten Naturplätze und Aussichtspunkte in der Region. Ob „Klippeck-Steig“ zwischen Denkingen und Spaichingen, „Kraftstein-Runde“ zwischen Risiberg, Rußberg und Kraftstein, „Donaufelsen-Tour“ zwischen Fridingen und Buchheim, „Donaubersinkung“ bei Immendingen oder „Eichfelsen-Panorama“ zwischen Beuron, Irndorf und Leibertingen, jeder diese Wege hat seinen eigenen Charakter: Donauwelle ist nicht gleich Donauwelle.

Exemplarisch für die DonauWellen-Premiumwege kann die Runde „Eichfelsen-Panorama“ stehen. Am Kloster Beuron ist einer der Einstiege in diese Tour, über die Holzbrücke führt der Weg hoch nach Irndorf zu drei der schönsten Aussichtspunkte im Donautal: dem „Spaltfelsen“, dem „Rauen Stein“ und dem „Eichfelsen“, mit dem wohl meist fotografierten Blick ins Donautal.

Der anschließende Weg hinunter ins Tal, über die Donau hinauf bis unter die Burg Wildenstein (wer will, kann noch einen Abstecher hoch zur Einkehr in der Burg machen) und der naturnahe Pfad auf halber Höhe entlang der Donau mit dem Maurus- und der Petershöhle faszinieren auf ganz andere Weise. Immer wieder tauchen neue Ausblicke auf das imposante Benediktinerkloster auf. Man wird ganz still ange-sichts der im wahrsten Sinne atemberaubenden Fülle an Eindrücken. Und am Ende zieht es einem wie von selbst wieder zu der beeindruckenden Klosteranlage.

Der Premiumweg „Eichfelsen-Panorama“ ist wie alle „DonauWellen“ sehr gut ausgeschildert. Folgt man den grünen Richtungsweisern mit dem grünblauen Zeichen der Donauwellen kann man sich nicht verlaufen. Wie immer gilt aber auch hier, genügend Getränke und ein Vesper mitnehmen. Vielleicht ver-spürt man unterwegs sogar Lust, an einer der Grillstellen eine Grillwurst über dem Feuer zu braten. Eine Einkehrmöglichkeit bietet das Wanderheim „Rauer Stein“ direkt am Weg in Irndorf. In Beuron wird derzeit an einer deutlichen Verbesserung und Erweiterung der Einkehrmöglichkeiten gearbeitet.

Mehr unter
www.donau-wellen.de

Start: Beuron, Parkplatz unterhalb des Klosters, Abteistraße

Ziel: Parkplatz unterhalb des Klosters, Abteistraße

Länge: 12,5 km

Gehzeit: 4 h

Aufstieg: 450 Hm

Abstieg: 450 Hm

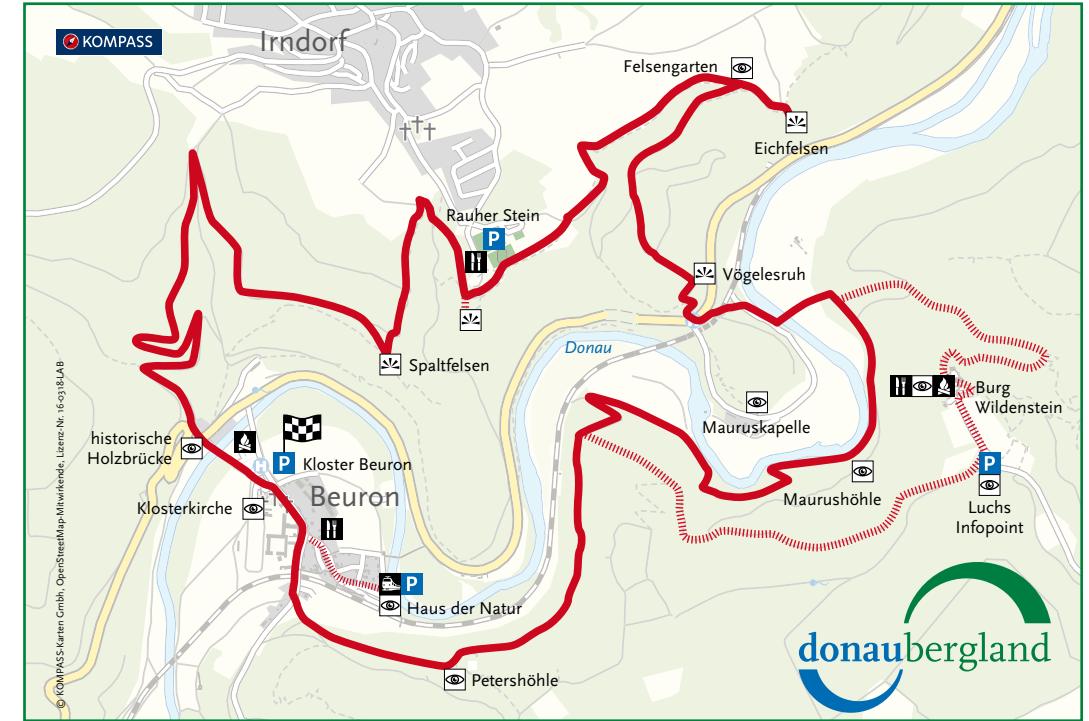
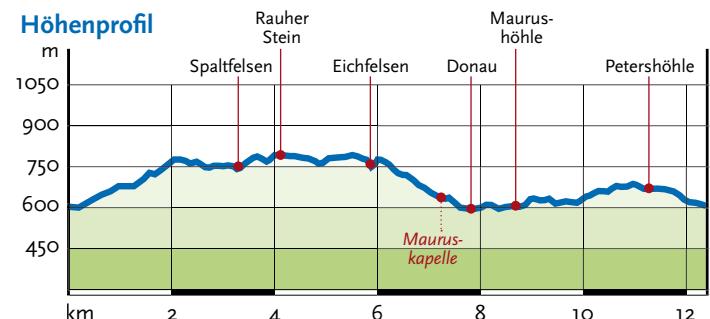
Niedrigster Punkt: 600

Höchster Punkt: 794

(Variante über Burg Wildenstein: zusätzlich 1,5 km und ca. 140 Höhenmeter)

Schwierigkeit: mittel

Sehenswert: historische Holzbrücke, Aussichtspunkte Spaltfelsen, Rauer Stein, Eichfelsen, Vögelesruh, (Maurus-Kapelle, Burg Wildenstein) Maurushöhle, Petershöhle, Klosterkirche Beuron



Albvereinsweg Waltersholz-Rundweg

Aldingen-Aixheim

Eine idyllische Wandertour bietet sich auf dem „Waltersholz-Rundweg“ bei Aixheim am Ostende der Baar am Rand der Schwäbischen Alb. Genau diese Landschaften sind es, die dem liebevoll angelegten örtlichen Rundwanderweg ihren Charakter verleihen. Bei Start am Wanderparkplatz „Lindengasse“ am Ortsrand von Aixheim (in Richtung Sportgelände) kann man auf der Hochfläche noch einen wunderbaren Blick auf die Bergkette der Tausender der Alb genießen. Dann geht es auch schon hinunter über Wiesen ins Tal in einen typischen Wald der Region, der von kleinen Bächen durchzogen wird. Nur wenige Meter nach dem Wanderparkplatz passiert man bereits die ebenso idyllisch wie fast abgeschottet liegende Vereinshütte der Ortsgruppe Aixheim des Schwäbischen Albvereins. Das kleine Gelände lädt mit Grill- und Spielplatz zum Verweilen ein. Vielleicht bekommt man gleich zu Beginn der Wanderung schon Lust, am Ende vom Wanderparkplatz nochmals hierher zurückzukommen und zu verweilen, um noch eine Wanderwurst zu grillen. Dieser Weg ist ein wahrer Geheimtipp mit seinen zwei weiteren Rast- und Grillmöglichkeiten entlang des Weges

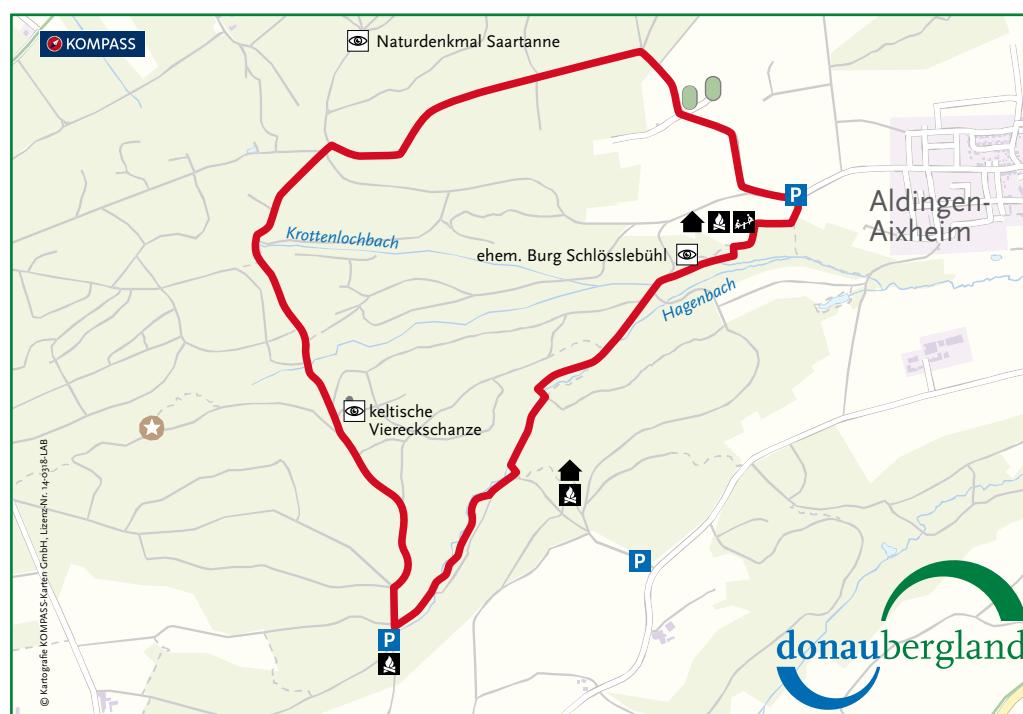
in der idyllischen Landschaft zwischen Aixheim und Trossingen, mit dem Hagenbach sowie kulturgeschichtlich interessanten Zeugnissen in der Landschaft, wie den Resten der mittelalterlichen Burgruine auf dem Bergsporn des „Schlösslebühs“ und denen einer keltischen Viereckschanze.

Diese leichte und erholsame örtliche Rundwanderung kann geradezu sinnbildlich stehen für die jahrzehntelange ehrenamtliche Arbeit und Pflege von Wanderwegen durch den Schwäbischen Albverein auch hier im Heuberg-Baar-Gau.

Der Weg bietet eine gut ausgewählte Runde, in deren Anlage und Verlauf die besondere Kenntnis und das Wissen der Albvereinsmitglieder um die Schätze der heimischen Landschaft ebenso zum Ausdruck kommen wie die langjährigen Erfahrung mit den Bedürfnissen von Wanderern und Erholungssuchenden.

Der Weg ist gut ausgeschildert mit den grünen Richtungsweisern des neuen Wanderleitsystems; als Markierungszeichen dient unterwegs der gelbe Kreis zur Orientierung, der die örtlichen Rundwanderwege kennzeichnet.

www.donaubergland.de



DONAUBERGLAND – die besten Wandertipps



Start: Aldingen-Aixheim, Wanderparkplatz westlich von Aixheim, Zufahrt über Oberdorfstraße

Ziel: Wanderparkplatz

Länge: 7,6 km

Gehzeit: 2 h

Aufstieg: 80 Hm

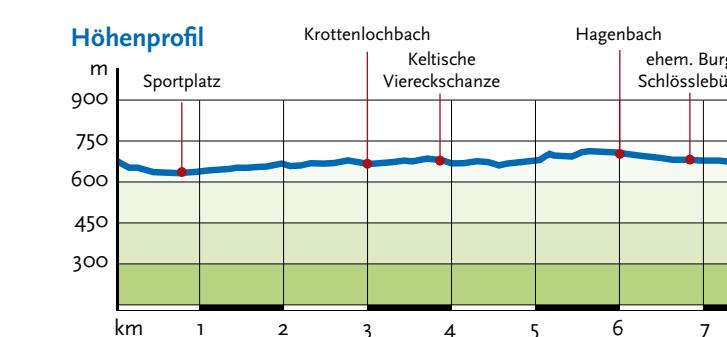
Abstieg: 80 Hm

Niedrigster Punkt: 634 m

Höchster Punkt: 714 m

Schwierigkeit: leicht

Sehenswert: ehemalige Burg Schlösslebühl, keltische Viereckschanze, Hagenbach, Spielplatz & Feuerstellen



LOWA
simply more...

MADDOX GTX® LO WS | All Terrain Sport www.lowa.de

SPORTLICH, DYNAMISCH, INNOVATIV – MOVING FORWARD.

MADE IN GERMANY
MADE IN EUROPE
QUALITY SINCE 1882

SCHUHHAUS MAIER
Orthopädische Schuhfabrik
Reichenbacher Str. 14 • 78564 Wehingen • Telefon 0 74 26 / 77 03 • Fax 72 91

ERHOLUNGSGEBIET DONAU HEUBERG

Bärenthal • Buchheim • Fridingen
Irndorf • Kolbingen • Mühlheim
und Renquinshausen

Unser Erholungsgebiet liegt inmitten des Naturparks „Obere Donau“, zwischen dem wildromantischen jungen Donautal und den Höhenzügen des Heubergs. Hier kommen sowohl Aktivurlauber, Natur- und Kunstliebhaber als auch Ruhe- und Erholungssuchende voll auf ihre Kosten.

Fordern Sie unsere kostenlose Informationsmappe an!
Verkehrsamt Donau-Heuberg, Tel. 0 7463/8370, www.donaу-heuberg.de

Schwarzwaldvereins-Tour

„Natürlich fernsehen“ Leipferdingen - Aulingen



Das sind tolle Aussichten!

Am südwestlichen Rand des Landkreises Tuttlingen am Übergang der Baar zum Hegau zwischen den Stadtteilen Leipferdingen und Aulingen der Stadt Geisingen bietet sich ein außergewöhnliches Panorama, hier lässt sich beim Wandern einfach „natürlich fernsehen“.

Nach dem Start am Bahnhof und Ringzug-Bahnhalt in Leipferdingen lädt die mittelschwere Runde auf Wald- und Wiesenwegen mit behutsamen Auf- und Abstiegen zwischen dem Homberg und dem Dammbühl wiederholt zum „Überblick“ über die idyllischen Orte und die offene Landschaft ein. Besonders lohnenswert sind die Rundumblicke auf den Hegau, den Bodensee und auf die Alpenkette. Wer einen Föhntag zur Wanderung auf dieser Tour wählt, wird mit beeindruckendem Alpenblick verwöhnt werden.

Auf der Tour folgt man der gelben Raute auf der Wanderbeschichterung des Schwarzwaldvereins und geht von Punkt zu Punkt den Hinweisen zu den nächsten Sehenswürdigkeiten nach. Diese Tour kann stellvertretend stehen für die vielen attraktiven und typischen Wanderwege des Schwarzwaldvereins und der sehr aktiven Ortgruppe Geisingen.

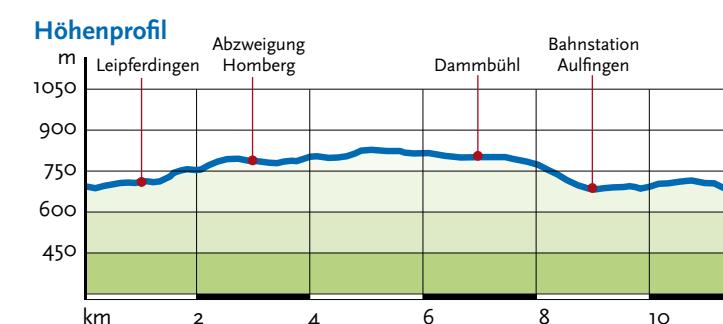
Im ehemals badischen Teil des Landkreises Tuttlingen ist der Schwarzwaldverein für die Pflege und Unterhaltung der Wanderwege zuständig und bietet so wie der Schwäbische Albverein im überwiegenden Kreisgebiet seit Jahrzehnten ein weitverzweigtes Wandernetz mit Wandermöglichkeiten für jeden Anspruch.

Natürlich gibt es in den beiden Orten auch Einkehrmöglichkeiten, von denen man zumindest eine nutzen sollte, um die vielen Sinneseindrücke auf der Panoramatur durch die Natur der Südbaar abseits des Verkehrs und die Erholung für Seele und Geist nachwirken zu lassen. Wandern ohne Einkehren bietet nur die halbe Erholung.
www.geisingen.de (Tour 1) / www.donaubergland.de

Start: Geisingen-Leipferdingen, Ringzughaltestelle
Ziel: Leipferdingen, Ringzughaltestelle
Länge: 11 km
Gehzeit: 3 h
Aufstieg: 160 Hm
Abstieg: 160 Hm
Niedrigster Punkt: 682 m
Höchster Punkt: 822 m

Schwierigkeit: leicht-mittel

Sehenswert: schöne Aussichten, Rundum-Fernsicht auf Hegau, Bodensee und Alpen



Wir SCHÜTZEN und VERBESSERN die GESUNDHEIT von Menschen auf der ganzen Welt.



B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

AESCULAP® – a B.Braun brand
www.aesculap.de

Mit **BUS** und **BAHN** zum **Wandern**



Haben Sie sich schon mal überlegt, mit Bus und Bahn zu den schönsten Wanderwegen anzureisen? Sie würden Ihr Auto einfach gerne mal zu Hause stehen lassen, sei es um die Umwelt, das Auto zu schonen oder einfach, um bei der Wanderung auch mal was trinken zu können?

Meist scheint es heutzutage immer noch, vor allem in ländlichen Regionen umständlich (oder fast unmöglich), mit dem ÖPNV zu den schönsten Plätzen und Wegen in der Natur zu gelangen. Nicht selten erfordert es tatsächlich auch einen gewissen Aufwand vorher und während der Fahrten. Doch es geht! Mit etwas Vorbereitung geht es meist sogar ganz gut. Und es kann sogar ein ganz neues Wandererlebnis sein. In der Region besteht dafür mittlerweile ein ganz gutes ÖPNV-Angebot. Mit dem Baden-Württemberg-Ticket beispielsweise kann man dazu aus dem ganzen Land anreisen. Praktisch alle Premium- und Qualitätswege im Donaubergerland sind mit Bus und Bahn erreichbar. Die Donaubergerland GmbH hat hierfür Tipps und Beispielwanderungen in einem Flyer zusammengefasst, die auch im Internet abrufbar sind.

Der Wanderbus im Landkreis Tuttlingen kommt

Feste Routen – feste Zeiten
An Sonn- und Feiertagen können Wanderinnen und Wanderer voraussichtlich ab Sommer dann vormittags zu festgelegten Fahrplanzeiten bestimmte Haltepunkte mit dem Wanderbus zu Qualitäts- und Premiumwegen im Donaubergerland sowie zu beliebten Ausflugszielen hin- und zurückfahren, wie etwa zum Klippeneck, zum Risiberg oder zum Rußberg, die sonst nicht direkt mit dem ÖPNV erreichbar sind. Der Landkreis Tuttlingen möchte damit sein bestehendes ÖPNV-Angebot um diesen Wanderbus erweitern und im Rahmen seines Verkehrsverbundes TUTicket diesen Wanderbus anbieten. Dies soll in einer Pilotphase 2018/2019 getestet werden. Probieren Sie es aus und unterstützen Sie das Projekt. Praktische Hinweise und Anfahrtstipps dazu finden Sie im Internet.

Der Naturpark-Express

Das Donaubergerland liegt mitten im Naturpark Obere Donau. Von Anfang Mai bis Anfang Oktober verkehrt an Wochenenden und Feiertagen hier der Naturpark-Express. Mehrfach am Tag fährt er auf der Hauptstrecke zwischen Sigmaringen und Donaueschingen hin und zurück. Für Wander- und Radtouren im Donaubergerland ist dies ein ideales Zusatzangebot.

Auch für den Ausflug mit dem Rad auf dem Donauradweg bietet sich der Naturpark-Express besonders für die An- oder Rückfahrt zu den Touren an. Der Ausflugszug verfügt über einen speziellen Fahrradwagen. Flinke ehrenamtliche Helferinnen und Helfer übernehmen für Sie das Ein- und Ausladen der Räder.

Mal gegen den Strom fahren

Die meisten Fahrgäste wollen erfahrungsgemäß gegen Abend nach der Tour wieder zum Ausgangspunkt zurückfahren. Es ist an manchen Tagen gar nicht so unklug, zu Beginn erst mit der Bahn an den Endpunkt der Ausflugstour zu fahren und anschließend entspannt die Rad-, Wander- und Einkehrtour zu genießen.

Neu: „Naturpark-Bus“ vom Tal auf die Höhe

Von Beuron aus startet in diesem Jahr erstmals ab Mai an Wochenenden zusätzlich ein Ausflugsbus in Richtung Leibertingen-Burg Wildenstein und Meßkirch mit Campus Galli. Den kann man gerne auch mal in Kombination mit einer Wanderung zur Burg Wildenstein benutzen.

www.tuticket.de

www.donaubergerland.de / www.naturpark-obere-donau.de



Einkehrmöglichkeiten in der Region



Sie suchen leckeren
Wanderproviant?
Dann sind Sie bei uns richtig!

DREHER
Landmetzgerei
natürlich essen & genießen
78589 Dürbheim-Risiberg - Tel. 07424/501141
78573 Wurmlingen - Tel. 07461/9100554

LANDGASTHOF UNGER

Wir vermieten E-Bikes.
Herzliche Einladung am Samstag, den 05. Mai 2018, ab 11.00 Uhr.

Wir würden uns freuen sie begrüßen zu dürfen.

Unsere Öffnungszeiten:
Mittwoch und Donnerstag ist Ruhetag
Montag, Freitag, Samstag ab 17.00 Uhr geöffnet.
Sonntag von 10.00-14.00, und ab 17.00 geöffnet.

Landgasthof Unger
Werenwager Str. 2,
72477 Schwenningen
Tel.: 07579 532
www.landgasthof-unger.de

Landgasthaus Bleiche
in Spaichingen

**Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!**
Tel.: 07424/9479934

**Direkt an der
DonauWelle
Kraftsteinrunde**

Waldeck

Fam. Hermann Risiberg 8
78589 Dürbheim
Telefon 0 74 24 / 24 19
www.waldeck-risiberg.de

Die zünftige Einkehr in der Region der 10 Tausender

Öffnungszeiten April bis September:
Do & Sa 14:00 - 20:00 Uhr
So/Feiertage 10:30 - 19:30 Uhr



78586 Dellingen | Tel 0162-90 51 289
www.huetteamturm.de

Fremdenzimmer

Zum Adler
OBERNEHEIM
Obere Dorfstraße 8 - 72364 Oberneheim
Telefon 0 74 36/9 01 73 00
www.adler-oberneheim.de

Erleben Sie gutes Essen,
Herlichkeit und ein
gemütliches Ambiente mit
schwäbischem Charme.

Unser Restaurant & Cafe
hat an folgenden Tagen geöffnet:
Donnerstag – Samstag 16.30 bis 23 Uhr
Sonn- und Feiertage 11 bis 23 Uhr

Herzlich Willkommen
bei Deutsch-Schweizer
Gastlichkeit

Rainer & Nadine Aicher & Team
0 74 29 / 23 06

Landgasthof
Lippachmühle
Mahlstetten
einfach gut!
www.lippachmuehle.de

Genießen Sie unsere Jahreszeiten-Küche,
vom Spargel bis zum Wildgericht!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



www.schuhfranz.de **Gasthof „Schuhfranz“**

**Berghaus
KNOPFMACHER**
Hotel - Restaurant - Café

Fam. Tobias Schill – Knopfmacherfelsen 1 – 78567 Fridingen
Fon 07463-1057 - Berghaus-Knopfmacher.de
Durchgehend warme und kalte Küche Kaffee & Kuchen
sowie eine umfangreiche Eiskarte laden Sie zum Verweilen
ein!
HERZLICH WILLKOMMEN!

Aktiv draußen in der Natur



Weitere Outdoor-Angebote in der Region

Natürlich kann man im Donaubergland nicht nur in der Natur wandern. Es gibt noch unzählige Möglichkeiten, aktiv draußen aktiv zu sein. Da ist sicherlich für Jede und Jeden was dabei.



Mit dem Rad unterwegs

Der Donauradweg zwischen Donaueschingen und Sigmaringen ist unbestritten einer der schönsten Abschnitte des gesamten Donauradwegs von der Quelle bis ans Schwarze Meer, quasi das „Filetstück“. Er ist einer der beliebtesten Radwege in Europa und lockt jährlich eine Vielzahl an Touristen und Tagesausflüglern in die Region.

Seit ein paar Jahren gibt es zudem 16 DonauBikeland-Radrundtouren, die die ganze Region in einem Netz von Thementouren für Radler erschließen und unendlich viele Kombinationsmöglichkeiten für Radausflüge durch Natur, Landschaft und Orte bieten. Heutzutage mit den E-Bikes ergeben sich hier ja ganz neue Möglichkeiten.

Wenn man selbst kein E-Bike hat, kann man sich in der Region auch solche leihen und diese mal testen, wie etwa im E-Bike-Center Donautal im Talhof zwischen Beuron und Hausen im Tal oder in Rietheim-Weilheim bei der „e-motion e-Bike Welt“. Man muss es einfach mal ausprobiert haben.

www.donaubikeland.de



Verlassen Sie sich auf unsere Kompetenz – wir halten ständig Top Flyer Fahrzeuge in unserem Verkauf vor – für Sie, damit Sie in aller Ruhe vergleichen, probieren und bei Gefallen auch sofort bedient werden können. Wir freuen uns auf Sie.

Manfred Frei · Talhof 2
88631 Beuron · Tel. 0 75 79 / 93 39 00 9
Mail: info@e-bike-donautal.de

Verleih: Mi. – So. 9 - 12 und 13 - 15 Uhr
Verkauf: Mi. – Sa. 9 - 12.30 u. 13 - 18 Uhr

Mo. + Di. nach telefonischer Vereinbarung
Beratung, Verleih, Verkauf auch nach Vereinbarung

www.e-bike-donautal.de



Bootfahren auf der Donau

Ein besonderes Erlebnis ist eine Bootstour auf der Donau mit dem Kanu oder dem Kajak. Doch dafür gibt es strenge Regeln, um die wertvolle Natur im und am Wasser schützen und erhalten zu können. Erst ab der „Nepomukbrücke“ im Beuroner Ortsteil Hausen im Tal darf die Donau mit Booten befahren werden und dies nur zwischen dem 1. Mai und dem 3. Oktober. Zudem entscheidet der Wasserstand, ob gefahren werden darf. Mindestens 53 Zentimeter muss er dafür beim Pegel Beuron betragen. Deswegen ist es unbedingt ratsam, sich vorab zu erkundigen, ob eine Kanutour möglich ist. Nicht zuletzt auch deswegen, weil nur eine bestimmte Anzahl von Booten gleichzeitig pro Tag auf die Donau dürfen. Wenn man alles beachtet, dann kann so eine Kanu-Tour unvergesslich sein für Groß und Klein.

www.donautal-touristik.de



Einzigartiges Skate-Erlebnis

Trainieren wie die Profis oder sogar mit den Profis, ob Anfänger oder Rollenakrobaten, oder einfach nur der Weltspitze der Skaterinnen und Skater bei spannenden Wettkämpfen und Meisterschaften zuschauen: Sowohl in der Arena Geisingen, der einzigen überdachten Inline-Arena nördlich der Alpen, als auch auf Inlinewegen rund um die Arena wird Inline-Skaten zu einem einzigartigen Spaß. Bei jedem Wetter, ob drinnen oder draußen, sich einfach sportlich auszutoben und die Welt auf Rollen genießen. Kann nur heißen, auf zum Speed-Skating!

www.arena-geisingen.de

Für „Klettermaxe“

Für geübte Kletterer ist das Donautal ein Eldorado. Es sind zwar nur bestimmte Felsen im Schwäbischen Grand Canyon für das Klettern frei gegeben, aber die haben es mit nahezu allen Schwierigkeitsgraden in sich.

Wer nicht an Felsen klettern will oder kann und dennoch hoch hinaus will, für den bietet etwa der „Hirsch-Erlebniswald“ mit dem Kletterpark bei Mahlstetten die ideale Plattform, das Klettern und Balancieren in der Höhe einmal auszuprobieren und den eigenen Mut mal zu testen. Ausgebildete Betreuer vor Ort sichern die Kletter-Tour und geben die nötige Hilfestellung. Und nach so viel Kraftanstrengung gehört eine anschließende Einkehr in der „Kirchbühlhütte“ dazu.

www.ig-klettern-donautal.de/
www.hirsch-erlebniswald.de

Baden, Bogenschießen, Fußballgolf und Co.

Noch mehr gefällig? Erlebnis-, Natur- und Freibäder locken in den Sommermonaten zur Abkühlung. Minigolf, Fußballgolf und Bogenschießen benötigen eher eine ruhige und zielsichere Hand, machen aber vor allem mit der Familie oder der Gruppe Spaß.

Höhlen laden zum Gang in die Unterwelt. Am Höhlentag im Donaubergland am letzten Augustsonntag etwa kann man zudem immer Höhlen mit Führungen besichtigen, die sonst nicht oder nur eingeschränkt zugänglich sind. Weitere Infos zu den Outdoor-Aktivitäten unter www.donaubergland.de

Ein Muss:

Wandern + Einkehren

Was gibt es Schöneres als unterwegs auf einer Wanderung mal eine Pause einzulegen in einem der Ausflugslokale an den Wanderwegen im Donaubergland? Auf einer Sonnenterrasse einen Kaffee zu trinken und ein Stück Dönuawelle zu verzehren? Oder am Ende der Wanderung bei einem zünftigen Vesper, einem Wurstsalat (oder einem vegetarischen Gericht), einer Naturpark-Apfelschorle oder einem frisch gezapften regionalen Bier, die müden Beine zu entspannen und den Wandertag ausklingen zu lassen?



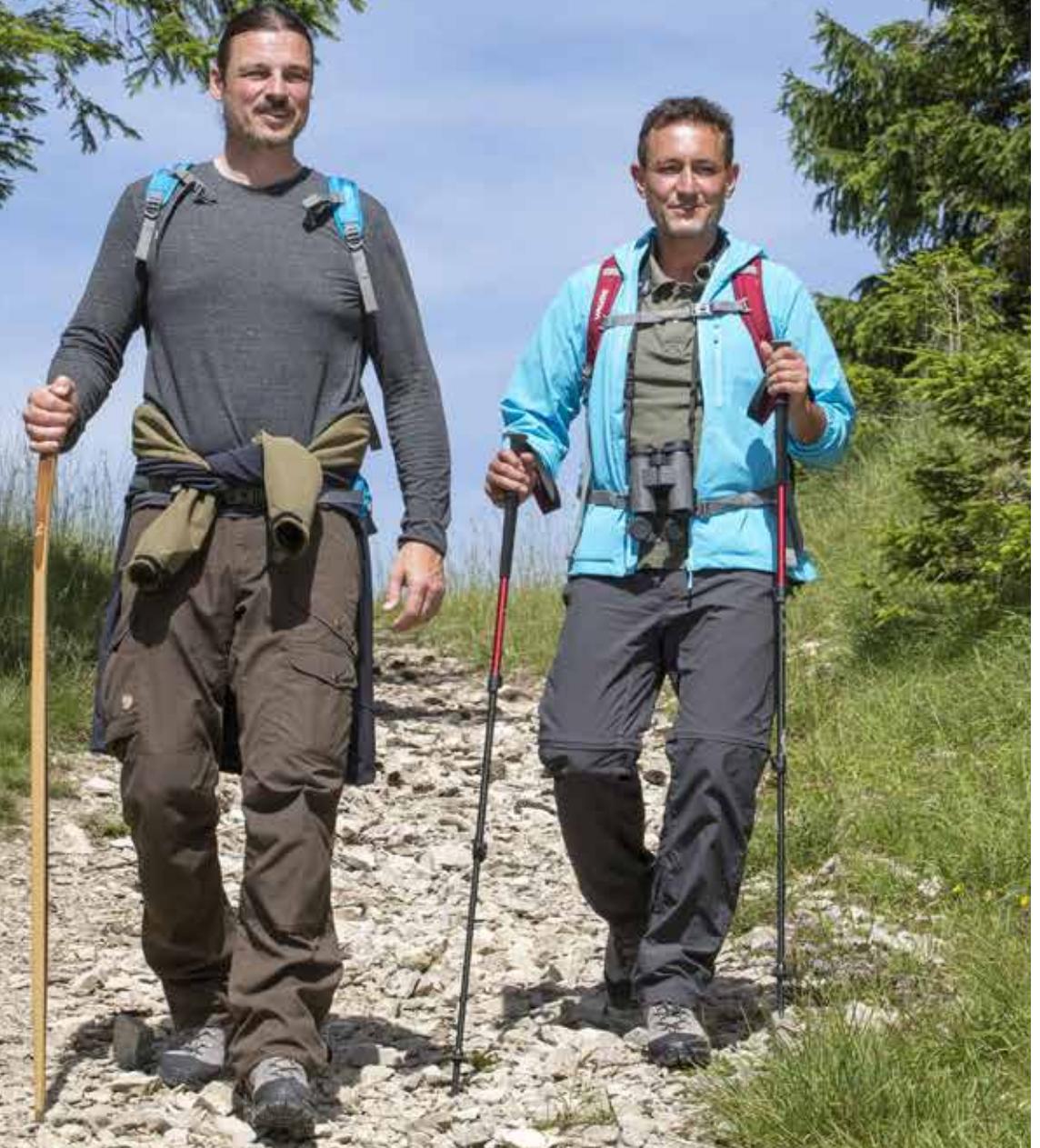
Wandern und Einkehren – das passt. Die neuesten bundesweiten Befragungen über den „Wandermonitor“ bestätigen, dass es für die meisten der Wanderinnen und Wanderer einfach dazu gehört, unterwegs oder vor allem am Ende der Wanderung einzukehren. Dazu suchen die meisten der Befragten nach regionaler Küche, ob deftig oder leicht. Viele Lokale an den Wanderwegen in der Region bieten dies.

Und im „Donaubierland“ entlang der jungen Donau gehört dann vielfach ein Radler, ein Hefe-Weizen oder ein Pils aus der Region einfach dazu. Wandernuss geht eben auch durch den Magen.

Manches Mal lohnt es sich, im Vorfeld der Wanderung einen Platz zu reservieren, immer lohnt es sich aber, sich im Voraus über die Öffnungszeiten zu informieren. Und immer sollte auch etwas Proviant und ein Getränk für unterwegs im Rucksack sein.

Mehr zum Einkehren und zu den Gastwirtschaften im Donaubergland unter www.donaubergland.de

Einzigartig: Wegepatenschaften von Weltfirmen



Es ist ein bislang bundesweit einzigartiges Projekt, das es derzeit so nur im Donaubergland gibt. Weltfirmen im Landkreis Tuttlingen haben mit der Eröffnung der Premiumwanderwege im Donaubergland ganz spezielle Patenschaften für diese besonders zertifizierten Wege übernommen.

Die Firmen B. Braun Aesculap und Karl Storz Endoskope aus Tuttlingen, das Hammerwerk Fridingen und Werma Signaltechnik aus Rietheim-Weilheim, die schon seit längerem zusammen mit anderen Firmen den Donaubergland Tourismus unterstützen, und auch die Daimler AG in Immendingen sind damit besondere Partnerschaften mit den fünf „DonauWellen“-Premiumwegen eingegangen. Dies bedeutet auch ein klares Beekenntnis zur Region und fördert die Attraktivität und Freizeitqualität des Standortes. So hat B. Braun Aesculap die Patenschaft für den „Klippenneck-Steig“ zwischen Klippenneck und Dreifaltigkeitsberg übernommen, Karl Storz Endoskope diejenige für den Top-Rundweg „Eichfelsen-Panorama“ zwischen Beuron, Irndorf und Leibertingen.

Das Hammerwerk Fridingen zeichnet sich für die außergewöhnliche „Donaufelsen-Tour“ zwischen Fridingen und Buchheim verantwortlich, WERMA Signaltechnik identifiziert sich mit dem „Hidden Champion“ „Kraftstein-Runde“ zwischen dem Risiberg, Rußberg und Kraftstein bei Mühlheim und die Daimler AG engagiert sich für den Immendinger Premiumweg „Donauversinkung“ zwischen Donau und dem Vulkankrater Höhenegg.



AZUBIS bringen sich bei Premiumwegen ein

Diese Patenschaften sind im Wandertourismus in Deutschland im Bereich der „Premiumwege“ bisher vor allem deshalb einzigartig, weil sie einerseits von Industriefirmen übernommen werden und anderseits zum Teil deutlich über normales Sponsoring hinausgehen. Neben einer ideellen, finanziellen Förderung und Unterstützung des jeweiligen Rundweges durch die Patenfirma beinhaltet die Patenschaft zum einen eine nachhaltige Kooperation beim Wegemanagement und der Unterhaltung sowie der schrittweisen weiteren Aufwertung des Weges durch verschiedene Aktionen. Darüber hinaus soll es aber vor allem für die Mitarbeiter und Gäste der jeweiligen Firmen Anreize und Angebote geben, auf „ihren“ Weg zu wandern und Freunde und Familien mit einzuladen, die außergewöhnliche Schönheit der Landschaft und Natur in der Region beim Wandern kennenzulernen und zu genießen. Diese Patenschaften zielen besonders darauf, die Naherholungsangebote der Städte und Gemeinden im Donaubergland zu unterstützen und die Freizeitattraktivität der Region zu erhöhen. Nicht zuletzt sollen die „Wegepatenschaften“ aber auch dazu dienen, die gesundheitsfördernden Aspekte der Bewegung im Freien und speziell des Wandern im Sinne eines modernen betrieblichen Gesundheitsmanagements für die eigenen Mitarbeiter zu fördern.

Zwischenzeitlich hat die Kreissparkasse Tuttlingen eine spezielle Patenschaft für den „Donauberglandweg“ übernommen, der als erster Wanderweg auf der Schwäbischen Alb als „Qualitätswanderweg Wanderbares Deutschland“ zertifiziert worden war und der als Leitweg durch das Donaubergland fungiert.

Die Wegepatenschaften der Firmen bieten neben einem allgemeinen Sponsoring und einer Zusammenarbeit im Rahmen der modernen betrieblichen Gesundheitsförderung Möglichkeiten für spezielle „Hands-on-Projekte“ mit Auszubildenden. So unterstützt das Hammerwerk Fridingen die Donaubergland GmbH als „Wegepate“ auf dem DonauWellen-Premiumweg „Donaufelsen-Tour“ bei Fridingen und Buchheim alljährlich mit einem Einsatz der Ausbildungsabteilung im Rahmen eines Projekttages bei der Wegepflege. Unter fachkundiger Anleitung und in Abstimmung mit Forst- und Naturschutzbehörden waren die Jugendlichen auch im vergangenen Sommer wieder einen Tag lang aktiv, um Treppenstufen am Premiumweg zu erneuern, den Weg freizuschneiden oder ausgewaschene Passagen wiederherzustellen. Ein Glücksfall ist dabei, dass einer der Ausbilder schon in jungen Jahren langjähriger Wanderwart und Vorsitzender der Ortsgruppe Irndorf (Ober-Donau-Gau) war und über große Erfahrung im Wanderwegbau verfügt. Zusammen mit zwei weiteren Ausbildern ist er zudem regelmäßig auf dem Weg als „Wegescout“ für die Wegepartnerschaft unterwegs.

Die Auszubildenden von WERMA Signaltechnik ihrerseits haben sich dieses Jahr ein Projekt für „ihren“ Premiumweg, die DonauWelle „Kraftstein-Runde“ vorgenommen, für den WERMA als Pate steht. Vier Burgruinen liegen am Weg, die mehr oder weniger sichtbar sind und längst nicht von allen Wanderer wahrgenommen werden. Die jugendlichen Auszubildenden haben es sich deshalb zum Ziel gesetzt, den Wandergästen mit speziellen Infotafeln an den Ruinenplätzen einen zusätzlichen Service zu bieten und so den Premiumweg noch weiter aufzuwerten.

Mehr dazu unter www.donau-wellen.de



Echt lecker Donauwellen



Wer mag sie nicht, die lecker-sahniige Donauwelle, hätte man heutzutage nicht manchmal ein schlechtes Gewissen dabei wegen der Kalorien. In den Siebziger- und Achtzigerjahren war sie ein echter Kultkuchen in der Region und durfte eigentlich bei keinem Familienfest fehlen. Zwischenzeitlich schien sie schon manchmal fast verbannt vom Kuchenbuffet. Für echte Kuchenliebhaber sicher zu unrecht.

Woher sie stammt, ist nicht belegt, aber zur Region an der Donau passt sie natürlich wie kaum ein anderer Kuchen. Und diejenige oder derjenige, die die Donauwelle erstmals kreiert hat, muss eine echte Künstlerin oder ein echter Künstler gewesen sein - und verliebt in die Donau.

In unserer Region hat die süße Sahneschnitte in den letzten Jahren eine echte Renaissance erfahren. Seit der Eröffnung der DonauWellen-Premiumwege darf sie eigentlich in keinem Ausflugslokal und auf keinem Kuchenbuffet mehr fehlen.

Denn wenn man eine der fünf Donau-Wellen-Premiumwege im Donaubergland gewandert ist, hat man genügend Kalorien verbraucht, so dass man eigentlich sogar mehrere Stücke verzehren könnte - doch wer macht das schon? Aber ein Stück ist eigentlich ein Muss.

Dabei gibt es unzählige Möglichkeiten und Zutatenkombinationen, wie man eine Donauwelle zubereiten kann. Und vermutlich hat jede Hausfrau oder jeder Bäcker ein eigenes Rezept.

Siebzehn verschiedene Rezepturen und Backkreationen wurden beim „**Donauwellen-Backwettbewerb**“ zur Eröffnung der DonauWellen-Premiumwege eingereicht. Und jede daraus gebackenen Donauwellenart schmeckt wunderbar.

Wir haben ein paar Rezepte für Sie. Gerne nehmen wir auch noch weitere Rezepte an.

Rezept von Verena Bantle

Zutaten:

Teig	Deko
150 g Butter	300 - 400 g Vollmilchkürtüre
150 g Öl	ca. 80-100 ml Öl
300 g Zucker	5-6 Marshmallows
2 Vanillezucker	1 EL Wasser
7 Eier	1,5 Pck. Puderzucker
450 g Mehl	Lebensmittelfarbe
¾ Pck. Backpulver	2 Pck. Tortenguss klar
3 EL Kakao	Bowls
2 Gläser Sauerkirschen	Schale einer Limette
Abrieb von ½ Zitrone	
etwas Kirschsaft (1,5 cl)	
zum beträufeln des fertig	
gebackenen Bodens	

Buttercreme

Vanillepudding (1 Pack)
400 g Magarine
200 g Butter
2 Vanillezucker
150 g Vanille Joghurt/Quark

Zubereitung:

Aus Butter, Öl, Zucker, Vanillezucker, Eier, Mehl, Backpulver, Zitrone einen Rührteig herstellen. Die Hälfte des Teiges auf dem Blech verteilen. 1 Glas Kirchen auf dem hellen Teig verteilen. Die andere Hälfte des Teiges mit dem Kakao vermischen (Tipp: Das geht am besten mit dem Knethaken vom Rührgerät) bis die Masse knetartig ist und kaum noch klebt. Die Masse mit Lebensmittelfarbe nach Belieben einfärben. Kleine Fische aus der Masse formen und auf dem Kuchen verteilen. Tortenguss wie angegeben zubereiten und je nach Geschmack Bowls nach dem Aufkochen zugeben. Allerdings sollte man die Menge Bowl, die man zugibt, von der Flüssigkeit abziehen, mit der man dem Tortenguss vermischt. Abrieb einer Limette und etwas Saft zufügen und auf dem Kuchen verteilen. Kaltstellen.

Rezept von Janina Schneck

Zutaten:

250g Butter
250g Rohrzucker
6 Eier
350g Mehl
1 Pck. Weinsteinbackpulver
1 EL Kakaopulver
2 EL Milch
1 Glas Sauerkirschen
4 Becher Sahne
6 Pck. Vanillezucker
2 Pck. Sahnesteif
1 Msp. Gem. Vanillepulver
1 Pck. Butterkekse
½ Fl. Backaroma Rum

Zubereitung

Butter, Zucker und Eier abwechselnd dazugeben. Backpulver und Mehl mischen und mit einem Schneebesen unterrühren. Die Hälfte des Teiges auf ein Backblech geben. Die andere Hälfte mit Kakaopulver und Milch mischen und auf den hellen Teig verteilen. Die Kirschen abtropfen lassen (Kirschsaft brauchen wir noch) und gleichmäßig auf den Teig verteilen. Die Kirschen vorsichtig hineindrücken. Den Kuchen bei ca. 160°C, 30 Min. backen.

Wenn er abgekühlt ist, die Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steifschlagen. Das Vanillepulver unterrühren. Die Sahne vorsichtig auf dem Kuchen verteilen und mit den Butterkekse belegen. Aber Vorsicht, du brauchst alle! Rum mit ca. 1/4 Kirchsaft mischen und die Kekse damit bestreichen. Die Schokolade schmelzen und wenn fast alles geschmolzen ist, das Kokosfett dazu geben und immer rühren. Die flüssige Glasur mit viel Gefühl bestreichen und abkühlen lassen.

Rezept von Mirjam Schwenk

Zutaten:

Teig	Guss
250 g Butter	½ l Kirschsaft
250 g Zucker	2 Pck. Tortenguss
1 Pck. Vanillezucker	500 ml Milch
5 Eier	100 g Zucker
	1 Pck. Puddingpulver
	200 g Butter
	300 g Kuvertüre
	50 g Palmin

Zubereitung:

Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren, Mehl mit Backpulver sieben und unterrühren. Die Hälfte des Teiges mit Kakao verrühren. Dauerbackfolie auf den Thermo-Star legen und die Maxi-Schnitte daraufstellen. Erst hellen, dann dunklen Teig hineinstreichen, dann die abgetropften Kirschen darauf verteilen. Bei 180°C, ca. 30-35 Min. backen. Auskühlen lassen. Einen Guss aus Kirschsaft und Tortenguss nach Packungsanleitung herstellen, auf dem Kuchen verteilen und abkühlen lassen. Aus Milch und Zucker und Puddingpulver einen Pudding kochen. Abkühlen lassen. Schaumig rühren und den Pudding esslöffelweise unterrühren. Buttercreme auf den Tortenguss glatt streichen. Kuvertüre mit Palmin im Wasserbad auflösen und auf die Buttercreme streichen. Tipps: Halb Vollmilch-, halb Zartbitterkuvertüre verwenden. Zum Verzieren: 1,5-fache Menge der Buttercreme herstellen und 36 Kirschen beiseite legen.



Wandern und Gesundheit

Stress weg - Gesunde Bewegung in der Natur



Wer wandert oder spazieren geht, weiß, wie gut das tun kann. Bewegung ist gut! Es gibt mittlerweile eine ganze Reihe von Studien zum Thema Wandern und Gesundheit. Diese belegen: Wandern ist gesund für Körper, Geist und Seele. Wandern stärkt das Immunsystem, stärkt Herz und Kreislauf, kräftigt die Lunge, senkt das Blutfett, stärkt die Muskeln, regt den Stoffwechsel an, regt die Verdauung an. Es macht den Kopf frei und kann Stress abbauen.

Es sind zwar noch längst nicht alle Zusammenhänge zwischen dem Wandern in der Natur und den Wirkungen auf Körper, Geist und Seele erforscht, doch die meisten Wanderinnen und Wanderer bestätigen auch in Befragungen, dass sie sich nach einem Spaziergang oder einer Wanderung besser fühlen. So haben etwa Landschaftspsychologen interessanterweise festgestellt, dass Menschen auf bestimmte Landschaftstypen, -bereiche, -elemente und -eigenschaften unterschiedlich reagieren. Dabei kam aber auch heraus, dass sich beispielsweise Menschen in Natur und Landschaft nur dann wohlfühlen, wenn sie sich intuitiv orientieren können. Was es nun genau ist, ob die Bewegung, die frische Luft, Natur und Landschaft oder alles zusammen, ist letztlich egal, es kann nur heißen: Nichts wie raus in die Natur!



Wandern und betriebliches Gesundheitsmanagement

Mittlerweile sieht man das auch so in der Wirtschaft und in einer Reihe von Betrieben. Das Wandern bekam deshalb auch einen Platz im modernen betrieblichen Gesundheitsmanagement, das in der heutigen Arbeitswelt und bei der demografischen Entwicklung immer bedeutsamer wird. Ein Anstoß ging dabei auch von einem besonderen Forschungsprojekt aus, welches das renommierte Deutsche Wanderinstitut in Marburg unter der wissenschaftlichen Projektleitung des Wandersozialen Prof. Dr. Heinz-Dieter Quack von der Ostfalia-Universität Salzgitter exklusiv im Donauberland in Zusammenarbeit mit mehreren Firmen im Landkreis Tuttlingen, dem Landratsamt Tuttlingen und der Stadtverwaltung Tuttlingen durchgeführt hat. Dabei sollte erstmals untersucht werden, welche Bedeutung das Wandern für die Gesundheitsvorsorge im Rahmen der modernen betrieblichen Gesundheitsförderung haben könnte.

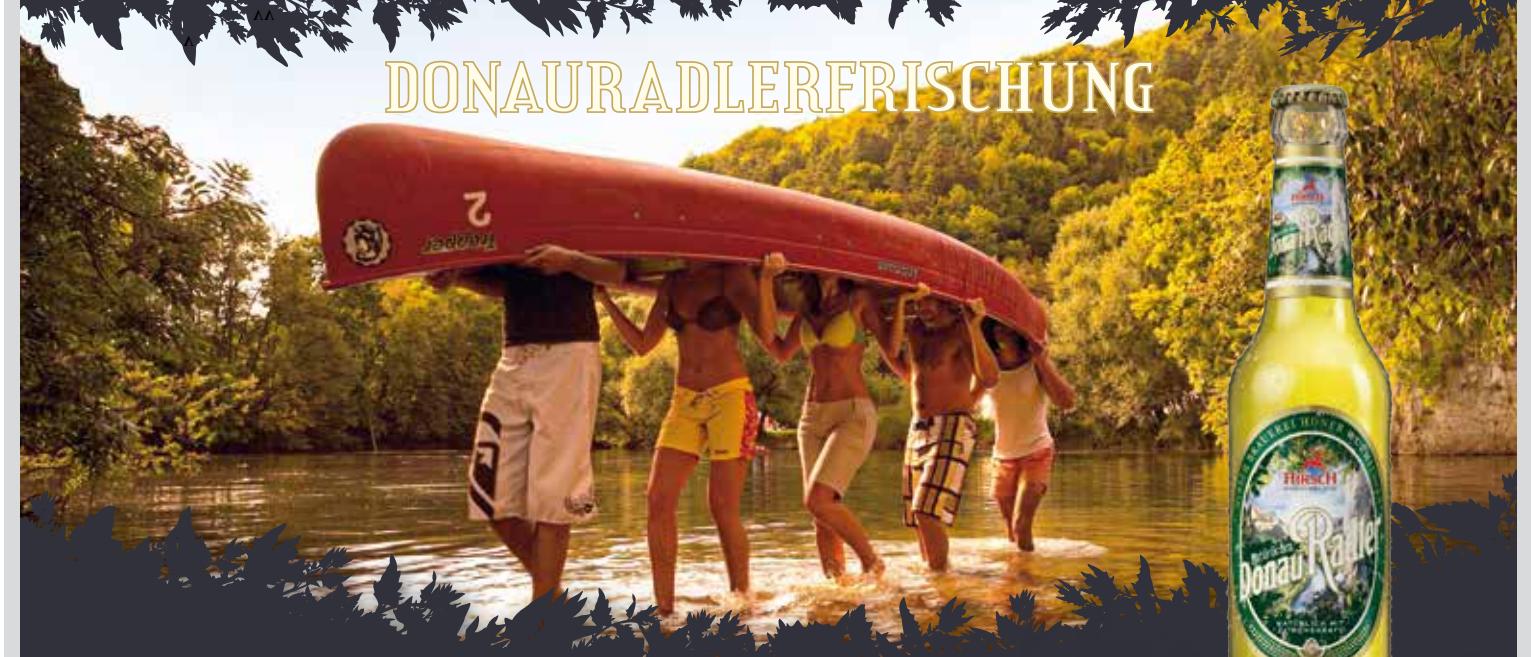
Die Firmen B. Braun Aesculap, Karl Storz Endoskope, Hammerwerk Fridingen und WERMA Signaltechnik sowie das Trossinger Klavierhaus Hermann (exemplarisch für kleinere Unternehmen) beteiligten sich ebenso an der Studie wie



das Landratsamt und die Stadtverwaltung Tuttlingen. Bisher lagen hierzu keinen wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse vor. In Zusammenarbeit mit und in den Pilotbetrieben, welche die Studie großzügig mitfinanzierten, wurden so konkrete Möglichkeiten und beispielhafte Modelle zur Einbindung von Wanderangeboten in das betriebliche Gesundheitsmanagement ausgearbeitet und dokumentiert. Ein Ergebnis davon ist, dass einige Partnerbetriebe des Donauberlands deshalb mittlerweile in regelmäßigen Abständen Feierabend- oder sogenannte „After-Work-Wanderungen“ anbieten, ob in Zusammenarbeit mit der Donauberland GmbH oder auf innerbetriebliche Initiative hin.



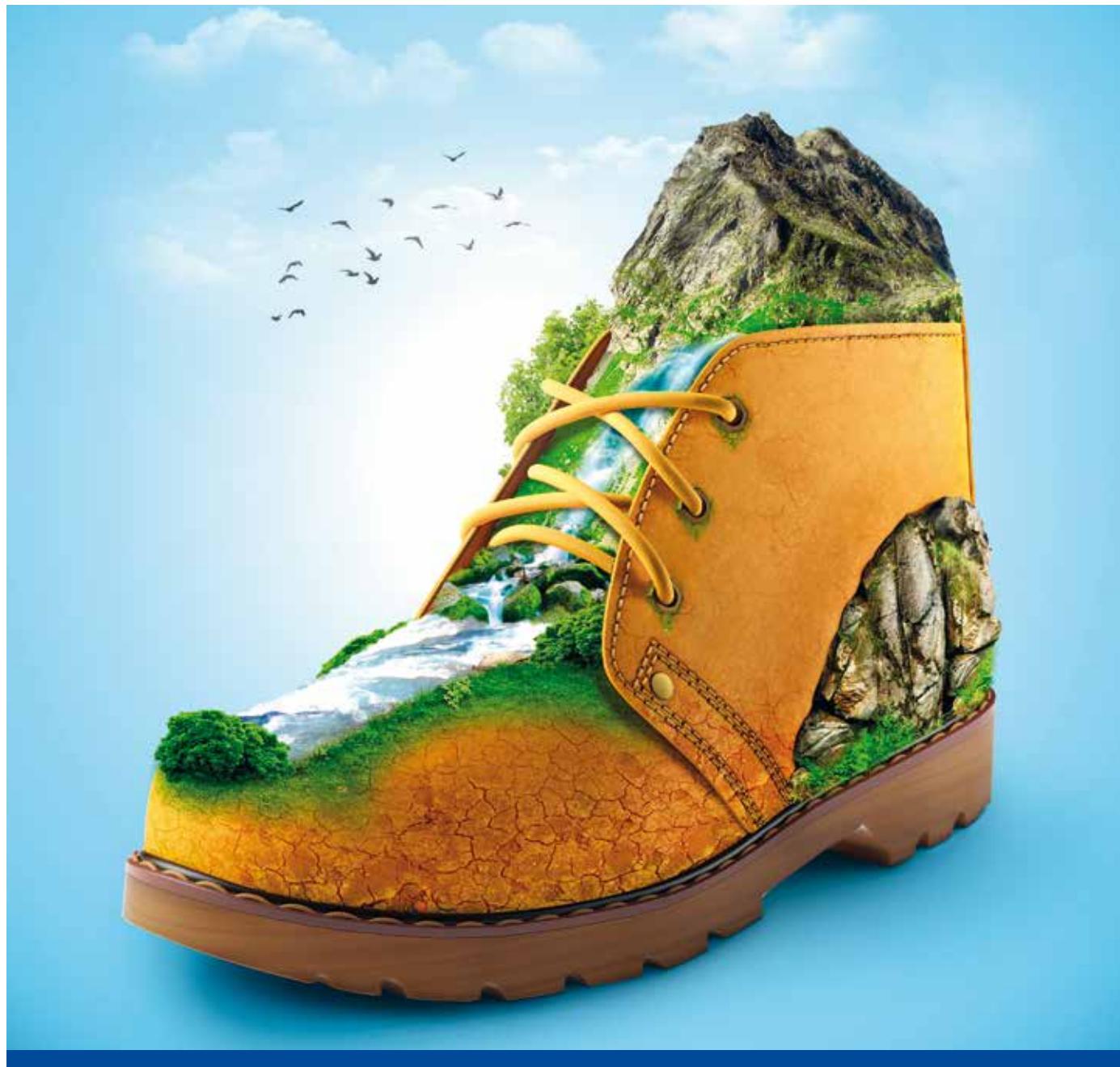
DONAUADLERFRISCHUNG



DAS NATÜRLICHE DONAUADLER. VON HIRSCH.

WWW.HIRSCHBRAUEREI.DE

f



Natur genießen im Donautal

STORZ
KARL STORZ — ENDOSCOPE

KARL STORZ SE & Co. KG, Dr.-Karl-Storz-Straße 34, 78532 Tuttlingen/Germany
www.karlstorz.com