

Die schönsten Wanderwege unserer STARS

**Große
HÖRZU
AKTION**
Haben Sie auch einen
Lieblingswanderweg?
Wir freuen uns
auf Ihre Zuschriften
Weitere Informationen
auf Seite 145

Von Manuel Andrack und Markus Lanz bis Stefanie Hertel:
Wo Publikumsliebliche besonders gern die Natur genießen

Endlich! Der Winter ist passé. Das Thermometer reißt wieder öfter die 20-Grad-Marke. An den Bäumen blitzt frisches Grün. Mit den sprießenden Pflanzen erwacht im Wonnemonat Mai auch unsere Lust auf das große Freilufttheater namens Natur. Dabei zählt Wandern zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten – und liegt quer durch die Generationen im Trend.

Auch viele Prominente schnüren gern die Wanderschuhe. Zum Start der Saison verraten in HÖRZU neun Publikumsliebliche, wo sie am liebsten die Natur genießen. „Das Schönste am Wandern ist es, den Kopf frei zu bekommen“, sagt Schau-

spielerin Rhea Harder. „Die Gedanken sind im Hier und Jetzt.“ Stefanie Hertel liebt das Vogtland wegen der „wildromantischen Täler“ und weil ihr Wanderweg an ihrem Elternhaus vorbeiführt.

Manuel Andrack, Deutschlands prominentester Wanderer, gibt auf Seite 13 zusätzlich Tipps für die Ausrüstung – von Schuh bis Hut. Wer noch mehr Auswahl bei den Routen möchte, findet im Internet ein großes Angebot, etwa die über 600 Premiumwege in Europa, die das Deutsche Wanderinstitut (wanderinstitut.de) zertifiziert. „Das ist so etwas wie die Fünf-Sterne-Klasse bei den Hotels“, sagt Andrack. „Ein Premiumweg muss bestimmte Kriterien

erfüllen. Naturbelassene, geschwungene Pfade sind wichtig, außerdem sollte der Weg unverlaufbar sein und Abwechslung bieten.“ Er empfiehlt, erst einmal die eigene Umgebung zu erwandern. „Wenn es dort einen Premiumweg gibt, umso besser. Aber an einem sonnigen Wochenende sollte man sich nicht auf dem Rheinsteig tummeln. Dann lieber Schleichwege probieren. Auch wenn es mal ein Holzweg ist.“

DAGO WEYCHARDT, MELANIE KOCH

DI 18.5. TV-TIPP

13.15 3SAT KOMM, WIR WANDERN ÜBER DIE ALPEN
DOKU Tamina Kallert überquert die Alpen zu Fuß von Oberstdorf nach Meran

Rosi Mittermaier & Christian Neureuther

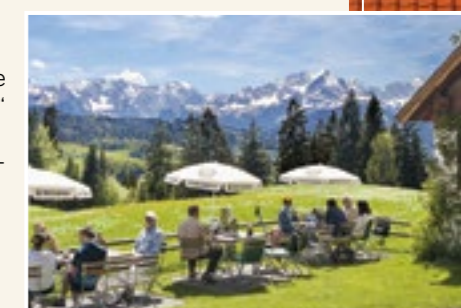
BAYERN

„Zu jeder Jahreszeit purer Naturgenuss“

Ihre Welt sind die Berge: Zum Wandern zieht es Rosi Mittermaier und Christian Neureuther in luftige Höhen. Ihre liebste Tour führt vom Hotel „Schöne Aussicht“ in Garmisch-Partenkirchen über die Eckenhütte hinauf zum „Gschwandtnerbauer“. „Die **Berggaststätte** mit ihrer romantischen **Kapelle** liegt idyllisch mitten in Bergwiesen voll grasender Kühe“, sagt Mittermaier. „Auf 1024 Metern Höhe hat man eine grandiose Aussicht, die von den Soiernspitzen über das **Karwendel** bis zur **Zugspitze** reicht. Hier habe ich meinen 60. Geburtstag gefeiert.“ Für Schleckermäuler hält die Küche viel bereit: „Den Topfenstrudel aus der Milch von eigenen Kühen muss man probiert haben.“ Nach der Einkehr geht es über die Pfeiferalm zurück.

■ **ROUTE** Garmisch-Partenkirchen – „Gschwandtnerbauer“, ca. 2,5 Stunden

■ **INFO** gapa.de



AUSSICHT Vom Gasthof „Gschwandtnerbauer“ blickt man auf das Wettersteinmassiv



POWERPAAR
Rosi Mittermaier und ihr Ehemann Christian Neureuther sind erfahrene Wanderer



Markus Lanz SÜDTIROL

„Spektakuläre Kulisse wie in Alaska“



Mehrfach ging Markus Lanz zu Fuß durch Grönland. Auch der Wandertipp des beliebten Moderators und gebürtigen Südtirolers ist Abenteuer pur: Hüttenwirt Arthur holt Gäste ab und fährt durch einen engen Canyon auf einer alten Militärstraße hoch auf die **Fodara-Vedla-Hütte** (1972 m) im Naturpark **Fanes-Sennes-Prags** im Herz der **Dolomiten**. „Dort gibt es Adler, Steinböcke, Gämsen und so viele Murmeltiere, dass man sie nicht übersehen kann“, so Lanz. „Die Hütte ist ein guter Ausgangspunkt für viele Touren. Wahnsinnig gemütlich und schön, ein kleiner Familienbetrieb.“ Er empfiehlt die Route zum **Seekofel** (2810 m). „Ein steiler Berg, der auf dem Gipfel einen Wahnsinnsblick auf den **Pragser Wildsee** freigibt. Die spektakuläre Kulisse erinnert an Alaska, im Juni liegt noch sicher Schnee. Man sollte schwindelfrei sein, braucht eine gewisse Kondition und warme Kleidung.“ Belohnung danach: „Hausgemachter Apfelstrudel, ein Bierchen – wunderbar.“

- **ROUTE** Fodara – Seekofel, 14 km, 6 Std.
- **INFO** fodara.it, drei-zinnen.info

WASSERSPIEGEL Hinter dem Wildsee im Pragser Tal erhebt sich die mächtige Nordwand des Seekofels (2810 m)



ALMDORF Bauernhütten in Fodara Vedla mit dem Paresberg (2396 m) im Hintergrund



Horst Lichter SÜDSCHWARZWALD

„Besenwirtschaften, wunderbar“



Eigentlich steigt Horst Lichter lieber aufs Motorrad als in die Wanderstiefel. Aber den **Südschwarzwald** hat er oft zu Fuß erkundet: „Wir haben lange in der Region gelebt, es ist traumhaft. Ich habe dort Weinbauern gesehen, 80 Jahre und älter, die hart in den Feldern arbeiteten und zufrieden wirkten. Ich liebe auch die **Besenwirtschaften**, wunderbar.“ Kommt er irgendwo an einem kalten Bach vorbei, hält er gern die Füße hinein: „Das erinnert mich an meine Kindheit, als ich durch die Wälder der Eifel streifte.“

- **ROUTE** Badenweiler – Britzingen, 10 km, 3 Stunden
- **INFO** badenweiler.de



ERFRISCHUNG Ein Fußbad in einem klaren, kalten Bach belebt Kreislauf und müde Beine



VORFREUDE AUF DIE ANTARKTIS

Erkunden Sie eine atemberaubende Welt aus Eis und Stille – mit unseren modernen **Hybrid-Expeditionsschiffen** MS Fridtjof Nansen und MS Roald Amundsen.



Hier inspirieren lassen:



*Frühbucher-Preis, limitiertes Kontingent.
Hurtigruten GmbH · Große Bleichen 23 · 20354 Hamburg © Dominic Barrington



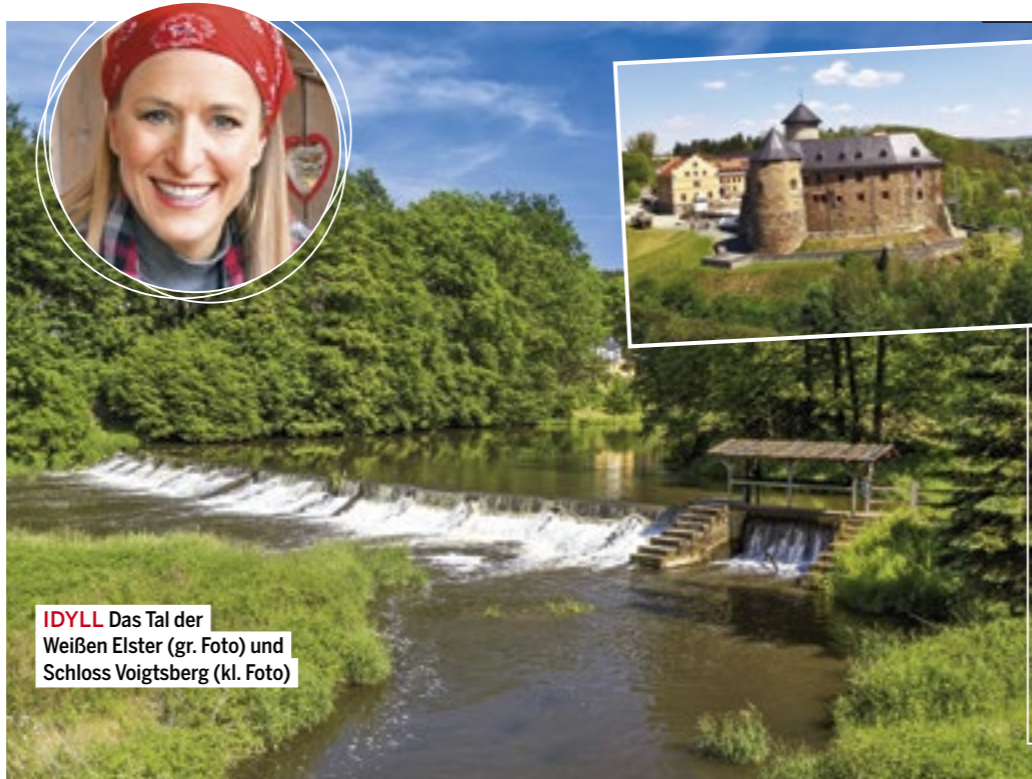
Antarktis Expeditions-Seereise

Jetzt träumen – 2022/23 reisen.

z.B. 12 Tage | Außenkabine ab 6.699 € p.P.*

Im Reisebüro oder unter Tel. (040) 874 085 80

Entdecken Sie Neues
hurtigruten.de



IDYLL Das Tal der Weißen Elster (gr. Foto) und Schloss Voigtsberg (kl. Foto)



Stefanie Hertel VOGTLAND

„Herrliche Landschaften, romantische Täler“



Bis heute fühlt sich Schlagerstar Stefanie Hertel ihrer Heimat eng verbunden: „Das Vogtland ist sehr ursprünglich und traditionsreich.“ An ihrem Elternhaus vorbei führt der **Vogtland Panoramaweg**. Auf dem gut 240 Kilometer langen Rundkurs lohnt ein Besuch im **Schloss Voigtsberg**: „Von dort hat man einen herrlichen Blick auf meine Heimatstadt **Oelsnitz**.“ Wer im Ort einen Snack zu sich nehmen möchte, sollte im **„Café Wunderlich“** einkehren: „Hier gibt es Erdäpfelkühng, auch Kartoffelkuchen genannt, nach dem Rezept meiner Großmutter.“

- **ROUTE** Ab Netzschkau, 12 Etappen
- **INFO** vogtland-tourismus.de

NATURDENKMAL
Malerisch: Südlich von Ahütte liegt der Wasserfall Dreimühlen



Andreas Kieling

EIFEL

„Die Eifel ist herrlich abwechslungsreich“



Vulkankegel, Täler, Wälder und Seen: Für diese Vielfalt liebt Andreas Kieling seine Heimat. Zum Wandern bevorzugt der Dokumentarfilmer den Eifelsteig: „Auf dem Abschnitt zwischen **Hillesheim und Kerpen** geht man in eine offene Kulturlandschaft hinein“,

schwärmt er. „Von dort eröffnet sich ein toller Blick über die **Steinbrüche**. Lehrtafeln informieren über die Tier- und Pflanzenwelt.“

- **ROUTE** Von Kornelimünster über Daun bis Trier, 313 km, 15 Etappen
- **INFO** eifelsteig.de

Schwierigkeitsgrad: ■ leicht ■■ mittel ■■■ schwer

Rhea Harder BAYERN



„Kaiserschmarren essen neben wiederkäuenden Kühen“

An ihre erste Runde auf den **Herzogstand** (1731 m) erinnert sich Schauspielerinnen Rhea Harder („Notruf Hafenkante“) gut. Sie war schwanger, als sie mit einer Freundin vom **Walchensee** aufstieg. Sie hat die Wiese blühender wilder Kamille noch

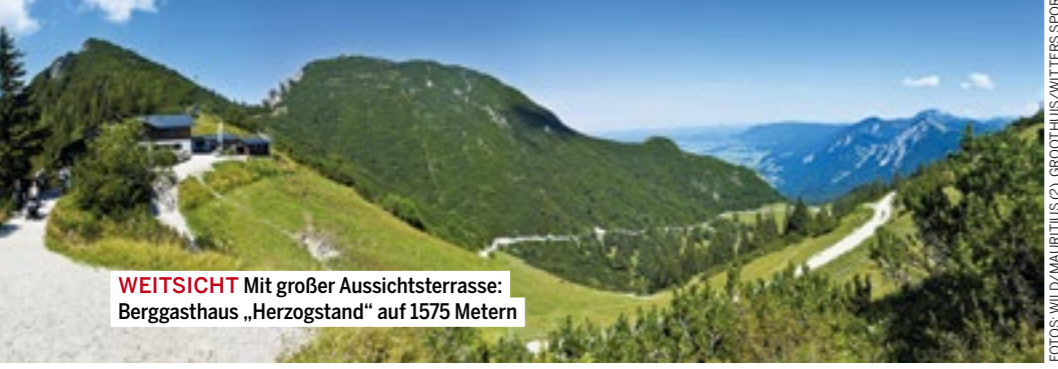
vor Augen. „Was für ein schöner Duft!“ Seither wandert sie oft dort, wenn sie in München dreht, bekommt so den Kopf frei: „Die Aussicht ist spektakulär. Am Berggasthof kann man prima Pause machen und Kaiserschmarren essen, während die Kühe wiederkäuend im Gras liegen.“ Ihr Tipp: die Varianten zum **Jochberg** oder über Heimgarten.

- **ROUTE** Urfeld – Herzogstand, 14 km, 4 Stunden
- **INFO** bergtour-online.de

PANORAMA Blick vom Herzogstand auf die Halbinsel Zwergern im Walchensee und ins Karwendel



WEITSICHT Mit großer Aussichtsterrasse: Berggasthaus „Herzogstand“ auf 1575 Metern



Manuel Andrack SAARLAND



„Waldbilder mit Birken, Linden, Kiefern“

Von der Hüttentour bis zum Wandermarathon hat Manuel Andrack alles durch. Heute geht er am liebsten Halb- und Tagestouren, gern vor seiner Haustür. Dort liegt auch sein Tipp, die **Traumschleife Waldzeit**, die Ende 2020 als **Premiumweg** ausgezeichnet wurde – mit romantischen Pfaden, vielen Baumarten, Freilufttheater und Grenzsteinen. „Der Zertifizierer sagte, er habe lange nicht so schöne Waldbilder mit Kiefern, Birken und Linden gesehen.“

- **ROUTE** „Waldzeit“ ab Hülzweiler, 10 km
- **INFO** wanderinstitut.de



ROTKÄPPCHEN
Ein männlicher Bluthänfling: Die prächtige Finkenart brütet in der Region Saar-Hunsrück

Sebastian Ströbel SALZBURGER LAND

„Im Sommer wandern, im Winter Ski fahren“

Auch abseits der Dreharbeiten verbringt „Bergretter“ Sebastian Ströbel viel Zeit im Gebirge. Seine liebste Route führt von der **Gnadenalm** im österreichischen Untertauern hoch zum Gipfelkreuz am **Spirzinger**. Auf 2066 Metern genießt man dort „eine wunderschöne Aussicht auf die Rießlwand, die **Radstädter Tauern** und den Torstein.“ Auf dem Rückweg bietet sich Einkehr in der **Südwieener Hütte** an.

- **ROUTE** Ab Obertauern, ca. 13 km
- **INFO** gnadenalm.com



ALPENGLÜCK Schauspieler Sebastian Ströbel wandert gern rund um das Dachsteingebirge

So sind Sie gut gerüstet: Tipps vom Wanderprofi

TV-Macher, Autor und Wander-Blogger **Manuel Andrack** erklärt, worauf er bei der Ausrüstung achtet – und wann weniger mehr ist

Manuel Andrack wandert oft ohne Gepäck. Aber wenn er zum **Rucksack** greift, dann schultert er ein kleines Modell von etwa 32 Litern, wobei er **schnelle Handhabung** und Halterungen für Flaschen schätzt: „Oft haben Rucksäcke zu viele Reißverschlüsse, die Wanderer nicht brauchen.“ Beim Beinkleid dagegen dürfen es mehr Reißverschlüsse sein. Er trägt bequeme **Zipperhosen**, die in der Kurzversion die Knie freigeben „wie beim römischen Legionär“. Und die Jacke? Er hat sein Wunsch-

modell entwickelt: leicht, wasserabweisend, mit **vielen Taschen**. Beim Shirt achtet er auf die **Anti-Schweiß-Wirkung**: „Wer sitzt gern müffelnd in der Bahn?“ Seine Empfehlung zum blasenfreien Gehen? „Den einen Rat gibt es nicht. Am wichtigsten ist die gute **Passform** der Schuhe – man muss viele probieren.“ Er trägt ein knöchelfreies Modell mit weicher Sohle. Technische Extras? Er nutzt das Smartphone als Navi und hat eine App zur Vogelbestimmung. Unter andrackblog.de bloggt er über sein Hobby.



ZUPACKEND
Leichter Begleiter für kurze Trips: 26-Liter-Rucksack „Speed Lite“ von Deuter



PASSEND Im Flachland darf das Schuhwerk knöchelfrei sein – wie der „Sertig II Low“ von Mammut



BEDECKT Ein Strohhut schützt vor der Sonne, hier von der Marke Mayser



RUTSCHFEST Wandersocken geben Halt in den Schuhen, etwa von Falke



SMART Wer piept denn da? Die Nabu-App „Vogelwelt“ porträtiert 308 Arten

PRAKTISCH Mit der Firma Walbusch entwickelte Weinliebhaber Andrack seine Lieblingsjacke – leicht, mit 17 Taschen und einem Korkezieher

Protefix® Haft-Creme PREMIUM

Extra-Stark, mit Nass-Haftkraft und Langzeitwirkung



Der 7-fach Effekt für sicheren und angenehmen Halt

- Nass-Haftkraft
- Extra-Stark
- Pflegefaktor
- Krümelschutz
- Tragekomfort
- Kräuterkraft
- Milde Frische

