(Im gedruckten Buch ist dies die hintere Umschlagseite)

... wo liegt das Problem?

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

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

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

Stiftung zur Erhaltung der historischen Altstadt Staufen

Mit dem Kauf des Wanderführers unterstützen Sie die **Stiftung zur Erhaltung der historischen Altstadt Staufen**

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

Wandern mit Irmgard

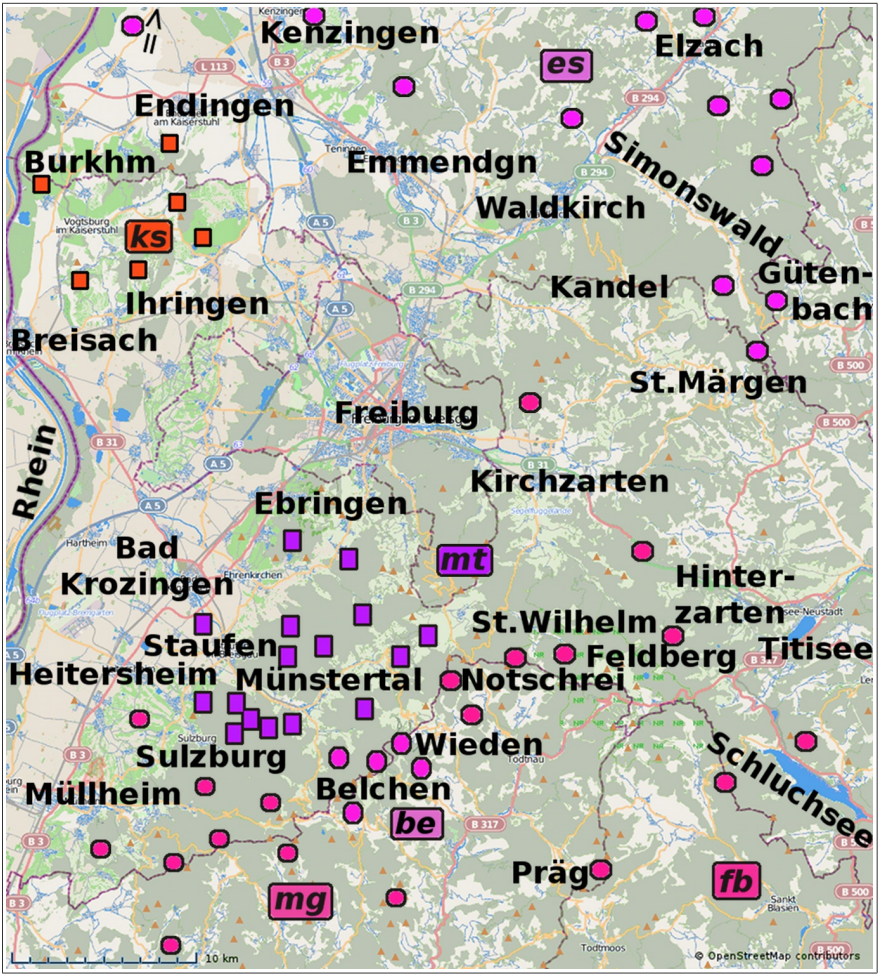
159 Wanderungen
zwischen Rhein und Hochschwarzwald
für jede Jahreszeit
für Einsteiger und Fortgeschrittene

Hans Biesel

Schwarzwaldverein

Zweite, erweiterte Auflage

Übersicht:



Unsere 159 Wanderungen verteilen sich auf 6 Regionen:

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

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

Wandern mit Irmgard

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

aufgeschrieben von Hans Biesel

mit Unterstützung durch die

FERIENREGION Münstertal Staufen

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

Stiftung zur Erhaltung der historischen Altstadt Staufen

Mit dem Kauf des Wanderführers unterstützen Sie die Stiftung zur Erhaltung der historischen Altstadt Staufen

mehr Info auf dem hinteren Innenumschlag

Bezugsquellen und Kontakt.

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

Impressum und Urheberrechte.

Alle Text- und Bildbeiträge in diesem Wanderführer wurden von den Autoren unentgeltlich und ohne Honorar erbracht bzw. zur Verfügung gestellt. Damit unterstützen wir die gemeinnützige Staufen-Stiftung zur Erhaltung der historischen Altstadt (siehe hintere Umschlagseite). Die Urheber- und Verwertungsrechte aus den Beiträgen bzw. Fotos verbleiben jedoch bei den jeweiligen Rechteinhabern:
© 2012 H. Biesel, Staufen et al.
Titelbild: St.Trudpert, gesehen von der Bushaltestelle Krummlinden, Lavierte Federzeichnung von Wolfgang Peter Woseipka (Münstertal) © 2012
Fotos: Dr.Thomas Coch (Münstertal; alle Fotos wenn nicht anders angegeben); Horst Dauenhauer (Simonswald); Nilüfer Önder (Waldbronn); Badenweiler Thermen u.Touristik; Hans Stolze (Staufen) (alle © 2012); Erich Spiegelhalter (Freiburg) © 2009.

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

Druck: FlyerAlarm GmbH, 97080 Würzburg.

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

Vorwort zur zweiten Auflage:

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

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

Zum Geleit!

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

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

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

Schwarzwaldverein

'Dienstag ist Wandertag!'

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

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

Staufen, im Frühjahr 2012 Hans Biesel, Dienstags-Wanderer.

Inhalt:

Zum Geleit! **Seite**:

Hinweise zum praktischen Gebrauch 6

Was man zum Wandern brauchen kann... 7

Die Wanderausrüstung 7
Das Wetter - und wie man damit umgehen kann 9
Fahrpläne für Bahn und Bus 9
Wanderkarten 10
Tourenplanung am Computer 10
Wandern mit GPS 12
Tiere im Walde: Hirsche, Zecken & Co 12
Die heilende und spirituelle Kraft des Wanderns 15

Im Belchenland: Der Heiligste und der Schönste

Übersicht 18
be01: Vom Lückle zum Belchen 22
be02: Rund um den Rollspitz 24
be03: Die Belchen-Südflanke 26
be04: Von Münstertal zum Belchen 28
be05: Auf dem Belchengipfel 30

Rund ums Münstertal: Das Tal der Täler

Übersicht 32
mt01: Der Münstertäler Talweg 36
mt02: Fohrenberg und Castellberg 38
mt03: Meisenfelsen und Rehhalde 40
mt04: Kropbachrundweg und Bettlerküche 42
mt05: Zum Münstertäler Köpfle 44
mt06: Gabler Eck und Katzenstuhl 46
mt07: Von St.Trudpert zur Breitnau und zur Brandenflüh-Hütte 48
mt08: Geiersnest - Gießhübel -Sonnhalde - Staufen 50
mt09: Spaziergang am Neumagen 52
mt10: Stampfbach, Scharfenstein und Glashofweg 54
mt11: Bettlerpfad und Steinebachhütte 56
mt12: Auf dem Bettlerpfad zur Streicherkapelle 58
mt13: Sternwanderung zum Kohlerhof 60
mt14: Von Ebringen zum Bettlerpfad 62
mt15: Von Neuhof über Stohren nach Spielweg 64
mt16: Glanzlicht vor den Toren: das Hexental 66

Blauen und Markgräflerland: Toscana mit Alpenblick **Seite:**
Übersicht 68
mg01: Von Badenweiler auf den Blauen 72
mg02: Von Sulzburg zum Fliederbach und Sattelplatz 74
mg03: Von Sulzburg zur Kälbelescheuer 76
mg04: Rund um den Kohlgarten 78
mg05: Kreuzweg, Lipple, Egerten 80
mg06: Schloss Bürgeln und Sausenburg 82
mg07: Wolfsacker und Zeller Blauen 84
mg08: Weinbergspaziergang rund um Heitersheim 86
mg09: Müllheimer Eichwald, Rheintal und Feldberg 88

Im Banne des Feldbergs: Der Höchste in deutschen Landen
Übersicht 90
fb01: Mal links, mal rechts: Höllental und Himmelreich 94
fb02: Präger Kessel, Hochkopf und Blößling: der 'Jogi-Löw-Weg' 96
fb03: Vom Wiedener Eck zum Knöpflesbrunnen 98
fb04: Durch die Naturschutzgebiete am Notschrei 100
fb05: Zweiseenblick, Äulener Kreuz, Schluchsee 102
fb06: Aha am Schluchsee - Bildstein - Urseetal 104
fb07: Vom Feldberg nach Hinterzarten 106
fb08: Notschrei, Stübenwasen, Feldberg 108
fb09: St.Wilhelm, Feldberg und Alpiner Pfad 110
fb10: Von Stegen rund ums Attental 112

Im Kaiserstuhl: Trauminsel im Mittelmeer... oder doch nicht?
Übersicht 114
ks01: Von Ihringen zur Adlernest-Hütte 118
ks02: Rund um den Kaiserstuhl: der Nordring 120
ks03: Katharinenberg und Amolterer Heide 122
ks04: Kleine Wunder: Burkheim und seine Rheinauen 124
ks05: Küchenschellen am Badberg 126
ks06: Rund um Achkarren 128

Der hohe Norden: vom Kaiserstuhl zum Rohrhardsberg
Übersicht 130
es01: Kenzingen, Kirnburg und Burg Lichteneck 134
es02: Aussichtstour rund um Biederbach 136
es03: Drei-Täler-Wanderung: Steinbach, Wilde Gutach, Teichbach 138
es04: Plattensee und Zweribach 140
es05: Auf alpinen Pfaden zum Rohrhardsberg 142
es06: Fürstliche Aussichten: die Kaiserebene bei Gütenbach 144
es07: Tal mit Aussicht: Pelzmühle und Biereck 146
es08: Yacher Themenpfade: Brotweg, Hirtenweg, Höhenweg 148
es09: Zauberhaftes rund um Yach: Schwedenschanze und Sieben Felsen 150
es10: Rund um Siegelau 152
es11: Von der Burgruine Landeck zum ehemaligen Kloster Tennenbach 154

Zum Ausklang.
zz99: Erlebte Wildnis Taubergießen 156
Abschied 158

Hinweise zum praktischen Gebrauch.

Unser Wanderführer gliedert sich in sechs regionale Kapitel:
be = Belchenland, mt = Münstertal, mg = Markgräflerland,
fb = Feldberggebiet, ks = Kaiserstuhl.
es = Elztal/Simonswäldertal ('ZweiTälerLand').
Diese Bezeichnungen dienen nur der Orientierung und entsprechen nur ungefähr den Gliederungen der Verwaltung oder der Touristik-organisationen.

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

Alle Wanderungen sind in der Übersicht am Anfang ihrer Region zusammengestellt. Dort findet man auch die Kenndaten:
Länge / km
Höhe (höchster+niedrigster Punkt / Meter über NN),
Differenz (gesamter Anstieg und Abstieg in Metern).
Bei Rundwanderungen gibt es naturgemäß nur einen Differenzwert; bei Streckenwanderungen schreiben wir z.B. 511-192 für 511m Aufstieg, 192m Abstieg. Alle Kennwerte sind nur als Anhaltspunkte zu verstehen; insbesondere bei den Differenzmetern sind die Angaben unscharf.

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

Was man zum Wandern alles brauchen kann

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

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

Die Wanderausrüstung.

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

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