

Birgit Ewe

WAN
DERN
FÜR DIE
SEELE



Wohlfühlwege

Zwischen Elbe & Weser

DROSTE



Birgit Ewe

Zwischen Elbe und Weser

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



Alle Touren auf einen Blick



AUSZEITEN

- | | |
|--|-----------|
| 1 Küstenträume | 7 |
| Durch die Cuxhavener Küstenheiden 16 km 110 Hm 4 Std. Rundweg | |
| 2 Die Burg am Moor | 17 |
| Durch das Königsmoor bei Hagen 11 km 60 Hm 3 Std. Rundweg | |
| 3 Zauberhafte Pfade | 25 |
| Am Rande des Teufelsmoors 14 km 130 Hm 3,5 Std. Rundweg | |
| 4 Mystisches Moor | 35 |
| Eine Runde um das Hohe Moor 7,4 km 30 Hm 2 Std. Rundweg | |



WEITBLICKE

- | | |
|---|-----------|
| 5 Weser-Kreuzfahrt | 43 |
| „Hol über“ von Bremerhaven nach Blexen 9 km 40 Hm 2,5 Std. Rundweg | |
| 6 Eiszeitrelikte | 51 |
| Über den Westerberg bei Lamstedt 12 km 140 Hm 3 Std. Rundweg | |
| 7 Auf zum Olymp! | 61 |
| Weite Ausblicke von der Wingst 16 km 220 Hm 4 Std. Rundweg | |
| 8 Elbe, Obst & Lühe | 71 |
| Aus- und Einblicke ins Alte Land 7,6 km 25 Hm 2 Std. Rundweg | |



GENUSS

- | | |
|---|-----------|
| 9 Torf & Moortorte | 81 |
| Genusserlebnisse im Ahlenmoor 11,5 km 55 Hm 3 Std. Rundweg | |



10 Frische Seeluft 91

Küste, Kutter & Krabben in Wremen
12,5 km | 30 Hm | 3 Std. | Rundweg

11 See zum Träumen 101

Die Moore um den Stoteler See
14,5 km | 60 Hm | 4 Std. | Rundweg

 **ENTSCHLEUNIGUNG**

12 Spuren der Vorzeit 113

Pipinsburg und Moor bei Sievern
13,5 km | 90 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

13 Geheimnisvolle Wälle 125

Von der Burg zur Kunst bei Wellen
14 km | 150 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

14 Tour der Sinne 133

Um Oste und See in Bremervörde
11,2 km | 80 Hm | 3 Std. | Rundweg

15 Alte Zeitzeugen 143

Wassermühlen der Zevener Geest
14 km | 110 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

16 Ein Bad im Wald 151

Buchenwald im Neukloster Forst
8,8 km | 100 Hm | 2,5 Std. | Rundweg

 **ERFRISCHUNG**

17 Nordsee-Liebe 159

Grimmershörn-Bucht von Cuxhaven
11 km | 35 Hm | 3 Std. | Rundweg

18 Wassersymphonie 167

Nord- und Südsee von Otterndorf
6,5 km (12,5 km) | 20 Hm (50 Hm) | 1,5 Std. (3 Std.) | Rundweg

19 Ab auf die Insel 175

Elbinsel Krautsand
8 km | 25 Hm | 2 Std. | Rundweg

20 Wassererlebnisse 183

Bremerhavens Marschlandschaften
12,5 km | 40 Hm | 3 Std. | Rundweg



Liebe Auszeitsuchende,

Wandern macht mich glücklich, und ich hoffe, dass ich mit meiner Auswahl der Wanderrouten zwischen Elbe und Weser ganz viel Glück weitergeben kann. Denn Wandern kann man überall, dafür braucht es keine Berge. In diesem Buch sind wundervolle Touren an bekannten oder auch weniger bekannten Orten zum **Entspannen und Entschleunigen** versammelt. Die Seele in wunderschöner Natur baumeln zu lassen, so dass das Herz aufgeht, das ist mein Anliegen.

Die **vielfältigen Landschaften des Elbe-Weser-Dreiecks** sind begrenzt durch die zwei großen Flüsse Elbe und Weser, die beide bei Cuxhaven in die Nordsee fließen. Hier ist nicht nur alles eben, sondern viele Geestrücken, die durch die vergangenen Eiszeiten entstanden sind, haben die flache Marsch durch etliche Erhebungen geprägt. Wir werden auf **Seelenpfaden** unterwegs sein und vielfältige Landschaften entdecken: Ob Marsch, Geest, Moor, Küste oder Heideflächen, sie alle faszinieren gleichermaßen.

Einkehrmöglichkeiten habe ich, wenn möglich, angegeben. Doch auch ein Picknick in der Natur ist immer ein besonderes Erlebnis, und für mich gibt es nichts Schöneres, als in der Natur zu rasten und es sich schmecken zu lassen.

Viele **wundervolle und magische Momente** auf diesen Wanderungen wünscht



Birgit Ewe 



Küstenträume

Durch die Cuxhavener Küstenheiden

Vom Parkplatz aus gehen wir in nördliche Richtung und überqueren nach 100 Metern vorsichtig die **Holter Straße**. An der kommenden Abzweigung mit den Skulpturen von Pferd und Wisent halten wir uns rechts. Schon hier empfangen uns große Heideflächen, die im August wundervoll blühen. Dieses Meer aus lila blühender Heide ist die **1 Holter Heide** und sie begleitet uns bis zur nächsten Kreuzung. Geradeaus folgen wir dem Sandweg, der sich mit ganz sanfter Steigung bis zum Feldherrenhügel hinaufschwingt. Der links und rechts mit Heide gesäumte, muldenartige Weg ist ein wahrer Seelenweg. Außer dem Summen und Brummen der Insekten hört man nichts. Einfach nur sein. Unser Sandweg mündet auf einen Grasweg, wir gehen kurz links und folgen dann dem Pfad nach rechts. Bald darauf halten wir uns erneut links und ein breiter Grasweg führt uns hinauf auf die Anhöhe.

Oben angekommen, laden zwei Bänke zum Verweilen ein. Hier nehmen wir uns eine Auszeit und genießen einen herrlichen **Panoramablick** auf die Niederung und die Altenwalder Heide. Es ist einfach nur traumhaft, hier eine Rast einzulegen und den Blick über die Weite dieser wundervollen Landschaft schweifen zu lassen. Das war nicht immer möglich, denn dieses Gebiet war vorher in Obhut der Bundeswehr, die hier bis Ende 2003 einen Truppenübungsplatz unterhielt. Ende 2004 wurde es dann unter Naturschutz gestellt. In der Ferne können wir die Koniks auf den Weiden grasen sehen. Diese robuste Pferderasse aus Osteuropa



*Wer lieber eine etwas **kürzere Tour** unternehmen möchte, der lässt den Teil östlich der Holter Straße aus und verkürzt um 5 Kilometer. Wir bleiben dann auf der Seite des Parkplatzes und biegen nach gut 300 Metern links ein.*



Kilometer: 16

Höhenmeter: 110

Stunden: 4

RUNDWEG

AUSZEITEN 1

ist eng verwandt mit dem ausgestorbenen europäischen Wildpferd (Tarpan). Lassen wir uns Zeit zum Verweilen, denn hier gibt es einiges zu entdecken oder einfach nur die Ruhe zu genießen. Wenige Meter neben uns befindet sich der mit Hagebuttensträuchern eingewachsene ② **Feldherrenhügel**. Ein schmaler, etwas steiler Stieg führt uns hinauf und verhilft uns zu einer noch besseren Rundumsicht.

Wir setzen unsere Wanderung fort, umrunden den Feldherrenhügel, gelangen zu einer Kreuzung und gehen in nördliche Richtung weiter. Östlich von uns befindet sich die **Höltjer Höhe**, die höchste Erhebung des Geestrückens Hohe Lieth mit ungefähr 30 Metern über Normalhöhennull. Mit sanftem Gefälle und vorbei an weiteren Heideflächen biegen wir an der nächsten, linksseitigen Abzweigung ein.

Nun folgt ein sehr abwechslungsreicher Abschnitt. Unser Weg schlängelt sich leicht abwärts vorbei an Büschen und Bäumen durch die würzig riechende Luft, bis wir zu einer Kreuzung gelangen. Geradeaus weiter-





gehend tauchen wir nun in den Wald ein und atmen tief die frische, durch die Kiefern und Lärchen mit Terpenen angereicherte Luft ein. Am Ende des Waldweges biegen wir nach rechts ab und halten uns an der nächsten Waldkreuzung links. Dann ignorieren wir alle kommenden Abzweigungen, bis wir eine liebliche Lichtung erreichen und durchqueren. Anschließend tauchen wir wieder in den Wald ein und erreichen kurz darauf in einer Rechtskurve den Waldrand. Ein herrlicher Blick in die weite Landschaft der Holter Heide tut sich vor uns auf. Am Waldrand entlang halten wir uns an der nächsten Abzweigung links und spazieren über den Sandweg weiter. Links und rechts des Weges blühen bunte Blumen, Bienen summen und Schmetterlinge schweben von Blüte zu Blüte, bis wir wieder die **Holter Straße** erreichen.

Wir überqueren vorsichtig die Landstraße und nehmen den spitzwinklig zur Straße verlaufenden Weg in Richtung Norden. Dabei wählen wir den schmalen Pfad ganz rechts, da sich links ein Reitweg befindet. Jetzt wandern wir über 1 Kilometer immer geradeaus auf wundervollen, abwechslungsreichen Pfaden, die geradezu zum Entschleunigen einladen. Anfangs am Waldrand entlang, erreichen wir bald die offene Wiesenlandschaft. Manchmal sind hier auch Schafe zu sehen. Nach der Kreuzung werden wir über einen Dammweg, der mit alten Eichen gesäumt ist, entlanggeführt. Nach einer Weihnachtsbaumschonung erreichen wir die Straße **Achtern Kugelfang**.

Schräg gegenüber erschließt sich nun die ③ **Sahlenburger Heide**. Für diesen knapp 500 Meter langen, ganz besonders malerischen Abschnitt ein Tipp: einfach mal Ruhe! – Der schmale Sandpfad, der zum Teil mit Ginster gesäumt ist, schlängelt sich durch die sanft hügelige Heidelandschaft. Vereinzelt stehen hier ein paar Kiefern. Am Ende des bezaubernden Pfades gelangen

Für die Seele

Heideflächen, Küstenwald und der idyllische Finkenmoorteich schenken uns wunderbare Wandermomente.

AUSZEITEN 1

wir unter ein Blätterdach und rechts von uns eröffnet sich ein Rasenplatz für Spielsport, in dessen vorderer Ecke ein **4 Picknickplatz** im Schatten der Bäume angelegt ist. Ein wunderbarer Ort für eine Rast.

Nachdem wir uns gestärkt haben, setzen wir unsere Wanderung mit neuer Frische fort. An der Kreuzung am Ende des Rasenplatzes halten wir uns links und wandern nun durch den Schatten spendenden **5 Wernerwald** in Richtung Westen oder in Richtung „Watt“, wie wir manchmal auf Schildern lesen können. Immer am Waldrand entlang gelangen wir zu einem Geocaching-Punkt, wo wir nach rechts abbiegen. Ein wurzeliger, idyllischer Pfad führt uns zur **Nordheimstraße**, die wir überqueren und im Anschluss auf dem schräg gegenüber liegendem Rad- und Fußweg bis zum Ende weitergehen. Nun biegen wir nach links in die **Hamburger Straße** ein und spazieren an Einfamilienhäusern vorbei. Am Ende der Straße halten wir uns rechts und folgen der Straße **Am Flockengrund** im-

Blick vom Aussichtsturm





mer gradeaus. Die asphaltierte Straße wird bald darauf zum unbefestigten Feldweg, dem **Scharmoorweg**, und wenig später erreichen wir die **6 Duhner Heide**. Auch sie ist wieder ein ganz besonderes Herzensstück. Der sandige Pfad schlängelt sich durch die leicht wellige Heidelandschaft, die uns im August mit ihrer lila blühenden Farbenpracht verzaubert.

Am Ende stoßen wir auf einen Querweg und gehen nach links am Waldrand entlang weiter. Der sanfte Anstieg beschert uns bald einen ganz besonderen Augenblick. Gespannt schauen wir zum Horizont. Plötzlich taucht vor uns die Insel Neuwerk im Wattenmeer auf. Ein faszinierender Moment der Veränderung. Wenig später erreichen wir den Hauptweg und den hölzernen **7 Aussichtsturm**. Einen Aufstieg sollte man nicht versäumen, denn was gibt es Schöneres, als den Blick über die Weite des UNESCO-Weltnaturerbes Wattenmeer schweifen zu lassen? Der Ausblick ist einfach grandios. Bei guter Sicht ist Neuwerk ganz klar zu erkennen und dicke Pötte sieht man fast immer auf dem Weltschiffahrtsweg. Der Blick reicht über die grünen Salzwiesen, das Watt oder das Meer bis zum unendlichen Horizont zur einen und über die Heidelandschaft zur anderen Seite.

Nach dieser kleinen Auszeit setzen wir unsere Tour ganz beflügelt fort und wenden uns wieder der Duhner Heide zu. Wir nehmen den nach Südwesten verlaufenden Sandweg, der uns nun am Rande der Duhner Heide entlangführt. Dieser bezaubernde und in seiner Art einzigartige Kliffweg, der von Hagebuttensträuchern, Eberesche und Ginster gesäumt ist, lässt uns zur einen Seite in die leicht wellige Heidelandschaft und zur anderen Seite auf die Weite der Nordsee blicken. Am Ende führt er uns abwärts auf den **Dünenweg**, einen Rad- und Fußweg, dem wir gut 1,5 Kilometer lang folgen. Bald darauf kommen wir an dem 2015 eröffneten und architektonisch ansprechenden **8 Besucher- und Informationszentrum UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer**



*Der Landschaftsraum der **Cuxhavener Küstenheiden** umfasst mehr als 2200 Hektar. Dieses Gebiet aus Marsch, Geest und Moor ist einmalig und das größte zusammenhängende Heidegebiet auf dem Festland der Nordseeküste. Es befindet sich auf dem Geestrücken Hohe Lieth.*



Am Restaurant Kliff

JK



vorbei, das sehr anschaulich über Watt, Salzwiesen, Küstenheiden und Geestkliff informiert.

Nach der Rettungsstation wechseln wir auf die erhöht zur Straße liegende Promenade **Am Sahlenburger Strand** mit ihrem quirligen Treiben und spazieren vorbei an Ferienwohnungen, Campingplätzen und Lokalitäten, bis wir das **9 Restaurant Kliff** erreichen. Wie schon der Name verrät, liegt es oben auf dem Geestkliff. Hier nehmen wir uns eine Auszeit, denn von der Außenterrasse oder auch von innen haben wir eine wunderschöne Aussicht auf den Strand und das Wattenmeer. Dabei können wir bei Auflaufwasser nicht nur den Surfern und Kitesurfern zuschauen, sondern dabei gutes Essen sowie leckere Torten in schönem Ambiente genießen. Vor dem Restaurant bietet eine Surfer-Skulptur des Künstlers Jonas Kötz einen zusätzlichen Blickfang.

Nach dieser erholsamen Auszeit setzen wir unsere Wanderung in Richtung Süden fort und steigen bei dem zweiten Sandpfad hinauf zum Geestkliff. Oben angekommen, schenken wir uns einen kleinen Moment des Innehaltens, um einen letzten Blick zurück in Richtung Wattenmeer zu werfen und Abschied von der Nordsee zu nehmen.

Dann nimmt uns der Wernerwald wieder auf, wir halten uns rechts und erreichen nach wenigen Metern den malerischen **10 Finkenmoorteich** mit Bänken, die zum Verweilen einladen. Im Sommer entwickelt der Teich eine üppige Seerosen-Pracht. Wir umrunden den Teich entgegen dem Uhrzeigersinn und gelangen wenig später zu einem großen Findling, einen Gedenkstein zu Ehren des Gründers. Am Ende des Waldpfades halten wir uns links und nehmen den nach 200 Metern schräg nach rechts abgehenden und etwas unscheinbaren Weg, bis dieser auf einen Hauptweg mündet. Dort halten wir uns links und wandern über den von alten Bäumen gesäumten Weg bis zum Ende. Am Querweg angekommen, biegen wir nach rechts ein,



*Von Cuxhaven-Duhnen bis Berensch hat sich während der letzten Eiszeit vor rund 10.000 Jahren ein natürliches Kliff am Rande des Geestrückens Hohe Lieth gebildet. Auf rund 6,5 Kilometern Länge bildet dieses **Geestkliff** einen natürlichen Küstenschutz und ersetzt so den Deich.*



AUSZEITEN 1



Der Amtmann Dr. Charles Anthony Werner veranlasste im Jahr 1880, dass ein Wald gepflanzt wird, der auf einer Fläche von ungefähr 315 Hektar entstanden ist. Dieser **Küstenwald** ist einer von dreien an der Nordseeküste, die sich im direkten Übergang zum Wattenmeer befinden.

und unmittelbar danach führt uns ein nach links abweigender Pfad wieder aus dem Wald heraus.

Anfangs am Waldrand entlang, erreichen wir kurz darauf die freie Landschaft und werden zu einem breiten Sandweg geleitet, auf den wir nach rechts einbiegen. Nach 150 Metern zweigt ein schmaler Sandpfad ab, der uns auf unserer letzten Etappe durch die wundervolle **11 Spangener Heide** führt und auf einen breiten Sandweg mündet. Wir überqueren diesen und gehen bei leichter Steigung über den Grabhügel **12 Kahleberg**. Von oben können wir bereits unseren Ausgangspunkt, den Parkplatz an der K7, erkennen. 

Nationalpark
Niedersächsisches
Wattenmeer



ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung 

Abenteuer 

Vielfalt 

WIE & WANN

Überwiegend naturnahe Wege und kurze gepflasterte Passagen im Ortsbereich von Sahlenburg. Ganzjährig begehbar, beste Wanderzeit von April bis November, besonders schön zur Ginsterblüte im Mai oder zur Heideblüte im August.

HIN & WEG

Auto: Parkplatz an der K7, Holter Straße, 27476 Cuxhaven (GPS: 53.840132, 8.620593)

ÖPNV: Keine direkte Anbindung an die Strecke

ESSEN & ENTSPANNEN

- 9 **Restaurant Kliff**, Wernerwaldstraße 4, Am Sahlenburger Strand, 27476 Cuxhaven, Tel. (0 47 21) 5 91 87 47, www.kliff-restaurant.de

Etlche Einkehrmöglichkeiten in Restaurants, Imbissen und Cafés sind entlang der Wernerwaldstraße und an der Strandpromenade zu finden. Außerhalb der Saison oder für unterwegs bitte an Rucksackverpflegung denken.

ENTDECKEN & ERLEBEN

- 1 **Holter Heide**
- 2 **Feldherrenhügel**
- 3 **Sahlenburger Heide**
- 4 **Picknickplatz**
- 5 **Wernerwald**
- 6 **Duhner Heide**
- 7 **Aussichtsturm**
- 8 **UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer Besucher- und Informationszentrum**, Nordheimstraße 200, 27476 Cuxhaven, Tel. (0 47 21) 70 07 04 00, www.cuxhaven.de/cuxhaven-entdecken-and-erleben/wattenmeer-besucherzentrum.html
- 10 **Finkenmoorteich**
- 11 **Spangener Heide**
- 12 **Kahleberg (Grabhügel)**