

Janet Lindemann



# WAN DERN FÜR DIE SEELE

Mit Hiddensee

Rügen

DROSTE





Janet Lindemann

# Rügen

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege





# Alle Touren auf einen Blick



## AUSZEITEN

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>1 Unberührte Natur</b>  | <b>7</b>  |
| Rügens Südzipfel<br>13,2 km   30 Hm   3,5 Std.   Rundweg               |           |
| <b>2 Romantikkreise</b>  | <b>15</b> |
| Auf Fürstenspuren durch Putbus<br>12 km   90 Hm   3 Std.   Rundweg     |           |
| <b>3 Mystische Fauna</b>   | <b>27</b> |
| An den zwei Jasmunder Bodden<br>7,4 km   40 Hm   2 Std.   Rundweg      |           |
| <b>4 Weites Inselland</b>  | <b>35</b> |
| Neuenkirchen und Liddower Strom<br>9,5 km   60 Hm   2,5 Std.   Rundweg |           |



## WEITBLICKE

- |   |           |
|---|-----------|
| <b>5 Ruhe tanken</b>  | <b>45</b> |
| Rügens kleine Schwester Umanz<br>10,4 km   10 Hm   2,5 Std.   Rundweg |           |
| <b>6 Küstenglück</b>  | <b>55</b> |
| Durch den Nationalpark Jasmund<br>10 km   150 Hm   2,5 Std.   Rundweg |           |
| <b>7 Ein Träumchen</b>  | <b>65</b> |
| Zum Sundowner nach Altefähr<br>6 km   40 Hm   1,5 Std.   Rundweg      |           |
| <b>8 Rügens Alpen</b>   | <b>75</b> |
| Unterwegs in den Zicker Bergen<br>10,2 km   130 Hm   3 Std.   Rundweg |           |
| <b>9 Sehnsuchtsort</b>  | <b>85</b> |
| Im Buchenwald am Königsstuhl<br>11,8 km   140 Hm   3,5 Std.   Rundweg |           |







## GENUSS

- 10 Backsteinkunst** 95  
Durch die Hansestadt Stralsund  
10,3 km | 40 Hm | 3 Std. | Rundweg
- 11 Hoch hinaus** 105  
Rügens wilder Norden  
6,5 km | 50 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 12 Unter Buchen** 113  
Binz, Sellin und die Granitz  
12 km | 240 Hm | 4,5 Std. | Rundweg



## ENTSCHEUNIGUNG

- 13 An der Wiek** 123  
Poseritz und der Inselfüden  
15,7 km | 50 Hm | 4 Std. | Rundweg
- 14 Hügel und Meer** 133  
Hiddensees Norden  
10,6 km | 80 Hm | 3 Std. | Rundweg
- 15 Stille genießen** 143  
Durch den Nationalpark  
6,4 km | 10 Hm | 1,5 Std. | Rundweg
- 16 Rückzugsort** 151  
Einmal um die Halbinsel Devin  
7,7 km | 40 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 17 Windland** 159  
Kreptitzer Heide und Märchenwald  
10,6 km | 50 Hm | 3 Std. | Rundweg



## ERFRISCHUNG

- 18 Seepferdchen** 167  
Durch den Süden von Hiddensee  
13 km | 10 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
- 19 Naturparadies** 175  
Rund um den Nonnensee  
6,5 km | 30 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 20 Wasser und Wald** 183  
Von Sellin nach Göhren  
14,8 km | 80 Hm | 3,5 Std. | Rundweg





# Liebe Naturmenschen,

wann ist auf einer Urlaubsinsel wie Rügen die beste Zeit zum genussvollen Wandern? Im Winter, wenn wir dick eingemummelt am fast **menschenleeren Strand** frische klare Ostseeluft inhalieren können? Im Herbst, wenn die Touristenströme versiegt sind und die Sonne uns noch immer wärmt? Im Sommer, wenn wir immer wieder in das Meer eintauchen können? Im Frühling, wenn der Raps blüht und das Grün besonders satt ist?

Wenn Sie mich fragen: Rügen ist zu allen Jahreszeiten eine Wanderung wert. Die 20 Touren in diesem Buch sind kleine Auszeiten vom Alltag. Sie führen uns durch alte Buchenwälder, zu **steil aufragenden Kreidefelsen**, kilometerlangen Sandstränden, durch **Fischerdörfer** und durch mittelalterliche Städte. Dabei geht es nicht um Schnelligkeit, sondern um den Augenblick, sich ganz auf den Ort einzulassen. Sie werden merken, mit jedem Schritt wird der Kopf freier und das Herz offener.

Wenn Sie den Wanderrucksack packen, stecken Sie gerne einen warmen Pullover oder ein Regencap ein. Auch an warmen Tagen. Denn typisch für Rügen sind die raschen Wetterwechsel. Bei Sonnenschein losgelaufen, können zwischendurch auch mal dunkle Regenwolken aufziehen. Und nicht überall gibt es Einkehrmöglichkeiten. So empfiehlt sich auch immer, eine Flasche Wasser oder eine Thermoskanne Tee dabei zu haben. **Lieblingsplätze mit Meerblick** gibt es reichlich.



Ich wünsche Ihnen viel Freude  
beim achtsamen Wandern!

Ihre Janet Lindemann 



Palmer Ort



# Unberührte Natur

## Rügens Südzipfel

Ab in den Süden. Der Palmer Ort auf der Halbinsel Zudar ist die Ruhe selbst. Um dorthin zu gelangen, fahren wir durch Maltzien hindurch, bleiben etwa 1 Kilometer auf einem Plattenweg und biegen dann nach rechts ab. Unsere Wanderung startet auf einem kleinen Parkplatz am **1 Kiefernwäldchen** am Palmer Ort. Wir nehmen einen **schmalen Pfad** durch das Dickicht hindurch und wandern der Sonne und dem Wasser entgegen. Nach wenigen Schritten finden wir uns in einem Naturparadies wieder. Die Stimmung ist karibisch. Feiner Sandstrand, klares Wasser und hochgewachsene Kiefern, angepflanzt vor etwa 70 Jahren als Küstenschutzwald. In ihrem Schatten Buchen, Ulmen und Ahorne. Wir lauschen dem Wind und dem Plätschern der Wellen. Ein vom Greifswalder Bodden kommendes Segelboot hat Kurs auf den Strelasund genommen. In der Ferne die Glewitzer Fähre. Diese Autofähre pendelt zwischen Rügen und dem Festland hin und her. Eine Alternative zur Rügenbrücke. Am Horizont die Inseln Riems und Koos.

Wir ziehen unsere Schuhe aus und wandern barfuß am **Strand** entlang. Hin und wieder spüren wir kleine Steine und Seetang unter unseren Füßen. Wir haben das Gefühl, eins zu sein mit der Natur. Einatmen, ausatmen. Immer wieder. Alles im Universum folgt einem Rhythmus. Wir setzen uns auf eine entwurzelte Kiefer am Strand. Wind und Wasser haben an Stamm und Ästen Spuren hinterlassen. Ja, man möchte etwas mitnehmen von diesem magischen Ort im Nirgend-



**Kilometer: 13,2**

**Höhenmeter: 30**

**Stunden: 3,5**

**RUNDWEG**







wo, den Augenblick festhalten, um sich später im Alltag an ihn zu erinnern. Wir umrunden Strandhaferbüschel und lassen Steine über das Wasser hüpfen. Ein Tagpfauenauge setzt sich auf sonnengewärmten Seetang am Strand. Zwischen Strandhafer ein Stuhl und ein Segelboot. ❷ **Richtfeuer** weisen aus

Westen kommenden Schiffen den Weg.

Nach 1,5 Kilometern haben wir das Südkap Rügens erreicht, den ❸ **Palmer Ort**, ein riesiges Sanddreieck.

An der Spitze geht der Strelasund in den Greifswalder Bodden über. Hier ist der Strand besonders breit und naturbelassen. Wanderer haben ein Mandala aus Steinen und Federn im Sand gelegt. Stranddisteln, Meerkohl und Sand-Grasnelken wachsen hier. Sie gehören zu den gefährdeten Arten. Hier am Palmer Ort können solch selten gewordene Pflanzen ungestört wachsen. Eigentümerin der Naturschutzflächen am Palmer Ort ist die Michael Succow Stiftung. Sie erhielt das 40 Hektar große Gebiet im Jahr 2011 vom Bund als Fläche des Nationalen Naturerbes. Regelmäßig kontrollieren Ranger das Gebiet und schauen nach Veränderungen, auch am Küstensaum. Denn ruhelos treffen Wind und Wellen auf das Ufer, und was die Strömung an einer Stelle mitreißt, lagert sie an anderer Stelle wieder an. Das ewige Spiel von Wind und Wellen.

Wir umrunden die **Südspitze** und bleiben am Strand. Herzmuscheln kuscheln mit Sandklaffmuscheln. Unterschiedlich in Farbe und Form sind Muscheln kleine Kunstwerke der Natur. An der Ostsee sind sie allerdings viel kleiner und zarter als an der Nordsee. Denn die Ostsee als das größte Brackwassermeer der Erde ist ohne großen Wasseraustausch. Ein Austausch mit

## Für die Seele

Wir erleben pure Natur, windgebeugte Kiefern am Sandstrand und selten gewordene Pflanzen.



Als **Palmer Ort** wird die 40 Hektar große Südspitze der Insel Rügen bezeichnet. Sie besteht zum größten Teil aus Wald. Der Strandwallbereich ist Flächen-naturdenkmal.









der Nordsee findet zwar statt, führt in der Ostsee aber zu einem geringeren Salz- und Sauerstoffgehalt. Wir halten nach Sandregenpfeifern und Zwergseeschwalben Ausschau.

Auf Höhe **Parkplatz Grabow** hat es sich ein Paar auf Campingstühlen bequem gemacht. Eng beieinander schauen sie auf den Greifswalder Bodden. Bei gutem Wind aus Nordost bis Südwest sind hier Wellenreiter unterwegs. Wir verlassen den Strand und gehen geradeaus auf die Häuserreste eines früheren VEB Feriendorfes zu. Bis 1990 haben Urlauber über den FDGB-Ferendienst in diesen reetgedeckten Bauten ihre Ferien verbracht, heute ist es ein Lost Place. Dahinter empfängt uns das **4 Boddencafé Rügen** mit Leckereien im Garten.

Weiter geht es auf einem **Plattenweg nach Grabow**. An der Linkskurve entscheiden wir uns für einen knapp 2 Kilometer langen Feldweg rechts, der uns zu einem **Kiefernwaldstreifen** führt. Unsere nächste Landmarke. Dahinter ist unser eigentliches Ziel, das **5 Gelbe Ufer**. Wir schauen von einer Steilküste auf einen langen Strand mit hellem, feinem Sand. Nur



*Eine echte Empfehlung ist das **Boddencafé Rügen**. Das Angebot reicht von Heidelbeer-Sahne-Joghurt-Torte bis Bubblewaffel. Im Winter gibt es Adventsglühwein an der Feuertonne.*

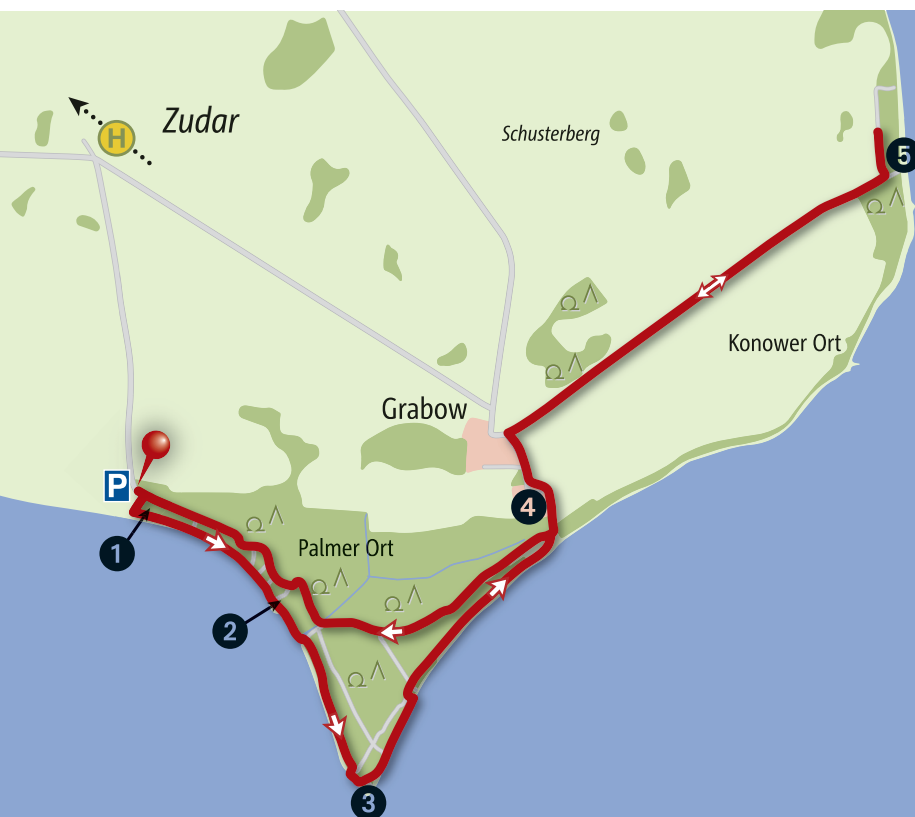


Grabow

# AUSZEITEN 1

wenige Menschen liegen hier in der Sonne, eine Frau zeichnet die steilen Felswände aus Sand und Lehm. Uferschwalben haben hier ihre Höhlen. Das Gelbe Ufer, ein verstecktes Paradies.

Wir wandern nach Grabow und in Richtung Strand zurück. Ein letzter Blick auf den Greifswalder Bodden, bevor wir den unbefestigten Weg rechts am Wäldchen entlanglaufen. Links wechseln sich Kiefern und Birken ab, rechts sattgrüne Wiesen und Schilf. Irgendwann tauchen wir ganz im Wald ab. Nach etwa 2 Kilometern sind wir an unserem Ausgangspunkt zurück. Aufgeladen mit positiver Energie und dankbar für dieses Wandererlebnis am südlichsten Zipfel der Insel.





# ALLES AUF EINEN BLICK



**Entspannung** 

**Abenteuer** 

**Vielfalt** 

## WIE & WANN


Wald- und Feldwege, Sandstrand, durchweg flach; ganzjährig wanderbar

## HIN & WEG

Auto: Parkplatz Palmer Ort, 18574 Garz

ÖPNV: Haltestelle Maltzien Wendeplatz oder Poppelvitz

## ESSEN & ENTSPANNEN

 Boddencafé Rügen, Grabow 4, 18574 Garz, Tel. (01 73) 6 99 18 55

## ENTDECKEN & ERLEBEN

-  Kiefernwäldchen
-  Richtfeuer
-  Palmer Ort
-  Gelbes Ufer





Rosenstadt Putbus