

## Wandern im Harz

### Wandern im Harz

Wandern ist eine der vielfältigen Möglichkeiten, sich im Harz körperlich zu betätigen. Da es sich dabei nun einmal um die von meiner Frau und mir bevorzugte Art der Fortbewegung handelt, werde ich auf andere Möglichkeiten (wenn überhaupt) nur am Rande eingehen. Wer also Informationen übers Klettern, Mountain-Biking, Drachenfliegen, Motorradfahren, Kanutouren, Skifahren (oder was immer es sonst noch geben mag) sucht, den muß ich bis auf Weiteres auf andere Seiten verweisen.

Es gibt im Harz eine Vielfalt an Strecken mit unterschiedlichen Anforderungen. Wer übrigens Mehrtagestouren machen möchte, dem sei geraten, sich an ein Reisebüro zu wenden: Dort bekommt man neben Tourenvorschlägen und bereits vorgebuchten Übernachtungsmöglichkeiten entlang des Weges auch so nützliche Zusatzleistungen wie Gepäcktransport, sodass man jeweils nur das auf dem Rücken trägt, was man für einen einzigen Tag benötigt.

Auf dieser Seite soll es dann aber doch eher um Tages- oder Halbtagestouren gehen - Mehrtagestouren machen wir einfach (noch?) nicht. Links auf dieser Seite stelle ich von uns abgewanderte Strecken vor (die im Laufe der Zeit natürlich ergänzt werden). Sofern sinnvoll, sind diese Touren mit Verweisen auf weitere Unterseiten oder auf externe Quellen mit weiteren Informationen versehen.

Ein guter Anfang (so fing es auch bei uns an) ist das Wanderstempeln der [Harzer Wandernadel](#), ein Projekt, das nun schon mehrere Jahre erfolgreich läuft. Neben dem Ansporn, sich mit einer gewissen Anzahl von Stempeln eben eine Wandernadel in Bronze, Silber, Gold oder gar Bergkristall zu "erwandern", hat man vor allem diverse schöne Ziele, die man sonst vielleicht gar nicht gefunden hätte.



Einer der zahlreichen Stempelkästen der "Harzer Wandernadel"

### Ausrüstung

Man kann natürlich einfach so drauflos gehen. Es ist nur nicht besonders ratsam, und nach dem ersten kleinen Spaziergang (der dann doch länger wurde, als man dachte) macht man sich vielleicht doch ein paar Gedanken über grundlegende Ausrüstungsfragen. Man braucht bestimmt nicht alles, was ich hier aufzähle: Ich kann hier nur meine persönlichen Erfahrungen wiedergeben.

## Kleidung

Völlig selbstverständlich sollte festes Schuhwerk sein. Ob Stiefel oder Halbschuh, das muß jeder für sich selbst entscheiden, und es hängt natürlich auch von den Umständen, der Jahreszeit z.B. oder der Beschaffenheit der zu wandernden Strecke ab. Sandalen, Flip-Flops oder gar hochhackige Schuhe sollten aber bitte zu Hause gelassen werden. Auch Turnschuhe sind vielleicht für einen kurzen Spaziergang oder sehr leichte und angenehme Wege geeignet, aber wer damit 15 oder 20 Kilometer über Stock und Stein, bergauf und bergab wandern will, wird bald bemerken, was ein ordentlicher Wanderschuh einem solchen Turnschuh voraus hat.

Wandersocken mit dämpfenden Fußpolstern und/oder entsprechende (Gel-)Einlegesohlen können, gerade auf längeren Touren mit Rucksack auf dem Rücken, eine absolute Bereicherung sein.

[ Noch einfügen: Bild von Wanderschuhen, Sohlen etc., 300 x 240 ]

Bei Ober- und Unterbekleidung gibt es so viele Meinungen wie Hersteller. Ob klimaregulierende Hightech-Materialien oder ökologische Baumwolle - es gibt nichts, was es nicht gibt. Wichtig ist, dass die Sachen passen, dass man sich darin wohl fühlt, und dass sie der Witterung und der Jahreszeit entsprechen. Dabei auch an Wetterumschwünge oder schlicht an höhere und somit dem Wind exponierte Lagen denken... auch hier wieder: Am besten in ein Fachgeschäft gehen, namhafte Hersteller haben in ihren Verkaufsstellen auch Teststrecken für Schuhe oder Kältekammern, in denen man sich mal in die Lage versetzen kann, was die ins Auge gefasste Jacke bei Minusgraden wirklich taugt. Die Jacke sollte übrigens so gearbeitet sein, dass auch ein getragener Rucksack diese nicht in kürzester Zeit durchscheuert.

Und auch wenn beim Losgehen strahlender Sonnenschein herrscht: Das Wetter kann sich im Harz mitunter sehr schnell ändern, deshalb ist für den Fall der Fälle Regenkleidung nicht verkehrt. Es gibt zum Einen sehr leichte Regenjacken, die man klein zusammenknüllen und in einer Seitentasche des Rucksacks verstauen kann - diese kann man aber nicht über Rucksack oder eine eventuell schon angezogene wärmende Jacke ziehen. Zum Anderen gibt es dünne Plastikfolien-Regenponchos, die auch das Gepäck schützen... allerdings tragen sie die Bezeichnung "Einmal-Regenponcho" durchaus zu Recht.

Wer sich von Regenwetter gar nicht abhalten lassen will, sollte also auch hier wieder über stabile und den Erfordernissen angepasste Kleidung aus dem Fachgeschäft nachdenken. Von der "Hard-Shell-Jacke" über den Kraxenponcho bis zu Regenhosen, Gamaschen und wetterfesten Stiefeln reicht hier das Angebot, getreu dem Motto: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung. Dennoch, ich gebe es zu: Bei strömendem Regen sollte man den Wanderpfaden vielleicht doch lieber fern bleiben und sich den zahlreichen Sehenswürdigkeiten (Seite wird noch erstellt) im Harz widmen.

Nicht direkt Kleidung, aber doch erwähnenswert: Trekking-Stöcke. Vielfach werden diese "Krücken" belächelt, aber wer erst ein paar Kilometer ohne bergauf und bergab gestiegen ist (z.B. im Bodetal von Thale nach Treseburg), wird andere schnell darum beneiden. Man kann damit auch mal prüfen, ob der scheinbar sichere Grund vor einem doch nur eine Staubschicht auf einer Schlammputze ist. Auch hier reichen für den Anfang durchaus günstige Modelle vom Discounter, aber es gibt natürlich auch hochprofessionelle Stöcke aus Carbonfaser. Für unsere Zwecke haben sich zusammenschiebbare Stöcke als ideal erwiesen; diese kann man bei Nichtgebrauch auf etwa 80 Zentimeter Länge bringen und am Rucksack befestigen. Für die meisten Wege reichen die normalen Metallspitzen, für Asphalt oder Beton gibt es Spitzenschoner aus Gummi, die entweder mitgeliefert werden oder einzeln erhältlich sind - das Anbringen schont sowohl die Stockspitzen als auch die Nerven der Mitwanderer.

Ab und zu sieht man übrigens auch Wanderer mit Nordic-Walking-Stöcken... diese unterscheiden sich aber in mehreren Punkten von "richtigen" Trekking-Stöcken und sind daher zum Wandern ziemlich ungeeignet. So sind Nordic-Walking-Stöcke zum Beispiel eher auf geringes Gewicht, Trekking-Stöcke hingegen eher auf Festigkeit optimiert - man kann sich leicht vorstellen, was das bedeutet, wenn man sich bei einem steilen Abstieg in felsigem Gelände auf einen solchen Nordic-Walking-Stock stützen muß... auch das Schlaufensystem ist anders konzipiert: Nordic-Walking-Stöcken kann man regelrecht an der Hand befestigen - bei einem Sturz im Gelände kann das üble Folgen für die Handgelenke haben (aus dem selben Grunde verzichte ich übrigens darauf, die einfachen Schlaufen an meinen Trekking-Stöcken zu verwenden...).

[ Noch einfügen: Bild von Trekkingstöcken, 300 x 240 ]

Und "last, but not least": Der Rucksack. Auch hier gibt es wieder eine Vielzahl von Modellen, Größen und Varianten, vom Tagesrucksack über den Tourenrucksack bis zum Fotorucksack, sodass auch hier nur der Besuch eines Fachgeschäftes angeraten werden kann. In guten Geschäften wird man sich Zeit bei der Beratung lassen und auch das Tragen eines beladenen Rucksacks über einen etwas längeren Zeitraum spüren lassen.

Der von mir letztlich gewählte Rucksack verfügt über ein großes Haupt-Staufach sowie zwei angesetzte, mit Reißverschlüssen verschließbare Seitentaschen (in diesen befinden sich auf der einen Seite Kompass und GPS, auf der anderen Lampen und ein kleines Fernglas). Ein weiteres Fach befindet sich im Deckel (es enthält in meinem Fall ein kleines Erste-Hilfe-Set und zwei Einmal-Regenponchos). Die Tragegurte sind angenehm breit und gepolstert, ein zusätzlicher Taillenriemen verhindert das Hin- und Herschlackern des Rucksacks. Das Material ist strapazierfähig und leicht wasserabweisend, und eine Zugkordel ermöglicht es, das Hauptstaufach relativ dicht zu verschließen. Ein Kompressionszug ermöglicht es, auch den teilbeladenen Rucksack auf ein stabiles Volumen zu reduzieren, und zu guter Letzt sind die Trageriemen und die Rückpartie so gearbeitet, dass der Rucksack ein wenig Abstand vom Rücken hat, sodass der Feuchtigkeitstransport etwas verbessert wird und man nicht am Rücken nach kurzer Zeit komplett naßgeschwitzt ist. Man sieht: Es gibt einiges, woran man denken sollte beim Kauf des Rucksacks!

Auch meine Frau hat schließlich "ihre" Möglichkeit gefunden: Auf dem Rücken getragene Rucksäcke bereiten ihr arge Probleme, und alles in einer Schulertasche zu tragen war auf Dauer auch keine Lösung. In einem bekannten Geschäft für Outdoor-Bedarf fanden wir aber schließlich eine Tasche, die vor dem Bauch getragen wird und mit einem Tragesystem ausgestattet ist... eigentlich für Läufer konzipiert, erfüllt diese genau ihren Bedarf.

[ Noch einfügen: Bild von Rucksäcken, 300 x 240 ]

#### Orientierung

Zunächst einmal, unabdingbar: Eine gute Wanderkarte. Ich persönlich finde die Karten der Harzer Wandernadel im Maßstab 1:50 000 sehr praktisch: Die Gesamtkarte ist auf drei Einzelkarten aufgeteilt, die jeweils auf Vorder- und Rückseite bedruckt sind. Dadurch ist auch die auseinandergefaltete Karte gut zu handhaben. Nebenbei sind natürlich auch die oben bereits erwähnten Stempelstellen eingedruckt. Und übrigens, es macht nicht SO viel, wenn die mitgeführte Karte nicht die allerneueste ist: Besser eine alte Karte als überhaupt keine. (Gut, ZU alt darf sie natürlich auch nicht sein: Historische Karten von 1748 taugen als Zierde fürs Wohnzimmer, und wenn auf der Karte noch die DDR-Grenze eingezeichnet ist, wird es ebenfalls höchste Eisenbahn für eine zeitgemäße Karte...)



Um die Karte auszurichten und an Wegkreuzungen mit sechs oder mehr Möglichkeiten entscheiden zu können, in welche Richtung es nun weitergehen soll, ist (sofern die zumeist gute bis sehr gute Beschilderung nicht ausreicht) ein kleiner Kartenkompass hilfreich. Ein solcher Kartenkompass ist in seiner einfachsten Form (die für die meisten Zwecke völlig genügt) für wenige Euro erhältlich. besteht im Wesentlichen aus einer Kunststoffplatte mit einem drehbaren Kompassring, der es einem z.B. ermöglicht, die Karte nordwärts auszurichten.



Eine Ergänzung zu Karte und Kompass stellt das GPS-Gerät dar. (GPS "globale positioning system", also etwa "weltweites Positionsbestimmungs-System"). Diese kleinen Geräte kosten in einer einfachen Ausführung (ohne Anzeigemöglichkeiten von Karten, diese Geräte arbeiten nur mit Koordinaten in Zahlenform) etwa 80 bis 150 Euro und bieten viele praktische Funktionen. Die Standorte der Stempelkästen der Harzer Wandernadel können auf der dorigen Webseite als Zahlenwerte heruntergeladen werden, man kann aber auch über Programme wie Google Earth Zielkoordinaten bestimmen. Ebenso kann man den Startpunkt seiner Wanderung markieren (und so z.B. im Dunkeln das Auto wiederfinden), oder auch die so genannte "trackback"-Funktion nutzen, die es ermöglicht, den exakten Rückweg zu finden, wenn man sich mal völlig verlaufen hat. Ich möchte dieses kleine Gerät nicht mehr missen, seit wir damit (dank zuvor ermittelter Koordinaten) die Seilbahnstation vom Hexentanzplatz in Thale bei unglaublich dichtem Nebel fünf Minuten vor Abfahrt der letzten talwärts fahrenden Kabine finden konnten. Allerdings: Diese Geräte benötigen im Gegensatz zu Karte und Kompass Batterien, man sollte also eine ausreichende Zahl an Ersatzbatterien bzw. -akkus dabei haben.

Nicht zu verwechseln sind diese GPS-Handgeräte übrigens mit Auto-Navigationssystemen: Diese sind viel zu ungenau, um dem Wanderer wirklich nützlich zu sein, und die darin enthaltenen Karten beschränken sich in den meisten Fällen (verständlicherweise) auf autogeeignete Wege. Es gibt auch GPS-Handgeräte für Wanderer, Radfahrer etc., die mit Kartenmaterial arbeiten, diese kosten allerdings leicht an die 300 Euro oder mehr, sodass ich mangels Erfahrung darüber hier nichts sagen kann.



Für die Vorbereitung der geplanten Wanderung (neben der bereits erwähnten Karte) ist auch ein Kartenmesser nützlich. Ein Kartenmesser hat ein kleines Rad, mit dem man den vorgesehenen Weg auf der Karte abrollt und dann auf einer Skala ablesen kann, wie lang die zu gehende Strecke ist. Dabei sollte man natürlich auch auf die zu überwindenden Steigungen achten, diese erkennt man durch die Höhenlinien auf der Karte. Dabei kann man eines schon mal sagen: Je dichter die Höhenlinien zusammengedruckt sind, um so steiler ist das Gelände. Wenn der Weg dann im rechten Winkel zu solch dicht gedrängten Höhenlinien führt, sollte man vielleicht schon mal die Bergsteiger-Ausrüstung einpacken...

(Wer mehr über das Navigieren mit Karte, Kompass und GPS wissen möchte, dem empfehle ich für den Einstieg das Buch "Karte, Kompaß, GPS" von Reinhard Kummer, Conrad Stein-Verlag, ISBN 978-3-86686-004-9. Es kostet knapp 8 Euro und bietet auf etwas mehr als 100 Seiten einen umfassenden Überblick über alle wesentlichen Aspekte.)

#### Sehen und gesehen werden

Ein nicht zu unterschätzender Aspekt, gerade wenn die Wanderungen (absichtlich oder unabsichtlich) bis in die Dunkelheit gehen. Um auch dann noch Karten oder Hinweisschilder lesen zu können, ist eine kleine Taschenlampe sinnvoll. Noch besser sind Stirnlampen (mit diesen

hat man dann auch die Hände frei und sieht trotzdem den Weg oder Stieg vor sich), oder eine Kombination aus beidem, also eine kleine Lampe, die an einem Stirnband befestigt werden kann, aber auch abgenommen und mit einer Klemme z.B. irgendwo befestigt werden kann. (Auch hier wieder an Ersatzbatterien denken, auch wenn moderne LED-Lampen eine sehr lange Brenndauer erreichen.) Sinnvoll ist es, auf mehrere schaltbare Leuchtstufen zu achten, von "eher wenig Licht, aber dafür lange Leuchtzeit" bis "maximale Helligkeit für eine Weile".

[ Noch einfügen: Bild von Lampe und Reflektorbändern, 320 x 240 ]

Eine (vielleicht nicht ganz so starke, dafür aber leichte) Ersatzlampe kann sinnvoll sein. Manch einer schwört hier auf batteriefreie Lampen mit Dynamo- oder Kurbelantrieb. Ich habe mit diesen Lampen eher mäßige bis schlechte Erfahrungen gemacht: Die Lichtausbeute ist bei meinen Lampen eher gering gewesen, und der Dynamo- bzw. Kurbelantrieb hat nicht lange gehalten. Aber das soll nicht heißen, dass diese Lampen alle schlecht sein müssen, vielleicht hatte ich einfach nur Pech bei der Auswahl.

Ein anderer Aspekt ist das "gesehen werden". Gerade Wanderkleidung für Männer ist leider meist in dunklen Farbtönen gehalten. Wenn die Wanderung nun im Dunklen an einer Straße ohne Gehweg entlangführt (was durchaus nicht selten vorkommt), ist man für die Autofahrer praktisch unsichtbar. Hier sind Reflektorbänder absolut sinnvoll. Es gibt sie in verschiedenen Größen, für Arme, Beine oder Taille. Ebenso gibt es reflektierende Anhänger in allen Formen. Auch die eingeschaltete Stirn- oder Taschenlampe macht Autofahrer rechtzeitig aufmerksam - aber bitte darauf achten, die entgegenkommenden Fahrzeugführer nicht zu blenden: Manche Lampen nehmen es auf höchster Stufe ohne Weiteres mit einem Fernlicht-Scheinwerfer auf... lieber ein, zwei Stufen runterschalten, sofern möglich.

#### Sonstiges

Ein kleines Erste-Hilfe-Set sollte dabei sein, diese gibt es in praktischen fertigen Zusammenstellungen zu kaufen und können nach eigenem Ermessen ergänzt werden. (Ich habe z.B. noch Blasenpflaster und eine dünne Rettungsdecke (gold-/silberfarbene Folie) mit hineingepackt.)

Was sich in meinem Rucksack noch findet:

- Faltbare Sitzkissen aus superleichtem Kunstschaum - eine Wohltat, wenn man am Rastplatz wieder einmal nur eine feuchte Bank vorfindet.
- Ein kleines Fernglas. Nützlich, um genauer zu sehen, ob das da drüben nun ein Weg oder doch nur ein Wildpfad ist. Oder um Tiere zu beobachten.
- Umschnall-Spikes für die Schuhe. Gerade bei Schnee und Eis sind diese sehr sinnvoll, um Stürze zu vermeiden.
- Notizblock und Stift.
- ...und natürlich Essen und Trinken: Wasser, vitaminreicher Saft, belegte Vollkornbrote usw. - und durchaus auch ein bißchen Schokolade oder ähnliches: Manchmal braucht man einfach etwas mit ordentlich Zucker drin. (Auf die so genannten "Energy-Getränke" kann ich allerdings gut verzichten, ob sie nun angeblich Flügel verleihen oder nicht.

(Zum Thema "Fotografieren und Wandern" schreibe ich gelegentlich noch eine Extra-Seite.)