

## Faszination Weitwandern (32 km)

**Sonntag, 2. Mai 2021**

Seit der Corona-Pandemie haben viele das Wandern neu oder wieder entdeckt. Urlaub in den Bergen erscheint erst nach den Sommermonaten wieder realistisch. Wanderurlaub im deutschen Mittelgebirge boomt, besonders beliebt sind auch Fernwanderwege/Premiumwanderwege mit Gepäck über mehrere Tage. (z.B. Rheinsteig, Rhein-Burgen-Weg, Lahn-Höhenweg u.a.).

Wer einen solchen Fernwanderweg plant, hat in der Vorbereitungszeit viele Fragen: Ausrüstung, Länge der Etappen, Pausenzeiten, Übernachtungen, Gehtempo, Zusammenstellung einer Tour durch Kartenmaterial oder Wanderführer, Aufzeichnung durch Apps, Training, Ernährung. Aber auch Klärung der Eigenmotivation, die von Selbstfindung, kulturellem Interesse bis hin zu sportlichen Ambitionen reichen kann, ist wichtig.

„Normale“ Tageswanderungen belaufen sich in der Regel auf 16 – 25 Km. Auf Weitwanderwegen haben wir die Erfahrung gemacht, dass auch Etappen über 30 km gut zu schaffen sind. Wir haben eine Route im östlichen Hintertaunus zusammengestellt. Große Teile sind wir auf dem Limesweg unterwegs.

Routenverlauf: Niedernhausen – Königshofen – Engenhahn – Eschenhahn – Kastel Zugmantel – Niederlibbach – Kesselbach – Eschenhahn – Niederseelbach – Niedernhausen. (32 km, 600 hm)

Rast nach 10 km (Rucksackverpflegung), 15 km (cafe to go), 23 km (Trinkpause, Fußpflege, sonnen etc.)

Voraussetzung: Wanderniveau 16-25 km bei 4,5 Stundenkilometer. Bereitschaft, steile, weglose Pfade zu gehen, Trinkblase oder sich darauf einlassen, nur 3-mal Rast zu machen. Rucksackverpflegung für den Tag und eingelaufene Schuhe (Trailrunner oder Bergstiefel).

Start: 9 Uhr Bahnhof Niedernhausen, Ankunft ca. 18 Uhr Bahnhof Niedernhausen

TN-Gebühr: 15 Euro

Die Gruppengröße richtet sich nach den aktuellen Corona-Bestimmungen.

Gabriele Dudda, Trainerin C Bergwandern, Gernod Dudda, Wanderleiter der Bergsteigergruppe

Anmeldung und Info: [gabrid@gmx.de](mailto:gabrid@gmx.de) oder 0171 2320950

Ort: Niedernhausen