

Pressemeldung

Für Anfänger bis Fortgeschrittene: Wandern im Herbst



© Jozef Polc / 123rf.com

Köln, September 2015 – Wandern macht Spaß und ist gesund. Die Bewegung an der frischen Luft fördert nicht nur die körperliche, sondern auch geistige Fitness. Sie regt die Durchblutung an, trainiert die Muskeln und hilft dabei, aktiv zu entspannen und den Alltag hinter sich zu lassen. Gute Gründe also, die Wanderstiefel zu schnüren – erst recht im Herbst, wenn die Natur in außergewöhnlich bunten Farben erstrahlt. Wie und wo es sich in Deutschland am besten wandern lässt – [Das Telefonbuch](#) hat die Tipps.

Idylle pur: Der Spreewald

Wer lange Spaziergänge in der Natur bevorzugt und auf Steigungen verzichten möchte, ist in Brandenburg gut aufgehoben. Im Spreewald findet man Natur pur. Weite Felder und Wiesen und viel Wald garantieren eine tolle idyllische Kulisse. Der wohl bekannteste Wanderweg im Spreewald ist der Fontane Weg, benannt nach dem berühmten Dichter. In seinen Werken spielt der Spreewald häufig eine zentrale Rolle. Der Fontane Weg startet in Burg-Kauper und führt nahe der Spree über Brücken und an zahlreichen Höfen vorbei. Eine Töpferei auf dem Weg ist ein echtes Highlight und zeigt beeindruckende Handwerkskunst. Die Länge des Wanderwegs beträgt zirka zwölf Kilometer.

Auf den Spuren der Luchse im Harz

Wer es etwas anspruchsvoller mag, wird im Harz fündig. Der Große Burgberg ist Ausgangspunkt vieler toller Routen. Ihn erreicht man entweder zu Fuß oder per

Seilbahn. Eine tolle Aussicht in einer Höhe von knapp 500 Metern Höhe und idyllischer Wald sind der Lohn für die Mühe. Sie zählen zu den stärksten Argumenten für einen Besuch im Harz. Bei gutem Wetter lässt sich sogar bis nach Braunschweig oder Salzgitter schauen. Außerdem gibt es dort die Möglichkeit, einen Blick auf den über 1.000 Meter hohen Brocken zu werfen. Für Tierfreunde ist ein Halt beim Luchsgehege unerlässlich. Dort lassen sich mit etwas Glück vier Luchse beobachten. Sie sind Botschafter des Luchsauswilderungsprogramm, das im Jahr 2000 begonnen wurde. Die Länge des Wanderwegs beträgt zirka neun Kilometer.

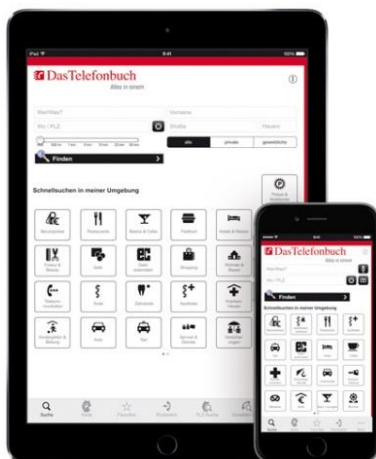
Über Stock und Stein im Oberpfälzer Wald

Noch anspruchsvoller ist eine Tour durch das Waldnaabtal im Oberpfälzischen Wald. Ausgehend von Falkenberg führt der Weg durch ein bewaldetes Felsental. An fließenden Gewässern und mittelalterlichen Burgen entlang beeindruckt die Route außerdem durch ein Granitmassiv. Die besonderen Eindrücke und die körperliche Herausforderung über 244 Höhenmetern helfen schnell dabei, richtig abzuschalten. Hektik und Stress geraten dort in weite Ferne. Auch für das kulinarische Wohl ist gesorgt. Am Ziel wartet die Blockhütte mit herzhaften und süßen Speisen. Die Länge des Wanderwegs beträgt zirka 14 Kilometer.

Vom richtigen Schuh bis hin zur passenden App: Die richtige Ausrüstung

Ist die passende Route erst einmal ausgewählt, geht es an die Vorbereitung. Dazu gehört vor allem die richtige Ausrüstung. Feste Schuhe sind das A und O. Wichtig ist, dass sie dem Fuß einen sicheren Halt geben – vor allem auf steinigem und unebenen Wegen ein Muss, um das Verletzungsrisiko an Bändern und Sehnen möglichst gering zu halten. Ein Wanderstock kann für zusätzliche Stabilität sorgen. Die Kleidung sollte den Witterungsbedingungen angepasst sein. Sie sollte nicht zu schwer, jedoch auch nicht zu leicht sein, denn im Herbst kann es abends schnell kühl werden. Auch auf Regen sollte man eingestellt sein und die Regenjacke nicht vergessen. Sie findet in einem Rucksack Platz, ebenso wie Proviant und genug zu trinken.

Ein zuverlässiger Begleiter auf Tour ist auch die richtige App für wichtige Adressen in der Umgebung: Die App von Das Telefonbuch zeigt beispielsweise an, wo sich die nächste Gaststätte befindet. Für den Fall der Fälle hilft außerdem die Notfallapotheken-Suche weiter. Neben sämtlichen Kontaktdetails gibt die App Auskunft über die Öffnungszeiten und den genauen Standort im Zuge der Kartenansicht. App-Nutzer können sich darüber direkt zum Ziel navigieren lassen. Schnellsuche-Buttons zu Geldautomaten oder Notfallnummern sind weitere nützliche Funktionen, die beim Wandern sehr hilfreich sein können.



Die App steht sowohl für iOS- als auch für Android-Geräte kostenlos zur Verfügung, ebenso wie für Windows Phone und Windows 8.

Über Das Telefonbuch

Das Telefonbuch wird gemeinschaftlich von 38 Verlagen und der DeTeMedien GmbH herausgegeben. Das Medium ermöglicht zu jeder Zeit und von jedem Ort aus Zugriff auf über 30 Millionen verbindliche Adressdaten: Online über dastelefonbuch.de, mobil unter mobil.dastelefonbuch.de, per App für iPhone, iPad und Apple Watch, Android-Handys, Windows Phone und Windows 8 oder fast schon klassisch als Sprachauskunft, gedruckte Ausgabe oder DVD-ROM. Darüber hinaus bietet das bekannte Adressverzeichnis viele weitere Funktionen zum Finden, Nutzen und Weiterverarbeiten von Adressen. Dazu zählen beispielsweise die Benzinpreissuche oder die Film- und Kinosuche, die das aktuelle Kinoprogramm in unmittelbarer Nähe anzeigt.

Pressekontakt



Das Telefonbuch Servicegesellschaft mbH
Silke Greifsmühlen (PR Managerin)
Rolshover Straße 45 | 51105 Köln

Telefon +49 (0) 221 31 06 70-160

Telefax +49 (0) 221 31 06 70-110

E-Mail: presse@dastelefonbuch-marketing.de

www.dastelefonbuch-marketing.de

[Facebook](#) | [Twitter](#) | [Google+](#)

[Newsroom](#)