

**Die Pfalz hat Wanderern so viel zu bieten – das macht einfach glücklich!**

# ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICH WANDERN

**Alle Wanderungen in der Pfalz sind besonders**, doch habe ich mich bemüht, für Sie die Highlights zusammenzustellen. Es gibt auch in der Pfalz Mainstream-Wanderungen, neben diesen sollen hier aber auch die Geheimtipps vorgestellt werden. Auf den klassischen Wegen ist oft sehr viel los und unbekanntere Touren bieten landschaftlich – und in Glückskategorien gemessen – dasselbe, wenn sie nicht sogar attraktiver sind!

Ich habe darauf geachtet, dass alle Touren mit einer normal guten Kondition zu schaffen sind. Manche sind aufgrund ihrer Länge oder der Höhenmeter etwas sportlicher, aber keine Wanderung stellt alpine Ansprüche. Dann braucht man eben mal etwas länger oder rastet einmal öfter und genießt die Stille, die Landschaft und die gute Luft des Pfälzerwaldes. Wir sollen uns glücklich wandern: Das lässt sich mit einem anspruchsvolleren Weg ebenso erreichen, wie mit einer Einkehr bei zünftiger Pfälzer Hausmannskost, dem Betrachten eines Sonnenuntergangs oder dem Erkunden einer alten Burgruine, mit dem Wandern vorbei an gelben Rapsfeldern ebenso wie mit dem Spazieren durch eine Allee blühender Mandelbäume.

## MIT SICHERHEIT GLÜCKLICH WANDERN

Schwierige Wege oder ausgesetzte Passagen gibt es bei diesen Wanderungen nicht. Oft kann man Felsformationen erklimmen, indem man mittels Leitern auf die steinerne Aussichtsplattform gelangt. Das ist mitunter abenteuerlich, aber je steiler und länger die Leitern sind, desto besser sind sie rundum gesichert. Auch die Felsplattformen selbst haben in allen Fällen eine Umzäunung. Für Menschen mit Höhenangst, die sich nicht hinauftrauen, tut das den Wanderungen an sich aber keinen Abbruch. Hier sollte man sich selbst realistisch einschätzen und abwägen, was man sich zumuten kann und will. Viele der Wege sind naturbelassen, nur wenige Streckenetappen führen über Asphalt. Das bedeutet, dass die Wege bei Nässe auch mal aufgeweicht und matschig sein können – hier ist dann vor allem bei steileren Anstiegen Vorsicht geboten.

# Glückskategorien

---

Die hier vorgestellten, ganz besonderen Wanderungen in der Pfalz sind in vier Rubriken unterteilt und entsprechend farbig gekennzeichnet. Unter den Kategorien »Tour für die Sinne«, »Tour der Stille«, »Tour für den Genuss« sowie »Tour ohne Uhr« sind die Glücksmomente zusammengefasst. Das Schöne ist, dass so manche Strecke mehrere Genussfaktoren beinhaltet – Gaumenfreuden, Stille, das Fordern aller Sinne oder die entschleunigte Wanderung.

## Tour für die Sinne

Diese Touren kann man ganz besonders mit allen Sinnen erleben. Dazu gehören zum Beispiel ein paar Momente des Innehaltens, um die Schönheit, Geräusche und Gerüche einer bunten Blumenwiese zu genießen, das Gefühl von taunassem Gras unter den Füßen zu spüren oder sich an einem Bach oder See zu erfrischen, zwitschernden Vögeln zu lauschen, an duftenden Kräutern am Wegrand zu riechen oder den Wald bewusst wahrzunehmen.



## Tour der Stille

Wir entdecken einsame, unbekannte Wege abseits des Trubels, uns begegnen nur wenige andere Wanderer und wir können diese Zeit fast ganz allein und bewusst genießen.



## Tour für den Genuss

Wandern heißt auch genießen! Dafür muss es nicht immer ein trubeliger Biergarten oder ein überlaufenes Ausflugslokal sein. Wir bevorzugen Dorfcafés mit hausgemachten Kuchen, gemütliche kleine Geheimtipps und regionale Produkte aus

einladenden Hof- und Klosterläden. Aber auch Tipps für besonders schöne Picknickplätze sind ein Genussfaktor der Touren.



### Tour ohne Uhr

Hier kann das Handy gerne mal zu Hause bleiben, beim Wandern stellen wir keine Geschwindigkeitsrekorde auf – im Gegenteil! Wir dürfen ganz bewusst immer wieder stehenbleiben und die Aussicht oder einfach nur den Moment genießen. Dabei nehmen wir die Zeichen der Natur besonders intensiv wahr und auch, wie uns unsere Umgebung die Zeit mitteilt: zum Beispiel über den Sonnenstand oder das Abendläuten entfernter Glocken.





**Picknick mit Aussicht ist oft möglich auf den Touren.**

## GUT VORBEREITET

Die Pfalz und vor allem der Pfälzerwald sind Funklöcher – ich empfinde diese Tatsache meist als Segen, denn auch bei den Wanderungen, die sich nicht in der Kategorie »Tour ohne Uhr« befinden, intensiviert sich der Glücksfaktor, wenn man zeitlos und ohne äußere Einflüsse unterwegs ist. Deshalb ist es jedoch wichtig, vor Aufbruch das Wetter zu checken und sich kleidungsmäßig darauf einzustellen. Von Vorteil sind prinzipiell knöchelhohe Wanderschuhe, denn auf den teilweise unwegsamen Pfaden kann man schon mal leicht umknicken. Bequeme Wanderbekleidung, vorzugsweise aus Funktionsmaterial, ist ebenso empfehlenswert wie eine Regen- oder Softshelljacke im Rucksack. Für einige Touren müssen im Sommer unbedingt auch Badesachen mitgenommen werden und Sonnenschutz bei den mehr der Sonne ausgesetzten Wegen. Zu guter Letzt sollte man sich reichlich mit Wasser für die Wanderung eindecken. Zwar bereichern viele urige Pfalzhütten die Wanderungen, dort trinken wir aber lieber einen berühmten »Pfälzer Schoppen« aus dem »Dubbeglas« – das ist eine Weinschorle, die in einem speziellen Halbliterglas meist mit großzügig bemessenem Weinanteil und eher wenig Mineralwasser eingeschenkt wird. Für unterwegs allerdings brauchen wir entsprechende antialkoholische Flüssigkeit.

## GENUSSVOLLE PAUSEN