

Stephan Petersen

WAN
DERN
FÜR DIE
SEELE



Wohlfühlwege

Vogesen

DROSTE



Stephan Petersen

Vogesen

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



Dröste Verlag

ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



TOUR 1: MYSTISCHER BERG

Auf dem Mont Sainte Odile

7,7 km | 230 Hm | 3 Std. | Rundweg

7



TOUR 2: SPORTLICHE AUSZEIT

Der Rocher de Mutzig

14 km | 610 Hm | 5,5 Std. | Rundweg

17



TOUR 3: ALPINES FEELING

Der Sentier des Roches

6,2 km | 310 Hm | 3 Std. | Rundweg

27



TOUR 4: MAGISCHES PLATEAU

Auf dem Taennchel

9,7 km | 300 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

37



TOUR 5: MITTENDRIN

Über den Ballon d'Alsace

7,5 km | 230 Hm | 2,5 Std. | Rundweg

47



TOUR 6: GANZ OBEN

Der Grand Ballon

9,2 km | 380 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

57



TOUR 7: ÜBER DEN SEEN

Vom Lac Blanc zum Gazon du Faing

11 km | 290 Hm | 4 Std. | Rundweg

67



TOUR 8: PANORAMAGLÜCK

Über Kastelberg und Hohneck

10,2 km | 360 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

77



TOUR 9: IM KÄSETAL

Kulinarisches Munster

5,6 km | 170 Hm | 2 Std. | Rundweg

87



TOUR 10: AUBERGE-PARADIES

Schlemmertour auf dem Lauchenkopf

7,4 km | 170 Hm | 2,5 Std. | Rundweg

97



TOUR 11: BURGROMANTIK

105

Aufstieg zur Haut-Koenigsbourg

13,2 km | 530 Hm | 5 Std. | Rundweg



TOUR 12: BLICK AUFS MITTELALTER

115

Ribeauvillé und seine Burgen

9 km | 440 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 13: GECHILLTE ZEITREISE

125

Der Klosterweg am Odilienberg

8,2 km | 280 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 14: ZAUBERHAFT

133

Auf dem Feenweg

4,7 km | 220 Hm | 2 Std. | Rundweg



TOUR 15: RÜINEN IM WALD

141

Andlau und Spesbourg

7,6 km | 190 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 16: ENTSCHLEUNIGTE REISE

151

Von Cernay nach Lauw

8,5 km | 90 Hm | 2,5 Std. (ohne Zugfahrt) | Rundweg



TOUR 17: BEI DEN RIESEN

161

Burgruine und Wasserfall Nideck

6,7 km | 280 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



TOUR 18: BERUHIGENDE NATUR

169

Lac de Kruth und Wasserfälle

8,1 km | 260 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 19: RELAXEN AM SEE

177

Die beiden Lacs du Neuweiher

8,3 km | 400 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 20: WILDE NATUR

185

Der Lac de Gérardmer

5,4 km | 240 Hm | 2,5 Std. | Rundweg

**Hochebene des Naturschutzgebiets
Tanet-Gazon du Faing**



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nichts wie raus! Dieser Gedanke ging mir während der Entstehung dieses Buches oftmals durch den Kopf. Die Vogesen, in deren Sichtweite ich lebe, schienen manchmal ganz weit weg. Umso mehr habe ich es genossen, mit meiner Familie, mit Freunden oder einfach auch einmal allein draußen in die Erhabenheit der Natur einzutauchen, Energie zu tanken und weitgehend frei zu sein von sozialen Zwängen und Regeln.

Seit 2007 lebe ich in meiner Wahlheimat Elsass. Als Geschichtsbegeisterter und gelernter Historiker war ich sofort von der großen Anzahl an Burgruinen in den Vogesen fasziniert. Daraus entstand die Begeisterung, die Vogesen wandernd zu erforschen. Ich entdeckte keltische und römische Spuren, mysteriöse Kloster- und Burgruinen, magische Wiesen- und Waldlandschaften, wunderschöne Seen und Wasserfälle sowie herrliche Bergpanoramen. Zu erkunden, frei zu sein sowie in der Stille und Schönheit der Natur innerlich zur Ruhe zu kommen, das macht für mich den großen Reiz am Wandern in den Vogesen aus. Ich würde mich freuen, wenn Sie mit diesem Buch und den darin beschriebenen Touren ebenso viel Freude daran haben sollten.

Viele entspannte und spannende Wanderungen wünscht Ihnen

Stephan Petersen 



NATUR-INFO



KULTUR-INFO



TOUREN-/EVENT-INFO



GENUSS-INFO

- 
- A hiker with a backpack is walking away from the camera on a stone staircase in a forest. The ground is covered with fallen leaves, and the trees have yellow and orange autumn foliage. The hiker is wearing a dark jacket and pants. The background shows a dense forest with tall trees.
- 7,7 Kilometer
 - 230 Höhenmeter
 - 3 Stunden
 - Rundweg

Entlang der Heidenmauer

Mystischer Berg

Auf dem Mont Sainte Odile



Unsere Wanderung beginnt auf dem **Mont Sainte Odile** (Berg der Heiligen Odilie). Wir gehen in Richtung des **Klosters Hohenburg**. Unmittelbar vor dem Eingang nehmen wir rechts die Treppe hinunter und halten uns weiter rechts (**gelbes Kreuz, Circuit Mur Païen**). Neben uns ragen mit Moos und Efeu bewachsene Felswände in die Höhe. Keramikbilder sind auf ihnen angebracht. Diese stammen vom elsässischen Künstler Leon Elchinger und zeichnen den Leidensweg Jesu nach. Links unten befinden sich irgendwo die Ruinen des **Klosters Ab-baye de Niedermunster**. Sehen können wir sie aufgrund der hohen Bäume (noch) nicht.

Langsam schlendern wir über den **Kreuzweg** und erreichen nach rund 250 Metern eine Gruppe großer Felsblöcke mit einer nahezu flachen Oberseite. Sitzbänke laden auf dieser herrlichen Terrasse zum Verweilen ein. Kurz darauf treffen wir auf den **Beckenfels 1**. Die Felsformation sieht so aus, als ob jemand riesige steinerne Frisbees übereinandergestapelt hätte. Wir klettern hinauf. Auf der Oberseite befindet sich eine runde, mit Wasser gefüllte Vertiefung. Wir verweilen einen Moment, steigen dann wieder hinab und gehen weiter.

Kloster Hohenburg



Der **Beckenfels** trägt seinen Namen aufgrund ebenjener Vertiefung, die wie ein kleines Becken aussieht.

Ausblick vom Rocher du Panorama



Die **Heidenmauer** umfasst nahezu den gesamten oberen Teil des Bergs, auf einer Länge von 11 Kilometern. Sie besteht aus etwa 300.000 Steinblöcken, ist zwischen 1,60 und 1,80 Metern dick und erreicht teilweise eine Höhe von 3 Metern.

Zwischen den Felsen am Wegesrand befinden sich von Menschenhand hinzugefügte und bearbeitete Gesteinsbrocken. Dort, wo keine natürlichen Felsen zur Verfügung standen, besteht die sogenannte **Heidenmauer (Mur Païen)** ② ausschließlich aus behauenen Quadern. Der Mur Païen haftet etwas Mystisches an – insbesondere am frühen Morgen, wenn Nebel über dem Wald liegt und man lediglich den Wind in den Baumkronen hört. Wer hat diese Mauer erbaut? Und zu welchem Zweck? Das bleibt für uns ebenso wie für die Archäologie ein Rätsel.

Grübelnd setzen wir unseren Weg entlang der Heidenmauer fort. Eine steinerne Treppe schlängelt sich nach oben. Auf der linken Seite ist eine Büste von Carl Mündel (Autor eines erstmals 1881 veröffentlichten Vogesenführers) zu sehen. Oben angekommen, stehen wir vor dem **Rocher du Panorama** ③. Der Name ist Programm. Von dem Felsen aus bietet sich ein wunderschöner Ausblick auf die oberrheinische Tiefebene und den Schwarzwald. Wir setzen unseren Weg fort – vorbei an Tannen, Heidelbeersträuchern und der Heidenmauer. Nur einige Vögel sind zu hören – und die



Für die Seele

Die Wanderung führt uns auf dem Mont Sainte Odile an der mystischen Heidenmauer und beeindruckenden Felsformationen entlang. Eine herrliche Tour zum Abschalten und Träumen.

zur vollen Stunde schlagenden Kirchenglocken des rund einen Kilometer entfernten Klosters.

Wir gehen an den folgenden Abzweigungen vorbei und orientieren uns an den Schildern mit dem **gelben Kreuz**. Schließlich erreichen wir den **Maennelstein 4**. Das Felsplateau mit seiner tollen Aussicht bietet eine erholsame Gelegenheit für eine Picknickpause. Aber bitte vorsichtig: Ein großer Teil besteht aus sehr steilen, ungesicherten Abgründen. Die Aussichtsplattform ist hingegen eingezäunt und bietet einen Ausblick auf den Schwarzwald und die oberrheinische Tiefebene. Unmittelbar neben dem Maennelstein befindet sich zudem ein Platz mit Sitzbänken und einer Schutzhütte.



Pause am Maennelstein

Nach der kleinen Auszeit setzen wir unseren Weg auf dem **Circuit du Mur Païen (gelbes Kreuz)** fort. Wir erreichen das Felsplateau des **Schafsteins 5**, treten vorsichtig an die ungesicherte Kante und blicken in den Abgrund. 15 Meter geht es steil nach unten. Die riesigen Tannen überragen uns dennoch um mehrere Meter. Direkt nach dem Schafstein biegen wir an einer Lücke in der Heidenmauer links ab. Der Weg führt



Der Wachtstein



Die Grotte des Druides

einige Meter nach unten. Dort steht der beeindruckende, 10 Meter hohe **Wachtstein 6**, der in der Vergangenheit vermutlich als Observationsposten diente. Die einzigen Wächter darauf sind heute allerdings nur noch einige kleine Bäume.

Wir gehen nach dem kurzen Abstecher wieder nach oben auf den Weg und setzen unsere Wanderung auf dem **Circuit du Mur Païen** fort. Nach rund 500 Metern erblicken wir die **Grotte des Druides 7**. Die megalithischen Steinblöcke sind äußerst beeindruckend. Ob wohl die „Druidenhöhle“ einst ein kultischer Ort der Kelten war? Was ist natürlichen Ursprungs und was von Menschenhand geschaffen? Wir nehmen auf einer der Sitzbänke Platz und genießen die entspannte Atmosphäre dieses tollen Ortes.

Danach geht es wieder auf den **Circuit du Mur Païen**. Als Orientierung dient uns wie zuvor das **gelbe Kreuz**. Die folgenden Abzweigungen ignorieren wir. Schließlich erreichen wir eine Weggabelung. Wir halten uns links und steigen den schmalen, mit Baumwurzeln übersäten Pfad hinunter. Kurz darauf wird der Weg wieder breiter. Wir gehen entlang – und teilweise auch auf – der Heidenmauer weiter



Porte Zumstein

nach unten. Dann überqueren wir die Straße und setzen auf der anderen Seite unsere Wanderung fort, weiterhin dem gelben Kreuz folgend. Dort treffen wir auf die **Porte Zumstein** **B**, die Reste eines ehemaligen Tores inmitten der Heidenmauer. Das Kopfkinio setzt wieder ein. Wer hat all dies erbaut? Wer ist hier schon auf dem Weg nach oben zum **Odilienberg** hindurchgeschritten? Kelten? Römer?

Wir bleiben weiter auf dem **Circuit du Mur Païen** und nehmen einen kleinen Pfad nach oben. Tannen, Farn, Heidelbeersträucher, die Sonne, die einzelne Lichtstrahlen auf den Waldboden wirft, und die mit Moos überzogenen Quader der Heidenmauer – die Mischung aus Natur und mystischen Überresten vergangener Epochen übt eine große Faszination aus und macht diesen Ort zu etwas Besonderem.

Nach einigen Minuten Gehzeit überqueren wir wieder die asphaltierte Straße und den **Parkplatz P3**. Die Fortsetzung des Wanderweges befindet sich am anderen Ende des Parkplatzes auf der rechten Seite (weiterhin **gelbes Kreuz**). Wir schlendern in den Wald hinein, biegen sofort links und dann rechts ab. In den



Auszeitour 1



Ein steinerner Wal

nächsten rund 25 Minuten geht es fast ausschließlich abwärts – zwischen den Bäumen mit ihrem wunderschön gefärbten Herbstlaub entlang. Unter unseren Wanderschuhen rascheln die niedergefallenen Blätter. Die **Heidenmauer** ist hier auf der nördlichen Seite teilweise noch besser erhalten und beeindruckender als auf der südlichen. An einem Abschnitt entdecken wir den

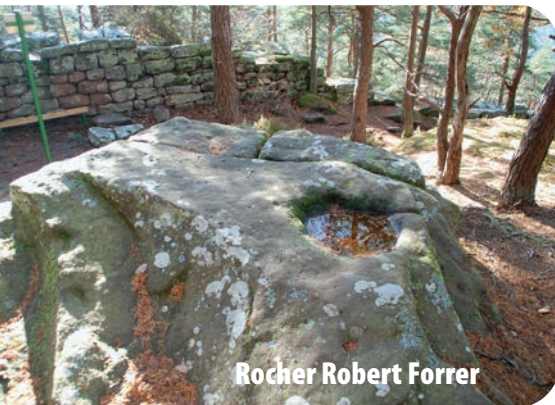
Rocher Robert Forrer 9. Auf der Oberseite befinden sich eine runde Vertiefung und eingeritzte Linien.

Kurz darauf ändert sich die Vegetation. Dominieren zuvor Rotbuchen, wachsen nun überwiegend Kiefern um uns herum. Wir lehnen uns gegen die Heidenmauer und schließen für einen Moment die Augen. Der Kiefernduft steigt in unsere Nase. Die Sonne scheint auf unser Gesicht. Entspannung pur.

Kurze Zeit später entdecken wir in einer Rechtskurve neben uns einen Felsen, der wie ein **gestrandeter Wal** aussieht. Ein Lächeln huscht spontan über unsere Gesichter. Unmittelbar danach verlassen wir zunächst

die Heidenmauer. Der Weg führt direkt über sie beziehungsweise ihre Reste hinweg. Wir gelangen an eine Kreuzung. Der Weg nach rechts (rotes Kreuz, Stollhafen) wird später für uns relevant.

Wir biegen jedoch zunächst links ab (rotes Kreuz, Château de Dreistein) und machen einen kurzen Abstecher zum **Château de Dreistein 10**. Wir steigen den Pfad




Rocher Robert Forrer




Das Panorama der Klosterterrasse

hinab, überqueren einen Feldweg und erreichen nach rund 10 Minuten die verfallene Burgranlage. Die Natur hat sich große Teile des Ortes zurückerobert. Tannen und Sträucher wachsen dort, wo einst Edeldamen und -männer lebten. Efeu klettert an den Türmen und Mauern empor. Wir erklimmen eine dieser Mauern und setzen uns für einen Augenblick, um den herrlichen Ausblick auf die Natur zu genießen.

Nach unserem Abstecher kehren wir zu der Kreuzung zurück und gehen nun bergaufwärts in Richtung **Stollhafen (rotes Kreuz)**. An der kurz darauffolgenden Weggabelung führt unser Weg nach rechts (rotes Kreuz, Mt Ste Odile). Erneut überqueren wir die Reste der Heidenmauer. Wir blicken zur Seite: Felsen, Heidelbeersträucher, Tannen. Dann erreichen wir den **Rocher Oberkirch**  beziehungsweise **Saufelsen**. Von dem Felsvorsprung aus hat man einen tollen Ausblick in Richtung des Dorfes Saint Nabor.

Rund 150 Meter nach dem Saufelsen verlassen wir den Wald. Der Weg führt über eine Wiese. Vor uns ist



Das **Château de Dreistein** gehört zu einer Gruppe von neun Burgen rund um den Odilienberg und diente vermutlich dazu, die Abtei Hohenburg zu schützen. Als Baumaterial wurden teilweise Steine aus der Heidenmauer benutzt.



Auszeitour 1



Der **Saufelsen** trägt seinen Namen aufgrund einer eingritzten Wildschwein-Zeichnung. Stammt sie aus der keltischen Zeit? Bei den Kelten hatte das Wildschwein eine große Bedeutung, es war unter anderem ein Symbol für Kampf, Mut und Fruchtbarkeit.

bereits die Spitze des **Klosters** zu sehen. Wir überqueren die Wiese und betreten erneut ein Waldstück. Nun führt der Weg relativ steil nach oben. Wer genug Zeit hat, sollte unbedingt noch das **Kloster Hohenburg 12** besichtigen. Sehenswert sind vor allem die **Tränenkapelle** mit ihren wunderschönen Mosaiken sowie die einzigartige **Sonnenuhr im Klostersgarten**. Das Highlight ist aber der großartige Ausblick auf der **Panoramaterrasse**. Hier glaubt man fast, die gesamte oberrheinische Tiefebene überblicken zu können – und natürlich auch das **Abbaye de Niedermunster**. Hungerige Wanderer können übrigens im kleinen Imbiss oder im **Restaurant Saint Leon IX. 13** ihre Energiereserven wieder aufladen.





Entspannung ★★★★★

Genuss ★★★★★

Romantik ★★★★★



WIE & WANN:

Fast ausschließlich leicht begehbare Waldwege und -pfade. Beste Wanderzeit: ganzjährig. Im Sommer am besten unter der Woche; am Wochenende frühmorgens, da an sonnigen Wochenenden sehr viele Menschen das Kloster besuchen.

HIN & WEG:

Auto: Parkplatz neben dem Kloster Hohenburg, 67530 Ottrott (GPS: 48.43653, 7.40361).

Falls dieser voll ist, stehen unten weitere Parkplätze zur Verfügung.

ÖPNV: Bus 257 ab Straßburg (im Herbst und Winter nicht immer bedient), Haltestelle Mont Ste-Odile Couvent

ESSEN & ENTSPANNEN:

Restaurant Saint Leon IX. **13** Mont Sainte Odile, 67530 Ottrott, Tel. +33 (3) 88 95 80 53, www.mont-sainte-odile.com/restauration

ENTDECKEN & ERLEBEN:

Beckenfels **1**

Heidenmauer **2**

Rocher du Panorama **3**

Maennelstein **4**

Schafstein **5**

Wachtstein **6**

Grotte des Druides **7**

Porte Zumstein **8**

Rocher Robert Forrer **9**

Château de Dreistein **10**

Rocher Oberkirch **11**

Kloster Hohenburg **12**