



2024 - wir wandern weiter

von Marc, DO2UDX

Teil 3

18. Juli 2024

Eigentlich wollte ich nur zwei Stunden im QRL bleiben, damit ich nach ca. 3 Stunden Fahrzeit dann noch genug Zeit für 2 Stempel der „Wassertreter Challenge“ Bad Lauterberg habe.

Da ich anscheinend immer noch urlaubsreif bin, dachte ich nach Beendigung der Arbeiten im QRL, dass ich jetzt noch 'ne Weile „beschäftigt“ aussehen muss bis ich los kann.

Plötzlich hab ich im Gespräch mit meinem Kollegen festgestellt, dass ja schon 2,5 Stunden vergangen sind. Also nix wie los auf die Autobahn.



Nach zwei abendlichen Spaziergängen waren dann nicht nur die beiden Stempel die ich geplant hatte im Heft, sondern auch ein 3ter, den ich vergessen hatte. Und auch die für den nächsten Morgen geplanten vier am/im Kurpark sind schon im Heft. Zwei der Stempelstellen im Kurpark befinden sich **im** Fluss, die gefallen mir am besten.

Da es nun schon, anders als geplant, fortgeschrittene Zeit ist haben die meisten Küchen geschlossen. Nur gut das Dönerstag ist. Hier hat man die Auswahl zwischen mindestens 5 Soßen. Ich hatte mich für Curry entschieden, sehr lecker.

Das Armbad im Kurpark

19. Juli 2024

Da ich nun doch schon alle Stempel für die „Wassertreter Challenge“ zusammen habe, beginnt der Tag entspannt bei einem Bäcker mit Frühstück.

Pünktlich um 9 Uhr ist dann auch die Tourist Information einsatzbereit und ich bekomme meine Wandernadel. Also fast, denn ich bin kurz überfordert, weil es die in grün und blau gibt was ich noch nicht wusste.

Weiter geht es nach Westen. Die Dörfer rund um Seesen warten noch darauf, dass ich die Stempel der Dorfrunde einsamme.

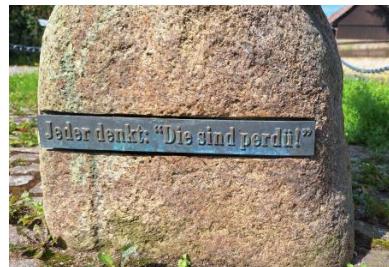


Besonders hat mir das Max & Moritz Denkmal in der Nähe des Wilhelm Busch Hauses sowie



die Nettequelle mit
ihrem kristallklarem
Wasser gefallen.

*Leider kann man es mit
dem Foto nicht so gut
einfangen wie es in
Natura aussieht*



Das Max & Moritz Denkmal, mit passender Inschrift.

Nachdem das Heft gefüllt ist geht es nach Seesen ins Museum. Die Nadel für die Dorfrunde und auch die für den Steinway Trail, den hatte ich letztes Jahr schon gestempelt, abholen.

Weiter geht es nach Wildemann. Es ist auch eine interessante Geschichte wie der Ort zu dem Namen und auch zu dem Wappen gekommen ist, aber das sprengt hier den Rahmen.

Hier hole ich mir im "Kaffee am Eck" die passende Nadel ab. Die notwendigen Stempel sind alle von der HWN und diese hatte ich schon letztes Jahr eingesammelt.

Aber nun will ich auch mal ein bisschen (mehr) Bewegung, nicht nur im Auto sitzen. Es geht nach Altenau. In der dortigen Tourist Information hole ich mir das Stempelheft zum Altenauer Herzweg. Start/Ende ist gleich hinter dem Gebäude. An mehreren Stationen kann man sich über das (menschliche) Herz, seine Biologie und seine Leistung informieren. Aber auch Informationen wie es z.B. bei Fischen, Insekten oder Lurchen aufgebaut ist werden vermittelt.



*Links: Fotopoint, hier
kann man auch gut Rast
machen.
Rechts: Station 1*



Ebenso was dem Herz alles gut tut. "Mitmachstationen" gibt es auch, und bei Temperaturen wie heute (noch knapp unter 30°C) kann man sich im Bachlauf, dem Wasserregal oder auch im kostenfreien! Waldbad erfrischen.

Nach reichlich 13 km (hab einen Wegweiser falsch gelesen) bin ich wieder zurück und kann mir den Pin abholen, reichlich Ausbeute heute ;-)





Noch ein paar „Schnappschüsse“ von der Runde.



Flexibel bleiben

Durch die Bewegung an der frischen Luft senken wir nachweislich die Konzentration von schlechten Fetten und heben die der guten Fette im Blut. Außerdem sinkt das Risiko von Gefäßverkalkungen und die Elastizität der Blutgefäße nimmt zu. Dadurch können wir die Bildung neuer Blutgefäße unterstützen. So verbessert Bewegung die Durchblutung unseres Körpers.

Wandern für das Immunsystem

Durch Bewegung wird Adrenalin ausgeschüttet, das unser Immunsystem aktiviert. Besonders weiße Blutkörperchen im Blut vermehren sich schneller und wir werden widerstandsfähiger. Wer regelmäßig trainiert senkt die Wahrscheinlichkeit für eine Erkältung nachhaltig.

Zum Tagesabschluss noch ein Spaziergang zur Hemmwarde. Stempel einsammeln und den grandiosen Blick über die Stadt Quedlinburg genießen. Mehr wollte ich heute nicht machen, bzw. zwinge ich mich ein bisschen dazu.

Ich hab mir ja vorgenommen das ganze ruhiger anzugehen und "muss" ja nebenbei noch ein



Bärchen nähen. Also die Chance des guten Stellplatzes genutzt und schnell geduscht, bevor es zum Abendessen in die Stadt und anschließend an die Vorbereitungen für den nächsten Tag geht.

20. Juli 2024

Pünktlich 9:10 Uhr bin ich in Mägdesprung.

10 Minuten später sitze ich dann in der Bahn und fahre nach Stiege. Die Fahrt ist von der Landschaft her sehr abwechslungsreich und für Eisenbahnfans sicher auch lohnenswert, zumal es im Deutschlandticket mit drin ist.



Wegen der Zeit nehme ich diese Bahn, ca. 1 Stunde später könnte man auch mit Dampf fahren.



Am Bahnhof angekommen erst mal kurz orientieren und dann geht es auch schon los, auf den Selketalstieg. Dieser führt uns meistens in der Nähe der Bahnschienen entlang. Mal direkt daneben das man aufpassen muss falls die Bahn mal kommen sollte, mal weiter weg.

Nach knapp 3 km gibt es schon den ersten Abstecher, 300 m hin zum Stempel 55, 300 m wieder zurück. Zwei andere Wanderer musste ich später leider zurückschicken, sie hatten den Abzweig nicht gefunden.

Die 2te Stempelstelle für das Begleitheft des Selketalstiegs ist am Katzsohlteich, der Vorfluter vom Günthersberger Bergsee ... und ich hab keine Badehose/Handtuch dabei. Bei den heutigen Temperaturen, am Start waren es schon 26°C, wäre das eine tolle Erfrischung gewesen. Jetzt wo er nicht mehr für den Antrieb der Wasserräder benötigt wird darf man dort auch Baden.

Ein gutes Stück nach Günthersberg verlasse ich erst mal den Selketal Stieg, die Stempelstelle 173 soll auch in das Begleitheft und diese liegt oberhalb, also ein paar Höhenmeter sammeln, schön in der Sonne.

In Straßberg trennen sich erneut die Wege. Der eigentliche Stieg geht unten an der Selke entlang, ich gehe hinauf zum Schaubergwerk Glasebach. Theoretisch hätte ich auch auf dem Stieg bleiben können und diesen dann mit dem Auto + 500 m Fußmarsch einsammeln können, aber irgendwie wollte ich das gerne so ... bei der Planung. Angesichts der Temperaturen und des weiteren Weges war es nicht die ganz optimale Idee, aber gejammt wird nicht.



Oben: Filmkulisse, zumindest steht es so an den Schildern.

Links: Station des Harzgeröder Kugelspaß.



Auch wäre mir dann die eine Station des Harzgeröder Kugelspaß entgangen, die auf dieser Route liegt. Die Stempelstelle 194 wird auch noch eingesammelt. Diese liegt schließlich ebenfalls auf dem Weg. Ob ich den genutzten Weg mit den Kindern nehmen kann? Da ich keinen Freischneider dabei habe, wahrscheinlich nicht. Wenn der Stempel dann bei den Kindern ansteht, müssen wir uns sicher einen anderen Weg suchen.

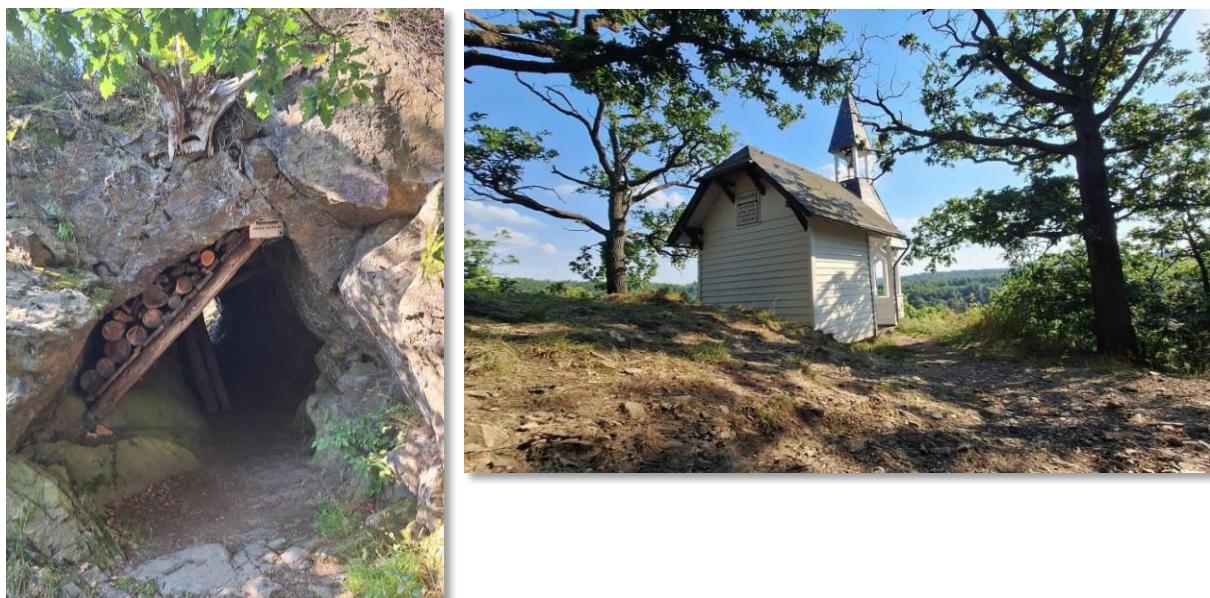
In Silberhütte verlässt der Selketalstieg die Selke und verläuft oberhalb zu den Uhlenköpfen. In Silberhütte wurde übrigens nicht nur, wie der Name vermuten lässt, Silber aus dem Erz geholt sondern auch Gold, das war einmalig im Harz.

Ich folge weiter der Ausschilderung ... und lande wieder im mannshohen Gras. Wäre ich mal nur den anderen Weg nach Karte gegangen. Egal, am Ende bin ich auch da durchgekommen und lande auf dem Holzmännchenweg, zumindest auf einem Abschnitt von diesem.



Nun geht es bergab nach Alexisbad, bevor es wieder hinauf zur Verlobungsurne geht. Da ist man nun schon so nahe am Wasser, aber zum Abkühlen kommt man nicht ran. Glücklicherweise fand sich kurz vor dem Aufstieg noch eine Stelle zum Abkühlen. Das war jetzt aber zum Glück der letzte Aufstieg für heute. Also fast. Aber die anderen waren deutlich geringer und dadurch einfacher. Bei etwa km 30 verleitet ein Wegweiser abzukürzen. Der nächste Stempelpunkt ist die Köthener Hütte. Ich laufe aber den Stieg weiter, schließlich habe ich mir vorgenommen

den Stieg in 2 Tagen zu schaffen und nicht nur die Stempel einzusammeln. Das könnte ich z.T. sehr viel einfacher haben, aber das ist ja nicht der Sinn. Ob das mit 2 Tagen hintereinander klappt? So wie es aussieht hat Petrus was dagegen.



oben: Kopf einziehen im Pioniertunnel (gebaut 14-19.05.1900)

rechts: Die Köthener Hütte, leider verschlossen, aber die Terrasse ist auch schön.



Nun geht es aber wirklich nur noch runter und ich weiß jetzt endlich woher der Name Mägdesprung kommt.

Kurzfassung: Eine Riesin bekommt Besuch von ihrer Freundin aus Thüringen. Da diese aber durch die Reise schon geschwäch ist, soll die Riesin über das Selketal Springen. Das ist ihr gegückt, wobei sie einen Fußabdruck im Fels hinterlassen hat. Im Gegensatz zum Ritter Bodo, der in das Bodetal gestürzt ist.

Nach 33.5 km in 8 Stunden und 24 Minuten bin ich wieder am Auto.

Der Rucksack ist mittlerweile um ca. 5 Liter Flüssigkeiten leichter geworden. Das Thermometer zeigt kuschelige 31°C an. Da ist es schön, dass neben dem Stellplatz für die Nacht gleich eine Bademöglichkeit ist.

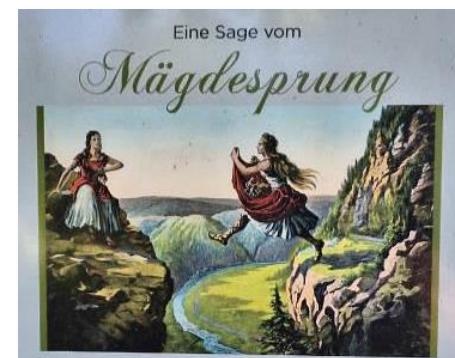
21. Juli 2024

Heute geht es in Quedlinburg los, wieder mit der Selketalbahn die mich nach Mägdesprung bringt.

Hier fließt die Selke eher Richtung Osten, die Selketalbahn hingegen fährt Richtung Norden nach Gernrode und weiter nach Quedlinburg. Das war auch der Grund warum ich diesen Ort als Etappenziel für gestern gewählt habe.

Man könnte jetzt schnellen Schrittes die Straße entlanglaufen, da fährt so gut wie kein Auto, aber ich nehme den Stieg auf der anderen Seite der Selke. Das macht ein paar km mehr und man kommt nicht ganz so schnell voran, aber dafür ist der Weg viel schöner. Zügig ist der erste Stempel „Friedrichshammer“ erreicht. Nach einem kurzen Plausch mit einer Familie geht es weiter zur Burg „Anhalt“, dahin wo die vier auch hinwollen. An der Selkemühle angekommen entschied ich mich für den kürzeren, aber steileren Aufstieg. Ob das so gut war? Oben angekommen, muss ich erst mal auslüften, trinken, eine Kleinigkeit essen. Nachdem die Vier dann über den bequemen Weg angekommen sind (mit zwei kleinen „Mäusen“ ist man nicht so schnell) geht es für mich weiter, wieder ins Tal.

Ab hier ist das Selketal für den Autoverkehr gesperrt und es läuft sich schön. Wer hat, kann auch das Fahrrad nutzen, die Strecke ist asphaltiert. An der Schutzhütte angekommen gibt es schnell den 3ten Stempel für heute, wie immer etwas essen und trinken (extra neben dem Wasser aus der Trinkblase und der kleinen Flasche, die ich an der Seite vom Rucksack habe) und anschließend noch ein paar Meter weiter im Tal entlang. Jetzt muss ich aufpassen den Abzweig nicht zu verpassen, denn ich verlasse erst mal den Selketalstieg und steige bergauf. Aber als Wanderweg kann man diesen Pfad nicht bezeichnen. Dafür sind dort keine anderen Menschen, er ist im Schatten, mit angenehmen Temperaturen. Er könnte so schön sein, wären da nicht diese Flieger mit den schwarzen Leibern ...



Eine Sage vom
Mägdesprung
Eine Riesenjungfrau erwartete in alter Zeit ihre Freundin aus dem Thüringer Wald. Bald sah sie die Freundin in Riesenstiefen nähern. Zuletzt trennten sie nur noch die Schlucht des heutigen Selketals. Da aber das Riesenfräulein aus Thüringen ermüdet war, rief sie ihrer Freundin zu, doch über das Tal zu springen. Die Riesin zögerte ein wenig, bis sie einen Bauern auf einem mit Holz beladenen Wagen spotten hörte. Da gab sich die Riesin einen Ruck, packte den Menschen mitsamt der Fuhre als auch den Pferden in ihre Rockschürze und übersprang mit einem gewaltigen Satz das Tal. Auf der anderen Seite angekommen, setzte sie den zutiefst erschrockenen Bauern auf die Erde ab und ging lachend mit ihrer Freundin weiter. Vom Sprung hinterließ ihr Fuß jedoch einen sichtbaren Abdruck im Felsen.





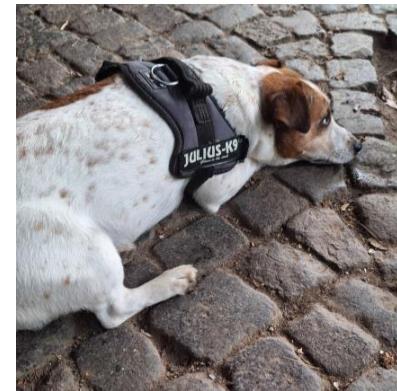
Oben angekommen geht es wieder schön in der Sonne weiter zur Selketalsicht.

Diesen Stempel brauche ich für das Begleitheft, daher die Abweichung vom Stieg. Sie wurde zur schönsten Stempelstelle 2021 gekürt. Hier der Blick zurück in das Selketal Richtung Mägdesprung. Irgendwo da hinten, hinter den Bergen.



Eigentlich könnte ich jetzt sehr abkürzen, direkt nach Norden gehen, da ich die Stempelstellen Mausoleum, Köhlerhütte und Bismarkturm schon mit den Kindern eingesammelt habe. Aber wie gestern schon, ich möchte nicht nur stempeln sondern den Selketalstieg machen, also geht es für mich zurück ins Tal.

In Ballenstedt wird es dann langsam nass von oben. Angekündigt ist ja ganz doofes WX. Erst ist es nur nervig, der Schirm vollkommen ausreichend, aber dann öffnen sich die Schleusen. Ich schaffe es noch in den Pavillon und nun habe ich erst mal 1,5 Stunde Pause, aber zumindest in netter Gesellschaft. Nachdem das Unwetter inkl. der Blitze abgezogen ist, geht es weiter. Ich weiche wieder ein bisschen ab und gehe erst mal zur Stempelstelle Grauwacke. Diese wird auch im Begleitheft gebraucht, wenn man den Bernsteinkönig machen möchte.



Hier wird die Grauwacke abgebaut und verarbeitet, die dann z.B. zu Schotter im Straßenbau wird.



Am Freibad in Gernrode ist schon Feierabend, kein Eis, keine Wurst, also gehe ich weiter zum Försterblick.



Mit Skulptur, Picknickplatz und einer schönen Aussicht.



Ob die Entscheidung den kurzen Weg bergab zu nehmen so gut war? Schneller war ich wahrscheinlich nicht, aber schön ist der Weg gewesen.

Die letzte Stempelstelle für heute ist der Preußenturm. Jetzt nur noch ins Tal, wo ich wieder auf den Stieg komme und dann ab zum Auto Es sind ja laut Schild am Fuße des Berges nur noch 9 km.

Endlich gibt es ein Eis. Für 2,- € aus dem Automaten sicher nicht billig und auch nicht das Beste, aber es gib endlich Eines!



Die letzten km geht es jetzt wirklich eben voran, aber gefühlt sind das nicht nur 9 km. Der Selketalstieg endet im Zentrum von Quedlinburg. Ich zweige vorher zum Bahnhof ab. Das ist zwar kürzer, als extra noch mal durch das Zentrum zu gehen, aber am Ende auch nicht kürzer, als der Selketalstieg selbst. Nach 13 Stunden (inkl. der großen Pause) bin ich zurück am Bahnhof und kann zum Schlafplatz.

Die Locus-App hat eine Strecke von 47.6 km mit 2146 Höhenmetern aufgezeichnet.

22. Juli 2024

Der Morgenspaziergang führt mich zur Stempelstelle Kloster Michalstein. Anschließend muss ich erst mal in ein Bekleidungsgeschäft. Hab ich vielleicht ein bisschen sparsam Sachen eingepackt? Könnte sein, aber man kann ja waschen. Habe ich mir gestern die Beine wund gescheuert und muss mir nun ein anderes Modell der Unterwäsche holen? Sehr gut möglich ...

Nun, mit der neuen Unterwäsche und einem Kaffee, läuft es sich gleich besser. Heute ist trotzdem "aktive" Regeneration angesagt. Ich gehe das neue Heft Huy-Fallstein an. An der Quelle Piepenpal in Huy-Neinstedt nutze ich gleich die Chance und fülle meine Wasservorräte auf. Diese Stempel sind leicht (Drive by) oder mit kleineren Wegen verbunden. Zwischendurch bleibt also noch Zeit für einen Kaffee und Eisbecher.

Am Abend habe ich dann das Heft abgearbeitet und kann entspannt und zufrieden "Feierabend" machen.





Wasserschloss Westerburg, heute ein Hotel. Aber auch mit vielen Tafeln zur Geschichte und natürlich einer Stempelstelle.

An der Piepenpal Quelle sind die Wasservorräte [2x18l Trinkwasser und 1x7l Brauchwasser schnell aufgefüllt].



7 Linden sind zu einer zusammengewachsen und bilden jetzt Eine.

Auch hier gibt es Bismarcktürme (Osterwiek) ...





... inkl. Blick zum Brocken.

Steinbruch Hoppenstedt, Geologen und Fossiliensammlern gut bekannt.



Mittlerweile wurde der Harzer Grenzweg bis zu diesem Grenzturm erweitert.

Aber auch für das nördliche Harzvorland kann man sich hier einen Stempel abholen.



Interessantes Upcycling





Dürfte man hier hochfahren, es wäre ein schöner Platz zum nächtigen, ebenfalls mit Blick zum Brocken.



Damit ist das Heft Huy-Fallensteine auch gefüllt und ich kann mir später die Wandernadel dafür abholen. Diese wurde übrigens von Schülern des Gymnasium Osterwieck gestaltet.

- Teil 1, siehe SBK Nr.392 [2024]
- Teil 2, siehe SBK Nr.393 [2024]
- Teil 4, siehe SBK Nr.398
- Teil 5, siehe SBK Nr.399
- Teil 6, siehe SBK Nr.400

Fortsetzung folgt ...

Die Autoren dieses Beitrags zum „Sächsischen Bergkurier“ haben ihr Einverständnis zur Veröffentlichung gegeben. Der Bergkurier dient der Berichterstattung über den „Sächsischen Bergwettbewerb“ und über andere Outdoor Aktivitäten des Amateurfunks.