

NEUE SERIE
DEUTSCHLANDS SCHÖNSTE ABENTEUER

Auf die wilde Tour

Auf dem 83 Kilometer langen Soonwaldsteig darf man etwas, was sonst verboten ist in Deutschland: im Wald zelten.

Text: ***Katharina Baus*** | *Fotos:* ***Björn Hänssler***





Sommerfreuden: Zu einer Erfrischung am Morgenbach gehören nasse Füße.



1

»Nehmt viel Verpflegung und Wasser mit«, riet man uns am Start.

1 Immer noch die zivilisierteste Art, den Morgenbach zu überqueren. 2 Frühstücksidyll im Trekking-Camp auf der Ochsenbaumer Höhe.



Es könnte bequemer sein. Vor allem dort, wo ich gerade sitze – auf meiner hauchdünnen Ultralight-Isomatte im taunassen Gras, mit unserem grünen Zelt im Rücken und dem Muskelkater der ersten drei Etappen in den Waden. Noch hängen einzelne Nebelschwaden zwischen den bewaldeten Hügelkuppen und dicke Wolken am Himmel, doch der Zeitpunkt, an dem sie aufbrechen und erste Sonnenstrahlen freigeben, scheint nicht weit entfernt.

Der Mann mit Bart liegt gemütlich eingekuschelt in seinem Daunenschlafsack. Dirk und ich leben in derselben WG. Ich weiß genau, was er am liebsten frühstückt, aber zusammen wandern waren wir noch nie. Der Soonwaldsteig zwischen dem Hauptkamm des Hunsrücks und dem Nahetal lockt uns wegen seiner zauberhaften Natur und Einfachheit. Fünf Tage wandern und 83 Kilometer Einsamkeit zwischen Kirn und Bingen ist genau das, was wir gesucht haben. Immerhin gehört der Soonwald zu den größten zusammenhängenden Wäldern Deutschlands. »Kein Mensch kennt diese Gegend, und genau das ist das Gute daran«, sagt Dirk, während er verschlafen aus unserem winzigen Zelt kriecht. Dabei dauert es vom Rhein-Main-Gebiet mit dem Auto oder der Bahn nur eine Stunde bis hierher. Wir sind zum Wandern hergekommen, und zum Genießen: die Distanz zur Zivilisation, die Mischung aus Natur und tiefverwurzelten Traditionen – kurzum: Wildnis und Abgeschiedenheit mitten in Deutschland. Es ist kühl und angenehm still. Wir löffeln Müsli und müssen erst mal wach werden. Nur das Zwitschern der Amseln und unsere Kaugeräusche durchbrechen das Schweigen.

»Nehmt viel Verpflegung und Wasser mit«, riet man uns am Start des Steigs in Kirn. »Auf den Zeltplätzen gibt es nichts.« Und es stimmt: Alles beschränkt sich hier aufs Wesentliche. Unser Zelt steht gut gebettet auf einem von fünf Feldern aus Rindenmulch, etwas abseits versteckt sich eine hölzerne Komposttoilette. Es gibt ein paar Bänke und eine Feuerstelle. Das war's. Keine Rezeption, kein Kiosk, keine Parkplätze – fast wie in Schweden. Doch die drei ausgewiesenen Trekkingcamps im Soonwald sind nicht wilder, als die Polizei erlaubt – wenn auch nah dran. Man muss die Plätze nur vor dem Start beim Fremdenverkehrsbüro buchen, erst dann gibt's die GPS-Daten.

Die Trekkingcamps liegen oben in den Höhen des Soonwaldes, sie decken die mittleren Etappen des Steiges ab. Wir befinden uns gerade im Camp Ochsenbaumer Höhe, wo gestern der dritte Tag unserer Tour endete. Fast scheint es, als sei die Zeit stehen geblieben. Dirk und ich schlürfen frisch aufgebrühten Kaffee aus Edelstahlbechern und lassen die Stille auf uns wirken. »Das ist der schönste Ort der Welt«, behauptet Dirk. Vielleicht stimmt das. Für Augenblicke wie diesen haben wir uns auf den Weg gemacht, denn wir wollen lieber Bäume und Kühe sehen als Menschen – ganz nah an der Natur. Ich habe mich der Kuhmentalität angepasst und genieße jeden Moment dieses Morgens. Noch vor drei Tagen ging es deutlich lebhafter zu: am Start unseres Weges in Kirn. Jedenfalls kommt mir das mittelalterliche 8000-Seelen-Städtchen aus meiner jetzigen Warte fast wie eine Metropole vor. Ich sehe es noch genau vor mir, wie Dirk und ich mit unseren Rucksäcken durch die bevölkerten Gassen des Ortes pilgern, uns noch ein Fußbad im eiskalten Wasser in der Nahe gönnen, ehe wir den Ort mit seinen Rebhängen links liegen lassen, ein prickelndes Gefühl von Aufbruch im Bauch. Die Bergrücken des Soonwaldes schützen die Weinhänge des Nahetales gen Norden wie eine grüne Kappe. Ausgedehnte Laubwälder bringen frische, sauerstoffreiche Luft zu den Kurstädten Bad Kreuznach, Bad Münster am Stein und Bad Sobernheim. Durch das ehemalige Revier des berüchtigten Schinderhannes leitet der Weg auf einem steinigen, naturbelassenen Pfad bergauf durch den Wald. Und da sind sie, die Kirner Dolomiten. Einsam und verlassen tauchen die etwa zwanzig Meter hohen Quarzitfelsen vor uns auf, imposant präsentiert durch die leere Weite, die sie umgibt. Die alten Kirner meinten es gut mit der Namensgebung ihrer Dolomiten. Zum Erklimmen benötigt man in etwa genauso lange wie zum Kletterschuheschnüren, doch die Aussicht entschädigt: Vor uns rücken sattgrüne Wiesen und hügelige Wälder ins Blickfeld. Wir rasten zufrieden an der Felskante und beobachten einen Rotmilan, der über Kallenfels erhaben seine Runden dreht. Da glänzen auch Dirks Augen vor Freude, obwohl dicke Schweißtropfen wie aus einem undichten Wasserhahn auf seine Hose tropfen. Der Aufstieg war in der Wärme nicht ohne. Zum Glück gibt es in der Nähe die Schiefergrube Herrenberg. »Lass uns ins Bergwerk abtauchen«, schlägt Dirk vor.

Ein mit Schieferbrocken übersäter Pfad führt uns durch jungen Buchenwald zum Eingang des Tunnels. Wie angenehm: In der Schiefergrube Herrenberg beträgt die Temperatur neun Grad. Charlotte, genannt Lotte, eine Schülerin aus Idar-Oberstein, begleitet am Wochenende Neugierige wie uns durch das Bergwerk. »Der Druck von Wassermassen und Erdbewegungen presste den Meeresboden vor rund 400 Millionen Jahren zu Schieferschichten zusammen. Seit dem frühen Mittelalter wurde hier bis 1936 Schiefer für Dächer, Tischplatten und Tafeln abgebaut.« Je weiter wir in den Schacht vordringen, desto beeindruckender wird die Szenerie. Alles ist grau und nass, dicke Wassertropfen fallen von der Decke. Lotte führt uns mit unermüdlicher Begeisterung durch den Stollen. »Bundenbach war in den 1960er Jahren Paläontologen-Mekka«, erklärt sie. »Die im Fels eingeschlossenen Tiere wurden damals zum ersten Mal beachtet.«

Und das ist längst nicht alles, was uns der Tag noch zu bieten hat. Wieder an der Sonne, folgen wir dem Pfad hinauf auf einen kargen Hügel. Hinter zwei janusköpfigen Pfeilern eines mannshohen Holzzauns steht ein stämmiger Kerl in weißer Tunika, an den Füßen selbstgenähte Lederschlappen: »Joa gudn Tach, isch bin de Jürgen.« Jürgen möchte es sich nicht nehmen lassen, uns durch die strohbedeckten Lehmhäuser des Freilichtmuseums zu führen. Obwohl die Entdeckung der Einsamkeit ganz oben auf unserer Agenda steht, geben wir nach. Jürgen macht eine weite Armbewegung. »Ihr seht



»Für Augenblicke wie diesen haben wir uns auf den Weg gemacht.«

hier Überbleibsel der Dörfer, die vom dritten bis ins erste Jahrhundert vor Christus übers ganze Land verteilt waren.« Es lässt sich schwer erahnen, wie lebhaft es hier oben vor gut 3000 Jahren zuging. Im Sommer entkommt Jürgen für sechs Wochen seinem geregelten Leben als Altenpfleger. Dann bezieht er mit seiner Frau Jutta, den beiden Töchtern und zwei befreundeten Familien das Keltendorf.

Jutta spinnt auf einer Bank in der Ein-Zimmer-Hütte mit stoischer Ruhe bei etwa 30 Grad im Schatten Wolle für Winterkleidung. »Mer kummet schon seit zwölf Johr mit de ganz Familie hierher.« Jürgen und Jutta können alles, außer Hochdeutsch. Sie wissen Dinge, die das moderne Leben aus den Köpfen der meisten Menschen verdrängt hat. Zum Beispiel, wie man von Hand über dem Feuer einen Kupferkessel schmiedet, Kleidung webt oder Wildkaninchen das Fell über die Ohren zieht. Bei Letzterem ist nicht nur Vegetarier Dirk froh, von Details verschont zu bleiben. In dieser ersten Nacht zelten wir an der Ruine Schmidtburg, keines der Soonwalder Trekkingcamps, aber auf Zeltwanderer wie uns eingestellt.

Erst in der zweiten Nacht soll dann das echte Wildnisfeeling aufkommen. Die Sonne steht schon tief über dem dicht bewaldeten Horizont, als wir uns Camp Alteburg nähern. Irgendwo auf der zerknitterten Wanderkarte habe ich mit Bleistift ein Kreuzchen gesetzt, dort befindet sich der Naturcampingplatz. Nach einer kurzen Suche in dichtem Gestrüpp finden wir ihn. Mit dem Handballen drücke ich die Zeltheringe in den butterweichen Rindenmulch, während Dirk auf dem Gaskocher einen Topf mit Wasser aufsetzt. Wir verbringen den Abend bei einer Flasche Riesling und Spaghetti mit Tomatensoße, reden über Gott und die Welt und darüber, dass in Deutschland vieles zu eng, zu genau und zu glattgebügelt ist. Umso besser, dass wir eine unbekannte Ecke auskundschaften. Dort, wo man zwischen knorrigen Kiefern, weiten Wiesen und aussichtsreichen Bergrücken sein Zelt aufschlagen darf und sich die Zivilisation auf alte Burgruinen, Schieferbergwerke und schrullige Keltendörfer beschränkt. So ist das mit den Trekkingcamps im Soonwald. Ohne GPS kommt man schlecht hin, dann möchte man gar nicht wieder weg, aber solange man da ist, hat man eine nie zuvor gekannte Ruhe. Bestens! Und zwei Zeltübernachtungen liegen noch vor uns.



1 Großer Felsen, große Aussicht: Pause an den Kirner Dolomiten. 2 In der Keltensiedlung Altburg geht es zu wie in den sehr alten Zeiten.

outdoor-magazin.com/fernwanderwege

Neben dem Soonwaldsteig führen noch viele andere Fernwanderwege durch Deutschland – jeder von ihnen ein Antistress-Programm. Eine Auswahl finden Sie über den Link oben oder den QR-Code.



SOONWALDSTEIG MIT DEM ZELT

1 Kirn-Schmidtburg

17 km, 5 Std., 640 Hm, einfach

Die erste Etappe strotzt vor Attraktionen: Vom Kirner Marktplatz führt der Weg in Richtung Kallenfels zu drei Burgruinen. Über einen Naturlehrpfad zum Schloss Wartenstein, zur Schiefergrube Herrenberg und zur Altburg mit der zeitweise bewohnten Keltensiedlung. Camping auf der Burgruine Schmidtburg.

2 Schmidtburg-Camp Alteburg

20 km, 6,5 Std., 750 Hm, einfach

Am zweiten Tag geht es zunächst auf den Teufelsfelsen (567 m) inklusive Panoramablick über den Hunsrück, den Hochwald, den Großen Soon und den Donnersberg. Hinter der Holzbrücke über den Simmerbach folgt ein Steilhang mit Quarzitblöcken. Danach führt der Weg hinauf zur Burgruine Koppenstein. Die Aussicht vom Turm sollte man sich auf gar keinen Fall entgehen lassen! Hinter Henau folgt die Einsamkeit des Großen Soon. Die Etappe endet in der Stille des Trekkingcamps Alteburg.

3 Camp Alteburg-Camp Ochsenbaumer Höhe

15 km, 3,5 Std., 280 Hm, einfach

Die dritte Etappe führt über den Ellerspringkopf (657m), die höchste Erhebung des Soonwaldes. Hier liegt auch das zweite Trekkingcamp des Weges versteckt, das Camp Ellerspring, das man aber wegen der geringen Entfernung zum Camp Alteburg lieber überspringt – es sei denn, man will noch eine Nacht im Wald genießen. Danach geht es durch Mischwald bergab ins Gräfenbachtal. Entlang des Baches führt der Weg zu den Glashütter Wiesen, einer Freifläche mit alten Eichen, wo im Juni Orchideen blühen. Übernachtung im Camp Ochsenbaumer Hütte.

4 Camp Ochsenbaumer Höhe-Lauschhütte

15 km, 4,5 Std., 460 Hm, einfach

Tag vier steht ganz im Zeichen des Hochsteinchens, mit 648 Metern der zweithöchste Aussichtspunkt. Angenehm: Man kommt fast ohne Steigung hinauf. Unbedingt auf den Turm steigen, bei klarer Sicht sieht man im Osten den Taunus. Vom Ohlingsberg erblickt man dann zum ersten Mal den Rhein. Übernachtung im Outdoorpark Lauschhütte, dort entweder zelten oder im Baumhaus übernachten.

5 Lauschhütte-Bingen

18 km, 5 Std., 370 Hm, einfach

Die letzte Etappe führt zunächst abwärts ins obere Morgenbachtal. Auf naturnahen Pfaden, vorbei an Restaurants und Burgen und mit einigen schönen Aussichten nähert man sich Bingen. Dort lohnt der Besuch des bekannten Mäuseturms.



Der neue Megazoom-Standard

16-300mm

F/3.5-6.3 Di II VC PZD MACRO

Das weltweit erste Megazoom mit 16mm Weitwinkel und 18,8x-Zoom.
Erleben Sie ungeahnte fotografische Möglichkeiten durch modernste optische Technologie:

- Riesiger Brennweitenbereich von 16mm bis 300mm
- Ermöglicht auch Makro-Aufnahmen durch eine kurze Einstellentfernung von nur 39cm
- Schneller und leiser Autofokus dank PZD-Technologie (Piezo Drive)
- Volle manuelle Fokuskontrolle für eine einfache Nachjustierung der Schärfeebene
- VC-Bildstabilisierung (Vibration Compensation) für scharfe Bilder auch bei schlechten Lichtverhältnissen.

Für Canon, Nikon, Sony*

* Ausführung für Sony ohne Bildstabilisator (16-300mm F/3.5-6.3 Di II PZD MACRO)

EISA AWARD Best Product 2014-2015 DSLR ZOOM LENS Tamron 16-300mm F3.5-6.3 Di II VC PZD

Ausgezeichnet durch 17 Fachjournalisten

5 Jahre Garantie

Registrierung auf: www.5years.tamron.eu

www.tamron.de

TAMRON



Der Soonwaldsteig entführt Wanderer in einen der größten Wälder Deutschlands.

SOONWALD ENTDECKEN

» MEINE TIPPS

Katharina Baus, Reisejournalistin

Eiscafé

In der familiengeführten Gelateria »Venezia« am Kirner Markplatz hat italienisches Eis Tradition – Augusto und Adelia eröffneten ihr erstes ***Eiscafé*** anno 1955. Probieren: Haselnuss mit ganzen Nüssen.

Klettern gehen

Nördlich von Kirn ragt zwischen den Ortsteilen Oberhausen und Kallenfels das zwanzig Meter hohe Quarzitmassiv der Kirner Dolomiten empor. Viele der ***siebzig Kletterrouten*** dort lassen sich anfängerfreundlich von oben einhängen.

Filmkulisse

Auf Etappe 2 lohnt ein kurzer Abstecher nach Gehlweiler, wo im Sommer 2012 Edgar Reitz' Kinofilm ***»Die andere Heimat«*** entstand. Er thematisiert das Schicksal der Hunsrücker Auswanderer nach Brasilien in den 1840er Jahren.

Keltendorf

Die Keltensiedlung Altburg bei Bundenbach wurde auf der Basis von Ausgrabungen in den 1970er Jahren ***originalgetreu*** errichtet und zum frühgeschichtlichen Freilichtmuseum ausgebaut. Ein Besuch lohnt! Info: bundenbach.de

PLANEN

» Hinkommen

Kirn und Bingen erreicht man sehr gut ***mit der Bahn***. Tipp für Autofahrer: Den PKW kostenlos in Kirn parken. Die Bahn von Bingen zurück nach Kirn fährt etwa eine Stunde (mit Umstieg in Bad Kreuznach).

» Herumkommen

Busverbindungen zwischen den einzelnen Etappen sind rar. Für alle Fälle sollte man die Telefonnummern der regionalen Taxiunternehmen mitnehmen (zum Beispiel taxi-frey.de, taxi-eisloeffel.de). Sie sind ***auf Wanderer eingestellt*** und nach einem Anruf schnell zur Stelle.

» Beste Zeit

Von April bis September. Im Hochsommer kämpft man mitunter mit der Hitze, dafür sind ***die Nächte*** im Zelt schön lauschig. Im Frühjahr und Herbst lieber einen etwas dickeren Schlafsack wählen.

» Surfen

Allgemeine Infos finden sich unter ***soonwaldsteig.de***, GPS-Daten der Tour stehen zum Download bereit unter: public press.de/819gpx

» Orientieren

Die Karte »Soonwaldsteig« vom Publicpress-Verlag im wandertauglichen Maßstab 1:25 000 leistet gute Dienste, 9,99 Euro. Im Netz zu finden unter publicpress.de. Informationen über den Wegverlauf hinaus gibt der ***Wanderführer*** »Abenteuer Soonwaldsteig«, Publicpress und TOPAS 2013, H. Braun, 11,95 Euro

UNTERKUNFT

» Trekkingcamps

Wer vom Wildzelten in Skandinavien träumt, wird die Trekkingcamps auf dem Soonwaldsteig lieben: Sie liegen gut versteckt mitten im Wald, ***Lagerfeuerromantik*** ist erwünscht, Komfort gibt es bis auf ein Klohäuschen aus Holz keinen. Wichtig: Trinkwasser mitbringen! 10 Euro pro Zelt/Nacht. Tipp: Da die drei Trekkingcamps dicht beieinander liegen, lassen ***Soonwaldsteiggeher*** das mittlere Camp (Ellerspring) am besten aus. Buchung und GPS-Daten für alle Camps: soonwaldsteig.de

» Weitere Zeltplätze

Die Trekkingcamps decken Nacht zwei und drei des Sonnwaldsteiges ab. In Nacht eins zeltet man auf der ***Ruine Schmidtburg***. Kontakt und Info: Burgvogt Hans-Georg Gerlach, Tel. 0 67 52/31 60. Für Nacht vier baut man das Zelt im Outdoorpark Lauschhütte auf oder mietet sich dort ein ***Baumhaus*** in bis zu sieben Meter Höhe (ab 60 Euro/Modul). Info: lauschhuette.com

ESSEN

» Am Start in Kirn

In der Kyrburg in Kirn speist man gut, kann aber auch Whiskys testen. Die Bar ist mit über ***3500 Sorten*** bestückt, darunter einige Kuriositäten aus dem vorletzten Jahrhundert, der DDR oder Fundstücke aus Schiffswracks. Für Verkostungen sind Voranmeldungen nötig. kyrburg.de

» Am Schluss in Bingen

In Bingen serviert »Zum Weinkeller« köstliche Flammkuchen aus dem Steinofen, außerdem stehen deftige regionale Gerichte auf der Karte. ***Spezialität des Hauses***: Die Weinkellerpfanne, ein Fleischgericht mit Kartoffelpüree, aufgetischt in einem Kupferpfännchen auf heißem Schieferstein. zum-weinkeller-bingen.de

» Unterwegs

Der Soonwaldsteig verläuft in sehr abgelegenem Terrain. Lebensmittel und Trinkwasser bekommt man unterwegs nur in ***Rheinböllen***. Wer nicht in die Orte absteigen will, muss sich vorher Wasserdepots anlegen oder Wasser aus Bächen entnehmen, filtern und abkochen.

ERLEBEN

» Extrarunden

Preisgekrönt ist der Mittelalterpfad, ***Deutschlands schönster Wanderweg des Jahres 2010***. Vom Fachwerkstädtchen Herrstein bei Kirn wandert man in drei Stunden auf naturnahen Pfaden über die alte Römerstraße. saar-hunsrueck-steig.de/traumschleifen/mittelalterpfad



IN DIE TIEFE GEHEN

*»**Wer den** Soonwaldsteig in Kirn startet, erreicht kurz vor Ende der ersten Etappe das Besucherbergwerk **Herrenberg**. Die 30-minütige Führung lohnt – die Guides wissen alles über die handgepickelten Schieferstollen, die Fossilien und funkelnden Pyrite. bundenbach.de*

outdoor

» JETZT ABONNENT WERDEN

Top Prämien für Sie!

... viele weitere Prämien online zur Wahl!

WUNSCH-PRÄMIE GRATIS



ORTLIEB Packsack

Praktischer staub- und wasserdicher Kompressionspacksack in Signalfarbe.



LiteXpress Liberty 120

Spritzwassergeschützte Stirnlampe mit Bewegungssensor.



VAUDE Monte Rosa Gaiter II

Allround-Gamasche mit frontalem Klettverschluss und verstellbarem Steg.



DEUTER Rucksack Speed Lite 20

Ultraleichter Rucksack im outdoor-Design



Skylotec sitZ 2.0

Voll verstellbarer, komfortabler und leichter Unisex-Allround-Klettergurt für vielseitigen Einsatz.

EVOC Hydration Bladder

Wärme-/Kälte-isoliertes Trinksystem für Rucksäcke.





Hochwertige Gutscheine

Ob Globetrotter, Amazon.de Geschenkkarte oder Jet-Tankgutschein – hier findet jeder seine Wunsch-Prämie



outdoor Abo-Vorteile:

- Preisvorteil gegenüber Kioskkauf
- Jede Ausgabe früher, bequem nach Hause
- Keine Versandkosten
- Urlaubsunterbrechung bzw. -Nachversand möglich
- Gratis-Ausgabe bei Bankeinzug
- Wunsch-Prämie nach Wahl

DIREKTBESTELLUNG: Fon +49 (0)711 3206-9900 · E-Mail outdoor@dpv.de

Weitere tolle Prämien hier: **www.outdoor-magazin.com/abo**

Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, 70162 Stuttgart. Registergericht Stuttgart HRA 9302. Geschäftsführer: Dr. Volker Breid, Norbert Lehmann. Vertrieb: Belieferung, Betreuung und Inkasso erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Nils Oberschelp (Vorsitz), Heino Dührkop, Dr. Michael Rathje, Düsternstraße 1, 20355 Hamburg, als leistender Unternehmer. AG Hamburg, HRB 95752.