

# Mittelweser Region



# Wandern & Pilgern



Mit Nordic Walking-Strecken



[www.mittelweser-tourismus.de](http://www.mittelweser-tourismus.de)



„Nur wo du zu Fuß warst,  
bist du auch wirklich gewesen.“

*(Johann Wolfgang von Goethe, deutscher Dichter, 1749 – 1832)*



Die Begehung der Wege erfolgt auf eigene Gefahr. Für alle eventuell entstandenen Schäden gilt ein Haftungsausschluss. Dieser Haftungsausschluss bezieht sich insbesondere auf die Nutzung der Wald- und Forstwege. Zur Schonung der Umwelt bitten wir Sie auf den gekennzeichneten Wegen zu bleiben.

Alle Angaben in dieser Broschüre ohne Gewähr (Stand 12/2024)

Fotos: Archive der Gesellschafter, Partner und der Mittelweser-Touristik GmbH,

Titel Wanderschuhe: fotolia.de © Max Diesel

## Inhaltsverzeichnis

Wandern in der Mittelweser-Region	Seite 4
<b>Wanderwege:</b>	
• Stadt Achim	Seite 5
• Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen	Seite 6
• Flecken Langwedel	Seite 7
• Samtgemeinde Mittelweser	Seite 8
• Stadt Rehburg-Loccum	Seite 9
• Entdeckerspuren	Seite 10
• Samtgemeinde Steimbke	Seite 11
• Flecken Steyerberg	Seite 12
• Samtgemeinde Uchte	Seite 13
<b>Spazierwege:</b>	
• Gemeinde Weyhe	Seite 14
• Samtgemeinde Weser-Aue	Seite 14
• Flecken Steyerberg	Seite 14
• Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen	Seite 15
<b>Fernwanderwege:</b>	
• Weg der Zisterzienser	Seite 15 + 16
• Roswithaweg	Seite 17
• Hermann-Billung Weg und Freudenthalweg	Seite 18
<b>Pilgerwege:</b>	
• Jakobsweg im Bereich Weyhe	Seite 19
• Loccum-Volkenroda	Seite 20
• Sigwardsweg	Seite 21 + 22
<b>Naturerlebnispfade:</b>	
• Naturerlebnispfad Achimer Stadtwald	Seite 23
• Walderlebnispfad Heiligenberg	
• Lehr- & Entdeckerpfad Leese	
• Petershäger Weseraue	Seite 24
• Walderlebnispfad Rehburg-Loccum	
• Erlebnispfad im Verdener Stadtwald	Seite 25
• Terrainkurwege in Bruchhausen-Vilsen	Seite 25 - 27
<b>Nordic Walking-Strecken</b>	Seite 29 - 39

## Über Stock und Stein in der Mittelweser-Region!

Wandern ist eine Form des Gehens über lange (mehrstündige) Strecken in der Natur. Früher eine häufige Art des Reisens, stellt es heute hauptsächlich eine Freizeitbeschäftigung dar. Wandern ist vielerorts eine zunehmend beliebte, mit Naturerleben verbundene Sportart.

Die Mittelweser-Region bietet abwechslungsreiche Wege für ausgedehnte Spaziergänge und Rund-Wandertouren mit einer Länge von 3 bis 24 km. **Alle Wandertouren können im Internet unter [www.mittelweser-tourismus.de](http://www.mittelweser-tourismus.de) aufgerufen und als Tourenflyer ausgedruckt werden. Die Touren stehen zudem im gpx-Format zum Download auf GPS-Geräte sowie bei komoot zur Verfügung.**

Der Fernwanderweg Roswithaweg (184 km) verläuft von Nienburg/Weser nach Bad Gandersheim - von der Mittelweser-Region über das Wesergebirge, den Ith und den Hills. Er wurde vom Hannoverschen Wander- und Gebirgsverein e.V. markiert.

Die Fernwanderwege Hermann-Billung-Weg (145 km) und Freudenthalweg (119 km) beginnen in Lauenburg bzw. Harburg, führen durch die Lüneburger Heide und enden in Verden (Aller).

Bereits seit Jahrhunderten machen sich Menschen aus religiösen Gründen auf den Weg – sie pilgern. „Pilgern“ bedeutet Abstand gewinnen von Gewohnheiten und von der Hektik des Alltages und zugleich ermöglicht es, einen Weg zu sich selbst zu finden. Der Pilgerweg Loccum-Volkenroda, die Nebenstrecke Loccum-Mariensee-Loccum, der Sigwardsweg und Teile des Jakobsweges von Bremen nach Osnabrück verlaufen durch die herrliche Landschaft der Mittelweser-Region.

Ergänzt wird diese Broschüre durch Naturerlebnispfade und Terrainkurwege in der Region. Weiterhin sind die Nordic Walking-Trails aufgeführt. Alle in dieser Broschüre vorgestellten Faltblätter, Karten und Broschüren sind erhältlich bei der



Mittelweser-Touristik GmbH  
Lange Str. 18 | 31582 Nienburg  
Tel. (05021) 91 76 30  
[info@mittelweser-tourismus.de](mailto:info@mittelweser-tourismus.de)



## Stadt Achim

### 7 markierte Rundwanderwege zwischen 6 und 15 km:

- „In't Dörp“ (ca. 15 km)
- „Achimer Höhen und Tiefen“ (ca. 10 km)
- „Mythos Moor“ (ca. 9 km)
- „Vör de Döör“ (ca. 7,5 km)
- „Durch die Marsch“ (ca. 7 km)
- „Achim und umzu“ (ca. 12 km)
- „Op'n Land“ (ca. 6 km)



Beschilderung/Markierung (versch. Farben):

Über Stock und Stein geht es in der Stadt Achim, dem nördlichen Tor zur Mittelweser-Region in unmittelbarer Nähe zur Hansestadt Bremen: Sieben Wandertouren sind in einer kostenfreien Broschüre enthalten und führen durch die herrliche Landschaft von Achim und umzu: „Op'n Land“ (ca. 6 km) zeigt Achims ländliche Seite. „In't Dörp“ (ca. 15 km) beginnt am Clüverhaus und verläuft entlang der Weser über Bollen, Uphusen und durch das Naturschutzgebiet Ellisee. Über „Achimer Höhen und Tiefen“ (ca. 10 km) geht es auf einem gleichnamigen Rundweg oder es kann „Mythos Moor“ (ca. 9 km) erkundet werden. Bei der Tour „Vör de Döör“ (ca. 7,5 km) können Baden und Etelsen erwandert werden. Weitere Wanderrundwege führen „Durch die Achimer Marsch“ (ca. 7 km) oder um Achim herum (ca. 12 km).

Anreise mit der Bahn möglich: Bahnhof Achim, Baden (RegioSBahn/ NordWestBahn)

### Weitere Informationen:

Mittelweser-Touristik GmbH  
Tourist-Information Achim  
Obernstr. 38 | 28832 Achim  
Tel. (04202) 29 49 | Fax (04202) 91 05 16  
info@achim-tourismus.de | www.achim.de



## Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen

### 7 markierte Rundwanderwege zwischen 3 und 8 km:

- Mönchsweg (ca. 3 km)
- Kleinbahnweg (ca. 3 km)
- Wöpser Kirchweg (ca. 5,5 km)
- Geestrandweg (ca. 5,7 km)
- Schlossweg (ca. 7 km)
- Berxer Höhenweg (ca. 7,7 km)
- Brokser Rundweg (ca. 7,5 km)



### Beschilderung/Markierung:



„Auf Schusters Rappen“

geht es z.B. durch die reizvolle Umgebung von Bruchhausen-Vilsen: In einer Karte sind sieben Wanderrouen zwischen 3 und knappen 8 Kilometern durch Geest und Marsch enthalten. Die Touren sind beschildert und verlaufen weitestgehend abseits von Straßen über gut begehbare Wald- und Wiesenwege. Durch sanfte Hügel, Felder, saftige Wiesen, vorbei an Bachläufen können Wanderfreudige z.B. den Mönchsweg, den Kleinbahnweg, den Geestrandweg oder den Brokser Rundweg begehen. Der Wöpser Kirchweg ist ein historischer Weg, den die Wöpser Bürger zum Kirchgang nach Vilsen nutzen. Die verschiedenen Wege können miteinander kombiniert werden und dadurch beliebig verlängert werden.

Ein kostenfreies Falblatt zeigt die Wegeverläufe der einzelnen Touren.

### Weitere Informationen:

TourismusService Bruchhausen-Vilen  
Bahnhof 2 | 27305 Bruchhausen-Vilsen  
Tel. (04252) 93 00 50 | Fax (04252) 93 00 53  
tourismus@bruchhausen-vilsen.de  
www.bbruchhausen-vilsen.de



## Flecken Langwedel

### Zwischen Schloss und Burg, 16 km (Route Nord/Route Süd)

Die schönsten Punkte des Flecken Langwedel zeigt die Wandertour „Langwedel - Zwischen Schloss und Burg“. Bestehend aus zwei Rund-Routen, der nördlichen und der südlichen Route mit jeweils 8 Kilometern Länge führt die Tour durch die abwechslungsreiche Natur und zu Sehenswürdigkeiten der Gemeinde. Dabei geht es z.B. über die älteste Straße Langwedels mit uraltem Eichenbestand, entlang am Schloss Etelsen mit Schlosspark und Mausoleum, vorbei an historischen Mühlen und Kirchen, durch unberührte Natur im Landschaftsschutzgebiet sowie zur Freilichtbühne im Daverdener Holz und zum Burgbad Langwedel, wo unter einer Glasplatte Mauerreste der ehemaligen Bischofsburg zu sehen sind.

Beschilderung/Markierung:



Eine kostenfreie Broschüre zeigt den Wegeverlauf der einzelnen Touren, illustriert mit Langwedeler-Aquarellansichten der heimischen Künstlerin Jocelyn Fricke.

Anreise mit der Bahn möglich: Bahnhöfe Langwedel oder Etelsen (RegioSBahn/NordWestBahn).

### Weitere Informationen:

Flecken Langwedel

Große Str. 1 | 27299 Langwedel

Tel. (04232) 39 0 | Fax (04232) 39 91

rathaus@langwedel.de

[www.langwedel.de](http://www.langwedel.de) | [www.touristik-langwedel.de](http://www.touristik-langwedel.de)



Schloss Etelsen

## Samtgemeinde Mittelweser:

### 4 markierte Rundwanderwege zwischen 8 und 15 km:

Der Hermann Löns-Wanderweg in Brokeloh, 10 km

Dieser Wanderweg in und um das Golddorf Brokeloh erschließt auf einer Länge von 10 Kilometern sehenswerte Punkte wie die „Löns-Buchen“ (Naturdenkmal), verschiedene Findlinge, die „Alte Brokeloher Mühle“, das „Münchhausen-Schloss/Rittergut Brokeloh“ und den Aussichtspunkt „Tempelberg“. Die Rundstrecke führt über Wege unterschiedlicher Qualität, wobei Sand- und Schotterwege überwiegen. Daneben gibt es auch Abschnitte, die geteerte Wirtschaftswege oder Pfade durch Heide-, Feld- und Waldbereiche beinhalten. Als Start und Zielpunkt eignet sich der Bickbeernhof (Brokeloher Hauptstraße 37).

In seinem Buch „Auf heimischer Pirsch“, Bericht „Zwischen Meer und Moor“ beschreibt der Heidedichter Hermann Löns einen seiner Besuche in Brokeloh.

Der Ort wurde im Bundeswettbewerb „Unser Dorf soll schöner werden“ mit einer Goldmedaille ausgezeichnet. Beim Europa-Wettbewerb „Entente florale“ gewann Brokeloh die Silbermedaille.

Ein kostenfreies Falblatt zeigt den Wegeverlauf der Tour.

#### Beschilderung/Markierung:



Weitere markierte Wanderrundtouren gibt es in Husum (Waldweg, ca. 8 km, Teichweg, ca. 10 km) und in Leese (Leeser-Runde, ca. 15 km).

#### Weitere Informationen:

Samtgemeinde Mittelweser

Tourist-Info im „Alten Bahnhof“ Beschilderung/Markierung

Bahnhofstraße 2 | 31592 Stolzenau

Tel. (05761) 705-421 | Fax (05761) 705-19

tourist@sg-mittelweser | www.sg-mittelweser.de



## Stadt Rehburg-Loccum

### Historische Promenaden /

### Brüder Grimm Märchenweg, ca. 4 km

In der Epoche der Romantik vom Ende des 18. Jahrhunderts bis weit ins 19. Jahrhundert hinein entsprach das „Promenieren“ dem damaligen Zeitgeist. Es war der Beginn eines neuen Gesundheitsverständnisses. Das „Baden“ in Kurbädern gehörte ebenfalls dazu. Das hannoversche Königshaus ließ Bad Rehburg zum mondänen Kurort ausbauen. Das Wegenetz in den Rehburger Bergen umfasste einst 34 Kilometer. Bad Rehburg wurde das „Madeira des Nordens“ bezeichnet.

Der historische Promenadenweg führt vorbei an wundervollen Sichtachsen und erholsamen Ruheplätzen. Diese Plätze sind den Angehörigen des Welfenhauses gewidmet. Sagenhafte Blicke auf das Steinhuder Meer, Teiche, Brunnen, die Wolfsschlucht und der Friedrichspavillon liegen an der Strecke. Es gibt Erklärungen zu den historischen Plätzen und Sichtachsen, wie sie einst das Welfenhaus anlegen ließ. Beginn des rund 4 Kilometer langen Rundweges ist am Ende der Friedrich-Stolberg-Allee. Der Promenadenweg ist ausgeschildert, ebenso der Brüder Grimm Märchenweg, der überwiegend auf derselben Trasse verläuft.

Rehburg-Loccum liegt an der Deutschen Märchenstraße. Die Brüder Grimm waren einst zwischen Hanau, Kassel, Loccum und Bremen unterwegs und sammelten Märchen und Sagen, um sie aufzuschreiben. Auf dem Brüder Grimm Märchenweg in Bad Rehburg begegnen dem Gast verschiedene Märchen und Sagen, dargestellt mit hölzernen Märchenfiguren. Zu sehen sind u.a. der Rattenfänger von Hameln, der gestiefelte Kater, Tischlein deck dich und der Froschkönig. Aber auch Märchen aus Rehburg-Loccum wie das Märchen vom Rehburger Brunnen und Vom Hühnchen, das nach Loccum wollte sind zu sehen.

Kostenfreie Faltblätter zeigen die Wegeverläufe der einzelnen Touren.

Beschilderung/Markierung:



### Weitere Informationen:

Tourist-Information Rehburg-Loccum

Friedrich-Stolberg-Allee 4

31547 Rehburg-Loccum | OT Bad Rehburg

Tel. (05037) 30 00 60

[www.rehburg-loccum.de](http://www.rehburg-loccum.de)

[www.bruedergrimm-maerchenweg.de](http://www.bruedergrimm-maerchenweg.de)



## Stadt Rehburg-Loccum

### Entdeckerspuren - Wandern zwischen Weser und Steinhuder Meer

Das Wanderwegenetz in Rehburg-Loccum wurde kürzlich um zwei Wanderstrecken erweitert. Die Entdeckerspuren „Meeresblicke“ und „Waldblicke“ sind als Halbtagestouren angelegt.

Auf der Entdeckerspur „Meeresblicke“, die ca. 18,5 km lang ist, schnuppern Sie „Meeresluft“ und es bieten sich Ihnen grandiose Ausblicke auf das Steinhuder Meer. Sie können den Wanderweg an jeder beliebigen Stelle beginnen. In Rehburg erreichen Sie zuerst die „Alte Mühle“ und die archäologische Stätte „Asbeke“. Von dort haben Sie einen weiten Blick auf Rehburg. Nun tauchen Sie ein in den Wald Richtung „Wilhelms-Höhe“ und genießen unterwegs die Natur. Hier kreuzen sich auch die Erlebniswege Brüder Grimm Märchenweg, Historische Promenaden und der Walderlebnispfad, die Sie bei Ihrem nächsten Besuch unbedingt erwandern sollten.

Die Entdeckerspur „Meeresblicke“ ist ca. 18,5 km lang mit mittleren Steigungen. Festes Schuhwerk wird empfohlen. Nicht alle Wegabschnitte sind für Kinderwagen oder Rollstuhlfahrende geeignet

Auf der Entdeckerspur „Waldblicke“ tauchen Sie ein in den Wald. Lauschen Sie den Stimmen des Waldes. Atmen Sie tief durch und riechen Sie den Wald. Genießen Sie die Natur mit allen Sinnen. Unterwegs begegnen Ihnen historische Stätten wie das 850 Jahre alte Zisterzienser Kloster Loccum und die Luccaburg im Klosterwald. Bei der Schutzhütte an der „Schwarzen Brücke“ in Münchenhagen haben Sie einen fantastischen Blick auf den Klosterwald. Bevor Sie in den Rehburger Wald eintreten, begegnen Ihnen die ältesten Einwohner Niedersachsens, die hier vor über 139 Mio. Jahren gelebt haben.

Ein Zwischenstopp bei den Dinosauriern im Dinopark lohnt sich immer. In den Rehburger Bergen wandern Sie entlang eines Teiles des Brüder Grimm Märchenwegs und der Historischen Promenaden ebenso können Sie am Abzweig „Erlebniswege“ auch zur Entdeckerspur „Meeresblicke“ abbiegen.

Die Strecke ist 15 km lang mit mittleren Steigungen. Festes Schuhwerk wird empfohlen. Nicht alle Wegabschnitte sind für Kinderwagen oder Rollstuhlfahrende geeignet. **[www.entdeckerspuren.de](http://www.entdeckerspuren.de)**



## Samtgemeinde Steimbke

### 3 markierte Rundwanderwege, 6 und 10 km:

- Spuren der Vergangenheit und Neuzeit im Grinderwald (ca. 6 km)
- Streifzug durch das Waldgebiet Krähe (ca. 10 km)
- Rund um den Blinden See (ca. 10 km)

Auf einem ca. 6 Kilometer langen Rundgang durch den Grinderwald geht es auf „Spurensuche der Vergangenheit und Neuzeit“. Zu entdecken gibt es einen hohen Fernsehturm, mehrere Teiche, imposante Eichen, die Ernst-August-Hütte und eine Soldatengedenkstätte. Der „Streifzug durch das Waldgebiet Krähe“, ein ca. 10 Kilometer langer Rundweg, führt zumeist auf festen Forstwegen z.B. durch einen Mischwald sowie durch das Naturschutzgebiet „Krähenmoor“ mit Birken-Kiefern-Moorwald und Pfeifengrasbeständen. Zu sehen gibt es u.a. den Giebichenstein, einen riesigen Findling (207 t) aus der Eiszeit und auch Reste eines Großsteingrabes aus der jüngeren Steinzeit. „Rund um den Blinden See“ heißt eine ca. 10 Kilometer lange Wanderung nördlich von Steimbke. Sie verläuft durch eine abwechslungsreiche Landschaft, u.a. durch Mischwald, Wiesen und Felder, entlang einer Heidelandschaft, Moor und Entwässerungsgräben, Birkenallee und Feuchtwiesen, durch das Naturschutzgebiet Steimbker Kuhlen und vorbei am „Blinden See“, der versteckt im Wald liegt. Bei Trockenheit kann es sein, dass der See kein Wasser führt.

#### Beschilderung/Markierung:



Eine kostenfreie Broschüre zeigt den Wegeverlauf der einzelnen Touren.

TIPP: Rundtour STEINreich | [www.stoeckse.de](http://www.stoeckse.de)

#### Weitere Informationen:

Samtgemeinde Steimbke

Kirchstr. 4 | 31634 Steimbke

Tel. (05026) 98 08-0 | Fax (05026) 98 08 55

[rathaus@steimbke.de](mailto:rathaus@steimbke.de) | [www.steimbke.de](http://www.steimbke.de)



## Flecken Steyerberg

### Rundwanderweg „Wellie und umzu“, ca. 6 km

Der Ort Wellie am Rand der Wesermarsch wird bei diesem Rundwanderweg von seiner archäologischen, historischen und botanischen Seite beleuchtet. Die Markierung des Weges zeigt einen rund 4.000 Jahre alten Glockenbecher, der auf dem Gelände einer Wellier Ziegelei gefunden wurde.

Der Wanderweg führt durch die Wellier Marsch entlang ehemaliger Tonabbaugebiete mit alten Eichen, Eschen und Feldahornbäumen. Eine Abzweigung führt zum „Wellier Kolk“, einem ehemaligen Weserarm mit Badestelle.

An den alten Ziegeleien vorbei geht es zum historischen Scheunenviertel mit einem Rastplatz und einem Abenteuerspielplatz. Von dort führt der Weg am Rande des neolithischen „Wellier Erdwerks“ - einer ca. 6 Hektar großen Grabenanlage aus dem 4. Jahrtausend v. Chr. - vorbei zum Bouleplatz. Dort gibt es eine Sammlung von Pflanzen mit Informationen, wie diese in der Jungsteinzeit und bei den Altsachsen im Frühmittelalter verwendet wurden.

Es geht weiter ins alte Dorf, vorbei an der Wellier Kapelle und an alten Bauernhäusern. Nach der Überquerung der Landesstraße erreicht man die Wesermarsch und die Alternativroute des Weser-Radwegs.

Beschilderung/Markierung:



### Weitere Informationen:

Flecken Steyerberg

Lange Str. 12 | 31595 Steyerberg

Tel. (05764) 96 06 0 | Fax (05764) 96 06 29

rathaus@steyerberg.de | www.steyerberg.de



## Samtgemeinde Uchte

### Moor erleben im Großen Moor bei Uchte

Im Großen Moor bei Darlaten wurde die 2600 Jahre alte Moorleiche „Moora - das Mädchen aus dem Uchter Moor“ - gefunden. Mit einer Gesamtlänge von 9,5 km verfügt die Uchter Moorbahn über das längste Streckennetz ähnlicher Bahnen in Niedersachsen. Der Bahnhof steht in Essern. Hier befinden sich auch der Loksuppen und das Informationszentrum „Tor zum Moor“. Die gezeigte Ausstellung vermittelt detaillierte Informationen rund ums Thema Moor, Torf und über „Moora“.

Ein Rundwanderweg mit einem Beobachtungsturm startet in der Nähe des Informationszentrums und führt durch einen kleinen Teil des Moores. Informationstafeln mit Übersichtsplänen stehen am Wegesrand. Kraniche „live“ zu sehen, ist immer wieder ein Erlebnis. Im Großen Uchter Moor in der Ortschaft Darlaten wurde an einer besonders attraktiven Stelle ein Beobachtungspunkt eingerichtet. Dort bestehen beste Möglichkeiten sich den Tieren zu nähern, ohne sie unnötig zu stören (Navi: Darlaten 55, 31600 Uchte).

#### Weitere Informationen:

Samtgemeinde Uchte

Balkenkamp 1 | 31600 Uchte

Tel. (05763) 183-0 | Fax (05763) 183-81

rathaus@sg-uchte.de | www.uchte-online.de

Tor zum Moor

Osterloher Straße 22 | 31603 Diepenau

Tel. (05777) 96 13 85

www.moorbahn-uchter-moor.de

Großes Uchter Moor

## Gemeinde Weyhe

### 13 Spaziergänge von 2 bis 13 km

„Spaziergänge in der Gemeinde Weyhe“ heißt die kostenfreie Broschüre mit 13 Wegen und Kartenmaterial von zwei bis zehn Kilometern Länge. Dabei geht es um Weyhes maritime Seite, den Ellernbruch, die Leester Marsch, rund um Böttchers Moor, die Melchiorshauer Fuhren, die Rumpsfelder Heide, den Weyher Berg und den Gänsebachweg. Die Wege sind vor Ort nicht markiert.

#### Weitere Informationen:

Gemeinde Weyhe

Rathausplatz 1

28844 Weyhe

Tel. (04203) 710 | Fax (04203) 71142

rathaus@weyhe.de | www.weyhe.de



## Samtgemeinde Weser-Aue

### Spazierwege auf dem Oyler Berg

Teilweise ist dieses Gebiet nur etwas für sportlich Geübte. Ein Denkmal auf dem Oyler Berg erinnert an die Gründung des Bundes der Norddeutschen Liedertafeln, die im Jahre 1831 in Marklohe stattfand. Daraus ist der Chorverband Niedersachsen-Bremen hervorgegangen.

#### Weitere Informationen:



Samtgemeinde Weser-Aue  
Rathausstr. 14 | 31608 Marklohe  
Tel. (05021) 60 25-0 | Fax (05021) 60 25 60  
info@weser-aue.de | www.weser-aue.de

**Tipp:** „Straße der Lieder“ in Marklohe. Sie besteht aus einzelnen Liedstationen mit Liedtafeln, auf denen die Texte stehen. Sie sollen dazu anregen, die Lieder zu singen und weiter zu geben.

## Flecken Steyerberg

### Spazierwege im Pfarrbusch

Der Pfarrbusch ist ein Wald- und Erholungsgebiet bei Steyerberg. Durch den Wald schlängelt sich der „Langhorst Kuhlengraben“ (Beeke). Die Wege werden von vielen Spaziergängern, Joggern und Freunden von Nordic Walking genutzt. Der örtliche Heimatverein hegt und pflegt die Wanderwege, sowie den Pavillon, Schilder und Bänke. Der Pavillon im Pfarrbusch wurde 1934 von Heimatfreunden gebaut. Er ist ein Ausruheort für Wanderer und Spaziergänger. Der Rundweg führt durch den Pfarrbusch und den Märchenwald, an der Klappermühle vorbei, zum Pavillon und zurück zum Ausgangspunkt an der Sportallee.

#### Weitere Informationen:

Flecken Steyerberg  
Lange Str. 21 | 31595 Steyerberg  
Tel. (05764) 96 06 0 | Fax (05764) 96 06 29  
rathaus@steyerberg.de | www.steyerberg.de



Märchenwald im Pfarrbusch Steyerberg

## Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen

### Spazierwege auf dem Heiligenberg in Bruchhausen-Vilsen



Das Erholungsgebiet Heiligenberg ist eine einzigartige Hügellandschaft mit einer historischen Wassermühle (heute Klostermühle mit Hotel-Restaurant) und dem Hotel-Restaurant Forsthaus. In der Nähe befindet sich eine Ringwallanlage, die aus dem frühen Mittelalter stammt. Im Bereich des Heiligenberges sind Wanderwege und ein Walderlebnispfad ausgeschildert. Ein Kneipptrittbecken sorgt für Entspannung.

#### Weitere Informationen:

TourismusService Bruchhausen-Vilsen  
Bahnhof 2 | 27305 Bruchhausen-Vilsen  
Tel. (04252) 93 00 50 | Fax (04252) 93 00 53  
[www.bruchhausen-vilsen.de](http://www.bruchhausen-vilsen.de)

## Stadt Rehburg-Loccum

### Europäischer Kulturwanderweg „Weg der Zisterzienser“

Der über 6.000 km lange Kulturwanderweg vernetzt die 17 Zisterzienserklöster aus dem Projekt „Cisterscapes-Zisterziensische Klosterlandschaften verbinden Europa“. Er verläuft auf vorhandenen, bereits markierten Wanderwegen durch sechs europäische Länder und berührt unterwegs attraktive Sehenswürdigkeiten sowie architektonische Schätze.

Kloster Loccum wurde 1163 von Zisterziensermönchen aus Volkenroda gegründet. Grundlage war eine umfangreiche Stiftung des Grafen von Hallermund, die neben Loccum drei weitere Dörfer und einen großen Wald, den späteren Klosterforst „Sündern“, umfasste. Innerhalb weniger Jahrzehnte wurden die Klosterkirche, ein Kanalisationssystem, zahlreiche Klostergebäude und wasserbauliche Anlagen errichtet, von denen ein großer Teil noch heute erhalten ist und ein herausragendes Ensemble bildet.

Bis 1330 wuchs der Besitz Loccums stetig an und umfasste Ländereien, Gebäude und Rechte an Einnahmen von Salinen, Mühlen und anderem. Mindestens fünf Loccumer Grangien (Speicher/umfriedeter Hofbezirk/Agrarbetrieb) und drei Stadthöfe haben in dieser Zeit existiert. Ab der zweiten Hälfte des 14. Jahrhunderts mangelte es dem Kloster an Schenkungen und Laienbrüdern, so dass seine Wirtschaftskraft nachließ und es Besitzungen verkaufen musste.

Das Wirken der Zisterzienser hat nicht nur im Kloster selbst, sondern auch in seiner Umgebung Spuren hinterlassen. Im „Sündern“ zeugen mehrere Teiche und Gräben von der zisterziensischen Wasserbaukunst. Und in den nahegelegenen Rehburger Bergen sind Sandsteinbrüche vom Bau der Klosteranlage sowie Pingen und Halden vom Steinkohleabbau zu finden.

Auf einem Rundweg (7,2 km) durch den Klosterwald sowie einem Umrittweg vor und hinter den Klostermauern können die typischen Elemente der Landschaftsgestaltung der Zisterzienser in Loccum erkundet werden.

Die Wege rund um das Kloster Loccum werden im Laufe des Jahres 2024 markiert.

[www.zisterzienserweg.eu](http://www.zisterzienserweg.eu) | [www.cisterscapes.eu](http://www.cisterscapes.eu)

Wegeverläufe im Downloadbereich und bei [www.outdooractive.com](http://www.outdooractive.com) (Filter: „Fernwanderwege“)

### Weitere Informationen:

Tourist Information Rehburg-Loccum

Friedrich-Stolberg-Allee 4

31547 Rehburg-Loccum

Tel. (05037) 30 00 60

[www.rehburg-loccum.de](http://www.rehburg-loccum.de)

[www.kloster-loccum.de](http://www.kloster-loccum.de)



### Beschilderung/Markierung:



Kloster Loccum



Infosäule Zisterzienser-Weg © Kloster Loccum

## Von der Mittelweser-Region über das Wesergebirge, den Ith und den Hills

### Fernwanderweg Roswithaweg von Nienburg/Weser nach Bad Gandersheim (184 km)

Roswitha von Gandersheim (\* um 935; † nach 973) war Kanonissin des Stiftes Gandersheim (aus dem die heutige Stadt Bad Gandersheim in Niedersachsen hervorgegangen ist). Sie gilt als erste deutsche Dichterin. Ihre Verehrung für Kaiser Otto I. brachte sie in den Gesta Ottonis („Die Taten Ottos“) zum Ausdruck, einem in lateinischen Hexametern verfassten Werk über Familiengeschichte und politisches Wirken Ottos des Großen. Ihre Werke entstanden ungefähr zwischen 950 und 970. Es wird angenommen, dass sie nach 973 verstorben ist. Der Fernwanderweg Roswithaweg war ein Beitrag des Hannoverischen Wander- und Gebirgsvereines zum 1000. Todesjahr Roswitha von Gandersheims im Jahr 1973. Der Roswithaweg wurde vom Hannoverischen Wander- und Gebirgsverein e.V. durchgehend markiert.

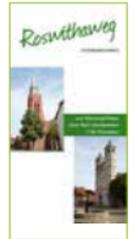
#### Beschilderung/Markierung:



Ein kostenfreies Faltblatt zeigt eine grobe Übersicht des Roswithaweges und liefert kurze Beschreibungstexte der einzelnen Etappen.

#### Etappenvorschläge:

- Nienburg/Weserwall bis Linsburg (17 km), Flachland
- Linsburg bis Schneeren (10 km), Flachland
- Schneeren bis Bad Rehburg (23 km), Höhenmeter insgesamt: 200 m
- Bad Rehburg bis Lindhorst (16 km), Höhenmeter insgesamt: 130 m
- Lindhorst bis Rodenberg (10 km), Höhenmeter insgesamt: 170 m
- Rodenberg bis Nienstedt (14 km), Höhenmeter insgesamt: 530 m
- Nienstedt bis Springe (14 km), Höhenmeter insgesamt: 280 m
- Springe bis Coppenbrügge (18 km), Höhenmeter insgesamt: 450 m
- Coppenbrügge bis Holzen (26 km), Höhenmeter insgesamt: 1200 m
- Holzen bis Kaierde (10 km), Höhenmeter insgesamt: 320 m
- Kaierde bis Ammensen (10 km), Höhenmeter insgesamt: 330 m
- Ammensen bis Greene (15 km), Höhenmeter insgesamt: 420 m
- Greene bis Bad Gandersheim (10 km), Höhenmeter insgesamt: 220 m



Download von Tracks, Wegbeschreibungen und Kartenausschnitten:  
[www.geolife.de](http://www.geolife.de), [www.wandermap.net](http://www.wandermap.net), [www.spazieren.de](http://www.spazieren.de)

Anreise mit der Bahn möglich: Bahnhof Nienburg/Weser

### Weitere Informationen:

Hannoverscher Wander- und Gebirgsverein e.V.

Postfach 2512 | 30025 Hannover

Tel. (0511) 562321

[info@wandernhannover.de](mailto:info@wandernhannover.de) | [www.wandernhannover.de](http://www.wandernhannover.de)

*Von der Lüneburger Heide bis zur Mittelweser-Region*

### **Fernwanderweg Hermann-Billung-Weg von Lauenburg nach Verden (Aller) (145 km)**



Der Hermann-Billung-Weg führt von Lauenburg über Kirchlinteln bis nach Verden (Aller). Rund 60 Kilometer geht es durch den Naturpark Lüneburger Heide. Benannt wurde der Weg nach dem sächsischen Adligen Hermann Billung (912-973). Dieser war ein enger Vertrauter König Otto I. Über Lüneburg, Amelinghausen (Heidekönigin), den 95 m hohen „Haselhop, Bispingen (u.a. Greifvogelpark, „Ole Kerk“), Soltau (Therme, Spielzeugmuseum) und Visselhövede führt der Weg bis nach Verden (Aller). Hier gibt es eine schöne Altstadt, Museen, Dom und historische Kirchen.

### Weitere Informationen:

Tel. (04131) 3093960 | [www.lueneburger-heide.de](http://www.lueneburger-heide.de)

### **Fernwanderweg Freudenthalweg von Harburg/Appenbüttel nach Verden (Aller) (160 km)**



Schon im Jahr 1928 wurde der Freudenthalweg geplant. Er ist damit einer der ältesten Wanderwege in der Lüneburger Heide. Der Freudenthalweg führt über 160 Kilometer Länge und erinnert an die Heimatdichter August (1851-1891) und Friedrich (1849-1929) Freudenthal. Vom Harburger Ortsteil Appenbüttel führt der Weg durch die Lüneburger Heide über Kirchlinteln bis nach Verden (Aller). Unterwegs liegen ein Großsteingrab im Klecker Wald, der Wilseder Berg, Schneverdingen, Soltau, die Hügelgräberheide in Kirchlinteln und Bad Fallingbostel, der Geburtsort der Brüder Freudenthal.

### Weitere Informationen:

Tel. (04131) 3093960

[www.lueneburger-heide.de](http://www.lueneburger-heide.de)

Dom Verden



## Pilgern auf Pilgerwegen

Bereits seit Jahrhunderten machen sich Menschen aus religiösen Gründen auf den Weg – sie pilgern. „Pilgern“ bedeutet Abstand gewinnen von Gewohnheiten und von der Hektik des Alltages und zugleich ermöglicht das Pilgern, einen Weg zu sich selbst zu finden. Insbesondere durch Literatur und Reportagen in den Medien hat das Pilgern seit einiger Zeit wieder an Bekanntheit gewonnen und ist mittlerweile zum Trend geworden.

### *Gemeinde Weyhe:*

## Wandern und Pilgern auf dem Jakobsweg, Abschnitt Dreye-Lahausen (15 km)

Die meisten Menschen denken, dass der berühmte Jakobsweg nur durch Frankreich und Spanien verläuft. Aber auch von Deutschland aus kann man sich auf einen der vielen Pilgerpfade begeben, deren Endpunkt das Grab des Apostels Jakobus im spanischen Santiago de Compostela markiert. Einer dieser Jakobswege – der baltisch-westfälische – verläuft über Bremen, durch die Gemeinde Weyhe nach Osnabrück (Infos: [www.deutsche-jakobswege.de](http://www.deutsche-jakobswege.de), [www.fernwege.de](http://www.fernwege.de)). Besuchen Sie die Felicianus-Kirche, den Yachthafen „Wieltsee“, den Kirchweyher Marktplatz, den Lahausen Spieker, die Sudweyher Wassermühle und am Abend das Weyher Theater.

### Beschilderung/Markierung:



Ein kostenfreies Faltblatt informiert den Gast über diesen Weg und zusätzliche Wander-Tipps rund um die Gemeinde Weyhe.

Anreise mit der Bahn möglich: Bahnhöfe Dreye und Kirchweyhe

### Weitere Informationen:

Gemeinde Weyhe | Rathausplatz 1 | 28844 Weyhe  
Tel. (04203) 71-0 | Fax (04203) 71-142  
[rathaus@weyhe.de](mailto:rathaus@weyhe.de) | [www.weyhe.de](http://www.weyhe.de)



Weyher Spieker Lahausen



Felicianus-Kirche Weyhe

## Pilgerweg Loccum-Volkenroda (300 km) und Nebenroute Loccum-Mariensee-Loccum (80 km)

Eine Möglichkeit aus dem Alltäglichen aufzubrechen, bietet ein Pilgerweg, der in Loccum in der Mittelweser-Region beginnt. Der Pilgerweg Loccum-Volkenroda führt vom Kloster Loccum aus auf ca. 300 Kilometern Länge durch abwechslungsreiche Natur und folgt der Weser, Leine und Unstrut. Ziel ist das „Mutterkloster“ in Volkenroda, Thüringen. Das Radkreuz von dem alten Steinrelief im Torhaus des Klosters Loccum weist den Weg.

13 Mönche des Zisterzienserordens aus Volkenroda machten sich 1163 auf den Weg nach Norden. Sie landeten in Loccum, wo sie ein neues Kloster gründeten. Entlang der Strecke befinden sich noch heute zahlreiche Klöster, Ruinen und Spuren des Zisterzienserordens. Der Pilgerweg zwischen Loccum und Volkenroda wurde 2005 ins Leben gerufen und verbindet die beiden Klöster miteinander. Eine alternative Nebenstrecke führt auf ca. 80 Kilometern Länge von Loccum rund um das Steinhuder Meer. Dabei geht es u.a. durch weite Wiesen und Moorflächen über Rehburg mit seiner St.-Martini-Kirche bis zum Kloster Mariensee in Neustadt und anschließend u.a. über Neustadt am Rübenberge und Münchehagen wieder zurück.

Ehrenamtliche Pilgerbegleiter laden Sie ein mitzugehen (Termine im Internet).

### Beschilderung/Markierung:



Ein Faltblatt mit Informationen zum Pilgerweg Loccum-Volkenroda und eines zum Nebenweg Loccum-Mariensee sind kostenfrei erhältlich.



### Kartenempfehlung:

- Pilgerweg Loccum-Volkenroda – Vom Kloster Loccum zum Kloster Volkenroda, Karte mit Begleitheft, Maßstab 1:50.000, Herausgeber LGN, ISBN 978-3-894359-95-9, Preis: 12,90 Euro



### Weitere Informationen:

Bücher, Pilgerpass, Anhänger, Pins und Termine von geführten Pilgerwanderungen:

Haus kirchlicher Dienste

der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers

Archivstr. 3 | 30169 Hannover

Tel. (0511) 12 41-592 | Fax (0511) 12 41-558

[pilgerweg@loccum-volkenroda.de](mailto:pilgerweg@loccum-volkenroda.de)

[www.loccum-volkenroda.de](http://www.loccum-volkenroda.de)

## Pilgerweg Sigwardsweg (Pilgerrundweg 170 km) Pilgern im alten Bistum Minden



Mittelgebirge, Tiefebene und Flussauen, lebendige Städte und Orte der Ruhe – auf dem Pilger- rundweg „Sigwardsweg“ präsentiert sich eine vielfältige Land- schaft. Sigward war von 1120 bis 1140 der 25. Bischof von Minden. Da zu seinen Ländereien auch das Vorwerk Idensen im Deister- vorland gehörte, hatte er sich dort eine Grabeskirche mit kostbaren mittelalterlichen Fresken erbaut.

Und weil er diesen Ort so liebte, soll er sehr oft den Weg von Minden nach Idensen zurückgelegt haben.

Eine südliche und eine nördliche Route führen nach Idensen. Mitei- nander verbunden bietet dieser Rundweg 24 Pilgerstationen auf 170 Kilometern Länge und zeigt den kirchengeschichtlichen Reichtum ei- nes Teils des Bistums Minden. Dabei verläuft der Pilgerrundweg von Minden u.a. über Bückeburg, Obernkirchen und Bad Nenndorf nach Idensen. Von dort führt der Weg weiter durch die Mittelweser-Region u.a. über Bad Rehburg mit Friederikenkapelle, Luccaburg, Kloster Loccum und Heimsen.

Weitere Stationen sind Schlüsselburg mit Saalkirche, Schinna mit Benediktinerkloster und Nendorf mit Klosterkirche. Von der Dorfkir- che in Buchholz geht es zur Lutherkirche in Raddesdorf, dann zur romanischen Apostelkirche nach Ovenstädt und zur St.-Petrikirche in Petershagen. Wieder in Minden angekommen, zeigen sich der imposante Dom und weitere Kirchen.

*„Sum quod eram, nec eram quod sum.“ –  
„Ich bin, der ich war, war aber nicht, der ich bin.“*

(Wahlspruch Sigwards – Geleitspruch des Sigwardsweges.)

Die alte Tradition der Pilgerutensilien wie Tasche, Hut, Stab oder Man- tel und Pilgerpass gaben den Pilgern in früheren Zeiten Zollbefreiung und rechtlichen Schutz bei einer Grenzüberquerung. Der Pilgerpass belegt die zurückgelegte Strecke und dient heute als beliebtes Souve- nir. Pilgerpass und Urkunde sowie Pilgerführer und Begleitlektüre sind erhältlich im Pilgerbüro in Minden (Kleiner Domhof 24).

## Beschilderung/Markierung:



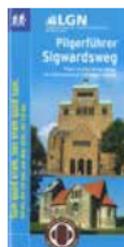
Ein Faltblatt mit Informationen zum Pilgerweg Sigwardsweg ist kostenfrei erhältlich.

## **Stationen am Sigwardsweg:**

- Etappe 1 Minden – PW-Hausberge (ca. 13 km)
- Etappe 2 PW-Hausberge – Bückeberg (ca. 15 km)
- Etappe 3 Bückeberg – Obernkirchen (ca. 11 km)
- Etappe 4 Obernkirchen – Bad Nenndorf (25 km)
- Etappe 5 Bad Nenndorf – Idensen (ca. 15 km)
- Etappe 6 Idensen – Loccum (21 km)
- Etappe 7 Loccum – Stolzenau (17 km)
- Etappe 8 Stolzenau – Großenheerse (ca. 24 km)
- Etappe 9 Großenheerse – Petershagen (ca. 15 km)
- Etappe 10 Petershagen – Minden (ca. 15 km)

## Kartenempfehlung:

- Pilgerführer Sigwardsweg – Pilgern im alten Bistum Minden, Maßstab 1:50.000, Herausgeber LGN, ISBN 978-3-941177-21-5, Preis: 8,90 Euro



Anreise mit der Bahn möglich:

Bahnhöfe Minden, Bückeberg, Bad Nenndorf, Petershagen-Lahde, Leese-Stolzenau

## Weitere Informationen:

Sigwardsweg-Pilgerbüro

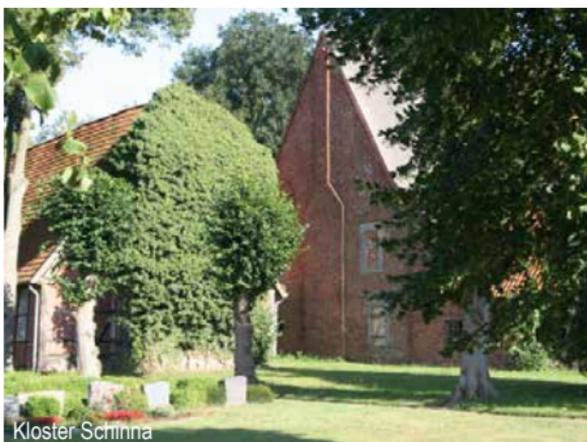
Kleiner Domhof 24 | 32423 Minden

Tel. (0571) 94 19 90 01 | [pilgerbuero@domschatz-minden.de](mailto:pilgerbuero@domschatz-minden.de)

[www.sigwardsweg.de](http://www.sigwardsweg.de) | [www.domschatz-minden.de](http://www.domschatz-minden.de)



Kloster Loccum



Kloster Schinna

## Natur entdecken - Naturerlebnispfade

### Naturerlebnispfad Achimer Stadtwald



Durch den Achimer Stadtwald führt ein Naturerlebnispfad mit einer Länge von 2,8 Kilometern. Zwölf verschiedene Stationen informieren über die heimische Tierwelt und die Geschichte des Gebietes und machen die Natur aktiv erlebbar.

#### Weitere Informationen:

Mittelweser-Touristik GmbH | Tourist-Information Achim  
Oberstr. 38 | 28832 Achim | Tel. (04202) 29 49 | Fax (04202) 91 05 16  
info@achim-tourismus.de | www.achim.de

### Walderlebnispfad Heiligenberg



Inmitten des Erholungsgebietes Heiligenberg in Bruchhausen-Vilsen befindet sich ein Walderlebnispfad mit einer Länge von ca. einem Kilometer. Insgesamt zehn Stationen geben einen spannenden Einblick in den Lebensraum Wald mit seiner Pflanzen- und Tierwelt und regen zum Ausprobieren und aktiven Erleben an.

#### Weitere Informationen:

TourismusService Bruchhausen-Vilsen  
Bahnhof 2 | 27305 Bruchhausen-Vilsen  
Tel. (04252) 93 00 50 | Fax (04252) 93 00 53  
tourismus@bruchhausen-vilsen.de | www.bruchhausen-vilsen.de

### Lehr- und Entdeckerpfad Leese

Hier soll Schulklassen, Familien etc. die Natur näher gebracht werden. An 18 Stationen informieren Lehrtafeln. Insektenhotels und Bienenkästen runden den Pfad ab. Immer zugänglich.



#### Weitere Informationen:

Raiffeisen Agil Leese eG  
Oehmer Feld 1 | 31633 Leese  
Tel. (05761) 9 21 10  
info@raiffeisen-agil.de  
www.raiffeisen-agil.de

## Petershäger Weseraue

Das Vogelschutzgebiet „Weseraue“ liegt zwischen Lahde und Schlüsselburg. Die fast 3.000 ha große Weseraue hat sich zu einem einzigartigen international bedeutsamen Feuchtgebiet entwickelt. Sie ist eines der herausragenden Brut-, Mauser-, Rast-, Durchzugs- und Überwinterungsgebiete vor allem für Wat- und Wasservögel in Nordrhein-Westfalen.

Die Biologische Station Minden hat ein Projekt mit dem Namen „Auf neuen Wegen durch die Petershäger Weseraue“ ins Leben gerufen. Aufbauend auf ein bereits erarbeitetes Besucherlenkungskonzept beinhaltet das Projekt neue Gestaltungselemente wie barrierefreie Beobachtungsmöglichkeiten und Wegeführungen. Vier verschiedene Rundwege wurden entwickelt: „Schlüsselburg“ (ca. 2 km), „Windheim“ (ca. 4 km), „Lahde“ (ca. 4 km), „Gernheim“ (ca. 4,5 km).

Beschilderung/Markierung:



Vier kostenfreie Faltblätter informieren den Gast über das Vogelschutzgebiet Weseraue.

### Weitere Informationen:

Biologische Station  
Nordholz 5 | 32425 Minden  
Tel. (05704) 1 67 76 80  
[www.biostation-ml.de](http://www.biostation-ml.de)  
[www.weseraue.de](http://www.weseraue.de)



## Wald erlebnis pfad Rehburg-Loccum

In den Rehburger Bergen, an 15 Erlebnisstationen auf rund 2,5 Kilometern Länge, steht die Auseinandersetzung mit dem Wald und seinen Schutzfunktionen, seinem Nutzen und den Erholungsmöglichkeiten im Fokus. Sehen, Riechen, Fühlen, Hören: All diese Sinne werden bei diesem Naturerlebnis für die ganze Familie angesprochen.



### Weitere Informationen:

Tourist Information Rehburg-Loccum  
Friedrich-Stolberg-Allee 4  
31547 Rehburg-Loccum | OT Bad Rehburg  
Tel. (05037) 30 00 60 | [www.rehburg-loccum.de](http://www.rehburg-loccum.de)  
[www.wald erlebnis pfad-rehburg-loccum.de](http://www.wald erlebnis pfad-rehburg-loccum.de)

## *Erlebnispfad im Verdener Stadtwald*

Der Verdener Stadtwald erstreckt sich auf einer Fläche von ca. 260 Hektar nordöstlich der Kernstadt. Der Erlebnispfad ist mit Holzpflocken gekennzeichnet. Er folgt zu einer Aussichtsplattform, die einen schönen Blick auf das Gelände rund um die Verdener Dünen.



### **Weitere Informationen:**

Tourist-Information Verden (Aller)

Große Straße 40

27283 Verden (Aller)

Tel. (04231) 12345 | [touristik@verden.de](mailto:touristik@verden.de) | [www.verden.de](http://www.verden.de)

## *Terrainkurwege im Luftkurort Bruchhausen-Vilsen*

Die Terrainkur ist für jedermann geeignet. „Untrainierte Gesunde“, Übergewichtige und Senioren können damit ihre Fitness verbessern, und heilsam wirkt sie z.B. bei Herz- und Atemwegserkrankungen, Arteriosklerose, Rheuma, Diabetes oder Bluthochdruck. Der Körper wird beim Heilklimawandern weniger beansprucht als z.B. beim Joggen. Man kann es eigenständig je nach Kondition und Alter durchführen oder auch auf die Unterstützung eines Sporttrainers setzen.

Was heißt eigentlich „Terrainkur“?

Eine Terrainkur ist das kurzmäßig dosierte Gehen auf ansteigenden Wegen. Dieses „Luftkurwandern“ ist eine gute und einfache Trainingsmöglichkeit, die Bewegung und Klimawirkungen kombiniert. Die Terrainkurwege in Bruchhausen-Vilsen bieten auf 12 Kilometern Gesamtlänge ideale Möglichkeiten, in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden mit einem individuellen Bewegungstraining etwas für die Gesundheit zu tun. Das wohltuende Klima des Luftkurortes, gezielte Bewegung und eine reizvolle, abwechslungsreiche Landschaft bringen Körper und Geist auf Vordermann. Das Training kann durch Massagen, Kneippanwendungen, Wanderungen, Krankengymnastik und therapeutische Sportarten vertieft werden.



## Die Terrainkurwege im Vilsener Holz

Das Training auf den drei Terrainkurwegen ist zur Steigerung der allgemeinen Ausdauer hervorragend geeignet. Die unterschiedlich langen Wege sind ganzjährig und auch bei schlechtem Wetter begehbar – Sonnen- und Schattenbereiche wechseln sich ab. Die Beschaffenheit des Bodens wirkt sich gelenkschonend aus, und es befinden sich Bänke für kleine Pausen am Wegesrand.

### Trainingsvorgaben

Optimal wirkt sich das Training aus, wenn es 3 bis 4 Wochen lang täglich 20 bis 40 Minuten (mindestens aber 2- bis 3-mal wöchentlich) ausgeführt wird, wobei ein Puls von 160 bzw. 180 minus Lebensalter/Minute erreicht werden sollte. Bei völlig untrainierten Patienten und am Anfang eines Ausdauertrainings beginnt man bei einer Herzfrequenz von 160/Minute minus Alter und steigert sich dann allmählich.

### Terrainkurweg 1

„Museums-Eisenbahn“, Länge: 3,4 km, Anstieg: ca. 2,1 km

Wechsel zwischen Wald und lichtem Waldesrand, Thermischer Schwierigkeitsgrad: 1, gut geeignet für Menschen, die mit dem Training beginnen wollen.

#### Orientierungspunkte:

Start ist der Brunnen am Eingang des Kurparks. Danach führt die Route durch den Kurpark zur Minigolfanlage, vorbei an Tennisplatz und Schützenhaus. Weiter geht es durch das Vilsener Holz, vorbei an Hagemanns Teich und von dort entlang der Kneippfreianlage, der Eislauffläche und des Schwimmbades zurück zum Ausgangspunkt.

### Terrainkurweg 2

„Wassermühle“, Länge: 5,41 km, Anstieg: ca. 2,3 km

Wechsel zwischen Wald und freier Landschaft, Thermischer Schwierigkeitsgrad: 3, Erhöhte Anforderungen; für trainierte Nutzer

#### Orientierungspunkte:

Start ist der Kurpark. Dann geht es über Homfeld mit leichten Anstiegen zum Heiligenberg – vorbei am Restaurant Forsthaus, an der Klostermühle und der Ringwallanlage.

### Terrainkurweg 3

„Dille“, Länge: 7,75 km, Anstieg: ca. 3,735 km

Wechsel zwischen Wald und freier Landschaft, Thermischer Schwierigkeitsgrad 2; für trainierte Nutzer

## Orientierungspunkte:

Start ist wieder am Kurpark. Dann geht es weiter über das Vilser Holz Richtung Homfeld. Dieser längste Weg führt bis zum Erholungsgebiet Heiligenberg, vorbei am Restaurant Forsthaus und an der Klostermühle zurück zum Ausgangspunkt.

## Beschilderung/Markierung:



Ein kostenfreies Faltblatt informiert den Gast über die klimatische Terrainkur im Luftkurort Bruchhausen-Vilsen.



## Weitere Informationen:

TourismusService Bruchhausen-Vilsen  
Bahnhof 2 | 27305 Bruchhausen-Vilsen  
Tel. (04252) 93 00 50 | Fax (04252) 93 00 53  
[tourismus@bruchhausen-vilsen.de](mailto:tourismus@bruchhausen-vilsen.de)  
[www.bruchhausen-vilsen.de](http://www.bruchhausen-vilsen.de)



Brunnen im Kurpark Bruchhausen-Vilsen

# WIEDER- KOMMEN ODER BLEIBEN!

Neugierig?  
[mittelweser-  
tourismus.de](http://mittelweser-tourismus.de)

Wer die Region Mittelweser einmal für sich entdeckt hat, möchte nie wieder weg! Das macht den Besuch etwas riskant – aber Sie können ja jederzeit wiederkommen. [mittelweser-tourismus.de](http://mittelweser-tourismus.de)



### Was ist Nordic Walking (NW)?

NW ist das schnelle Gehen mit speziell dafür entwickelten Stöcken. NW wurde als Sommer-Trainingsmethode der Spitzenathleten aus den Bereichen Langlauf, Biathlon und der Nordischen Kombination in Zusammenarbeit mit dem weltgrößten Carbonstockhersteller exel entwickelt.

NW ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining. Durch den Stockeinsatz bei jedem Schritt werden 95% aller Muskeln eingesetzt, es entsteht ein hoher Energieumsatz bei harmonischen Bewegungsabläufen.

### Welche Vorteile hat Nordic Walking (NW)?

- NW kann zu jeder Jahreszeit ausgeübt werden
- NW ist sehr leicht und schnell erlernbar
- NW trainiert speziell die Muskelgruppen des Schultergürtes, sowie die Nacken-, -Brust- und Armmuskeln
- NW löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- NW fördert die Ausdauer und die Durchblutung
- NW verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung
- NW steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- NW stärkt das Immunsystem
- NW erhöht den Kalorienverbrauch
- NW ist um 40 – 50 % effektiver als Walking
- NW ist für die Rehabilitation nach Sportverletzungen empfehlenswert
- NW ist für jeden Fitnessgrad sowie jede Altersklasse geeignet

### Was benötigen Sie für Nordic Walking?

- Walking-, Jogging- oder leichte Trekkingschuhe
- Nordic Walking-Stöcke
- Leichte, atmungsaktive Bekleidung

### Nordic Walking als „Droge“

Ob wir gut oder schlecht gelaunt sind, hängt nicht nur von äußeren Umständen ab, sondern auch von Aktivitäten in den Schaltzentralen des Körpers. Nach ca. dreißigminütiger Bewegung im aeroben Bereich werden körpereigene Substanzen (Glückshormone) ausgeschüttet. Diese Stoffe wirken entspannend und regen die Phantasie sowie Kreativität an.

Dieses, sich nach jedem Training einstellende Gefühl, bezeichnet man als „Runners high“. Diese „Droge“ lässt sich gezielt sowohl durch körperliches als auch durch mentales Training aktivieren. Diese Hormone bauen Stress ab und lassen den Viren keine Chance.

## Bei jeder Witterung

Nordic Walking können Sie mit angemessener Sportbekleidung bei jeder Witterung trainieren, wurde es doch ursprünglich als Sommertraining für Spitzensportler entwickelt.

## Pulsmessung

Um beim Nordic Walking Fett zu verbrennen (gilt auch für andere Sportarten), braucht der Körper ausreichend Sauerstoff für die Energiegewinnung. Die richtige Herzfrequenz ist für die ideale Sauerstoffaufnahme und gleichzeitig für die optimale Fettverbrennung wichtig.

Herzfrequenzmessung ist dank der neuen Herzfrequenzmesser sehr einfach geworden. Eine Pulsuhr sollte somit zur Grundausrüstung eines jeden Nordic Walkers gehören.

## Nordic Walking in der Mittelweser-Region

Die Mittelweser-Region hat sich auch zu einem Paradies für Nordic Walker entwickelt. Mittlerweile gibt es in Leese, Nienburg (Krähe, Langendamm), Heemsen, Hoyerhagen und Bruchhausen-Vilsen (Sellingsloh, Heiligenberg), Bücken-Warpe-Schweringen, Steyerberg, Thedinghausen und Langwedel ausgeschilderte Wege.

## Mit diesem Logo sind die Nordic Walking-Strecken ausgeschildert:

Teilweise können im Mittelweser-Gebiet auch die vorhandenen Wanderwege-Ausschilderungen hervorragend für Nordic Walking genutzt werden. Die Nordic Walking-Trails auf den kommenden Seiten sind unter [www.mittelweser-tourismus.de](http://www.mittelweser-tourismus.de) aufrufbar. (Tourenflyer und gpx-Format zum Download auf GPS-Geräte)



## Die Nordic Walking Trails

- |  |          |
|--|----------|
| 1. Die Strecke im Kurpark Bruchhausen-Vilsen | Seite 31 |
| 2. Die Strecke Am Bürgerpark - Heiligenberg  | Seite 31 |
| 3. Die Strecken im Sellingsloh               | Seite 32 |
| 4. Die Strecken in Bücken-Warpe-Schweringen  | Seite 33 |
| 5. Die Strecken in der Samtgemeinde Heemsen  | Seite 34 |
| 6. Die Strecken in Langwedel                 | Seite 34 |
| 7. Die Strecken in Leese                     | Seite 35 |
| 8. Die Strecken in der Nienburger Krähe      | Seite 36 |
| 9. Die Strecken in Langendamm                | Seite 37 |
| 10. Die Strecken in Steyerberg               | Seite 38 |
| 11. Die Strecken in Thedinghausen            | Seite 39 |



## 1. Die Strecke im Kurpark Bruchhausen-Vilsen (Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen)

Die blaue Route führt von der Klostermühle aus über einen Teil des Heiligenbergs nach Bruchmühlen und von dort aus wieder zurück zum Startpunkt.

## 2. Die Strecke Am Bürgerpark - Heiligenberg (Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen)

Die rote Strecke verläuft vom Bürgerpark aus über Homfeld, vorbei an der Oberen Eiter und am Werk von Vilsa Brunnen.

Beide Routen bieten wunderbare Einsichten in die Landschaft, sodass man neben dem sportlichen Aspekt auch die Schönheiten der Natur genießen kann. Die Strecken können auch zu einer langen Route für Fortgeschrittene kombiniert werden. So können Sie selbst entscheiden, wie weit Ihre persönliche Walking-Tour gehen soll.

Ein kostenfreies Faltblatt zeigt die Wegeverläufe der einzelnen Strecken.

### Infos:

TourismusService Bruchhausen-Vilsen

Tel. (04252) 93 00 50 | [www.bruchhausen-vilsen.de](http://www.bruchhausen-vilsen.de)



### 3. Die Strecken im Sellingsloh

#### (Samtgemeinden Grafschaft Hoya und Bruchhausen-Vilsen)

Von Hoya die L 330 Richtung Bruchhausen-Vilsen befahren bis Hoyerhagen Ortsende. Nach ca. 300 m links abbiegen in das Forstgebiet Sellingsloh. Die Walking-Strecken starten ab Parkplatz. Von Bruchhausen-Vilsen Richtung Hoya sind es ca. 2 km bis zum Parkplatz Sellingsloh auf der rechten Seite.

Der „Sellingsloh“ ist ein kleines Waldgebiet zwischen Hoyerhagen und Bruchhausen-Vilsen.

Es gibt 3 Strecken, davon 2 Rundwege. Die rote Strecke (mittelschwer, 26 m Höhenunterschied) befindet sich auf der gegenüberliegenden Seite des Parkplatzes und ist 2,6 km lang und einfach.

Die grüne Strecke (sehr anspruchsvoll, 31 m Höhenunterschied) ist eine 5,5 km lange Rundstrecke durch ein schönes Waldgebiet mit Steigungen, idyllischen Waldwegen und Sandwegen, die bei Trockenheit Kraft kosten.

Die dritte, blaue Strecke (anspruchsvoll, 31 m Höhenunterschied) ist 7,5 km lang und führt Sie zur Klostermühle nach Bruchhausen-Vilsen, einem sehr romantisch gelegenen Restaurant und Hotel mit Wassermühle. Hier kann man sich mit Speis und Trank stärken, bevor es wieder zum Sellingsloh-Parkplatz zurückgeht. Auf dieser Strecke ist es unbedingt notwendig, dass Sie Asphaltpads einstecken, denn ein Teil der Strecke ist nur auf asphaltierten Wegen zurückzulegen. Auch sollte man seinen Gürtel mit Wasserflasche und Handy nicht vergessen, denn leicht überschätzt man sich und muss vielleicht die Rücktour in einem Taxi antreten. Diese Tour ist ideal als Sonntagvormittag-Ausflug, planen Sie ruhig mindestens 4 Stunden ein.



Die Strecken im Sellingsloh erfreuen sich im Nordkreis großer Beliebtheit, regelmäßige Kurse in diesem Gebiet zeugen davon. Verlaufen ist fast nicht möglich, denn die Schilder wurden an extra gesetzten Holzpfehlen befestigt.

Halten Sie zwischendurch an besonders beschaulichen Stellen ruhig einmal an, atmen Sie tief durch und genießen Sie die Natur, denn Nordic Walking ist nicht nur etwas für den Körper, sondern auch etwas für die Sinne.

**Infos:**

Tourismus-Service Bruchhausen-Vilsen

Tel. (04252) 93 00 50 | [www.bruchhausen-vilsen.de](http://www.bruchhausen-vilsen.de)

Samtgemeinde Grafschaft Hoya

Tel. (04251) 8 15-47 | [www.grafschaft-hoya.de](http://www.grafschaft-hoya.de)

## 4. Die Strecken in Bücken-Warpe-Schweringen

### (Samtgemeinde Grafschaft Hoya)

*Bücken:*

*B 215 Nienburg - Verden bis Hassel. In Hassel links ab/bzw. rechts ab Richtung Hoya. In Hoya über die Weserbrücke/Weserstraße bis zur ersten Ampel. Links abbiegen Richtung Bücken/Schweringen/Nienburg. In Bücken (kurz vor dem Ortsausgang) rechts ab Richtung Warpe. Nach ca. 600 m links ab zum Bürgerholz. Park- und Startplatz der Walking-Strecken.*

*Schweringen-Warpe:*

*L 351 Marklohe-Hoya befahren bis Schweringen. An der Kreuzung Hoyaer Str./Weserstr.-Fähre links ab in die „Twachte“. Nach ca. 1,2 km erreichen Sie das Waldgebiet Schweringer Berg. An der Schutzhütte rechts ist Start und Ziel.*

Waldwege, gepflasterte Wege, Schotter und Asphalt - gilt für alle Strecken.

6,5 km-grüne Strecke - leichte Strecke, 2 m Höhenunterschied

13,2 km-rote Strecke von Bücken nach Schweringen (Abkürzungen möglich), lange Strecke, leicht, 11 m Höhenunterschied

9,1 km-blaue Strecke - mittelschwere Strecke, 15 m Höhenunterschied

**Infos:**

Samtgemeinde Grafschaft Hoya

Tel. (04251) 8 15-47 | [www.grafschaft-hoya.de](http://www.grafschaft-hoya.de)

## 5. Die Strecken in der Samtgemeinde Heemsen

*B 215 Nienburg-Verden bis Rohrsen, 1. Straße rechts Richtung Heemsen in den „Alten Kirchweg“ einbiegen. Nach ca. 1,2 km erreichen Sie auf der rechten Seite das Schulzentrum Heemsen.*

Die Samtgemeinde Heemsen, bestehend aus den Gemeinden Drakenburg, Haßbergen, Heemsen und Rohrsen, liegt in einem landschaftlich reizvollen Gebiet, das durch den Wechsel von Marschlandschaft, der Weseraue im Westen und zum Teil bewaldeten Flächen von der etwas höher gelegenen Geest im Osten gekennzeichnet wird.

In zentraler Lage in der Samtgemeinde sind zwei miteinander verbundene Nordic Walking-Strecken mit einer Gesamtlänge von 7,8 km entwickelt worden. Start- und Zielpunkt ist das Schulzentrum in Heemsen, an dem auch ausreichend Parkplätze zur Verfügung stehen. Die Route verläuft auf Wirtschaftswegen der Gemeinde sowohl durch die offene Feldflur als auch durch reizvolle Waldgebiete.

### Infos:

Samtgemeinde Heemsen

Tel. (05024) 9 80 50 | [www.heemsen.de](http://www.heemsen.de)



## 6. Die Strecke im Flecken Langwedel

*Von Verden auf der L 158 über Dauelsen, Förth Richtung Langwedel-Achim. Nach Überquerung der Bahngleise erreichen Sie auf der „Großen Straße“ Langwedel. Nach ca. 700 m biegen Sie rechts ab in die Straße „Am Rathaus“ und gleich danach links ab auf den Rathausparkplatz. Hier Start und Ziel. Von Achim über Etelsen, Cluvenhagen, Daverden nach Langwedel. Auf der Hauptstraße erreichen Sie nach ca. 800 m auf der linken Seite das Rathaus. Parkmöglichkeit besteht auch vor den Schulen auf der rechten Seite.*

Die 7,8 km lange Nordic Walking-Strecke führt auf überwiegend asphaltierter Strecke durch die Langwedeler-, Eisseler- und Daverdener Marsch. Für die Tour sollte man 1,5 – 2 Stunden einplanen. Start- und Zielpunkt ist das Rathaus Langwedel mit vorhandenem Parkplatz. Von

dort aus geht es in die Marsch bis an den Deich am Weserkanal. Über zwei Treppen besteht die Möglichkeit, vorbeifahrende Schiffe anzusehen. Hier wurde eine Info-Tafel mit Sitzgruppe aufgestellt. Erwähnenswert ist auch der traumhafte Blick zur Kirche und zur Geest-Hangkante im Bereich der Ortschaft Daverden. Die interessante Strecke bietet auch eine historische Obstbaumallee an und führt an zwei Feuchtbiotopen vorbei.

Für auswärtige Gäste wird ggf. eine Anreise mit der NordWestBahn/ Regio-S-Bahn empfohlen, da auch ab Bahnhof Langwedel gestartet werden kann.

### **Infos:**

Flecken Langwedel

Tel. (04232) 3 90 | [www.langwedel.de](http://www.langwedel.de) | [www.touristik-langwedel.de](http://www.touristik-langwedel.de)

## *7. Die Strecken in Leese*

### **(Samtgemeinde Mittelweser)**

Fast 8 km lang ist diese wunderschöne und ideal gelegene Strecke in Leese. Sie ist deutlich ausgeschildert und einfach zu finden.

*Aus Richtung Minden kommend ca. 800 Meter nach dem Ortsausgang Leese Richtung Landesbergen auf der rechten Seite direkt an der Bundesstraße. Aus Richtung Landesbergen an der Bundesstraße ca. 500 Meter nach der Bahnüberführung auf der linken Seite.*

Die Strecke ist von erfahrenen und gut ausgebildeten Spezialisten ausgewählt worden. Sie führt ausschließlich über Wald- und Feldwege, nirgendwo ist etwas gepflastert oder geteert. Auf der Strecke gibt es nur geringe Steigungen und Gefälle. Das schont die Gelenke. Motorisierter Verkehr findet so gut wie überhaupt nicht statt. So können Sie die frische Luft genießen und sich von der Schönheit der Natur überzeugen. Damit wird ein optimaler Wellness-Faktor erreicht.

Sie wollen vielleicht etwas weniger als 8 km walken? Kein Problem! Zwei gut ausgeschilderte Alternativstrecken mit einer Länge von ca. 5 bzw. 3 km bieten auch denjenigen, die nur ein kurzes Walking-Intermezzo suchen, das Gewünschte.



Und wenn Sie sich ohne Nordic Walking-Equipment bewegen wollen, sind Sie bei uns auch richtig. Am Startpunkt der Strecke liegt auch einer der beliebtesten Trimpfade (3 km) der Region.

**Infos:**

Samtgemeinde Mittelweser

Tel. (05761) 7 05-421 | [www.sg-mittelweser.de](http://www.sg-mittelweser.de)

## 8. Die Strecken in der Nienburger Krähe (Stadt Nienburg/Weser)

*Umgehungsstraße B6 Abfahrt Minden / Straßenverkehrsamt / TÜV / Deula an der ersten Ampel links einordnen in die Straße Kräher Weg abbiegen, dem Straßenverlauf folgen, unter der Hochstraße durch, am Friedhof vorbei, dann noch ca. 900 m. Links abbiegen Beschilderung Mülldeponie folgen. Auf dem Parkplatz Waldhotel Krähe oder kurz vor der Deponie rechts parken. Die Strecken starten ab hier.*

Die Krähe ist ein ausgedehntes Forstgebiet zwischen Nienburg, Steimbke und Stöckse. Hier entstand 2004 der erste ausgeschilderte Nordic Walking-Trail im Kreis Nienburg/Weser.

Es gibt vier Strecken mit 5,1 km (gelb), 5,3 km (grün), 5,7 km (rot) sowie 7,25 km (blau) Länge. Geht man bei der blauen Strecke noch die zusätzlich ausgeschilderte Schleife mit Übergang über den Pferde- teich, so verlängert sich die Strecke auf 8,45 km.

Die gelbe Strecke ist leicht, während die grüne Strecke einige Steigungen aufzuweisen hat. Die rote Strecke ist ausgewogen und die blaue Strecke hat in der zusätzlichen Schleife eine schöne Steigung und ist sonst ausgewogen mit im Sommer allerdings einigen tiefen Sandwegen, die Kraft kosten. Sollten Sie an einer Wegkreuzung/Gabelung einmal keinen Wegweiser entdecken, so gehen Sie den Weg einfach zurück.

Es ist durchaus möglich, dass sich ein Schild an einem markanten Baum bis zu 50 m vor der Kreuzung/Gabelung befindet. Also Augen auf! Genießen Sie die Natur auf allen Wegen, die Sie durch eine abwechslungsreiche Wald-, Moor- und Heidelandschaft führen.

**Infos:**

Nordic Walking Schule Nienburg, Hans-Joachim Illguth

Tel. (05021) 6 27 51



## 9. Die Strecken in Langendamm

### (Stadt Nienburg/Weser)

*B 6 Ampelkreuzung Langendamm / Schessinghausen in den Führer Mühlweg an der Kaserne entlang bis zur Apotheke; links in die Ostlandstraße weiter bis kurz nach der Schule, dort rechts in den Rossittener Weg, nach ca. 50 m wieder rechts zur Turnhalle des SCB Langendamm. Dort Parkmöglichkeit. Nun zu Fuß die Königsallee Richtung Schützenhaus, die Infotafel ist bereits zu sehen.*

Der Osterberg war seit dem 2. Weltkrieg bis 1990 Truppenübungsplatz der Bundeswehr und wurde danach von der Bürgerinitiative Bergheide zusammen mit dem Bundesforstamt Wense liebevoll renaturiert.

Es gibt drei Strecken mit 2 km, 3 km und 5 km Länge auf breiten, naturgegebenen Wegen, einige Abschnitte sind mit Sand aufgeschüttet. Teilweise verlaufen alle drei Strecken gemeinsam. Ganz besonders zur Heideblüte haben Sie von der höchsten Stelle, dem Triangulationspunkt (52 m), einen wunderschönen Blick über dieses Naturerholungsgebiet. Mehrere Ruhebänke an markanten Stellen laden ein zum Verweilen. Lassen Sie Ihre Blicke schweifen und genießen Sie die Idylle.

Die 2 km Strecke (blau) ist leicht, Gefälle und Steigungen sind kaum zu spüren. Bei der 3 km Strecke ist nach der ersten Hälfte ein Hügel von ca. 4 m zu überwinden, die nächste Steigung zum Triangulationspunkt zieht sich über ca. 500 m.

Die 5 km Strecke ist die Anspruchsvollste. Zunächst verläuft sie mit der roten Strecke gemeinsam, kurz nach dem 4 m Hügel geht es rechts ab zum Planetenpfad (Projekt der Realschule), verläuft dann parallel zu den Bahnschienen und dann weiter zum tiefsten Punkt der Strecke): zur Sandkuhle (26 m NN). Hier ist ein Höhenunterschied von 9 m zu bewältigen, um nach einem kurzen weiteren Verlauf gemeinsam mit der 3 km Strecke Richtung Ziel zu gelangen.

#### **Infos:**

Tel. (05021) 91 22 37

[www.scb-langendamm.de](http://www.scb-langendamm.de)



## 10. Die Strecken in Steyerberg

### (Flecken Steyerberg)

B 6 Abfahrt Liebenau, Steyerberg, Stolzenau, Hoya. Weiter auf der L 350 Richtung Liebenau/Steyerberg. Über Reese und Rießen auf der Kirchstraße erreichen Sie die Ortseinfahrt Steyerberg. Danach die dritte Straße rechts in die Sportallee. Nach ca. 1 km erreichen Sie die Dunkbrücke am Landschaftsschutzgebiet Schierholz.

Die Streckenausschilderungen ist leicht zu erkennen, denn die Schilder wurden an eigens aufgestellten Metallpfählen befestigt.

Die gelbe (3 km) sowie die rote (5 km) Strecke führen auf weichem Waldboden durch einen lichten Mischwald. Fast ständiger Begleiter ist ein idyllisch dahinplätschernder Bach, auf der Strecke befindet sich ebenfalls ein Waldlehrpfad. Auf der roten Strecke kommt man an einem kleinen, liebevoll angelegten Märchenwald sowie einer stetig klappernden Wassermühle vorbei. Diese beiden Strecken sind ohne große Schwierigkeiten, eben und von jedem zu meistern.

Die blaue Strecke (7 km) führt einen Teil an der Großen Aue entlang, über Wiesen und Felder sowie durch einen kleinen Wald. Auch diese Route führt auf weichem Untergrund durch eine landschaftlich reizvolle Gegend und birgt keine größeren Schwierigkeiten.

#### Infos:

Flecken Steyerberg  
Tel. (05764) 9 60 60  
[www.steyerberg.de](http://www.steyerberg.de)



## II. Die Strecken in Thedinghausen

### (Samtgemeinde Thedinghausen)

*Thedinghausen liegt in der Wesermarsch südöstlich von Bremen im Landkreis Verden. Von Verden auf der L 203 Richtung Thedinghausen. Über Blender, Wulmstorf, Morsum erreichen Sie in Lunsen die Achimer Landstraße (L 203). Biegen Sie links ab Richtung Thedinghausen und Sie erreichen gleich am Ortseingang auf der linken Seite das Schloss Erbhof, das Start und Zielpunkt ist. Parkmöglichkeit direkt vor Ort.*

*Von Achim auf der L 156 über Werder, Lunsen Richtung Thedinghausen. Von Syke auf der L 333 und L 354 (Syker Straße) über Emtinghausen nach Thedinghausen. An der kleinen Kreuzung Bahnhofstraße-Schulstraße-Braunschweiger Straße biegen Sie rechts ab in die Braunschweiger Straße, überqueren das Flüsschen Eyter und erreichen gleich danach auf der rechten Seite das Schloss Erbhof.*

Es handelt sich um 3 abwechslungsreiche Rundkurse, die alle am Schloss Erbhof Thedinghausen, einem 1620 erbauten Herrensitz der Weserrenaissance mit 11 ha großem Baumpark, starten und enden. Parkplätze und Ruhebänke, auch für ein anschließendes Picknick im Grünen, stehen in ausreichender Zahl zur Verfügung.

Die blaue Strecke (5,5 km) führt durch den Baumpark über Holtorf, vorbei am Hof von Meredith Michaelis-Beerbaum (Weltklasse-Springreiterin), entlang von Weißdornhecken durch das Bepener Bruch und ist bei jedem Wetter gut zu laufen.

Die rote Strecke (6,6 km) führt über Holtorf, an der Lunser Kirche vorbei nach Werder und entlang des Wischkämpegrabens über Kirchwiehe zurück nach Thedinghausen.

Bei der grünen 7,2 km langen Strecke handelt es sich um einen sehr ruhigen Weg entlang der Eyter, durch das Bepener Bruch. Wenn Sie Glück haben, können Sie hier Rehe, Fasane und Hasen beobachten.

Bei allen 3 Strecken handelt es sich um ebene, leicht zu bewältigende Strecken in reizvoller Landschaft, bei denen Sie jedoch Asphalt pads benötigen, da fast ausschließlich auf befestigten Wegen gelaufen wird.

Für die anschließende Rast bietet sich der Baumpark mit Picknickmöglichkeiten oder ein Besuch in der Gastronomie am Erbhof an.

#### **Infos:**

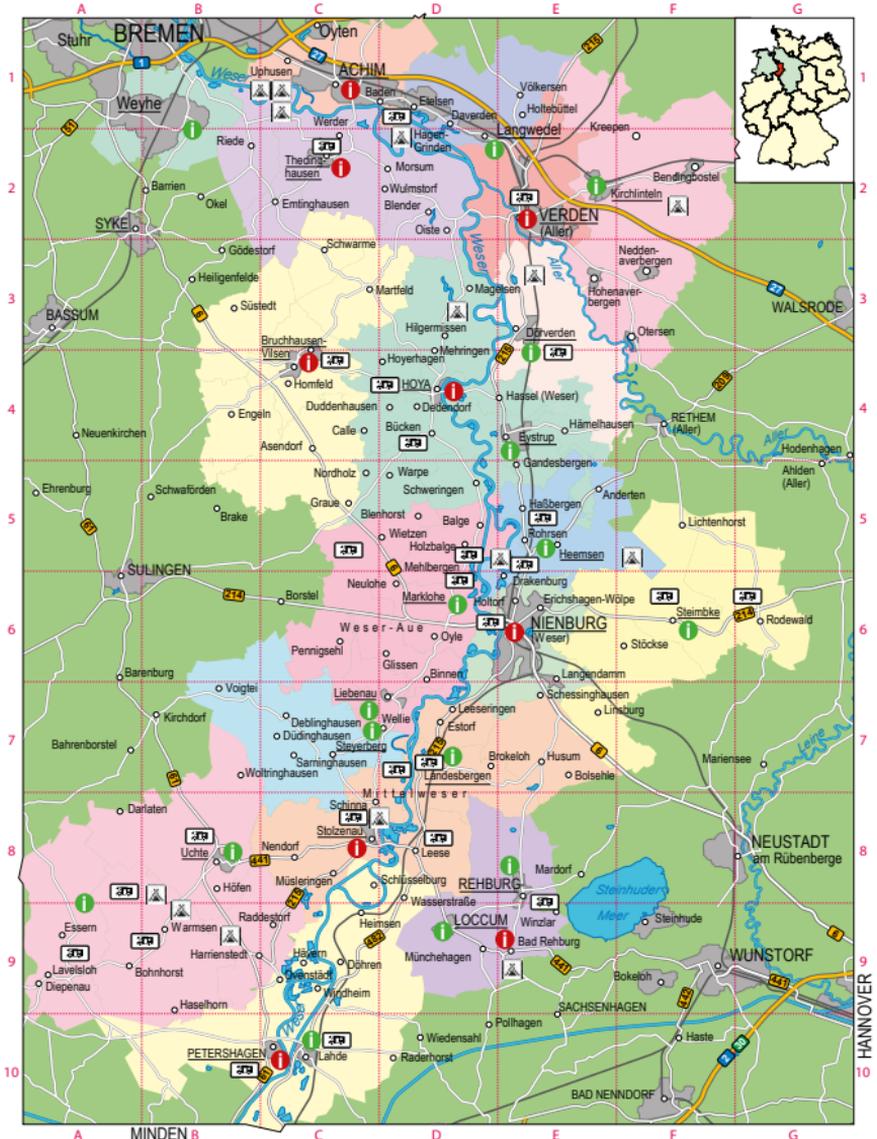
Tourist-Information der Samtgemeinde Thedinghausen

Tel. (04204) 88-22

[www.schloss-erbhof.de](http://www.schloss-erbhof.de)

[www.thedinghausen.de](http://www.thedinghausen.de)

# Mittelweser-Region



LGLN - Landesamt für Geoinformation und Landesvermessung Niedersachsen 2024

- i Tourist-Information
- i Touristische Informationsstelle
- Campingplatz
- Wohnmobilstellplatz



## Mittelweser-Touristik GmbH

Lange Str. 18  
31582 Nienburg  
Tel. (05021) 917630  
info@mittelweser-tourismus.de  
www.mittelweser-tourismus.de

