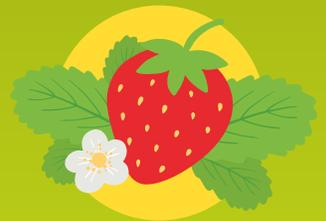


echt lessig

MAGAZIN FÜR DIE LESSINGSTADT WOLFENBÜTTEL

Nr. 19

04/2022



Raus an die Luft

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wir haben es wieder geschafft! Der Winter liegt hinter uns und die Uhr steht „volle Fahrt voraus!“ auf Sommerzeit.

Spüren Sie es auch, wie sich so manche Lebensgeister nach den Wintermonaten wieder anfangen zu regen? Ich bekomme wieder Lust darauf, raus zu gehen. Egal ob mit der Familie und Hund ein schöner Sonnenspaziergang, Sport an der frischen Luft oder auch mal wieder ein Ausflug. Der Frühling ist da und begrüßt uns trotz mancher April-Wetter-Kapriolen mit offenen Armen.

Unsere 19. Ausgabe haben wir deswegen für Sie vollgepackt mit Ideen und Anregungen, die Sie einfach mal raus führen sollen. Raus aus der Wohnung, raus in die Natur und vor allem: raus an die Luft. Da passt es gut, dass unser regionaler Tourismusverband Nördliches Harzvorland ab sofort in jeder Ausgabe mit einer Infoseite dabei sein wird. Lassen Sie sich von den Tipps zu den Ausflugslokalen inspirieren und machen Sie mal wieder eine Radtour oder eine schöne Wanderung.

Wofür Sie sich auch immer entscheiden, ich wünsche Ihnen viel Freude dabei.

Mit freundlichen Grüßen aus der Lessingstadt

stellv. Björn Reckewell

Abteilungsleiter Tourismus und Einzelhandelsentwicklung

Inhalt

GASTLICHKEIT GENIESSEN

3 Erdbeeren aus Salzdahlum



FREIZEITVERGNÜGEN

7 Traditionelles Bogenschießen



10 Laufen in Wolfenbüttel – 3 Lieblingsstrecken



12 Pilgerweg Via Romea Germanica: Viele Wege führen nach Rom ...

NÖRDLICHES HARZVORLAND

15 Die schönsten Rad- und Wandertouren per Buch, Karte oder App erkunden



16 Impressum

GASTLICHKEIT GENIESSEN



Erdbeeren aus Salzdahlum

Von Cato

Pünktlich zum Beginn der Erdbeer-Selbstpflück-Saison habe ich 2021 die Chance bekommen, mir das Erdbeerefeld der Domäne Salzdahlum anzusehen. Begleitet hat mich Johannes Weber. Ich habe persönlich viel über den Erdbeeranbau gelernt. Doch es gibt bei der Domäne Salzdahlum noch mehr zu entdecken als Erdbeeren.

Als wir gegen Mittag das Feld betreten sind viele fleißige Erdbeersammelnde dabei ihre selbstmitgebrachten Körbe und Gefäße zu füllen. Diese werden vor und nach dem Sammeln gewogen, um den genauen Preis für die selbstgepflückten Erdbeeren zu bestimmen. Wenn ihr kein Gefäß von zuhause mitgebracht habt, könnt ihr die typischen Erdbeerkörbchen an der Waage kaufen und diese mit frischen Erdbeeren befüllen.

Frische Erdbeeren direkt vom Feld

Auf dem Feld der Domäne Salzdahlum gibt es eine große Auswahl an Erdbeeren.

Um genau zu sein, könnt ihr euch hier zwischen 11 Sorten entscheiden.

Welche die richtige für euren Erdbeertraum ist, erklären euch die freundlichen Mitarbeitenden vor Ort. Von reinen Naschereien, über Tortenfrüchte bis hin zur perfekten Erdbeere für eine leckere Marmelade gibt es hier alles zu finden. Das aufregendste dabei finde ich, dass obwohl die Pflanzen alle auf demselben Acker wachsen,

die verschiedenen Sorten deutlich anders schmecken. Wer seine Liebessorte noch nicht gefunden hat, sollte einfach hier und da eine Erdbeere abpflücken und probieren.

Mir schmecken sie alle, die Sorte „Sonata“ gefällt mir allerdings am besten.

Der große Vorteil von den selbstgepflückten Erdbeeren ist, dass man sie sich selbst aussuchen kann und damit die wirklich reifen Früchte bekommt. Herr Weber erklärt mir, dass richtig reife Früchte nur wenige Tage haltbar bleiben und empfindlicher auf Transporte reagieren. Deshalb werden im Supermarkt eher Erdbeeren verkauft, die nicht „zu Ende“ gereift sind. Ein Tipp für die Naschkatzen unter euch: wenn ihr die Frucht mit der grünen Krone zusammen vom Strauch pflückt, halten sie sich ein paar Tage länger. Für den vollen Geschmack empfehle ich bei der Auswahl der Erdbeeren darauf zu achten, dass sie keine weiße Spitze mehr haben. Denn dieser optisch kleine Unterschied macht für den Geschmack einen Gegensatz wie Tag und Nacht. Probiert mal den Unterschied.



Insgesamt gibt es 11 leckere Erdbeersorten. Die Sorte „Sonata“ gefällt mir am besten.

Erdbeerspaß für jung und alt

Ein besonderer Spaß ist es für die vielen Kinder, die ich beim Rundgang über das Erdbeerfeld sehe. Mit empfohlenem Sonnenhut und Sonnencreme können die kleinen hier selbst auf Schatzsuche nach den schönsten Früchten gehen. Am späten Nachmittag wird es kühler, dann braucht man sich weniger Sorgen um die Hitze machen. Das Erdbeerfeld eignet sich gut als Ausflugsziel für das Wochenende. Wer die Steigung über den Hügel Richtung Salzdahlum nicht scheut, kann hier ein tolles Ziel für eine Fahrradtour mit der ganzen Familie finden.

Dabei solltet ihr nur die Sammelfreude eurer Kinder nicht unterschätzen und genug Gefäße für ihre Beute einpacken.

Nach getaner „Arbeit“ können sich die Kinder dann auf den Spielgeräten vergnügen, die am Rand des Feldes zusammen mit Sitzgelegenheiten aufgestellt sind.

Erdbeerensammeln mit System

Damit ihr wisst, wo ihr sammeln könnt, gibt es ein einfaches aber geniales Orientierungssystem. Weiße Stäbe dienen als Markierung, bis wohin heute gesammelt wird. Die Reihen rotieren jeden Tag ein bisschen weiter über das Feld. So seid ihr immer dort, wo gerade die reifen Erdbeeren sind. Die nicht so weiten Früchte bekommen in der Zwischenzeit die Chance zu reifen.

Das ist nicht das Einzige schlaue System, das sich die Domäne für ihr Erdbeerfeld überlegt hat. Da es in den letzten Jahren öfter mal Stau auf dem engen Feldweg gab, ist dieser nun in der Erntesaison eine Einbahnstraße. Auf dem Feld können sich Sammelnde, die mit dem Auto anreisen, einen Platz neben den großen Fahrradständern suchen. Wenn ihr dann erfolgreich eure Erdbeeren gewogen und bezahlt habt, fahrt ihr auf dem Feld zurück zur Hauptstraße und kommt somit niemanden auf dem Feldweg in die Quere. Rund um das Erdbeer-Häuschen gibt es jetzt ebenfalls mehr Struktur als früher. Flatterband markiert die Richtung wo ihr euch anstellen könnt und so ist es für die Mitarbeitenden an der Waage noch einfacher immer die Person dranzunehmen, die an der Reihe ist.

Wo ihr auf der Domäne überall Erdbeeren findet

Neben dem klassischen Anbau von Erdbeeren auf dem Acker gibt es bei der Domäne zwei weitere Formen: den Tunnel und die Stellagen. Die Pflanzen werden mehrere Jahre genutzt und zwischen den Anbauformen getauscht.

Ganz neu auf der Domäne sind die so genannten „Tunnel“. Diese bilden eine Ergänzung zum Erdbeer-Feld und haben gewisse Vorteile der freien Natur gegenüber.

Durch die weiße Plane wird das Sonnenlicht etwas gebremst und die Erdbeeren laufen keine Gefahr in heißen Phasen zu „verbrennen“.

In den Reihen liegen Schläuche. Darüber wird Wasser mit ein bisschen Dünger direkt an die Pflanzen gegeben. Sie erhalten also immer die optimalen Umgebungsfaktoren, damit sie sich richtig wohl fühlen. Und das sieht man an den Pflanzen: diese sind doppelt so groß wie ihre Artgenossen auf dem Feld draußen und die Erdbeeren sind alle ziemlich gleich geformt und sind beim Pflücken direkt sauber. Außerdem ist man durch den Tunnel fast unabhängig vom Wetter. Deshalb sind diese Früchte einige Tage früher reif als ihre Artgenossen. Auch sie brauchen natürlich ein paar Sonnentage, um richtig gut zu schmecken.

Die Vorteile der Tunnel sorgen dafür, dass es in Deutschland immer weniger Erdbeeren zum Selberpflücken gibt. Aber die Domäne Salzdahlum ist mit den Erdbeeren auf dem Feld so eng verwachsen, dass sie damit nie aufhören wollen.

Deshalb wird es auch in Zukunft die leckeren Erdbeeren zum selbstpflücken geben.

Setzstöcke dienen zur Orientierung.



Erdbeeren in „Geraniumpöten“

Eine weitere Ergänzung sind die Stellagen. Hierbei werden Erdbeerpflanzen aus dem Tunnel im Folgejahr nach draußen geholt und hier noch einmal geerntet. Daraus ergeben sich neue Vorteile für die Mitarbeitenden. Durch die Höhe der Pflanzen kann man hier ohne Bücken sehr rückschonend die Ernte durchführen und ist besonders schnell dabei, weil man seinen Wagen einfach vor sich her schieben kann. Es gibt auch einen Vorteil für die Früchte. Diese hängen in der Luft und haben keinen Kontakt zum Boden, dadurch sind sie weniger gefährdet Krautschimmel zu bekommen. Der größte Nachteil wiederum ist, dass die Stellagen ziemlich teuer sind im Vergleich zu den anderen Anbauweisen.

Domäne Salzdahlum: Mehr als nur Erdbeere

Neben den Erdbeeren baut die Domäne viele andere Kulturpflanzen an: von Weizen, Gerste über Dinkel zu Frühkartoffeln, ein bisschen Mais, Zuckerrüben, Raps und Brache. Die Produkte verkauft die Domäne in der Region. Wobei die Brache laut Herrn Weber das wichtigste ist was man auf einem Feld anbauen kann. Dabei wird der Boden nämlich geschont und hat Zeit sich zu regenerieren bis die nächste Nutzpflanze darauf angebaut wird. Das ist wichtig, weil jede Pflanzentyp andere Nährstoffe aus dem Boden braucht und wenn man jedes Jahr dasselbe auf einem Feld anbauen würde, wäre der Vorrat an Nährstoffen für eine Pflanzenart schneller aufgebraucht als sie nachkommen können. In der Brache muss das Feld nicht leer bleiben, sondern wird mit Zwischenfrüchten bestellt, die zur Förderung des Bodenlebens und der Humusstruktur beitragen.

Direkt neben dem Erdbeerfeld ist gerade eine XXL-Blühwiese als Brache angepflanzt, worüber sich die Hummeln und Bienen aus den rund um die Felder aufgestellten Insekten-Hotels sehr freuen.

Neben den Wildtieren die mehr aus Zufall bei der Domäne vorbeischaun gibt es ein Tier welches hier zuhause ist.

Und zwar das Huhn. Tatsächlich ist das große Stein-Huhn vor dem Hofladen nicht alleine, sondern hat noch viele lebendige Artgenossen. Auf der Domäne gibt es drei Hühner-Herden mit jeweils 1.500 Hühnern: zwei braune Herden und

eine weiße. Das ist nach heutigen Standards eher wenig, aber genau richtig für die Freilandhaltung der Domäne. Beim Besuch am Stall sind die Hühner erst ein bisschen von unserem Besuch überrascht aber dann sehr neugierig.

Um die Hühner vor Krankheiten zu schützen, sind diese von der Öffentlichkeit ausgeschlossen und sogar untereinander in drei Ställen separiert. Das Freigelände ist groß, aber nicht zu groß, da die Hühner aus Angst vor Habicht, Fuchs und Co. lieber näher am Stall sind.

Ihre Eier kann man ganzjährig im Hofladen bekommen, der viele weitere Leckereien zu bieten hat.

Einblick in den Hofladen mitten auf der Domäne

Der Hofladen öffnet das ganze Jahr über sechs Tage die Woche seine Tür und in der Erdbeer-Saison sogar sieben. Alle, die das Erdbeerenpflücken lieber Profis überlassen, können hier täglich frische Erdbeeren kaufen. Darüber hinaus hat die Domäne zwei Erdbeerstände in der Stadt. Im Hofladen gibt es vor allem regionales. Vieles aus eigener Produktion oder von befreundeten Höfen aus den Nachbardörfern. Direkt beim Reingehen sehe ich ein wahres Erdbeer-Fan-Regal, in dem allerlei Produkte aus den Erdbeeren angeboten werden. Ebenso gibt es eine eigene Ecke für die Eier und das Gemüse. Ihr könnt außerdem Konserven, Nudeln und Spargel erwerben. Es lohnt sich auf jeden Fall hier mal reinzuschauen.

Die Wahrzeichen der Domäne Salzdahlum



Und so kann dann entweder ein gekauftes Körbchen aus dem Hofladen oder ein selbstgefülltes vom Erdbeerfeld aussehen. Zum fertig gepackten Körbchen möchte ich auf einen weiteren Unterschied von anderen Erdbeerbauern eingehen. Die bezahlten Pflückenden aus Wolfenbüttel und Polen bekommen einen Stundenlohn und müssen nicht im Akkord nach Gewicht die Körbe füllen. Daraus ergibt sich, dass wirklich nur die schönsten und wirklich reifen Erdbeeren im Körbchen landen und nicht beim Pflücken durch den Zeitdruck beschädigt werden. Somit führen die höheren Löhne direkt zu einer deutlich besseren Qualität der Erdbeeren, was wirklich alle Beteiligten freut.

Ein schöner Abschluss

Beim Verlassen des Hofes lächelt mich das Stein-Huhn von der Seite an und die Erdbeere mit aufgemalten Augen erinnert mich daran, mit wie viel Leidenschaft und Hingabe die Menschen der Domäne hinter dem stehen, was sie tagtäglich tun. Zum Abschied sagt mir Herr Weber:

„Ich hoffe, dass sich noch mehr Leute in Zukunft Gedanken machen, wo ihr Essen herkommt.“

Dem kann ich absolut zustimmen und habe heute ja wirklich gesehen, wie und wo die Domäne ihre Produkte herstellt, die ihr im Hofladen kaufen könnt.

Ich freue mich über diesen wunderbaren Besuch und habe sehr viel mitgenommen. Sowohl in Form von Erdbeeren aber auch an Wissen darüber, wie man diese anbaut und über Landwirtschaft in Salzdahlum. Vielen Dank dafür an Johannes Weber und das ganze Team der Domäne Salzdahlum! Ich werde bald wieder kommen und lade euch herzlich ein, der Domäne Salzdahlum einen Besuch abzustatten.

Weitere Infos:
www.domaene-salzdahlum.de

FREIZEITVERGNÜGEN



Traditionelles Bogenschießen – Robin Hoods erobern neue Außenanlage

Von Anna-Lena

„Ohne zu zielen Ziele erreichen heißt auf die eigene Intuition zu vertrauen.“
Treffender könnte man das traditionelle Bogenschießen nicht beschreiben.

Es ist dieser eine Moment – der Moment, in dem man den Pfeil auf die Pfeilauf-lage legt und unter dem Nockenpunkt nockt, den Bogen hebt und den Körper in Position bringt, die Sehne mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger spannt, die Hand am Mundwinkel ankert, das Ziel fokussiert, den Schuss im richtigen Augenblick löst und nachhält, bis der Pfeil sein Ziel erreicht hat. Was für ein Gefühl!

Dass das intuitive Bogenschießen weit mehr als eine rein technische Sportart ist, wird einem schnell bewusst. Spätestens wenn man bemerkt, wie durch das Zusammenspiel von An- und Entspannung Körper und Geist wieder in Einklang kommen. Oder wenn man auf seine Intuition vertraut, um den rechten Moment des Lösens zu finden.

Es macht im Nu den Kopf frei, aktiviert die Sinne und stärkt zudem noch die Rückenmuskulatur.

Traditionelles Bogenschießen ist eine Sportart, in die man sich schnell verliebt. Nicht zu vergessen ist dabei der riesige Spaßfaktor, der vor allem Kinder begeistert. Gut, dass man in Wolfenbüttel

auf traditionelles Bogenschießen nicht verzichten muss und seit Kurzem sogar Mitten in der schönen Natur des ehemaligen Falkenheims in Groß Denkte die Pfeile ins Ziel bringen kann.

Das BSC in Wolfenbüttel als Erstes seiner Art in ganz Deutschland

Schon seit 2003 betreiben Gabriele und Axel Wiegmann das Bogenschießcenter für traditionelles Bogenschießen in Wolfenbüttel. Es war zum damaligen Zeitpunkt das Erste seiner Art in ganz Deutschland. Vorher waren die beiden im Ladengeschäft „Auf & Davon“ in der Wolfenbütteler Fußgängerzone als gefragter Ausrüster für Trekking- und Paddelbedarf sowie Anbieter von Abenteuerreisen zu finden.



Teil des Angebots war damals schon die Bogen-ausrüstung. Schnell stellten die beiden jedoch fest, dass Kunden den Sport zwar interessant fanden, aber die Möglichkeiten zum Bogenschießen schlichtweg fehlten. Zudem kam für die meisten der Eintritt in einem Verein nicht infrage. „So wurde die Idee geboren, eine Indoor-Bogenanlage für Groß und Klein anzubieten, die für jedermann zugänglich ist, man keine Mitgliedschaft eingehen oder sich vertraglich binden muss“, erzählt Gabi. Zum damaligen Zeitpunkt war dieses Konzept einmalig in Deutschland. Bis zum Frühjahr 2021 befand sich das Bogenschießcenter in der Schweigerstraße.

Jeder Treffer lässt das Herz höherschlagen.



Die Faszination für das traditionelle Bogenschießen

Schon in jungen Jahren wurde das Paar großer Fan des Bogenschießens. Damals galt die Leidenschaft noch den sogenannten Compoundbögen, die als moderne Ausführung des Bogens gelten. Diese wurden 1966 in den USA erfunden. Als Axel eines Tages einen Langbogen in die Hand bekam, war es allerdings um ihn und in Folge auch um Gabi geschehen.

Das traditionelle Bogenschießen bezieht sich dabei keineswegs auf eine Tradition, sondern grenzt sich durch die Pfeil- und Bogenart von anderen Varianten ab. Es ist die ursprünglichste Form des Bogenschießens, ohne technische Hilfsmittel, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Um zu beginnen, bedarf es keiner langen Vorbereitungen, Bogen sowie Pfeile sind schnell zur Hand.

Daher ist der Sport für Erwachsene und Kinder gleichermaßen geeignet.

Häufig wird das traditionelle Bogenschießen auch als intuitives Bogenschießen bezeichnet, weil es sich auf die Rückbesinnung zu den Wurzeln bezieht.

Einmal wie Robin Hood fühlen: Bogenschießen für Gruppen, Kinder und Jugendliche

Neben Hobby- und Profibogenschützen begeistert das Bogenschießen vor allem als Erlebnis. Das Bogenschießcenter ist seit Jahren beliebte Anlaufstelle für Betriebsausflüge und Firmenveranstaltungen sowie für Kindergeburtstage.

Kinder erleben Spannung und Spaß zum Beispiel bei dem rasanten Teamspiel Archer Tag.

Dabei kommen spezielle Bögen und extra gepolsterte Pfeile zum Einsatz. Für die nötige Sicherheit wird ein Gesichtsschutz aufgesetzt. Zwei Teams treten immer gegeneinander an. Ziel des Spiels ist es, die Teilnehmer des anderen Teams herauszuschießen oder alle vorgegebenen Ziele zu treffen. Das Spiel ist auch bei Erwachsenen sehr beliebt.



Auch die Kindergruppen sind sehr gefragt, da der Sport eine gute Möglichkeit bietet auf spielerische Art und Weise die Konzentration zu fördern und für Motivation zu sorgen. Die Kinder und Erwachsenen werden bei jeder Veranstaltung professionell betreut und angeleitet. Ebenso bietet das BSC regelmäßig Kurse für das Ferienprogramm an.

Das neue Außengelände für traditionelles Bogenschießen am ehemaligen Falkenheim

Nach 18 Jahren haben sich Gabi und Axel dazu entschieden dem Bogenschießcenter einen neuen Rahmen zu geben. Ab jetzt findet man das traditionelle Bogenschießen auf dem wunderschönen Freigelände im Landschaftsschutzgebiet Asse am ehemaligen Falkenheim in Groß Denkte.

Auf ganzen drei Ebenen ist mitten in der schönen Natur ausreichend Platz für Kindergeburtstage, Firmenveranstaltungen und Einzelschützen. Die Besucher erwarten unterschiedliche Ziele in Form von Scheiben und 3D-Zielen. Diese sind in verschiedenen Entfernungen aufgestellt und sorgen dafür, dass nicht nur der Körper, sondern auch der Kopf ordentlich mitarbeiten muss. Teilweise sind die Ziele auch versteckt. Die Möglichkeiten werden fortlaufend ausgebaut, denn an Ideen mangelt es den beiden wahrlich nicht, was schon in der Halle bewundernswert war.

Das Außengelände überzeugt dabei mit einem traumhaften Ambiente, mitten in der Natur, wo man abseits des täglichen Trubels noch die Vögel zwitschern hört und zur Ruhe kommen kann. Ideen für Veranstaltungen und Turniere gibt es bereits eine Menge und auch die jährlich stattfindende internationale Bogen- und Messermacher Messe soll 2022 wieder zahlreiche Bogensportfans und Neugierige nach Wolfenbüttel ziehen.



Um zu beginnen, bedarf es keiner langen Vorbereitungen, Bogen sowie Pfeile sind schnell zur Hand.

So kann man mit dem traditionellen Bogenschießen starten

Wer Lust hat das traditionelle Bogenschießen einmal auszuprobieren oder für sich zu entdecken, ist bei Gabi und Axel im BSC genau richtig. Loslegen können Kinder ab acht Jahren. Eine Grenze nach oben gibt es nicht. „Jeder Anfänger erhält von uns eine professionelle Einführung in das traditionelle Bogenschießen. Es gibt einige Grundtechniken, die man beachten muss, jedoch hat man ‚den Bogen schnell raus‘, sodass jeder Treffer das Herz höherschlagen lässt“, weiß Gabi aus jahrelanger Erfahrung. „Leih-ausrüstung bieten wir natürlich an“, so die Betreiberin weiter.

Worauf also warten? Wandeln wir selbst einmal auf den Spuren von Robin Hood.



Weitere Infos: www.bsc-wf.de

Laufen in Wolfenbüttel – 3 meiner Lieblingsstrecken

Von Norman Lies

„Wer rastet, der rostet.“ „Use it or lose it.“ Diese altbekannten Weisheiten erlangen insbesondere Gültigkeit, wenn man wie ich einer sitzenden Bürotätigkeit im Homeoffice nachgeht.

Und so darf auch ich darauf achten, regelmäßig nicht nur meine Kunden zu versorgen, sondern auch mir, meinem Stoffwechsel und Bewegungsapparat etwas Gutes zu tun.

Der tägliche Lauf an der frischen Luft ist eine wohltuende Abwechslung, bei der ich ordentlich Sauerstoff in die Lungen bekomme und ganz grundsätzlich meinen Organismus zu Wachstum und Erhalt ankurbele.

Mein Büro befindet sich recht zentral in der Campestraße. Da ich täglich laufe, möchte ich nicht erst irgendwo hinfahren müssen, sondern direkt an der Haustür loslaufen können. Als Stadtläufer habe ich im Lauf der Zeit einige Strecken erprobt, auf denen ich mich wohlfühle. Drei davon möchte ich euch hier vorstellen. Also, los geht's:



Laufen rund um die Uhr: Der Stadtgraben

Die erste Route dürfte Wolfenbütteler wenig überraschen: Es handelt sich um unseren Stadtgraben. Dieser zentrale Anlaufpunkt ist zu jeder Jahreszeit ein reizvolles Ziel für Spaziergänger und Sporttreibende. Im Jahr 2018 wurde dieser Bereich dankenswerterweise mit einer umlaufenden Beleuchtung versehen.

Unabhängig von Uhr- und Jahreszeit kann hier quasi rund um die Uhr gelaufen werden. Eine Runde um das Wasser entspricht dabei einer Strecke von 1,25 Kilometern, so dass ihr eure gewünschte Distanz gut umrechnen und planen könnt.

Wer seinen Lauf noch mit etwas Kraft- und Beweglichkeitstraining ergänzen möchte, läuft einfach noch ein paar Meter weiter über die Wallstraße in den Generationenpark mit seinen Outdoor-Fitnessgeräten.



Konstante Strecke: Sportpark Meesche

Ganz anderen Zwecken dient mein zweiter Vorschlag, den ich für euch habe. Wer von euch hat sich denn schon unsere tolle, neugestaltete Meesche angesehen?

Als Läufer schätze ich insbesondere zwei Dinge: Den super Dämpfungskomfort durch die Tartanbahn und die einfache Distanzübersicht durch die fixe Streckenlänge.

Wer zwischendurch etwas Abwechslung braucht, nimmt die 750 Meter lange Cross-Laufstrecke um das Gelände herum oder tut was für seine Körperkraft an der Calisthenics-Anlage. Die „neue“ Meesche verfügt über eine Toilettenanlage und sogar Schließfächer; die Cross-Strecke ist beleuchtet; die Meesche ist abends bis mindestens 21 Uhr geöffnet.

Übrigens: Wer eher in Richtung Linden orientiert ist, kann auch auf der Anlage der Lindenhalle abends bis 22 Uhr beleuchtet auf Tartan laufen.



Mein persönlicher Höhepunkt: die grandiose Aussicht hinab in die Landschaft und über den „Schwedendamm“

Joggen im Stadtwald: Das Lechlumer Holz

Meine Lieblingsstrecke führt mich jedoch durch das Lechlumer Holz. Auf meinem Weg betrete ich den Wald von der Straße „Am Lechelholze“ aus. Rund um den Wald gibt es diverse Alternative Startpunkte, die teilweise sogar mit Autoparkplätzen aufwarten können.

Überhaupt bietet das Lechlumer Holz viel Möglichkeit zur Abwechslung weil es von zahlreichen kleinen und großen Wegen durchzogen ist; so findet hier eigentlich jeder die passende Laufdistanz.

Mein Weg führt mich meist über den Löwepfad und dessen Verlängerung, an deren Ende ich beim Sternhaus die B79 überquere, um auf der anderen Straßenseite beim Wanderparkplatz direkt wieder im Wald zu verschwinden. Und am Ende dieser nun folgenden kleinen geraden Strecke freue ich mich jedes Mal auf meinen persönlichen Höhepunkt:

Denn am Ausgang des Waldes werde ich von einer stets grandiosen Aussicht hinab in die Landschaft und über den „Schwedendamm“ belohnt.

Von hier aus kann es nun linksherum ganz fix am Krankenhaus vorbei zurück in die Stadt gehen. Meist biege ich jedoch rechts ab und laufe noch ein Stück weiter, um dann einigermaßen parallel zur Oker über den Kälberanger wieder nach Hause zu gelangen.

Viele Wege führen nach Rom ...

Von Nicole

... so auch der Pilgerweg Via Romea Germanica direkt vor meiner Haustür. Der Pilgerweg startet in Stade und sein Ziel ist die ewige Stadt Rom. Ein Zwischenziel ist Wolfenbüttel, wo ich heute starte.

Es muss nicht immer der Jakobsweg sein oder ein anderer festgelegter Weg. Pilgern geht auch ohne eine feste Wegeführung aber ein Ziel sollte man haben, sowohl in der Strecke als auch in der mentalen Fragestellung.

Warum Pilgern?

Ich bin letztes Jahr zum Pilgern gekommen. Zuvor war ich eher in Sachen Radwandern oder Bergwanderung unterwegs. Es wird oft die Frage gestellt, was ist der Unterschied zwischen Spaziergehen, Wandern und Pilgern. Das zu erklären ist recht theoretisch und schwierig zu transportieren, um es zu begreifen, muss man es selbst erfahren. Für mich ist es wichtig, um den Spirit beim Pilgern zu spüren, den Weg allein zu gehen, eins mit der Natur und meinen Gedanken.

Die meisten Menschen kommen zum Pilgern, weil sie etwas verarbeiten möchten, Krankheit, Verlust oder eine Disbalance im Leben. Es können einen aber auch weniger dramatische Gründe

auf den Weg führen. Beim Pilgern kommen viele Gedanken hoch. Auch gewisse Fragen und wenn man Glück hat, findet man die Antworten auf dem Weg oder am Wegesrand.

Mein Pilgerweg: Die Via Romea Germanica

Bei mir ist der Grund eine berufliche Veränderung. Ich möchte noch mal zurückblicken und auch einiges zurücklassen, um frisch und frei nach vorne zu schauen.

Bevor ich mich auf den eigentlichen und populären Jakobsweg mache, will ich gern vor der Haustür eine Generalprobe-Pilgerung absolvieren.

Dafür bietet sich der Via Romea Germanica an, der auch durch Wolfenbüttel führt. Dieser Pilgerpfad ist seit dem Jahr 2020 Europäische Kulturroute und steht für Offenheit, Toleranz und Respekt und folgt den Fußstapfen von Abt Albert von Stade auf seinem Weg nach Rom.

Via Romea

Pilgern ab Wolfenbüttel

Von meiner Haustür aus nehme ich den kurzen Weg zum Start zur Hauptkirche Beatae Mariae Virginis in die Innenstadt von Wolfenbüttel zum Warmlaufen und, um mich mit dem 10 kg schweren Rucksack anzufreunden. Mein Ziel ist Hornburg. Für den ersten Tag knapp 30 km zu bewerkstelligen ist schon ein hehres Ziel. Es ist noch früh am Morgen und die Stadt rund um die Kirche macht einen friedlichen, fast verschlafenen Eindruck, noch einmal durchatmen und los geht's. Die Strecke aus der Stadt führt am Stadtgraben entlang und dann über eine kleine Holzbrücke weiter entlang der Oker. Links ein Wohngebiet rechts Natur und der Flusslauf der Oker, zwischendurch eine Koppel mit Pferden, ein sanfter Ausstieg aus der urbanen Zivilisation.

Von weitem sieht man das Rittergut Halchter. Es sind nur wenige Spaziergänger oder Gassigeher unterwegs.

Langsam kommt ein Gefühl von Freiheit und Abenteuerlust in mir auf. Alles was ich brauche habe ich auf meinem Rücken und ich bestimme, wie ich den Weg jetzt gehe in meinem eigenen Rhythmus.

Ein Lächeln huscht in mein Gesicht und die ersten Glückgefühle lassen den Rucksack auch leichter werden. Lange Feldwege begleitet von der Oker führen mich einsam aus der Stadt hinaus.

Mein Weg führt mich auch an dem Segelfluggplatz Große Wiese vorbei. Einige aktive Segelflieger bereiten sich gerade auf einen Rundflug vor. Ich überlege kurz zu fragen, ob es die Möglichkeit gibt mitzufiegen ... aber ich habe noch einen langen Weg vor mir und keine Ahnung wie ich zeitlich an mein Ziel komme. Vielleicht beim nächsten Mal.

Weiter geht es Richtung Neindorf, ein kleines Dorf mit einem Rittergut, an dem man vorbeikommt. Von da aus geht es bergauf nach Kissenbrück, meine Beine und Füße fühlen sich noch gut an und mich erwartet eine Kaffeepause bei einer zukünftigen Kollegin. Gestärkt und nach einem kleinen Plausch mache ich mich auf den zweiten Teil meiner Reise, wieder in die Einsamkeit in die Natur.

Der Weg ist das Ziel

Am Rittergut Kissenbrück vorbei in den Park von Schloss Hedwigsburg treffe ich die Fromme Johanna und ihrem Begleiter aus Stein. Die Begegnung war nicht ganz so kommunikativ aber trotzdem schön.

Nach dem Park geht es über große Auenwiesen mit einem blühenden Vorharz. Bei der Querung einer Eisenbahnlinie habe ich brav die Klingel gedrückt um mal wieder eine menschliche Stimme zu hören ;-). Nach einem netten Gespräch und ca. 10 Minuten später bis der Zug vorbeigefahren ist, öffnet sich die Schranke und ich bestätige noch, dass ich sicher über die Gleise gekommen bin.





Das Rittergut Dorstadt – eine willkommene Abwechslung am Weg



Die erste Stärkung für den zweiten Tag

Und wieder kam ich an die Oker, die mich auf den langen und wenig abwechslungsreichen Weg nach Börßum begleiten wird. Ein kurzer Blick nach Dorstadt mit einem weiteren Rittergut und dann tapfer weiter. Diese Wege, die schier unendlich erscheinen, wenn man an deren Anfang steht, lassen einen schon etwas verzweifeln. Kein Ende in Sicht, kein Schatten der vor der Sonne schützt ... aber genau das sind die Wege, die einen in seine Gedanken fallen lassen und in eine Art Meditation bringen.

Keine Ablenkung vom Weg nur Du und Deine Gedanken.

In Börßum angekommen nach 20 km und 100 % Sonnenschein merke ich schon eine kleine Erschöpfung. Zum Glück hat der Grieche an der Hauptstraße geöffnet, bei dem ich mir eine kühle Cola und einen kleinen Salat gönne.

Die Aussicht auf ein kühles Bier

Endspurt! Nur noch 6 km! Aber auch die können sich ziehen. Wieder lange Wege mit wenig Abwechslung und mir ist gerade nicht mehr nach „Meditation“. Jetzt heißt es nur noch Durchhalten und sich auf ein kühles Bier in der Herberge freuen, das hält mich aufrecht. Bei meinem Einlauf in Hornburg merke ich meine Füße, Beine und den doch mittlerweile schweren Rucksack. Das Gefühl angekommen zu sein ist aber so schön und lässt allen Schmerz vergessen.

Mein Herbergsvater und auch guter Freund von mir, begrüßt mich mit einem kühlen Bier – welches ich vorher über Whatsapp bestellt habe :-).

Gleich geht es zum Italiener im Ort zusammen mit seiner Familie und einer Nachbarin. Ein so schöner geselliger Abend nach all der Ruhe und Einsamkeit am Tag. Die Nachbarin zeigt mir noch ihr Haus von innen. Natürlich ein Fachwerkhäus – was sonst in Hornburg – direkt an die Burg gebaut, was an eine gemütliche und verwinkelte Puppenstube erinnert.

Via Romea – Weg der Begegnung – wie wahr!

Pilgern macht süchtig

Gut ausgeschlafen und wieder voller Tatendrang mache ich mich nach einem opulenten Frühstück auf meine 2. Etappe. Mal sehen wem oder was ich heute so begegne.

Es ist bekannt pilgern macht süchtig und das kann ich auch nur bestätigen. Gern würde ich die ganze VIA Romea in Etappen erkunden und dann auch eine Übernachtung im Jugendgästehaus in Wolfenbüttel einplanen und meine Heimatstadt mal als „Tourist“ erkunden.

Kleiner Tipp am Rande: Wenn ihr durch Wolfenbüttel reist, auf welchem Weg auch immer, könnt ihr innerhalb der Öffnungszeiten der Tourist-Information eure Wasserreserven auffüllen.

Mehr Informationen zur Via Romea:
www.viaromea.de

Frühjahrserwachen im Nördlichen Harzvorland

Wenn die Tage länger werden und die Sonnenstrahlen wärmer, zieht es uns hinaus an die frische Luft, denn kaum eine Jahreszeit ist schöner, um das Erwachen der Natur zu beobachten und zu genießen.

Und um das Nördliche Harzvorland besser erkunden zu können, haben wir für euch eine Rad- und Wanderfaltkarte sowie ein Rad- und Wandertourbuch mit den jeweils 20 schönsten Touren im Nördlichen Harzvorland erstellt.

*Also schultert euren Rucksack
und radelt oder wandert los.*



Rad- und Wandertourbuch

Die jeweils 20 schönsten Rad- und Wandertouren durch das Nördliche Harzvorland, sorgfältig von Thomas Kempfer ausgearbeitet und beschrieben, führen Sie durch eine wunderbare und facettenreiche Landschaft.



www.noerdliches-harzvorland.com



Faltkarte

Die Faltkarte enthält die 20 schönsten Radtouren durch das Nördliche Harzvorland und zeigt übersichtlich alle Informationen zu den einzelnen Routen.



Radtouren-App

Diese kostenlose App „Radtouren im Nördlichen Harzvorland“ enthält die 20 Radtouren aus dem Tourbuch. Weiterhin sind 340 POIs zu Informationen, Kontaktadressen, Öffnungszeiten, Sehenswürdigkeiten, Einkehrmöglichkeiten usw. enthalten.



Radfahren und wandern macht hungrig, hier unsere Top 5 Einkehrmöglichkeiten:

1. Gaststätte Reitling im Elm
www.reitlingstal.de
2. Waldcafe & Hüttenzauber Liebenburg
www.waldcafe-liebenburg.de
3. Willecke's Lust Hornburg
www.willeckes-lust.de
4. Waldgaststätte Hasenspring Salzgitter
www.hasenspring-salzgitter.de
5. Kloostergut Wöltingerode in Vienenburg
kloosterhotel-woeltingerode.de

#meinNhavo
Freizeit-App für das
Nördliche Harzvorland



Lessingstadt Wolfenbüttel



Tourist-Information
Löwenstraße 1
38300 Wolfenbüttel

Telefon 05331 86-280
Fax 05331 86-7708
E-Mail touristinfo@wolfenbuettel.de

www.lessingstadt-wolfenbuettel.de

Impressum

Herausgeber:
Stadt Wolfenbüttel / Abt. 801
Stadtmarkt 3-6, 38300 Wolfenbüttel

Fotos:
Christian Bierwagen, Cato Bohlens, Luisa Drews,
Anna-Lena Eswein, Achim Meurer, Norman Lies,
Nicole Lüdicke, Stadt Wolfenbüttel,
www.shutterstock.com, Unsplash

Stand: März 2022

Wolfenbüttel im Social Web



Wolfenbüttel-App



Ausgezeichnet als
Qualitätsbetrieb in
Niedersachsen

geprüft
Reisen für alle

Ausgezeichnet als
kinderfreundlicher Ort
in Niedersachsen

Mitglied
Nördliches
Harzvorland

Mitglied ZeitOrte
im Braunschweiger Land

Mitglied Die 9

Mitglied
Städtenetzwerk
Niedersachsen

