

# PRESSMEDDELANDE

## Vandra lätt:

Till fots genom Hamburgs mångsidiga storstadsregion

*Utmattande klättringar, svett, höjdrädd? I storstadsregionen Hamburg är vandring inte ett främmande ord. För mellan Vadehavet och Lüneburger Heide, Ludwigslust och Fehmarn är kullarna mjuka och stigarna breda. Kustpartier, sjö-, älv- och hedlandskap, skuggiga skogar, gröna fält och mystiska myrar kan lätt upptäckas till fots av alla åldersgrupper.*

Lätt erövrade toppar som "Herz der Heide" och Wilseder Berg med sina 169 meter, öppnar vid fint väder långväga vyer ända till Hamburg. Soligt gul raps, syrén och fläderbuskar, havtorn och de känsliga violetta ljungblommorna förvandlar landskapet till en färgstark matta av färger under årstidernas gång. Vadehavet, Schaalsee och flodlandskapet vid Elbe är bland de sexton UNESCO-biosfärreservat som finns i Tyskland. Mer än hälften av dess totala yta ligger i storstadsregionen Hamburg. Så det är värt att ta en närmare titt på några av de vackraste vandringslederna i norra Tyskland.

## Gröna Schleswig-Holstein: Täta skogar och mystiska myrar

Om du är ute efter action, bege dig norrut, till centrala Schleswig-Holstein. Och naturparken Aukrug, 15 kilometer väster om Neumünster. Det är ett av de tätaste skogsområdena i delstaten och är därför dess "gröna hjärta". Väl sammanlänkade stigar leder genom skogar, ängar och åkrar. Boxberg ligger 77 meter över havet, vilket är den högsta punkten i området. Älven Stör, som rinner genom landskapet med sina sidoarmar, blir en stämningsfull följeslagare. Det finns dammar där du kan kyla ner dina varma sulor och en stig i naturparken som förbinder fem av Schleswig-Holsteins naturparker. Resten av vägen kan du lämna till de som har förbisett "Dat ole Hus" i stadsdelen Bünzen i Aukrugs kommun. Att njuta av körsbär, grädde och varma våfflor i hembygdsmuséets kafé är det perfekta sättet att återhämta sig efter vandringen.

Längre österut, bara några minuters bilresa från katedralstaden Ratzeburg och dess sjö, ligger Salemer Moor och Garreenseerinne, ett landskap av högmossar och blandade bokskogar som bildades under istiden. Här inbjuder elva kilometer vandringsleder att ta en tur genom mycket ursprunglig natur, dels längs småsjöarnas stränder, dels längs en "Redder" som är så typisk för norra Tyskland – en stig mellan häckar som skyddar mot vind och sol. Eftersom det är förbjudet att gå in på Salemer Moor får du en vid utsikt över myren med dess sällsynta och skyddade djur- och växtarter från utsiktstornet.

## Med utsikt över sjön eller från slott till slott: händelserika rundturer i Mecklenburg-Vorpommern

Himlen vid Mecklenburg-Vorpommerns kust i Klützer Winkel nära Boltenhagen är ljus och bred. Mellan ängar och havtornsbuskar, förbi Redewisch herrgård, slingrar sig en stig till Östersjöstranden. Under varma dagar lockar det till ett dopp i havet och under svala dagar susar vinden uppfriskande runt ansiktet. Eftersom du blir trött av promenaden rekommenderar vi en mellanlandning på Steinbecker Hofcafé på vägen tillbaka. Efter sexton kilometers vandring har du förtjänat bondfrens hembakade tårta två eller tre gånger om.

Lite längre söderut, väster om delstatshuvudstaden Schwerin, kan du uppleva en sagovandring i orörd natur med hög njutningsfaktor. Under natten kan du vila på ståtliga lakan. Under dagen kan du njuta av täta, prasslande skogar, som går förbi riddargårdar, herrgårdar och naturliga biotoper. Vandring från slott till slott, bättre kan det inte bli. Början och slutet av denna vandring under flera är Kaarz slott från 1800-talet. Långa promenader kan tas i den stora parken. Nu vidare till till godset Vorbeck an der Warnow, 18,5 kilometer bort, vilket kräver lite mer kondition. Du kan också äta och tillbringa natten här i en elegant atmosfär.

## "Tischlein deck dich!", Heidschnucken och enbuskar: Prisbelönta vandringsleder i Niedersachsen

Nordpfaden är tjugofyra lätta rundvandringsleder från fem till 32 kilometer längd. De ligger mellan Bremen, Hamburg och Hannover och hör till Tysklands vackraste platta vandringsleder – av vilka några till och med har vunnit priser. Dör't Moor-leden söder om distriktsstaden Rotenburg (Wümme) leder tio kilometer genom ett 654 hektar stort naturreservat som är en av de bäst bevarade högmossarna i Niedersachsen. Fåglar och djur kan observeras längs vägen eller från ett utsiktstorn. De som sparkar av sig skorna och känner hedens milda verkan på en barfotastig för första gången fördjupar sig i en helande värld.

Värdarna i värdshuset "Tischlein deck dich!" lovar helt bekymmerslös vandring, och de har ett mycket speciellt erbjudande längs utvalda ruttor på Nordpfaden. Efter förbeställning serverar de en måltid på utsedda rastplatser och de tar gärna hand om sina gäster. Nystärkt fortsätter du vandringen. lögonfallande stigmarkeringar och skyltar ser till att alla vandrare når sin destination i slutändan.

Vi ägnar vår sista rekommendation åt en nordtysk klassiker, Heidschnuckenweg genom Lüneburger Heide. Den 223 kilometer långa rutten mellan Hamburg-Fischbek och Celle kräver mycket uthållighet om man inte tar sig an sträckan i kortare etapper. Tretton etapper i rad är den suveräna disciplinen för alla som känner stor lust att vandra – valfri bagagetransport kan bokas för varje etapp. Men dagsturer har också sin dragningskraft. Stigen, som också belönades, går genom bilfria hedar, ängar, skogar och myrar. Bondgårdar med halmtak och ljust dekorerade bjälkar, enbärsbuskar och söta hedar med får kantar stigen. Många värdshus bjuder in med sina stärkande regionala specialiteter, inklusive ljungpotatis, honung och öring.

Heden är särskilt stämningsfull i gryningen. Dimman lättar sakta, daggdroppar glittrar i gräset och fåglarnas kvittrande förkunnar den grynande dagen.

Så det är värt att snöra på sig vandringskängorna, packa en rygsäck och kasta sig in i detta naturparadis i Hamburgs storstadsregion. Äpplen från Altes Land, knapriga morötter från Bardowick eller en Heidesandtaler från något av de många lantbagerierna avslutar picknicken längs vägen.

Webbplatsen visar andra idéer för en händelserik vistelse i storstadsregionen Hamburg [www.visitnortherngermany.de/sv](http://www.visitnortherngermany.de/sv)

6 | 16 tecken

*For the latest information on travel policies and possible restrictions related to Covid-19, please visit <https://www.germany.travel/en/information-on-coronavirus.html>*

*The Hamburg Metropolitan Region comprises 17 districts and counties, three independent cities and the City of Hamburg itself. In figures, that means that the Hamburg Metropolitan Region is just under 28,500 square kilometres in size. That makes the Hamburg Metropolitan Region almost as big as Belgium. Just over 5.3 million people call it home – slightly more than the entire population of Norway. As early as the 1920s, people realised the major economic opportunities that could be harnessed if the City of Hamburg and the surrounding Prussian provinces worked together. Since the 1950s, the German States of Hamburg, Niedersachsen and Schleswig-Holstein, as well as districts, counties and independent cities, have all been working together in a spirit of cooperation in the Hamburg Metropolitan Region. In 2012, parts of Mecklenburg-Vorpommern joined in. For more than 50 years, the Hamburg Metropolitan Region has been promoting projects that contribute to the development of the region. To help achieve this goal, 2.7 million Euros are made available each year. This ranges from projects in the areas of tourism and local recreation, to improvements for commuters, to studies and strategies for new attractions for visitors or economic and infrastructure projects. This support funding represents the biggest share of the cooperation's financial assistance, and is guaranteed by an international treaty.*

Presskontakt för frågor om turistprojektet [visitnortherngermany.de/se](http://www.visitnortherngermany.de/se)

#### FEUER & FLAMME. DIE AGENTUR

Leonie Stolz	Birgit Koller-Hartl	Elisabeth Helfer
Wimmelsweg 10	Bräuhof 248	Postfach 31
D-22303 Hamburg	A-8998 Grundlsee	D-85233 Odelzhausen
+49 40 50681694	+49 151 142 780 76	+49 8134 5576411
<a href="mailto:ls@fufda.de">ls@fufda.de</a>	<a href="mailto:bkh@fufda.de">bkh@fufda.de</a>	<a href="mailto:eh@fufda.de">eh@fufda.de</a>

[www.fufda.de/metropolregionhamburg](http://www.fufda.de/metropolregionhamburg)

Presskontakt för allmänna frågor om Hamburgs metropolregion

Hamburgs metropolregions kontor

Marion Köhler

Telefon +49(0)40 42841-2604

[presse@metropolregion.hamburg.de](mailto:presse@metropolregion.hamburg.de)

[www.metropolregion.hamburg.de](http://www.metropolregion.hamburg.de)

