

Wald-Knigge

Der Wald ist ein Naturraum, der sich dynamisch entwickelt sowie ständigen Klima- und Wetterereignissen ausgesetzt ist. Zum Zweck der naturverträglichen Erholung dürfen Sie den Wald betreten, sollten jedoch zu

Ihrer eigenen Sicherheit die waldtypischen Gefahren als auch die aufgelisteten Verhaltensregeln beachten. Generell geschieht das Betreten der Wälder auf eigene Gefahr.



Achten Sie bei Ihrem Waldbesuch jederzeit auf herabfallende Äste, Steine und Wurzeln im Wegverlauf. Bitte vermeiden Sie unbedingt Waldbesuche bei Unwetter und Sturm.



Bitte bleiben Sie auf den ausgeschilderten Wanderwegen.



Bitte lassen Sie keinen Müll im Wald zurück.



Offenes Feuer ist im Wald aufgrund der erhöhten Waldbrandgefahr strengstens untersagt.



Bitte halten Sie sich an das Rauchverbot im Wald.



Bitte verhalten Sie sich ruhig im Wald und nehmen Rücksicht auf die Tiere und andere Besucher.



Bitte geben Sie in einem Notfall möglichst den nächsten ausgewiesenen Rettungspunkt an.



Bitte gehen Sie sorgsam mit der Pflanzenwelt um.



Bitte führen Sie Hunde an der Leine.



Bitte nutzen Sie die zum Fahrradfahren vorgesehenen Wege.



Bitte benutzen Sie ausschließlich die ausgeschilderten Parkplätze.



Bitte halten Sie sich unbedingt an ausgeschilderte Umleitungen und betreten Sie keine gesperrten Wege oder Gebiete!



Im Winter benutzen Sie bitte die ausgewiesenen Winterwanderwege - betreten Sie keine Loipen und Skipisten.

In Naturschutzgebieten und im Gebiet des Nationalparks Harz gibt es weitere spezifische Verhaltensregeln. Letztere finden Sie unter dem Stichwort „Verhalten im Nationalpark“ auf www.nationalpark-harz.de

Wirkung

Die gesundheitsfördernde Kraft des Klimawanderns im Harz

Klimawandern, ein Begriff der in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen hat, bezeichnet das Wandern in unterschiedlichen Höhenlagen und Naturräumen zur Förderung der Gesundheit. Der Harz bietet dabei ideale Voraussetzungen, um die Vorzüge des Klimawanderns in vollem Umfang zu nutzen. Als positive Klimafaktoren der Braunlager Umgebung sind insbesondere Kühle und Wind, sowie der erhöhte UV-Anteil der Sonneneinstrahlung hervor zu heben.

1. Höhenluft und Herz-Kreislauf-System

Das Wandern in höheren Lagen des Harzes fördert das Herz-Kreislauf-System. Die Luft ist hier dünner. Der Körper muss härter arbeiten, um genug Sauerstoff zu bekommen. Dies kann zur Stärkung der Herzmuskeln führen und die allgemeine Ausdauer verbessern. Darüber hinaus hat die Höhenluft oftmals eine reinigende Wirkung auf die Lungen, was vor allem für Allergiker und Asthmatiker von Vorteil sein kann.

2. Mentale Erholung durch Naturerlebnis

Die malerische Natur des Harzes hat nicht nur physische, sondern auch psychische Vorteile. Wälder, Bäche und Berge bieten eine willkommene Abwechslung vom stressigen Alltag und ermöglichen tiefe Entspannung und Erholung. Das Wandern in solch einer Umgebung kann dazu beitragen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

3. Muskelstärkung und Koordination

Das Wandern auf den unterschiedlichen Wege- und Bodenbeschaffenheiten trainiert nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Muskulatur. Steile Anstiege kräftigen die Beinmuskulatur, unebene Pfade fordern das Gleichgewicht und aktivieren wenig benutzte Sehnen und Gelenke. Dies macht das Klimawandern zu einem ganzheitlichen Training für den Körper.

4. Klimatische Reize und Immunsystem

Die verschiedenen Klimazonen im Harz, von tieferen bis zu höheren Lagen, bieten eine Bandbreite an klimatischen Reizen. Diese wechselnden Bedingungen können das Immunsystem stimulieren und stärken, was wiederum die Abwehrkräfte des Körpers gegen Krankheiten verbessert. Unterschiedliche Jahreszeiten bieten verschiedene Möglichkeiten und Erfahrungen für Klimawanderer. Vor Allem kalte Winterluft ist oft sauberer und frischer als warme Sommerluft, da sie weniger Schadstoffe und Allergene enthält.

Fazit

Das Klimawandern ist nicht nur eine Gelegenheit, die besondere Natur im Harz zu erleben, sondern auch eine effektive Methode, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Es vereint die therapeutischen Effekte von Bewegung, frischer Luft und Naturerlebnis und macht besonders Braunlage zu einem idealen Ort für alle, die ihre Gesundheit auf natürliche Weise stärken möchten.

Klimawandern in Braunlage

Terrainkurwege in Braunlage

Impressum

Herausgeber dieser Broschüre ist die Braunlage Tourismus Marketing GmbH in Zusammenarbeit mit dem Harzer Tourismusverband e.V.

Fotos und Texte:
Braunlage Tourismus Marketing GmbH
Elbingeröder Straße 17
38700 Braunlage / Harz

Gestaltung und Druck:
Werbedesign Huby Eimbeck
Im Wiesengrund 6
38700 Braunlage / Harz

Kartenmaterial:
outdooractive Cartography;
©OpenStreetMap
(www.openstreetmap.org)

Cover-Foto: © elements.envato.com



Harz
Harzer Tourismusverband

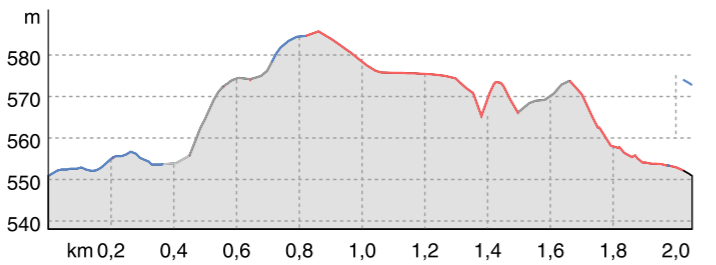


Terrainkurweg - kurz



TK 1 – kurz

Die kurze Tour umrundet anfangs den Kurparkteich. Vorbei an den Outdoor-Fitnessgeräten führt der Weg entlang der Rhododendren und des Eichhörnchenecks in den oberen Kurgarten mit seinen unterschiedlichen Bäumen und Strüchern. Es geht bequem bis zur Kote, der Nachbildung einer ehemaligen Köhler-Behausung. Hinter dem Alpaka-Gehege geht es bis zum Aussichtspunkt der "Steinsklippe". Der Weg führt an einem Andachtsplatz vorbei, dann wieder hinunter zum Ausgangspunkt, an dem die Outdoor-Fitnessgeräte und das Kneippbecken einen passenden Abschluss der Route bilden.



— Asphalt 0,4 km — Schotterweg 0,5 km — Pfad 1 km — Unbekannt 0,1 km

Strecke	↔	2,1 km
Dauer	🕒	0:35 h
Aufstieg	▲↑	35 m
Abstieg	▼	35 m

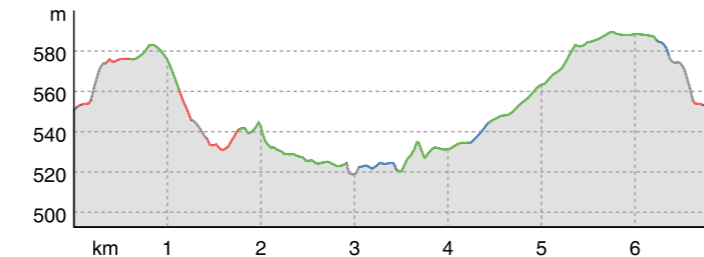
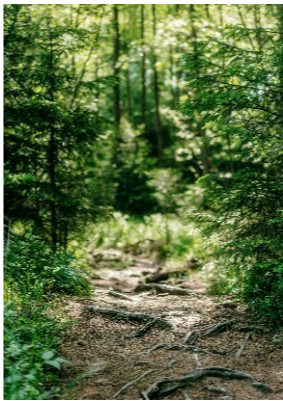


Terrainkurweg - mittel



TK 2 – mittel

Die mittellange Tour führt hinauf durch den Kurpark, am Alpaka-Gehege vorbei, zum Drehkreuz am oberen Ausgang. Über einen Weg mit schönen Weitblicken geht es hinab in das romantische Tal der "Warmen Bode". Wir überqueren diese über eine kleine Fußgängerbrücke, um dann dem Bachtal hinab zu den "Weißen Brücken" zu folgen.

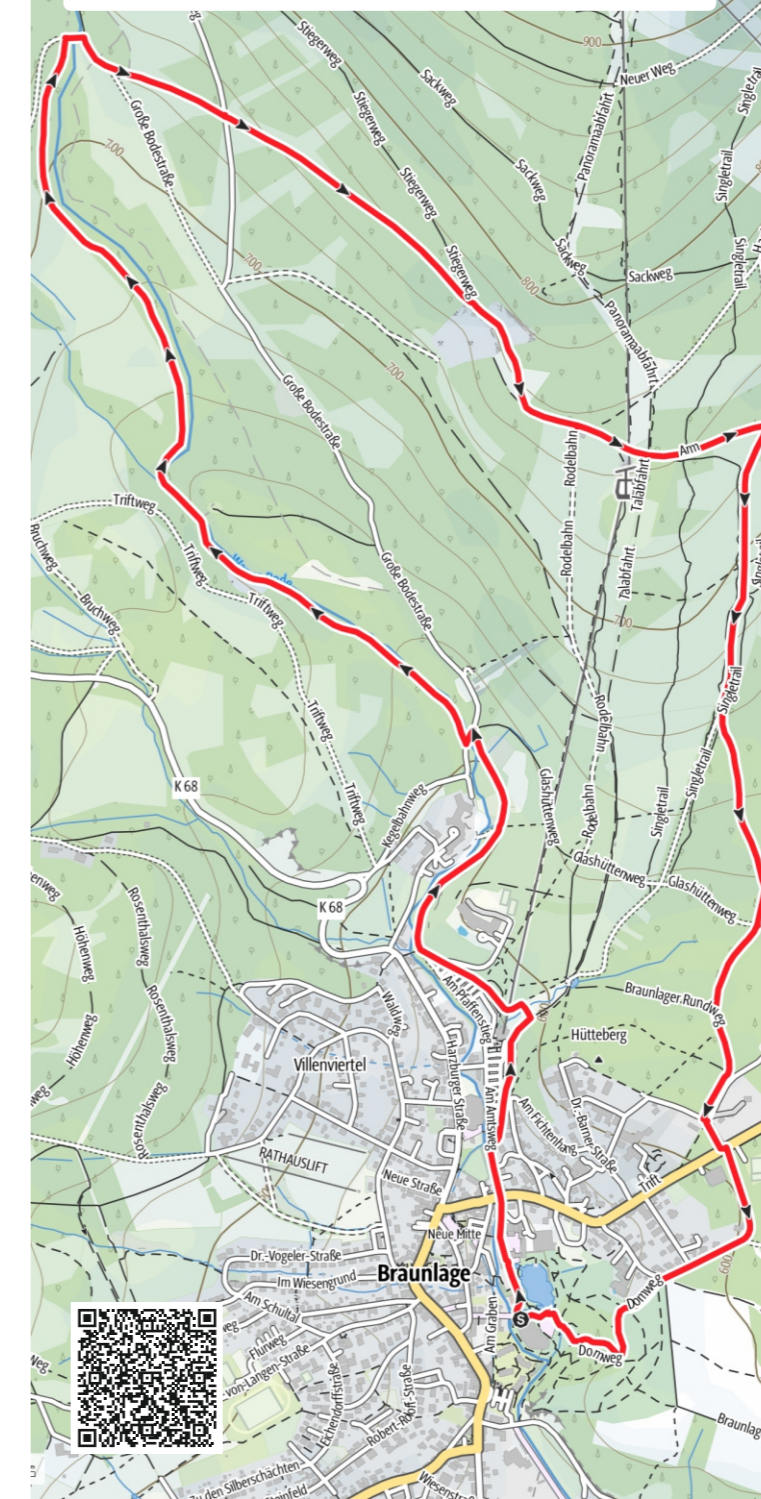


— Asphalt 0,4 km — Schotterweg 0,5 km — Naturpfad 1 km — Pfad 0,1 km

Strecke	↔	6,8 km
Dauer	🕒	1:50 h
Aufstieg	▲↑	103 m
Abstieg	▼	103 m

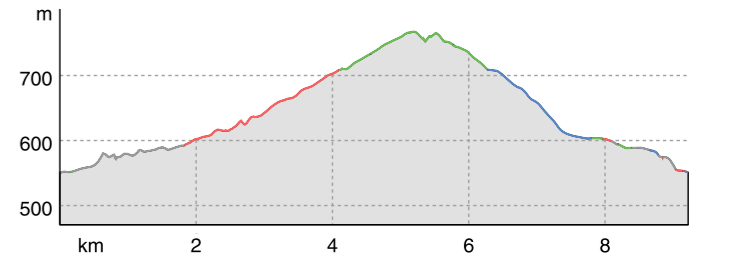


Terrainkurweg - schwer



TK 3 – schwer

Die steile und lange Tour verläuft anfangs über Promenade und Ortsstraßen an der Talstation der Wurmberg-Seilbahn vorbei bis zum Ende des Braunlager Großparkplatzes. Ab hier folgen wir auf einer alten Bahntrasse der „Bode“ flussaufwärts. An einer markanten Granitbrücke überqueren wir diese und gehen nun an der anderen Bachseite bis hinauf zu den Bodewasserfällen. Granitblöcke säumen die weiteren Verlauf bis zur Schutzhütte an der „Bärenbrücke“. Hier biegen wir rechts ab und steigen nun mäßig steil aber stetig den Südhang des Wurmbergs empor bis zum ehemaligen Granit-Steinbruch. Wir werden mit Ausblicken über die Harzer Berge belohnt. Das Gasthaus „Rodelhaus“ lädt hier am höchsten Punkt der Tour zur Rast, bevor der Abstieg über den „Bremkerbornweg“ zurück nach Braunlage führt. Nach Überquerung der Bundesstraße gelangen wir zum Oberen Kurpark und von dort über einen Parkweg wieder an den Ausgangspunkt, wo Outdoor-Fitnessgeräte und das Kneippbecken einen passenden Abschluss der Route bilden.



— Asphalt 2,4 km — Schotterweg 1,7 km — Naturpfad 2,5 km — Pfad 2,5 km

Strecke	↔	9,2 km
Dauer	🕒	2:35 h
Aufstieg	▲↑	217 m
Abstieg	▼	217 m

