**Wandern, Radeln und Kanufahren: Hessens Natur aktiv entdecken**

Wiesbaden/Frankfurt – Die hessischen Regionen bieten zahlreiche Möglichkeiten, um zu Fuß, per Rad oder auf dem Wasserweg erkundet zu werden. Ob reizvolle Waldgebirge, idyllische Flussläufe oder sattgrüne Wiesentäler – insgesamt stehen Besuchern über 2.100 Kilometer qualitätsgeprüfte Wanderwege, 3.300 Kilometer hessische Radfernwege und zahlreiche Flüsse für einen aktiven Ausflug oder Urlaub zur Verfügung.

**Wandererlebnisse in Hessen**

Egal ob von nah oder fern – durch seine zentrale Lage in der Mitte Deutschlands ist Hessen für fast alle Wanderer gut erreichbar. Mit seinen herrlichen Waldgebirgen und einem gut ausgebauten Wegenetz ist Hessen längst zu einem beliebten Ausflugsziel geworden. Die Prädikatswege sind nach Qualitätskriterien geprüft und mit einem Gütesiegel ausgezeichnet. Zu den schönsten Routen zählen der Rheinsteig, der Hochrhöner, der Nibelungensteig, der Alemannenweg, der Westerwald-Steig, der Rothaarsteig, der Urwaldsteig-Edersee, der Kellerwaldsteig und der Habichtswaldsteig.

Auf gut markierten Naturwegen und Pfaden schlägt sich auch der im Mai 2012 eröffnete Spessartbogen in einen etwa 90 Kilometer langen Bogen entlang des hessischen Spessarts bis hin zum Kinzigtal. Stille Wälder, sonnige Waldränder und blumenbunte Landschaften – Wanderer werden entlang der Route immer wieder von herrlichen Ausblicken überrascht. Im September 2012 ist der hessische Teil des Lahnwanderwegs eröffnet worden, so dass   
290 Kilometer – von der Quelle der Lahn bis zur Mündung in den Rhein – auf erlebnisfreudige Wanderer warten.

An vielen Fernwanderwegen sind ebenfalls eine ständig wachsende Zahl von Halb- und Ganztagestouren ausgewiesen, die meist als Rundtour angelegt sind und sich damit ideal für eine kurze Wanderung eignen. Nahezu 800 Kilometer solcher kleineren, zertifizierten Touren können Aktive in Hessen entdecken.

Die Qualität der hessischen Wanderwege setzt sich auch bei den Übernachtungsbetrieben fort. „Qualitätsgastgeber Wanderbares Deutschland“ heißen die Gastgeber, die sich speziell auf die Bedürfnisse von Wanderern eingestellt haben. Hier finden diese auch kurzfristig eine Übernachtung für nur eine Nacht und können sich sicher sein, wanderkundiges Personal mit Gebietskenntnissen anzutreffen.

Eine Übersicht über die insgesamt elf Wanderregionen von Nordhessen bis zur Bergstraße im Süden gibt die Wanderkarte, die das Hessische Wirtschaftsministerium herausgegeben hat. Die Karte kann unter [www.hessen-tourismus.de](http://www.hessen-tourismus.de) bestellt werden.

**Pilgern in Hessen**

Um auf dem bekanntesten Pilgerweg, dem Jakobsweg, zu wandern, muss man nicht bis nach Spanien reisen. Wer einfach mal ausspannen, raus aus dem Alltag und sich finden möchte, findet auch in Hessen gute Möglichkeiten zum Pilgern. Der Jakobspfad von der Fulda an den Main gehört zum Netz der Hauptwege: Schon vor Jahrhunderten pilgerten Gläubige hier auf ihrem Weg nach Santiago de Compostela. In den letzten Jahren wurden diese sowie auch andere alte Pfade in den hessischen Regionen wieder entdeckt und neu beschildert.

Als einer der sechs bedeutendsten Pilgerwege Deutschlands gilt die Bonifatius-Route, die anlässlich des 1.250 Todestages des Missionars Bonifatius im Jahr 2004 eröffnet wurde. Die Route verläuft von Mainz nach Fulda und folgt den Spuren des Trauerzuges, der im Jahr 754 den Leichnam des Bonifatius zu seiner letzten Ruhestätte brachte. Die Wege sind durch das offizielle Logo zur Bonifatius-Route markiert, zudem verweisen an besonderen Stellen Informationstafeln auf historische, kulturelle sowie naturräumliche Sehenswürdigkeiten. Der Elisabethpfad wurde als Fernwanderweg eingerichtet, um sich beim Wandern zur Elisabeth-Grabeskirche in Marburg mit dieser mittelalterlichen Frau und ihrer Frömmigkeit bekannt zu machen und sich ihr anzunähern. Die Route führt von Frankfurt nach Marburg und wird sowohl den Bedürfnissen von Wanderern als auch Pilgerern gerecht, denn er vermittelt Natur- und Schöpfungserlebnisse.

Ein Fernwanderweg von 1.800 Kilometern Gesamtlänge ist der Hugenotten- und Waldenserpfad. Er folgt dem realen historischen Fluchtweg der Hugenotten aus der Dauphiné von Poet-Laval bis Bad Karlshafen in Nordhessen. Am Neckar erreicht der Weg Hessen und führt durch den Odenwald bis in den Ballungsraum Rhein-Main. Von dort geht es weiter auf schönen Wegen durch den Taunus, die Mittelgebirgslandschaften an der Lahn, durch den Burgwald und Kellerwald nach Nordhessen.

**Radparadies Hessen**

Neun Radfernwege, die durch die hessischen Abschnitte von Eder-, Lahntal-, Werratal-, Main und Rhein-Radradweg, den BahnRadweg Hessen sowie durch zahlreiche regionale Radrouten ergänzt werden, sorgen dafür, dass sich die hessischen Regionen auf zwei Rädern sehr gut „erfahren" lassen. Insgesamt über 3.300 Kilometer lang verbindet die hessischen Radfernwege idyllische Flusstäler mit den ursprünglichen Höhenzügen von Rhön, Odenwald, Vogelsberg oder Taunus. Für jeden Geschmack und jede Kondition ist etwas dabei.

Genussradlern, denen beim Blick auf schwere Höhenprofile vorschnell die Puste ausgeht, können bequem in den Flusstälern von Rhein, Lahn, Eder, Main und Fulda radeln. So eignet sich beispielsweise der BahnRadweg Hessen, der gleich mehrere dieser Wege vereint, auch für den untrainierten Radfahrer. Die Route startet in der Brüder Grimm Stadt Hanau und führt auf insgesamt 245 Kilometer nach Bad Hersfeld – vorbei an der Barbarossastadt Gelnhausen, der Keltenwelt am Glauberg, dem Fachwerk in Lauterbach, der Burgenstadt Schlitz und der barocken Stadt Fulda. Das passende Panorama bieten die Naturparks in Spessart, Vogelsberg und Rhön.

Eine Faltkarte, die unter [www.hessen-tourismus.de](http://www.hessen-tourismus.de) bestellt werden kann, bietet einen Überblick über die hessischen Radfernwege und viele regionale Routen. Unter [www.radroutenplaner.hessen.de](http://www.radroutenplaner.hessen.de) lassen sich alle Strecken bereits im Vorfeld ganz einfach planen. Interessierte finden hier auch radlerfreundliche Übernachtungsmöglichkeiten sowie Informationen zu Gesamtkilometern und Höhenprofilen der Touren. Die hessischen Verkehrsverbünde RMV, NVV und VRN bieten die Möglichkeit, Räder kostenlos mitzunehmen. Auf vielen Strecken sind am Wochenende und Saisonabhängig auch spezielle Radlerbusse im Einsatz.

**Wasserwandern in Hessen**

Dank seiner leicht „erfahrbaren“ Flussläufe sind die hessischen Regionen ein ideales Ziel für große und kleine Freizeitpaddler. Ob auf Lahn, Neckar, Eder, Diemel, Werra, Fulda, Main oder auf dem Oberlauf der Weser – die hessischen Flüsse erlauben auf zahlreichen Kilometern eine neue Perspektive auf die Schönheit der Natur. Sein eigenes Boot oder Kanu muss dabei niemand mitbringen: An den hessischen Flüssen gibt es zahlreiche Vermieter, die für die richtige Ausrüstung sorgen und mit dem Qualitäts- und Umweltsiegel im Kanutourismus ausgezeichnete sind. Informationen zum gefahrlosen Paddeln sowie zu Länge, Verlauf und Charakteristik der Flüsse, Sehenswertes an den Ufern, Angaben zu Ein- und Ausstiegsstellen und Rastplätzen finden Interessierte unter [www.hessen-tourismus.de](http://www.hessen-tourismus.de).

Darüber hinaus werden besondere Tipps und Zwei-Tages-Touren für jedes Gewässer vorgestellt, darunter beispielsweise der Lahnabschnitt zwischen Oberbiel und Runkel. Paddler fahren in Weilburg durch Deutschlands einzigen Flusschiffstunnel. Dieses technische Meisterwerk wurde 1847 auf 200 Metern Länge unter der Stadt erbaut, um die Lahn, die mit ihren 242 Kilometern zu einem der romantischsten, wasserwanderfreundlichsten und beliebtesten Flüsse Deutschlands zählt, schiffbar zu machen.

**Über Tourismus in Hessen:**

*Im Zentrum Deutschlands gelegen bieten die hessischen Regionen und Städte attraktive Urlaubs- und Freizeitmöglichkeiten für Wanderer, Radfahrer, Kultur- und Naturliebhaber, Erholungssuchende und Familien. Fachwerkidylle und Großstadtflair, über 3.300 Kilometer Hessische Radfernwege, unzählige Kulturveranstaltungen, 30 Kur- und Heilbäder, über 2.400 Kilometer qualitätsgeprüfte Wanderwege, sieben Mal UNESCO Welterbe, Burgen, Schlösser und Museen in Hülle und Fülle – Hessen ist ein Land der Kontraste. Mehr Informationen unter:* [*www.hessen-tourismus.de*](http://www.hessen-tourismus.de/)*.*

***Die HA Hessen Agentur GmbH führt die Maßnahmen zum Tourismus- und Kongressmarketing im Auftrag des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr und Landesentwicklung durch.***