

A photograph showing a person from behind, wearing a black long-sleeved shirt and light-colored pants, kneeling on a blue tarp in a grassy field. They are organizing gear, including a red backpack, a blue bag, and other items. A white t-shirt with a logo is visible in the background. The scene is outdoors, likely a training site for trekking.

# Trekking-Training

## Trekking-Training in der Eifel

**Trekking – das steht für Freiheit und Abenteuer! Du kannst gehen, wohin Du willst. Trekking bedeutet, über einen längeren Zeitraum von Ort zu Ort zu wandern. Alles, was Du brauchst, hast Du im Rucksack. Es ist die ursprünglichste Form des Reisens.**

Auf dieser 3-tägigen Tour in der Nordeifel kannst Du das Wandern mit großem Gepäck ausprobieren und bekommst professionelle Unterstützung für die Planung und Durchführung von eigenen Touren.

### **Beim Trekking-Training bist Du richtig, wenn Du**

- **noch nie Trekking mit dem Zelt** gemacht hast und es im Rahmen einer kleinen Tour ausprobieren möchtest
- **von einer großen Tour träumst** und Dich in kleinen Schritten an das große Abenteuer heran tasten willst
- ein paar tolle Tage **mit Gleichgesinnten** verbringen wollen

### **Wo geht's hin?**

Unser Wandergebiet liegt in der Nordeifel. Die Tour führt in den Nationalpark Eifel, rund um den Rursee und ins Rurtal. Die Gegend ist landschaftlich sehr schön und vielfältig und bietet tolle Ausblicke auf den Rursee. Das Gebiet ist touristisch gut erschlossen, aber in der Nebensaison - wenn wir unterwegs sind - nicht überlaufen. Die Berge erreichen Höhen von rund 500 Metern.

## Die Route

**Start und Ende der Tour ist der Heimbacher Campingplatz in Heimbach.**  
Heimbach ist mit der Bahn gut erreichbar.

### **Etappe 1: Heimbach – Rurberg (16,4 km // +510/-385 Hm)**

Wir starten am Heimbacher Campingplatz, wandern durch den Ort Heimbach und beginnen auf dem Wildnistrail den lang gezogenen Aufstieg zum Kermeter. Hier sind wir bereits im Nationalpark unterwegs. Der Kermeter ist eines der größten geschlossenen Laubwaldgebiete im Rheinland und bildet das Herz des Nationalparks. Nach dem Motto „Natur Natur sein lassen“ bleibt der Wald sich selbst überlassen. Wildkatze und Uhu sind hier zu Hause, wenngleich man sie als Wanderer wahrscheinlich nicht zu Gesicht bekommt. Der Aussichtspunkt Hirschley bietet eine tolle Sicht auf den Rursee und belohnt für den langen, zähen Aufstieg.



### **Etappe 2: Rurberg – Hetzingen (17,1 km // +329 /-410 Hm)**

Auf den ersten 8 Kilometern geht es gemütlich am Rursee entlang, bevor ein steiler Aufstieg zur Hubertushöhe führt. Auch von hier oben hat man wieder einen tollen Blick über den Rursee und auf den gegenüber liegenden Kermeter. Über die Eifelhöhen bei Schmidt geht es in den Schmidter Wald, wo wir dem Kalden- und Schliebach bis zur Rur in Hetzingen folgen.

### **Etappe 3: Hetzingen – Heimbach (9,9 km // +285/-247 Hm)**

Wir folgen dem Wildnistrail durch den Hetzinger Wald und befinden uns wieder im Nationalpark-Gebiet. Die Etappe endet in Heimbach wahlweise im Kaffee, in der Eisdiele oder am Bahnhof.

## Anforderungen

- Unsere Tagesetappen liegen zwischen 10 und 17 Kilometer mit Höhenunterschieden, die sich auf bis zu 510m summieren. Das bedeutet Gehzeiten von 3-5 Stunden plus Pausen.
- Wir wandern hauptsächlich auf Forst- und Feldwegen.
- Dein Rucksack wird zwischen 13 und 15 Kilo wiegen, abhängig von Deiner Ausrüstung (sh. unten).
- **Die Tour erfordert eine gute körperliche Fitness und die Bereitschaft, auch mal die Zähne zusammen zu beißen.**
- Wir laufen auch bei Regen.
- Falls Du unterwegs feststellst, dass Dir die ganze Sache zu viel wird, hast Du die Möglichkeit, von unseren Übernachtungsorten mit Bus, Bahn oder Boot nach Heimbach zurück zu fahren.

## Essen & Übernachten

**Übernachtung:** im eigenen Zelt auf Campingplätzen. Die Campingplätze sind recht gut ausgestattet und haben alle eine warme Dusche.

**Verpflegung:** Frühstück: Dein eigenes Müsli. Kaffee und heißes Wasser organisiere ich.

Abendessen: Bistro oder Restaurant in der Nähe unserer Übernachtungsorte

Tagsüber: Selbstverpflegung (Nüsse, Müsliriegel, o.ä.)

## Ausrüstung

Was Du mitbringen musst: Trekkingrucksack mit mind. 60 Liter Fassungsvermögen, Zelt, Schlafsack, Isomatte, warme und wetterfeste Kleidung.

Das Gewicht der Ausrüstung kann stark variieren. Es gibt superleichte Zelte, Schlafsäcke und Isomatten, die natürlich ihren Preis haben. Wenn Du mit dem Trekking anfängst, solltest Du Dir genau überlegen, wie viel Du in Deine Ausrüstung investieren willst. Wenn Du noch nicht weißt, ob Trekking langfristig was für Dich ist, empfehle ich Dir, die Ausrüstung vorerst zu leihen. Dafür gibt es spezielle Anbieter, wie z.B. [www.outdoorverleih.com](http://www.outdoorverleih.com) oder [www.tentfreund.de](http://www.tentfreund.de)

Ich habe außerdem 2 Einmannzelte, die man für 30,- € ausleihen kann.

**Eine detaillierte Ausrüstungsliste bekommst Du nach der Anmeldung.**

Zur Reduzierung unseres Gepäcks verzichten wir auf Campingkocher & Co. und nutzen die Nähe zur Zivilisation um Abends einzukehren. Du musst also an Essen und Trinken nur den Proviant für tagsüber und eventuell Dein Müsli tragen.

## Seminarthemen

- Ausrüstung: Was Du für eine mehrtägige, mittelschwere Tour brauchst, und wie Du den Rucksack packst und einstellst.
- Tourenplanung: Wie Du die richtige Tour für Dich findest, worauf Du bei der Auswahl und Planung einer Tour achten musst (Distanzen und Höhenmeter, Gelände / Wegbeschaffenheit, Gehzeiten mit Gepäck, Klima, Infrastruktur)
- Orientierung: Wandern mit Karte und GPS
- Sicherheit beim Wandern, Verhalten bei Notfällen: Verirren, Verletzungen, Wetterumschwung, Erschöpfung
- *when the going gets tough*: Mentaltechniken für "Regentage" (und andere Herausforderungen)
- *learning by doing*: Du kannst das Gelernte unterwegs direkt anwenden.

## Gruppengröße

Max. 5 TeilnehmerInnen

## Treffpunkt

Treffen ist am Anreisetag um 18 Uhr auf dem [Heimbacher Campingplatz](#) in Heimbach. Hier endet die Tour auch am Abreisetag um spätestens 16 Uhr.

## Kosten und Leistungen

**Seminarleitung: 195,- €**

Dazu kommen Kosten für die Übernachtungen (ca. 15 € /Pers./Nacht), Verpflegung (je nach individuellem Bedarf), An- und Abreise

**Leistungen:** Tourenleitung, Seminarprogramm wie oben beschrieben

## Anmeldung

Bitte über meine [Webseite](#) oder per E-Mail an [hallo@judithimgrund.de](mailto:hallo@judithimgrund.de)