

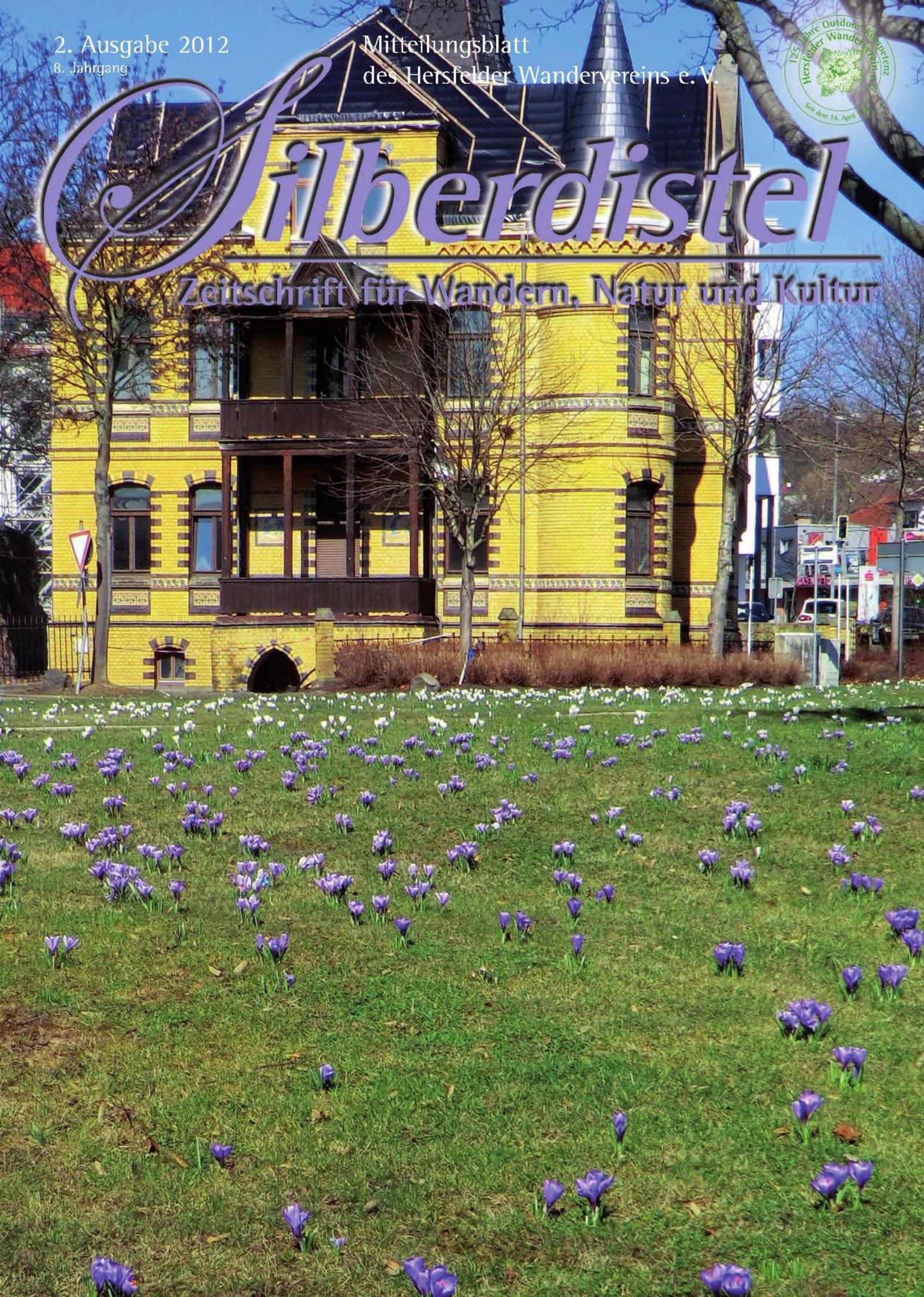
2. Ausgabe 2012  
8. Jahrgang

Mitteilungsblatt  
des Hersfelder Wandervereins e. V.



# Silberdistel

Zeitschrift für Wandern, Natur und Kultur



## Editorial

Liebe Wanderfreundinnen und Wanderfreunde, nach dem kurzen schneearmen aber kalten Winter hat dieses Jahr der Frühling schnell Einzug gehalten und hat kurz mit fast schon sommerlichen Temperaturen aufgewartet. Dies konnte der Wanderverein nutzen und bereits im März einige schöne Touren bei bestem Wetter veranstalten.

Bleibt zu hoffen das die nächsten anstehenden Wandertouren mit ebenso schönem Wetter belohnt werden.

Titelbild: blühende Krokusse in Bad Hersfeld  
Foto: Karl-Heinz Schwalm

## Hinweis

Aus aktuellem Anlass lässt der Vorstand mitteilen, dass die Organisation der Busfahrten sich geändert hat. Zukünftig ist Heidi Franke die Ansprechpartnerin für Fragen und die Anmeldung zu den regelmäßig stattfindenden Busfahrten.

Wir möchten an dieser Stelle auch die Gelegenheit nutzen und möchten Edda Hübner für ihre Vereinsarbeit mit der Organisation der vielen schönen Busfahrten ganz herzlich danken !

**Der Vorstand**

## Unsere Veranstaltungen

### 127. Jahreshauptversammlung des HWV

Am 29. Januar fand die 127. Jahreshauptversammlung des Hersfelder Wandervereins in Kombination mit dem Neujahrsempfang 2012 im Wanderheim Haus Silberdistel statt.

Zu Beginn der Veranstaltung, im mit 54 Teilnehmern nahezu vollbesetzten Wanderheim, würdigte zunächst Bürgermeister Fehling, als Ehrengast und offizieller Vertreter der Stadt Bad Hersfeld, das Engagement der Vereinsmitglieder durch ihre ehrenamtlichen Tätigkeiten und warb bei den Mitgliedern für weitere ehrenamtliche Mitwirkung. Da dies Bürgermeister Fehlings erster Besuch im Wanderheim war, wurden ihm während einer kurzen Unterbrechung die Räumlichkeiten des Wandervereins vorgestellt.



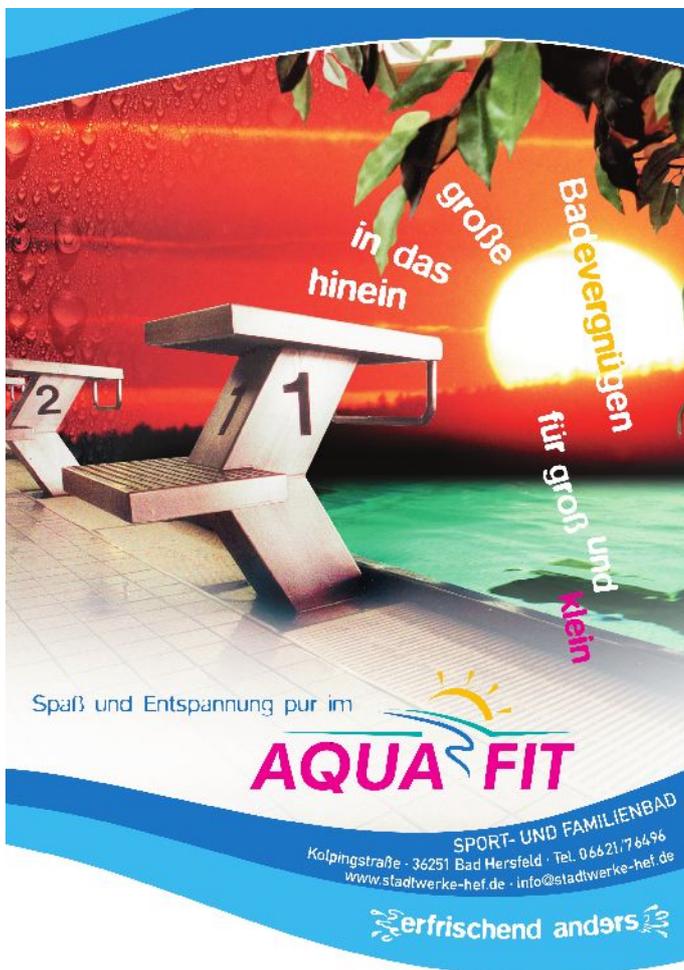
Vereinsmitglieder mit Ehrengast Bürgermeister Thomas Fehling

Weiter im Programm würdigte der erste Vorsitzende Günter Rockensüß einige Wanderfreunde für ihre langjährigen Mitgliedschaften im Verein. So wurden Marie-Luise Becker für 50 Jahre, Helmut Nuhn für 40 Jahre und Georg Maeres, Irmgard Maeres, Wilfried Baumgardt und Hans-Heinrich Herzog für ihre 25jährige Mitgliedschaft im Verein geehrt. Ebenso erhielten auch Anne Braun, Heinz-Joachim Pfeiffer, Ingrid Kirchhof, Jürgen Königshof, Hans Jürgen Großkurth, Gisela Zuk-Kröning, Günter Zanger, Christl Sondergeld, Manfred Ernst und Christl Ochsenfarth eine Urkunde für 10 Jahre Mitgliedschaft im HWV.



(v.l.) Erna Demmer, Christa Malkomes, Karl-Heinz Schwalm

Der Wanderwart Karl-Heinz Schwalm präsentierte im Anschluss die Wanderstatistik des zurückliegenden Wanderjahres 2011. So konnten an 74 Veranstaltungen des Vereins insgesamt rund 843 km erwandert werden. Die fleißigsten Wanderfreunde des Jahres 2011 waren, bei den Damen: Erna Demmer mit 712 km, Christa Malkomes mit 330 km, Gertrud Stünkel mit 329 km,



Ilse Heil mit 319 km und Elisabeth Kunze mit 278 km. Und bei den Männern wurden Alfred Brandau mit 538km, Lutz Stephan mit 515 km, Klaus-Dieter Malkomes mit 330 km, Karl-Heinz Schwalm mit 273 km und Hans-Georg Birkelbach mit 263 km für ihre Wanderleistung ausgezeichnet.

Nach einer Pause bei Kaffee und Kuchen berichtete Schatzmeister Kurt Braun ausführlich über die finanzielle Situation des Vereins, dazu stellte die Kassenprüferin Martha Schwalm auch die ordnungsgemäße Buchführung des Schatzmeisters fest, im Anschluss dazu wurde der Vorstand durch eine Abstimmung aller Anwesenden entlastet.

Nun standen unter anderem auch turnusmäßige Wahlen des geschäftsführenden Vorstands sowie der Beisitzer an. Bei den zur Wahl stehenden Vorstandspositionen, gab es, wie zu erwarten war, keine Veränderungen. Sowohl der 1. Vorsitzende Günter Rockensüss, als auch der 1. Schatzmeister Kurt Braun wurden jeweils durch Wiederwahl bestätigt. Wanderfreund Lutz Stephan wurde als neuer Kassenprüfer gewählt, da die Amtszeit von Martha Schwalm als Kassenprüferin endete.

Für die, seit dem letzten Jahr, offen gebliebene Position des 2. Vorsitzenden lies sich leider auch bei dieser Wahl kein Kandidat finden, so dass sie weiterhin unbesetzt bleiben muss.

*Stefan Schwalm*

## Unsere Wanderungen

### Wanderung durch das Hüttenbachtal

Am 15.01.2012 trafen sich 26 Wanderer am Marktplatz, bei schönem blauen Himmel. Nach kurzer Anfahrt zu einem Wanderparkplatz an der B62 hinter Sorga, begann die Wanderung am Taleingang des Hüttenbachtals. Zunächst wanderten wir auf der rechten Seite des Tals, dann ging es hinauf zum Kammrücken zwischen Hüttenbach- und Glasbachtal. Auf dem Glasbachweg wandern trafren wir auf den Hüttenbachweg, der uns wieder zurück zu unseren Autos auf dem Wanderparkplatz brachte.

*Karl-Heinz Schwalm*

### Waffelwanderung nach Kalkobes

Am Sonntag, dem 05. Februar, starteten wir mit unserem Wanderführer Kurt Braun zu unserer traditionellen Tour nach Kalkobes. Eine 16-köpfige Wandergruppe hatte sich am Treffpunkt eingefunden. Auch zwei stramme „Jungs“ René und Pascal aus Gerterode trotzten der klirrenden Kälte und hatten viel Spaß unterwegs. Nach einer knappen Stunde wurde die erste Anhöhe erreicht und die Glieder waren wieder aufgewärmt. Ein kleines Päschen, ein erheiterndes Gedicht, dann ging es zügig weiter durch den vorm eisigen Wind schützenden Wald.



*Foto: Klaus-Dieter Malkomes*



*kleine Fachwerkkirche in Allmershausen, Foto: Klaus-Dieter Malkomes*

In Allmershausen wurde uns Gelegenheit gegeben, eine der kleinsten Fachwerkkirchen in Deutschland zu besichtigen. Im Volksmund wird sie „Leib und Seele Häuschen“ genannt. Kurz vor unserem Ziel, dem Jägerhof in Kalkobes, gab es noch einmal eine schöne Winterimpression des Geisbaches zu sehen, welche wir gleich auf unserem Fotoapparat festhielten.



*Winterimpression, Foto: Klaus-Dieter Malkomes*

Gut durchblutet kamen wir im Gasthof „Jägerhof“ an. Dort ließen wir uns, mit noch weiteren wanderlustigen Freunden, welche einen kürzeren Weg gewählt hatten, die wohl-schmeckenden Waffeln und den guten Kaffee munden.

*Christa Malkomes*

## Wanderung auf die Wippershainer Höhe

Am 13. Februar fanden sich 20 Wanderer am Wanderparkplatz Kniebrecher an der Wippershainer Straße ein. Von hier wanderten wir auf dem Oberförsterweg (+30) zu den Ruhebänken und weiter nach Wippershain, wo wir in ein Café einkehrten.



Rast an den Ruhebänken, Foto: Karl-Heinz Schwalm

Nach der Pause ging es dann auf die Höhe neben dem Sportplatz zur Panorama-Aussicht. Die dort aufgestellten Schautafeln erklären die Berge der Kuppenrhön. Die Aussicht konnten wir Dank der weiten Fernsicht genießen. Über den Lulluspfad X16 ging es schließlich zurück zu den Autos.

Karl-Heinz Schwalm

## Rund um die Vollmarsburg

Die stolze Zahl von 28 Wanderern trafen sich am 04. März vor der Stadtbibliothek zur Wanderung. So startet die Wanderung nach kurzer Anfahrt an der Vollmarsburg. Zunächst ging es auf dem Hersfelder Rundweg Nr.6 den Waldrand entlang zu einem Hochbehälter und weiter auf dem Oberförsterweg bis zu den Ruhebänken. Nach kurzer Pause ging es hinab nach Rotensee, wo ein besonders schönes Wandgemälde an einer Scheune die Wandergruppe erfreute. Wieder an der Vollmarsburg angekommen gab es abschließend eine große Einkehr.

Karl-Heinz Schwalm



Geschmückter Osterbrunnen in Rotensee, Foto: Karl-Heinz Schwalm

## Bergauf - Bergab um den Aubelsberg

Etliche Wanderfreunde fanden sich am Sonntag, dem 18. März 2012, um 11.30 Uhr vorm DGH in Aua ein und starteten zur ca. 12 km langen Tour um den Aubelsberg. Vorbei ging es an der markanten Dorflinde nach Saasen und von dort, durch die offene Feldflur, hoch zum Waldesrand. Das Schloss Neuen-

stein, der Pommer mit der BAB und die Gewerbegebiete im Geistal boten interessante Ausblicke.



Rastpause am Aubelsberg, Foto: Klaus-Dieter Malkomes

Nach einer kurzen Mittagsrast erreichten wir eine größere Waldlichtung, wo wir uns an den zahlreich blühenden Märzenbechern erfreuten. Durch den nahe gelegenen Höllgraben, vorbei an den Höfen der Erzebach, kehrten wir wieder zu unserem Ausgangspunkt zurück. Begleitet wurde die Wanderung durch, erst kleinere, dann länger anhaltende Regenschauer, aber dies tat der guten Stimmung keinen Abbruch. Bei der schönen Einkehr im Hotel Hess waren die „Strapazen“ dann schnell vergessen.

Christa und Klaus-Dieter Malkomes



Brücke an der Erzebach, Foto: Klaus-Dieter Malkomes

## Kräuter am Wegesrand

### Die Brennnessel

Jetzt kann man sie schon pflücken, die jungen Triebe und Blätter der Brennnessel. Die Brennnessel gehört zur Familie der Nesselgewächse, ist anspruchslos und wächst fast überall. Verantwortlich für das Brennen ist das Nesselgift.

Als Kinder machten wir einen großen Bogen um die brennende Nessel, heute schätzen wir ihre vielfältige Wirkung. Sie zaubert schöne Haut, kräftigt das Bindegewebe und stärkt Fingernägel und Haar. Die enthaltenen Gerbstoffe, Mineral-salze, Vitamine (C und A) und Carotinoide machen die Brennnessel zu einer wertvollen Pflanze mit heilendem Effekt. Brennnesseltee stärkt die Abwehrkräfte und regt den Stoffwechsel an. Seine Harntreibende Wirkung schützt die Harnwege vor Entzündungen. Die Kombination mit Lemongras oder einem Spritzer Zitrone lässt den Tee richtig lecker schmecken.

Bei Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma und Gicht wird die Brennnessel mit Erfolg eingesetzt. Sie wirkt blutreinigend und blutbildend. Verwendung finden in der Naturheilkunde die Blätter, die Wurzel, eigentlich das ganze Kraut und frischer Brennnesselsaft. In der Küche würde man die Brennnessel kaum vermuten, aber auch hier kann sie zur Köstlichkeit werden.



Die Brennnessel, Illustration: Wikimedia

## Rezept

### Brennnessel-Pesto

- 200 g frische, junge Brennnessel
- 50 g Pinienkerne
- 100 ml gutes Olivenöl oder ein anderes Pflanzenöl
- 60 g frisch geriebenen Pecorino oder Parmesan-Käse
- Meersalz aus der Mühle
- frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle

Reichlich Wasser im Topf erhitzen. Die frischen Brennnesselblätter waschen und eiskaltes Wasser in eine Schüssel füllen. Die Eiswürfel zugeben und mit etwas Salz bestreuen (Das Eiswasser wird dann kälter). Im kochendem Wasser die Brennnessel für ca. 20 Sekunden blanchieren. Die Blätter vorsichtig aus dem Wasser heben und sofort für einige Sekunden im Eiswasser abschrecken (erhält die schöne dunkelgrüne Farbe). Herausnehmen und die Brennnesseln trocken tupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Die Brennnesseln zusammen mit den Pinienkernen in einem Mörser zu einer Paste mörsern. Olivenöl langsam einlaufen lassen und dabei im Mörser kräftig weiter rühren. Den frisch geriebenen Käse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das fertige Pesto gleich servieren oder in gut sterilisierte Gläser abfüllen und mit Olivenöl bedecken (so bleibt es lange haltbar).

Die Brennnessel wie Spinat zubereitet, erhält man unter Zugabe von Zwiebel, Knoblauch und Gewürzen eine leckere Beilage. Von jungen Brennnesselblättern, Olivenöl, Pinienkernen und Parmesan-käse kann man ein köstliches Brennnessel-Pesto herstellen. Auch Brennnesselsuppe und Salat von jungen Trieben und Blättern ist bekannt. In manchen Gegenden gehört die Brennnessel traditionsgemäß zu den Gründonnerstagsessen.

Im biologischen Gartenbau setzt man auf Brennnesselbrühe zur Bekämpfung von Schädlingen und zur Kräftigung der Pflanzen. Früher wurde die Pflanze auch als Färber-pflanze für Wolle verwendet. Stoffe wurden aus der Brennnessel hergestellt, das so genannte Nesseltuch galt früher als Arme-Leute-Kleidung. In Deutschland wurde der Nesseltuch während des zweiten Weltkrieges zum Schneidern für Armee-Kleidung verwendet.

Tipp: Nur unbelastete junge Blätter und Triebe sammeln!

Martha Schwalm

## Unsere Empfehlungen

### Merian Wanderführer - Das Werratal entdecken

Was es alles entlang der Werra zu entdecken gibt, das steht im neuen Freizeitführer „Werratal“ aus der Reihe „Merian aktiv“. Das Taschenbuch enthält zahlreiche Tipps für Freizeitmöglichkeiten, Alltags-fluchten und Wochenendideen: Kultur von Weltrang wie die Wartburg oder die Bad Hersfelder Festspiele, abenteuerliche Spaziergänge in Baumkronen oder besinnliche Stunden auf Pilgerwegen - das Werratal bietet vielseitige Möglichkeiten direkt vor der Haustüre. Der Band enthält 55 Ausflüge, einen ausführlichen Veranstaltungskalender und Wissenswertes über die Region von A bis Z. Dazu gibt es einen übersichtlichen Quickfinder sowie eine herausnehmbare Karte, in der alle Ausflüge und Tipps eingezeichnet sind.

„Merian aktiv Werratal“, 128 Seiten, 9,95 Euro

## Schutz vor Zecken

Das Gefährliche an den Zecken sind die Erreger, welche von ihnen übertragen werden können. Infektionen mit FSME, der Frühsommer-Meningo-Enzephalitis oder der Borreliose können zu ernsthaften Komplikationen führen. Der beste Schutz ist natürlich, einen Zeckenbiss zu vermeiden.

Wichtige Vorsichtsmaßnahmen sind daher: Beim Wandern immer geschlossene Kleidung tragen - die Kleidung sollte dabei möglichst hell sein, damit Sie etwaige darauf krabbelnden Zecken leicht erkennen können.

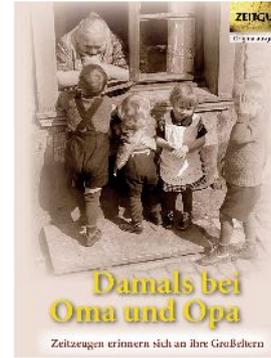
Beim Wandern im Wald unbedingt auf den Wegen bleiben, da Zecken überwiegend auf Gräsern, Sträuchern oder im Unterholz sitzen.

### „Damals bei Oma und Opa“ - Zeitzeugen erinnern sich an ihre Großeltern

„Ich bin nicht sicher, ob ich mit Worten beschreiben kann, wie wichtig meine Oma für mich war“, beginnt eine Geschichte in diesem Buch. So wie Brigitta Wöstefeld darin ein Loblied auf ihre „Oma Reinicke“ singt, erzählen auch die meisten anderen der hier versammelten 27 Autorinnen und Autoren von ihren tiefen Bindungen zu den Großeltern. Bei der Lektüre werden so manche Leserin und so mancher Leser immer wieder aufblicken und in Dankbarkeit der eigenen Großeltern gedenken, bevor sie sich wieder von der Vielfalt der hier erzählten Geschichten fesseln lassen.

„Damals bei Oma und Opa“ von Jürgen Kleindienst und Ingrid Hantke, gebunden, 192 Seiten, ISBN 978-3-86614-179; 8,95 EUR.

Zeitgut Verlag, Berlin



## Gedicht

### Die Wanderkarte

*Ein Wochenende ist's im Mai,  
Herr Niemand hat zwei Tage frei  
und wird, weil auch das Wetter schön,  
im Wald mal richtig wandern gehen.*

*Er möchte ein schönes Ziel erreichen,  
sich richtend nach den Wegezeichen,  
wovon er, weil er selten geht,  
fast gar nichts weiß und nicht versteht.*

*Ein guter Freund sagt ihm: "Du, warte,  
ich borg dir eine Wanderkarte!"  
Doch die will er nicht akzeptieren,  
er könne so sich orientieren.*

*Der Weg, der sei mit Sicherheit  
für ihn nur eine Kleinigkeit.*

*Am Morgen zieht er los sodann  
mit forschem Schritt als Wandersmann.*

*Um nicht vom Wege abzuweichen,  
merkt er zuerst streng auf Zeichen.*

*Doch dann setzt er, statt auf Markierung,  
auf selbst erdachte Orientierung  
und wandert übermütig bald  
auf eigenen Wegen durch den Wald.*

*Er ist ganz frohgemut und heiter,  
doch plötzlich geht es nicht mehr weiter.*

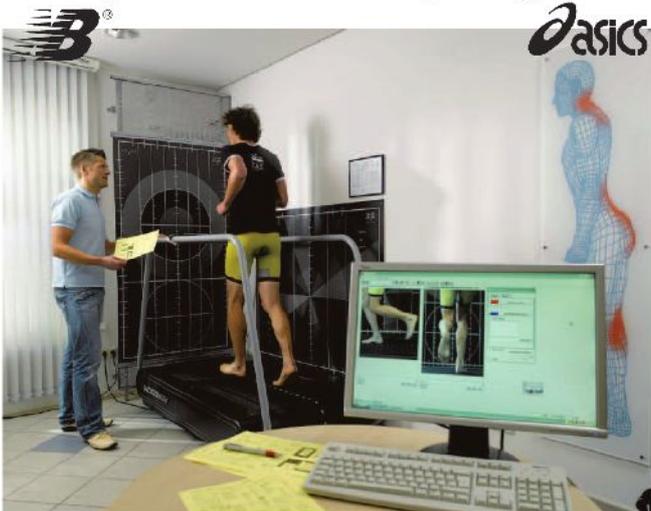
*Ganz unverhofft steht er am Rand  
von einer steilen Felsenwand.  
Er muss ein ganzes Stück zurück.*

*Ein Förster, den er trifft zum Glück,  
ihm dann den Weg zum Ziele zeigt,  
das er am Abend erst erreicht.*

*Erschöpft und müde kehrt er ein  
und nach dem Essen beim Glas Wein  
nimmt er sich vor, er will sich morgen  
die Wanderkarte doch besorgen.*

(Verfasser unbekannt)

**Wenn's Laufen  
besser gehen soll!**  
Für den Menschen ist beim Laufen  
jeder Schritt ein Sprung!



Wir bieten Ihnen weiterhin **Lakat-Leistungsdiagnostik** inkl. Auswertung, Interpretation und Trainingsempfehlung sowie **spezielle Sporteinlagen** für Lauf- und Walkingschuhe, Skischuhe etc.

**„Vereinbaren Sie einen Termin“**  
Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr, Mi. 10 – 14 Uhr

 **ESCHBACH**  
ANALYSECENTER FÜR BEWEGUNG UND SPORT  
www.eschbach-bad-hersfeld.de

Badestube 12 · 36251 Bad Hersfeld · Tel. 0 66 21 / 62 01 75

## Impressum

Mitteilungsblatt des Hersfelder Wandervereins e.V.  
Zeitschrift für Wandern, Natur und Kultur

Die Silberdistel erscheint vierteljährlich zu Beginn eines jeden Quartals

**Herausgeber und Verlag:**  
Hersfelder Wanderverein e.V.  
Haus Silberdistel  
Wehneberger Straße 29a  
36251 Bad Hersfeld

**Schriftleitung:**  
Stefan Schwalm  
Sölzerhöfe 10  
36251 Bad Hersfeld  
Tel: 06621/893492  
eMail: stefan.schwalm@hersfelder-wanderverein.de

Einsendeschluss von Beiträgen an die Schriftleitung ist jeweils zum 10. Dezember, 10. März, 10. Juni und 10. September

Für Mitglieder ist der Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Nachdruck oder Kopien jeder Art - auch nur auszugsweise - sind nur nach vorheriger Zustimmung durch die Schriftleitung gestattet.

Alle Rechte sind vorbehalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors wieder, nicht unbedingt die der Schriftleitung.

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

**Satz + Druck:**  
Glockdruck  
Landecker Straße 12  
36251 Bad Hersfeld

## Wir trauern um

**Johanna Köhler**  
**Otto Schuchardt**

## Hinweise

Liebe Wanderfreundinnen und -freunde bitte denkt auch daran, das ihr diese Zeitschrift mitgestalten könnt ! So würden wir uns über ein paar kurze Zeilen als Bericht aber auch über Bilder und Fotos freuen, von den Wanderungen, Busfahrten oder Radtouren, die ihr für den Verein veranstaltet oder an denen ihr teilgenommen habt.

Bitte schickt eure Beiträge an die Schriftleitung, damit wir davon hier in einer der nächsten Ausgaben der Silberdistel berichten können !

*Stefan Schwalm*

## Wir gratulieren

05. Mai	Günter Ries	81 Jahre
16. Mai	Willy Wübbenhorst	86 Jahre
17. Mai	Lieselotte Ellenberger	87 Jahre
22. Mai	Dr. Kurt Vogel	84 Jahre
23. Mai	Ursula Gössel	75 Jahre
27. Mai	Anna-Maria Emmerich	86 Jahre
31. Mai	Jürgen Königshof	82 Jahre
31. Mai	Dora Wiemer	82 Jahre
02. Juni	Hans Möke	75 Jahre
05. Juni	Marie-Luise Schmidt	70 Jahre
09. Juni	Günter Schade	75 Jahre
09. Juni	Lena Vollmer	85 Jahre
05. Juli	Elsa Franke	87 Jahre
07. Juli	Dorothea Grentzebach	85 Jahre
08. Juli	Christl Ochsenfarth	70 Jahre
10. Juli	Manfred Salm	70 Jahre
11. Juli	Annemarie Salm	70 Jahre
16. Juli	Heinrich Sondergeld	80 Jahre

## Wir begrüßen als Mitglieder

**Lothar Glebe**

## Bauernregeln - Sommer

- Regnet's im Sommer kaum,  
bleiben die Äpfel nicht am Baum
- Wenn der April bläst in's Horn,  
steht es gut um Heu und Korn
- Treibt die Eiche vor der Esche,  
ist der Sommer eine Wäsche
- Treibt die Esche vor der Eiche,  
ist der Sommer eine Bleiche
- Bläst der Wind im Februar ins Horn,  
bläst er im Sommer auch ins Korn
- Früher Sommer, schlechte Ernte
- Ein Bienenschwarm im Mai,  
ist wert ein Fuder Heu

# Unser Wandertipp

## Großer Hersfelder Wanderweg - 2. Etappe

Ausgangspunkt der zweiten Etappe ist der Parkplatz am Bürgerhaus in der Schützenstraße im Stadtteil Beiershausen.

Wir wandern in Richtung Nordwest geradeaus auf der Mittelbergstraße und erreichen nach ca. 400 m die Kriegsgräber Gedenkstätte Pfaffenwald. Weiter geht es geradeaus auf dem Weg Wolfsgraben, wo man nach 1500 m bergauf auf einen Forstweg, nahe der "hohen Wurzel" treffen.

Dort biegen wir nach rechts ab und wandern 1800 m hinunter in den Asbachgrund. Im Tal führt uns der Weg nach rechts und überschreitet das Flüsschen Asbach, wo er schließlich an das Wegekreuz Asbach-Milnrode führt.

Zusammen mit dem Wanderweg "Z" wandern wir nun auf dem Karl-Baumann-Weg weitere 2 km den Kielsberg hinauf. Dort verlässt uns der Wanderweg "Z" nahe der Autobahn A4 nach rechts und führt zurück zum Stadtteil Asbach. Wir folgen allerdings dem linken Weg und überqueren die Autobahn A4, auf der gerade fertiggestellten neuen Autobahnbrücke. Hinter der Brücke führt unser Weg gleich nach rechts (Karl-Rose-Straße) und weitere 2100 m bis hinunter in das Beckerbach-Tal, wo der Becker-Bach fließt.

Nachdem wir diesen überquert haben, erreichen wir auf der anderen Talseite eine Hütte die zum Rasten einlädt. 50m hinter der Hütte führt unser Weg dann für 1200 m am Waldesrand entlang, erreichten wir schließlich die Eichhofsiedlung. Über die Sudetenstrasse und die Glatzerstrasse kommen wir zur Mümmelmannhütte. Von hier aus gelangen wir auf dem „Trimm-Dich-Pfad“ zu den Wassertretbecken am Tageberg.

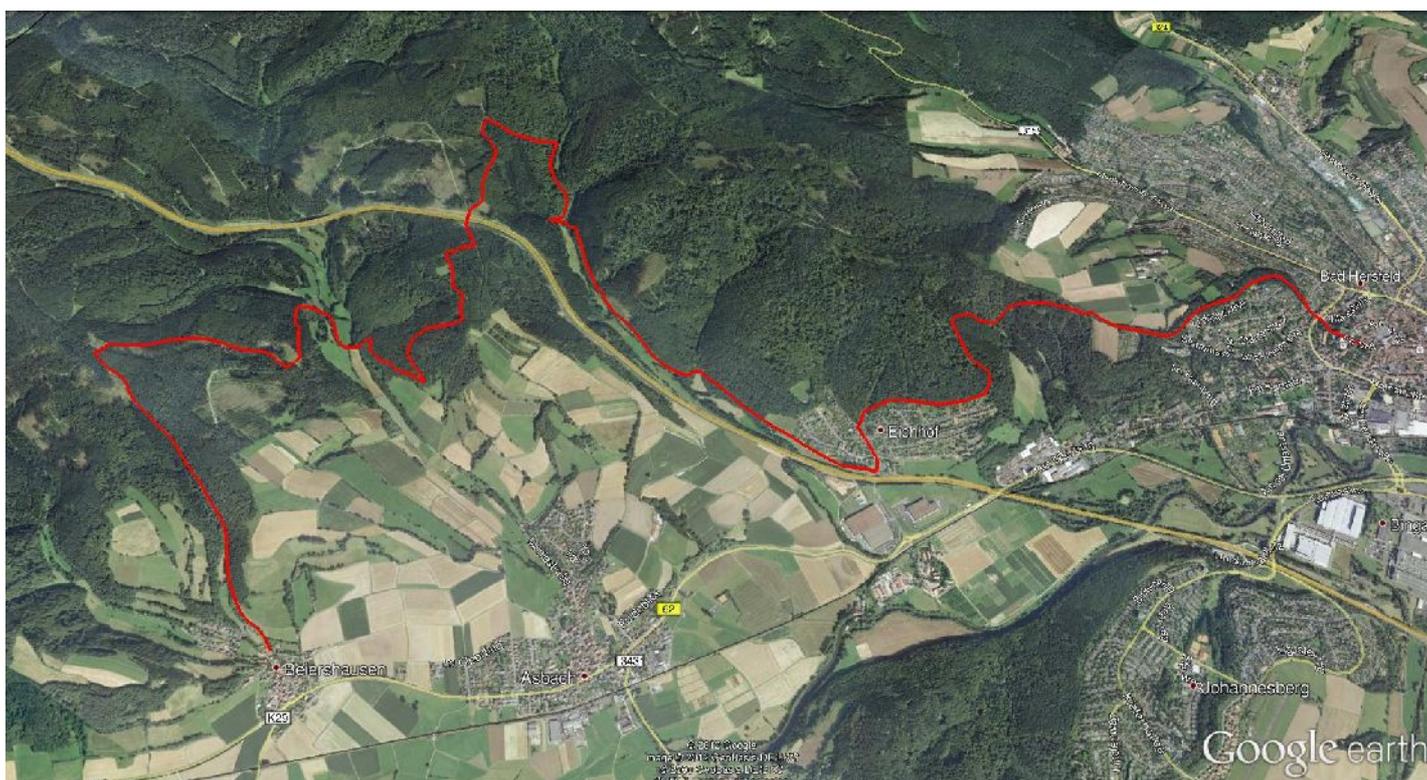
Weiter geht es, an der Hainbergklinik vorbei, über die Strauß-Anlagen und dem Galgengraben (auch scherzhaft Hersfelder Alpen genannt), wo wir schließlich an der Stiftsruine und dem Ausgangspunkt der 1. Etappe, dem Lingplatz wieder ankommen.

*Alfred Brandau,  
Karl-Heinz Schwalm*



**Aktuelle Informationen rund um den  
Hersfelder Wanderverein findet  
man im Internet unter**

**[www.hersfelder-wanderverein.de](http://www.hersfelder-wanderverein.de)**



Übersichtskarte vom großen Hersfelder Wanderweg - Etappe 2, Karte: Google Maps