1 TAG WANDERN IN DEN MAASDÜNEN

Nationaal Park
DE MAASDUINEN
NP

Stichting het Limburgs Landschap
opgericht 31 juli 1951

Nationaal Park De Maasduinen

Willkommen auf dem Landgut de Hamert

Bestandteil des Nationalparks de Maasduinen

Landgoed de Hamert gehört zum Nationalpark de Maasduinen. Dieser ist eine Kooperationsgemeinschaft bestehend aus der Stichting het Limburgs Landschap, den Gemeinden Bergen und Gennep, Staatsbosbeheer und einigen Privateigentümern. Der Nationalpark ist etwa 20 Kilometer lang und gut 4500 Hektar groß. Wegen seiner besonderen Landschaft und den darin vorkommenden Tier- und Pflanzenarten ist er sowohl von nationaler als auch von europäischer Bedeutung. Wir heißen Sie hier herzlich willkommen. Sollten Sie nicht ganz so gut zu Fuß sein, steht Ihnen auch eine etwas kürzere, gut begehbare Route zur Verfügung.

Stichting het Limburgs Landschap

Landgut de Hamert ist Eigentum der Stichting het Limburgs Landschap. Es ist rund 1000 Hektar groß und sehr beliebt wegen der sehr abwechslungsreichen Landschaft und den weiten Aussichten. Wunderschöne Flusdünen mit Heideflächen und Heidemooren, Mischwälder, archäologische Besonderheiten und alte Höfe prägen das Gebiet. Eine Besonderheit ist der in einem tiefen Tal fließende Geldernsch-Nierskanal. Dieser Kanal hat sich in 200 Jahren zu einem natürlich fließenden Bach entwickelt. An der Maas liegt de Stalberg, ein sich in Entwicklung befindliches Naturschutzgebiet, mit Blumenwiesen und frei laufenden Galloway-Rindern. Diese sorgen hier für die gewünschte Vegetationsvielfalt. Die blaue Route führt Sie dort hin.

Paraboldünen

Auf dem Landgut de Hamert sind die charakteristischen Merkmale der Maasduinen alle eng beieinander zu finden. Diese sind zum Beispiel die hufeisenförmigen Wanderdünen (Paraboldünen), Heidemoore und alte Maasarme. Die Wanderdünen sind in der Eiszeit (bis vor 10.000 Jahren) entstanden, indem Westwinde Sande aus dem Maastal hierhin verwehten. Über die verschiedenen Wanderrouten gelangen sie zu einigen dieser Dünen.

Alte Spuren

In den 30er Jahren wurden auf der Ostseite des Landguts de Hamert Böden kultiviert. Damals hat man zahlreiche Grabhügel gefunden. Bereits 2000 Jahre v. Chr. lebten Menschen in dieser Gegend, 1992 wurde der wahrscheinlich einzige übrig gebliebene Grabhügel auf de Hamert restauriert. Dieses so genannte Fürstengrab ist eines der größten Grabhügel der Niederlande. Er liegt gut erkennbar an der weißen Wanderroute, die hier beginnt. Diese Route führt Sie auch vorbei am Denkmal für die Widerstandskämpfer und am Schützengraben aus dem 2. Weltkrieg.

Aktive Heidepflege

Die Heideflächen sind ein sehr beliebter Lebensraum für Arten, wie die Feldgrille, Eidechsen, Heidelerchen und viele Arten von (Baum)moosen. Um dies zu erhalten muss man die Heide aktiv pflegen, sonst bewalden die Heideflächen allmählich, die besonderen Arten verschwinden und ... den Rest können Sie sich denken. Früher brannte man Flächen sogar ab. Die natürlichste Art zu vermeiden, dass alles zuwächst ist die Beweidung, beispielsweise mit Schafen. Ferner wurde früher die oberste Schicht abgeschoben (plaggen) und als Einstreu für die Ställe genutzt. Durch Mahd und Plaggen werden Nährstoffe entzogen. Auf den nährstoffarmen Böden kann die Heide sich wieder gut entwickeln; Gräser dagegen weniger und so hält man die Heide instand. Möglicherweise treffen Sie auch auf Ziegen. Diese werden hier eingesetzt, um ab und zu auch mal einen Baum in den dichten Birkenwäldchen zu verbeißen.

Die Zukunft

Eine Ausdehnung der Vielfalt der natürlichen Vegetation auf de Hamert wird zur Folge haben, dass verloren gegangene Arten mittelfristig wieder zurückkehren. Hierzu werden Naturentwicklungsprojekte durchgeführt. Dies kann man zum Beispiel am Heerenven im Osten des Landguts de Hamert sehr gut erkennen. Dieses alte Moorgebiet wird seit dem Jahr 2000 in Etappen wieder renaturiert. Inzwischen haben sich selten vorkommende Arten, wie der Silberreiher, schon wieder blicken lassen. Das Gebiet erhält auch seine wichtige Rolle als Rastplatz der Kraniche während des Vogelzugs wieder zurück. Nicht umsonst ist das Logo des Nationalparks de Maasduinen ein Kranich. Das Landgut de Hamert bleibt auf diese Art ein geeigneter Lebensraum für viele Pflanzen- und Tierarten und für Wanderer und Radfahrer ein beliebter Naherholungsort.

Grenznah und nicht weit entfernt

Die Stiftung 'Het Limburgs Landschap' ist eine private Stiftung, die in der niederländischen Provinz Limburg – direkt an der deutsch-niederländischen Landesgrenze von Nordrhein Westfalen – fast 9.000 Hektar wertvolle Landschaften in über 80 verschiedenen Naturgebieten betreut. Durch die Arbeit der Stiftung wird die Natur erhalten, werden Denkmäler restauriert und können Sie die Naturgebiete vollauf genießen, da alle Gebiete für die Öffentlichkeit zugänglich sind. An vielen Orten wurden Wanderrouten geschaffen und ein großer Teil der Naturgebiete wurde in das Wander- und Fahrradwegenetz aufgenommen. Diese Gebiete sind grenznah und nicht weit entfernt!

Helfen Sie mit?

Wir werden von einer Gemeinschaft aus begeisterten Naturschützern unterstützt. Die Stiftung 'Het Limburgs Landschap' braucht auch Ihre Unterstützung. Es gibt noch genug zu tun, auch hier in dieser Region. Sollten Sie sich entscheiden, die Stiftung 'Het Limburgs Landschap' zu unterstützen, erhalten Sie ein Buch mit umfangreichen Tipps, die Ihnen dabei helfen, selbst die schönsten Orte der Provinz Limburg zu entdecken. Ebenfalls erhalten Sie das vierteljährlich erscheinende Naturmagazin 'Limburgs Landschap', inklusive einem Exkursionsprogramm.

Interesse?

Senden Sie eine E-Mail an: info@limburgs-landschap.nl, rufen Sie uns an unter: +31 (0)77-4738578 oder besuchen Sie unsere Website unter www.limburgs-landschap.nl

Die Maasdünen

Der **niederländische Nationalpark Maasdünen** liegt fast vor meiner Haustüre, in der Nähe von Venlo. Ich wohne erst seit ein paar Monaten hier im äußersten Zipfel Westdeutschlands und erkunde nun die neue Umgebung. Da ich gerne wandere, sind die zahlreichen Nationalparks mein erstes Interesse. In Holland gibt es **21! Nationalparks**, wer hätte das gedacht. In dem flachen Land hätte ich das nicht vermutet und freue mich natürlich, einen nach dem anderen zu besuchen.

Der **Nationalpark Maasdünen** befindet sich in **Nordlimburg**, direkt an der Grenze zu Deutschland. Der namensgebende Fluß, die Maas, ist in direkter Nachbarschaft. Der Park wurde 1998 gegründet und ist rund **4500 ha groß** und Hollands längster Binnendünengürtel.

Im **Besucherzentrum** beim Reindersmeer erfährst du alles über

die Entstehung der Dünenlandschaft. Es liegt ungefähr mittig des Parks, bei den Ortschaften Nieuw Bergen und Well. Zwei weitere Empfangsstellen sind **Afferden und Wellerlooi**. Bei den drei Empfangsstellen findest du ausreichend Parkplätze und sie liegen nahe bei öffentlichen Bushaltestellen. Außerdem gibt es hier sanitäre Einrichtungen und die Möglichkeit einzukehren.

Afferden hat ein sogenanntes Aktivtätenzentrum, bei dem angemeldete Gruppen und Schüler über Projekte informiert werden.

Im Nationalpark hast du die unterschiedlichsten Landschaftsformen: hügelige Wanderwege, Heidelandschaften und Moore, Waldgebiete, Feuchtwiesen und Seen. Das **Reindersmeer** und der **Kanal Leukermeer** sind ehemalige Baggerseen, die heute unter Landschaftsschutz stehen. Die Wälder bestehen aus Nadel- und Laubbäumen, meist findest du Mischwälder vor.

Auf den Wiesen weiden **Hochlandrinder aus Schottland**, Schafe und Ziegen. Außerdem begegnen dir Vögel, Fledermäuse, Kröten, vielleicht sogar Füchse.

Durch den Nationalpark fürhen zahlreiche Wanderwege für sämtliche Schwierigkeitsstufen. Daneben gibt es Rad- und Reitwege. Auch Wege für Rollstuhlfahrer sind vorhanden.

Um ein langes Wochenende hier zu verbringen bietet sich der **Naturcampingplatz** in der Nähe an.

Das könnte dich auch interessieren: 1 Tag in Maastricht

Niederländische Nationalparks

Neben den Maasdünen gibt es weitere **zwanzig Nationalparks** in den Niederlanden. In den Parks gibt es Anlaufstellen, Besucherzentren mit sanitären Einrichtungen, Restaurants, Besucherinformationen und meist kostenlosen Parkplätze. Die Nationalparks sind von April bis Oktober besuchbar.

Die Parks sind **Naherholungsgebiet und Aktivitätsprogramm** für viele Holländer und internationale Besucher. Abseits vom Trubel in der Stadt, Ruhe und Entspannung in der Natur. Folgen Nationalparks gibt es in Holland:

- de Meinweg
- de groote Peel
- hollandse Duinen
- Oosterschelde
- de Kalmthoutse Heide
- de loonse un de drunense Duinen
- Duinen van Texel
- Zuid Kennemerland
- Weerriben – Wieden
- Veluwezoom
- Utrechtse Heuvelrug
- Schiermonikoog
- Sallandse Heuvelrug
- Nieuw Land
- Lauwersmeer
- de Hoge Veluwe
- Dwingelderveld
- Drentsche Aa
- Drents-Friese Wold
- de Biesbosch
- de alde Feanen

Bei den meisten Parks gibt es auch Übernachtungsmöglichkeiten.

Das sin zum Einen Campingplätze. Daneben gibt es Hotels, Lodges(zum Teil auf dem Wasser), Ferienparks, B&Bs , Apartments und Hausboote.

In den **Hollandse Duinen** war ich auch schon unterwegs, bei Nordwijk. Wir sind mit dem Rad über den Dünenweg von Katwijk nach Nordwijk geradelt, herrlich. Durch eine wunderschöne Dünnenlandschaft, immer wieder mit Blick auf die Nordsee, von Strand zu Strand. Kann ich nur empfehlen.

Mehr dazu in meinem Blogbeitrag: **An der holländischen Nordsee**

Wanderwege in den Massdünen

Kleine Wanderrouten, ideal für den Sonntag sind unter zehn Kilometer lang und dauern nicht mehr wie 2 Stunden. So zum Beispiel…

Ausblick auf das Reindersmeer, bei dem du auch eine

selbstbetriebene Fähre benutzt: etwas über 6 km, dauer rund 1,5 Stunden, Startpunkt am Parkplatz

Kasteel Bleijenbeek Runde, 8 km lang, Dauer ca. 2 Std. Die Wanderroute ist beim Ort Afferden. Start beim Campingplatz Roland. Richtung Kasteel

Längere Wandertouren sind zum Beispiel…

Heidegebiet beim Reindersmeer, 15 km lang, Laufzeit rund 15 km, Startpunkt beim Parkplatz Horse Trailers. Du wanderst durch Wald, kommst am Kanal Leukermeer vorbei, benutzt die Fähre, kannst am Waldspielplatz toben und gelangst schließlich zum Reindersmeer.

Die Hamert Runde bei Wellerlooi: 13 km, 3:20 Std Laufzeit, Start am Parkplatz Westmeerven, vorbei einen kleinen Seen, Dünenwegen, am Nierskanaal

Wie gefällt dir der Nationalpark? Warst du auch schon wandern hier oder gehst du lieber in einen anderen Nationalpark?

RUHESTAND IN SLOWENIEN: WAS DU WISSEN MUSST

Slowenien als Ruhesitz ist für viele Rentner ideal. Berge, Wald und Meer, für jeden das passende. In Slowenien ist außerdem das Leben günstiger.

---

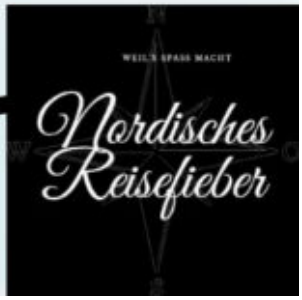
60 SCHÖNE DINGE, DIE DU DIESEN SOMMER MACHEN SOLLTEST

60 schöne Dinge

EIN WOCHENENDTRIP IN EINE STADT(CITYTRIP)
EIN WOCHENENDETRIP IN EIN WELLNESSHOTEL
IN EIN SCHWIMMBAD SCHWIMMEN GEHEN
IN EINEM SEE SCHIWMMEN GEHEN
SOMMERKUCHEN BACKEN
GRILLEN MIT FREUNDEN
GRILLEN MIT DER FAMILIE
DAS NEUN-EURO-TICKET NUTZEN UND DIE UMGEBUNG ERKUNDEN
MARMELADE KOCHEN
GUT GESCHÜTZT EIN KURZES SONNENBAD NEHMEN
DIE NACHBARN ZUM KAFFEE EINLADEN
SPIELEABEND MIT DER FAMILIE
SPIELABEND MIT FREUNDEN
IN DEN BOTANISCHEN GARTEN GEHEN
EINEN PARK BESUCHEN
EIN PICKNICK VERANSTALTEN
AUF EINE KIRCHWEIH GEHEN
GEOCACHING MACHEN
IN DIE BERGE FAHREN
ANS MEER FAHREN
EINE GARTENPARTY MACHEN
IM REGEN SPAZIEREN GEHEN
EIN MUSEUM BESUCHEN
EIN KRIMI-DINER BUCHEN
MIT DEM BOOT FAHREN
ZU EINER SPORTVERANSTALTUNG GEHEN(FUßBALL, HANDBALL, SCHWIMMEN, TANZEN ETC.)
EIN NEUES BUCH LESEN
EINEN NEUEN FILM GUCKEN
MIT DEM PARTNER TANZEN GEHEN
EINEN FLOHMARKT BESUCHEN
AUF EINEN MITTELALTERMARKT GEHEN
ZU EINER BLUMENAUSSTELLUNG GEHEN
DIE GARTENMÖBEL STREICHEN
BLUMEN ANPFLANZEN
ERDBEEREN, TOMATEN, GURKEN, KRÄUTER ANPFL
EINE MEHRSTÜNDIGE WANDERUNG MACHEN
EINE 3-TAGE- WANDERUNG MACHEN
MIT DEM FAHRRAD ZUR ARBEIT FAHREN
EINE MEHRSTÜNDIGE RADTOUR PLANEN
EINE MEHRTÄGIGE RADTOUR MACHEN
EINE FREUNDIN BESUCHEN
EINEN FREUND BESUCHEN
EISESSEN GEHEN
EIS SELBER MACHEN
IN EIN STRASSENCAFE GEHEN
EINEN VERWANDTEN BESUCHEN
AUF EIN OPENAIR KONZERT GEHEN
IN EIN KONZERT GEHEN
IN DIE OPER GEHEN
INS THEATER GEHEN
INS KINO GEHEN
IN EIN BESONDERRES KINO GEHEN: AUTOKINO, RETRO-/ ROMANTIKKINO GEHEN

Bogenschiessen lernen
Einen Lauf mitmachen
Einen Yogakurs buchen
Einen Beauty-Tag machen
Sommerrodelbahn fahren
eine Lama-Treckingtour machen
Urlaub auf dem Hausboot
im Heubett schlafen

DIE DU IM SOMMER MACHEN SOLLTEST



Wir können uns jetzt wieder freier bewegen, sind geschützt, wissen um Hygieneregeln Bescheid und können damit umgehen. Zeit wieder **schöne Dinge** zu machen. Doch wir sind so „verhomofficed“, dass wir gar nicht mehr richtig denken können, was außerhalb der vier Wände möglich ist.

Es gibt Aktivitäten für schönes Wetter, welche für schlechteres Wetter. Daneben Dinge, die mit bewegen, sich anstrengen verbunden sind. Auspowern, Kraft tanken und Erlebnisse sammeln, das ist jetzt im Sommer angesagt. Darum, raus mit dir aus dem Homeoffice, aus den eigenen vier Wänden.

Frag deine Freund auf was sie Bock hätten, plane mit der Famile. Was müssen wir nachholen, was fehlt uns? Die nachfolgenden Tipps helfen dir vielleicht auf die Sprünge. Du kannst natürlich auch eine Challenge daraus machen: Die Liste ausdrucken*, anpinnen und abhaken. Erzähl mir gerne , wie du vorgehst;)

Zehn schöne Dinge

- Ein Wochenendtrip in eine Stadt(Citytrip)
- Ein Wochenendetrip in ein Wellnesshotel
- In ein Schwimmbad Schwimmen gehen
- In einem See schiwmmen gehen
- Die Gartenmöbel streichen
- Blumen anpflanzen
- Erdbeeren, Tomaten, Gurken, Kräuter anpflanzen
- Eine mehrstündige Wanderung machen
- Eine 3-Tage- Wanderung machen
- Mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren

Zehn weitere schöne Dinge

- Eine mehrstündige Radtour planen
- Eine mehrtägige Radtour machen

- Eine Freundin besuchen
- Einen Freund besuchen
- Eisessen gehen
- Eis selber machen
- In ein Strassencafe gehen
- Einen Verwandten besuchen
- Auf ein Openair Konzert gehen
- In ein Konzert gehen

Photo by **Lukas** from **Pexels**

Zehn noch mehr schöne Dinge

- In die Oper gehen
- Ins Theater gehen
- Ins Kino gehen
- In ein besonderres Kino gehen: Autokino, Retro-/ Romantikkino gehen
- Sommerkuchen backen

- Grillen mit Freunden
- Grillen mit der Familie
- Das Neun-Euro-Ticket nutzen und die Umgebung erkunden
- Marmelade kochen
- Gut geschützt ein kurzes Sonnenbad nehmen

Meine Lieblingsmarmelade:

Zum meinen Favoriten zählt einfach Erdbeere und am liebsten aus dem eigenen Garten. Sie schmecken so richtig nach Sommer, Sonne und super süß. Nachdem ich meine Ernährung vor über drei Jahren umgestellt habe, verzichte ich auf Zucker wo es nur geht.

Jetzt wirdst du sagen „Marmelade ohne Zucker, das gibts ja gar nicht“. Da muss ich dir widersprechen: du kannst komplett auf Zucker verzichten. Dafür hast viel mehr richtigen Fruchtgeschmack und verzichtetst auf unnützliche Kohlehydrate. Das ist nicht für das Gewicht gut, sondern eben für den gesamten Organismus. Einziger Wermutstropfen, die zuckerfreie Marmeldade hält nicht so lange wie die Zuckerhaltige. Darum nache ich nur noch kleine Mengen und friere das übrige Obst ein. So kann ich später auf das Obst zurückgreifen und bei Bedarf wieder Marmelade machen.

Hier das Rezpt:

500 g gewaschene, geschnittene Erdbeeren

1 Päckchen Agar-Agar

Erythrit, nach Geschmack, wenn es unbedingt süßer schmecken muss

Die Erdbeeren pürieren, Agar-Agar mit etwas Wasser anrühren. die pürierten Erdbeeren im Topf erhitzen und unter rühren das aufgelöste Agar-Agar unterrühren. Nach Packungsanleitung ein paar Minuten köcheln lassen. Dann sofort in die vorbereiteten Gläschen füllen, den Schraubdeckel fest daraufschrauben. Die

Gläschen stürzen und abgedeckt über Nacht auskühlen lassen. Dann die frische Marmelade im Kühlschrank aufbewahren. Die angebrochenen Gläschen sind nur wenige Wochen haltbar. Darum nur aufmachen, was du in der nächsten Zeit vezehrst.

Zehn besondere Dinge

- Die Nachbarn zum Kaffee einladen
- Spieleabend mit der Familie
- Spielabend mit Freunden
- In den Botanischen Garten gehen
- Einen Park besuchen
- Ein Picknick veranstalten
- Auf eine Kirchweih gehen
- Geocaching machen
- In die Berge fahren
- Ans Meer fahren

Tip: Die schönsten Botanischen Gärten von Europa sind in meinem Beitrag aufgelistet.

Zehn Dinge unternehmen

- Eine Gartenparty machen
- Im Regen spazieren gehen
- Ein Museum besuchen
- Ein Krimi-Diner buchen
- Mit dem Boot fahren
- Zu einer Sportveranstaltung gehen(Fußball, Handball, Schwimmen, Tanzen etc.)
- Ein neues Buch lesen
- Einen neuen Film gucken
- Mit dem Partner tanzen gehen
- Einen Flohmarkt besuchen

Tip: Krimi-Diner buchen: in Thurnau kannst du in einem exklusiven Ambiente ein Krimi-Diner buchen. Außerdem gibt es dort wunderschöne Zimmer für die Übernachtung in dem **Schlößchen Thurnau**. Auch der Ort Thurnau ist schön für einen Spaziergang. Durch Kopfsteinpflaster Gassen schlendern und zauberhafte Fachwerkhäuschen bestaunen.

- Auf einen Mittelaltermarkt gehen
- Zu einer Blumenausstellung gehen
- Bogenschiessen lernen
- Einen Lauf mitmachen
- Einen Yogakurs buchen
- Einen Beauty-Tag machen
- Sommerrodelbahn fahren
- Eine Lama-Treckingtour machen
- Urlaub auf dem Hausboot
- Im Heubett schlafen

60 schöne Dinge für den Sommer–ChecklistHerunterladen

SLOWAKEI: 5 INSPIRIERENDE GRÜNDE FÜR DEN RUHESITZ

Die Slowakei bietet viele Vorteile für einen Ruhesitz im Rentenalter. Günstige Lebenshaltung und eine atemberaubende Natur, sind nur zwei Punkte.