

Thüringer Städte aktiv erleben

Das Schönste vom Sommer

Gespickt mit großen grünen Parks, gelegen an Flüssen, umgeben von Wald – der Rhythmus der Thüringer Städte ist entspannt und erfrischend aktiv zugleich. Oft beginnen Wälder schon kurz hinter der Stadtgrenze. Radwege schlängeln sich in Schleifen durch geschichtsträchtige Kulturlandschaften. Mal folgen sie einem Flusslauf, mal sind sie prominenten Kulturschaffenden wie dem Bauhauskünstler Lyonel Feininger gewidmet. Da das Wandern eines der liebsten Freizeitbeschäftigungen der Thüringer ist, versteht es sich von selbst, dass die Zahl an ausgeschilderten Wegen kaum Wünsche offen lässt.

Die Thüringer Städte laden ein zu einer Sommersymphonie aus Historie, Moderne, Natur und Bewegung. Wie sich diese Komposition wohl anfühlt? Halten wir's doch wie Johann Sebastian Bach: „Es ist einfach, jedes Instrument zu spielen: Sie müssen nur die richtige Taste im richtigen Moment berühren, und das Instrument selbst ertönt.“ – Also, einfach in die Pedalen treten oder die Wanderschuhe schnüren, und los geht's!

Urlaubsabenteuer auf Wanderwegen

Wer abwechslungsreiche Urlaube mag, wie ein Museumsbesuch mit einer nachmittäglichen Wanderung zu kombinieren, ist in Thüringen bestens aufgehoben! Denn: Keine Thüringer Stadt ohne Wanderwege. Eisenach und Suhl liegen direkt am Rennsteig, dem ältesten Fernwanderweg Deutschlands; Mühlhausen und Bad Langensalza sind nur einen Katzensprung vom Nationalpark Hainich entfernt; Weimar kann von Goethe nicht genug haben, und Jena blinzelt hinauf auf orchideenbestandene Muschelkalkhänge.

In **Suhl** ist man den höchsten Erhebungen Thüringens dicht auf den Fersen. Auf einer Strecke von 30 Kilometern begegnet man gleich sieben 900er-Gipfeln, dazwischen dichte Baumbestände, Wiesen und Hochmoore. Der „Suhler Gipfelwanderweg“ ist zudem nominiert für die Wahl zu „Deutschlands schönsten Wanderwegen 2019“ und trägt das Prädikat „Qualitätsweg“ des Deutschen Wanderverbandes. Damit nicht genug: Ortsteile von Suhl sind Teil des Biosphärenreservates Thüringer Wald. In der Kernzone herrscht eine beeindruckende Vielfalt an seltenen Tieren und Pflanzen, dazu wildplätschernde Gebirgsbäche und würzige Waldluft – ein Genuss für Naturliebhaber. Rund eine Stunde Fahrzeit entfernt von Suhl, doch nach wie vor in Rennsteignähe gelegen: **Eisenach**. Neben Weltkulturerbe Wartburg und historischer Innenstadt mit Georgenkirche und Bachhaus lädt diese Stadt – wie kann es anders sein – zum Wandern auf Luthers Spuren ein. Außerdem lockt das Naturdenkmal Drachenschlucht: Über Jahrmillionen hat sich das Wasser eines Baches fast zehn Meter tief in die roten Felsen unterhalb der Wartburg gegraben. Mit einer geführten Wanderung erhält man Informationen zu Geschichte, Geologie, Botanik und zur Tierwelt. In der engen Klamm begegnet man auf trittfesten Stegen über einen rauschenden Bach dem Reiz einer einzigartigen Natur: Tosendes Wasser unter den Füßen, Millionen glitzernde Wassertröpfchen an bemoosten Felsen – die

Altenburg

Apolda

Arnstadt

Bad Langensalza

Eisenach

Erfurt

Gera

Gotha

Ilmenau

Jena

Meiningen

Mühlhausen

Nordhausen

Rudolstadt

Saalfeld

Schmalkalden

Sondershausen

Suhl

Weimar

Drachenschlucht ist eines der spannendsten Geodenkmäler Thüringens. In der Nähe der Städte **Mühlhausen** und **Bad Langensalza** braucht man es zwar nicht mit Drachen aufzunehmen, dafür aber mit Wildkatzen. Sie sind das Symboltier des Nationalparks Hainich, einer der letzten Urwälder, die einst weite Teile Mitteleuropas bedeckten. Im Wildkatzenort Hütscheroda lassen sich einige der scheuen Tiere hautnah beobachten. Auf zahlreichen Wanderwegen kann man die unberührte Natur des Nationalparks genießen. Ein besonderes Höhererlebnis: der 540 Meter lange der Baumkronenpfad, auf dem sogar exklusive Wellnessangebote wie Yogastunden, Gong- und Klangschalenmeditationen angeboten werden. In Mühlhausen lohnt unter anderem der Rundwanderweg zu den Mammutbäumen durch den Mühlhäuser Stadtwald. Die Bäume wurden 1884 vom damaligen Oberförster Eduard Brehme gepflanzt und gelten als die ältesten und höchsten Berg-Mammutbäume Thüringens. Der stärkste unter den Baumriesen misst einen Umfang von rund 440 Zentimetern. **Nordhausen** wird nicht umsonst das „Tor zum Harz“ genannt – die Umgebung ist durchzogen mit einer Vielzahl an Wanderwegen, darunter Abschnitte des länderübergreifenden Karstwanderweges sowie der Rundwanderweg durch die „Rüdigsdorfer Schweiz“, eine Hügellandschaft, die als das letzte intakte Gipskarstgebiet Thüringens gilt.

Die UNESCO-Welterbestadt **Weimar** aktiv zu erleben bietet sich geradezu an: Schlendern durch die Parklandschaften entlang der Ilm mit Schloss Tiefurt und Schloss Kromsdorf, oder hinauf zum Schloss und Park Belvedere mit malerischem Blick auf die Stadt. Ein Wanderweg der eine Vielzahl von Sehenswürdigkeiten streift: der 28 Kilometer lange Goethewanderweg. Der Dichturfürst ging ihn zu Fuß oder ritt mit dem Pferd von Weimar aus nach Großkochberg, um Charlotte von Stein zu besuchen. Apropos Goethewanderweg: Doppelt hält besser. Denn es gibt einen zweiten in Thüringen. Ganz im Sinne Johann Wolfgang von Goethe "Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen", lädt dieser Weg auf einer Länge von 20 Kilometern zu Entdeckungen auf des Dichters Spuren zwischen **Ilmenau** und Stützerbach ein. Einen Brückenschlag zwischen Literatur und Musik wagt der Qualitätsweg „Von Bach zu Goethe“ – er verbindet die Goethe- und Universitätsstadt Ilmenau mit der Bachstadt **Arnstadt** und führt dabei über den Veronikaberg, ein Muschelkalkfelsen mit dem bedeutendsten Eiben-Vorkommen nördlich des Thüringer Waldes.

Eingebettet in eine malerische Landschaft mit südländisch anmutendem Flair, ist die Lichtstadt **Jena** ein beliebtes Reiseziel für Kultur- und Naturliebhaber. Geführte Tageswanderungen auf der Saalehorizontale sind ein unvergessliches Erlebnis! Die Aussichten sind spektakulär und die Natur entlang der schmalen Pfade hat es in sich: Wiesen wechseln sich mit grünen Buchenwäldern oder lichten Kiefernainen ab, verschiedenste Orchideenarten, seltene Tagfalter und Heuschrecken können am Wegesrand bewundert werden. Ein ebenso beliebtes Angebot ist die geführte Wanderung zu den „7 Wundern Jenas“. Was es damit auf sich hat? Nur so viel sei verraten: Unter anderem spielen ein 385 Meter hoher Muschelkalkberg eine Rolle, ein siebenköpfiger Drache und ein geheimnisvoller Durchgang unter dem Altar der Stadtkirche.

Schatzsuche auf dem Radsattel

Radfahren ist ein echtes Lebensgefühl – immer mehr Menschen genießen Aktivurlaube entlang von Radwanderwegen. Ob Stadtführungen per Rad oder Genussradeln entlang romantischer Flussläufe wie Saale, Ilm und Werra – die Thüringer Städte können bei diesem Thema locker mithalten. Und setzen sogar noch einen drauf: Der Radfernweg „Thüringer Städteketten“ verbindet auf 225 km gleich sieben Kulturperlen miteinander.

Besonders Kulturinteressierte kommen beim **Thüringer Städteradweg** auf ihre Kosten: Zu entdecken sind prunkvolle Residenzen, mittelalterliche Fachwerkbauten und moderne Architektur. Die Hot Spots der Kultur sind eingewebt in reizvolle Landschaften mit kleinen Dorfkirchen, Wiesen und Feldern. Die Städte entlang des Radfernweges – Eisenach, Gotha, Erfurt, Weimar, Jena, Gera, Altenburg – sind an das Streckennetz der Deutschen Bahn angeschlossen, so können Teilabschnitte unkompliziert abgefahren und individuell kombiniert werden. Der Radfernweg ist als D4 – Route Bestandteil des deutschen Radfernwegenetzes.

Flussradwege sind für Familien, Naturliebhaber und Tourenradler ideal geeignet. Zu den beliebtesten Routen in Thüringen gehört der **Ilmtalradweg**. Die 125 Kilometer lange Strecke vom Thüringer Wald über Ilmenau, Weimar und Apolda bis ins Weinanbaugebiet Saale-Unstrut gerät zur Reise durch die deutsche Kulturgeschichte. Vom ADFC wurde der Ilmtalradweg als Qualitätsroute mit vier Sternen ausgezeichnet. Besonders hervorgehoben: reizvolle Streckenführungen, sehr gute Ausschilderung. Fahrradfreundliche Unterkünfte an der Strecke lassen auch spontane Touren zu. Nicht minder idyllisch und sehenswert sind die Etappen entlang des **Saaleradweges** – der länderübergreifende Radfernweg verbindet in Thüringen die Städte Saalfeld, Rudolstadt und Jena miteinander. Im Nordwesten Thüringens können Ausflüge entlang des **Unstrut-Radwegs** und des **Unstrut-Nationalpark-Hainich-Radwegs** unternommen werden. Von April bis Oktober bietet die Touristinformation Bad Langensalza Fahrräder und E-Bikes zum Verleih an. Das turmgeschmückte Mühlhausen mit seiner begehbaren Stadtmauer ist Ausgangspunkt des 32 Kilometer langen **Unstrut-Werra-Radweges** – wer hier unterwegs ist kann von sich behaupten, am geographischen Mittelpunkt Deutschlands gewesen zu sein: Oberdorla.

Die Wirkungsstätten berühmter Persönlichkeiten per Rad erkunden? Nichts einfacher als das. Der Weimarer **Feininger Radweg** lädt auf eine Spurensuche des Malers ein. Lyonel Feininger gehörte zu den ersten Meistern am Weimarer Bauhaus. Die Tour berührt nicht nur die pittoreske Umgebung der südlich von Weimar gelegenen Dörfer im Landschaftsschutzgebiet "Mittleres Ilmtal", sondern auch einen großen Teil seiner Lieblingsmotive. Einzelne Stationen sind mit gläsernen Aufstellern ausgestattet, die das Feininger-Gemälde der jeweiligen Dorfkirche abbilden – meist mit direktem Blick aufs Original. Start ist am Hauptgebäude der Bauhaus-Universität; in der davon abzweigenden Bauhausstraße 7a hatte der Maler von 1906 bis 1914 ein Atelier eingerichtet. Was Feininger an Genialität aufs Aquarellpapier brachte, schrieb Johann Sebastian

Bach aufs Notenpapier. Künstler waren sie beide – jeder auf seine Weise. Die **Bach-Rad-Erlebnisroute** ist ein 60 Kilometer langer Rundweg zwischen den Bachorten Arnstadt, Ohrdruf und Wechmar und gedenkt dem großen Thüringer Komponisten. Fest steht, dass Bach eine sportliche Herausforderung für Organisten ist – für Radfahrer in diesem Fall wohl eher ein Genuss! Leihräder sind in der Tourist-Information Arnstadt erhältlich.

Für diejenigen, die die Herausforderung lieben, sei dieses Event ans Herz gelegt: Die herrlich bergige Landschaft rings um Meiningen bringt Mountainbike-Events der Extraklasse hervor. Am 14. September fällt in Utendorf bei Meiningen zum 16. Mal der Startschuss zum **Dolmar-Bergzeitfahren**. Auf einer Strecke von knapp acht Kilometern müssen 300 Höhenmeter überwunden werden. Trails, Schotterwege und Rampen sorgen dabei für reichlich Abwechslung auf der anspruchsvollen Strecke. Das Dolmar-Bergzeitfahren ist Teil des Rhön Rennsteig Cups, einer Serie von fünf Mountainbike-Bergzeitfahren in Südthüringen. Abenteurer kommen im **Erlebnisbergwerk** bei Sondershausen auf ihre Kosten: In 700 Metern Tiefe kann man sich der Bike-Herausforderung unter Tage stellen – mit ungewohnten Fahr- und Klimabedingungen im unterirdischen Labyrinth. Übrigens: Die „Reise zum Mittelpunkt der Erde“ findet in der ältesten befahrbaren Kaligrube der Welt statt.

Prachtlibellen und Prunkschlösser: Wasserwandern

Die Saale ist der größte und bedeutendste Fluss in Thüringen – und die Lebensader historisch wertvoller Städte, die sich entlang des Flussufers aufreihen. Kajak- und Kanutouren sowie gemütliche Floßfahrten gibt es nicht nur hier, sondern auch entlang der Werra bei Eisenach. Tauchsportler stoßen im Sundhäuser See bei Nordhausen auf ein versunkenes Städtchen.

„An der Saale hellem Strande...“ – **Saalfeld** trägt den Fluss nicht nur im Namen, der Fluss schlägt hier und weiter in **Rudolstadt** genüsslich ein paar Bögen durch die Landschaft. Auf den abwechslungsreichen Streckenabschnitten lässt es sich gut Paddeln. Besonders naturnah ist die Etappe zwischen Rudolstadt und Jena durch waldreiche Hügel des Buntsandsteins. Mal schlängelt sich die Saale durch die Auen mit Ausblicken in die Ferne, mal umschließt das dichte Grün der Ufer den Wasserwanderer. Hier lassen sich die schillernden Prachtlibellen mit ihren blauschwarzen Flügeln besonders gut beobachten. Die nächste Etappe bis **Jena** führt durch Muschelkalk, der im warmen Flachwasser Millionen Jahre alter Meere entstand und heute die steilen, felsigen Wände des mittleren Saaletals bildet. Gemächlich durchfließt die Saale das pulsierende Stadtgebiet von Jena. Gemütliche Biergärten und historische Brücken wechseln sich ab mit futuristischer Architektur. Ab Jena können Halbtages-oder Tagestouren auf dem Kanu oder Schlauchboot gebucht werden. Der Fluss prägt die Landschaft mit anmutigen Weinbergen und felsigen Steilkanten, auf denen sich Burgen und Schlösser aneinanderreihen.

Ein neues Angebot in **Eisenach** macht Wasserwandern auch auf andere Art möglich: Ist der Pegel für Kajak oder Kanu zu niedrig, schwimmt das Packcraft

obenauf. Im leichten aufblasbaren Packcraft-Boot kann man sich auf der kaum befahrenen Hörsel durch Eisenach treiben lassen und dabei die Stadt aus einer völlig neuen Perspektive kennenlernen. Einen ganz anderen Blickwinkel bekommt man beim Tauchgang in der Nähe **Nordhausens**: Am Kiesschacht Sundhäuser See haben Taucher Gelegenheit, die Unterwasserstadt Nordhusia zu entdecken. Noch etwas kurioser geht es in **Suhl** zu: Im Ottilienbad kann man sich zur „Meerjungfrau“ ausbilden lassen. Sollte es besonders gut klappen, steht einer Teilnahme an den 4. Deutschen Meisterschaften im Meerjungfrauenschwimmen (21.09.) nichts mehr im Wege.

Eisenbahnromantik und Skatkartenfieber

Aktive Erholung im Urlaub hat viele Gesichter. Für Technikfans und Nostalgiker bietet so manche Thüringer Stadt Spezialführungen oder auch Rundgänge unter Tage an. In Altenburg ist kreatives Geschick gefragt, wenn man Spielkarten selbst herstellen möchte.

Staunen, mitmachen, kreativ sein – unter diesem Motto lädt die interaktive KartenMACHERwerkstatt in **Altenburg** ein. Die Stadt kann auf eine lange Spielkartentradition zurückblicken: Seit 1509 werden hier Spielkarten gefertigt und 1813 erfand die Brommesche Tarockgesellschaft das Skatspiel. In der KartenMACHERwerkstatt im Residenzschloss können Besucher ihr eigenes Kartenspiel herstellen, wahlweise mit traditioneller oder moderner Technik. Ob nun mit 3D-Drucker oder Linolschnitt gearbeitet wird – das Ergebnis ist ein Unikat „made in Altenburg“. Eisenbahnfans sind zu den **Meininger** Dampfloktagen (07. bis 08.09.) bestens aufgehoben, zu der Besucher aus aller Welt anreisen. Es sind nunmehr die 25. Dampfloktag, bei denen die heiligen Hallen des Meininger Dampflokwerks geöffnet werden. Neben den halbstündlichen Betriebsführungen gibt es eine große Lokomotivausstellung. Kinder dürfen im Führerstand auf einer Schmalspurdampflokomotive mitfahren, während die "Großen" sich zum Ehrenlokführer ausbilden lassen können, um selbst einmal den Regler einer Dampflokomotive in die Hand zu nehmen und auf dem Betriebsgleis einige Meter zurückzulegen. Eine Modellbahnbörse, ein Sonderpostamt und zahlreiche Händler mit typischem Eisenbahnsortiment runden das Geschehen ab.

Wie stellte Martin Luther einst fest: „Die Welt ist voll alltäglicher Wunder.“ Drum laden wir Sie herzlich ein, die Sommerwunder der Thüringer Städte zu entdecken, ob zu Fuß, per Rad oder Kanu. Sie wissen ja: Bewegung regt den Kreislauf an und verursacht Glücksgefühle. Ganz ohne Nebenwirkungen? Fast, denn Sehnsucht nach mehr ist nicht ausgeschlossen.