

Beachte: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Unbedingt selbst überprüfen!!!

I. Die Meilensteine „Laufen(d) für den Frieden – Freiburg Berlin 2026“

Die Wanderung hat **fünf charakteristische Etappen**:

1. **Schwarzwald-Durchstich (Freiburg → Horb)**: Du querst das Gebirge nicht in voller Nord-Süd-Länge, sondern „schneidest“ es diagonal an. Über das Elztal und das obere Kinzigtal (Loßburg) gelangst du effizient zum Neckar.
2. **Die Schwäbische Diagonale (Horb → Rothenburg)**: Du umgehst den Stuttgarter Kessel südlich und östlich. Über das Remstal und den Welzheimer Wald ziehst du eine direkte Linie ins Herz des Frankenlandes.
3. **Das Fränkische Plateau (Rothenburg → Meiningen)**: Du nutzt den Jakobsweg und die Via Romea. Dies ist der Übergang vom Mainland in die Rhön-Ausläufer – geprägt von Fachwerkstädten und sanften Hügeln.
4. **Der Thüringer Wald & Via Regia (Meiningen → Leipzig)**: Der physische Höhepunkt ist die Überquerung des Rennsteigs. Danach „surfst“ du auf dem Jakobsweg (Via Regia) durch das Thüringer Becken und die Saale-Unstrut-Region.
5. **Das Norddeutsche Tiefland (Leipzig → Berlin)**: Der Endspurt führt durch die Dübener Heide und den Fläming. Es ist die flachste, aber walddreichste Etappe, die dich direkt ins grüne Herz Berlins führt.

II. Natur- und Wegebeschreibung

Was diese Route von einer Standard-Navigation unterscheidet, ist die bewusste Wahl der Untergründe:

- **Wald- und Nadelböden (ca. 45%)**: Besonders ausgeprägt im Schwarzwald (Woche 1), im Welzheimer Wald (Woche 2), bei der Rennsteig-Querung (Woche 4) und in der Dübener Heide/Fläming (Woche 5). Diese Abschnitte sind gelenkschonend und bieten viel Schatten.
- **Wiesen- und Feldpfade (ca. 35%)**: Vor allem in Franken und im Thüringer Becken. Du läufst auf dem „Jakobsweg“ oft auf unversiegelten Agrarwegen, die weite Ausblicke ermöglichen, aber weniger hart als Asphalt sind.
- **Flusspfade (ca. 15%)**: Entlang der Kinzig, des Neckars, der Rems und der Saale. Diese Wege sind fast steigungsfrei und führen oft durch kühle Auenlandschaften.
- **Historisches Pflaster & Urbanes Grün (ca. 5%)**: Nur beim Durchqueren der Meilenstein-Städte (Erfurt, Weimar, Leipzig, Potsdam) hast du kurzen Kontakt mit hartem Boden, wobei wir hier Parks und Kanäle priorisiert haben.

III. Logistik & ÖPNV-Ankerpunkte

Die Route ist so geplant, dass du nie länger als einen halben Tag von einer Schienenanbindung entfernt bist:

- **Die "Retter-Linien": * Schiene Süd**: Die Gäubahn und die Kinzigtalbahn begleiten dich in Woche 1.
 - **Schiene Mitte**: Die "Erfurter Bahn" verbindet fast alle deine Ziele in Franken und Thüringen.
 - **Schiene Nord**: Der RE7 (Brandenburg) ist dein „Sicherheitsnetz“ für die letzten 100 km bis Berlin.
- **Zustieg für Mitwanderer**: Die Etappenziele **Horb, Tübingen, Schorndorf, Würzburg, Erfurt und Leipzig** sind allesamt Bahnknotenpunkte, an denen Freunde ohne Auto in Minuten zu dir stoßen können.

IV. Dein Wander-Steckbrief

- **Gesamtdauer:** 35 Wandertage.
- **Anforderung:** Sportlich (durchschnittlich 24–25 km/Tag), aber durch die kluge Wegwahl ohne extreme technische Schwierigkeiten.
- **Ausrüstungs-Tipp:** Da wir Asphalt minimiert haben, sind **leichte Wanderschuhe oder Trailrunning-Schuhe** (mit guter Dämpfung für die Sandwege im Norden) perfekt. Ein schwerer Bergstiefel ist hier nicht notwendig.

2. Für deine Mitwanderer (Der 1-Tag-Gast)

Gäste neigen dazu, zu viel „unnützen“ Kram mitzuschleppen, weil sie die Distanz unterschätzen.

- **Rucksack:** Ein normaler Daypack (15–20 Liter).
- **Schuhe:** Eingelaufene Sportschuhe mit Profil oder Wanderschuhe. **Niemals** nagelneue Schuhe am Besuchstag tragen!
- **Verpflegung:** Sie sollten autark sein. 2 Liter Wasser und Snacks (Nüsse, Riegel, Obst).
- **Wechselkleidung:** Ein frisches T-Shirt für die Zugheimfahrt (man unterschätzt, wie sehr man nach 25 km riecht).
- **Powerbank:** Da Gäste oft viel fotografieren oder navigieren, ist ein voller Handy-Akku für die Koordination des Treffpunkts am Bahnhof lebenswichtig.

3. Tipps für die "Übergabe" (Der Logistik-Trick)

Da du Besuch bekommst, kannst du dein System optimieren:

- **Der Kurier-Service:** Wenn Freunde dazustoßen, lass sie „frische“ Vorräte mitbringen (spezielle Riegel, Blasenpflaster-Nachschub).
- **Ballast-Abwurf:** Wenn du merkst, dass du Ausrüstung doch nicht brauchst (z.B. ein zu schweres Buch oder eine zu dicke Jacke), gib sie deinen Tagesgästen mit nach Hause. So wird dein Rucksack im Laufe der 35 Tage immer leichter.

Strategische Vorbereitung für alle:

Egal ob 1 oder 35 Tage: **Socken sind alles.** Empfiehl deinen Gästen Socken mit hohem Wollanteil (z.B. Wrightsock oder Falke). Baumwollsocken saugen sich mit Schweiß voll, werden hart und verursachen nach 15 km garantiert Blasen.

Beachte: Alle Angaben sind ohne Gewähr! Unbedingt selbst überprüfen!!!