



KAMPENWAND
VERLAG

VERLAG

KAMPENWAND
VERLAG

KAMPENWAND
VERLAG

KAMPENWAND
VERLAG

KAMPENWAND
VERLAG

KAMPENWAND
VERLAG

KAMPENWAND
VERLAG

KAMPENWAND
VERLAG

KAMPENWAND
VERLAG

KAMPENWAND
VERLAG

KAMPENWAND
VERLAG

KAMPENWAND
VERLAG

KAMPENWAND
VERLAG

KAMPENWAND
VERLAG

KAMPENWAND
VERLAG

*Ich habe mir meine besten
Gedanken angelaufen,
und ich kenne keinen Gedanken,
der so schwer wäre,
dass man ihn nicht beim Gehen
loswerden würde.*

Sören Kierkegaard



*Das Geheimnis des
Vorwärtskommens
besteht darin, den ersten
Schritt zu tun.*

Mark Twain



Dein Wandertagebuch

– eine Gebrauchsanleitung



Manuel Andrack

Ich frage mich oft: Wie viele Kilometer bin ich eigentlich im letzten Jahr insgesamt gewandert? Wie viele verschiedene Belohnungsbiere habe ich nach meinen Wanderungen getrunken? Bin ich öfter alleine oder in Gesellschaft gegangen? Schön, dass es dieses Wandertagebuch gibt. Ab heute kann ich alles notieren, was ich auf meinen Wanderungen erlebt habe. Und ihr, liebe Fans des Wanderns, könnt das auch.

Einige Rubriken sind vielleicht etwas erklärungsbedürftig: Zum Beispiel die Sache mit der WDG. Die Wanderdurchschnittsgeschwindigkeit. Man nehme die Nettozeit einer Wanderung. Wir waren beispielsweise fünf Stunden unterwegs, eine Stunde davon waren Pausen, also haben wir vier Stunden netto für die vierzehn Kilometer benötigt. Vierzehn durch vier entspricht einer WDG von 3,5 km/h.

Und was hat es mit dem Wandererinnerungsstück (WES) auf sich? Nun, dieser Platz ist für alles reserviert, das Euch an Euren Wandertag erinnert – ein Foto, ein schönes Eichenblatt, das Ticket des Sessellifts, die Visitenkarte der Berghütte, den Stempel am Gipfelkreuz, der Bierdeckel Eures Belohnungsbiers.

Apropos Einkehr: Ich habe mir manchmal vorwerfen lassen müssen, ich sei kein echter Wanderer, da ich nicht mit Rucksackverpflegung unterwegs sei, sondern stets – wenn es denn möglich ist – einkehren würde. Stimmt. Ich ziehe nicht nur vor, die Gaststätten vor Ort zu unterstützen, das ist gelebte Wirtschaftsförderung. Ich kann vor allem nicht verstehen, warum man sich daheim eine Stulle schmiert und die dann am Wegrand verzehrt. Denn ich habe mich doch auf den Weg gemacht, um neue Landschaften zu entdecken und aufregende Naturerlebnisse zu genießen. Dazu gehört meiner Meinung aber auch, den Wein zu kosten, der in den Weinbergen am Wegrand wächst. Dazu gehört, die regionale Spezialität auf dem Teller zu haben und das Bier zu trinken, das im Dorf nebenan gebraut wird. Daher ist in Eurem Wandertagebuch auch genug Platz, Eure kulinarischen Erlebnisse aufzuschreiben.

Jetzt aber los, ich wünsche Euch einen riesigen Spaß bei der nächsten Wanderung. Aber bitte nicht das Wandertagebuch vergessen. Oscar Wilde hat in diesem Zusammenhang gesagt: „Ich reise niemals ohne mein Tagebuch. Man sollte immer etwas Aufregendes zu lesen bei sich haben.“

Ihr Manuel Andrack

Manuel Andrack

Datum 21. + 22. Juni 2004



Der Liesepfad

Name des Weges

Von Daun

Von

Bis Wittlich, Pleiner Mühle

Bis

Wanderzeit Netto: 8 Stunden + 30 Minuten

Dauer

33 Kilometer

Distanz

3,61 km/h (gar nicht so schlecht für die vielen Steigungen)

WDG (Wanderdurchschnittsgeschwindigkeit)



Mitwanderer

Mein Papa, gerne immer wieder

☒ Darf ☒ wieder mitgehen ☐ Soll(en) demnächst zuhause bleiben



Wetter

☐ Genial ☒ Geht so ☐ Miserabel

Kann ich mich gar nicht mehr so genau dran erinnern, ist schon so lange her. Es war glaube ich meistens Sonnig.



Landschaft

Sehr spektakulär: Mischwälder, steile Hänge, Felsen, die Lieser, unberührte Natur.



Einkehr

In der Alten Pleiner Mühle, die gastronomische Rettung jedes Liesepfad-Wanderers.

Köstliche Tomatensuppe (Stand als "Andracks Lieblings Tomatensuppe" auf der Speisekarte)

Bitburger

Wanderbier / Wanderwein / Wandergetränk

WES (Wandererinnerungsstück)

Erinnerungen | Zeichnungen | Erlebnisse | Witzige Anekdoten | Fotos



Die Lieser mit Niederburg (links) und Oberburg (rechts)

Wie war Dein Wandertag?

Die Wanderung mit meinem Vater auf dem Liesepfad habe ich in meinem ersten Buch "Du musst wandern" beschrieben. Ich zitiere "Der Liesepfad ist der schönste Wandersweg der Eifel. Die Eifel ist das schönste Mittelgebirge Deutschlands. Deutschland ist das beste Wanderland der Welt. Also ist der Liesepfad der schönste Wandersweg der Welt."

WanderTAGEBUCH

Inhalt

Deine Wanderungen

Wanderung 1	S. 06-07
Wanderung 2	S. 08-09
Wanderung 3	S. 10-11
Wanderung 4	S. 12-13
Wanderung 5	S. 14-15
Wanderung 6	S. 16-17
Wanderung 7	S. 18-19
Wanderung 8	S. 20-21
Wanderung 9	S. 22-23
Wanderung 10	S. 24-25
Wanderung 11	S. 26-27
Wanderung 12	S. 28-29
Wanderung 13	S. 30-31
Wanderung 14	S. 32-33
Wanderung 15	S. 34-35

Wanderung 16	S. 36-37
Wanderung 17	S. 38-39
Wanderung 18	S. 40-41
Wanderung 19	S. 42-43
Wanderung 20	S. 44-45
Wanderung 21	S. 46-47
Wanderung 22	S. 48-49
Wanderung 23	S. 50-51
Wanderung 24	S. 52-53
Wanderung 25	S. 54-55
Wanderung 26	S. 56-57
Wanderung 27	S. 58-59
Wanderung 28	S. 60-61
Wanderung 29	S. 62-63
Wanderung 30	S. 64-65

Inhalt

Deine Wanderungen

Wanderung 31	S. 66-67
Wanderung 32	S. 68-69
Wanderung 33	S. 70-71
Wanderung 34	S. 72-73
Wanderung 35	S. 74-75
Wanderung 36	S. 76-77
Wanderung 37	S. 78-79
Wanderung 38	S. 80-81
Wanderung 39	S. 82-83
Wanderung 40	S. 84-85
Wanderung 41	S. 86-87
Wanderung 42	S. 88-89
Wanderung 43	S. 90-91
Wanderung 44	S. 92-93
Wanderung 45	S. 94-95

Wanderung 46	S. 96-97
Wanderung 47	S. 98-99
Wanderung 48	S. 100-101
Wanderung 49	S. 102-103
Wanderung 50	S. 104-105
Wanderung 51	S. 106-107
Wanderung 52	S. 108-109
Wanderung 53	S. 110-111
Wanderung 54	S. 112-113
Wanderung 55	S. 114-115
Wanderung 56	S. 116-117
Wanderung 57	S. 118-119
Wanderung 58	S. 120-121
Wanderung 59	S. 122-123
Wanderung 60	S. 124-125

1. Wanderung



Datum

Name des Weges

Von

Bis

Dauer

Distanz

WDG (Wanderdurchschnittsgeschwindigkeit)



Mitwanderer

☐ Darf / dürfen wieder mitgehen ☐ Soll(en) demnächst zuhause bleiben



Weiter

☐ Genial ☐ Geht so ☐ Miserabel



Landschaft



Einkehr

Lieblingsspeise

Wanderbier / Wanderwein / Wandergetränk

WES (Wandererinnerungsstück)

Erinnerungen | Zeichnungen | Erlebnisse | Witzige Anekdoten | Fotos

Wie war Dein Wandertag?

WanderTAGEBUCH

2. Wanderung

Datum

Name des Weges

Von

Bis

Dauer

Distanz

WDG (Wanderdurchschnittsgeschwindigkeit)

Mitwanderer

☐ Darf / dürfen wieder mitgehen ☐ Soll(en) demnächst zuhause bleiben

Weiter

☐ Genial ☐ Geht so ☐ Miserabel

Landschaft

Einkehr

Lieblingsspeise

Wanderbier / Wanderwein / Wandergetränk

WES (Wandererinnerungsstück)

Erinnerungen | Zeichnungen | Erlebnisse | Witzige Anekdoten | Fotos

Wie war Dein Wandertag?

WanderTAGEBUCH

3. Wanderung



Datum

Name des Weges

Von

Bis

Dauer

Distanz

WDG (Wanderdurchschnittsgeschwindigkeit)



Mitwanderer

☐ Darf / dürfen wieder mitgehen ☐ Soll(en) demnächst zuhause bleiben



Weiter

☐ Genial ☐ Geht so ☐ Miserabel



Landschaft



Einkehr

Lieblingsspeise

Wanderbier / Wanderwein / Wandergetränk

WES (Wandererinnerungsstück)

Erinnerungen | Zeichnungen | Erlebnisse | Witzige Anekdoten | Fotos

Wie war Dein Wandertag?

WanderTAGEBUCH

4. Wanderung

Datum

Name des Weges

Von

Bis

Dauer

Distanz

WDG (Wanderdurchschnittsgeschwindigkeit)

Mitwanderer

☐ Darf / dürfen wieder mitgehen ☐ Soll(en) demnächst zuhause bleiben

Weiter

☐ Genial ☐ Geht so ☐ Miserabel

Landschaft

Einkehr

Lieblingsspeise

Wanderbier / Wanderwein / Wandergetränk

WES (Wandererinnerungsstück)

Erinnerungen | Zeichnungen | Erlebnisse | Witzige Anekdoten | Fotos

Wie war Dein Wandertag?

WanderTAGEBUCH