

Weitwandern

Wandern bis an die eigene Leistungsgrenze und noch ein Stückchen weiter auf Strecken ab 30 km. Auch die zu bewältigenden Höhenunterschiede bei einer Wanderzeit auch mal über 12 Stunden lassen Sportlerherzen höher schlagen. Das Alter spielt keine Rolle. Neben der sportlichen Herausforderung kommen das Naturerlebnis und der Spaß in der Gemeinschaft nicht zu kurz.



Wo Sauen sich küssen

Termin: 28. März in Schelklingen
Strecke: 30 km, ⬆️750 m
Kontakt: Brigitte Silber, b.silber@freenet.de

Über den Dächern von Stuttgart - Reverse Direction

Termin: 25. April in Stuttgart
Strecke: 34 km, ⬆️600 m
Kontakt: Waldemar Wengryn, waldemar.wengryn@t-online.de

Von der Landeshauptstadt über den Landesmittelpunkt nach Tübingen

Termin: 29. August in Stuttgart
Strecke: 46 km, ⬆️880 m, ⬆️810 m
Kontakt: Stefan Schmitt, stefan-schmitt91@web.de



Diese und weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage oder direkt über den QR Code

Mehrtageswandern

Wer es einmal verschmeckt hat, wird Mehrtagestouren genießen. Ob Alpenüberquerung oder verschiedene Wanderangebote von der gleichen Unterkunft aus - in der neuen Rubrik Mehrtageswandern finden alle, unabhängig vom Alter, ein vielseitiges Angebot.



Auf dem Albsteig von Wiesensteig nach Bad Urach

Termin: 2. - 3. Mai ab Wiesensteig
Strecke: 45 km, ⬆️1083 m, ⬆️1211 m
Kontakt: Harald Wanie, harald.wanie@t-online.de

Durch die Naturparke Heuchelberg-Stromberg

Termin: 10. - 17. Mai ab Bietigheim-Bissingen
Strecke: 179 km Gesamtstrecke
Kontakt: Dieter Bounin, ichhabe@lustaufteck.de

Alpenüberquerung

Termin: 14. - 21. Juni ab Gmund/Tegernsee
Strecke: 115 km, ⬆️3400 m, ⬆️3900 m
Kontakt: Peter Eiler, eiler.p@t-online.de



Diese und weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage oder direkt über den QR Code

Lange Stecken erfordern eine besondere Vorbereitung. Wir empfehlen...

... eine Mischung aus regelmäßigem Ausdauertraining, kräftigenden Übungen, guter Ausrüstung und einer klaren Ernährungs- und Trinkstrategie.

Regelmäßiges Ausdauertraining (z. B. Wandern, Nordic Walking, Laufen, Radfahren oder Schwimmen) ist eine gute Basis und verbessert die Grundkondition.

Es empfiehlt sich, mit kürzeren Touren (10 - 15 km) zu starten und sich langsam zu steigern.

Immer wieder längere Wanderungen einzubauen, hilft, den Körper an die Dauerbelastung zu gewöhnen und die Belastung realistisch einzuschätzen.

Für lange Wanderungen sind Muskelaufbau, Trittsicherheit und Technik entscheidend. Wichtig sind vor allem:

- Beinmuskulatur (Training: Kniebeugen, Ausfallschritte)
- Rumpfmuskulatur (Training: Planks, Rückenstrecker)
- Balance (Training: Einbeinstand, Übungen auf instabilen Unterlagen)



Wichtig: Eine lange Wanderung steht und fällt mit der Ausrüstung:

- Gut eingelaufene Wanderschuhe
- atmungsaktive Kleidung und mehrere Schichten
- Rucksack, Socken, Stöcke unbedingt vorher auf Trainingswanderungen testen

Während der Wanderung:

- Blasenpflaster, Tape, Powerbank, Regenjacke und Snacks sollten immer dabei sein
- Regelmäßiges Trinken ist wichtig, nicht erst bei Durst
- Regelmäßiger leicht verdauliche Snacks wie Nüsse, Riegel, Bananen, belegte Brote helfen den Energielevel stabil zu halten.

Schwäbischer Albverein e. V.
0711 22585-0
wandern@schwaebischer-albverein.de
www.albverein.net

Folgt uns @albverein

Folgt uns @schwaebischer_albverein



Schwäbischer
Albverein

Fern- und Weitwanderungen



Mit dem Schwäbsichen Albverein

Die Hauptwanderwege des Schwäbischen Albvereins

Kreuz und quer durchs Vereinsgebiet

Der Schwäbische Albverein betreut zehn Hauptwanderwege, die die unterschiedlichen Landschaftsräume des Vereinsgebiets verbinden. Den Wanderern bietet sich ein Netz von Fernwanderwegen, auf denen sie quer durch die Landschaften des östlichen Baden-Württembergs streifen können – zum Beispiel vom Bodensee über die Schwäbische Alb bis ins Taubertal, vom Schwarzwald über die Keuperberge des Strombergs, vom Schwäbisch-Fränkischen Wald bis auf die Schwäbische Alb.

Das besondere einer mehrtägigen Wanderung:

Nach drei oder vier Tagen kehrt Ruhe ein, und man lässt sich ganz vom Rhythmus der Wanderung mitreißen. Es ist ein bisschen wie Meditation - eine Erfahrung, die man nicht wirklich beschreiben kann, man muss sie erleben.

Der HW7

Bei der Klosteranlage von Lorch startet der Hauptwanderweg 7 und führt den Wanderer auf 233 Kilometern vorbei an den drei Kaiserbergen durch das Albvorland, über die reizvolle Kalklandschaft der Schwäbischen Alb hinein in die ehemals von Gletschern geformte Hügellandschaft Oberschwabens bis hin zum Bodensee. Der HW 7 verbindet kulturelle und landschaftliche Sehenswürdigkeiten.

Die folgenden Angebote bringen Ihnen im Laufe des Jahres 2026 den HW7 näher.

Auf dem Irene-von-Byzanz Weg von Lorch nach Hohenstaufen

Termin: 21. März, 10.30 Uhr in Lorch

Strecke: 13,5 km, ↑490 m, ↓250 m

Kontakt: Hans-Jürgen Digel, hans-juergen@familie-digel.de

Von Göppingen nach Bad Boll

Termin: 22. März, 10.15 Uhr in Göppingen

Strecke: 12,5 km, ↑150 m, ↓80 m

Kontakt: Thilo Blennemann, blennemann@kabelbw.de

Von Bad Boll nach Wiesensteig

Termin: 28. März, 8.50 Uhr in Bad Boll (Eckwälden)

Strecke: 14,5 km, ↑460 m, ↓250 m

Kontakt: Maaïke Seitzer, maaïke.seitzer@arcor.de



Geologische Wanderung auf dem HW7 rund um Bad Boll

Termin: 12. April, 9.15 Uhr in Bad Boll

Strecke: 12 km, ↑380 m

Kontakt: Maaïke Seitzer, maaïke.seitzer@arcor.de

Sportliche Wanderung um Westerheim

Termin: 26. April, 8.30 Uhr in Westerheim

Strecke: 21 km, ↑480 m

Kontakt: Jeanette Reuss, jereuss@gmx.de

Von Hütten nach Teuringshofen

Termin: 1. Mai, 9.30 Uhr in Weilersteußlingen

Strecke: 9 km, ↑120 m, ↓180 m

Kontakt: Christina Heilig, albverein.og.weilersteusslingen@web.de

Biodiversitätslehrpfad Bad Saulgau

Termin: 18. Mai, 14.00 Uhr in Bad Saulgau

Strecke: 5,3 km, ↑gering

Kontakt: Hans-Jürgen Walser, H-J.Walser@gmx.de

Vom Bussen nach Bad Buchau

Termin: 31. Mai, 9.00 Uhr auf dem Bussen

Strecke: 16 km, ↑

Kontakt: Josef Soukup, josef.soukup@albverein-riedlingen.de

Von Bad Saulgau nach Altshausen

Termin: 19. Juli, 9.30 Uhr in Bad Saulgau

Strecke: 14 km, ↑100 m

Kontakt: Achim Dietrich, achim-dietrich@web.de

Weitwanderung Boßler - Wiesensteig

Termin: 1. August, 8.00 Uhr in Bad Boll

Strecke: 35 km, ↑840 m

Kontakt: Bernd Haller, gps@haller-web.de

Archäologische Rundwanderung

Termin: 19. September, Uhr in Bad Buchau

Strecke: 12 km, ↑gering

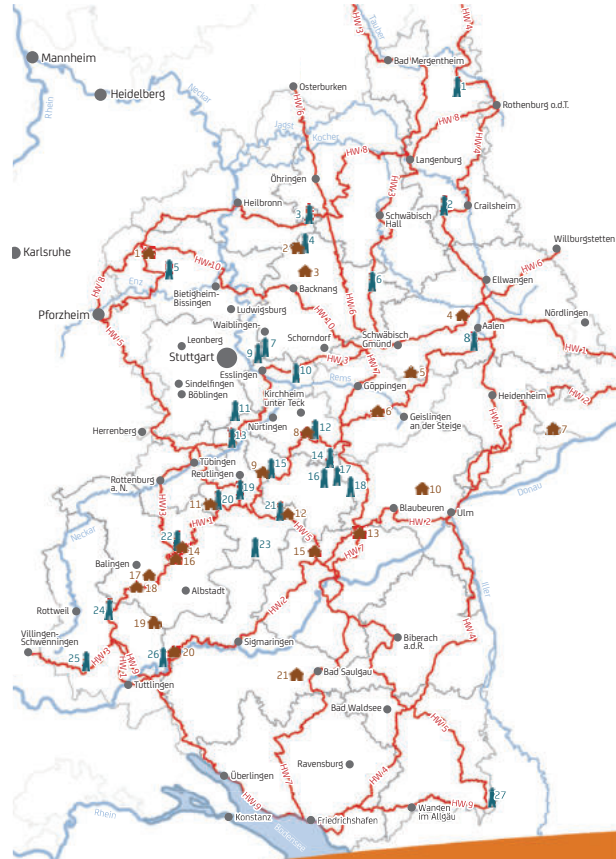
Kontakt: Hans-Jürgen Walser, H-J.Walser@gmx.de

Von Lorch auf den Hohenstaufen und zurück nach Lorch

Termin: 25. Oktober, 9.00 Uhr in Lorch

Strecke: 17,5 km, ↑570 m, ↓460 m

Kontakt: Elisabeth Müller und Hans-Joachim Abele, elim49@t-online.de, hans.abele@web.de



Schwaben
Bräu

Schwäbischer
Albverein



Zusammen
auf Tour.

Jetzt
Mitglied beim
Schwäbischen
Albverein werden
und Gratis-Kasten
sichern!



www.albverein.net

