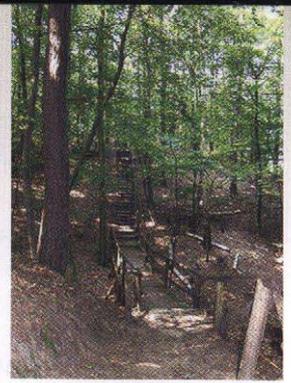




Durch Kehlen und Schluchten



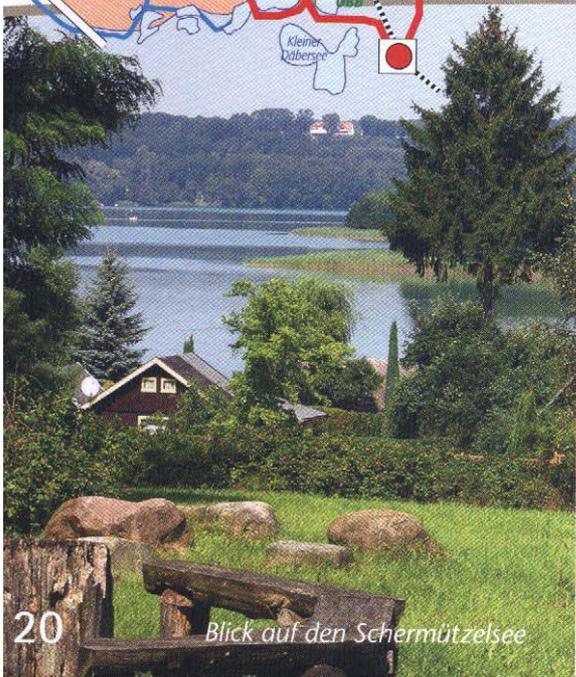
8 Wandern auf der Naturparkroute und über den Natura Trail

Die schönste Seite der Märkischen Schweiz lernt kennen, wer dem roten Punkt auf weißem Grund folgt. Auf der Naturparkroute, dem zertifizierten Wanderweg durch die Märkische Schweiz, warten auf den Wanderer malerische Seen, wilde Schluchten und Täler, sanfte Hügel und stets aufs Neue überraschende und beeindruckende Aussichtspunkte. Zu bewältigen sind auf dem Rundkurs Unterschiede zwischen 25 und 90 Höhenmetern. Sehenswerte Stationen unterwegs sind u. a. der Dendrologische Garten, die Pritzhagener Mühle, das Besucherzentrum „Drei Eichen“ und der Wasserturm im anerkannten Erholungsort Waldsiefersdorf. Sehens- und beachtenswert vor allem aber sind die seltene Fülle an Tieren und Pflanzen in einem geologisch überaus interessanten Gebiet. Spezielles Augenmerk gilt den verschiedenen, hier noch heimischen Fledermäusen.

■ Länge: 21 Kilometer ■ Dauer: 7 Stunden



Nicht weniger abwechslungsreich und naturkundlich vielfältig ist die alternative Route des Natura Trail⁸, die auch durch das Naturschutzgebiet des Stobbertals führt. Sie lenkt den Wanderer über den Poetensteig durch die Wälder der Pritzhagener Berge, an den Findlingen „Teufelsstein“ und „Großer Stein“ vorbei auf den 109 Meter hohen Dachsberg, durch die Wolfsschlucht, am Kleinen und Großen Tornowsee entlang zur Pritzhagener Mühle und ins idyllische Stobbertal. Westwärts am Stobber entlang erreicht er das Naturpark-Besucherzentrum „Schweizer Haus“⁹, dessen Ausstellung ganzjährig über die Artenvielfalt des Naturparks informiert. Im Tal des Flüsschens Stobber führt der Weg durch Moore, Wiesen und Laubholzschluchten. Biber und Fischotter sind hier zu Hause. Schwarz- und Weißstorch, Seeadler, Kranich und 53 von 75 heimischen Libellenarten teilen sich mit vielen anderen das paradiesische Revier. Zu jeder Jahreszeit kann sich der Wanderer an abwechslungsreichen Landschaftsbildern erfreuen.



Blick auf den Schermützelsee



Waldidylle



Auf dem Natura Trail ist er 17 Kilometer unterwegs, kann aber jederzeit seine Tour abkürzen.

■ Länge des Naturtrails: 17 Kilometer ■ Dauer: 5 Stunden

Um sich zu stärken, hat der Wandersmann die Wahl zwischen Cafés, Restaurants und Ausflugslokalen. Auf die „ganz Mutigen“ warten mehrere Kneipp-Wassertretstellen mit gesunder Abhärtung.

Wandern auf Naturparkroute und Natura Trail kann man das gesamte Jahr über kostenlos. Zahlreiche geführte Touren an der Route beziehungsweise Wanderführer sind unter www.maerkische-schweiz.eu buchbar. Außerdem gibt es zur weiteren Information Flyer.



■ **Anfahrt:** Bahn – NE 26 ab Berlin-Lichtenberg und Anschlussbus 928 (im Sommer Ausflugsbus 930 und Buckower Kleinbahn), Auto – B1/B5, Rad – auf dem Europa-Radweg R1

■ **Information:**

**Kultur- und Tourismusamt
Märkische Schweiz**

Sebastian-Kneipp-Weg 1
15377 Buckow (Märkische Schweiz)
Tel.: 033433 57500, Fax.: 57719
touristinfo@amt-maerkische-schweiz.de
www.amt-maerkische-schweiz.eu

Balance in Buckow



9 Mehrtägiges Gesundheitsprogramm mit Elementen der Kneipp-Therapie

Balance in Buckow ist kein Ausbildungsprogramm für angehende Zirkusartisten. Im Gegenteil. Hier wird dem Gast die Möglichkeit geboten, seine innere Ruhe wiederzufinden, seinen Körper zu „entschleunigen“ und mit einer Anleitung zu gesunder Ernährung die eigene Vitalität zu erhöhen. Kurz gesagt: Balance in Buckow ist ein Trainingsprogramm zur aktiven und natürlichen Lebensgestaltung, basierend auf den fünf Elementen der Kneipp-Therapie¹⁰.

So beinhaltet diese Kneipp-Kurwoche tägliches Wassertreten am Strandcafé oder im Kurpark. Auf leichten Wanderungen werden Natur- und Schlosspark erkundet. Für das Trainingsprogramm steht das 40 Kilometer lange Terrainkurwegenetz zur Verfügung.

Je vier Übernachtungen inklusive Vital-Frühstück und „Kneipp-Abendessen“ werden komplettiert von je einer Massage mit Moorpackung, Fußreflexzonen-Massage, Kosmetikbehandlung, einmal Sauna und zweimal Heilgymnastik. Die medizinischen Anwendungen finden im Buckower Therapiezentrum statt. Weitere Anwendungen sind möglich.



■ **Anfahrt:** Bahn – NE 26 ab Berlin-Lichtenberg und Anschlussbus 928 (im Sommer Ausflugsbus 930 und Buckower Kleinbahn), Auto – B1/B5, Rad – auf dem Europa-Radweg R1

■ **Preis:** 199 Euro, 4 ÜF in Pensionen inklusive aller Leistungen

■ **Information und Buchung:**

Pension und Strandcafé
Wriezener Straße 28
15377 Buckow (Märkische Schweiz)
Tel.: 33433 279, Fax: 156010
www.strandcafe-buckow.com



Wassertreten im Stobben