PRESSEMITTEILUNG . LANGFASSUNG . 4.300 Zeichen

**REGIO**

**Konstanz-Bodensee-Hegau e. V.**

Ansprechpartnerin: Lucia Kamp

Obere Laube 71

D-78462 Konstanz

Tel. +49 (0)7531 1330-40

lucia.kamp@bodenseewest.eu

[www.bodenseewest.eu](http://www.bodenseewest.eu)

**PR2 Konstanz**

Ansprechpartnerin:

Petra Reinmöller

Turmstr. 10

D-78467 Konstanz

Tel. +49 7531 36937-10

p.reinmoeller@pr2.de

[www.pr2.de](http://www.pr2.de) (Pressetext- und Bilddownload)

Pure SinnesImpulse bei Wanderlust, Radgenuss und Wasserspaß
zwischen See, Inseln und Vulkanen

Bewegt und glücklich am westlichen Bodensee

**Konstanz, 29.06.2022 – Sinnesfrohe Radtouren zu Gärten und Dichtern und entschleunigter Genuss im Kanu, Mountainbike-Touren auf Weltmeister-Strecken und anregende Premiumwanderungen über Vulkane. Ob man zuerst genüsslich die Langsamkeit entdeckt und sich dann sportlich fordert oder umgekehrt: Die verwunschen-schöne Landschaft der westlichen Bodenseeregion macht einfach glücklich.** [www.bodenseewest.eu/aktiv](http://www.bodenseewest.eu/aktiv)

**Premium: Voller Lebenslust einen Schritt vor den anderen**

Die zehn Premiumwanderwege des Hegauer Kegelspiels schmiegen sich um die bizarren Vulkankegel des Hegaus und führen durch Tobel und entlang murmelnder Bäche zu stattlichen Ritterburgen und geheimnisvollen Ruinen. Neun der zehn Routen sind Rundwanderungen. Neu hinzugekommen ist mit der Hegauer Vulkan Tour eine Streckenwanderung von Engen nach Singen. Sie führt auf 29 Kilometern über gleich fünf der Hegau-Vulkane. Oben angekommen winken gemütliche Liegen an den Aussichtsplätzen. Jetzt heißt es: Rucksack absetzen und einfach nur genießen. Die weiten Blicke von den Vulkanspitzen über die Seeregion bis zu den Alpen lassen einen so schnell nicht mehr los. Wie gut, dass es auf dem Premium-Streckenwanderweg SeeGang noch viel mehr davon gibt! Diese Route führt in drei Tagesetappen von Konstanz an Allensbach und Radolfzell vorbei über Bodman nach Überlingen. Mal geht es direkt am See entlang – Badepausen inklusive! – dann beschenkt die Strecke die Wanderer wieder mit Weitsicht aus luftigen Höhen – eine Traumroute.

Eine Gruppe von Wanderstrecken hat die Stadt Radolfzell mit den Radolfzeller Runden auf dem Bodanrück ausgewiesen. Der Molassebuckel, der den Untersee vom Überlinger See trennt, ist reich bewaldet. Kleine Seen und Weiher, Schilfgebiete und Wiesen sind hier zu entdecken. Die Rundwege eignen sich für Spaziergänge und sportliche Wanderungen gleichermaßen. Sogar eine kurze Familienroute, liebevoll Muckeseckele-Runde genannt, ist dabei.

**Wie die Weltmeister in die Pedale treten**

Abwechslungsreiche Mountainbike-Strecken mit kurzen, knackigen Anstiegen erschließen die von heißer Lava und eisigen Gletschern geformte Landschaft des Hegau mit ihren steilen Vulkanschloten. Die „Vulkan-Genuss Hegau“-Tour führt in zwei Varianten sogar auf die Spuren echter Weltmeister. Sie folgt den Routen der 2017 im Hegau ausgetragenen UCI Mountainbike Marathon World Championships. Bei der frisch beschilderten „Hüttentour“ ab Tengen geht‘s hinauf auf den Höhenzug des Randen. Beim Blick über den Lenker bietet die Tour spektakuläre Aussichten, außerdem gemütliche Grillhütten entlang der Strecke.

Wie Perlen einer Kette fügen die „Gartenrouten per Pedal“ die grünen Paradiese des „Grenzenlosen GartenRendezvous am westlichen Bodensee“ aneinander – so radelt man über die Halbinsel Höri, zur Reichenau und nach Radolfzell oder auf den Thurgauer Seerücken. Bei den Touren „Per Pedal zur Poesie“ werden Wirkungsstätten berühmter Dichter und Schriftsteller zu inspirierenden Etappenzielen. Tolle Aussichten bietet der Bodensee-Radweg. Der vom ADFC mit vier Sternen ausgezeichnete Rad-Klassiker feiert im kommenden Jahr 40-jähriges Jubiläum! Radtouren am westlichen Bodensee lassen sich übrigens perfekt mit Schiffspassagen über die Grenze und ans andere Ufer kombinieren. Für E-Biker hält die Region alle wichtigen Informationen zu Lade- und Servicestationen bereit. Die Übersichtskarte „E-Bike-Ladestationen am westlichen Bodensee“ mit Touren- und Erlebnistipps gibt es bei den Tourist-Informationen und zum Download auf [www.bodenseewest.eu](http://www.bodenseewest.eu)

**Ab aufs Wasser!**

Wer erstmal am See ist, möchte aufs Wasser, das ist klar. Hochgenuss erleben Paddleboarder und Kanuten auf dem Untersee. Der kleinere Seeteil ist weniger bewegt als der große Obersee. Und so gleitet das Paddel im ruhigen Takt ins Wasser, der Blick geht dabei über die Wasserfläche zu Inseln und Halbinseln und wandert genüsslich über Buchten bis in den Hegau. SUPs, wie die Paddleboards kurz heißen, und Kanus können an Verleihstationen ausgeliehen werden, in vielen Strandbädern etwa und an Campingplätzen. Bei gutem Wind nehmen Segler richtig Fahrt auf. Wer keinen Segelschein für den Bodensee hat, meldet sich einfach fürs Mitsegeln an, sei es auf einem schnittigen Katamaran oder – etwas gemütlicher – auf dem original friesischen Plattbodenschiff „Seewiefke“ der Segelschule Radolfzell.

**Alle Informationen** finden sich auf [www.bodenseewest.eu/aktiv](http://www.bodenseewest.eu/aktiv).

Abdruck frei. Text und Bilder auch unter
[www.pr2.de/pressefach/17](http://www.pr2.de/pressefach/17)

**SERVICE-INFORMATIONEN**

Auf zum Wandern!

**WANDER-TIPP 1: Frisch aufgelegt: Broschüre mit den schönsten Wanderungen**

Die neu aufgelegte und ergänzte Wanderbroschüre stellt die schönsten Wege der westlichen Bodenseeregion kompakt und informativ vor. Empfehlungen zu Anfahrt, Aussichts- und Grillplätzen weisen den Weg zu einem unkomplizierten Wandererlebnis. Links führen zum Tourenportal, wo sich weitere Infos wie etwa GPX-Daten befinden. Erhältlich ist die Broschüre in den Tourist-Informationen. Außerdem kann sie beim REGIO e.V., info@bodenseewest.eu, angefordert oder unter [www.bodenseewest.eu](http://www.bodenseewest.eu) heruntergeladen werden.

**WANDERTIPP 2: Fünf Vulkane auf einen Streich**

Am 12. September 2021 wurde der nunmehr zehnte Premiumwanderweg im Hegau eröffnet. Über fünf der Hegau-Vulkane - jeweils bekrönt von einer Burgruine – verläuft die 29 Kilometer lange Streckenwanderung „Hegauer Vulkan Tour“.

**WANDER-TIPP 3: Wanderevent zwischen Vulkanen: Hegau24**

Eine besondere Naturerfahrung machen und dabei die eigenen Grenzen ausloten, das ist am 15. und 16. Juli 2022 beim Wanderevent Hegau24 möglich. Eine ganze Nacht und einen Tag lang ist man auf ca. 80 Kilometern unterwegs, gut betreut durch die Organisatoren. Mit Mitternachtssnack, Frühstück und Abendbuffet steht auch die „Energieversorgung“ für die Teilnehmer. Shuttles stehen für all jene bereit, denen die Kraft dennoch ausgeht. [www.hegau24.com](http://www.hegau24.com)

Auf zum Radeln!

**RADLER-TIPP 1: Herbst-Hopping mit Schiff und Rad**

Viermal am Tag machen die Ausflugsschiffe an den Herbst-Hopping-Wochenenden die Runde zwischen Radolfzell und der Insel Reichenau, Gaienhofen und Hemmenhofen auf der Halbinsel Höri und den schweizerischen Orten Mannenbach, Berlingen und Steckborn. Das Hop-On-Hop-Off Ticket kostet für Erwachsene nur 17 Euro/19 Franken und gilt den ganzen Tag. Fahrräder sind inklusive, so dass sich die Runde auf dem Schiff perfekt mit Radtouren kombinieren lässt. Daten: 08./09.10., 15./16.10., 22./23.10., 29./30.10., 05./06.11. [www.herbst-hopping.eu](http://www.herbst-hopping.eu)

**RADLER-TIPP 2: Bodensee-Radweg: Sattelfest durch drei Länder**

Der Bodensee-Radweg zählt zu den Klassikern unter den Radwegen. Kein Wunder: Die Strecke führt durch drei Länder und um den drittgrößten See Europas. Am westlichen Teil des Bodensees ist das Landschaftserlebnis besonders intensiv. Verträumte Buchten, historische Städtchen, Inseln und Vulkane sorgen immer wieder für neue Horizonte. Und die Touren lassen sich perfekt zu Rad-Kreuzfahrten mit dem Schiff ergänzen. Im Jahr 2023 feiert der mit vier Sternen vom ADFC ausgezeichnete Bodensee-Radweg übrigens 40-jähriges Jubiläum. Alle Informationen mit Tourenplaner, Höhenprofil und GPS-Daten: <https://www.bodenseewest.eu/touren/bodensee-radweg>

**RADLER-TIPP 3: Purer Naturgenuss entlang der Aach**

Echtes Donauwasser führt das Flüsschen Aach zum Bodensee. Es entspringt im Aachtopf, der wasserreichsten Quelle Deutschlands. Das Wasser stammt hauptsächlich aus der bei Immendingen und Fridingen versickernden Donau. Von hier aus fließt es 12 Kilometer unterirdisch bis zum Aachtopf und wird zum Flüsschen Aach. Der „Flusserlebnispfad Hegauer Aach“ folgt seinem Lauf durch Volkertshausen, Beuren und Singen bis zum Mündungsgebiet im Radolfzeller Ried. 40 Kilometer lang ist die Strecke ab Mühlhausen. Der Ort eignet sich als Startpunkt, weil hier der Regionalzug hält, ein günstiger Zubringer zur Radelstrecke. Von hier aus sind es nur ein paar Kilometer bis zum Aachtopf. Nun geht es nur noch höhenmeterabwärts Richtung Bodensee. <https://www.bodenseewest.eu/touren/flusserlebnispfad-hegauer-aach-1fbb7073b8>

Ab aufs Wasser!

**WASSER-TIPP 1: Per Paddle-Board den See erkunden**

Rund um den westlichen Bodensee gibt es viele Verleiher von Paddle-Boards und Anbieter von SUP-Touren oder -Kursen. Hier kann man geführte Touren übers Wasser buchen oder an SUP-Yoga oder SUP-Pilates teilnehmen. Alle Anbieter unter [www.bodenseewest.eu/de/erleben/aktiv/WasserErlebnis](http://www.bodenseewest.eu/de/erleben/aktiv/WasserErlebnis)

**WASSER-TIPP 2: Einfach mal mitsegeln**

Katamarane gleiten dank wenig Tiefgang bereits bei wenig Wind wie Pfeile übers Wasser. Bei Schnupper-Segelkursen kann man diese schnellen Boote segeln lernen. [www.bodenseewest.eu/de/erleben/aktiv/WasserErlebnis](http://www.bodenseewest.eu/de/erleben/aktiv/WasserErlebnis)

**WASSER-TIPP 3: Neue Regeln für Kiter, Surfer, Paddler und Schwimmer**

Seit April 2022 müssen Surf- und Kitebretter, Paddleboards, Kanus, Kajaks und Rennruderboote mit Name und Anschrift des Eigentümers gekennzeichnet werden. Schwimmer müssen sich außerdem erkennbar machen, wenn sie außerhalb der Uferzone des Bodensees (300 Meter Entfernung zum Ufer) ohne Begleitfahrzeug unterwegs sind. Dafür kann ein gut sichtbarer Schwimmkörper genutzt werden, etwa eine aufblasbare Schwimmboje, die es ab etwa 10 Euro zu kaufen gibt.