

Schritt für Schritt durch Niedersachsen

Viel Abwechslung und ausgezeichnete Qualität beim Wandern

Hannover, im März 2026. Barfuß durch das Watt waten, in Wanderschuh ananspruchsvolle Steigungen im Harz bewältigen oder von Loccum nach Volkenroda pilgern – Niedersachsen zeigt sich für Wanderer vielfältig. Gebirgslandschaften, breite Flüsse, Marschen, Moore und Wattenmeer wechseln sich auf rund 47.600 Quadratkilometern ab: Das norddeutsche Bundesland bietet für Wanderer eine riesige Auswahl an Möglichkeiten. Dabei wird Qualität großgeschrieben: Mit über 40 zertifizierten Qualitätswegen, mehr als 70 Qualitätsgastgebern sowie einer Qualitätsregion „Wanderbares Deutschland“ garantiert Niedersachsen ein Wandererlebnis auf höchstem Niveau.

Erlebnisreich durchs Mittelgebirge

Der Weserbergland-Weg ist einer von drei Top Trails of Germany in Niedersachsen, ein Zusammenschluss der hochwertigsten Wanderwege in Deutschland. Der 225 Kilometer lange Fernwanderweg führt in 13 Etappen von Hann. Münden bis zum Durchbruch der Weser durch das Mittelgebirge in die norddeutsche Tiefebene in Porta Westfalica und verläuft von Süd nach Nord durch die gesamte Urlaubsregion Weserbergland. In jedem Abschnitt finden sich besondere Highlights – historische Städtchen, besondere Unterkünfte, Wildparke oder Schlösser und Burgen. Dabei haben Wanderer immer wieder die Weser im Blick. Ein Abschnitt führt durch die Solling-Vogler-Region, die als Norddeutschlands erste Qualitätsregion Wanderbares Deutschland ausgezeichnet ist und mit wilder Landschaft und sanften Hügeln besticht. 16 Qualitätsrouten und 50 Stempelstellen, die nicht nur bei Familien mit Kindern beliebt sind, warten darauf, dort entdeckt zu werden. Zu den beliebtesten Tagestouren gehört „Zum Ebersnacken“, die 2025 bei der Wahl zu „Deutschlands schönster Wanderweg“ mit dabei gewesen ist. Und mit dem zertifizierten Ith-Hils-Weg führt noch ein weiterer Fernwanderweg durch die sogenannte Wilde Heimat. Er ist nicht nur wegen seiner bizarren Klippenformationen interessant, sondern bietet zwischendurch auch immer weite Aussichten in die Landschaft.

Neben dem Weserbergland-Weg zählt auch der Harzer-Hexen-Stieg zu den Top Trails of Germany. Mit seinen Anstiegen, den schroffen Felsen und den stillen Hochmooren bietet der Weg eine beeindruckende Kulisse für spannende Geschichten von Hexen und Mythen. Der BaudenSteig hingegen ist eher Geheimtipp. Vor allem Genießer kommen voll auf ihre Kosten, denn er verbindet die schönsten Waldgasthöfe und Bergrestaurants miteinander. Hier dampfen traditionelle Speisen wie Erbsensuppe oder Wildschweinbraten mit Rotkohl auf den Tellern. Besonders für Familien geeignet sind die neuen Klimalehrpfade Wasser und Wald der Brockenbande. Um die Vorsperre der Sösetalsperre in Osterode am Harz und rund um

Buntenbock kann der Wandel der Landschaft an interaktiven Stationen spielerisch und mit Audiounterstützung erlebt werden. Wer den Harz gerade besucht, sieht, dass dieser derzeit seine eigene Geschichte neu schreibt und sich vom Wirtschaftswald zum wilden Naturwald entwickelt. Im Nationalpark Harz kann man dies besonders gut beobachten. Der bundesweit zweitgrößte Nationalpark, mit rund 24.700 Hektar Fläche, feiert 2026 Jubiläum: Vor 20 Jahren, am 5. Januar 2006, schlossen Niedersachsen und Sachsen-Anhalt ihre Schutzgebiete zusammen.

Leichtfüßig mit weitem Blick in der Heide

Einmalige Naturlandschaft ohne Steigung, dafür aber mit großer Weite – das zeichnet das Wandern in der Lüneburger Heide aus. Der 223 km lange Heidschnuckenweg ist ebenfalls Top Trail of Germany. Zwischen Fischbek und Celle begeistert er mit Heidesand unter den Füßen, reichlich Wacholder sowie kleinen Fachwerkhöfen und historischen Reetdachhäusern. Vor ein paar Jahren sind zum Heidschnuckenweg die Heideschleifen hinzugekommen – zwölf Rundwanderwege, die direkt an den Wanderweg angeschlossen sind. Zu den bekanntesten zählt die Heideschleife Büsenbachtal, die mit dem 2. Platz in der Kategorie Tagestouren von "Deutschlands Schönster Wanderweg 2025" ausgezeichnet wurde. Der zertifizierte Weg im Naturpark Lüneburger Heide führt auf rund 13 Kilometern durch eine Landschaft voller Kontraste, in der sanfte Hügel und der 129 Meter hohe Brunsberg auf die Höllenschlucht treffen. Mit stillen Bachläufen, blühenden Heideflächen und den landschaftspflegenden Heidschnucken bietet die Route ein besonderes Naturerlebnis, das im Café Schafstall seinen kulinarischen Abschluss findet. Wanderern stehen in der Lüneburger Heide insgesamt neun Mehrtagestouren und 50 Tagestouren zur Auswahl. Und das Beste: In der Saison vom 3. Juli bis 3. Oktober können sie den Naturpark ohne eigenes Auto und dafür kostenlos mit dem Heide-Shuttle entdecken.

Sanfte Steigungen und plattes Land

Zwischen Harz, Heide und Nordsee hält das zweitgrößte Bundesland einige Naturschätze bereit. Im Natur- und UNESCO Geopark TERRA.vita im Osnabrücker Land bieten die TERRA.tracks hochwertige und abwechslungsreiche Wanderwege, die tagelang oder nur für eine Stunde durch eine Region führen, die Kultur und Natur perfekt miteinander verbindet. Und die 24 Nordpfade ganz im Norden, im Landkreis Rotenburg/Wümme, zeigen deutlich, wie abwechslungsreich Niedersachsen ist: Heide, Moore und Wälder wechseln sich auf den 24 Tagestouren ab. Vier dieser Wege sind vom Deutschen Wanderverband als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ ausgezeichnet und rund 50 zertifizierten Qualitätsgastgebern stehen bereit – eine besonders wanderfreundliche Region. Für hohe Wanderwege-Qualität steht auch das Emsland und der Naturpark Hümmling, der 2026 sein 10-jähriges Jubiläum feiert. 10 von insgesamt 15 Hümmling-Pfaden sind als „Traumtouren“ zertifiziert und bieten damit beste Bedingungen für Naturgenießer. Die 19 neuen „Moorland-Pfade“ im Naturpark Bourtanger Moor setzen jeweils eigene Schwerpunkte und führen durch die charakteristische Moor- und Fehnlandschaft.

Wandern am Wattenmeer

Auch der Nationalpark Wattenmeer feiert 2026 ein rundes Jubiläum: Unter dem Motto „Nationalpark wirkt!“ feiert er sein 40-jähriges Bestehen mit zahlreichen Veranstaltungen und einer Wanderausstellung im Niedersächsischen Landtag. Wer vor Ort ein besonders intensives Erlebnis möchte, geht barfuß und genießt die kostenlose Fußmassage auf dem Wattboden. Eine Wattwanderung, die zu den schönsten aber auch zu den anspruchsvollsten im Land zählt, ist die zum Leuchtturm Arngast im Jadebusen. Für die 14 Kilometer lange Strecke durch wadentiefes Schlickwatt brauchen Wanderer sechs bis sieben Stunden. Der Leuchtturm lässt sich nur bei Ebbe zu Fuß erreichen und erinnert an die Insel Arngast, die 1905 am selben Ort einer Sturmflut zum Opfer fiel. Und wer lieber Vögel beobachten will, ist am Langwarder Groden richtig. 2024 als Naturwunder ausgezeichnet, bietet er den besten Ort zur Vogelbeobachtung auf der Halbinsel Butjadingen. Wanderer können auf fünf Kilometern die einzigartige Vogelwelt beobachten und den ständigen Wechsel der Gezeiten miterleben. Der Wanderweg ist zudem barrierefrei und nach RfA zertifiziert.

Weitere Informationen: www.reiseland-niedersachsen.de/erleben-entdecken/aktiv-erlebnis/wandern

Bildmaterial: www.niedersachsen-bilder.de

Anmeldung zum englischsprachigen Newsletter für die Reisebranche: www.niedersachsen-tourism.com/travel-insights

WEITERE INFORMATIONEN

TourismusMarketing Niedersachsen GmbH (TMN)

Annett Knechtel

Essener Str. 1 | 30173 Hannover

T +49 (0)511 | 270 488 62

trade@tourismusniedersachsen.de

Über die TourismusMarketing Niedersachsen GmbH (TMN)

Die TMN ist zentraler Ansprechpartner für den Tourismus in Niedersachsen. Gegründet wurde die Gesellschaft im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr und Bauen im Jahr 2001. Seit Januar 2014 ist die TMN eine hundertprozentige Landesgesellschaft. Hauptaufgabe des Unternehmens ist die Entwicklung und Durchführung von Maßnahmen zur zukunftsorientierten Positionierung Niedersachsens im nationalen und internationalen Tourismuswettbewerb in Zusammenarbeit mit den regionalen Tourismusakteuren. Dabei steht die regionale und überregionale Vermarktung des Reiselandes Niedersachsen, die Entwicklung von Markenkonzepten, Internetportalen und Qualitätsmanagementsystemen für touristische Angebote im Vordergrund.