



# Aktion Schrittmacher

Mit Rheuma weitwandern:

Von der dänischen Grenze nahe Flensburg bis nach Konstanz am Bodensee.

Initiiert von Marion Riedel.

Deutschland von Norden nach Süden zu durchwandern stand auf meinem Zettel mit den Dingen, die ich in meinem Leben noch machen möchte. Das mache ich nach meiner Diagnose mikroskopische Polyangiitis im August 2015 jetzt unter neuen Vorzeichen: als Mitwanderaktion, um auf die rheumatischen und seltenen Erkrankungen aufmerksam zu machen.

Diese Weitwanderung ist der deutsche Teil des europäischen Fernwanderwegs E 1:



Der Etappenverlauf führt von Schleswig-Holstein über Hamburg, die Nord- und Südheide, das Hannoversche und Lipper Bergland, Teutoburger Wald und Eggegebirge, das Sauerland, Westerwald, Taunus und Odenwald zum Schwarzwald und endet in Konstanz am Bodensee.

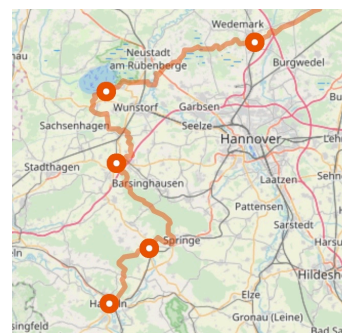
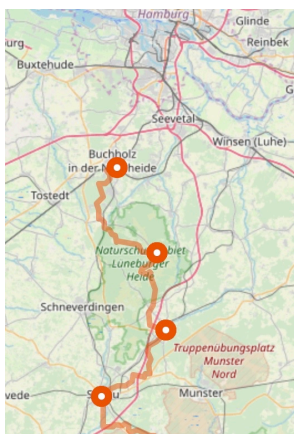
Quelle der Grafik: Sven Lewerentz  
(<https://e1.hiking-europe.eu/e1/etappen/deutschland>)

- Den Weg werde ich in Etappenabschnitten gehen (Start: 03.05.2018 | Ziel: 29.02.2024).
- Dabei wünsche ich mir Mitgehende, z.B. Menschen mit rheumatischen oder seltenen Erkrankungen sowie deren Angehörige und Freunde, die Teilstücke, einzelne oder auch mehrere Etappen mit mir wandern.
- Neben der Bewegung möchte ich den Austausch unter den Mitwanderern fördern und Begegnungen entlang der Strecke ermöglichen (z.B. in örtlichen Selbsthilfegruppen).
- Die einzelnen Etappen versuche ich so zu planen, dass die Distanzen möglichst nicht länger als 15 km sind und an den Endpunkten Unterkünfte vorhanden sind oder es eine Busverbindung in die nächst gelegene Stadt gibt.

Nach den Etappen in Schleswig-Holstein in 2018 bin ich 2019 in Hamburg gestartet und werde in zwei Etappenabschnitten E 1-Etappen in Niedersachsen wandern:

Am 3. Mai starte ich in Buchholz i.d.N. und wandere in 5 Etappen über Handeloh, Undeloh, Behringen und Bispingen nach Soltau.

Anfang September wandere ich im Hannoverschen Bergland bis Hameln.



Übersichtskarten erstellt von  
Sven Lewerentz  
([www.hiking-europe.eu](http://www.hiking-europe.eu))