

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 Südeide, das Hannoversche und Lipper Bergland, Teutoburger Wald und Eggegebirge, das Sauerland, Westerwald, Taunus und Odenwald zum Schwarzwald und endet in Konstanz am Bodensee.

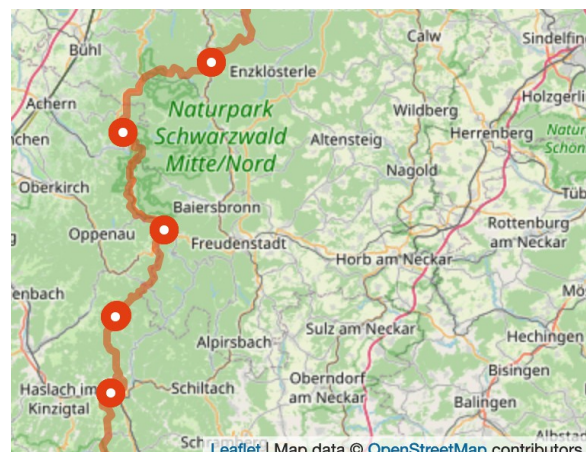
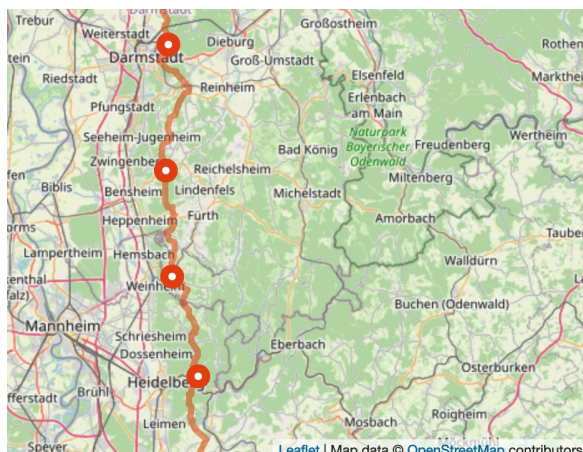
Quelle der Grafik: Sven Lewerentz
(<https://e1.hiking-europe.eu/e1/etappen/deutschland>)

- Den Weg werde ich in Etappenabschnitten gehen (Start: 03.05.2018 | Ziel: 29.02.2024).
- Dabei wünsche ich mir Mitgehende, z.B. auch 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 nächstgelegene Stadt gibt.

Nach den Etappen in Schleswig-Holstein (2018), Hamburg und Niedersachsen (2019), Nordrhein-Westfalen (2020) sowie Rheinland-Pfalz und Hessen (2021), wandere ich im Jahr 2022 E1-Etappen in Hessen und Baden-Württemberg: der Weg führt durch den Odenwald und in den Schwarzwald.

Im Mai wanderte ich in 6 Etappen von Darmstadt ausgehend durch den Odenwald über Kuralpe-Kreuzhof, Reichenbach, Juhöhe, Birkenau und Kohlhof nach Heidelberg (auf dem Camino Incluso).

Ab dem 6. September führt mich der Weg in 6 Etappen in den Schwarzwald: von Forbach über Sand, Mummelsee, Schliffkopf, Zuflucht und Hark nach Hausach.



Übersichtskarten erstellt von Sven Lewerentz (www.hiking-europe.eu)