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, Teuteburger 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 I Ziel: 29.02.2024).
- Dabei wünsche ich mir Mitwandernde, die Teilstücke, einzelne oder auch mehrere Etappen mit mir wandern.
- Neben der Bewegung möchte ich den Austausch unter den ggf. auch betroffenen Mitwanderer:innen 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 (2018), Hamburg und Niedersachsen (2019), Nordrhein-Westfalen (2020), Rheinland-Pfalz und Hessen (2021) sowie den Odenwaldetappen in Hessen und ersten Etappen in Baden-Würtemberg bis nach Hausach im Schwarzwald (2022), wandere ich im Jahr 2023 weitere Etappen in Baden-Würtemberg: der Weg führt durch den südlichen Schwarzwald.

Anfang Juni wandere ich in 6 Etappen von Schonach-Wilhelmshöhe über den Kolmenhof an der Breg-Quelle, die Kalte Herberge, Heiligenbrunnen, Hinterzarten Kesslerberg und Feldberg Ort zum Schluchsee.

Anfang September führt mich der Weg in 6 Etappen von Neustadt-Titisee über Kappel, Schattenmühle, Achdorf und Blumberg-Riedöschingen nach Engen im Hegau und von dort nach Welschingen (und wieder nach Engen).

Übersichtskarte erstellt von Sven Lewerentz (www.hiking-europe.eu) und bearbeitet von Marion Riedel

kontakt@aktion-schrittmacher.de 0170-7568837 aktion-schrittmacher.de