



Unterwegs auf dem Ameisenpfad - Barfuß laufen in der Üfter Mark

Über flaumiges Gras, weichen Sand und auch mal etwas piekenden Schotter führt der Ameisenpfad durch die Üfter Mark. Immer mehr „Barfüßler“ aller Altersgruppen entdecken, wie schön sich die Welt mit bloßen Füßen anfühlt. Sand und Gras massieren die Fußsohlen und trainieren deren hoch entwickelten Tastsinn. Wer seine Füße regelmäßig „freilässt“, tut viel für die Gesundheit – am besten bei 20 bis 25 Grad und abwechslungsreichem Boden wie hier auf dem Ameisenpfad.

Der Rundweg ist Teil des Gesamtkonzeptes „Naturerlebnisgebiet Üfter Mark“.

Im September 2008 wurde der ca. 4,2 km lange Erlebnisweg mit mehreren Schulklassen eröffnet. Trotz kühler Witterung zogen einige Kinder ihre Schuhe und Strümpfe aus und waren insbesondere von den sandigen Abschnitten ganz begeistert.

Entlang des Weges gab es viel zu entdecken, wie z.B. den Spechtbaum, die Wildsuhle und die Ameisenburg.



Ausgestattet ist der Ameisenpfad mit sieben Infostationen. Es gibt viel zu erfahren über verschiedene „Tier- und Pflanzenfüße“, warum Barfußlaufen gesund ist und wo die Waldameisen aktiv sind. 15 Wegweiser mit unterschiedlichen Tier- und Fußspuren zeigen dem Besucher wo es lang geht. Eine Bodenplatte mit verschiedenen Fußabdrücken von Mensch und Tier am Anfang des Weges fordert zum Ausprobieren und zum Größenvergleich auf.



Der Hirschpfad - Wildbeobachtung in der Üfter Mark

Das Naturerlebnisgebiet Üfter Mark ist ein Teillebensraum der Rothirschpopulation am Niederrhein.



Verhörstelle

Ein besonderes Spektakel ist die Brunft der Hirsche im Herbst. Während diese größte heimische Wildart fast überall zum versteckt lebenden Nachttier wurde, lassen sich die Tiere in der Üfter Mark auch tagsüber gut beobachten. Aber auch viele andere Wildtierarten wie z.B. Rehwild, Fuchs und Wildschwein sind zu erleben. Der etwa 10 km lange Hirschpfad führt die Besucher zu den interessantesten Wildbeobachtungsplätzen. Ausgestattet wurde der Weg mit Holzschildern, die den Einzelbesuchern den Routenverlauf vorgeben.



Für interessierte Besucher gibt es jährlich sachkundig geführte Rundwanderungen mit Zwischenstopps an Verhörstellen und Beobachtungseinrichtungen. Allerdings erfordert die Beobachtung der Wildtiere die Einhaltung bestimmter Regeln. Für ein störungsfreies Naturerlebnis ist es absolut notwendig, dass Sie auf den Wegen bleiben. Besucher abseits der Wege und frei laufende Hunde lassen das Wild in Panik geraten und flüchten. Während der Brunft wird ein Teil der Wege gesperrt.

Um auch Menschen mit Behinderungen das Erleben der Hirschbrunft zu ermöglichen, bietet der RVR Fahrten mit dem Planwagen zu ausgesuchten Plätzen der Hirschbrunft an.



**Regionalverband Ruhr (RVR)
RVR Ruhr Grün**
Kronprinzenstraße 35
45128 Essen
Fon ▶ 0201-2069-718
Fax ▶ 0201-2069-720
E-Mail ▶ ruhrgruen@rvr-online.de



Internet ▶ www.rvr-online.de

**Regionalverband Ruhr (RVR)
RVR Ruhr Grün**
Herr Klesen
Kronprinzenstraße 35
45128 Essen
Fon ▶ 0201-2069-710



**Regionalverband Ruhr (RVR)
RVR Ruhr Grün**
Frau Piasecki
Kronprinzenstraße 35
45128 Essen
Fon ▶ 0201-2069-733



Stand: Juli 2009

Natur erleben in der Üfter Mark

- barrierefrei -



Ameisenpfad • Hirschpfad • Barrierefreier Rundweg





Das Naturerlebnisgebiet Üfter Mark

Das ca. 1500 ha große Naturerlebnisgebiet Üfter Mark ist eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete im Naturpark Hohe Mark.

Der Regionalverband Ruhr hat 2002 das Waldgebiet vom ehemaligen Mannesmann-Konzern erworben mit dem Ziel, ein ökologisch orientiertes Naturerlebnisgebiet zu entwickeln.



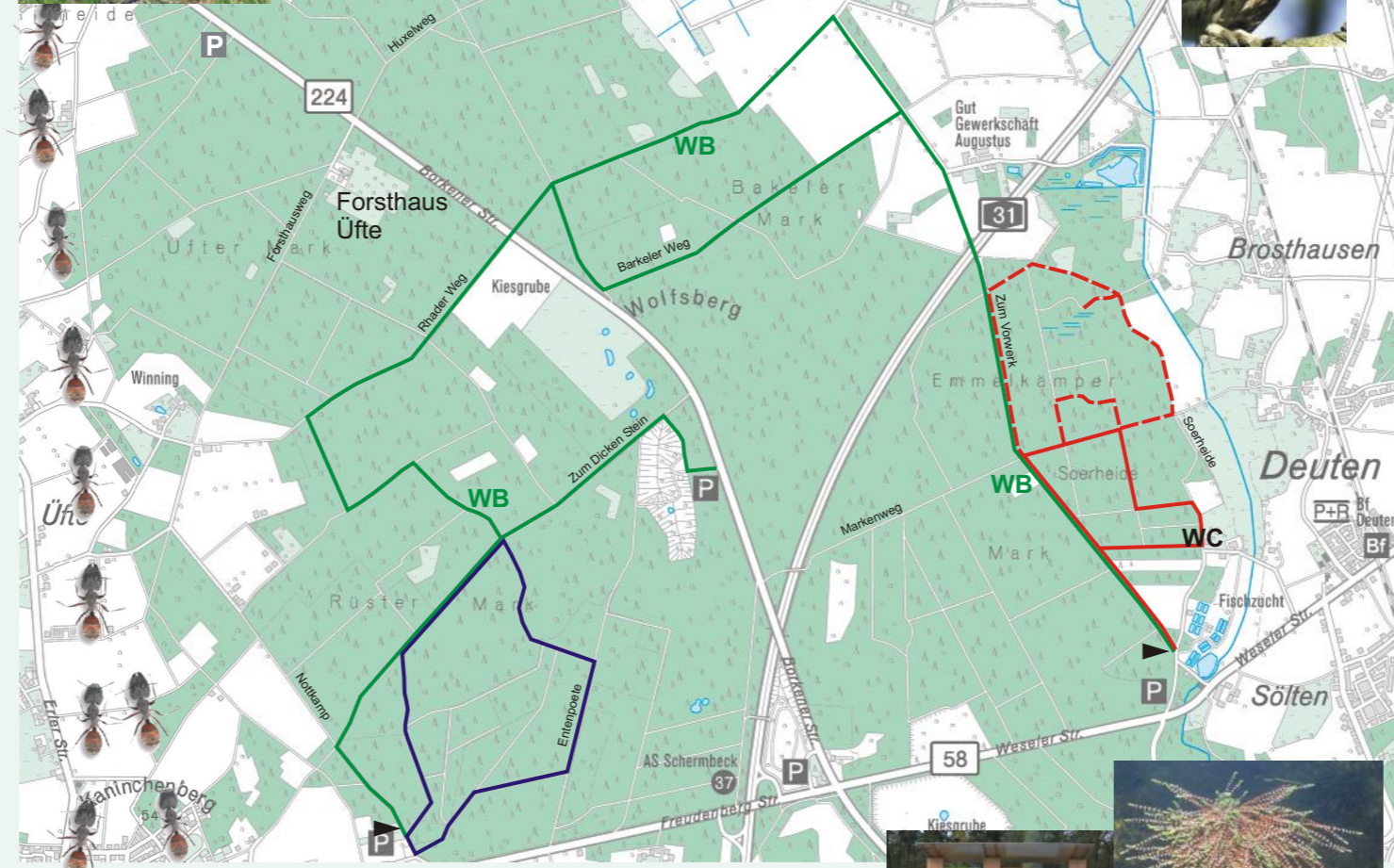
Eiszeitliche Gletscher haben hier vor rund 400.000 Jahren eine Landschaft mit Dünen, Sandböden und kleinen Mooren entstehen lassen. Im Frühjahr sind die Moortümpel Laichplatz zahlreicher Moorfrösche in ihrer typisch blauen Balzfarbe. Auf den



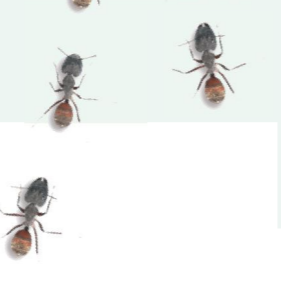
trockenen Sandflächen tummeln sich schillernde Insekten.

In der Abenddämmerung erwachen die Fledermäuse, darunter viele geschützte Arten wie die Bechsteinfledermaus und der Große und Kleine Abendsegler und begeben sich auf Jagd. Ausgestattet mit einer perfekten Ultraschallortung können sie selbst in stockdunkler Nacht Insekten fangen.

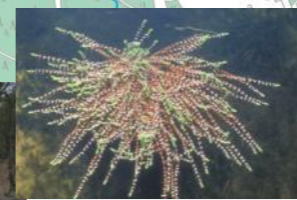
Noch vor 200 Jahren war die Üfter Mark eine weitgehend waldfreie Heidelandschaft. Zeugen aus dieser Zeit sind die alten bizarr geformten Eichen. Die unterschiedlichen Lebensraumtypen beherbergen eine Vielzahl geschützter Tiere und Pflanzen und ermöglichen allen Besuchern einen interessanten Waldbesuch. Zur Zeit sind im Naturerlebnisgebiet Üfter Mark über 800 ha als Naturschutzfläche ausgewiesen.



- ▶ Ausgangspunkt
- barrierefreier Rundweg, 4,4 km, tastbare Wegekante, glatte Oberfläche
- - - teilweise barrierefreier Rundweg, Begleitung empfohlen
- Ameisenpfad / Barfußpfad, 4,2 km
- Hirschpfad, ca. 10 km
- WB Wildbeobachtungsstelle
- WC behindertengerechtes WC



Naturerlebniswege in der Üfter Mark



Barrierefreier Rundweg - Naturerlebnis für alle

Die Nähe zur Metropole Ruhr macht das Naturerlebnisgebiet zu einem viel besuchten Erholungsraum. Doch was ein Teil der Bevölkerung problemlos genießen kann, bleibt vielen anderen Menschen verschlossen. Der Regionalverband Ruhr plant mit der Einrichtung "Naturerlebnis für alle" ein bislang einmaliges Angebot, um einer wichtigen Zielgruppe den Zugang zum Naturerlebnis zu ermöglichen.

Insgesamt 10 Erlebnisstationen ermöglichen Menschen mit Behinderungen einen besonderen Zugang zu Informationen über das Gebiet. Neben einer Übersichtstafel führen leicht erfassbare Texte - auch in Blindenschrift - in die Thematiken Geschichte, Tiere- und Pflanzen, Bäume, Waldnutzung und Landeskunde ein.

Holztafeln mit tastbaren Fräsen fordern zur Interaktion auf.

Ein Behinderten-WC ist vorhanden.



Menschen mit Behinderungen helfen das Projekt optimal umzusetzen.

Der barrierefreie Rundweg umfasst verschiedene Abschnitte und unterschiedliche Schwierigkeitsgrade. Es gibt eine kurze Route von ca. 4,4 km mit einer tastbaren Wegekante und glatter Oberfläche, sowie eine lange Route von ca. 6,7 km. Die lange Route enthält sandige Abschnitte, Steigungen und keine Wegekante, daher ist eine Begleitung empfehlenswert.



Jährlich wird ein Programm "Natur erleben" vom RVR herausgegeben, in dem auch integrative und spezielle Führungen bzw. Planwagenfahrten zu unterschiedlichen Themen für Menschen mit Behinderungen angeboten werden.