



Det sydlige Harzen

HVOR
NATUREN
BEVÆGER
OG GÅR LIGE I HJERTET



VELKOMMEN *til* SOLSIDEN I HARZEN

”

Det sydlige Harzen. Aktiv og afslappet. Historisk og moderne.

Her finder du afslapning, eventyr og inspiration.



S

pændende minehistorie, vidunderlig skovluft og fred og ro til at ånde helt igennem - og samtidig et sted, der giver både børn og voksne uendelige muligheder for at opleve ferieeventyr, de altid vil huske:

Det sydlige Harzen har meget at byde på!

Kneipp-Heilbad Bad Lauterberg er en traditionsrig kurby. Ved du, at der findes ni steder i byen, hvor du kan træde vande i et barfodsbassin? Det kan også anbefales at spadserere gennem den store, vidunderlige kurpark eller shoppe i den smukke bymidte. Her kan aktive feriegæster finde forskellige vandrestier og cyklister sportslige ruter. I badelandet VITAMAR og termalbadet Kirchberg-Therme kan du fornøje dig med at bade og slappe af. Søerne og bjergene i og omkring Bad Lauterberg indbyder også til at slappe af og nyde naturen.

Kurbyen Bad Sachsa er en populær og familievenlig destination: Falkecenteret Harzfalkenhof, legelandet Regenbogenland og klatrehallen er blot nogle få eksempler på steder, hvor der er mulighed for at få uforglemmelige oplevelser. Badeland, sauna og sportsaktiviteter venter på dig i Salztal Paradies. Museer og en lang række arrangementer inspirerer også de besøgende. Om sommeren tiltrækker Schmelzteich-søen besøgende, og det samme gør kælkebakken på Ravensberg om vinteren.

Walkenried kommune fascinerer med sin kultur og historie. Walkenried Kloster er på UNESCO's verdensarvsliste og tager besøgende i alle aldre med på en spændende rejse gennem tiden.

Det lokker besøgende med koncerter, udstillinger og guidede ture i stearinlysets skær. De idylliske landskaber omkring Walkenried, Wieda og Zorge er fulde af gamle spor, søer, skove og stille stier.

Det sydlige Harzen har mange ansigter. Aktiv og afslappet. Historisk og moderne.

Her finder du afslapning, eventyr og inspiration.



Bad Lauterberg

© HTV - M. Gloger



Bad Sachsa

© Tatiana Zavareze-Domingo



Walkenried kommune

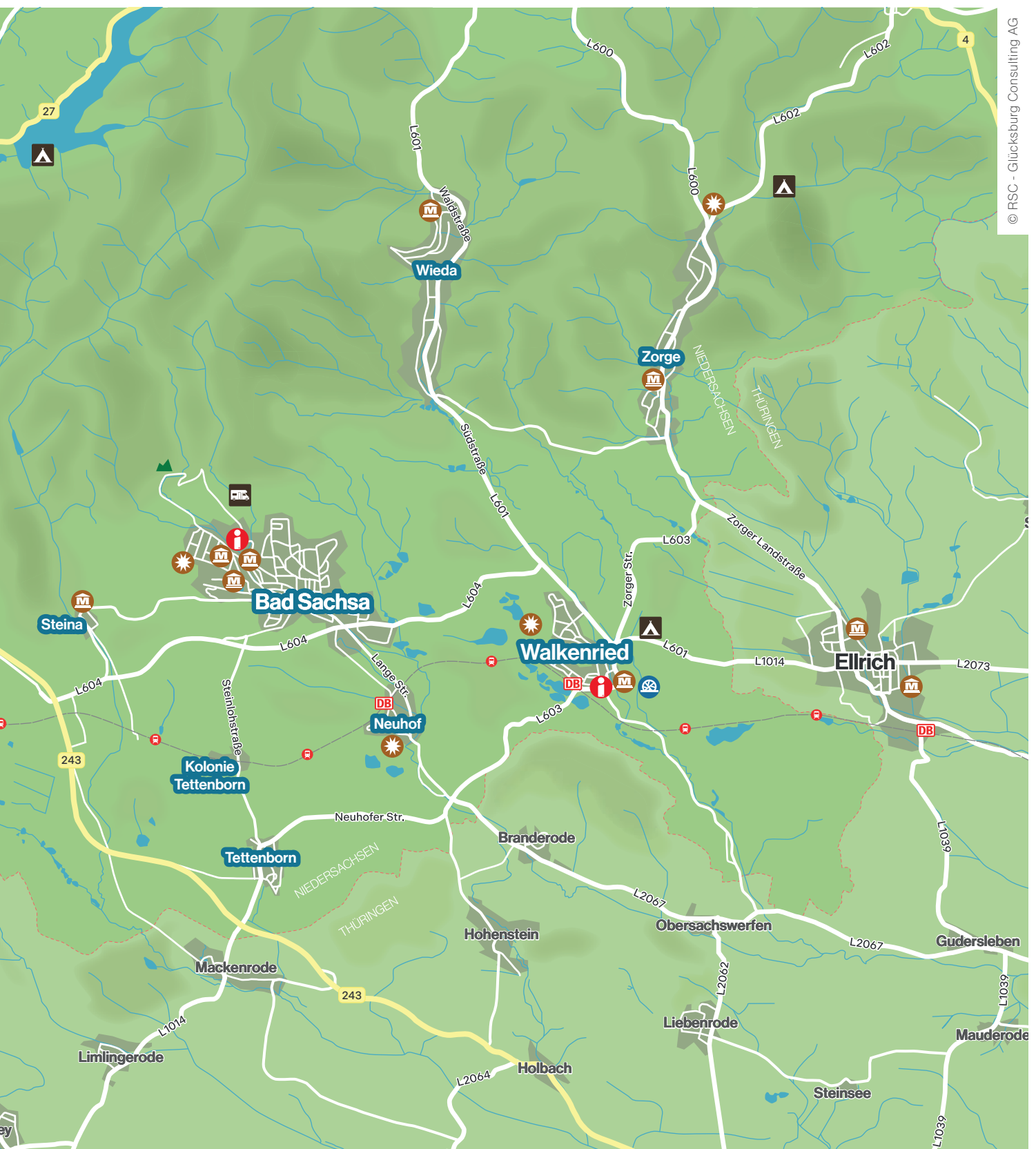
© ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried

Sådan FINDER DU VEJ

Du finder nemt vej til vores populære feriebyer Bad Lauterberg, Bad Sachsa samt Walkenried, Wieda og Zorge via Bundesstraße 27 og 243.



Oversigtskort over den sydlige Harzen-region



HATIX - FERIEBILLETEN
I HARZEN

FERIE MED *gratis* OFFENTLIG TRANSPORT

Med dit gæstekort fra feriebyerne **Bad Lauterberg og Walkenried** kan du køre **gratis** med busserne i regionen. Du modtager feriebilletten til Harzen, når du overnatter i en af de deltagende byer og betaler den aktuelle lokale turistafgift.

Med gratis offentlig transport kan du som gæst nemt nå de fleste udflugtsmål og seværdigheder. Det anbefales også at tage bussen til delestop af vandreture i Sydharzen og Oberharz.

Dette tilbud giver dig mulighed for at rejse økonomisk for-

delagtigt og **miljøvenligt rundt i Harzen**, og du slipper samtidig for at skulle lede efter parkeringspladser. Vis dit gæstekort til buschaufføren, når du stiger på bussen.

Du kan finde alle oplysninger om rutenettet og køreplaner på www.hatix.info.

DIE HARZCARD

EIN TICKET - ÜBER *1000* ERLEBNISSE

HarzCard giver gratis eller rabat på entreen til over **100 oplevelsesfaciliteter i hele Harzen**. Udforsk gamle slotte og klostre, besøg museer og miner, eller slap af i termiske bade og fritidsbade.

Du kan f.eks. bruge HarzCard i følgende attraktioner i det sydlige Harz: NatUrzeitmuseum, indendørs legeplads Regenbogenland og Salztal Paradies med oplevelsesbad, sauna og skøjtehal i Bad Sachsa, Kirchberg-Therme i Bad Lauterberg og ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried.

HarzCard findes i to forskellige varianter: 48-timers HarzCard (32,00 € voksne, 22,00 € børn) er gyldig i 48 timer fra første brug. 4-dages HarzCard (65,00 € voksne, 45,00 € børn) er gyldig på fire frit valgte dage inden for et



kalenderår. Børn fra 0 til 4 år får en gratis BambinoCard.

HarzCard kan købes hos turistinformationerne i Bad Sachsa, Walkenried og Bad Lauterberg.

Yderligere information på www.harzinfo.de/harzcard.

INDHOLD

8-11

TYPISK FOR DET SYDLIGE HARZEN

Oplev tradition, håndværk og den unikke kultur i det sydlige Harzen.

12-17

BYERNE

Charmerende byer og landsbyer, hvor historie og natur mødes.

18-19

OPLEVELSER & AFSLAPNING

Wellness, nydelse og afslapning - det perfekte afbræk fra hverdagen.

20-22

AKTIV FERIE

Vandring, cykling og eventyr. Oplev det sydlige Harzen i bevægelse.

23

SERVICE & TIPS

Praktiske oplysninger, anbefalinger og nyttige tips til dit ophold.

24-27

UDFLUGTER

Spændende highlights og seværdigheder for voksne og børn.

28-29

FRED OG RO & FORNYET ENERGI

Find indre balance midt i maleriske landskaber og skove, hvor der er fred og ro.

30-31

KULTUR & HISTORIE

Fordyb dig i den begivenhedsrige historie, og gå på opdagelse i regionens kulturarv.



FORLAG OG UDGIVER

GLC Glücksbург Consulting AG,
Albert-Einstein-Ring 5, 22761 Hamborg,
www.glc-group.com

Projektledelse: Koncept, layout, redigering,
opsætning:
GLC Glücksburg Consulting AG, Hamborg

Forsidebillede: © kerkezz - stock.adobe.com - redigeret. GLC

Tekster delvist udarbejdet ved hjælp af AI, redaktionelt redigeret og gennemgået. For indholdet i annoncer er den pågældende annoncør selv ansvarlig. Alle rettigheder forbeholdes, herunder retten til at genoptrykke og reproducere.

Version: November 2025

Der tages forbehold for fejl og ændringer.



Kom til det sydlige Harzen og oplev denne region, der er noget særligt. Få glade ferieminder for livet, som giver længsel efter mere.

TYPISK FOR DET SYDLIGE HARZEN

ET STED MED TRADITION - HISTORISK og LEVENDE

Det er næsten altid mennesker, der giver en region sin unikke karakter. Sådan er det også her! Levende historie og kultur, udforskning af landskaberne og at møde ægte mennesker er omdrejningspunktet i det sydlige Harzen.

Føl dig hjemme

Det sydlige Harzen har et særligt ansigt. Det er ikke larvende, ikke overfyldt, men ærligt, tilgængeligt og samtidig levende. Når man kommer hertil, føler man sig straks hjemme. Smalle dale, stille skove og små landsbyer med bindingsværkshuse præger landskabet.

Folk lever med naturen og dens traditioner. De deler deres indstilling til livet med gæsterne - på en varm, åben og autentisk måde.

Traditioner i Harzen

Skikkene lever i bedste velgående i det sydlige Harzen. Du vil møde dem på markeder, i foreninger eller på festivaler. Meget har sin oprindelse i den traditionelle minedrift og den lokale historie - fra musik og dans til gammelt håndværk, legender og traditionelle dragter.

Byerne har deres egne ritualer, som er dybt forankret i deres egen historie. Gæster er altid velkomne. Og her kan du

ikke alene opleve en festlig stemning, men også et stykke levet identitet.

Walpurgis - den mystiske nat!

Walpurgisnacht er den mest berømte festival i Harzen. Natten til den 1. maj brændes der bål, mens hekse og djævlene går parade gennem kurparkerne, og der er musik i luften. Det gør indtryk på både børn og voksne. Et vildt, muntert og på samme tid mystisk skue.

Walpurgis forbinder mennesker, generationer og steder. Når du først har været der, glemmer du aldrig atmosfæren.

Håndværk med sjæl

Mange værksteder og atelierer åbner deres døre for besøgende - nogle gange får de endda lov til at være med. Hvert slag med jernet, hver drejning på keramikerenes drejeskive, hvert penselstrøg og hvert spor i træet fortæller om traditionelle færdigheder og vidner om passion.

Fra regionen

Det sydlige Harzen har lige så meget at byde på, når det gælder maden. Ud over klassiske regionale produkter er spiritus fra lokale destillerier en særlig delikatesse. Fremragende produkter, der forkæler ganen, er den perfekte souvenir at tage med hjem.



Wiesenbeker Teich ved Bad Lauterberg er en kunstig anlagt sø, der blev etableret i 1715 for at forsyne kobberminen "Aufrichtigkeit" med vand.

© Sandra Kemming

På jagt efter spor og værdifuld arv

Uden minedrift ville det sydlige Harzen ikke være, hvad det er i dag. Den har formet landskabet og menneskene igennem århundreder. Gruber, skakter og søer er tavse vidner om denne historiske tid, og selv om der ikke har været aktiv minedrift i det sydlige Harzen i lang tid, kan man stadig finde spor efter denne gamle lokale industri i landskabet og på museer, især i Bad Lauterberg og Walkenried kommune.

Cisterciensermuseet Walkenried Kloster og bjergsøen Wiesenbeker Teich er en del af verdensarven i Oberharz.

Spis og drik

Typisk for regionen er solide vildtretter, den populære mildt krydrede og røgede pølse Harzer Schmorwurst eller lokal bækørred (Harzer Bachforelle) samt økologisk oksekød fra lokale røde højlandsvæg.

En særlig specialitet er Harzer Käse, en surmælksost med en kraftig smag. Kartofler serveres i mange variationer - typisk for Harzen er "Riester-Kniester", bagte kartofler med salt og kommen, der serveres med kvark. Skovene byder på svampe som kantarel og rørhat, der tilberedes friske med løg og forskellige krydderurter - virkelig lækkert.

Til maden kan du nyde øl fra regionale bryggerier, Harzen-limonade eller kraftig krydderurtesnaps fra et af vores lokale destillerier.

Hercynian Distilling Co/ Hammerschmiede i landsbyen Zorge i Walkenried er et af de ældste whiskydestillerier på det europæiske fastland. Alle produkter er "håndlavede", og der lægges stor vægt på at bruge lokale ingredienser.

HARZ DISTILLERY er netop åbnet i Bad Lauterberg og kombinerer fremstillingen af spiritus i høj kvalitet med smagsprøver og rundvisninger.



© Hercynian Distilling

Überørt natur er den lokale skat

Du kan opleve tætte løvskove, blomstrende enge og klare vandløb på hver eneste vandretur.

Gå på opdagelse i huler, kilder og mystiske klippeformationer på Karst-vandrestien.

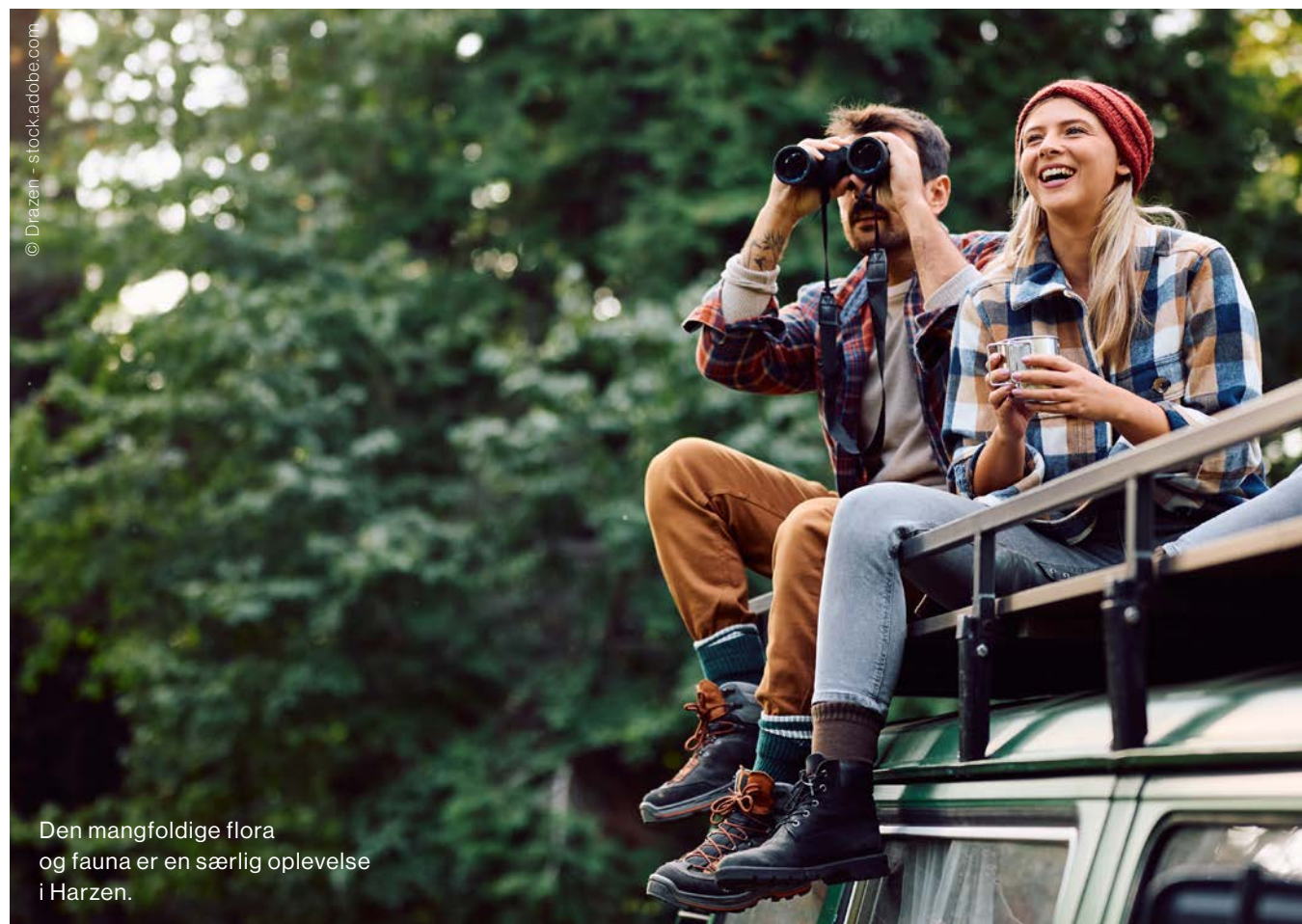
Du kan se sjældne planter og dyr i Naturpark Südharz. Den mangfoldige flora og fauna gør dette landskab så attraktivt. Hvert skridt gennem det sydlige Harzen er en oplevelse.

Altid en rejse værd

I foråret lokker blomstrende dale, om sommeren giver skovens træer behagelig skygge.

Efteråret bader løv- og blandingsskovene i et hav af farver. Og i vinterlandskabet hersker en beroligende stilhed og isnende frost.

Hver sæson har sin egen charme og skaber uforglemmelige ferieminder.



Den mangfoldige flora og fauna er en særlig oplevelse i Harzen.

"Boulevarden" i Bad Lauterberg er en shoppinggade med flair. Her bliver shopping til en oplevelse.



© Marco Schneid



Kurparken er en oase af ro, men ved særlige lejligheder forvandles den til et livligt sted for både børn og voksne.

© Lindenber

FERIE MED *alle* SANSER

BAD LAUTERBERG I HARZEN- NATURLIG AFSLAPNING

Forestil dig et sted, hvor trætoppene suser, vandløbene risler, og bindingsværkshusene fortæller historier. Her kan du holde ferie med alle dine sanser. Bjerge og vand samt fred og ro fra første øjeblik.

Beliggenheden er ideel: Du kommer hurtigt og nemt til Bad Lauterberg med bil eller tog. Landsbyen ligger i bløde dalstrøg og er omgivet af grønne højedrag. Herfra kan du begive dig direkte ud i det fri. Vandreture, udflugter og opdagelsesture starter lige uden for døren.

Bad Lauterberg er den ældste statsanerkendte Kneipp-kurby i Nordtyskland. Det sunde klima er til at tage og føle på. Tag en dyb indånding. En tur gennem kurparken giver dig nye kræfter. Her kan du give slip. Ud over afslapning er der også sportsaktiviteter og sjov for hele familien i kurparken.

Bevægelse på en ny måde: Minigolf og headis sørger for afveksling, og du kan teste dine evner på den udendørs bordfodbold- og petanquebane. Hvis du vil prøve noget anderledes, kan du teste at spille fodboldbillard eller shuffleboard. Og fitnessanlægget i det fri giver dig mulighed for



© Rodica - stock.adobe.com



Harzen byder på uendelige muligheder for cykelentusiaster. Talrige mountainbikespor forbinder byerne i det sydlige Harzen med de omkringliggende landskaber og belønner dig med storslåede panoramaudsigter.

at træne under åben himmel. Byens hjerte banker i den historiske bymidte. Bindingsværksfacader, små butikker og caféer præger billedet. Du kan slentre på boulevarden, gå på opdagelse i butikkerne og nyde den afslappede atmosfære.

En oplevelse, man ikke må gå glip af, er svævebaneturen på det lokale bjerg. Du kan allerede begynde at nyde landskabet under turen. Når du ankommer på toppen, ligger byen for dine fødder. Udsigten strækker sig langt ind i det sydlige Harzen.

Under en gåtur med børn på **dværgstien** kan I opleve alle dværgene på bjerget. De små dværge af træ viser vej og fortæller historier på rundturen.

I badelandet Vitamar er der gang i den. Rutsjebaner, bølgebassin og sauna giver mulighed for sjove oplevelser og afslapning på samme tid. Der venter også spændende oplevelser under jorden.

Förderkreis Königshütte tilbyder spændende guidede ture i det tidligere jernværk Königshütte og Sydharzens jernværksmuseum på tirsdage (hver uge om sommeren, hver 14. dag om vinteren).

For naturskere er Bad Lauterberg et paradis. Velaftmærkede stier fører gennem skove og over højedrag. Uanset om du vandrer, går tur eller cykler, så kan du finde din favoritrute. Hvis du er til sport, kan du teste mountainbike eller stavgang.

Wellness er en kernekompetence på hotellerne. De tilbyder en bred vifte af

muligheder i deres moderne faciliteter. Tre anerkendte specialistklinikker fuldender det spa- og rehabiliteringsmedicinske tilbud og tager udgangspunkt i Kneipp-metodens holistiske tilgang til sundhed og velvære.

Fra klassisk massage til Kneipp-behandlinger - her findes det hele. Efter en aktiv dag i det fri kan du lade dig forkæle og tanke nye kræfter. Termalbadet **Kirchberg-Therme** inviterer dig til afslapning og velvære med sit store saunaområde.

Kultur og events er også en del af at holde ferie. Koncerter i kurparken, farverige markeder og traditionelle begivenheder som vinfestivalen gør byen levende. Her viser Bad Lauterberg endnu en gang sin gæstfrihed.

Bad Lauterberg er mere end bare et feriested. Det er et sted, hvor du kan lade batterierne op og få ufor-glemmelige indtryk.



MERE INFO



© N'Fico Kreims

Tag stoleliften op på det lokale bjerg: Udflugtsmål eller udgangspunkt for yderligere vandreture.



© Lindenbergl



FERIE i ET SUNDT KLIMA NATURLIG, LEVENDE og BEGIVENHEDSRIG

VELKOMMEN TIL BAD SACHSA –
EN FERIESTATION, DER VIL GLÆDE HELE FAMILIEN.

I denne charmerende lille by i det kuperede sydlige Harzen, midt i Tyskland, finder du denne **charmerende lille by, der kombinerer natur med kultur og gæstfrihed.**

Uanset om det er sommer eller vinter: Bad Sachsa indbyder til at lade op, sætte tempoet ned, være aktiv og opleve Harzen fra sin smukkeste side.

Byens centrum byder dig velkommen med velholdte bindingsværkshuse, villaer og små butikker, caféer og restauranter, hvor du kan spise og hygge dig.

Som statsanerkendt kurby har Bad Sachsa de bedste betingelser for rekreation. Det sunde klima og den uspolerede natur bidrager til en følelse af velvære. Wellness- og aktivitetstilbud fuldender oplevelsen.

Efter en vandretur i skovene eller en udflugt i området kan du forkæle dig selv med en massage, en tur i saunaen eller en tur i poolen. På den måde kan du kombinere aktivitet med velvære og afslapning.

Vitalpark er en grøn og fredfyldt oase - lige ved siden af kurstedet og turistinformationen. Her kan du sætte dig på en bænk eller i en af skovsofaerne og nyde naturen med alle sanser.

Samtidig indbyder parken til at gå en tur, lege eller trampe i pedalerne på vandcykel i den nærliggende Schmelztich-sø.

Kulturen bliver heller ikke forsømt. Bad Sachsa har meget at fortælle, uanset om det er byens historie generelt eller vintersportshistorie, historisk glashåndværk, geologiske skatte fra naturen eller den helt særlige ældre og nyere tyske historie - så kan du gå på opdagelse på fem forskellige museer og udstillinger.

Bad Sachsa er meget velegnet til familier. Uanset om I vandrer i naturen, besøger en af legepladserne, sejler på vandcykel, prøver Flying Fox eller spiller minigolf, besøger vandlandet, skøjter eller besøger klatrehallen, legelandet eller bowlingbanen, så er der garanti for, at alle får en god oplevelse.

Naturen omkring Bad Sachsa er inspirerende uanset årstiden. Vandrestier, mountainbikespor, kurveje i udfordrende terræn og stavgangsruter lokker hele året rundt. De fører gennem vidunderligt grønne, farverige eller hvide blandings- og løvskove til solrige og romantiske steder. Ravensberg er Bad Sachsas lokale bjerg og et populært udflugtsmål. Heroppefra kan du nyde en bred panoramaudsigt over Harzen. Et stop ved Ravensberg-Baude, for eksempel efter en vandretur, er selvfølgelig et must.

Fortryllende oplevelser venter!



Malerisk kurby med et bredt udvalg af fritidsaktiviteter. Her finder du kulturelle oplevelser, aktiviteter og museer - for enhver smag!

© Tobias Brabanski - NORDSTADTLICHT



© Tobias Brabanski - NORDSTADTLICHT



© Tobias Brabanski - NORDSTADTLICHT



MERE INFO



© Tobias Brabanski - NORDSTADTLICHT



© Tobias Brabanski - NORDSTADTLICHT



Bad Sachsa –
en levende kurby
med velvære- og
naturoplevelser

KULTUREL JUVEL *på* VERDENSARVSLISTEN



MERE INFO

VELKOMMEN TIL WALKENRIED KOMMUNE. HER MØDES HISTORIE OG NATUR PÅ EN UNIK MÅDE.

Walkenried kommune ligger sydøst for Bad Lauterberg og Bad Sachsa, direkte på grænsen til Thüringen. Sammen med landsbyerne Zorge og Wieda er Walkenried en feriedestination, hvor du kan kombinere afslapning og oplevelser med

hinanden.

Du mærker det lavere tempo, så snart du ankommer. Gæster føler sig velkomne i disse tre byer, der er fredelige og autentiske feriedestinationer omgivet af natur.

Hjertet i Walkenried er klosteret. Det imponerende bygningsværk er optaget på UNESCOs verdensarvsliste og er et af de kulturelle højdepunkter i Harzen og hele regionen. Fordyb dig i historien på cisterciensermuseet Kloster Walkenried. Multimedieudstillinger, originale bygningsværker og faciliteter illustrerer munkenes liv på en levende måde.

På en guidet tur kan du lære om, hvordan cistercienserne prægede livet i dalen, fremmede minedriften og mineindustrien i Harzen og formede landskabet. Koncerterne og arrangementerne i klosteret og i de historiske omgivelser er uden tvivl helt særlige kulturelle højdepunkter. På temastier på klosterets område og rundt omkring i byen kan gæsterne selv søge efter spor.

Verdensarv-informationscenteret ved siden af, som også huser turistinformationen, fremhæver klostrets betydning, bl.a. for hele vandforsyningssystemet i Oberharz.

En særlig **vandreoplevelse er Karst-vandrestien.** Du kan starte turen direkte i byen. Karst-vandrestien fører dig gennem et landskab med forskellige biotoper og bizarre klippeformationer.

Også for familier byder omgivelserne på masser af variation. Nemme vandreture eller at gå på jagt efter Harzen vandrenåle er sjove aktiviteter for børn og giver tid til små opdagelser undervejs.

Geocaching-fans kan gå på skattejagt i hele området. Cyklister kan finde afslappede og mere udfordrende ruter gennem Harzen-landskabet.

Landsbyerne Zorge og Wieda forstærker oplevelsen. Nordvest for Wieda rejser det højeste bjerg i det sydlige Harzen sig, Stöberhai på ca. 720 meter, et smukt vandreudflugtsmål med en storslået udsigt. Hvis du aktivt vil udforske naturen omkring Wieda og Zorge, kan du gøre det på afmærkede vandrestier eller stavgangsstierne i Wieda. Du kan også gå en tur på bi-stien.

I Wieda kan folk godt lide at feste. Vær med, når lysfestivalen finder sted i august eller Spellefestivalen i september. Wiedas julekrybbe er et absolut højdepunkt i slutningen af året. Byen er noget helt særligt, når den er juleudsmykket.

I pinsedagene 2026 fejrer Zorge desuden 777-års jubilæum. **Zorge er en af de mest maleriske og historiske landsbyer i Harzen.** Uanset om det drejer sig om munkenes jernværk fra 1249 eller produktionen af de første tyske lokomotiver fra 1842, er der mange historier at fortælle i denne by. Det populære friluftsbad i Zorge er en publikumsmagnet for familier om sommeren.

”

Klosteret er
et sted, hvor
sjælen
kan ånde.

Hildegard von Bingen
(Benediktiner-nonne, abbedisse)

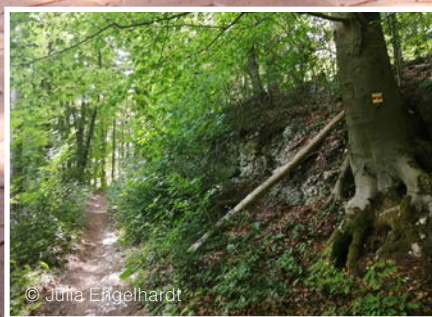
Her kan du sætte tempoet ned og tanke ny energi, men også **genopdage Harzen og opleve spændende kulturelle højdepunkter.**

Der tilbydes også
rundvisninger på
engelsk i Walkenried
Kloster.

Den dobbelte korsgang i Walkenried Kloster er et kraftcentrum med en spirituel sjæl. Med sin enestående akustik er et berømt koncertsted langt ud over Harzens grænser.



© terovesalainen - stock.adobe.com



© Julia Engelhardt



© Brigitte Moritz



Søen Andreasteich
ved Walkenried

PÅ JAGT efter SPOR

HVOR NATUR OG HISTORIE MØDES PÅ EN SÆRLIG MÅDE OG FORTÆLLER SPÆNDENDE HISTORIER FRA FORTIDEN

Ikke langt fra Bad Lauterberg landsbyen Barbis finder man den imponerende **Scharzfels-borgruin** på en stejl dolomitklippe. Historisk kan slottet dateres tilbage til det 10./11. århundrede. Som vandredestination byder den på imponerende udsigter, snoede klippepassager og en historisk atmosfære. Du kan vandre til ruinerne på omkring 20-30 minutter fra forskellige startpunkter. Restaurant Schlossberg-Schutzhütte er et indbydende sted at tage en pause.

Mellem Bad Sachsa og Walkenried finder du ruinerne af **Burg Sachsenstein** fra det 10. århundrede, der ligger idyllisk i landskabet og er omgivet af en gammel ringmur.

De tilbageværende mure giver dig en forestilling om, hvordan her så ud i fortiden. Det er en vandretur, der kombinerer natur og historie - ruiner og levende vækst.

Sølandskabet omkring Walkenried kommune kan dateres tilbage til det 12. århundredes cisterciensermunke. De skabte et omfattende system med anlæggelse af over 50 søer - primært til fiskeopdræt, men også til at generere energi til møller og minedrift.

Søerne spillede også en rolle i den **regionale mineindustri**: Vandet drev smelteovne og møller og forsynede klostrets virksomheder. Denne viden om vandteknologi blev senere optaget på UNESCO's verdensarvsliste.



Borgruinen Scharzfels

I dag indgår sølandskabet i Walkenried i et beskyttet naturområde, og det er et populært udflugtsmål for vandrere, naturelskere og lystfiskere.

Det rolige kulturhistoriske landskab har forskellige stisystemer. Kombinationen af **teknologisk historie, klosterkultur og naturoplevelser** gør søerne til et særligt sted i det sydlige Harzen.

Tysk historie - levende fortalt.



MERE INFO

Vi er placeret direkte ved den **tidligere indre tyske grænse**. Det tidligere DDR-grænsetårn i Bartolfelde ligger på grænsevandrestien "Det grønne bælte". I dag er det et unikt naturreservat. Du finder et veludviklet netværk af vandrestier langs den tidligere grænse.

Her kan du opleve mange kilometers samtidshistorie. Tårnet er bevaret i sin oprindelige tilstand og er et sjældent stykke tysk historie. Her kan du stoppe og hvile under en pause på vandreturen og forevige øjeblikket ved et fotopoint.

Stöberhai er en populær destination for både vandrere, naturskere og historieinteresserede. Den storlåede udsigt fra 720 meters højde på bjerget er ekstra spektakulær.

Stöberhai spillede en historisk rolle under den kolde krig: Fra 1957 til 1992 havde det tyske forsvar en lyttepost på toppen. Det installerede antennesystem var synligt på lang afstand og prægede omgivelserne i årtier.

Efter den kolde krigs afslutning blev lytteposten nedlagt og bygningerne revet ned. Naturen er langsomt blevet genoprettet.

Grænselandsmuseet Bad Sachsa ligger i Vitalpark i Bad Sachsa. Det dokumenterer på imponerende vis Tysklands deling og konsekvenserne for sydlige Harzen. Fokus er på livet i det afspærrede område, flugtforsøg, grænsesikkerhed og Bad Sachsas rolle som en vesttysk by direkte på grænsen til DDR. Talrige originale genstande, dokumenter, fotos og øjenvidneberetninger giver et autentisk indblik i denne periode.

Museet er et vigtigt lærings- og erindringssted - ikke kun for historieinteresserede, men også for skoleklasser og familier.



Det tidligere grænsetårn i Bartolfelde

© GLC Arkiv

”

Jeg kan godt lide at fortælle besøgende anekdoter om tårnet og dets historie.

Fredy Willig, ejer af det tidligere grænsetårn i Bartolfelde



Grænselandsmuseet i Bad Sachsa

© Tobias Brabanski - NORDSTADTLICHT



Det historiske Stöberhai.

© Daniel Schwarz



© keniaulros - stock.adobe.com

HERLIGE TURE og DESTINATIONER PÅ TOPPEN

**AKTIV I NATUREN MED
ALLE SANSER**

Skoven gør os sunde. Skovbadning styrker immunforsvaret, sænker blodtrykket og hjælper med at bekæmpe stress.

Romantisk om foråret og mystisk om efteråret - skoven gør underværker hele året rundt.

”

Naturens kræfter er uudtømmelige, vi skal bruge dem.

Sebastian Kneipp



© Gorilla - stock.adobe.com



”

Vandringerne siges at styrke immunforsvaret og træne udholdenhed.

Jonas Imhof,
klimaterapeut i Bad
Sachsa



Naturen i det sydlige Harzen er kendetegnet ved **artsrige blandings- og løvskove, varierede vandre- og cykelstier**. Og det imponerende landskab viser de mest forskelligartede facetter.

Symbiosen mellem lyse skove, store åbne områder med søer og kilder eller karakteristiske klippeformationer er naturens ansigt udadtil. **Det milde og helbredende klima i det sydlige Harzen inviterer dig til at tage en dyb indånding og få fornyet energi.**

På terapeutiske klimavandringer med regionens klimaterapeuter. Her styrkes det kardiovaskulære system skånsomt på målrettede ruter med forskellige sværhedsgrader og højdeprofiler. Den friske luft fremmer derudover iltoptagelsen og udholdenheden.

Lokale gåture, herlige vandreture, cykelture på brede stier eller gennem udfordrende terræn samt **aktiv klatring op til toppen** på de omkringliggende bjerge skaber den perfekte balance i forhold til hverdagens stress og jag.

Harzer BaudenSteig er en vandresti, der forbinder de smukkeste skovkroer og bjergkroer (Bauden) på solsiden af Harzen og tilbyder en vandreoplevelse med vidunderlige muligheder for at standse og få en forfriskning.

Karstwanderweg er en unik vandresti og især kendetegnet ved de store områder med tydeligt karstificerede hvide gipsklipper langs stierne. Dette gipskarstlandskab er blevet dannet gennem tusinder af år, og dets geologiske rigdom og biologiske mangfoldighed gør det til et **unikt naturområde i Europa**.

Harzen vandrenål - stempelsjov for voksne og børn

I hele Harzen er der 222 officielle steder, hvor du kan få stempler til din Harzen vandrenål. De er som regel placeret på steder med en særlig betydning eller en god udsigt.

De første stempler bliver hurtigt samlet - uanset om det er i forbifarten eller på målrettede vandreture. Du kan få det tilhørende vandre-

pas på enhver turistinformation sammen med de relevante kort, og når du har gennemført indsamlingsturen, får du vandrenålene for de udfordringer, du har klaret.

Med informationshæfter om forskellige emner kan du opleve Harzen på en ny måde.



Hos de lokale turistinformationer
kan du få hjælp og drage fordel
af forskellige tjenester.

TURISTINFORMATIONERNES TJENESTER

HJÆLP FRA A TIL Å *på* FERIESTEDET

VORES UDBUD AF TJENESTER TIL DIG:

- Personlig rådgivning og anbefalinger til ophold
- Booking af ferieejligheder, feriehuse og hoteller
- Fremsendelse af feriemagasiner og informationsmateriale
- Favoritsteder og tips til udflugter i regionen
- Gruppetilbud og reservationer
- Harzen vandrenål
- Pakkerejser

BUTIK

- Regionale souvenirs, postkort, HarzCard, vandre kort, bøger og tøj

BILLETSALG

- Koncerter, arrangementer, teater, Harzens smalsporede jernbane



© tongpatong - stock.adobe.com



MERE INFO

TURISTINFORMATION BAD LAUTERBERG IM HARZ

Ritscherstr. 4
37431 Bad Lauterberg im Harz

Tlf: +49 (0) 5524 - 939 00 20
info@badlauterberg-urlaub.de
www.badlauterberg-urlaub.de

 Bad Lauterberg • Südharz

 bad.lauterberg.im.harz

TURISTINFORMATION BAD SACHSA

Am Kurpark 6
37441 Bad Sachsa

Tlf: +49 (0) 5523 - 47 49 90
info@bad-sachsa-urlaub.de
www.bad-sachsa.de

 Bad Sachsa

 badsachsaturismus

TURISTINFORMATION WALKENRIED

Steinweg 4
37445 Walkenried

Tlf: +49 (0) 5525 - 9989000
info@walkenried-tourismus.de
www.walkenried-tourismus.de

 Walkenried Tourismus

 walkenriedtourismus



Vaskebjørne ved Bismarcktårnet i Bad Lauterberg



© N-Rico Kreim

I Bad Lauterberg er der mulighed for forskellige sportsaktiviteter kurparken.



© Lindenbergl



© Corinna Behnk

Ved et besøg på det lokalhistoriske museum i Bad Sachsa får du et indtryk af verden for mange år siden.

UDFLUGTSMÅL *for* DE SMÅ

**FAMILIETID
I DET SYDLIGE
HARZEN**



© annette-mund

24 · www.suedharz-urlaub.de

Foretrækker du masser af adrenalin på den fantastiske legeplads, eller vil du måske hellere klappe en pony og en alpaka i Bad Lauterberg?



© Lindenbergl



© yavdat - stock.adobe.com

Børn skaber selv kunst i Mit-mach-Atelier

Lige ved siden af finder du minigolf, headis, shuffleboard, fodboldbillard, udendørs bordfodbold og petanque - **leg og sjov for alle generationer.**

Kreativiteten bliver vækket til live i **Mit-mach-Atelier Eckstein**, hvor gæster i alle aldre selv kan skabe deres egne kunstværker. Eventyrlystne familier begiver sig ud på en tur, hvor der skal løses gåder, med Brockenbande. Familien løser opgaverne sammen og opdager hemmelige steder - der er garanti for spænding.

To vandlande - dobbelt så meget vandsjov! Uanset om du vil lege, dykke, svømme eller rutsje med familien - så er der masser af action i Salztal-Paradies og Vitamar! De, der ønsker at slappe af eller få sved på panden i saunaen, finder også stil-

leområder og afslapningszoner. Her kan man sagtens tilbringe et par timer - uanset vejret.

Så skal der leges! Det er der masser af muligheder for i det sydlige Harzen - både indendørs og udendørs.



Hvileområdet ved saunaen i Salztal Paradies

© Salztal Paradies

W Hvad nu, hvis den planlagte vandretur ikke vækker begejstring, eller hvis vejret er uforudsigeligt? Intet problem: Der er masser af alternativer til fritidsaktiviteter. Der findes noget for både voksne og børn!

I Bad Lauterberg finder du i Bartolfelde **Børnenes eventyrgård**, hvor familier er hjerteligt velkomne. Uanset om du vil fodre dyr, stakke hø eller beundre traktorer: Hver dag er et lille eventyr her. Børnenes ferielæde smitter straks af på de voksne.

I Bad Lauterberg kan familier også besøge **alpaka-parken** Königshagen. En gåtur med de bløde dyr er en uforglemmelig oplevelse for børn.

Der er legepladser i hver eneste landsby i det sydlige Harzen. Et af højdepunkterne er imidlertid **drømmelegepladsen i Bad Lauterbergs kurpark**.

Her finder du kreative legeredskaber, gynger, klatrestativer og rutsjebaner.



© Anastasia - stock.adobe.com



Vandrutsjebanen i Salztal Paradies

© Salztal Paradies

Så skal der leges! Det er der masser af muligheder for i det sydlige Harzen - både indendørs og udendørs.

P

å **skøjtebanen i Salztal Paradies** er der mulighed for masser af sjov hele året rundt.

Indoor-legepladsen Regenbogenland får børnehjerner til at slå hurtigere.

Et sports- og oplevelsescenter er **Clip 'n Climb klatrecenter** med farverige

klatrelementer, der begejstrer begyndere og udfordrer øvede klatrere.

Du kan få en fantastisk familieoplevelse på falkecentret **Harzfalkenhof**, hvor der er mulighed for at beundre rovfugle på nært hold.

Og på det **naturhistoriske museum** kan du få et fascinerende indblik i fortidens verdener - fra vulkaner til istiden. Her kan du se små og store dinosaurer og lære alt om deres levesteder og levemåder.



© Tourist-Information Bad Sachsa

Der er garanti for spænding med **Flying Fox** i Bad Sachsa. Her suser du trygt fastgjort på tovbanen 140 meter hen over søen Schmelzteich. Lige ved siden af venter vandcykler og vandrestier.

Hvis du har lyst til en klassisk fritidsaktivitet, kan du besøge **minigolfbanen i Vitalpark**.

Også **cisterciensermuseet Walkenried Kloster** er et besøg værd med børn. Gå på skattejagt med en lommelygte og løs gåder. De gamle mure fortæller historier om munkenes liv og arbejde. Det gør historien levende på en legende måde. Der er også børnevenlige guidede ture og audioguides.

I det sydlige Harzen finder din familie den perfekte blanding af eventyr og afslapning.



MERE INFO

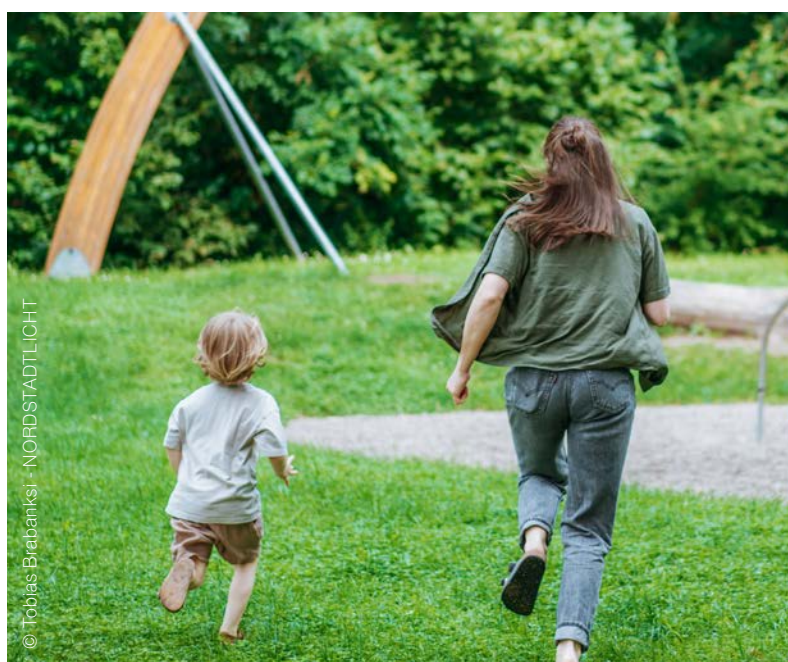
Du kan godt begynde at se frem til årets dejligste dage, hvor alle kan finde deres egen personlige feriegælde!



© Pete - stock.adobe.com



© OutdoorTrend



© Tobias Brabanksi - NORDSTADTLICHT



© candy1812 - stock.adobe.com

REKREATION, ET SUNDT KLIMA OG VELVÆRE

ANKOMMET. *Tag en dyb indånd*

A

t lægge hverdagen langt bag sig - hvem vil ikke gerne det - især når man er på ferie?

I det sydlige Harzen er landskabet perfekt til at slappe af. Skove, bjerge og klar luft giver dig fornyet energi.

I Bad Sachsa kan du opleve den skønne **effekt af skovbadning**. Det er mere end bare en gåtur.

Det er et intenst møde med naturen, som vækker alle sanser. Føle, høre, lugte, se... Skovbadning styrker dit velvære og dit immunforsvar, mindsker stress og sænker blodtrykket.

”

Naturen er
det bedste
apotek!

Sebastian Kneipp

I Bad Lauterberg kan du opleve **effekten af Kneipp-metoden**.

Der er mulighed for at prøve de fem **Kneipp-søjler**: Vand, bevægelse, kost, medicinske planter og balance.

Kolde brusebade revitaliserer, urter udfolder deres virkning, bevægelse får dig i gang. Alt går op i en højere enhed. Du vil mærke, hvordan din krop og dit sind kommer i harmoni igen. I Kneipp-byen finder du også ni steder, hvor du kan træde vande i et barfodsbassin. De er forbundet i et rally. Du kan få det tilhørende stempelhæfte på turistinformationen i Haus des Gastes.

Også i de forskellige **wellness-oaser i det sydlige Harzen** venter der et afslappende besøg.

Dagsspaer og hvile- og saunaområderne giver dig vidunderlige muligheder for at tanke ny energi. Stimulerende dufte, levende lys og dæmpet musik skaber maksimalt velvære.

Bare et par timer er nok til, at du føler dig både afslappet og revitaliseret.

Rekreation i naturen er en af de fem søjler i Kneipps lære.





MERE INFO

lånding. GIV SLIP.



Sebastian Kneipp (1821-1897) var en bayersk præst og naturlæge. Han betragtes som grundlægger af moderne Kneipp-terapi.

Han blev berømt for sin undervisning i de fem søjler: Vand, bevægelse, lægeplanter, kost og balance. Mens han studerede teologi, opdagede Kneipp selv vandets helbredende kraft. Senere udviklede han et holistisk sundhedskoncept, der skulle skabe harmoni mellem krop, sind og sjæl.

Hans metoder - fra vandbehandlinger og urtekure og en bevidst livsstil - er stadig kendt over hele verden i dag og bliver brugt i wellness- og sundhedsprogrammer langt uden for Europa. Byen Bad Lauterberg i Harzen er kendt for sine Kneipp-behandlinger.

Mange virksomheder i det sydlige Harzen satser på regionale produkter og traditionelle metoder.

Det er denne kombination af originalitet og moderne wellness, der gør opholdet så specielt.

Du vil finde fred og ro i den klare Harzen-luft, langt væk fra hverdagens stress og jag.

Nyd det regionale køkken: Friske, sæsonbetonede ingredienser fra lokalområdet sikrer autentiske smagsoplevelser.

Aktiv i naturen: Vandreture gennem tætte skove eller cykelture på idylliske stier kombinerer motion med afslapning.

Oplev kulturel mangfoldighed: Historiske byer, idylliske bindingsværkshuse og levende traditioner fuldender Rekreation i naturen er en af de fem søjler i Kneipp-metoden. oplevelsen.



© jchizhe - stock.adobe.com



FASCINERENDE øjeblikke. *Spændende* OPLEVELSER.

Festivaler, samvær og velvære!

Lysfestivaler, markeder, Walpurgis - oplev magiske øjeblikke i kurparkerne i det sydlige Harzen - med fascinerende kunster.

Oplev vores region med alle dens facetter. Fra de store, larmende **Walpurgis-festivaler** med dans og levende musik til **sommer- og klosterkoncerter**, bondemarkeder, skyttefestivaler og udendørsarrangementer som **vin- og lysfestivaler**, happenings og børneaktiviteter til vinterens **adventsmarkeder** - det sydlige Harzen byder på en bred vifte af begivenheder og oplevelser.

Udstillinger, oplæsninger og guidede ture om forskellige emner fulder det omfattende program.



En særlig oplevelse er det kulturelle program i **Walkenried-klosterets** historiske kulisser - uanset om det er en koncert i klostergangen, en guidet tur i stearinlysets skær eller det årlige **klostermarked**.

Men nogle gange er det de små oplevelser, der vækker størst begejstring. Uanset om det er en kreativ eftermiddag, en vandretur på dværgstien eller en hekselæsning med heksen Lyria, så er der garanti for sjov, spænding og leg.

”

Den der ikke fester, går glip af livets magi.

Albert Einstein



© stockgahnaif - stock.adobe.com

Gå ikke glip af

For at være sikker på, at du ikke går glip af forskellige højdepunkter, er det værd at tage et kig i vores eventkalender. Her finder du alle aktuelle datoer og arrangementer i regionen, hvad enten det er traditionelle festivaler, guidede vandreture, spændende oplæsninger, kreative workshops eller særlige koncerter i unikke omgivelser. I eventkalenderen kan du finde ud af, hvad der sker, og hvilke oplevelser du ikke vil gå glip af, planlægge din næste udflugt, få overraskende nye ideer og opleve det livlige sydlige Harzen hele året rundt.



MERE INFO





RAVENSBERG BAUDE
BERGHOF

UDFLUGTSMÅL

Ravensberg BAUDE BERGHOF

Ravensberg er et af de smukkeste udflugtsmål i det sydlige Harz-område og dermed perfekt for naturelskere, vandrere og familier. I over 660 meters højde venter dig fantastiske udsigter, klar bjergluft og ren afslapning. Uanset om du er til fods, på cykel eller i bil – bare nyd det – her oplever du Harz fra sin bedste side.

Højdepunkter:

- Panoramaudsigt over den sydlige del af Harzen til Brocken •
- Udsigtsplatform med gratis kikkerter, stor solterrasse •
- Stempelsted for Harzer Wandernadel •
- Legeplads og forfriskninger i den hyggelige Ravensberg Baude •
- Regional køkken og hjemmelavede specialiteter •
- Åben hele året – torsdag til søndag og helligdage •

Yderligere oplysninger findes på: ravensberg-baude.de

Ravensberg 1 · 37441 Bad Sachsa · 05523 – 953895