



UNESCO WELTKULTUR-
ERBE OBERHARZER
WASSERWIRT-
SCHAFT

HEILKLIMA WANDERN



www.oberharz.de

DAS HEILKLIMA-WANDERN IM
UNESCO WELTKULTURERBE WIRD GEFÖRDERT VON

 **Sparkasse**
Hildesheim Goslar Peine

 **GLÜCKSBURG
CONSULTING AG**
www.glc-group.com

 **württembergische**



www.oberharz.de

*Wohlfühl
auf der Höhe!*
**DIE 5
OBERHARZER**

WILLKOMMEN IM HEILKLIMA DES OBERHARZES!



Genießen Sie Ihren Aufenthalt in der herrlichen Natur des Oberharzes und tun Sie Ihrer Gesundheit Gutes. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie für das Heilklima-Wandern im UNESCO Weltkulturerbe „Oberharzer Wasserwirtschaft“ begeistern. Auf 12 ausgewiesenen, klassifizierten Heilklima-Wanderwegen können Sie Ihre Gesundheit fördern und gleichzeitig die kraftvollen Zeugnisse unseres Weltkulturerbes erkunden.

Unser Tipp:

Heilklima-Wandertermine mit unserer Klimatherapeutin, alle Informationen zum Heilklima sowie Unterkunftsinformationen erhalten Sie in der Tourist-Information Altenau und im Internet auf www.oberharz.de.

DAS HEILKLIMA-WANDERN IM UNESCO WELTKULTURERBE WIRD GEFÖRDERT VON



württembergische





INHALT

Kartenübersicht	4 - 5
Nr. 1 „Beidseits der Oker“	6 - 7
Nr. 2 „Brockenblick“	8 - 9
Nr. 3 „Dammgraben“	10 - 11
Nr. 4 „Morgenbrodstaler Graben“	12 - 13
Nr. 5 „Sperberhaier Damm“	14 - 15
Nr. 6 „Dammhaus“	16 - 17
Nr. 7 „Polsterberger Hubhaus“	18 - 19
Nr. 8 „Polsterthaler Zechenhaus“	20 - 21
Nr. 9 „Fortuner- und Jägersbleeker Teich“	22 - 23
Nr. 10 „Tote-Männer-Tal“	24 - 25
Nr. 11 „Hüttenteich“	26 - 27
Nr. 12 „Okerteich“	28 - 29
Heilklimatische Angebote	30 - 31
Nordic Walking im Oberharz	32 - 33
Auf einen Blick	34
Impressum	35



Zwölf Touren führen Sie auf 105,4 km hinein ins UNESCO Weltkulturerbe. Suchen Sie sich Ihre Tour heraus und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit.



HEILKLIMA-WANDERN im UNESCO



Tourist-Information Altenau



Start und Ziel

Alle Informationen rund um den
Oberharz finden Sie auch auf
www.oberharz.de



Weltkulturerbe „Oberharzer Wasserwirtschaft“

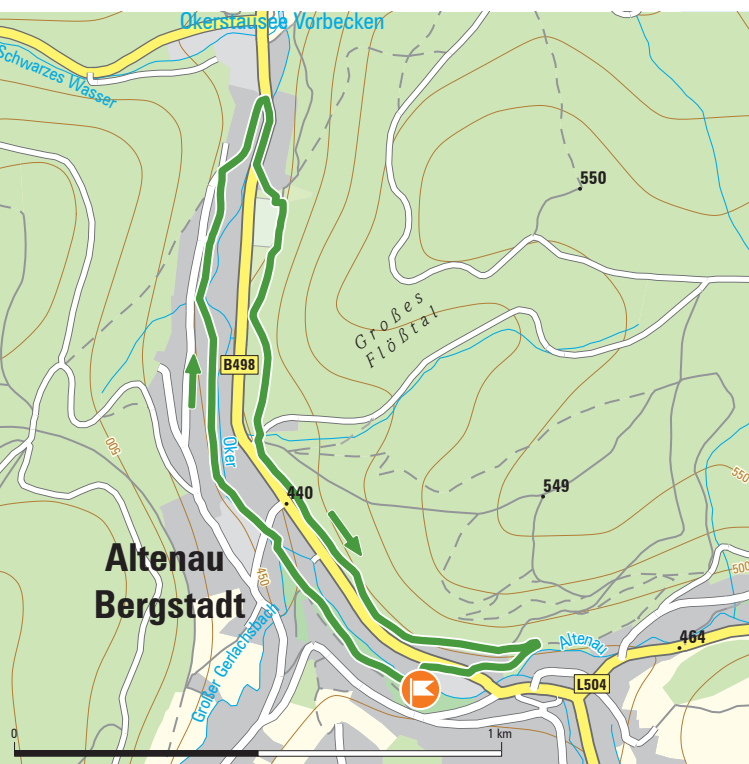


Bitte besuchen Sie uns auch
auf Facebook und Instagram.

„ Die am Bruchberg auf 910 m Höhe entspringende 128 km lange Oker füllt mit ihrem Wasser den Dammgraben, die Okertalsperre und die Wallanlagen Braunschweigs.

NR. 1

„BEIDSEITS DER OKER“



Länge:

3,3 km, max. Höhe 478 m üNN



Start und Ziel:

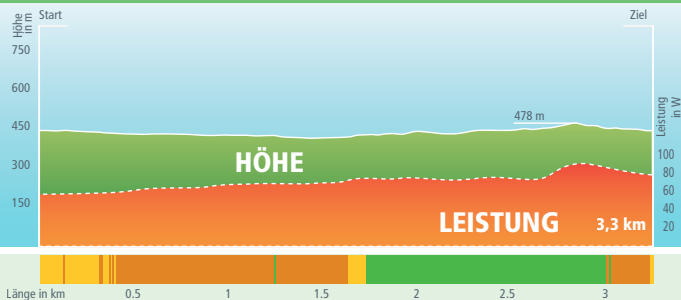
Kurgastzentrum/Tourist-Information
Hüttenstraße 9,
38707 Altenau



Laufrichtung:

im Uhrzeigersinn

HÖHENPROFIL BEIDSEITS DER OKER



Anforderungen aufgrund des Weges: gering

Kurzer Rundweg mit flachen, aber auch mäßig ansteigenden Streckenanteilen mit insgesamt etwa 80 Höhenmetern

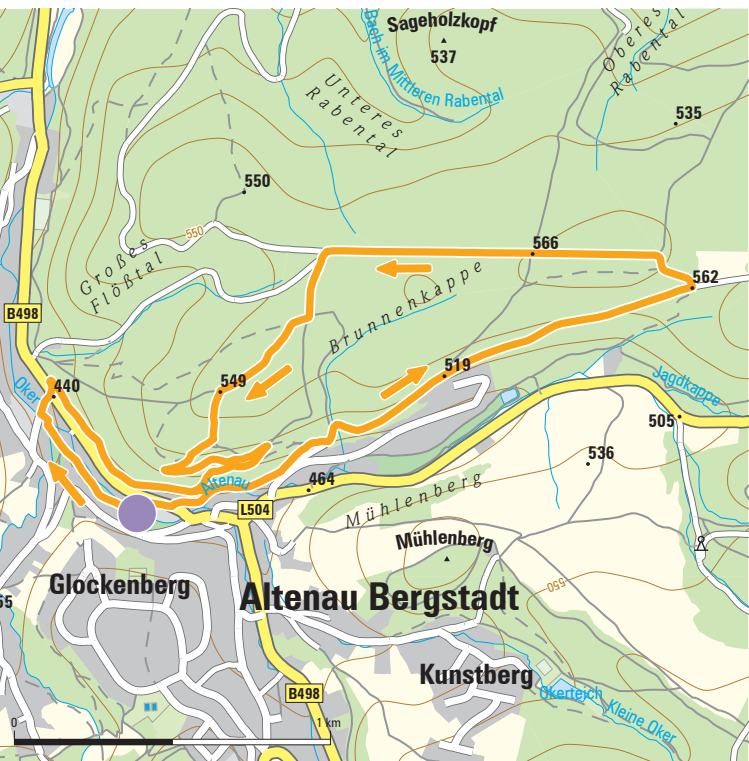
Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 190 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

„ Am Brockenblick erwartet Sie eine herrliche Panoramansicht. Erfassen Sie, wie umfangreich sich das Weltkulturerbe vom Brocken über Altenau und weiter hinaus erstreckt.

NR. 2

„BROCKENBLICK“



Länge:

6,1 km, max. Höhe 571 m üNN



Start und Ziel:

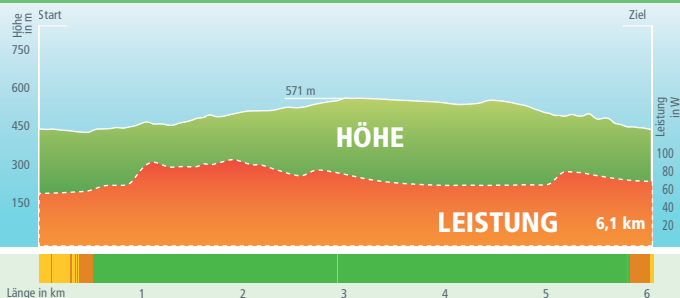
Kurgastzentrum/Tourist-Information
Hüttenstraße 9,
38707 Altenau



Laufrichtung:

gegen den Uhrzeigersinn

HÖHENPROFIL BROCKENBLICK



Anforderungen aufgrund des Weges: mittel

Rundweg mittlerer Länge mit geringen, mittleren und starken Anstiegen von insgesamt etwa 170 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 370 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

„ Der Dammgraben ist mit 25 km der längste künstlich angelegte Graben. Sein Zweck war es, Oberflächenwasser für den Betrieb der Oberharzer Bergbauindustrie aus weit entfernten niederschlagsreichen Gebieten abzuleiten.

NR. 3

„DAMMGRABEN“



Länge:

10,2 km, max. Höhe 609 m üNN



Start und Ziel:

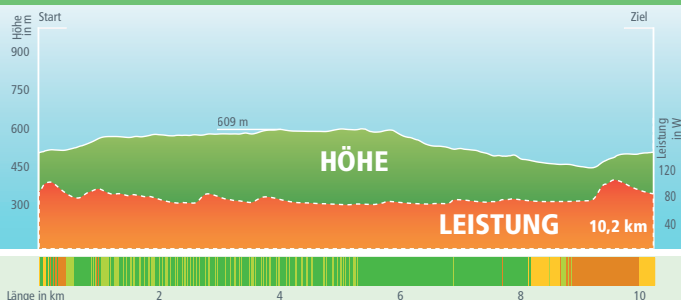
Heilklima-Portal an der Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau



Laufrichtung:

gegen den Uhrzeigersinn

HÖHENPROFIL DAMMGRABEN



Anforderungen aufgrund des Weges: hoch

Langer Rundweg mit geringen, mittleren und starken Anstiegen von insgesamt etwa 290 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 610 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

„ Der Morgenbrodstaler Graben liegt etwas abseits und ist der Geheimtipp im Weltkulturerbe. Er fängt das Wasser der Söse auf und führt es bis zum Damnhaus.

NR. 4

„MORGENBRODSTALER GRABEN“



Länge:

13,1 km, max. Höhe 792 m üNN



Start und Ziel:

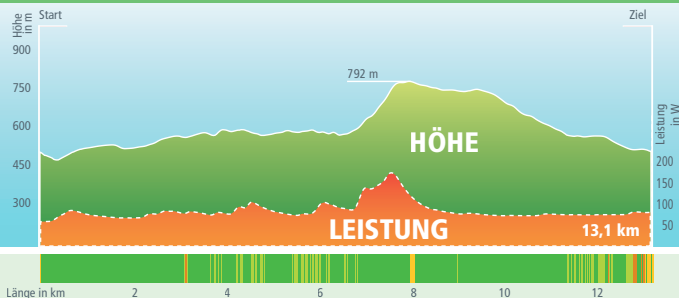
Heilklima-Portal an der Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau



Laufrichtung:

gegen den Uhrzeigersinn

HÖHENPROFIL MORGENBRODTSTALER GRABEN



Anforderungen aufgrund des Weges: hoch

Langer Rundweg mit geringen, mittleren und starken Anstiegen von insgesamt etwa 500 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 870 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

” Der Sperberhaier Damm ist das größte Aquädukt der Oberharzer Wasserwirtschaft. Mit über 1.000 Litern Wasser pro Sekunde ließ er die Kolbenpumpen der Gruben in Clausthal nicht stillstehen.

NR. 5

„SPERBERHAIER DAMM“



Länge:

8,7 km, max. Höhe 581 m üNN



Start und Ziel:

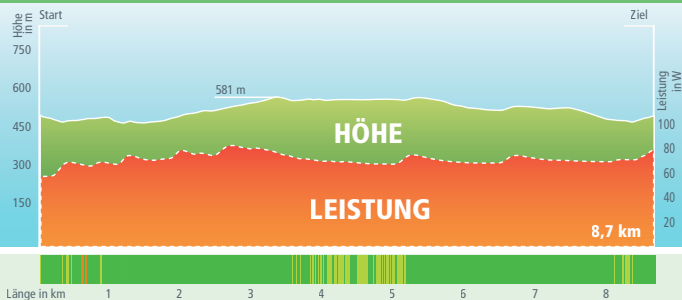
Heilklima-Portal an der Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau



Laufrichtung:

gegen den Uhrzeigersinn

HÖHENPROFIL SPERBERHAIER DAMM



Anforderungen aufgrund des Weges: mittel

Langer Rundweg mit überwiegend geringen und mittleren Anstiegen von insgesamt etwa 180 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 490 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering



Hier wohnte einst der Grabenwärtler, um die Gräben zu kontrollieren. Heute ist das Dammhaus ein bekanntes und beliebtes Ausflugslokal mit Kaffeegarten und Rodelwiese.

NR. 6

„DAMMHAUS“



LÄNGE:

9,3 km, max. Höhe 591 m üNN



Start und Ziel:

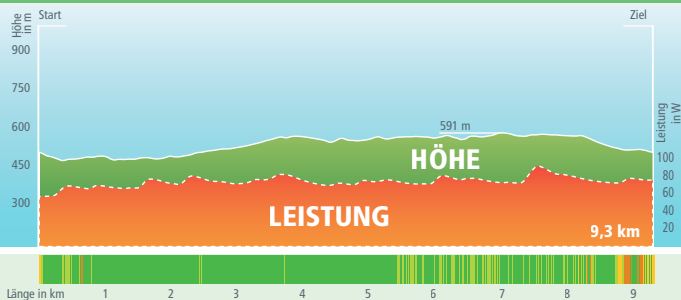
Heilklima-Portal an der Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau



Laufrichtung:

gegen den Uhrzeigersinn

HÖHENPROFIL DAMMHAUS



Anforderungen aufgrund des Weges: mittel

Langer Rundweg mit überwiegend geringen und nur kurzfristig starken Anstiegen von insgesamt etwa 250 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 550 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

” Um das Wasser über den Polsterberg zu führen, musste es am Polsterberger Hubhaus manuell angehoben werden. Heute finden Sie dort eine beliebte Gaststätte.

NR. 7

„POLSTERBERGER HUBHAUS“



Länge:

10,6 km, max. Höhe 624 m üNN



Start und Ziel:

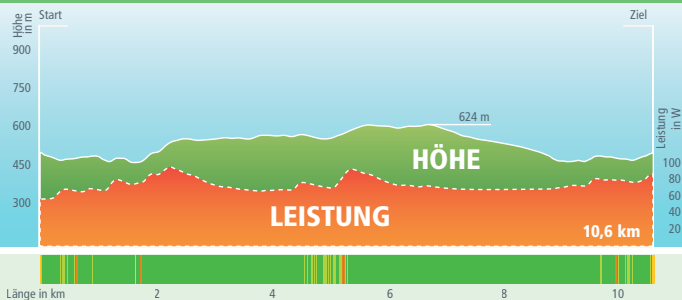
Heilklima-Portal an der Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau



Laufrichtung:

gegen den Uhrzeigersinn

HÖHENPROFIL POLSTERBERGER HUBHAUS



Anforderungen aufgrund des Weges: hoch

Langer Rundweg mit geringen, mittleren und starken Anstiegen von insgesamt etwa 280 Höhenmetern

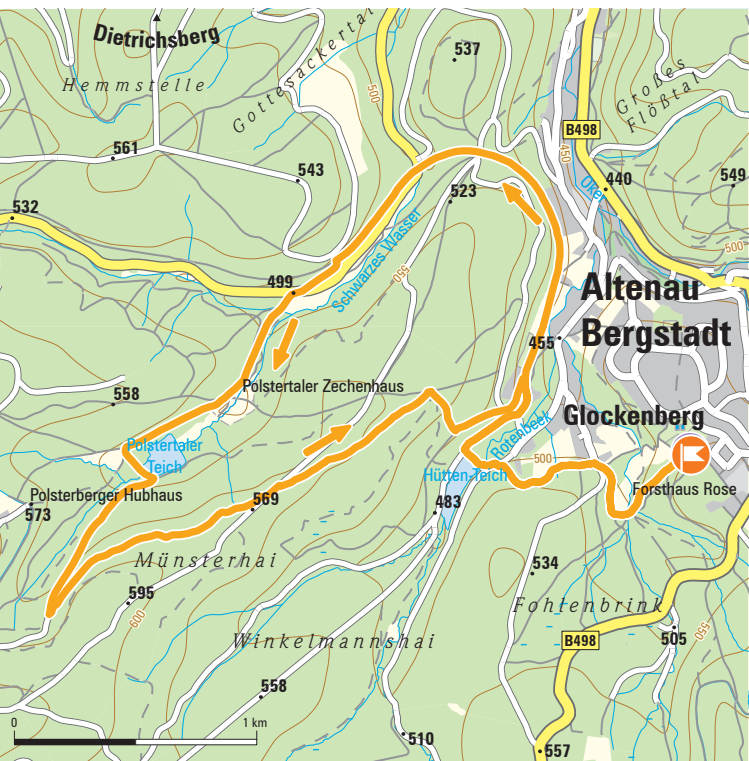
Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 630 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering

„ Damit das Polsterberger Hubhaus arbeiten konnte, lieferte das Polsterthaler Zechenhaus mit Wasserrädern und einem Hubgestänge die notwendige Kraft.

NR. 8

„POLSTERTHALER ZECHENHAUS“



Länge:

9,9 km, max. Höhe 583 m üNN



Start und Ziel:

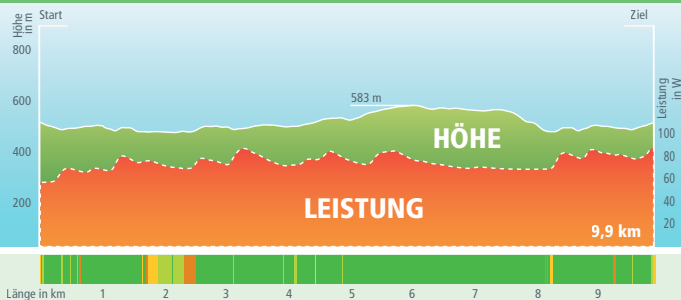
Heilklima-Portal an der
Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“,
Karl-Reinecke-Weg 35,
38707 Altenau



Laufrichtung:

gegen den Uhrzeigersinn

HÖHENPROFIL POLSTERBERGER ZECHENHAUS



Anforderungen aufgrund des Weges: mittel

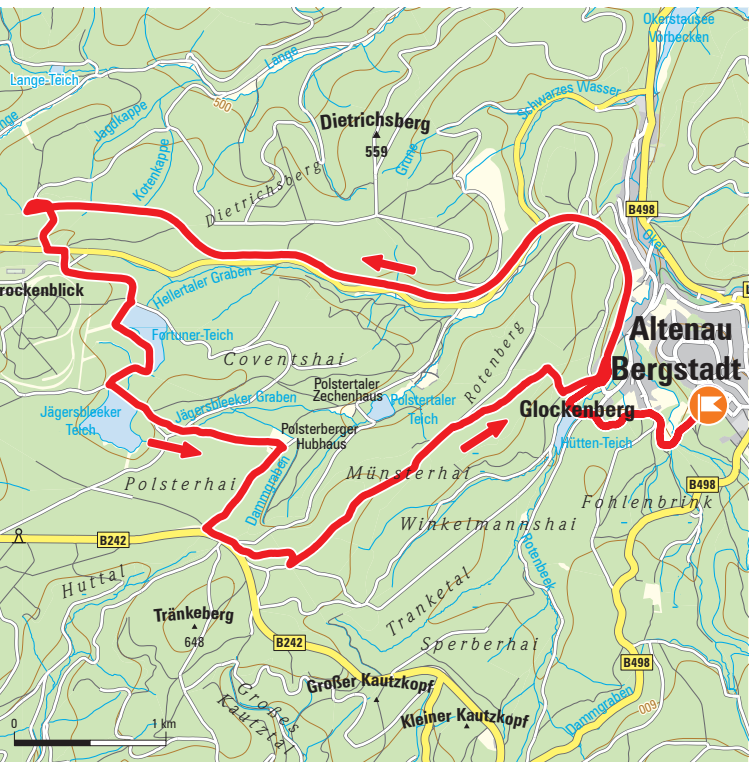
Langer Rundweg mit überwiegend geringen und mittleren, aber ab und an auch starken Anstiegen von insgesamt etwa 270 Höhenmetern




Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 590 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

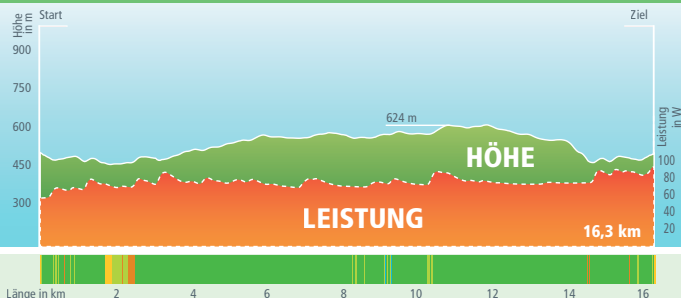
” Sie finden zwei herrliche Teiche in wunderbarer Natur, die mit ihrem Wasser, auch in den trockenen Sommermonaten, die Clausthaler Gruben sicher versorgen.

NR. 9 „FORTUNER TEICH & JÄGERSBLEEKER TEICH “



-  **Länge:** 16,3 km, max. Höhe 624 m üNN
-  **Start und Ziel:** Heilklima-Portal an der Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau
-  **Laufrichtung:** gegen den Uhrzeigersinn

HÖHENPROFIL FORTUNER- UND JÄGERSBLEEKER TEICH



Anforderungen aufgrund des Weges: hoch

Sehr langer Rundweg mit überwiegend geringen und mittleren Anstiegen von insgesamt etwa 370 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 940 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering

„Tote Männer“ sind im Bergbau aufgegebene Stollen und nicht mehr benutzte Strecken sowie ausgeräumte Abbaue. Begeben Sie sich auf die Suche!

NR. 10 „TOTE-MÄNNER-TAL“



Länge:

6,6 km, max. Höhe 578 m üNN



Start und Ziel:

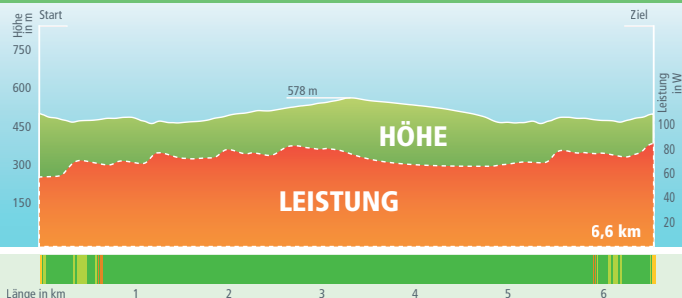
Heilklima-Portal an der Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau



Laufrichtung:

gegen den Uhrzeigersinn

Höhenprofil TOTE-MÄNNER-TAL



Anforderungen aufgrund des Weges: mittel

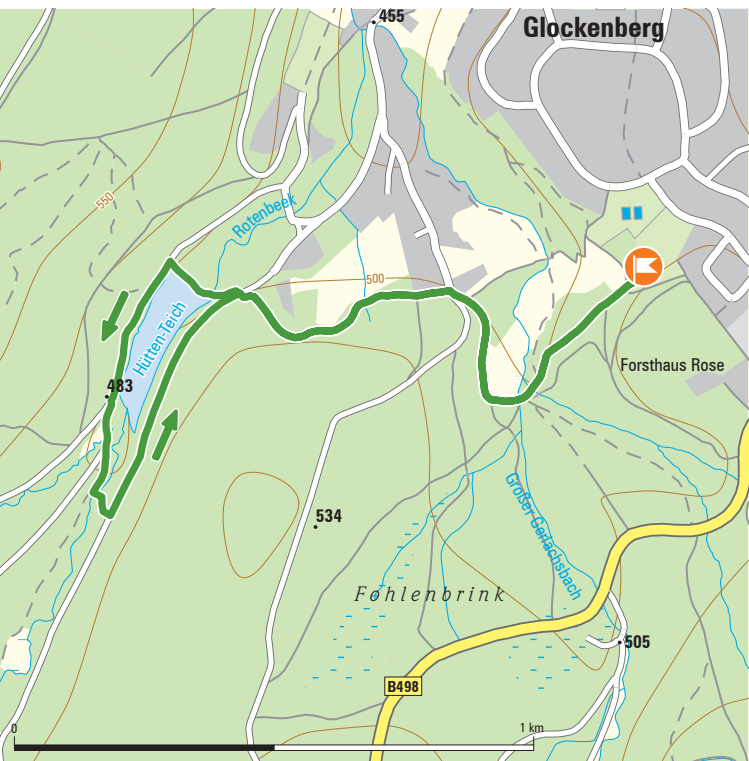
Rundweg mittlerer Länge mit überwiegend geringen, aber streckenweise auch mittleren Anstiegen von insgesamt etwa 170 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 390 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering

” Der Hüttenteich versorgte bis 1911 die Altenauer Silberhütte mit Betriebswasser. Wer Beschaulichkeit sucht, findet sie hier.

NR. 11 „HÜTTENTEICH“



Länge: 3,5 km, max. Höhe 516 m üNN

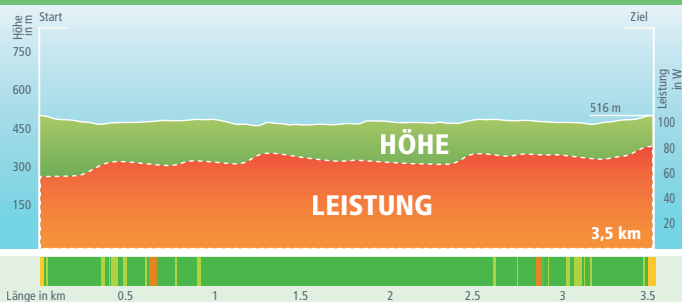


Start und Ziel: Heilklima-Portal an der Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau



Laufrichtung: gegen den Uhrzeigersinn

Höhenprofil HÜTTENTEICH



Anforderungen aufgrund des Weges: gering

Kurzer Rundweg mit überwiegend geringen, hier und da aber auch mittleren Anstiegen von insgesamt etwa 90 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 210 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering

„ Das Wasser des Okerteiches diente einst den Altenauer Gruben. Heute ist es ein idyllisches Waldschwimmbad für Badegäste.

NR. 12 „OKERTEICH“



Länge:

7,8 km, max. Höhe 592 m üNN



Start und Ziel:

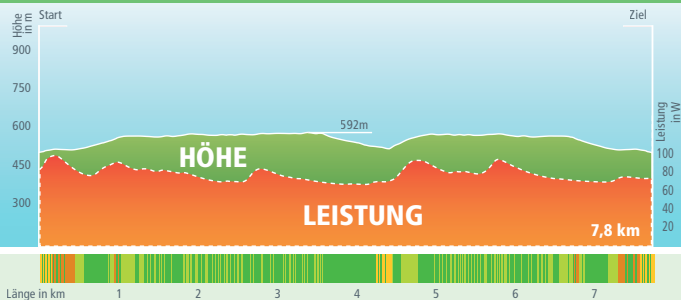
Heilklima-Portal an der Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau



Laufrichtung:

gegen den Uhrzeigersinn

Höhenprofil OKERTEICH



Anforderungen aufgrund des Weges: mittel

Rundweg mittlerer Länge mit geringen, mäßigen und auch starken Anstiegen von insgesamt etwa 260 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 490 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel



GLÜCKSBURG
CONSULTING AG



HEILKLIMATISCHE ANGEBOTE

Kurgastzentrum mit Tourist-Information

sowie mit Kurpark und Heilklima-Liegen

Hüttenstraße 9 · 38707 Altenau · www.oberharz.de

Klimatherapeutin Silvia Hoheisel

Adolph-Roemer Straße 20A

Tourist-Information Clausthal & Urlaubswelt Harz

Physiotherapiepraxis, Nancy Bartsch

Hüttenstraße 9 · 38707 Altenau

Hirsch-Apotheke, Anette Böttger

Breite Straße 9 · 38707 Altenau

Harzer Wellness & Beauty Studio, Marita Klein

Breite Straße 19 · 38707 Altenau

Asiatische Öl- und Aromamassage, Ratsanee Müller

Auf der Rose 15 · 38707 Altenau

AltenauKlinik AWO Soziale Dienste Bezirk

Hannover gGmbH-vita

Fachklinik für Stressfolgeerkrankungen

Vorsorge und Rehabilitation für Mütter und Kinder

Physiotherapieabteilung

An der Silberhütte 1 · 38707 Altenau

Sonnenstudio „Harz-Sonne“, Marita Klein

Breite Straße 19 · 38707 Altenau

Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“

Karl-Reinecke-Weg 35 · 38707 Altenau

in der Bergstadt Altenau/Oberharz

Disc Golf Bergparcours

Gelände hinter der Kristall Therme „Heißer Brocken“
Karl-Reinecke-Weg 35 · 38707 Altenau

Waldschwimmbad Okerteich

Kleine Oker

Altenauer Herzweg

Erlebniswanderweg für die ganze Familie zum Thema „HERZ“
Start und Ziel: Kurpark des Kurgastzentrums
Hüttenstr. 9 · 38707 Altenau

Heimatstube

Hüttenstraße 9 · 38707 Altenau

Wunder in Holz

Hüttenstraße 18 · 38707 Altenau

Okerseeschiffahrt

Anleger Vorspermauer

Nationalpark Wildnispfad

Auf der Rose

Skistadion Tischlertal

mit Loipenverbundnetz

Volksbank Arena Harz

Mountainbike-Netz

DSV Nordic Aktiv Walking Zentrum Altenau

NordicWalking-Netz

Heilpraktikerin Dagmar Riese-Pinnow

Oberstr. 39 · 38707 Altenau



Buchen Sie bei uns
geführte Touren
und **Heilklima-**
Pauschalen.



UNSERE SERVICES FÜR SIE

- **Kostenlose Beratung** zu Aufenthalten, Aktivitäten und Angeboten
- Zusendung von **Informationsmaterial/ Urlaubsmagazinen**, kostenlose Newsletter
- **Online-Anfrage und Online-Buchung**
- **Vermittlung** von Hotels, Ferienhäusern und FeWos
- **Gruppenangebote und Reservierungen**
- Pauschalangebote/Last-Minute-Börse
- Veranstaltungen
- Ausflugstipps
- **Gastgeber-Service** (Schlüsselübergabe)



SHOP

- Souvenirs, Postkarten, Wander-, Angel- und Radwanderkarten, Bücher, HarzCard u. v. m.
- Ticketverkauf u. a. für Theater, Konzerte, Kulturevents, Brockenbahn, Flixbus u. v. m.

KOMMEN SIE GERN VORBEI - WIR FREUEN UNS AUF SIE!
Ihr Team von der Tourist-Information

TOURIST-INFORMATION
ALTENAU-SCHULENBERG
Hüttenstraße 9 · 38707 Altenau
Tel.: +49 (0)5328 80 20



info@oberharz.de

www.oberharz.de

Herausgeber:

Tourist-Information Altenau-Schulenberg, Hüttenstr. 9, 38707 Altenau
Tel. +49 (0)5328 80 20, www.oberharz.de

Ein Projekt der GLC Glücksburg Consulting AG
Albert-Einstein-Ring 5, 22761 Hamburg,
www.glc-group.com

Projekträger und verantwortlich für die Heilklima-Infrastruktur
ist die Bergstadt Altenau/Oberharz und die Kurbetriebsgesellschaft
„DIE OBERHARZER“ mbH, Hüttenstraße 9, 38707 Altenau,
Tel. +49 (0)5328 80 22 0, www.harztourismus.com

Konzept, Layout, Redaktion, Satz:

GLC Glücksburg Consulting AG, Hamburg

Fotos:

©GLC Glücksburg Consulting AG/GLC Archiv; ©Hansjörg Hörseljau;
©iStock.com/Andreas Webe; ©auremar/Fotolia.com; ©lenafeelings.de/
GLC Glücksburg Consulting AG

Kartographie und Höhenprofile:

Alpstein Tourismus GmbH & Co. KG, www.alpstein-tourismus.de

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und
der Vervielfältigung, vorbehalten. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.
Stand Juli 2023



Physiotherapie

Nancy Bartsch

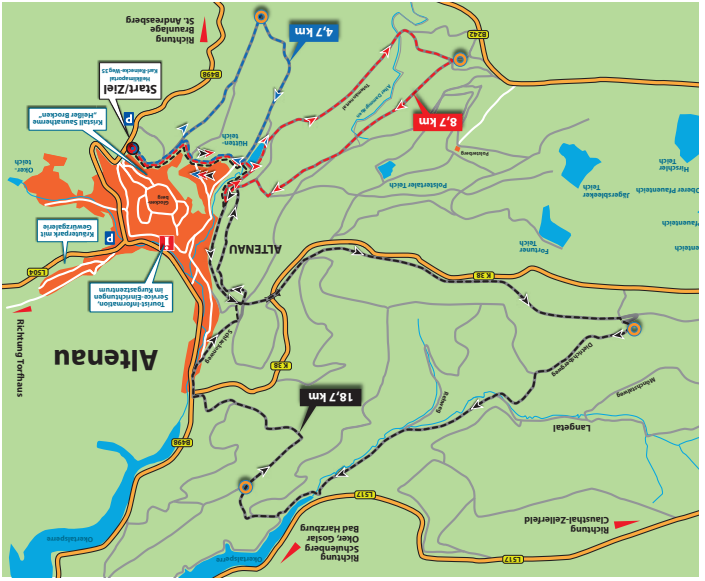
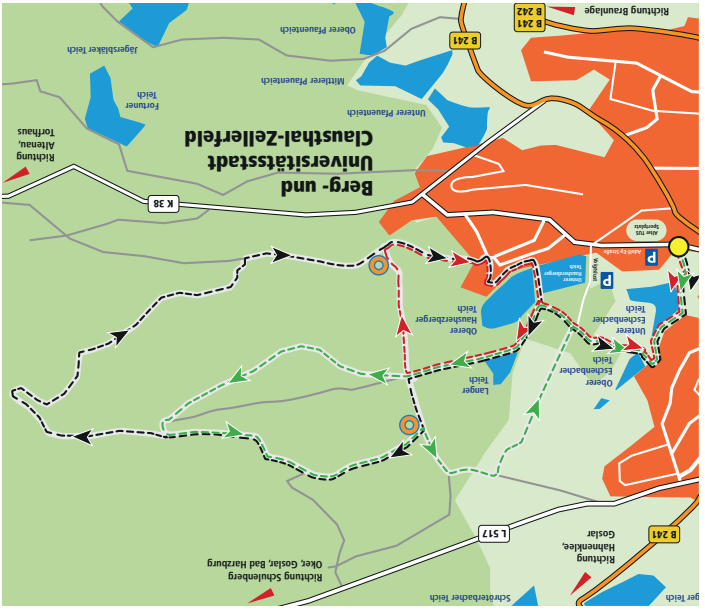
Therapieangebote

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Klassische Massage
- Ganzkörpermassage
- Fango
- Heißluft
- Eisenwendung
- Reizstrom
- Ultraschall
- Fußreflexzonenmassage
- Dorn-Therapie
- Gruppengymnastik
- Rückenschule



Kontakt: Nancy Bartsch

Hüttenstraße 9 · 38707 Altenau · Tel. 0 53 28-13 74



DIE STRECKEN IN ALTENAU UND CLAUSTHAL-ZELLERFELD



Nordic Walking-Begeisterte kommen in Clausthal-Zellerfeld und im heilklimatischen Kurort Altenau im Oberharz auf ihre Kosten: Insgesamt versprechen sechs Strecken mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden ein Aktivvergnügen in traumhafter Umgebung.

Das „DSV nordic aktiv Walking Zentrum Clausthal-Zellerfeld“ verfügt über drei unterschiedlich profilierte Strecken: eine **leichte** Strecke über 5,9 km (71 Höhenmeter), eine **mittelschwere** Strecke über 8,6 km (178 Höhenmeter) und eine **schwere** Strecke über 10,8 km (201 Höhenmeter).

Im „DSV nordic aktiv Walking Zentrum Altenau“ warten die **Würzel-Tour über 4,7 km** (114 Höhenmeter), die **Sparkassen-Tour über 8,6 km** (227 Höhenmeter) und die **Fels-in-der-Brandung-Tour über 18,7 km** (402 Höhenmeter) auf alle Walking-Begeisterten.

Diese Strecken führen Sie mit einer guten Beschildeung durch die schöne Natur des Oberharzes. Das Streckennetz in Clausthal-Zellerfeld und Altenau umfasst insgesamt sechs Strecken mit einer Gesamtlänge von 57,4 km.



NORDIC WALKING IM OBERHARZ



AKTIV IM
OBERHARZ

NORDIC WALKING

DSV zertifizierte Strecken in Altenau und
Clausthal-Zellerfeld



www.oberharz.de



www.oberharz.de



württembergische



Sparkasse
Hildesheim Goslar Peine