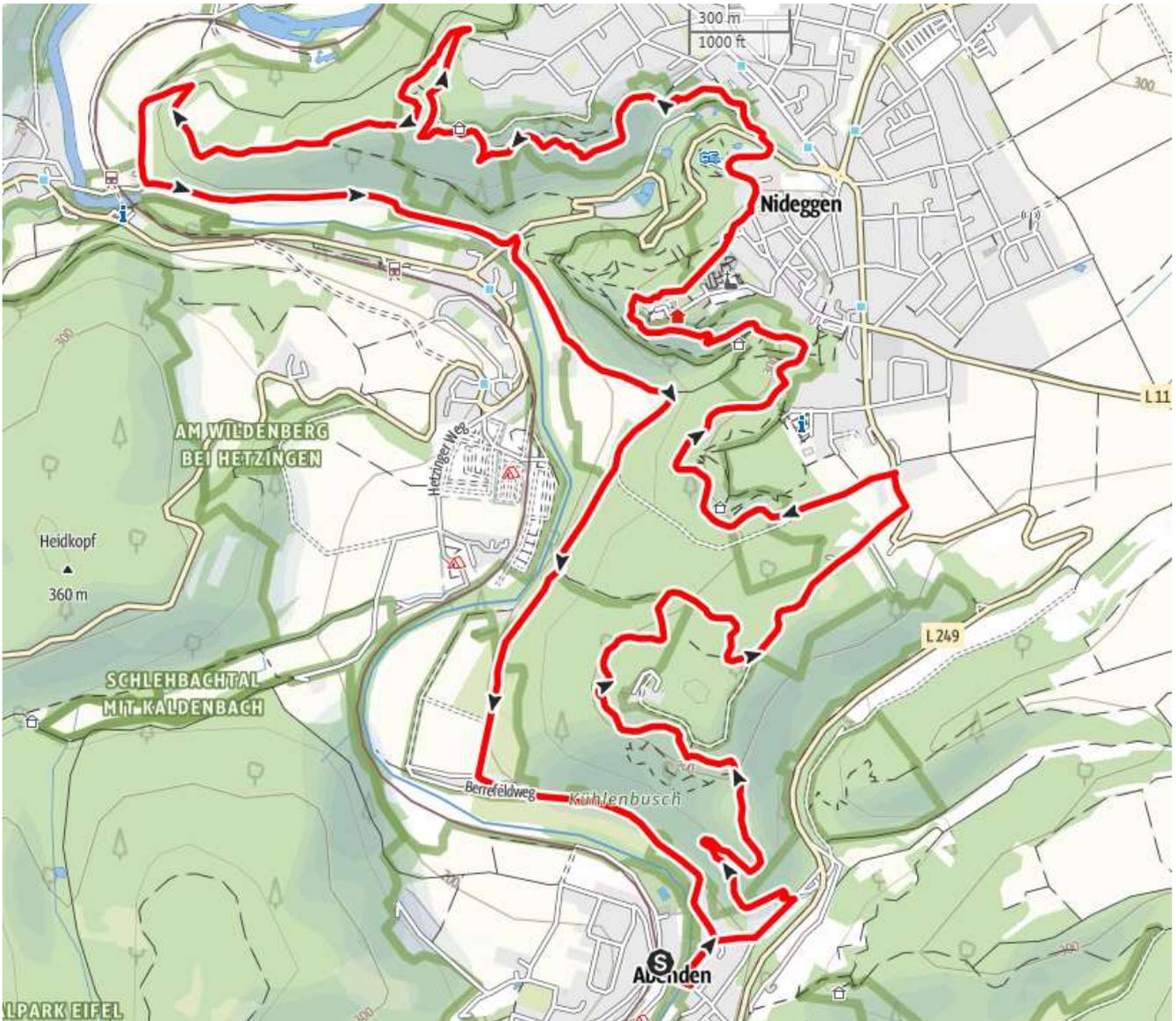


**TOUR 1 - Nidegener Buntsandsteinfelsenrunde (15km, 384Hm Aufstieg/384Hm Abstieg, ca. 5h Gehzeit)**

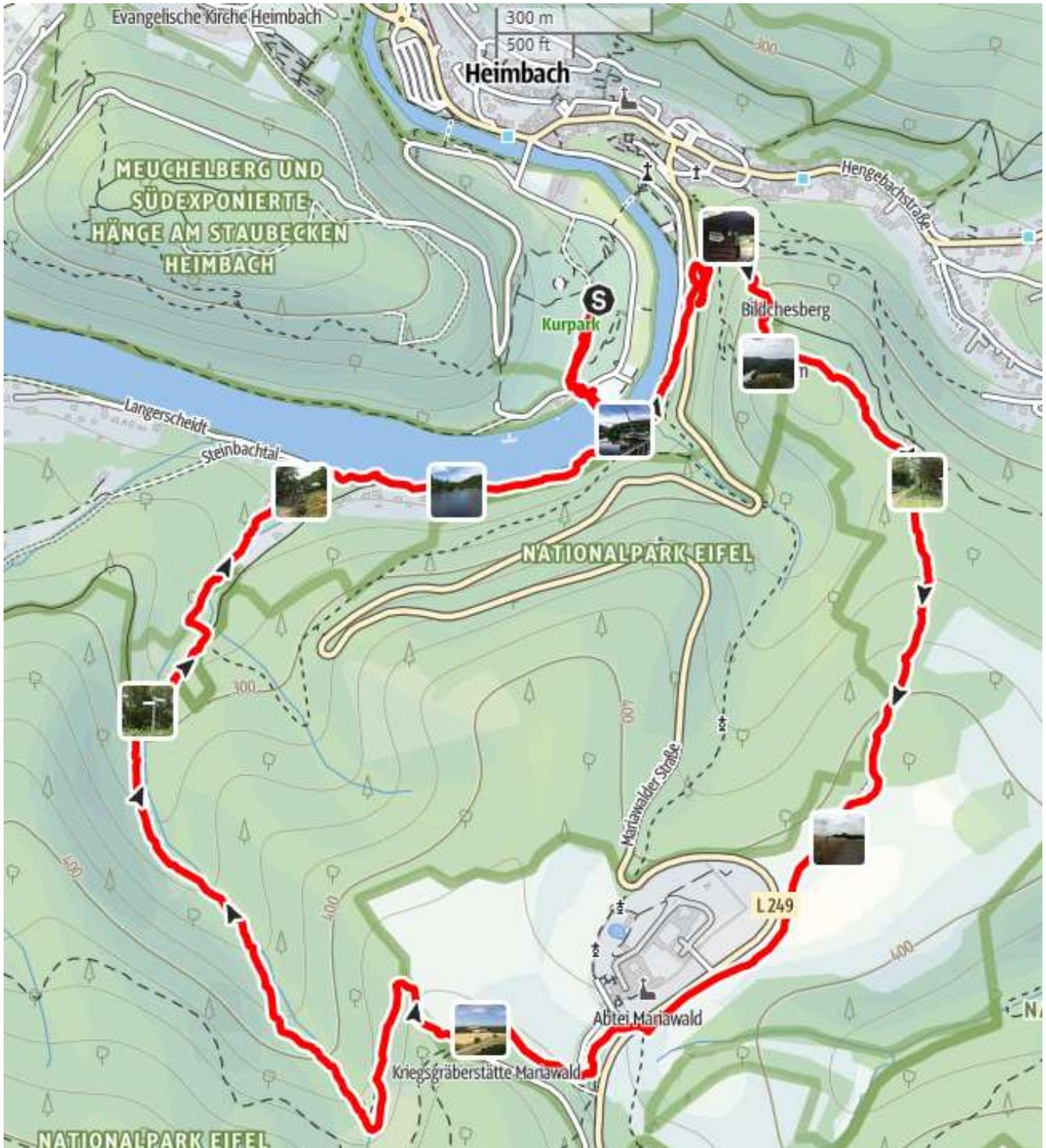


Link zur Tourbeschreibung bei [alpenvereinaktiv.com](https://www.alpenvereinaktiv.com)

<https://www.alpenvereinaktiv.com/de/tour/wanderpfad-abenden-nideggen-buntsandsteinfelsen-burg-nideggen-und-die-rur/230034761/#caml=afz,12kte5,8dr74b,0,0>

Die Runde bietet im Anstieg *schöne Blicke auf Abenden* mit Mülheimer Eifelhütte, führt durch die *Felsformationen des Klettergartens Nordeifel* und gibt Gelegenheit für einen kleinen Spaziergang durchs mittelalterliche *Nideggen mit Burg*. (Bei schlechtem Wetter lädt übrigens das sehenswerte *Burgenmuseum* ein.) Im Abstieg eröffnen sich *reizvolle Blicke ins Rurtal*, das anschließend auch die Kulisse für den Rückweg nach Abenden bildet. Und wenn die Kräfte schwinden oder aber das Wetter nicht so passt, kann man von Brück unterhalb von Nideggen die Rurtalbahn nach Abenden nehmen (eine Station).

**TOUR 2 - Heimbacher Runde zur Abtei Mariawald (7km, 258Hm Aufstieg/255Hm Abstieg, ca. 2h Gehzeit)**

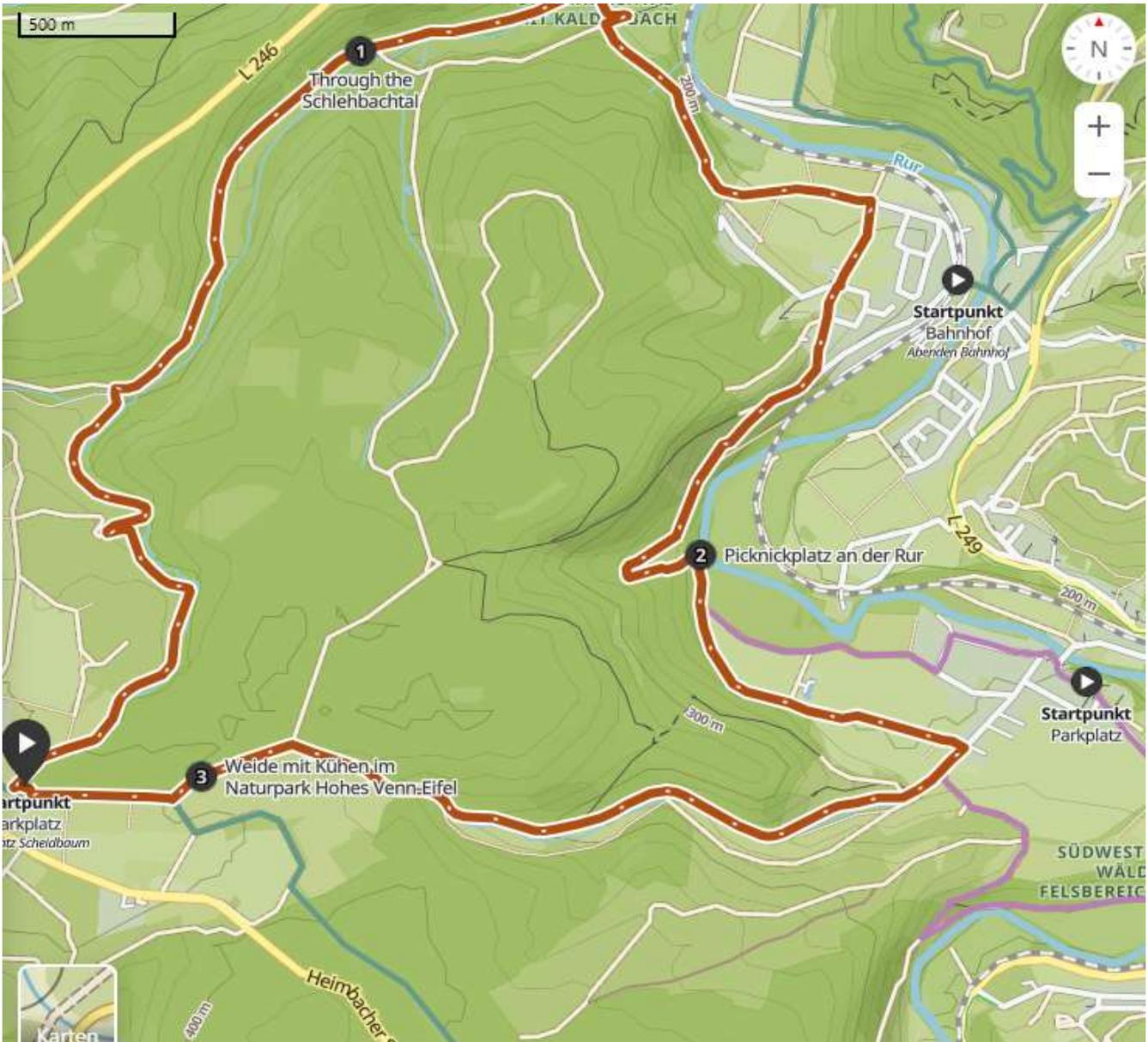


Link zur Tourbeschreibung bei alpenvereinaktiv.com:

<https://www.alpenvereinaktiv.com/de/tour/abtei-mariawald-heimbach/122258381/#caml=asw,12kans,8dewt7,0,0>

Von Abenden aus geht es zunächst mit der [Rurtalbahn](#) nach *Heimbach*. Längs der Rur flussaufwärts geht es hinter *Burg Hengebach* in den Aufstieg zur malerisch gelegenen [Abtei Mariawald](#), von der aus man einen schönen *Ausblick bis zum Rurstausee* hat. Stärken kann man sich dort auch. Legendar ist die Erbsensuppe ..., wer's mag. Der Abstieg streift schon den *Nationalpark Eifel* und führt zurück *an die Rur*, der man flussabwärts dann wieder bis Heimbach folgt. Da die Rurtalbahn in stündlicher Taktung verkehrt, lässt sich auch der Ort mit [Burg Hengebach](#) durchaus noch erkunden.

### TOUR 3 - Abendener Runde über Blens und Schmidt (12km, 290Hm Aufstieg/290Hm Abstieg, ca. 4h Gehzeit)



Link zur Tourbeschreibung bei komoot.com:

<https://www.komoot.com/de-de/smarttour/e449429874/biber-baeche-eichenwaelder-themen-tour-1-nationalpark-eifel?ref=wdd>

Direkt von der Mülheimer Eifelhütte aus geht es zunächst die Rur flussaufwärts zum Nachbarort Blens. Dann geht es im Aufstieg zum Scheidbaum bei Schmidt. Hier lässt sich ein Besuch der Aussichtspunkte zum Rurstausee (Schöne Aussicht u./od. Hubertushöhe) mit Blick auf den Kermeter und den Nationalpark Eifel oder auch ein Besuch des kleinen Wildparks einbauen. Als VARIANTE kann man auch zum Rurstausee absteigen und weiter Richtung Staumauer und Schwammenauel wandern. Der Rur weiter folgend, gelangt man dann nach Heimbach. Üblicherweise führt der weitere Weg von Schmidt und dem Scheidbaum aus übers Schlehbachtal in Richtung Brück bzw. Abenden.

Ansonsten bietet sich natürlich bei heißen Temperaturen auch das Freibad in Abenden zum Abkühlen an. Auch ein Besuch des Nationalparkzentrums auf Burg Vogelsang bietet sich von Abenden aus an. Hierfür sollte man aber wirklich einen kompletten Tag einplanen.

Wer ein wenig Kulinarik einbauen will, so sei das Haus Mühlbach in Abenden empfohlen (zwei, drei Min. von der Hütte, direkt auf der anderen Rurseite). Und auch das Haus Friedenstal noch vor der Brücke bietet mittlerweile wieder Speisen an, an das auch der Campingplatz in Abenden angeschlossen ist.



Deutscher Alpenverein  
Sektion Mülheim a. d. Ruhr



## Mülheimer Eifelhütte WANDEREMPFEHLUNGEN

### Verwendete Links

Abtei Mariawald	<a href="https://kloster-mariawald.de/">https://kloster-mariawald.de/</a>
Burg Hengebach	<a href="https://www.heimbach-eifel.de/tourismus/sehenswuerdigkeiten/burg-hengebach.php">https://www.heimbach-eifel.de/tourismus/sehenswuerdigkeiten/burg-hengebach.php</a>
Burgenmuseum Nideggen	<a href="https://www.kreis-dueren.de/microsite/burgenmuseum/index.php">https://www.kreis-dueren.de/microsite/burgenmuseum/index.php</a>
Freibad Abenden	<a href="https://freibad-abenden.jimdofree.com/">https://freibad-abenden.jimdofree.com/</a>
Haus Friedenstal Camping	<a href="https://camping-abenden.com/">https://camping-abenden.com/</a>
Haus Mühlbach	<a href="https://www.haus-muehlbach.de/">https://www.haus-muehlbach.de/</a>
Klettergarten Nordeifel	<a href="https://www.nideggen.de/tourismus-kultur/freizeittipps/klettergebiet-nideggen.php">https://www.nideggen.de/tourismus-kultur/freizeittipps/klettergebiet-nideggen.php</a>
Nationalparkzentrum Eifel	<a href="https://www.nationalpark-eifel.de/de/infohaeuser-und-einrichtungen/nationalpark-zentrum-eifel/">https://www.nationalpark-eifel.de/de/infohaeuser-und-einrichtungen/nationalpark-zentrum-eifel/</a>
Rurtalbahn	<a href="https://www.rurtalbahn.de/">https://www.rurtalbahn.de/</a>
Rurtalsperre Schwammenauel	<a href="https://www.rurtalsperre-schwammenauel.de/">https://www.rurtalsperre-schwammenauel.de/</a>
Tour Abenden-Schmidt	<a href="https://www.komoot.com/de-de/smarttour/e449429874/biber-baeche-eichenwaelder-themen-tour-1-nationalpark-eifel?ref=wdd">https://www.komoot.com/de-de/smarttour/e449429874/biber-baeche-eichenwaelder-themen-tour-1-nationalpark-eifel?ref=wdd</a>
Tour Abtei Mariawald	<a href="https://www.alpenvereinaktiv.com/de/tour/abtei-mariawald-heimbach/122258381/#caml=asw,12kans,8dewt7,0,0">https://www.alpenvereinaktiv.com/de/tour/abtei-mariawald-heimbach/122258381/#caml=asw,12kans,8dewt7,0,0</a>
Tour Buntsandsteinrunde	<a href="https://www.alpenvereinaktiv.com/de/tour/wanderpfad-abenden-nideggen-buntsandsteinfelsen-burg-nideggen-und-die-rur/230034761/#caml=afz,12kte5,8dr74b,0,0">https://www.alpenvereinaktiv.com/de/tour/wanderpfad-abenden-nideggen-buntsandsteinfelsen-burg-nideggen-und-die-rur/230034761/#caml=afz,12kte5,8dr74b,0,0</a>
Wildpark Schmidt	<a href="https://wildpark-schmidt.de/">https://wildpark-schmidt.de/</a>