



VAGABUNDO

Wildnis- Trail

Exklusiver Fernwander- und Tourenguide

HEIMBACH

85 Kilometer durch den Nationalpark Eifel

EINRUHR

GEMÜND

HÖFEN

ZERKALL

Vagabundo - Ihr Outdoor-Experte



Inhalt

- Der Wildnis-Trail im Überblick
- Wildnis im Nationalpark Eifel
- Die vier Etappen
- Etappenübersicht mit Höhenmetern
- Schwierigkeit und Anforderungen
- Nationalpark-Regeln und Sicherheit
- Ausrüstung und Reiseplanung
- Übernachten und Anreise
- Beste Reisezeit
- Fazit und Quellen

Hinweis zur Aktualität

Dieser Guide wurde im August 2026 anhand offizieller Informationen des Nationalparks Eifel, der Eifel Tourismus GmbH und der Rureifel Tourismus GmbH erstellt. Wegführungen, Bauarbeiten, Sperrungen und Etappendaten können sich ändern. Vor dem Start bitte immer die aktuellen Hinweise prüfen.

Der Wildnis-Trail im Überblick

Der Wildnis-Trail führt auf rund 85 Kilometern einmal quer durch den Nationalpark Eifel. Die Strecke beginnt am Nationalpark-Tor in Monschau-Höfen im Süden und endet am Nationalpark-Infopunkt in Hürtgenwald-Zerkall im Norden. Vier Tagesetappen zeigen die unterschiedliche Landschaft des Schutzgebietes: Narzissenwiesen, Quellgebiete, tiefe Wälder, Seen, offene Hochflächen und naturnahe Bachtäler.

Das markante Wildkatzen-Symbol ist das Erkennungszeichen des Trails. Die Wildkatze steht dabei stellvertretend für die stille, scheue und artenreiche Natur des Nationalparks. Der Weg ist eine Streckentour und kein Rundweg. Für die Rückfahrt oder den Transfer zum Ausgangspunkt muss daher vorher eine Lösung eingeplant werden.

Die offiziellen Etappen umfassen etwa 18 bis 25 Kilometer. Insgesamt sind rund 1.891 Höhenmeter im Aufstieg und 2.251 Höhenmeter im Abstieg zu bewältigen.

Wildnis im Nationalpark Eifel

Der Nationalpark Eifel wurde 2004 gegründet und gilt als Entwicklungs-Nationalpark. Die Natur soll sich Schritt für Schritt wieder weitgehend selbst überlassen werden. Dieser Prozess ist auf dem Wildnis-Trail unmittelbar sichtbar: junge Wälder wachsen nach, alte Bäume brechen zusammen, Totholz bleibt liegen und Bäche entwickeln sich zunehmend naturnah.

Mehr als die Hälfte des Nationalparks steht bereits unter dem Motto 'Natur Natur sein lassen'. Bis eine flächendeckende Wildnis entsteht, dauert es jedoch noch viele Jahre. Deshalb wechseln sich auf dem Trail schmale Pfade, breitere Waldwege und Bereiche ab, in denen noch Renaturierungs- oder Waldarbeiten stattfinden.

Die Landschaft ist nicht nur schön, sondern auch voller Geschichte. Die Dreiborner Hochfläche wurde früher militärisch genutzt. Heute führen markierte Wege durch offene Graslandschaften und vorbei an Vogelsang IP. Abseits der markierten Wege besteht dort wegen möglicher Kampfmittel Lebensgefahr.

Die vier Etappen

Etappe 1: Monschau-Höfen - Simmerath-Einruhr

Die erste Etappe ist zugleich die längste und anspruchsvollste Strecke des Wildnis-Trails. Vom Nationalpark-Tor in Höfen geht es zunächst bergab ins Perlenbachtal. Danach führt der Weg an Fuhrtsbach und Döppeskaul vorbei hinauf in Richtung Wahlerscheid. Der höchste Punkt der Etappe ist erreicht, bevor sich die Route wieder bergauf und bergab am Wüstebach entlang in das Tal der Erkenruhr bewegt. Ein besonderer Erlebnisabschnitt ist der Höhenpfad bei Hirschrott. Am Ende belohnt der Blick auf den Obersee die Mühen des Tages.

Distanz: 24,7 km | Schwierigkeit: mittel bis mittelschwer | Gehzeit: ca. 8 Stunden | Aufstieg: 483 m | Abstieg: 743 m

Besondere Höhepunkte sind das Nationalpark-Tor Höfen, die Narzissenfelder im Frühjahr, die Naturwaldzelle 'Im Brand', die Anfänge der Dreiborner Hochfläche, das Erkensruhtal und der Höhenpfad bei Hirschrott. In Einruhr bieten der Nationalpark-Infopunkt und der Wassergarten am Heilsteinhaus Möglichkeiten für eine Pause.

Etappe 2: Einruhr - Schleiden-Gemünd

Von Einruhr führt der Wildnis-Trail durch die offene Landschaft der Dreiborner Hochfläche. Die Strecke bietet weite Ausblicke über Obersee und Urftsee. Über dem Gelände liegt Vogelsang, ein historisch belasteter Ort, der heute mit Besucherzentrum und Ausstellungen zur Auseinandersetzung mit Geschichte, Nationalsozialismus und Natur einlädt. Die Etappe verbindet offene Hochflächen, Seenblicke und Waldpassagen und endet in Gemünd.

Distanz: 20,5 km | Schwierigkeit: mittel bis mittelschwer | Gehzeit: ca. 7 Stunden | Aufstieg: 551 m | Abstieg: 496 m

Am Weg liegen die Seenlandschaft, Vogelsang IP, die Urftstaumauer und weite Panoramablicke. Wer die Strecke verkürzen möchte, kann je nach aktueller Verbindung Teilabschnitte mit Bus oder Schiff kombinieren. Die Fahrpläne und saisonalen Angebote müssen vorab geprüft werden.

Etappe 3: Schleiden-Gemünd - Heimbach

Die dritte Etappe führt über den Kermeter, einen bewaldeten Höhenrücken mit alten Buchen und Eichen. Diese Waldlandschaft war ein entscheidender Grund für die Ausweisung des Nationalparks. Der Weg verläuft durch beeindruckende Mischwälder und die Naturwaldzelle Wiegelskammer. Am Feuerwachturm in Wolfgarten eröffnet sich ein weiter Blick über die Baumwipfel. Eine mögliche Rast bietet die Kermeterschänke. Danach geht es über das Kloster Mariawald und weiter zum Nationalpark-Tor Heimbach.

Distanz: 22,4 km | Schwierigkeit: mittel bis mittelschwer | Gehzeit: ca. 7 Stunden | Aufstieg: 427 m | Abstieg: 547 m

Heimbach eignet sich für einen zusätzlichen Pausentag. Sehenswert sind das Nationalpark-Tor im Bahnhof, die Burg Hengebach, das Wasser-Info-Zentrum Eifel und das Jugendstilkraftwerk. Eine Rur-Fahrt mit Kajak oder Kanu ist saisonabhängig möglich.

Etappe 4: Heimbach - Hürtgenwald-Zerkall

Die letzte und kürzeste Etappe führt von Heimbach durch den nördlichen Teil des Nationalparks nach Zerkall. Unterwegs wechseln sich gemischte Wälder, knorrige Eichen und felsige Hänge ab. Im Hetzinger Wald prägen alte Eichen mit gewundenen Ästen das Landschaftsbild. Dazu kommen ruhige Bachtäler und die Stimmen zahlreicher Waldvögel, darunter Nachtigall und Trauerschnäpper. In Zerkall endet der Wildnis-Trail am Nationalpark-Infopunkt.

Distanz: 17,7 km | Schwierigkeit: mittelschwer bis schwer | Gehzeit: ca. 5 Stunden | Aufstieg: 430 m | Abstieg: 465 m

Die vierte Etappe eignet sich auch als eigenständige Tageswanderung. Von Zerkall bestehen Bahnverbindungen in Richtung Heimbach und Düren. Als zusätzliche Ziele bieten sich das Nationalpark-Tor Nideggen und die Burg Nideggen an.

Etappenübersicht

Etappe	Strecke	Länge	Aufstieg	Abstieg
1	Höfen - Einruhr	24,7 km	483 m	743 m
2	Einruhr - Gemünd	20,5 km	551 m	496 m
3	Gemünd - Heimbach	22,4 km	427 m	547 m
4	Heimbach - Zerkall	17,7 km	430 m	465 m

Gesamtdaten: ca. 85 km | 4 Etappen | ca. 1.891 m Aufstieg | ca. 2.251 m Abstieg | Streckentour von Süd nach Nord

Schwierigkeit und Anforderungen

Der Wildnis-Trail ist kein einfacher Spazierweg. Die Etappen sind zwar offiziell überwiegend als mittel bis mittelschwer eingestuft, doch die langen Distanzen, die vielen Höhenmeter und die teilweise naturbelassenen Wege verlangen eine gute Grundkondition.

Besonders fordernd ist die erste Etappe. Sie ist die längste Strecke und besitzt mehrere kräftige Anstiege und Abstiege. Auch die zweite Etappe summiert viele Höhenmeter. Die kürzere vierte Etappe ist konditionell überschaubarer, kann aber durch Waldpfade, Wurzeln und wechselnde Bodenverhältnisse anspruchsvoll sein.

Empfehlenswert ist ein gleichmäßiges Tempo. Pausen sollten nicht erst eingelegt werden, wenn die Kräfte bereits vollständig nachlassen. Bei Hitze, starkem Regen, Sturm oder Gewitter kann es sinnvoll sein, eine Etappe zu verschieben.

Nationalpark-Regeln und Sicherheit

Der Wildnis-Trail führt durch ein besonders geschütztes Gebiet. Die Regeln dienen nicht nur dem Naturschutz, sondern auch der Sicherheit der Wanderer.

- Auf den markierten Wegen bleiben.
- Hunde müssen an der Leine geführt werden.
- Keine Pflanzen, Tiere, Steine oder andere Naturmaterialien sammeln.
- Kein Feuer und kein Rauchen im Nationalpark.
- Abfälle wieder mitnehmen.
- Lärm vermeiden und Rücksicht auf Tiere und andere Wanderer nehmen.
- Radfahren nur auf ausdrücklich ausgewiesenen Wegen.
- Zelten und Übernachten im Nationalpark sind verboten.

Im Nationalpark können wegen alter oder abgestorbener Bäume Äste abbrechen und Bäume umstürzen. Bei Sturm, Schnee und Gewitter sollte der Wald nicht betreten oder schnellstmöglich

verlassen werden. Besonders in Bereichen mit abgestorbenen Fichten und Borkenkäferschäden ist das Rasten gefährlich.

Auf der Dreiborner Hochfläche darf der markierte Weg keinesfalls verlassen werden. Wegen der früheren militärischen Nutzung können dort Kampfmittel und Blindgänger liegen.

Aktuelle Umleitung 2026

Für die erste Etappe bestehen im Bereich Erkersruhr und Dörpches Backes Sanierungsarbeiten an Brücken. Dadurch kommt es zu Wegsperrungen. Vor Ort sind Umleitungen ausgewiesen; die Arbeiten sollen nach aktuellem Stand bis Herbst 2026 andauern. Die Tageskilometer und der tatsächliche Verlauf können dadurch abweichen. Vor dem Start bitte die Hinweise der Rureifel Tourismus GmbH und die Beschilderung vor Ort prüfen.

Ausrüstung und Reiseplanung

- stabile Wanderschuhe mit griffigem Profil
- Regenjacke und wetterfeste Kleidung
- Wanderstöcke für die längeren An- und Abstiege
- ausreichend Wasser und Tagesproviant
- Wanderkarte oder GPS-App mit aktuellem GPX-Track
- Powerbank und Mobiltelefon
- Erste-Hilfe-Set
- Sonnen- und Zeckenschutz
- leichte Wechselkleidung
- kleine Stirnlampe für lange Etappen

Der Nationalpark stellt für alle vier Etappen offizielle GPX-Tracks bereit. Trotzdem sollte das Smartphone nicht die einzige Orientierung sein. Eine gedruckte Karte, ein geladener Akku und eine Offline-Navigation erhöhen die Sicherheit.

Da der Trail eine Streckentour ist, müssen An- und Abreise, Übernachtungen und gegebenenfalls Gepäcktransport organisiert werden. Die Tagesetappen können teilweise abgekürzt werden, doch auch dafür sollten Fahrpläne und saisonale Angebote vorher geprüft werden.

Übernachten und Anreise

Die klassischen Etappenorte sind Höfen, Einruhr, Gemünd, Heimbach und Zerkall. Entlang des Trails und in der Umgebung gibt es Hotels, Pensionen, Ferienwohnungen, Gasthöfe und zertifizierte Nationalpark-Gastgeber. Bei organisierten Wanderangeboten sind Übernachtungen, Transfers und teilweise Gepäcktransport bereits enthalten.

Für den Start bietet sich die Anreise nach Monschau-Höfen an. Das Ende in Zerkall ist über die Rurtalbahn an Heimbach und Düren angebunden. Von dort bestehen weitere Verbindungen in

Richtung Köln und Aachen. Fahrpläne können sich ändern und sollten am Reisetag nochmals geprüft werden.

Wer mit dem eigenen Fahrzeug anreist, sollte die Rückfahrt vom Zielort frühzeitig einplanen. Alternativ kann ein Wanderarrangement mit Transfer zum Ausgangspunkt gebucht werden.

Beste Reisezeit

Der Wildnis-Trail kann grundsätzlich zu verschiedenen Jahreszeiten begangen werden. Besonders eindrucksvoll ist der Frühling, wenn die Narzissenwiesen im Süden des Nationalparks blühen. Im Sommer liegen die Waldabschnitte angenehm schattig, während die offenen Hochflächen weite Fernblicke ermöglichen. Der Herbst bringt intensive Farben in die Buchen- und Eichenwälder.

Im Winter können Schnee, Eis, Sturm und nasse Wurzeln die Strecke deutlich erschweren. Wegen möglicher Baumgefahren sollte die Wetterlage vor jeder Etappe geprüft werden. Für Naturbeobachtung und ruhige Wandererlebnisse sind frühe Morgenstunden besonders lohnenswert.

Fazit

Der Wildnis-Trail ist eine kompakte, aber anspruchsvolle Nationalpark-Durchquerung. Auf 85 Kilometern erlebt man nicht nur schöne Aussichten, sondern den sichtbaren Wandel einer Landschaft, die wieder stärker ihren eigenen Regeln folgen darf.

Von den gelben Narzissenfeldern bei Höfen über das Erkersruhtal, die Seenlandschaft rund um Vogelsang und den Obersee bis zu den alten Buchen- und Eichenwäldern des Kermeters führt der Trail durch die wichtigsten Landschaftsräume des Nationalparks Eifel.

Kurz gesagt: Der Wildnis-Trail ist ein echtes Naturabenteuer für Wanderer mit guter Kondition, Respekt vor der Natur und Freude an langen Wegen durch die Wildnis von morgen.

Quellen und aktuelle Hinweise

Für diesen Tourenguide wurden offizielle und fachlich zuständige Quellen ausgewertet. Die Links führen zu den aktuellen Streckeninformationen, GPX-Tracks, Etappendaten und Sperrhinweisen.

Nationalpark Eifel - Wildnis-Trail: www.nationalpark-eifel.de/de/nationalpark-erleben/wildnis-trail/

Nationalpark Eifel - die vier Etappen und GPX-Tracks:
www.nationalpark-eifel.de/de/nationalpark-erleben/wildnis-trail/die-vier-etappen/

Rureifel Tourismus - Etappe 1 und aktuelle Brückenarbeiten: www.rureifel-tourismus.de/touren/1-etappe-wildnis-trail

Eifel Tourismus - Etappen 2 und 3: www.eifel.info/touren/2-etappe-wildnis-trail und
www.eifel.info/touren/3-etappe-wildnis-trail

Rureifel Tourismus - Etappe 4: www.rureifel-tourismus.de/touren/4-etappe-wildnis-trail

Nordeifel Tourismus - Streckenübersicht: nordeifel-tourismus.de/aktivzeit/natur-erleben/nationalpark-eifel/wildnis-trail

Vagabundo - Ihr Outdoor-Experte: Dieser Tourenguide wurde für die informative Nutzung auf Vagabundo.online zusammengestellt. Angaben ohne Gewähr. Natur- und Wanderwege können sich durch Wetter, Forstarbeiten, Bauarbeiten, Naturschutzmaßnahmen oder Sperrungen kurzfristig verändern.