## Tipps für den Pilger

### 1) Planen Sie Ihre Pilgertour

Bedenken Sie, dass Sie nicht überall eine Möglichkeit zum Übernachten vorfinden und erkundigen Sie sich vorher über Busse und Taxiunternehmen.

### 2) Denken Sie an Proviant

Pilgern kann mitunter ganz schön anstrengend sein! Denken Sie bitte an genügend Wasser und etwas Nahrung für den Energieschub zwischendurch.

### 3) Das richtige Schuhwerk

Gerade auf den meist nicht asphaltierten Wegen ist robustes Schuhwerk Pflicht. Das ein oder andere Blasenpflaster sollten Sie dennoch dabei haben.

### 4) Reduzieren Sie den Ballast

Nehmen Sie nur das Nötigste mit und befreien Sie sich von dem Rest.

### 5) Wind- und Wetterfest

Getreu dem Motto "Es gibt kein schlechtes Wetter nur schlechte Kleidung!"

### 6) Pilgerstäbe sind nicht nur Deko

Sie erleichtern Ihnen das Laufen und geben Ihnen das richtige Pilgergefühl.

# Wisset, dass ihr alle Pilger seid auf dem Weg zum Herrn.

Augustinus

### 7) Offen sein und vertrauen

Sammeln Sie auch zwischenmenschliche Erfahrungen und seien Sie offen Neuem gegenüber.

### 8) Besorgen Sie sich Ihren Pilgerausweis!

Es gibt zwar keine Ausweispflicht, jedoch ist der Pilgerausweis eine schöne Erinnerung und am Ende können Sie sich ganz offiziell Ihre Pilgerurkunde ausstellen lassen.

### 9) Lassen Sie sich Zeit!

Gehen Sie in Ihrem Tempo, genießen Sie die Ruhe und Natur und finden Sie den Weg zu sich!

### 10) Geh!

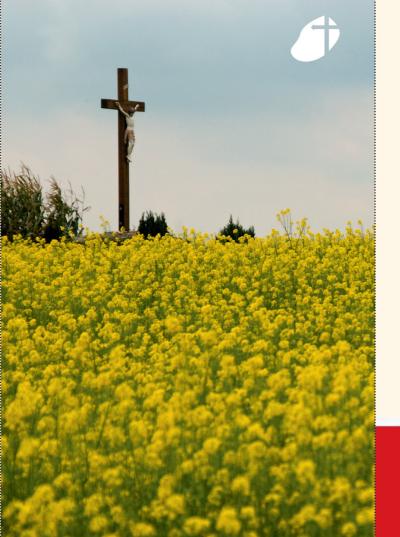
Wie Konfuzius einst sagte: "Auch der weiteste Weg beginnt mit einem ersten Schritt."

# Was nützt es, zu den Heiligtümern des Herrn zu pilgern, wenn das Herz nicht mitgeht?

Heinrich Federer

# Stempelstellen

Unterwegs finden Sie in jeder Kirche und Tourist-Information Stempelstellen des Pilgerweges. Aber auch Supermärkte/Bäckereien und sonstige Einzelhandel und Gastronomiebetriebe helfen Ihnen gerne weiter.





# Planungshilfen und Zubehör

Pilgerstöcke, Wanderkarten und vieles mehr finden Sie in den Tourist-Informationen vor Ort. Sie stehen Ihnen auch bei Fragen und Wünschen zur Seite. Gerne organisieren Sie individuelle Pauschalen und Pilgerbegleiter.

### **Tourist-Information Sögel**

Am Markt 2 49751 Sögel Tel: 05952-206400 tourist-info@soegel.de

### Werlte Touristik

Marktstraße 1 49757 Werlte Tel: 05951-20157 info@werlte.de

## Info-Zentrum Esterwegen

Dorfplatz 2 26897 Esterwegen Tel: 05955-902378 info@nordhuemmling.de

### Gäste-Info-Service Lathen

Haus des Gastes Erna-de-Vries-Platz 5 49762 Lathen Tel.: 05933 6647 gis@lathen.de

Ausführliche Informationen erhalten Sie auf der Internetseite des Vereins Hümmlinger Pilgerweg e.V.:

www.huemmlinger-pilgerweg.de



Impressum:

Herausgeber: Hümmlinger Pilgerweg e.V. Satz & Layout: www.tripleSmedia.de Fotos: Hümmlinger Pilgerweg e.v., Daniel Gollin



... von Stein zu Stein

## Kultur- und Naturraum Hümmling

Die Region Hümmling liegt am östlichen Rand des Landkreises Emsland in Niedersachsen und setzt sich aus den drei Samtgemeinden Nordhümmling, Sögel und Werlte zusammen.

In der sanft geschwungenen Hügellandschaft wechseln sich Felder, Moor- und Torfflächen mit Heidelandschaften, Wäldern und Dörfern mit ursprünglichem Charakter ab. Kennzeichnend für die Region Hümmling sind die zahlreichen Großsteingräber als Zeugnisse der Megalithkultur. Der Pilgerweg streift einige der bekanntesten und ältesten Gräber.

# Es kommt niemals ein Pilger nach Hause, ohne ein Vorurteil weniger und eine neue Idee mehr zu haben.

Thomas Moru

# Der Hümmlinger Pilgerweg

Das Pilgern an sich ist kein reines christliches Merkmal. Der "Weg zu Gott" findet in allen Religionen damals wie heute Anhänger - egal ob im christlichen, muslimischen, hinduistischen, buddhistischen oder jüdischen Glauben. Pilgern ist nicht nur beten mit den Füßen, sondern kann noch viel mehr sein, wie bereits Johann Wolfgang von Goethe wusste "Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen".

Seit 2008 nimmt der Hümmlinger Pilgerweg die Pilger mit auf eine Reise durch die abwechslungsreiche Natur des Hümmlings und entlang zahlreicher spiritueller Orte. Neben den Sehenswürdigkeiten inspirieren auf Findlingen angebrachte Sinnsprüche den Pilger. Als Nahrung für Geist und Seele sind sie zentraler Bestandteil des Hümmlinger Pilgerweges.

Von Stein zu Stein regen die Sinnsprüche die Gedanken an und weisen dem Pilger den Weg, in sich hinein zu horchen, sich Zeit zu nehmen für Gott, sich selbst und die Natur. Abseits des hektischen Alltags können neue Gedanken und Einsichten wachsen. Der Geist kann entspannen und Schritt für Schritt wird der Pilger wieder näher zu sich und Gott finden und neben den äußeren auch einen inneren Weg bewältigen.

## Etappenübersicht

Der Hümmlinger Pilgerweg ist in seiner Gesamtheit 92 km lang. Der Weg kann individuell gewählt werden und an jeder Etappe beginnen oder enden.



Etappe Sögel – Spahnharrenstätte Länge: rd. 13,5 km Gehzeit: ca. 4 Std.



Etappe Spahnharrenstätte - Werlte Länge: rd. 12,5 km Gehzeit: ca. 3 Std. 30 Min.



Etappe Werlte – Lorup Länge: rd. 11,5 km Gehzeit: ca. 3 Std.

- Abstecher Kreutzmanns Mühle
- Abstecher "De hoogen Stainer" 1 km
- Abstecher
   Wahner Zimmer 3 km



Etappe
Lorup - Esterwegen
Länge: rd. 12,5 km
Gehzeit: ca. 3 Std. 30 Min.
• Abstecher Frikasee 2 km

Etappe Esterwegen - Breddenberg Länge: rd. 16 km Gehzeit: ca. 4 Std. 30 Min.

- Abstecher Moorerlebnispfad 1,5 km
- Abstecher Johannesburg 5,5 km

Der längste Weg im Leben ist der zu sich selbst.

Andreas Hilzensauer

