

Willkommen in den Slowlands:

Wo die Niederlande zur Ruhe kommen



Bild: Sjoerd Bracke, Cuno de Bruin

Digitale Pressemappe – ITB 2026

Wo Wind durch Bäume und weite Landschaften zieht und die Geräusche der Natur dominieren, dort beginnen die Slowlands. Hier zeigen sich die Niederlande von ihrer ruhigen Seite, fernab bekannter Hotspots und abseits ausgetretener Pfade. Naturräume mit Wasserläufen, Wäldern und Heidelandschaften prägen das Bild. Sie laden dazu ein, bewusst zu entschleunigen und den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen.

Radfahren, Wandern und Wassersport stehen in den Slowlands vor allem für ein langsames Unterwegssein. Auf langen Radwegen geht es durch überraschend abwechslungsreiche Landschaften, durch alte Wälder und entlang glitzernder Flüsse. Beim Wandern durch Nationalparks und Schutzgebiete rücken Details in den Vordergrund, etwa besondere Vogelarten oder seltene Pflanzen. Auf ruhigen Gewässern bieten Kanu, Ruderboot oder SUP eine leise Perspektive auf die Umgebung, bei der Naturbeobachtung wichtiger ist als Tempo.

Auch die Übernachtung ist Teil dieses Reisestils. Baumhäuser, umgebaute Kirchen, schwimmende Hütten auf dem Wasser oder Unterkünfte mit Glasdach mitten im Wald rücken die Nähe zur Natur in den Mittelpunkt. Viele dieser Orte setzen auf nachhaltige Lösungen, arbeiten mit lokalen Partnern und zeigen, wie Komfort und ein bewusster Umgang mit Ressourcen zusammenpassen können. So wird der Aufenthalt selbst zum Teil des Erlebnisses und bietet Stoff für Geschichten über neue Formen des Reisens, über Achtsamkeit, Natur und das Bedürfnis nach Entschleunigung.

Radfahren als Form der Entschleunigung

Warum sich die Slowlands am besten im Takt der Pedale erschließen

Wer mit dem Fahrrad unterwegs ist, erlebt die Slowlands besonders unmittelbar. Die Routen führen durch stille Wälder, offene Heideflächen und entlang von Flussläufen, die Raum lassen für Beobachtung und Pausen.

Drenthe: Nationalpark Dwingelderveld

Ein Gebiet, das diese Erfahrung besonders eindrücklich vermittelt, ist der Nationalpark Dwingelderveld in Drenthe. Er zählt zu den größten zusammenhängenden Heide- und Moorlandschaften Westeuropas und ist bekannt für seine außergewöhnliche Stille. Die Radwege führen durch weite, fast horizontlose Naturflächen, in denen der Blick ungehindert über Heide und Wald streift. Unterwegs begegnet man Schafherden und mit etwas Glück seltenen Vogelarten. Typisch ist das ausgeprägte Gefühl von Weite, weil kaum Bebauung oder Verkehr die Landschaft unterbricht.



Foto: Veerle Sloof



Foto: Veerle Sloof

Drenthe: Gasselterveld

Daran schließt sich der Radweg rund um das Gasselterveld im Forstgebiet Gieten Borger an. Hier verlaufen die Wege zwischen alten Kiefern, lichtem Laubwald und offenen Flächen mit Moor- und Heidecharakter. Immer wieder öffnet sich der Blick auf kleine Seen und sandige Partien, die der Landschaft etwas Leichtes geben. Die Strecke eignet sich sowohl für ruhige Genussfahrten als auch für Familienausflüge und zeigt eine andere Seite von Drenthe als die weiten Heideflächen des Dwingelderveld.

Groningen: Westerwolde

Einen reizvollen Kontrast zu den Landschaften Drenthes bietet die Region Westerwolde im Südosten der Provinz Groningen. Besonders gut lässt sie sich auf der 50 Kilometer langen Route „Das Beste von Westerwolde“ entdecken, die an der historischen Festung Bourtange beginnt. Schon der Start führt über die Zugbrücke hinein in eine eindrucksvolle Vergangenheit, bevor sich die Strecke durch eine kleinteilige Kulturlandschaft aus Wäldern, Wiesen und kleinen Dörfern zieht.



Foto: Veerle Sloof



Gelderland: Nationalpark De Hoge Veluwe

Weiter südlich, in der Provinz Gelderland und unweit der deutschen Grenze, zeigt der [Nationalpark De Hoge Veluwe](#), wie vielfältig sich Radfahren in den Slowlands gestalten lässt. Zwischen Arnhem, Ede und Apeldoorn gelegen, führt ein Netz von über 40 Kilometern Radwegen durch Heidefelder, Wälder und Sanddünen und erschließt den Park auf übersichtliche und zugleich abwechslungsreiche Weise. Die weißen Fahrräder, die an mehreren Stellen kostenlos zur Verfügung stehen, machen den Einstieg unkompliziert und unterstreichen den nachhaltigen Charakter des Gebiets. Mitten im Park liegt zudem das [Kröller-Müller-Museum](#) mit einer der größten Van-Gogh-Sammlungen der Welt. So lassen sich Naturerlebnis, Bewegung und Kunst miteinander verbinden.

Foto: Maartje Hensen

Nordbrabant: Van Gogh Nationalpark

Noch stärker rückt dieses Zusammenspiel von Kultur und Landschaft in der Provinz Noord-Brabant in den Mittelpunkt. Hier lädt der [Van Gogh Nationalpark](#) dazu ein, die Umgebung zu erradeln, die das Werk Vincent van Goghs wesentlich geprägt hat. Radwege führen durch Dörfer, Felder, Wälder und Heidegebiete, in denen sich originale Schauplätze, Museen und zeitgenössische Kulturinitiativen finden. Unterwegs ergeben sich immer wieder Bezüge zu Leben und Werk des Künstlers, etwa an Orten, an denen er gelebt oder gearbeitet hat. Auf diese Weise entsteht ein Radfahrerlebnis, das Natur, regionale Geschichte und Kunstvermittlung auf engstem Raum verbindet.



Utrecht: Nationalpark Utrechtse Heuvelrug

Nicht weit davon entfernt setzt die Provinz Utrecht diesen Ansatz fort. Sie gilt als eine der fahrradfreundlichsten Regionen der Niederlande. Inmitten der Provinz befindet sich der [Nationalpark Utrechtse Heuvelrug](#). Mit abwechslungsreichen Routen durch dichte Wälder, über sanfte Hügel und vorbei an malerischen Dörfern und historischen Schlössern bietet er einen Rückzugsort für alle, die Natur und Erholung suchen.

Foto: ANP / John Kreukniet Fotografie

Um das Radfahrnetzwerk rund um Utrecht weiter auszubauen, entsteht zudem eine rund [20 Kilometer lange Schnellroute](#) zwischen Amersfoort und Utrecht, die 2026 fertiggestellt werden soll. Neben dieser direkten Verbindung sind drei weitere schnelle Fahrradroutes von Utrecht nach IJsselstein, Veenendaal und Woerden geplant.

Schritt für Schritt durch stille Landschaften

Wandern zwischen Mooren, Weite und überraschenden Kontrasten

Wer die Slowlands zu Fuß erkundet, merkt schnell, wie vielfältig die Niederlande jenseits der bekannten Bilder von Dünen und Deichen sind. Zwischen Mooren, Pappelwäldern, Flusslandschaften, Heideflächen und Wattenküste liegen Wege, die eher an nordische Feuchtgebiete oder sanfte Mittelgebirgslandschaften erinnern. Viele der Routen sind nicht lang, aber reich an Eindrücken: außergewöhnliche Lichtstimmungen, stille Landschaften, historische Spuren oder Begegnungen mit Wildtieren machen das Wandern in den Slowlands besonders.

Gelderland: Meene-Route in der Achterhoek

Die [Meene-Route](#) bei Ruurlo zeigt die Achterhoek von ihrer ruhigen, kulturlandschaftlich geprägten Seite. Die zehn Kilometer lange Strecke führt durch Wälder, offene Felder und entlang kleiner Wege, die das mittelalterliche Schloss Ruurlo in den Mittelpunkt rücken. Es ist eine Wanderung, die besonders im Frühjahr ihre Reize entfaltet, wenn die Umgebung aufblüht und die historischen Strukturen des Landstrichs klar hervortreten.



Foto: Maartje Hensen

Limburg: Abenteuer tour Maastricht

In Limburg überrascht die [Abenteuer tour Maastricht](#) mit einer Landschaft, die man in den Niederlanden kaum erwartet. Felswände, Höhlen und Grotten wechseln sich mit schmalen Pfaden und Aussichtspunkten ab. Einige kurze Kletterpassagen verleihen der Strecke einen fast alpinen Charakter. Die Route verbindet Natur, Geologie und Kulturgeschichte und erinnert eher an eine Mittelgebirgswanderung als an den klassischen Eindruck des Südens.



Foto: Veerle Sloof

Friesland: Nationalpark De Alde Feanen

Der [Nationalpark De Alde Feanen](#) besteht aus einem Mosaik von Feuchtgebieten, Riedflächen, offenen Wasserarmen und kleinen Wäldern. Ausgangspunkte wie Earnewâld oder Grou bieten direkten Zugang zu einer Vielzahl an Rundwegen. Die Wege können stellenweise feucht sein, was dem Gebiet einen authentischen, fast unberührten Charakter verleiht. Die Vielfalt an Vogelarten und die weiten Wasserflächen prägen das Wandererlebnis.

Flevoland: Horsterwold und Oostvaardersplassen

Flevoland zeigt sich als jüngste Provinz der Niederlande von einer unerwartet wilden Seite. Der Horsterwold ist einer der größten Laubwälder Europas und zeichnet sich durch hohe Pappeln, Farnflächen und lichte Waldpartien aus. Mit etwas Glück trifft man unterwegs auf frei lebende Konik-Pferde, die dem Gebiet einen ursprünglichen Charakter geben.

Ganz in der Nähe liegt das Feuchtgebiet der Oostvaardersplassen. Dieses Gebiet, das sich entgegen früherer Pläne zu einem Naturraum entwickelte, ist heute Rastplatz für große Vogelschwärme. Beim Wandern begegnet man mitunter Wildrindern, Rothirschen und Konik-Pferden, während Aussichtspunkte und Wege entlang der Wasserflächen tiefe Einblicke in diese besondere Landschaft ermöglichen.



Foto: Sabrina Gaudio



Foto: Veerle Sloof

Groningen: Knuppelpad und Ziltepad

Groningen ist geprägt von offenen Horizonten und klaren Linien, die die Landschaft bestimmen. Der Knuppelpad führt über einen schmalen Holzbohlenweg durch das Sumpfgebiet des Roegwold. Je nach Jahreszeit verändern sich Farben und Atmosphäre, und die erhöhte Perspektive erlaubt einen besonderen Blick auf die Landschaft.

Der Weitwanderweg Ziltepad knüpft daran an und verbindet die Groninger Wattenküste mit historischen Dörfern und alten Kirchen. Fünf der neun Etappen verlaufen durch die Provinz und lassen sich zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen. Die Kirchtürme dienen unterwegs als Orientierungspunkte und öffnen immer wieder neue Aussichten auf die weite Küstenlandschaft.

Wo Wasser den Rhythmus vorgibt

Segeln, treiben lassen und das Meer zu Fuß erleben

Nicht nur vom Land aus, besonders vom Wasser, zeigen sich die Slowlands von ihrer ruhigen, fast schwerelosen Seite. Zum Beispiel, wenn Segelboote in der wasserreichen Provinz Friesland sanft über die Seen gleiten, bis es plötzlich heißt: „Bereit zum Manöver!“. Doch Segeln will gelernt sein. In der [Segelschule De Morra](#) setzen bereits Kinder ab sieben Jahren die Segel und sind gemeinsam mit Gleichaltrigen auf dem Wasser unterwegs. In verschiedenen Altersgruppen lernen sie hier mit Spaß und Verstand und werden dabei sicher vom erfahrenen Team begleitet. Damit der Urlaub rundum unvergesslich wird, kombiniert De Morra das Segelprogramm mit Aktivitäten an Land, vom Hindernisparcours über Abendsegeln bis hin zur Disco.



Foto: Merel Tuk

Friesland: Unterwegs auf dem Hausboot



Foto: Merel Tuk

Wer es auf dem Wasser lieber ruhig angeht, findet im [Konga Hausboot](#) ein besonderes Übernachtungserlebnis. Die durchdacht gestaltete schwimmende Hütte liegt neben einer kleinen Privatinsel in einem der friesischen Seen und bietet vor allem eines: Stille, Entspannung und Zeit zum Abschalten. Gestaltet mit Blick auf die Natur und Prinzipien der Kreislaufwirtschaft, bestehen die Floats aus möglichst vielen natürlichen Materialien. Die Kabine wird über Solarstrom betrieben und bewegt sich nahezu geräuschlos über das Wasser.

Friesland: Wattwandern & Trockenfallen

An der Küste geben die Gezeiten den Takt an. [Wattwandern und Trockenfallen](#) gehören zu den eindrucksvollsten Naturerlebnissen, wenn bei Ebbe der Meeresboden zum Weg wird und Boote auf einer Sandbank warten, bis das Wasser zurückkehrt. Ganz konkret lässt sich das von Juli bis August ab Harlingen erleben, zum Beispiel auf [Touren mit der Regina Andrea](#): Kurz vor der Ebbe segelt man hinaus, bis das Schiff auf einer Sandbank fast trockenfällt. Dann geht es mit Guide von Bord direkt ins Watt, mitten hinein in diese stille, fremde Landschaft aus Schlick, Muscheln und kleinen Wasserläufen. Der Ausflug dauert rund vier Stunden und richtet sich nach den Gezeiten.



Foto: Merel Tuk

Utrecht: Loosdrechtse Plassen



Foto: Sjoerd Bracke

Wer danach wieder ins Binnenland wechselt, findet in Utrecht ein Seengebiet, das Wassererlebnis und Freizeitkultur auf engem Raum bündelt. Die [Loosdrechtse Plassen](#) sind ein weitläufiges, miteinander verbundenes Wassersportgebiet aus mehreren Seen, die durch Deiche und Inseln voneinander getrennt sind. Besonders die ersten fünf Seen bilden den großen Komplex, der meist gemeint ist, wenn von den Loosdrechtse Plassen die Rede ist. Hier lassen sich verschiedenste Wassersportarten ausprobieren, vom Segeln über Paddeln bis zum Surfen. Für Sicherheit und Ruhe sorgen ausgewiesene Zonen zum Schwimmen und Surfen, in denen keine Boote fahren dürfen.

Limburg: Maasplassen

Noch größer fällt die Bühne für Wassersport in den [Maasplassen](#) in der Provinz Limburg aus. Das größte zusammenhängende Wassersportgebiet der Niederlande umfasst über 30 Quadratkilometer Wasserlandschaft mit großen und kleinen Seen. Hier ist nahezu alles möglich, vom Segeln und Kanufahren über Surfen und Kitesurfen bis zum Schwimmen, je nach Spot und Windlage mit ganz eigener Atmosphäre.

Nordbrabant: Nationalpark De Biesbosch

Auch im Süden der Niederlande prägt Wasser die Slowlands auf eine eigene, ungewöhnliche Weise. Der [Nationalpark De Biesbosch](#) in Noord-Brabant gilt als größtes Süßwasser-Gezeitengebiet Europas. Auf rund 8.000 Hektar liegt hier ein seltenes Flussdelta, dessen Netz aus Seitenarmen und Bächen wie ein Labyrinth wirkt. Am nächsten kommt man dieser Landschaft im Kanu, wenn sich hinter jeder Biegung neue Wasserwege öffnen. Wer es ruhiger angehen möchte, steigt in ein Flüsterboot und verbindet die Tour mit einem Besuch der [Biesbosch Museum Island](#), die zeigt, welche Chancen und Herausforderungen das Leben mit dem Wasser mit sich bringt.



Foto: ANP, Robin Ubin

Slowlands - Wo das Ankommen Teil der Reise wird

Wie ausgewählte Unterkünfte den Charakter der Slowlands widerspiegeln

In den Slowlands ist die Unterkunft mehr als ein Ort zum Schlafen. Viele Orte erzählen Geschichten, greifen regionale Bauweisen auf oder sind bewusst so gestaltet, dass sie Landschaft, Ruhe und Zeitgefühl verstärken. Übernachten wird damit Teil des Reiseerlebnisses und öffnet neue Perspektiven auf die Region.



Wie konsequent das gedacht ist, zeigt sich zum Beispiel in Holenberg. Mitten im Wald, hinter einer großen Wanderdüne, steht [Cabin ANNA](#), der erste Prototyp des später international bekannten Konzepts von Designer Caspar Schols. Die Unterkunft ist so konstruiert, dass sich Wände und Dach öffnen lassen und Innen und Außen ineinander übergehen. Wer möchte, schläft unter einem Glasdach und blickt direkt in den Sternenhimmel.

Foto: Holenberg

Ein ähnliches Gefühl von Rückzug, nur auf andere Weise, bietet die [Eco Bosvilla Wateren](#) im Nationalpark Drents-Friese Wold. Nachhaltig konzipiert, klar gestaltet, mit Sauna und direktem Zugang zur Natur, ist sie ein ruhiger Ausgangspunkt nach aufregenden Tagen voller Mountainbiken, Wandern und Radfahren oder einem Besuch der [UNESCO-Welterbestätte „Kolonien der Barmherzigkeit“](#).



Foto: BijzonderPlekje



In Friesland dagegen steht das Besondere oft in einem vertrauten Rahmen. Das [Smûk Huske](#) liegt auf dem Gelände eines typisch friesischen Bauernhofs und übersetzt Landleben in eine behagliche, persönliche Unterkunft. Nicht weit davon, im friesischen Dorf Oosterbierum, wurde mit [De Kraak van Van Dam](#) eine Kirche von 1888 zu einem großzügigen Ferienhaus umgebaut. Wer hier übernachtet, wohnt in einem Stück Dorfgeschichte und blickt auf die Weite der friesischen Landschaft mit Deichen, Dörfern und dem Watt in Reichweite.

Foto: BijzonderPlekje



Und manchmal liegt die Überraschung genau im Perspektivwechsel. In der Achterhoek wurde eine [alte Sonntagsschule](#) zu einem Ferienhaus, das mit freiem Blick über Wiesen und einem privaten Wald direkt hinter dem Haus fast automatisch zur Entschleunigung führt. In Overijssel erzählen Unterkünfte wie das [Bauernhaus Erve Punte](#) regionale Geschichte gleich mit, thematisch gestaltete Zimmer treffen hier auf modernen Komfort.

Foto: BijzonderPlekje

Wer es noch unmittelbarer möchte, übernachtet bei [Koe in de Kost](#) in der Provinz Overijssel auf dem Bauernhof von Frans und Truus Alferink. Mitten auf der Wiese schläft man mit der Familie im sogenannten Grondulow, direkt neben den Kühen, die dort grasen und wiederkäuen. Die halbkreisförmigen Unterkünfte mit Gründach sind aus nachhaltigen, natürlichen Materialien gebaut, fügen sich unauffällig in die Landschaft ein und sind innen überraschend warm und komfortabel.



Foto: BijzonderPlekje

In Flevoland setzt das [„Outdoor-Hotel“ Terra Wolde](#) ganz auf Natur, Bewegung und gutes Essen. Am Horsterwold gelegen, lässt sich der Tag hier aktiv beginnen, etwa mit einer Yogamatte auf dem Yoga-Deck, bevor es per SUP aufs Wasser oder zu Fuß in den Wald geht, um die Tierwelt zu beobachten. Dazu kommt ein Farm-to-Table-Konzept, das den Aufenthalt kulinarisch abrundet.

Flevoland, aus dem Wasser geboren: Die jüngste Provinz der Niederlande feiert Jubiläum

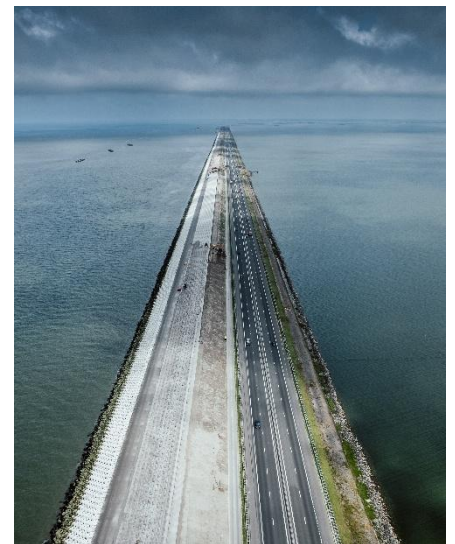


© Sabrina Gaudio

Flevoland ist ein Land mit einer einzigartigen Herkunft: Es wurde dem Wasser abgerungen. Wo sich heute Städte, Wälder, Seen und Naturschutzgebiete ausbreiten, lag bis ins 20. Jahrhundert die offene Zuiderzee. Die Entstehung Flevolands ist das Ergebnis eines der ambitioniertesten wasserbaulichen Projekte der Welt – und Ausdruck des niederländischen Willens, mit Wasser nicht nur zu leben, sondern Zukunft zu gestalten. 2026 feiert Flevoland sein 40-jähriges Bestehen als jüngste Provinz der Niederlande.

Der Ursprung Flevolands liegt in der Notwendigkeit. Jahrhundertlang bedrohten Sturmfluten und Überschwemmungen das dicht besiedelte Hinterland der Niederlande. Zugleich wuchs der Bedarf an sicherem Wohnraum, landwirtschaftlichen Flächen und Nahrungsmitteln. Mit den Zuiderzeewerken entstand zu Beginn des 20. Jahrhunderts eine visionäre Antwort auf diese Herausforderungen: Durch den Bau des Afsluitdijk und die schrittweise Trockenlegung der Polder wurde aus dem salzigen Meer ein kontrollierbares Binnengewässer – und aus Wasser neues Land.

Die Polder Oostelijk Flevoland und Zuidelijk Flevoland bildeten schließlich die Grundlage für eine neue Provinz, die 1986 offiziell gegründet wurde. Anders als historisch gewachsene Regionen ist Flevoland vollständig geplant: Städte, Verkehrsachsen, Wasserwege und Grünräume entstanden auf dem Reißbrett. Dieses bewusste Gestalten prägt bis heute das offene Landschaftsbild mit seinen weiten Horizonten, klaren Linien und der allgegenwärtigen Präsenz des Wassers.



Afsluitdijk © Sjoerd Bracke & Cuno de Bruin

Wasser bleibt dabei das strukturierende Element. Seen, Kanäle und Deiche sind nicht nur technische Notwendigkeit, sondern integraler Bestandteil der Lebensqualität. Städte wie Almere und Lelystad wurden so konzipiert, dass Wohnen, Arbeiten, Natur und Wasser in engem Dialog stehen – ein Ansatz, der Flevoland zu einem Modellraum moderner, klimaangepasster Stadtplanung macht.

Besonders eindrucksvoll ist die Entwicklung der Natur in Flevoland. Was einst künstlich geschaffen wurde, hat sich in wenigen Jahrzehnten zu einem der dynamischsten Naturräume der Niederlande entwickelt. Die Oostvaardersplassen zählen heute zu den bedeutendsten Feuchtgebieten Europas und sind Lebensraum für tausende Vögel, große Pflanzenfresser und seltene Arten. Projekte wie Marker Wadden zeigen, wie durch gezielte Eingriffe neue Inseln entstehen können, die ökologische Vielfalt fördern und gleichzeitig zur Wasserqualität beitragen.



Wälder, Seen, Küstenzonen und Agrarlandschaften bilden in Flevoland ein einzigartiges Mosaik. Der hohe Anteil an Natur- und Erholungsgebieten macht die Provinz zu einem beliebten Ziel für nachhaltigen Tourismus, Wassersport, Radfahren und Naturbeobachtung. Gleichzeitig fungiert Flevoland als Experimentierraum für naturbasierte Lösungen, in denen ökologische Entwicklung und menschliche Nutzung bewusst zusammengedacht werden.

Zum 40-jährigen Jubiläum steht Flevoland damit nicht nur für eine beeindruckende Ingenieursleistung der Vergangenheit, sondern für eine zukunftsorientierte Haltung. Die Provinz zeigt, wie Landgewinnung, Wassermanagement und Naturschutz sich gegenseitig stärken können. Flevoland ist ein lebendiger Beweis dafür, dass aus dem Zusammenspiel von Wasser, Wissen und Vision eine Landschaft entstehen kann, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft miteinander verbinden.

© Sabrina Gaudio

Aylin Ayik, PR- & Trade Coordinator Deutschland, aayik@holland.com.

Dr. Barbara Driessen, PR Managerin Deutschland, bdriessen@holland.com.

Besuchen Sie unsere Presse-Website unter: www.holland.com/presse und melden Sie sich [hier](#) zu unserem Newsletter an. Möchten Sie auch unsere Presseberichte erhalten? Dann schreiben Sie uns eine formlose Mail unter: aayik@holland.com.

Das Niederländische Büro für Tourismus & Convention ist eine Organisation, die für die Förderung des Tourismus und die Unterstützung von Veranstaltungen in den Niederlanden verantwortlich ist. Zu den Aufgaben gehören die Vermarktung des Tourismus in den Niederlanden, die Organisation von Veranstaltungen, die Unterstützung von Touristen und Pressevertreter:innen und die Zusammenarbeit mit der Wirtschaft, um den Tourismussektor zu stärken. Es ist eine offizielle Stiftung, die sich darauf konzentriert, die Attraktivität der Niederlande als Reiseziel zu fördern.