„Slowlands“ – Die Niederlande langsam und nachhaltig entdecken

Abseits der bekannten Hotspots offenbart sich eine überraschend andere Seite der Niederlande: Auf ruhigen Wegen, umgeben von blühenden Heidefeldern, dichten Wäldern und glitzernden Seen und Flüssen, wird das Land zu den „Slowlands“. Hier laden einzigartige Natur, regionale Spezialitäten und idyllische Pfade zum Radfahren und Wandern dazu ein, die Niederlande auf ganz neue, entschleunigte Weise zu erleben. Entdecken Sie die „Slowlands“ und probieren Sie es mit niederländischer Gemütlichkeit.

Foto: Merel Tuk

Niederlande

WILLKOMMEN IN DEN „SLOWLANDS“ - Digitale Pressemappe

Schneller, hektischer, lauter – die Welt von heute bewegt sich in einem rasanten Tempo, dem viele kaum noch folgen können. Besonders Stadtmenschen sehnen sich immer häufiger nach Ruhe, Entschleunigung und einer Auszeit abseits des Großstadttrubels. Genau hier setzen die „Slowlands“ an. Schon die Anreise lädt zur Entschleunigung ein: Direkt an der deutschen Grenze gelegen, sind die Niederlande leicht, unkompliziert und nachhaltig etwa mit der Bahn zu erreichen. Wer möchte, nimmt einfach sein eigenes Fahrrad mit oder leiht sich eins am Bahnhof und startet direkt auf zwei Rädern in das Abenteuer – denn was könnte authentischer sein, als die Niederlande „like a local“ auf dem Fahrrad zu erkunden? Radfahren gehört schließlich zur niederländischen DNA und ist fest in der Kultur des Landes verankert. Kein Wunder, bei etwa 37.000 Kilometern an Radwegen! Es ist gesund, schnell, nachhaltig – und macht obendrein jede Menge Spaß.

Atemberaubende Naturlandschaften, verträumte Dörfer und entlang funkelnder Flüsse – die „Slowlands“ sind ein wahres Paradies für Radfahrer:innen. In den Nationalparks der Niederlande, wie der weitläufigen Hoge Veluwe oder dem idyllischen Utrechtse Heuvelrug lassen sich beeindruckende Naturerlebnisse mit einer entspannten Radtour verbinden.

Gleichzeitig bieten gemütliche Kulinarik-Routen mit Stopps bei Bio-Bauernhöfen, Hofläden und Weingütern regionale Spezialitäten und frische Motivation sorgen, wieder in die Pedale zu treten. Auf etlichen Kunst- und Kultur-Radwegen hingegen lässt sich etwa den Spuren von Van Gogh folgen oder tiefer in die Geschichte der Hansestädte eintauchen.

Ob vom Rad aus oder zu Fuß – wer die „Slowlands“ erleben möchte, der findet sich auf abgelegenen Pfaden und in einzigartigen Naturlandschaften wieder. Menschenmengen und Lärm? Fehl am Platz! Nachhaltige und ruhige Unterkünfte mitten in Wald und Natur bieten Ruhe und Erholung.

1. „Fietsen“ in den Slowlands

Entdecke die Niederlande: Wo jede Radtour zur Auszeit wird

Die Niederlande und Radfahren? Untrennbar miteinander verbunden! Radfahren in den Niederlanden ist weit mehr als nur eine Fortbewegungsmethode – es ist eine Lebensweise. Mit mehr Fahrrädern als Menschen hat das Land das Radfahren perfektioniert und tief in die kulturelle Identität integriert. Bereits im späten 19. Jahrhundert symbolisierten Fahrräder Freiheit und Mobilität, und durch den Bau erster Radwege in den 1920er Jahren entwickelte sich das Land zu einem Pionier im Bereich der fahrradfreundlichen Infrastruktur.

Heute finden RadfahrerInnen in den Niederlanden ein einzigartiges Netz von über **37.000 Kilometern an Radwegen**, das Sicherheit und Effizienz garantiert. Von malerischen Landstraßen über gut ausgebaute Stadtwege bis hin zu Routen durch die Natur: Hier ist für jeden etwas dabei. Besonders hervorzuheben ist das **Knotenpunktsystem** (knooppuntennetwerk), das Radfahrern eine einfache und flexible Navigation ermöglicht. An jedem Knotenpunkt können Sie Ihre Route individuell anpassen, während klare Beschilderungen sicherstellen, dass Sie immer den richtigen Weg finden.

Für längere Radtouren bieten die **LF-Routen (Landelijke Fietsroutes)** ein ausgezeichnetes Erlebnis. Diese Fernradwege verbinden die schönsten Landschaften, historischen Städte und kulturellen Highlights des Landes. Zu den beliebtesten LF-Routen zählen:

- **LF Kustroute:** Entlang der Nordseeküste mit spektakulären Ausblicken auf Dünen und Strände.
- **LF Maasroute:** Ein idyllischer Weg entlang des Flusses Maas, vorbei an historischen Dörfern und regionalen Highlights.
- **LF Zuiderzeeroute:** Eine Rundfahrt um das IJsselmeer, die Tradition und Natur vereint.

Städte wie **Groningen, Eindhoven** und **Utrecht** führen die Liste der fahrradfreundlichsten Städte an. Sie bieten innovative Lösungen wie mehrstöckige Fahrradgaragen, Verleihprogramme und autofreie Straßen, die das Radfahren zu einem stressfreien Erlebnis machen.

Die schönsten Radwege in den Slowlands

Foto: Jan Bijl Fotografie

Auf zwei Rädern durch die schönsten Nationalparks der Niederlande

Sanfte Hügel, endlose Heidefelder, dichte Wälder und inspirierende Kunst – und das alles auf dem Fahrradsattel. Die Nationalparks der Niederlande sind weit mehr als nur Rückzugsorte in der Natur. Sie verbinden malerische Landschaften mit faszinierenden Geschichten, kulturellen Highlights und einem Radwegenetz, das keine Wünsche offenlässt.

Foto: ANP / Frans Lemmens

- **Nationalpark Hoge Veluwe:** Der Nationalpark De Hoge Veluwe ist ein wahres Paradies für RadfahrerInnen: Über 40 Kilometer Radwege führen durch beeindruckende Landschaften wie Heidefelder, Wälder und Sanddünen. Mit den kostenlosen weißen Fahrrädern, die im Park zur Verfügung stehen, lässt sich die Natur nachhaltig und entspannt erkunden. Ein weiteres Highlight ist das Kröller-Müller-Museum, das mitten im Park liegt und eine der größten Van-Gogh-Sammlungen der Welt beherbergt. Hier verbinden sich Natur, Kunst und Bewegung zu einem einzigartigen Erlebnis.

- **Van Gogh Nationalpark:** Der Van Gogh Nationalpark in Brabant bietet eine einzigartige Gelegenheit, die Landschaften zu erkunden, die Vincent van Gogh inspirierten. Auf malerischen Radwegen durch Heidefelder, Wälder und idyllische Dörfer tauchen Sie in die Welt des Künstlers ein. Besondere Stopps wie Nuenen, wo Van Gogh lebte und arbeitete, bringen seine Geschichte zum Leben. Dieser Nationalpark verbindet Kunst, Natur und Geschichte zu einem unvergesslichen Radfahrerlebnis.

- **Utrechtse Heuvelrug:** Die Provinz Utrecht gilt als eine der fahrradfreundlichsten der Niederlande**.** Inmitten der Region 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 perfekten Rückzugsort für alle, die Natur und Erholung suchen. Um das Radfahrnetzwerk rund um Utrecht weiter auszubauen, entsteht eine weitere 20 Kilometer lange Schnellroute zwischen Amersfoort und Utrecht, die 2026 fertig sein soll. Neben dieser direkten Route sind drei weitere schnelle Fahrradrouten von Utrecht nach Ijsselstein, Veenendaal und nach Woerden geplant.

Wo Kunst und Geschichte lebendig werden: Die schönsten Kulturradrouten

Über Van Goghs „Sternennacht“ radeln oder auf dem Sattel die Geschichte der Hanse hautnah miterleben? Auf zahlreichen Kunst- und Kulturradrouten lässt sich auf dem Sattel tief in die Kunst und Kultur der Niederlande eintauchen.

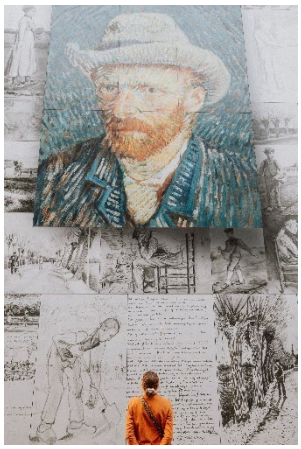

Foto: Ernst Wagensveld

- **Van Gogh-Radtour Nordbrabant:** Vincent van Gogh (1835–1890) wurde in Nordbrabant geboren und verbrachte hier einen Großteil seines Lebens. Der 435 Kilometer lange Radweg führt durch Landschaften, die seine Werke inspirierten, vorbei an seinem Geburtsort, seinen ersten Wirkungsstätten und Orten mit Originalgemälden. Die 10 verschiedenen Routen bieten eine kulturelle Reise durch die Provinz Nordbrabant, die Kunst und Natur verbindet.

- **Van Gogh- Roosegarde-Radweg, Eindhoven (Nordbrabant):** Der Van Gogh-Roosegaarde-Radweg, inspiriert von Van Goghs „Sternennacht“, erweckt bei Dunkelheit ein magisches Schauspiel: Tausende leuchtende Steine, die tagsüber Sonnenlicht speichern, erstrahlen in sanftem Licht. Diese beeindruckende Installation ehrt das kulturelle Erbe des Künstlers, verbindet Kunst und Technologie auf einzigartige Weise und verwandelt jede nächtliche Radtour in ein unvergessliches Erlebnis.

Foto: Hollandse Hoogte / ANP Foto

- **Van Gogh – Radweg Drenthe:** Weite Moorlandschaften, idyllische Dörfer und stille Pfade – Drenthe bot Vincent van Gogh die Inspiration für einige seiner eindrucksvollsten frühen Werke. Drei Van Gogh - Radrouten, jeweils rund 50 Kilometer lang, führen durch diese faszinierenden Landschaften und zu den Schauplätzen, die seine künstlerische Entwicklung prägten. Die Strecken können einzeln erkundet oder zu einer längeren Route kombiniert werden, die Kunst und Natur auf besondere Weise vereint.

- **Auf den Spuren der Hanse: Der Hanse-Radweg**
  Der Hanse-Radweg führt Sie durch die lebendige Geschichte der niederländischen Hansestädte wie Zwolle, Deventer und Kampen. Entlang der malerischen Flüsse IJssel und Vecht erleben Sie mittelalterliches Flair, beeindruckende Altstädte und kulinarische Köstlichkeiten. Die Hanseschleifen laden dazu ein, von der Hauptstrecke abzuweichen und verborgene Perlen wie kleine Dörfer, alte Mühlen und idyllische Landschaften zu entdecken.

Genuss auf zwei Rädern: Kulinarische Radrouten in den Niederlanden

Die Niederlande lassen sich nicht nur mit den Augen, sondern auch mit dem Gaumen erkunden – und das am besten auf dem Fahrrad. Kulinarische Radrouten führen Sie zu regionalen Köstlichkeiten: Von traditionellen Käsebauernhöfen über Obstplantagen bis hin zu kleinen Weingütern und Hofläden. Jede Route verbindet die Schönheit der Landschaft mit authentischen Geschmackserlebnissen.

Foto: Aranka Sinnema

- **Genussradeln in Limburg: Hügel, Weine und Herzlichkeit**

In Limburg verschmelzen Bewegung und Genuss zu einem Erlebnis der besonderen Art. Radeln Sie durch sanfte Hügel, vorbei an malerischen Dörfern und entlang der Maas, während Sie exzellente Weine und regionale Spezialitäten genießen. Die Weinlandschaften und die herzliche Gastfreundschaft machen jede Tour zu einer kleinen Auszeit voller Geschmack und Natur. **Mehr Informationen**: 5 Radrouten in Limburg, die wir lieben | InLimburg

- **Grenzenlos Genießen: Kulinarische Entdeckungen in Brabant**

Entlang der belgischen Grenze verbindet die Genießer-Radroute in Brabant landschaftliche Schönheit mit kulinarischen Erlebnissen. Schattige Wälder, weitläufige Wiesen und charmante Höfe begleiten BesucherInnen auf ihrer Fahrt, während regionale Köstlichkeiten und die Gastfreundschaft der Brabanter die Pausen versüßen.

- **Kulinarik im Osten der Niederlande**

Die kulinarischen Fahrradrouten in Overijssel und Gelderland verbinden Natur, Aktivität und Geschmack auf einzigartige Weise. Während BesucherInnen durch idyllische Landschaften radeln, erwarten sie Stopps bei Weingütern, Bauernhöfen und Hofläden voller regionaler Spezialitäten.

Foto: Aranka Sinnema

Mit dem Fahrrad durch die Niederlande: Nachhaltig, flexibel und unkompliziert

Die Niederlande sind wie gemacht für einen Fahrradurlaub – ob mit dem eigenen Rad oder einem Mietfahrrad. Dank Bikepacking Holland wird die Planung zum Kinderspiel: Die Initiative bietet individuell abgestimmte Routen, fahrradfreundliche Unterkünfte und Unterstützung für jedes Leistungsniveau.

Wer lieber spontan unterwegs ist, findet in nahezu jeder Stadt – oft direkt am Bahnhof – günstige Verleihstationen für (Elektro-)Fahrräder. Viele Bahnhöfe, wie der in Utrecht, verfügen zudem über riesige, moderne Fahrradgaragen mit Platz für Tausende von Rädern, in denen auch Leihräder bereitstehen. So lassen sich auf nachhaltige und flexible Weise die schönsten Ecken der Niederlande entdecken.

2. Wandern in den Slowlands

Über Stock und Stein: Abseits der bekannten Wege laden abwechslungsreiche Wanderrouten dazu ein, die Niederlande Schritt für Schritt zu entdecken. Von wilden Dünen und dichten Wäldern bis hin zu ruhigen Polderlandschaften – die vielseitigen Naturgebiete der Niederlande laden zu erholsamen Ausflügen und kleinen Abenteuern ein. Wer sich Zeit nimmt, erlebt die Natur intensiver und entdeckt verborgene Schätze entlang des Weges.

Foto: Aranka Sinnema

Die Niederlande verfügen über ein hervorragend ausgebautes Wanderwegenetz mit nummerierten Knotenpunkten, die eine einfache Orientierung ermöglichen. Über 20 Fernwanderwege (LAWs) erstrecken sich quer durchs Land und bieten mit über 150 Kilometern Länge echte Herausforderungen. Dank Wandelroutenetwerk.nl und passenden Apps lässt sich jede Route mühelos planen – ob für einen kurzen Ausflug oder eine mehrtägige Tour

Foto: Sabrina Gaudio

- **Wandern im Wattenmeer: Naturerlebnis zwischen Himmel und Meer**
  Das Wattenmeer, ein UNESCO-Weltnaturerbe, erstreckt sich entlang der Küsten der Provinzen Groningen, Friesland und Noord-Holland und bietet einzigartige Wandererlebnisse. Geführte Wattwanderungen ermöglichen es, das Meer bei Ebbe zu Fuß zu erkunden und die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt hautnah zu erleben.

- **Wandern im Drents-Friese Wold: Naturerlebnis zwischen Wald, Heide und Sand**
  Der Nationalpark Drents-Friese Wold zählt zu den größten zusammenhängenden Naturgebieten der Niederlande und bietet eine beeindruckende Vielfalt an Landschaften – von dichten Wäldern und Heideflächen bis hin zu Sandverwehungen. Zahlreiche Wanderwege führen durch diese unberührte Natur und ermöglichen es, seltene Tiere wie Eisvögel oder Dachse in ihrem natürlichen Lebensraum zu beobachten. Die Weite und Ruhe dieses einzigartigen Gebiets machen jede Wanderung zu einem echten Naturerlebnis.

- **Wandern im Dark Sky Park, Nationalpark Lauweersmeer**
  Der Nationalpark Lauwersmeer ist einer der wenigen Dark Sky Parks weltweit und bietet eine seltene Oase der Dunkelheit in den sonst lichtverschmutzten Niederlanden. Bei einer Nachtwanderung lässt sich die magische Stille der Natur und einen Himmel voller funkelnder Sterne erleben. Wer länger bleiben möchte, findet in der Umgebung zahlreiche gemütliche Unterkünfte für ein unvergessliches Naturwochenende.

Foto: Sabrina Gaudio

3. Übernachten in den Slowlands – Eins mit der Natur

Foto: Merel Tuk

Ob modernes Baumhaus im Wald, gemütliches Zelt am See oder veganes B&B auf einem Bauernhof – in den Slowlands verschmelzen Natur und Übernachtung zu einem unvergesslichen Erlebnis. Hier beginnt der Tag mit Vogelgezwitscher und die Nacht unter einem funkelnden Sternenhimmel. Versteckt zwischen alten Eichen, an glitzernden Flussufern oder mitten in den Dünen laden nachhaltige Unterkünfte dazu ein, die Niederlande aus einer neuen, entschleunigten Perspektive zu erleben. Umweltfreundlich konzipiert und aus natürlichen Materialien erbaut, verbinden sie bewusstes Reisen mit Komfort und außergewöhnlichem Design.

- **Winterwoods: Pop-up-Camping mitten in der Veluwe**
  Versteckt in den Wäldern der Veluwe liegt der saisonale Pop-up-Campingplatz Winterwoods. In skandinavisch inspirierten Lodges lässt sich die winterliche Natur hautnah erleben – mit knisterndem Feuer, dem Duft von Kiefern und frostbedeckten Landschaften. Hier können Gäste Holz hacken, durch stille Wälder streifen und den Tag mit einer Tasse heißem Kakao am Lagerfeuer ausklingen lassen.

- **Oetdoor: Skandinavisches Waldhaus in der Achterhoek**
  Mitten in der Natur der Achterhoek steht dieses minimalistisch gestaltete Boshuisje, das skandinavische Einfachheit mit der Weite der niederländischen Landschaft verbindet. Große Fenster geben den Blick auf die umliegenden Wälder frei, während die ruhige Lage dazu einlädt, die Umgebung in aller Stille zu genießen. Ob beim Frühstück auf der Terrasse oder bei einem Spaziergang durch die umliegende Natur – hier steht die Erfahrung der Landschaft im Mittelpunkt.

Foto: Aranka Sinnema

- **Urlaub auf dem Bauernhof in den Niederlanden**
  Ferien auf dem Bauernhof bieten die Möglichkeit, das Landleben hautnah zu erleben – sei es beim Füttern der Tiere, beim Ernten frischer Produkte oder bei einer Übernachtung mitten auf dem Hof. In den Niederlanden gibt es eine Vielzahl von Bauernhöfen, die Gäste willkommen heißen und Einblicke in nachhaltige Landwirtschaft und regionale Traditionen geben.

- **Glamping in den Niederlanden: Natur trifft Komfort**
  Glamping verbindet das Beste aus zwei Welten: das naturnahe Erlebnis eines Campingurlaubs mit dem Komfort einer stilvollen Unterkunft. In den Niederlanden gibt es eine Vielzahl außergewöhnlicher Glamping-Spots – von luxuriösen Safarizelten über Baumhäuser bis hin zu schwimmenden Lodges. Ob an der Küste, in den Wäldern oder mitten in den Nationalparks – diese Unterkünfte bieten eine besondere Art des Reisens, bei der Naturverbundenheit und Entspannung im Mittelpunkt stehen.

Foto: Sjoerd Bracke & Cuno de Bruin

- **Übernachten in den Cabinern: Abgeschiedenheit in der Natur**
  Tief in den niederländischen Nationalparks, fernab von Straßen und Lärm, stehen die minimalistischen Cabiners – autarke Hütten, die nur zu Fuß erreichbar sind. Ohne Strom und fließendes Wasser reduziert sich das Leben hier auf das Wesentliche: Natur erleben, Holz hacken, Kochen am Feuer. Die abgeschiedene Lage macht jede Übernachtung zu einer bewussten Auszeit vom Alltag und einem einzigartigen Naturerlebnis.

4. Kontakt, Bildmaterial & Medien

Sie sind auf der Suche nach hochauflösenden Bildern und Videos zum Thema Slowlands, Radfahren und Wandern? Haben Sie ein Blick in unsere Bilddatenbank: Media bank The Netherlands | NBTC

Zu unserer Pressewebsite: Presse - Die letzten Neuigkeiten über Holland - Holland.com

Kontakt Presse Deutschland

Barbara Driessen | PR Manager Germany

Zoé Bröcher | PR- & Trade Coordinator

Niederländisches Büro für Tourismus und Convention (NBTC)
c/o WeWork
Pilgrimstr. 6
50674 Köln

Niederlande