



Haus des Zolls

Fit im Quartier

Entlang der niederländischen Grenze



Aachen-LoS e.V. ist ein Verein zur Gesundheitsförderung durch Bewegung/Sport und Gesundheitsbildung.

Gefördert durch das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes NRW.

Weitere Ausgaben sind unter anderem für Köpfchen und Rund um den Dom, Lousberg/Pontviertel u.v.m. geplant.

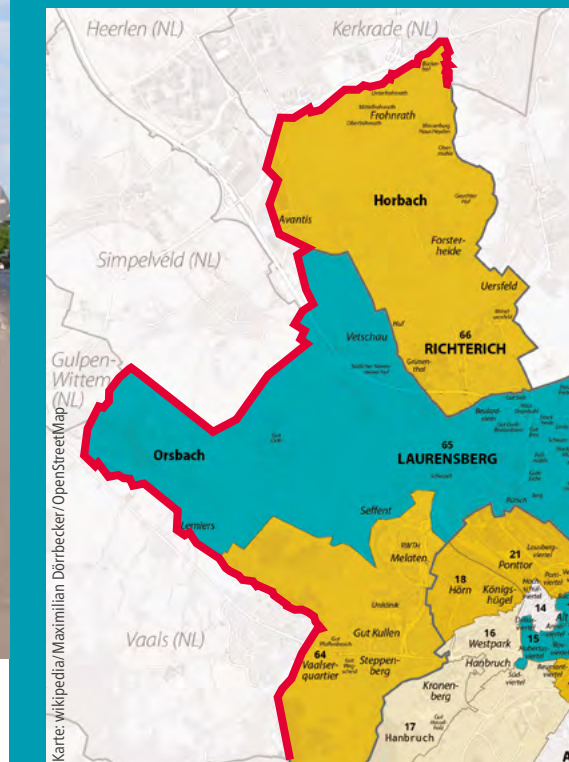
Fotos: Birgitt Lahaye-Reiß,
Alexandra Schlachetzki,
Nina Krüsmann
Layout: Kerstin Lünenschloß

Textquellen: Wikipedia, Stadt Aachen,
Zollmuseum Friedrichs



Impressum:
Bild, Druck, inhaltliche Gestaltung, Gesamtkonzept:
Birgitt Lahaye-Reiß und Dr. Alexandra Schlachetzki

Alle Rechte vorbehalten!
Titelbild: Zollmuseum in Horbach



Entlang der niederländischen Grenze

Aachen, die Stadt im Herzen Europas!

Aachen liegt im Dreiländereck, mit den Nachbarländern Niederlande und Belgien.

Wir entdecken die Aachener Ortschaften, die entlang dieser niederländischen Grenze verlaufen. Dazu gehören die Ortsteile Horbach, Laurensberg, Lemiers, Orsbach, Richterich, Vaalserquartier und Vetschau.

In Aachen ist Europa zu Hause!



Fit im Quartier

Ein Angebot für alle, die Bewegung in ihr Leben bringen wollen!

Werden Sie fit und erfreuen Sie sich an der Geschichte und den Bildern Ihrer Heimat!

Aachen LoS!

4



A black and white photograph showing two Dutch soldiers in uniform standing guard at a wooden post. They are positioned in front of a cemetery with several large, white, cylindrical tombstones. The soldiers are wearing dark uniforms with light-colored belts and caps. The background shows more trees and a fence. The caption below the image reads: 'Hoogste punt van Nederland met Hollandse wachtpost' and 'V.A.A.L.S.'

5

Dreiländereck



NABU Obstwiesen

Vaalseerquartier besitzt ein 3 Grenzen überschreitendes Erholungsgebiet: Am Dreiländerpunkt (Vaalseerberg), der mit 323 m der höchstgelegenen Punkt der Niederlande ist, treffen Belgien, Deutschland und die Niederlande zusammen.

Im Aachener Wald und rund um das Dreiländereck schließt sich ein weitläufiges Wander- und Radwegnetz an. Das Gebiet ist durch die grenznahe Lage und dem hohen Freizeitwert beliebt bei jung und alt.



Dreiländereck



Blick auf die Grenzortschaften: Vaalserquartier



Wachtturm



Adlerstein, Kleine Wache



kleine Wache

Vaalserquartier (2.250 Einwohner) gehört zum Aachener Stadtteil Laurensberg. Der Name Vaalserquartier geht auf das frühe 14. Jahrhundert zurück und war im ehemaligen Aachener Reich eines der sieben Quartiere vor den Toren der Aachener Stadtmauer.

Früher quälte sich der Durchgangsverkehr über eine alte Römer-Trasse, die von Aachen kommend die Grenze über die Alte Vaalser Straße, vorbei an der Kleinen Wache passierte und in die niederländische Akerstraat überging und bis Maastricht verlief. Heute nutzen wir die Maastrichter Laan (= Bundesstraße B1).

Die Verbundenheit der beiden Gemeinden **Vaalserquartier** und **Vaals** belegt auch die Kirchengeschichte. Bis 1804 war die alte St. Paulus-Kerk im benachbarten Vaals, Filialkirche von St. Jakob (Aachen), zuständig für die Ortschaften Vaals und Vaalserquartier. Mit der neuen zwischen 1948 und 1951 erbauten Kirche St. Konrad hat Vaalserquartier heute eine eigene katholische Kirchengemeinde.



St. Konrad



Dreiländerweg



Alte Vaalserstraße

Vetschau

Ortsteil von Laurensberg.

Unter den rund hundert Häusern stechen die Niersteiner Höfe am Ortseingang hervor. Die Gebäude stammen aus dem 14. Jahrhundert und sind Baudenkmäler – ebenso wie die 1798 erbaute Vetschauer Mühle auf dem nahen Vetschauer Berg und zahlreiche alte Gutshöfe. Funde römischer Ausgrabungen belegen, dass die früheste bäuerliche Siedlung in Vetschau auf den Bau der Römerstraße zwischen Aachen und Heerlen zurückgeht.



Seit dem Mittelalter gehörte Vetschau als einer der nördlichsten Zipfel zum Aachener Reich und war Grenzort zum Herzogtum Jülich. Die Gutshöfe und Felder waren Lehen der Reichsabtei Burtscheid und des Aachener Marienstiftes und später Eigentum der Stadt Aachen. Bis zum 20. Jahrhundert wurden sie als Pachthöfe bewirtschaftet und kamen dann in Privatbesitz. Durch zugezogene Städter wurde aus dem einst bäuerlich geprägten Ort ein idyllisches Straßendorf.



Richterich



Bezirksamt Richterich



Schloß Schönau



St. Martinus



Heinrich-Lehmann-Platz



Haus Heyden

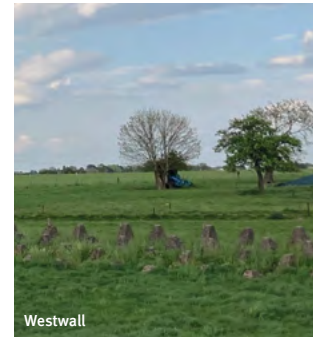
(8.659 Einwohner)

Zum Stadtbezirk Richterich gehören die Ortschaften Forsterheide, Horbach, Huf, Uersfeld und Richterich. Es wird vermutet, dass die Geschichte von Richterich und Horbach lange zurückreicht, da der Name auf eine keltische Siedlung hinweist. Richterich liegt im Heydener Ländchen, das vom Mittelalter bis zum Ende des 18. Jahrhunderts als Herrschaft Heyden dem Herzogtum Jülich angehörte und deren Sitz die Wasserburg Haus Heyden in Horbach war. Heutzutage wird sie zu Wohnzwecken genutzt. Am 1. Januar 1972 wurde Richterich nach Aachen eingemeindet.

Zu den bedeutendsten Bauwerken gehören die im Jahr 1791 eingeweihte Kirche St. Martinus, das Schloss Schönau und die Wasserburg Haus Heyden in Horbach. In St. Martinus befindet sich die historische Maaß-Orgel von 1836. Sie ist zugleich die älteste Orgel in Aachen. Von 1911 bis 1927 förderte die Grube Carl-Friedrich als südlichstes Bergwerk des Wurmreviers Steinkohle.

Horbach

Horbach war bereits zur Römerzeit besiedelt. Dies belegt ein im Jahre 1862 aufgedecktes Römergrab auf dem Gutshof „Mittelfrohnath“. Dort wurden u. a. Grabgegenstände aus Ton und Münzen aus der Zeit der römischen Kaiser Hadrian (117–138) und Mark Aurel (161–180) gefunden. Urkundlich erwähnt wird der Ort als „Horbach“ bereits im Jahr 1073 in einer Schenkungsurkunde der Abtei Deutz. Die Ortsbenennung „Horbach“, die aus dem fränkischen frei übersetzt als „Sumpfbach“ angegeben werden kann, entstammt der Tatsache, dass die Gegend teilweise sumpfig war und eine Heidelandschaft vorherrschte, die durch keltische Stämme urbar gemacht wurde. Nachdem die Römer das Gebiet westlich des Rheins besetzt hatten, bauten sie mit Steinen befestigte Straßen zwischen den einzelnen Heerlagern. Eine dieser Verbindungsstraßen verlief westlich von Horbach über die heutige Laurensbergerstraße. Neben dem Gutshof „Steinstraß“ der heute an der Oberdorfstraße 100 liegt, taucht der Name „Steinstraß“ in den Jahren 1360–1600 auch für die ganze Siedlung auf und wurde wohl längere Zeit neben dem Namen „Horbach“ verwendet.



Westwall



Horbacher Str. / Kreuzung



St. Heinrich

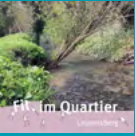
Lemiers und Orsbach

Beide Ortschaften gehören zum Bezirk Laurensberg. Über den Lemierse Berg kommt man am Schloss Lemiers (Privatbesitz und nur von außen zu besichtigen) nach Orsbach (200 Metern Höhe), mit rund 600 Einwohnern. Zentrum des Ortes war eine alte Wehranlage mit Wachturm aus dem 15. Jahrhundert, die Burg Orsbach, die heute unter Denkmalschutz steht und als Wohnraum genutzt wird.

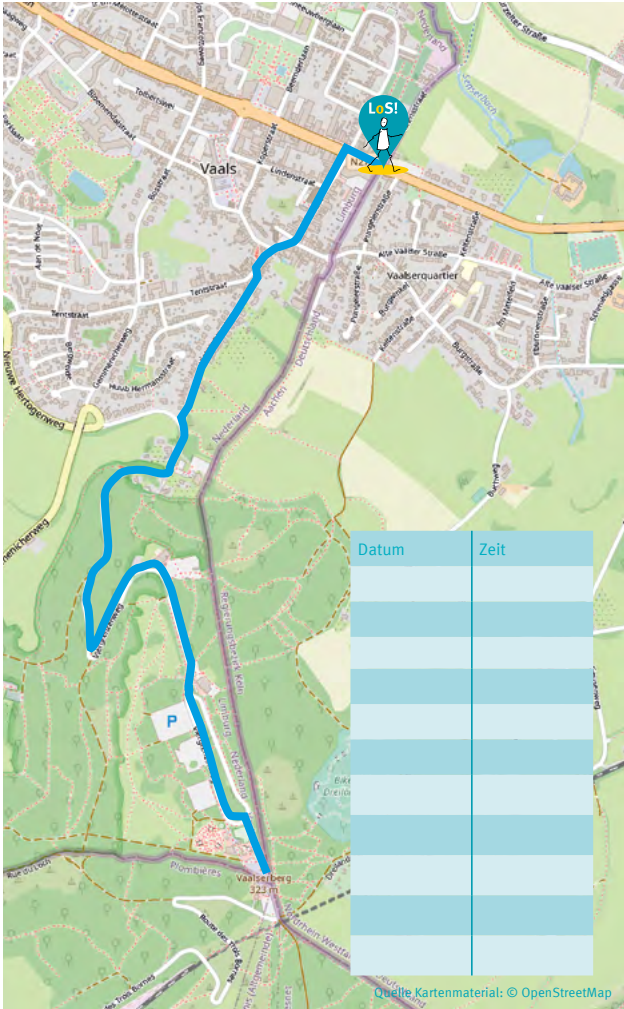
Der 21 ha große Orsbacher Wald gehört zu den bislang 12 ausgewiesenen Naturschutzgebieten der Stadt Aachen.

- ! **Übrigens:**
- Hier findet man Frauenfarn, Wurmfar, Primel, Einbeere, Großes Zweiblatt, Goldnessel, Salomonsspiegel, verschiedene Orchideen, Salbei und Odermennig.





Hier finden Sie weitere Spaziergänge rund um den Schneeberg.



Quelle Kartenmaterial: © OpenStreetMap

Datum	Zeit

Von der alten Grenze in Vaals, den Viergrenzenweg hoch zum Dreiländereck

Die Geschwindigkeit bestimmt die Intensität des Herzkreislauf-Trainings: ab und an mit der Geschwindigkeit spielen und die Zeit stoppen. **Wichtig: man sollte sich dabei immer wohlfühlen!**

Dokumentieren Sie Ihre körperliche Aktivität! Je öfter Sie die Herausforderung „Viergrenzenweg“ bewältigen, umso fitter werden Sie! Sehen Sie selbst!



Kurzer Blick über die Grenze: Vaals und Oud Lemiers



St. Paulus Kerk

Vaals, mundartlich „Vols“ genannt (10.124 „Völser“ = Einwohner) besteht aus den drei Hauptorten Vaals, Oud Lemiers und Vijlen. In der Römerzeit lag Vaals an einem Kreuzungspunkt zweier Römerstraßen: dem Alten Aachener Weg von Maastricht nach Aachen und dem Weg von der Abtei Rolduc nach Alt-Moresnet. Offiziell niederländisch wurde Vaals erst 1815 durch den Wiener Kongress, der Aachen dem Regierungsbezirk Preußen zuteilte und Vaals dem Königreich der Niederlande. Von 1830 bis 1839 wurde Vaals vorübergehend belgisch und danach erneut niederländisch. Zur Zeit der Aachener Religionsunruhen, kam es zur Auswanderung und Vertreibung von Aachener Bürgern mit evangelischem Glauben nach Vaals, wie z. B. dem Aachener Textilfabrikanten Johann Arnold von Clermont (1728–1795). Bis 1840 herrschte hier die Tuch- und Nadelfabrikation vor, danach wurde Vaals zum Erholungs- und Entspannungsort für die Aachener, dem „Vaalser Paradies“, mit einem Kurhaus und angrenzendem Konzertsaal.



Alte Saalkirche

„Oud“ **Lemiers** gehört zur Gemeinde Vaals, der kleinere Teil davon, „**Lemiers**“, wiederum zum Bezirk Laurensberg. (Insgesamt ca. 1.200 Einwohner). Große Teile der Ländergrenze bestehen aus einem Bachlauf, dem Senserbach, einem Zufluss der Göhl. Die Bewohner gelangen daher nur über eine Fußgängerbrücke ins jeweilige Nachbarland.



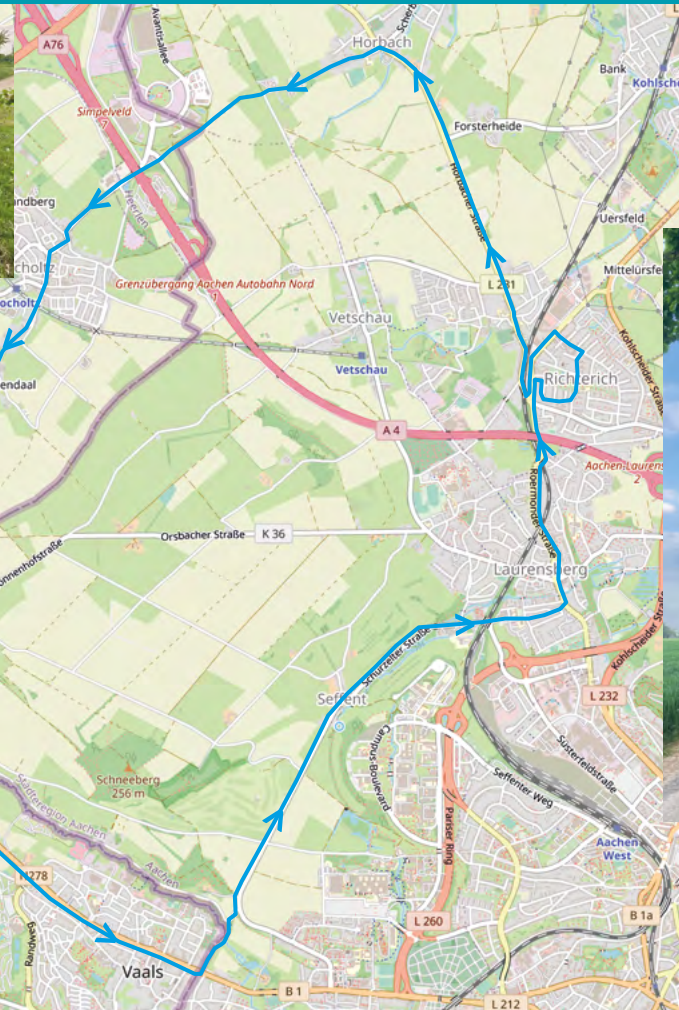
Senserbach

Ein Heerweg aus der Römerzeit führte mitten durch den Ortskern und lässt auf eine frühe Besiedlung schließen. An diesem Weg liegt auch eine alte Saalkirche, eine Kapelle aus der Zeit um 1.100, die als ältestes bestehendes Gotteshaus in den Niederlanden gilt.



Catharina van Sienna

Radtour



Motto der Weltgesundheitsorganisation:
30 min / Tag
körperliche Aktivität hat
gesundheitsfördernde
Wirkung!



Entlang der Grenzortschaften
finden sich Feld- und Wiesen-
wege für einen schönen Marsch
durch die heilsame Natur.

Alltagsübungen

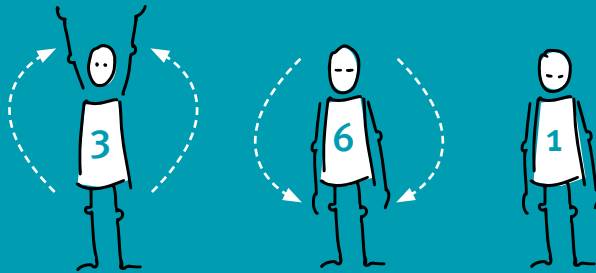
... wenn man nicht mit dem Rad unterwegs ist.

Bewegung und Sport fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Sie helfen Stress vorzubeugen und abzubauen! Gesundheit ist kein normaler, passiver Gleichgewichtszustand, sondern ein labiles, aktives und sich dynamisch regulierendes Geschehen!



Rund um das Dreiländereck finden sich Feld- und Wiesenwege für einen schönen Marsch durch die heilsame Natur. Vergiß nicht kurz inne zu halten und Dich einfach mal nur auf Deine Atmung zu konzentrieren:

Tief einatmen und noch länger ausatmen!



Anti-Stress-Atmung:

Sie atmen 3 Sekunden ein, atmen 6 Sekunden aus und halten 1 Sekunde den Atem an (3-6-1).

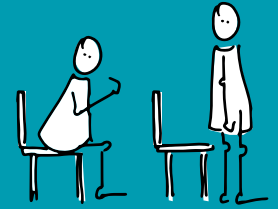
**Wichtig: Gesunde Ernährung und viel Bewegung!
Starte jetzt!
Du bist der Motor für deine Gesundheit!**



Der Yogabaum
Der Yogabaum ist eine stehende Gleichgewichtsübung! Konzentriere Dich und finde deine Balance! Starte den Einbeinstand langsam!



Treppensteigen
Verbesserung der Ausdauer und Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur



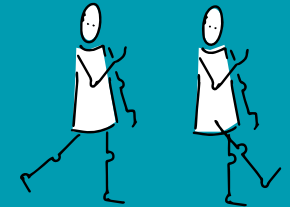
Setzen /Aufstehen
Kräftigung der Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur
Verbesserung der Koordination und Kraft



Dehnen
der Bein- und Gesäßmuskulatur



Der Liegestütz
Kräftigung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, Körperspannung aufbauen!



Balanceübung / Einbeinstand
Mal rechts, mal links, Verbesserung des Gleichgewichts



Bewegung begleitet uns ein Leben lang!

LoS
- Aachen - LoS e.V. -