nürnberger land

Die Outdoor- und Genussregion

WANDERPARADIES NÜRNBERGER LAND ERLEBEN

Wege zu Genuss, Kultur und Natur

Die schönsten Touren inklusive Wanderkarte

franken tourismus.de

Bayern

urlaub.nuernberger-land.de

INHALT

3 Willkommen im Wanderparadies Nürnberger Land
4 Naturraum Frankenalb
6 Qualitätswanderwege – Wandervergnügen auf höchstem Niveau
16 Familienwandern
18 Die schönsten Rundwanderwege
85 Themenwanderungen
92 Urlaub ohne Auto
95 Karte

nürnberger land

Die Outdoor- und Genussregion

WILLKOMMEN IM WANDERPARADIES NÜRNBERGER LAND

Die Natur im Nürnberger Land ist etwas ganz Besonderes. Die märchenhafte Karstlandschaft mit hoch aufragenden Felsen, Höhlen und Schluchten, Wäldern, Tälern und Flüssen bildet die Kulisse für vielseitige Wandertouren. Über 2000 Kilometer bestens markierte Wanderwege, vier Qualitätswanderwege sowie außergewöhnliche Aktivangebote garantieren viel Abwechslung und pures Wandervergnügen im Nürnberger Land.

Wir wünschen allen Gästen viel Spaß im Wanderparadies Nürnberger Land!

NATURRAUM FRANKENALB

Raus an die frische Luft, tief durchatmen und abschalten! Die Schönheit des Mittelgebirgszuges Frankenalb im Nürnberger Land lässt den Alltag schnell vergessen. Die Frankenalb erstreckt sich zwischen Nürnberg, Kulmbach, Amberg, Regensburg und Donauwörth, liegt also mitten in Franken. Hier findet man einen Naturraum mit vielen Möglichkeiten. Natur, Kultur und Aktivität – all das hat die Region zu bieten. Urige Wildnis im Naturpark Fränkische Schweiz-Frankenjura wartet zudem auf große und kleine Entdecker. Der Veldensteiner Forst ist eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete in Bayern; Mischwälder schaffen hier romantische

Blick auf Förrenbach | Hohler Fels | Hutanger

Kulissen. Auf den Hochflächen über den Wäldern begegnet man nicht nur bizarren Felstürmen und geheimnisvollen Höhlen, sondern kommt auch in den Genuss eines grandiosen Ausblickes. Im Nürnberger Land gibt es zudem acht ausgewiesene Naturschutzgebiete mit einer Gesamtfläche von etwa 1160 Hektar. Zu entdecken sind die Flechten-Kiefernwälder südlich von Leinburg, der Schwarzach-Durchbruch, das Schwarzenbrucker Moor, das Obere Molsberger Tal, das Rinntal bei Alfeld, das Schottental bei Heldmannsberg, Feuchtgebiet und Sandmagerrasen bei Speikern und die Pegnitzaue zwischen Ranna und Michelfeld.

TIPP: Der Wengleinpark

Das Naturschutzgelände „Wengleinpark“ bei Eschenbach bewahrt einen typischen Naturraum des Nürnberger Landes: den Hutanger – altes Weideland, das von den Rindern einer Dorfgemeinschaft beweidet wurde.

Dieser Lebensraum für eine vielfältige Tier- und Pflanzenwelt wird im Wengleinpark durch Lehrpfade und Themenwege erlebbar. Alte Hutanger-Flächen findet man heute noch im Nürnberger Land. Besonders häufig kommen sie in der Gegend rings um Hersbruck vor.

Informationen:
www.naturschutzzentrum-wengleinpark.de

WANDERVERGNÜGEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Im Nürnberger Land wandern Sie auf ausgezeichneten Wegen: Dafür steht das Gütesiegel „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“.

Der Deutsche Wanderverband verleiht es ausschließlich an Wege, die einen strengen Kriterienkatalog erfüllen. Dazu zählen die Routenführung und die Markierung ebenso wie der Erlebniswert der Touren, etwa was Naturschauspiele und Sehenswürdigkeiten betrifft. Genauso beurteilt der Wanderverband aber auch, ob der Weg gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar ist und ob genügend Einkehrmöglichkeiten an der Strecke liegen.

Die Dichte an solchen vom Deutschen Wanderverband zertifizierten Wanderwegen ist im Nürnberger Land besonders hoch. Der Frankenalb Panoramaweg, der Frankenweg und der Fränkische Gebirgsweg tragen alle das begehrte Gütesiegel.

Wandern auf dem Fränkischen Gebirgsweg | Fränkische Dorfidylle

Der Fränkische Dünenweg ist zwar kein „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“, er wird jedoch wie ein solcher gepflegt. Deshalb zählt auch er zu unseren Qualitätswanderwegen, die höchstes Wandervergnügen garantieren.

Für die Qualitätswege sind Tourenbegleiter erhältlich, die die Planung der Wanderroute erleichtern und unterwegs Orientierung bieten.

wandern.nuernberger-land.de

Fränkischer Dünenweg – Tour 1

TOURDATEN:	**90 km, 1040 hm**
PROFIL:	Teilweise auf naturnahen, pfadigen Wegstrecken, mit Steigungen
DAUER:	4-5 Tage
ROUTE:	Altdorf – Weißenbrunn – Röthenbach a.d. Pegnitz – Brunn – Feucht – Altdorf
EINKEHREN:	in vielen Orten am Weg sowie am Etappenstart und -ziel (Ausnahme: Brunn)
ANREISE:	S-Bahn-Anschluss in Altdorf, Lauf a.d. Pegnitz, Röthenbach a.d. Pegnitz, Schwaig b. Nürnberg, Laufamholz, Feucht, Schwarzenbruck, Burgthann

Dünen in Franken? Wer dabei an Hitze, Strand und Meer denkt, der irrt. Denn schneidend kalte Winde und Stürme türmten einst im Nürnberger Land mächtige Dünen auf, die dieses mittelfränkische Gebiet seit der Eiszeit und noch bis heute prägen.

Inzwischen sind die Dünen fast überall bewaldet oder von Gräsern bewachsen, Flüsse haben sich ihren Lauf hindurch gebahnt.

Auf dem Fränkischen Dünenweg können Wandernde jetzt diese außergewöhnliche, noch wenig bekannte und stille, teils auch herbe Landschaft, die in der jüngsten erdgeschichtlichen Epoche entstanden ist, hautnah erleben.

Der Dünenweg erschließt die faszinierenden Sandlebensräume im Süden des Nürnberger Lands und führt dabei zum Beispiel entlang der Sand-Terrassen des Pegnitz-Flusses oder durch wildromantische Sandsteinschluchten. Auf dem Weg eröffnen sich Wandernden immer wieder neue Ein- und Ausblicke.

In fünf Etappen wandert man von Altdorf über die Stationsorte Weißenbrunn, Röthenbach a.d. Pegnitz und Brunn nach Feucht und von dort wieder nach Altdorf. Unterwegs auf der knapp 90 Kilometer langen Rundwander-

Auf dem Fränkischen Dünenweg

route entdeckt man nicht nur die Sandlandschaften, sondern auch die reizvolle Gegend mit ihren Dörfern, Schlössern und Burgen, Schluchten und Wäldern. Zu den kulturellen Highlights am Wegesrand zählen zum Beispiel das Universitätsmuseum Altdorf, das Stadtmuseum Conradtyhaus in Röthenbach a.d. Pegnitz, das Zeidelmuseum in Feucht oder das Heimat- und Kanalmuseum Burgthann.

Wer noch mehr über die besondere Flora und Fauna der Sandlandschaften im Nürnberger Land erfahren möchte, der kann von Burgthann aus einen Abstecher (4,5 Kilometer) nach Ezelsdorf machen: Im dortigen Kreislehrgarten vermittelt ein extra angelegtes Sandbiotop ganz anschaulich viel Wissenswertes.

www.fraenkischer-duenenweg.de

TIPP: Idealer Tourenbegleiter

Aufgeteilt ist der ca. 90 km lange Fränkische Dünenweg in fünf Etappen. Diese sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar, so dass Etappen auch als Tagestour bewandert werden können.

Unser Tourenheft Fränkischer Dünenweg ist mit Karten, Beschreibungen und Übernachtungsverzeichnis Ihr idealer Begleiter. Am besten gleich bestellen!

Informationen:
Nürnberger Land Tourismus
Waldluststr. 1, 91207 Lauf a.d. Pegnitz
Tel. 09123 950-6062
E-Mail: urlaub@nuernberger-land.de
urlaub.nuernberger-land.de

Frankenalb Panoramaweg – Tour 2

TOURDATEN:	**50 km, 1520 hm**
PROFIL:	Teilweise auch auf naturnahen, pfadigen Wegstrecken, mit deutlichen Steigungen
DAUER:	2-3 Tage
ROUTE:	Rundtour: Happurg – Kainsbach – Egensbach – Happurg Tagestour: Hartmannshof – Lichtenegg – Happurg
EINKEHREN:	in einigen Orten am Weg sowie am Etappenstart und -ziel
ANREISE:	S-Bahn Linie S2 bis Happurg oder Hartmannshof

Der Frankenalb Panoramaweg ist ein gut 50 Kilometer langer (Lasso-)Rundweg. Er führt auf kulturhistorischen Pfaden hinein in die herrliche, mit Naturschönheiten gesegnete Region der zentralen Frankenalb.

Wer diesen aussichtsreichen Panoramaweg geht, wird immer wieder mit imposanten Ausblicken belohnt. Der Frankenalb Panoramaweg teilt sich als großer Rundweg in drei Etappen auf. Dabei startet man in Happurg, wandert über Kainsbach nach Egensbach und über Engelthal zurück nach Happurg. Einige Stichwege, etwa der Gottfried-Stammler-Weg, erlauben Wandernden zudem Routenalternativen, die den Weg individuell verlängern oder verkürzen.

Die Wanderung führt durch das ehemalige Wirkungsgebiet des Ritters und Reichsministerialen Ulrich von Königstein, der hier Anfang des 13. Jahrhunderts lebte.

Neben beliebten Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke – wie die Aussicht Hohler Fels, die Burgruine Reicheneck und die Steinerne Rinne bei Engelthal – stellt der Weg auch weniger bekannte und stille Landschaften wie etwa die Hinterhaslacher Heide vor. Charakteristisch für den Frankenalb Pano-

Hohler Fels mit schöner Aussicht | Hirtenhaus in Mosenhof

ramaweg sind die vielen, teils anspruchsvollen An- und Abstiege durch wunderschöne Buchenwälder sowie die zahlreichen Zeugnisse frühzeitlicher Siedler und alter Kulturen, von denen oft nur Bodendenkmäler erhalten geblieben sind.

Das Lassostück des Weges ist die „Königsetappe“ und als Tagestour bestens geeignet. Vom S-Bahnhof Hartmannshof geht es knapp 17 Kilometer auf kaum begangenen Pfaden über die herrliche Frankenalb. Die Tour führt mit dem Erzweg zunächst zur Burgruine Lichtenegg und von dort weiter auf dem Panoramaweg zu eindrucksvollen Aussichtspunkten. Sie endet schließlich nahe dem Stausee am S-Bahnhof in Happurg.

www.frankenalb-panoramaweg.de

TIPP: Idealer Tourenbegleiter

Im Begleitheft Frankenalb Panoramaweg finden Sie Wegbeschreibungen, Gastgeber, Sehenswürdigkeiten und Detailkarten zu den drei Etappen sowie der Tagestour.

Die Wanderkarten im Maßstab 1:50.000 zeigen nicht nur den Routenverlauf an, sondern weisen mit Piktogrammen auch auf Besonderheiten und die Infrastruktur am Weg hin. Am besten gleich bestellen!

Informationen:
Nürnberger Land Tourismus
Waldluststr. 1, 91207 Lauf a.d. Pegnitz
Tel. 09123 950-6062
E-Mail: urlaub@nuernberger-land.de
urlaub.nuernberger-land.de

Frankenweg – Tour 3

TOURDATEN:	**520 km (ca. 50 km, 2250 hm im Nürnberger Land)**
PROFIL:	Meist auf naturnahen, pfadigen Wegstrecken, mit Steigungen
DAUER:	ca. 20 Tage (ca. 3 Tage im Nürnberger Land)
ROUTE:	Untereichenstein – Marktrodach-Zeyern – Weismain – Heiligenstadt i. OFr. – Egloffstein – **Schnaittach** – **Hersbruck** – **Altdorf** – Berching – Treuchtlingen-Bubenheim – Harburg
EINKEHREN:	in vielen Orten am Weg sowie am Etappenstart und -ziel
ANREISE:	Bahnhöfe im Nürnberger Land zum Beispiel Schnaittach, Hersbruck und Altdorf

Der Frankenweg – vom Rennsteig zur Schwäbischen Alb verbindet auf 520 Kilometern eindrucksvoll sechs fränkische Feriengebiete und spiegelt wie kaum ein anderer die ganze Vielfalt Frankens wider.

Startpunkt dieses außergewöhnlichen Weitwanderweges ist Untereichenstein an der Selbitz im Frankenwald. Zunächst taucht man ein in die ursprünglichen Wälder der Ferienregion – hier gehören das wildromantische Höllental, die Wilde Rodach, Kronach und Kulmbach zu den Höhepunkten.

Dann führt der Weg durch das Gebiet Obermain•Jura, wo nicht nur kulturelle Highlights wie Kloster Banz oder die Basilika Vierzehnheiligen warten. Als Belohnung für die Anstiege auf den Kordigast oder den Staffelberg genießt man herrliche Ausblicke über das Maintal.

Anschließend begeistert die Fränkische Schweiz Wandernde auf dem Frankenweg mit bizarren Felsformationen, faszinierenden Höhlen und malerischen Dörfern.

Festung Rothenberg | Fackelmann Therme Hersbruck

Über Gräfenberg geht es dann hinein ins Nürnberger Land. Auf urigen Pfaden führen von Egloffstein bis Altdorf drei Tagesetappen vorbei an kulturellen Schätzen und zeigen die natürliche Vielfalt der Frankenalb. Highlights entlang des Weges sind zum Beispiel die Festung Rothenberg, der aussichtsreiche Glatzenstein, das Klosterdorf Engelthal und die Ruine des Birgittenklosters in Gnadenberg.

Wenn der Frankenweg das Nürnberger Land verlässt, werden die Steigungen sanfter. Der Weitwanderweg führt durch das mittelalterliche Berching in den Naturpark Altmühltal mit seinen malerischen Jurahöhen und Wacholderheiden. Zum Schluss geht es kurz durch das Fränkische Seenland, bevor Wandernde in Harburg in der Schwäbischen Alb nach 520 Kilometern das Ende des Weges erreichen.

www.frankenweg.de

TIPP: Idealer Tourenbegleiter

Der Tourismusverband Franken hat das Serviceheft Frankenweg – vom Rennsteig zur Schwäbischen Alb herausgegeben. Detaillierte Wegbeschreibungen, Kartenmaterial und Angaben zum Höhenprofil sowie Beschreibungen der Sehenswürdigkeiten und Orte am Wegesrand zeichnen das Heft aus. Praktisch: Es gibt auch eine App als digitalen Reiseführer (www.frankenweg.de/apps).

Informationen:
Tourismusverband Franken e. V.
Pretzfelder Straße 15
90425 Nürnberg
Tel. 0911 94151-0
E-Mail: info@frankentourismus.de
www.frankentourismus.de

Fränkischer Gebirgsweg – Tour 4

TOURDATEN:	**428 km (davon ca. 30 km, 1000 hm im Nürnberger Land)**
PROFIL:	Teilweise auf naturnahen, pfadigen Wegstrecken, mit teils kräftigen oder langen Steigungen
DAUER:	ca. 16 Tage (davon 1-2 Tage im Nürnberger Land)
ROUTE:	Untereichenstein – Issigau – Münchberg – Zell – Arzberg – Waldsassen – Bischofsgrün – Bayreuth – Aufseß – Waischenfeld – **Plech** – **Hersbruck**
EINKEHREN:	in einigen Orten am Weg sowie am Etappenstart und -ziel
ANREISE:	im Nürnberger Land Bahnhof Hersbruck (re.) Linien R 3 und R 4, VGN-Anschluss u.a. in Plech

Der Fränkische Gebirgsweg macht seinem Namen alle Ehre: Von den höchsten Gipfeln führt er hinab in geheimnisvolle Felsenlabyrinthe und Höhlen.

Der 428 Kilometer lange Weitwanderweg beginnt im Frankenwald und endet im Pegnitztal im Nürnberger Land. Unterwegs führt er Wandernde über einige der stattlichsten Gipfel Frankens – der Schneeberg und der Ochsenkopf im Fichtelgebirge sind über 1000 Meter hoch! Trotzdem hat der Fränkische Gebirgsweg nicht nur etwas für die Muskeln, sondern auch für die Augen zu bieten: Er kreuzt historische Kulturstädte, wie die weltbekannte Festspielstadt Bayreuth, genauso wie mittelalterliche Burgen und vermittelt vielfältige Landschaftsimpressionen und Naturerlebnisse.

Vom „Grünen Band“, dem ehemaligen Grenzstreifen zwischen Thüringen und dem Frankenwald, geht es durch den Frankenwald ins Fichtelgebirge. Etwa 200 Kilometer lang erleben Wandernde auf diesem Teilstück des Weges ein beeindruckendes Mittelgebirge aus Granit, aber auch sanftere Naturlandschaften, wie das große Naturschutzgebiet Egertal.

Auf dem Fränkischen Gebirgsweg | Felsen im Nürnberger Land

Danach wandert man auf dem Fränkischen Gebirgsweg weiter – etwa 100 Kilometer lang durch die Fränkische Schweiz mit ihren bizarren Felsen und Höhlen, den vielen kleinen Brauereien und romantischen Burgruinen.

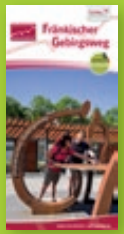
Bei Plech führt der Weg ins Nürnberger Land. Auch hier bieten sich noch einmal wunderbare Fernblicke von den Gipfeln der Frankenalb oder von der Burg Hohenstein.

Nach der Durchquerung des Sittenbachtals und der Überquerung des Michelsberges endet der Fränkische Gebirgsweg am Bahnhof Hersbruck.

Tipp: Wer die Wanderung hier noch nicht beenden mag, wandert ab Hersbruck einfach auf dem Frankenweg weiter.

www.fraenkischer-gebirgsweg.de

TIPP: Idealer Tourenbegleiter



Relevante Infrastruktur am Weg, wichtige Adressen und viele Tipps zur Tourplanung bietet das Serviceheft zum Fränkischen Gebirgsweg vom Tourismusverband Franken. Detailkarten und Wegbeschreibungen der einzelnen Etappen machen das Heft zum idealen Tourbegleiter. Praktisch: Es gibt auch eine App als digitalen Reiseführer (www.fraenkischer-gebirgsweg.de/apps).

Informationen:
Tourismusverband Franken e. V.
Pretzfelder Straße 15
90425 Nürnberg
Tel. 0911 94151-0
E-Mail: info@frankentourismus.de
www.frankentourismus.de

FAMILIENWANDERN MIT KINDERN AUF TOUR

Abenteuer machen Kinder froh und Erwachsene ebenso. Das Nürnberger Land ist wie geschaffen für erlebnisreiche Urlaubstage mit der ganzen Familie.

Kindgerechte Distanzen, abwechslungsreiche Landschaften, naturnahe und zumeist technisch einfache Wanderwege, auch Lehrpfade – Familien schätzen das umfangreiche Wegenetz und die Vielfalt der Region.

Im Nürnberger Land können Kinder einiges erleben. Intakte Natur, wilde Tiere und interessante Sehenswürdigkeiten wie Burgruinen, Museen, aber auch Felsen und Schluchten sowie tolle Spielplätze gibt es für Groß und Klein zu entdecken.

Familienwandern im Nürnberger Land | Herrlicher Ausblick vom Glatzenstein

Die gut ausgebauten Wanderwege machen Touren mit Rückentrage, teils auch mit Buggy oder Kinderwagen möglich. Und wenn die kleinen Füße eine Pause brauchen, laden zahlreiche Gast- und Wirtshäuser zur Einkehr ein.

Dieses Symbol kennzeichnet Touren, die für Wanderungen mit Kindern geeignet sind. Bitte beachten Sie die Rubrik „Eignung“ in der Tourenbeschreibung für nähere Erläuterungen.

TIPP: Wandern mit Kindern

Der Verkehrsverbund Großraum Nürnberg (VGN) gibt zusätzlich vier schöne Ausflugstipps zum Wandern mit Kindern im Nürnberger Land heraus.

Zu diesen Touren sind kostenfreie Wanderprospekte verfügbar, die Sie online bestellen oder im Internet ausdrucken können:

www.vgn.de/freizeit

RUNDWANDERWEGE

UNSERE SCHÖNSTEN TOUREN

Über 2000 Kilometer gut markierte und abwechslungsreiche Wege bieten im Nürnberger Land eine große Tourenauswahl. Nach nur wenigen Schritten taucht man ein in die unverwechselbare Landschaft der Frankenalb, entdeckt zahlreiche Kulturschätze und die typisch fränkischen Städtchen und Dörfer. Auf den folgenden Seiten finden Sie 23 ausgesuchte Touren, die zu diesen Orten führen und Ihnen einen guten Eindruck von der Vielfalt des Nürnberger Lands vermitteln.

Für eine bessere Orientierung haben wir die Rundtouren in drei Gruppen unterteilt: Die Touren in der Gruppe „kurze Touren“ eignen sich aufgrund von Länge und Streckenprofil für einen ausgedehnten Spaziergang oder für die gemütliche „Wanderung für zwischendurch“ auch mit jüngeren Kindern.

Die zweite Gruppe ist die der „Halbtagestouren“. Das Streckenprofil ist hier anspruchsvoller, dennoch lassen sich diese Touren auch gut mit durchschnittlicher

Blick ins obere Pegnitztal | Burg Hohenstein | Steinerne Rinne Engelthal

Kondition und größeren Kindern bewältigen. Wer die Highlights unterwegs entdecken möchte, kann also die Halbtagestouren auch zu einem erlebnisreichen Wandertag ausdehnen.

Unsere dritte Gruppe sind die „Tagestouren“. Sie richten sich mit über über 15 Kilometern Weglänge an Wandernde, die sowohl lange Strecken als auch die Überwindung von einigen Höhenmetern zu schätzen wissen. Die Ausblicke und einzigartige Natur belohnen für die Mühen.

LEGENDE

- Kirche
- Burg/Schloss
- Ruine
- Turm
- Höhle
- Camping
- 555 • Berg
- Bademöglichkeit
- Bahnhof

2-Täler-Rundweg – Tour 5

TOURDATEN:	**7 km, 245 hm**
PROFIL:	Waldreicher Weg mit mäßigen Steigungen
DAUER:	ca. 2-3 h
MARKIERUNG:	erst Blaukreuz, ab Rupprechtstegen Grünstrich
START:	Mühltor in Velden
ROUTE:	Velden – Kipfental – Ankatal – Andreaskirche (Höhle) – Rupprechtstegen – Lungsdorf – Velden
EINKEHREN:	Velden, Rastwaggon Rupprechtstegen
ANREISE:	Bahnhöfe in Velden und Rupprechtstegen Linie R 3, kostenfreie Parkplätze am Bahnhof Velden und vier kostenfreie Stellplätze am Mühltor in Velden
EIGNUNG:	für Familien mit Kindern, mittelschwer

Das wildromantische schattige Ankatal und die Felsgrotte „Andreaskirche“ sind die Highlights dieses knapp zweistündigen Spaziergangs.

Wir starten in Velden am Mühltor und folgen dem Blaukreuz aus dem Ort hinaus. An einer Fachwerkscheune führt uns ein naturnaher Pfad links bergaufwärts und idyllisch am Hang entlang. Nach dem Sportplatz Velden wechseln wir in den Wald hinein; nach einer Kuppe genießen wir noch einmal freien Blick über die Wiesen. An einigen Gartenhäusern weist uns der Wegweiser wieder den Weg in den Wald.

Auf weichem Waldboden geht es nun stetig bergab bis ins Kipfental. Über eine Böschung erreichen wir einen schmalen Waldpfad, dem wir über Wurzelwerk stetig bergauf folgen. Oben erreichen wir eine Lichtung, an deren Rand uns der Trampelpfad weiter geradeaus führt. Bald darauf gehen wir links, mit Hilfe einiger Stufen geht es nach unten. Wir queren eine weitere Lichtung, an deren linkem unteren Ende es wieder in den Wald hinein geht. Nun genießen wir – immer geradeaus spazierend – das wildromantische schattige Ankatal.

Wer will, kann einen Abstecher zur Felsgrotte „Andreaskirche“ machen, die bald nach dem Hinweisschild auch vom Weg aus zu sehen ist. Schließlich erreicht man über einen Schotterweg, vorbei am Kletterfelsen Ankatal, den Ort Rupprechtstegen. Ab hier folgen wir dem Grünstrich! Auf einer kleinen Holzbrücke überquert man die Pegnitz und biegt links auf den Rad- und Fußweg nach Lungsdorf ein, der zwischen Pegnitz und Waldrand entlang führt. In Lungsdorf überquert man wieder die Pegnitz, dann die Straße, und folgt in der Kurve dem Grünstrich links in Kurven den Berg hinauf. Oben angekommen, stoßen wir wieder auf den Sportplatz Velden und gehen dann auf dem bekannten Weg am Hang entlang wieder hinab nach Velden zum Ausgangspunkt.

TIPP: Kletterfels bei Rupprechtstegen

Sportkletterer, die den Spaziergang auf dem 2-Täler-Rundweg mit einer Kletterpartie verbinden möchten, finden vor Rupprechtstegen den Kletterfelsen „Ankatal-Südwand“. Der Fels bietet Touren in den Schwierigkeitsgraden 5 bis 9; insgesamt sind 13 Routen ausgewiesen.

Die „Ankatal-Südwand“ wurde im Rahmen des Kletterkonzeptes zoniert und den Zonen 1 und 3 zugeordnet: In Teilbereichen ist Klettern und auch das Erschließen von Neutouren erlaubt, in anderen Bereichen ist das Klettern verboten. Genauere Infos dazu: Beschilderung vor Ort und unter klettern.nuernberger-land.de

Ankatal | Pflegschloss Velden | Kletterer hoch über dem Pegnitztal

Rundwanderweg zur Petershöhle – Tour 6

TOURDATEN:	**7 km, 285 hm**
PROFIL:	Naturnah und abwechslungsreich, zwei steile Anstiege, Taschenlampe für Höhlenbesichtigung einpacken!
DAUER:	ca. 2-3 h
MARKIERUNG:	erst Blaustrich, Grünstrich ab Hartenstein
START:	Bahnhof Velden
ROUTE:	Velden – „Rosstritt“ – Petershöhle – „Hainkirche“ – Kapelle Frauenberg – Hartenstein – Velden
EINKEHREN:	Hartenstein, Velden
ANREISE:	Bahnhof in Velden Linie R3, dort auch kostenfreier Parkplatz
EIGNUNG:	für Familien mit Kindern, anspruchsvoll

Auf der Tour gilt es, eine dunkle Höhle zu erforschen, einen Berg zu bezwingen und eine Burg zu erobern: Die Rundwanderung zur Petershöhle ist ein guter Tipp für Familien mit Kindern!

Startpunkt der Tour ist am Bahnhof Velden, wo man auch gut parken kann. Wir gehen Richtung Ortsmitte und finden nach etwa 50 Metern die Wegemarkierung Blaustrich und Stufen, die uns links hinab zur Straße führen – Vorsicht bei der Überquerung!

Auf einem Steg geht es über die Pegnitz und auf einem schmalen Weg, dem „Rosstritt“, in Kurven steil den Berg hinauf.

Oben wählt man die zweite der linken Abzweigungen und folgt dem Schotterweg in den Wald hinein. An einer Wanderbank gabelt sich der Weg, wir gehen hier und auch an der darauffolgenden Weggabelung links. Nun geht es immer weiter bergab, ruhig durch den Wald und dann am Waldrand entlang. Wir lassen linkerhand einen

TIPP: Petershöhle

Die Petershöhle, benannt nach ihrem Entdecker Dr. Kuno Peters, ist 70 Meter lang. Ihre Hallen und Kammern, die durch kurze Gänge verbunden sind, lassen sich gut erkunden, wenn man eine Lampe dabei hat.

Schon in der Eiszeit war die Höhle ein beliebter Unterschlupf für Höhlenbär, Höhlenlöwe, Wollnashorn und Wisent; auch die Neandertaler suchten hier Schutz. Funde weisen darauf hin, dass die Petershöhle in der Steinzeit auch als Kultstätte genutzt wurde.

Die Petershöhle ist ganzjährig frei zugänglich. Zwischen dem 30. September und dem 1. April darf sie jedoch aus Fledermausschutzgründen nicht betreten werden.

Mühle Velden | Weg zur Petershöhle | Burg Hartenstein

Steinbruch liegen (Betreten verboten!). Über einen wurzeligen Hügel geht es rechts wieder in den Wald hinein. Nun folgen wir den Schildern mit dem Blaustrich über gemütliche Forst- und Waldwege, zunächst eben, dann leicht aber stetig bergan.

Gut aufpassen: In einer Kurve zweigt ein unbefestigter Trampelpfad links den Berg hinauf ab, dem wir folgen. Jetzt wird es eine Weile sehr steil, um diesen Berg zu bezwingen braucht man ein bisschen Kondition und viel Puste! Aber die Anstrengung lohnt sich: Oben kommt man quasi auf dem Dach der Petershöhle an – über einen felsigen Steig ist die Höhle selbst auch schnell erreicht.

Wer das weit verzweigte Höhlensystem, eine altsteinzeitliche Kultstätte und Fundort eiszeitlicher Tierskelette wie Höhlenbär und Höhlenlöwe, besichtigen möchte, sollte daran denken, eine Taschenlampe und eine warme Jacke mitzubringen (siehe Tipp auf Seite 29). Nach dem Stopp in der Petershöhle geht es noch ein kleines Stück weiter bergauf, einmal um die Felsnase herum und einen schmalen Waldpfad entlang der Bergkuppe durch lichten Mischwald. Immer wieder begegnen wir hier kleinen bizarren Felsformationen und müssen gut auf die Schilder mit dem Blaustrich achten, denn nicht immer ist der Weg genau zu erkennen.

Auf diesem Abschnitt des Weges entdeckt man immer wieder Stationen des Naturlehrpfades „Hartensteiner Oberberge“:

Auf dem Rundwanderweg nahe der Petershöhle

Unter anderem laden hier ein Baumtelefon, Waldinstrumente, Aussichtspunkte und ein Barfußpfad Kinder und Erwachsene dazu ein, den Lebensraum Wald mit allen Sinnen zu erforschen.

Wo sich mehrere Wege treffen, halten wir uns geradeaus Richtung Hartenstein. Schließlich erreicht man den idyllischen, fast kreisrunden „Hain“ auf dem Frauenberg. Dort wartet eine kleine Marienkapelle – die „Hainkirche“ – auf Besuche. Wir folgen rechts dem Blaustrich bergab und erreichen über einen Feldweg, an dessen Rand einige Kreuzwegstationen stehen, den Ortsrand von Hartenstein. Wir folgen der Straße in den Ort hinein. Unsere neue Wegemarkierung ist nun der Grünstrich.

Dieser führt uns unterhalb der Burg Hartenstein, die uns schon von weitem grüßt, durch den Ort. Wer sich die stolze Burg auf dem Hügel über Hartenstein näher anschauen möchte, folgt den Hinweisschildern im Ort.

Das Rittermuseum auf der Burg kann man nur am Wochenende besichtigen; der Biergarten im Burghof und das Burgrestaurant haben aber täglich geöffnet.

Am Ortsende gehen wir halbrechts den Berg hinauf Richtung Velden. Links an der Jugendherberge vorbei und auch an der darauffolgenden Weggabelung links geht es dann immer weiter geradeaus, auf einem Waldweg durch ruhigen Mischwald. Nach den Anstrengungen im ersten Abschnitt der Tour sind wir froh, dass es nun auf dem letzten Stück des Weges stets bergab geht! Schließlich treffen wir wieder auf die Wanderbank vom Beginn der Rundwanderung und gehen mit Grünstrich und Blaustrich nach links und auf dem uns bereits bekannten Weg – den Rosstritt diesmal hinunter – zurück zum Bahnhof Velden.

TIPP: Weihnachtsmarkt auf Burg Hartenstein

Die Burg Hartenstein ist zu jeder Jahreszeit ein schönes Ausflugsziel. Im Winter bildet sie die romantische Kulisse für einen kleinen, aber feinen Weihnachtsmarkt.

Am ersten Adventswochenende laden geschmückte Buden im Innenhof des Burggeländes zum traditionellen Burgweihnachtsmarkt ein. Professionelle Kunsthandwerksbetriebe bieten in liebevoller Handarbeit hergestellte Waren wie Christbaum- und Fensterschmuck sowie Kerzenständer aus Holz an. Auch Naschkatzen kommen bei Lebkuchen und jeder Menge anderer regionaler Spezialitäten voll auf ihre Kosten. Von der Ortsmitte fährt ein Shuttlebus zum Markt.

Archäologischer Rundwanderweg – Tour 7

TOURDATEN:	**8 km, 235 hm**
PROFIL:	Waldreicher Weg mit deutlichen Steigungen hauptsächlich auf Wald- und Feldwegen, in den Ortschaften teils auf Teerstraßen
DAUER:	ca. 3-4 h
MARKIERUNG:	Speikerner Reiterlein
START:	Wanderparkplatz Speikern-Kersbach
ROUTE:	Wanderparkplatz Speikern-Kersbach – Schallerholz – Hintere Röd – Glatzenstein-Gipfel – Weißenbach – Kersbach – Wanderparkplatz
EINKEHREN:	an Sonn- und Feiertagen in Weißenbach
ANREISE:	Bahnhof Speikern Linie R 31, kostenfreier Wanderparkplatz Speikern-Kersbach
EIGNUNG:	für Familien mit Kindern, anspruchsvoll

Wir wandern hoch hinaus und dabei tief in die Geschichte auf dem Archäologischen Rundwanderweg in Speikern. Rekonstruktionen machen die keltische Kultur der Hallstadtzeit im heutigen Nürnberger Land deutlich – und mit dem Glatzenstein erklimmen wir einen der herrlichsten Gipfel der Region.

Wegweiser für diese Tour, die man sehr gut auch mit größeren Kindern unternehmen kann, ist das „Speikerner Reiterlein“. Es ist der bekannteste vorgeschichtlich Fund der Gemeinde Neunkirchen am Sand, zu der Speikern gehört. Tonplastiken wie das Reiterlein waren selten und wurden einem Verstorbenen ins Grab mitgegeben. Damit sollte er sich im Reich der Toten als Angehöriger einer begüterten Reiterkaste ausweisen.

Wir folgen dem Reiterlein vom Wanderparkplatz zu Fuß zunächst am Waldrand entlang und dann im Wald leicht bergauf bis zur ersten Informationstafel im Schallerholz, das auf ein 2700 Jahre altes Grabhügelfeld aus der Hallstadtzeit hinweist. Wer dieses nicht erkennt, braucht sich nicht grämen: Denn wir gehen weiter bergan, verlassen den Wald und treffen hier auf ein Grabhügelmodell mit umgebender Steinsetzung und einem Modell einer Grabkammer. Es sind Rekonstruktionen der Grabhügel, wie sie tatsächlich zwischen Speikern und Rollhofen gefunden wurden. Wir tauchen wieder in den Wald ein, gehen auf einem breiten Forstweg zunächst gemächlich, dann steil bergan. An einer T-Kreuzung, an der unser Weg nach rechts führt, machen wir einen Abstecher nach links und erreichen nach rund 200 Metern die „Hintere Röd“. Dieser Festungswall ist rund 1000 Jahre alt und auch heute noch gut im Gelände zu erkennen. Zurück auf unserem Weg, geht es weiter durch den Wald.

Am Glatzensteingipfel | Rekonstruierter Grabhügel

Wo wir auf freies Gelände kommen, halten wir uns leicht rechts und gleich danach wieder links. So kommen wir auf eine schmale Teerstraße, die uns sehr steil bergab führt.

Wir passieren eine Informationstafel über Geologie und halten danach die Augen offen, um unsere Abzweigung nicht zu verpassen. Nach links wechseln wir auf einen besonders schönen Pfad durch ein romantisches Waldstück und folgen der Beschilderung bis zum Wegweiser „Wanderzirkus Frankenalb“, an dem wir geradeaus bleiben und bald zwischen Feldern wandern. An einer Y-Kreuzung gehen wir links, ignorieren die Abzweigung nach Weidenschlag und tauchen bald schon wieder in Wald ein, der sich hier mit Felsen, Wurzeln und Moosen von einer besonders schönen Seite zeigt.

Noch einmal geht es links, und schon wandern wir direkt auf den Gipfel des Glatzensteins zu. Früher rauschten hier die Wellen eines urzeitlichen Meeres: Der Jurakalk, aus dem das Bergmassiv entstand, tauchte durch Anhebung der Erdkruste aus diesem Meer auf. Trockenen Fußes genießen wir den wunderbaren Ausblick ins Tal und auf die gegenüber thronende Festung Rothenberg. Direkt unterhalb des Aussichtsfelsen befindet sich die Glatzensteinhöhle, die vermutlich schon in vorgeschichtlicher Zeit genutzt wurde.

Auf sehr steilem Pfad verlassen wir den Gipfel und gehen abwärts, bis wir auf eine Straße treffen, die uns weiter bergab durch Weißenbach führt. An der Jurastraße halten wir uns rechts, um dann auf einem schmalen Pfad zwischen Wiesen und Hecken weiter abwärts zu wandern, bis wir auf die Straße nach Kersbach treffen. Wir marschieren nach rechts und durch das schmucke Dorf Kersbach, bevor uns kurz nach dem Ortsende unser Weg nach links zu einer Maschinenhalle führt. Hier gehen wir nach rechts bis zum Waldrand. Auf ebener Strecke nimmt uns nun der Wald wieder auf und beschenkt uns mit einem ruhigen „Auslaufen“ zurück zum Wanderparkplatz.

Glatzenstein-Felsen | Kirche Kersbach | Picknick am Gipfel des Glatzensteins

Kalorienweg – Tour 8

TOURDATEN:	**7 km, 210 hm**
PROFIL:	Teilweise an der Straße entlang, teilweise naturnaher Pfad
DAUER:	ca. 2-3 h
MARKIERUNG:	8 auf grünem Grund
START:	Schloss Hersbruck
ROUTE:	Schloss Hersbruck – Wassertor – Rosengarten – Buchquelle – Steinbruch – Michelsberg – Stadtkirche Hersbruck
EINKEHREN:	Michelsberg, Hersbruck
ANREISE:	Bahnhof Hersbruck (re.) Linien R 3 und R 4, Großparkplatz Plärrer Hersbruck
EIGNUNG:	für Familien mit Kindern, mittelschwer

Der Kalorienweg motiviert Wandernde auf besondere Weise, denn entlang des Wegs informieren lustige Tafeln über den bisherigen Kalorienverbrauch. Bis zur fränkischen Brotzeit ist es ein ganzes Stück, aber am Ende hat man eine tolle Tour absolviert und sich zudem ein leckeres Schäufele verdient.

Startpunkt ist das Schloss Hersbruck, gut zu erkennen an den Türmchen und den fränkisch rot-weiß gestrichenen Fensterläden. Der Bau stammt aus dem 16. Jahrhundert. Wir folgen der 8 auf grünem Grund nach rechts zum Untermühlweg und hinunter ans Pegnitzufer. Nach Überquerung beider Pegnitzarme verläuft der Weg ein Stückchen am jenseitigen, idyllischen Flussufer, bevor die Pegnitz erneut überquert wird. Wir folgen der Straße nach rechts und erreichen bald den Rosengarten, eine je nach Jahreszeit blühende und duftende Ruheoase mit anschließendem Park.

Wir biegen links ab und überqueren die Straße. Nach der Unterführung der Bahnlinie geht es rechts, dann links bergauf; bald zweigt der Weg rechts ab in den Wald und die letzten Häuser bleiben hinter uns zurück. Jetzt zeigt sich, dass der Kalorienweg seinen Namen zurecht trägt. Immer steiler geht es über Treppen und Pfade bergauf. Eine Brücke bietet kurz Gelegenheit zum Verschnaufen. Dann marschieren wir weiter bergan und freuen uns oben über die Information, gerade die Kalorien für ein Stück Torte abtrainiert zu haben.

Blick über Hersbruck | Schäufele

TIPP: Altstadt Hersbruck

Liebevoll in Stand gesetzte Fachwerkhäuschen am Pegnitzufer, drei mittelalterliche Stadttore, enge Gässchen und historische Bauten: Hersbruck heißt Gäste mit geschichtsträchtigem Flair und fränkischem Charme willkommen. Als erste Stadt in Deutschland wurde der Ort 2001 in die „Internationale Vereinigung der lebenswerten Städte – Cittàslow“ aufgenommen.

Gemütliche Gasthäuser und Cafés laden zur Einkehr ein. Die Fackelmann Therme bietet das ganze Jahr über Badespaß und Entspannung. Das Deutsche Hirtenmuseum, das Kunstmuseum und die Oldtimer-Sammlung Dauphin Speed Event vermitteln interessante Informationen. Ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm mit dem Internationalen Gitarrenfestival als Höhepunkt sorgt das ganze Jahr über für Unterhaltung.

Durch den lichten Wald geht es nun ein Stückchen eben dahin. Wir umrunden eine Wiese und überqueren die Straße. Zwischen den Bäumen stoßen wir auf einen alten Steinbruch. Wir durchqueren den grasbewachsenen Grund und steigen über eine Treppe wieder auf in den Wald. Oben wenden wir uns nach rechts und folgen dem Pfad. Wenn der Kalorienzähler beim Schinkenbrot angekommen ist, darf man stolz verschnaufen: Bei gutem Wetter reicht die Fernsicht hier bis zu den Kirchtürmen Nürnbergs. Wer noch Energie übrig hat, folgt noch ein paar Meter dem Feldweg, bis die Anhöhe erreicht ist, und legt auf der Bank eine Pause mit Panoramablick ein.

Der Abstieg führt uns auf einem Forstweg steil hinunter. Bald tauchen die ersten Häuser Hersbrucks vor uns auf. Hier erfahren wir, dass unser Kalorienverbrauch nun für eine fränkische Brotzeit reicht. Praktisch, dass der Weg uns jetzt gleich zur Gaststätte Michelsberg führt. Nach dem Weg durch die Grünanlagen haben wir uns sogar schon eine Portion Bratwürste verdient, die man auf dem Michelsberg mit Ausblick auf die Stadt genießen kann. Wer noch keine Stärkung braucht, macht sich gleich auf den Weg ins Tal. Durch eine Unterführung queren wir hier die Bahnlinie. Wir biegen nach rechts auf die Grabenstraße ein und gelangen in den Lohweg. Die letzte Tafel verkündet uns, dass wir uns eine Portion Schäufele mit Kloß erwandert haben. Zum Abschluss der Tour spazieren wir noch durch die Hersbrucker Altstadt, vorbei am Rathaus und der Stadtkirche St. Maria mit ihrem sehenswerten spätgotischen Altar.

Blick vom Michelsberg | Fackelmann Therme Hersbruck | Ausblick bis nach Nürnberg

Wallenstein-Rundweg – Tour 9

TOURDATEN:	**8 km, 125 hm**
PROFIL:	Abwechslungsreiches Wegeprofil mit Wiesen- und Waldwegen, breiten Schotterwegen sowie auch Teerstraßen; mit Steigungen; Taschenlampe für Löwengrube mitnehmen
DAUER:	ca. 3 h
MARKIERUNG:	Wallensteinsignet auf gelbem Grund
START:	Kulturrathaus Altdorf
ROUTE:	Altdorf – Löwengrube – Prethalmühle – Grünsberg – Teufelsschlucht – Altdorf
EINKEHREN:	Altdorf, Grünsberg
ANREISE:	Bahnhof Altdorf Linie S3, dort auch gute Parkmöglichkeit
EIGNUNG:	für Familien mit Kindern, leicht-mittelschwer

Dieser abwechslungsreiche Wanderweg rund um Altdorf steht im Zeichen Wallensteins, dessen Konterfei man auch als Beschilderung folgt. Mit Altdorf verbindet den großen Feldherrn des Dreißigjährigen Krieges seine wilde Studentenzeit, die er in der „Altdorfina“ verbrachte. So gehören der einstige Festplatz der Studenten in der wildromantischen Löwengrube wie auch besondere Naturschönheiten zu den Höhepunkten dieser Tour.

Wir starten unsere Wanderung direkt am Marktplatz Altdorf, wo wir am Kulturrathaus mit Tourist-Information auch gleich das erste Schild entdecken. Nur ein paar Schritte weiter finden wir uns gegenüber des Rathauses an Wallensteins einstigem Quartier wieder. 1599 war Wallenstein an die „Altdorfina“ gekommen, doch ein braver Student war er, der später einer der bedeutendsten und mächtigsten Generäle seiner Zeit werden sollte, nicht. Er fiel so unangenehm auf, dass er Altdorf bereits nach einem Semester wieder verlassen musste. Dass er damit einer wunderbaren Universität den Rücken kehrte, sehen wir, wenn wir nach links gehen und in die Collegiengasse einbiegen. Sie führt uns direkt zur einstigen „Altdorfina“, wo wir rechts zum Universitätsmuseum kommen und bald auch den Schlossplatz mit dem Wallensteinbrunnen erreichen.

Zwischen dem evangelischen Gemeindehaus und dem Schloss Altdorf, das heute die Polizei beherbergt, gehen wir hindurch und schlüpfen durch den Durchgang der historischen Stadtmauer. Den dahinter liegenden Parkplatz überqueren wir und gehen an seinem Ende rechts auf einem Fußweg weiter, der uns bis zum Mühlweg führt. Diesem folgen wir ein ganzes Stück bis zum Ortsschild von Altdorf, unterqueren die Autobahn und biegen schon bald nach links in einen Feldweg ein. Auf diesem Feldweg halten wir uns rechts und steigen dann zwischen Wiesen und Obstbäumen steil abwärts, tauchen in den Wald ein und erreichen so das

TIPP: „Altdorfina“

Über die Jahrhunderte hat sich der Ortskern von Altdorf mit seinen alten Bürgerhäusern, der über 600 Jahre alten Stadtkirche, den Stadttoren und dem Schloss kaum verändert.

Vor allem überrascht es, hier auf ehemalige Universitätsgebäude zu treffen: In der „Altdorfina“ promovierte Leibniz und der spätere Feldherr Wallenstein studierte hier kurzzeitig. Bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts zählte sie zu den führenden Universitäten im deutschen Reich. An ihre Blütezeit erinnern die alle drei Jahre stattfindenden Wallenstein-Festspiele sowie das Universitätsmuseum mit dem „Doktorsgärtlein“.

TIPP: Löwengrube

Löwen muss man in der gleichnamigen Grube ganz in der Nähe von Altdorf natürlich nicht fürchten – aber eine Taschenlampe sollte man dabei haben, wenn man zu ihr hinuntersteigt. Im 16. Jahrhundert wurde die Löwengrube als Steinbruch genutzt.

Hier gewann man den Sandstein, der beim Bau der Altdorfer Universität verwendet wurde. Danach fiel sie einige Zeit in einen Dornröschenschlaf. Erst 1686 entdeckte der Hofmeister des Barons von Löwenstein das verwilderte Areal wieder. Der Baron war es dann auch, der kräftig Geld fließen ließ, um den ehemaligen Steinbruch in einen Festplatz für die Studenten auszubauen, und so kam die Löwengrube zu ihrem Namen. Fröhliche Feste fanden hier statt, aber auch verbotene Studentenduelle. Später kam der Felsenkeller dazu, um das Bier zu kühlen, und die Felsenbogenhalle wurde sogar als Kegelbahn genutzt.

Naturdenkmal der Löwengrube, wo wir mit der Taschenlampe den Felsenkeller erkunden und über die niedrige Felsenbogenhalle die Schlucht wieder verlassen.

Auf einem schönen Pfad wandern wir weiter durch den Wald und kommen an den ehemaligen Auer´schen Bierkeller. Dieser frühere Bierausschank wird heute von einer Künstlerin genutzt. Hier treffen wir auf eine Teerstraße, der wir nach links bergab folgen und den Blick ins Schwarzachtal und auf die Schwarzach genießen. So erreichen wir schon bald im Tal den Ort Prethalmühle, wo wir auch die schmucke gleichnamige Mühle finden. Sie wurde 1316 das erste Mal erwähnt; jahrhundertelang ließen die Altdorfer Bäcker hier ihr Mehl mahlen. Das Wohngebäude im heutigen Mühlenkomplex stammt aus dem Jahr 1643.

Die Straße führt uns direkt an den Lauf der Schwarzach. Wir bleiben auf der Straße, auf der wir das Ortsschild von Prackenfels erreichen und bergan gehen. Nach dem evangelischen Jugendhaus biegen wir links ab und der Teerweg geht in einen gemütlichen, geschotterten Feldweg durch das Schwarzachtal über. Längere Zeit bleiben wir auf diesem Weg und haben nach etwa 1,5 Kilometern zwei Möglichkeiten: Entweder gehen wir an der ausgeschilderten Abzweigung geradeaus, treffen dann auf eine Straße mit gemächlicher Steigung bergauf nach Grünsberg. Oder wir wählen die zweite, aber schönere Variante mit steilerem Abschnitt und gehen an der Abzweigung rechts, steigen

Wiesenweg zur Löwengrube | Prethalmühle

mit Hilfe von Trittsteinen über einen kleinen Bach und nehmen dann einen kurzen, aber knackigen Anstieg in Kauf, der uns direkt zum Schloss Grünsberg führt (Schlossführungen von April bis Oktober jeden 1. Sonntag im Monat um 12, 14 und 16 Uhr). Steil bergan führt uns die Tour nun durch Grünsberg, bis wir an der Bushaltestelle rechts in die Straße „Auf der Röth“ einbiegen und zunächst das Wohngebiet durchqueren, bevor wir uns links dem Wald zuwenden.

Nun beginnt ein besonders schöner Abschnitt des Wallenstein-Rundwegs: Auf einem schmalen Pfad tauchen wir in den lichten Mischwald ein und wandern am Rande der Teufelsschlucht (auf keinen Fall den beschilderten Weg verlassen!). Nach einer kleinen Holzbrücke halten wir die Augen offen, um den Wegweiser zur „Teufelskirche“ nicht zu verpassen, der uns hinunter in die Schlucht führt (siehe Tipp).

Zurück auf dem Wallenstein-Rundweg überqueren wir noch einmal eine kleine Brücke und treffen auf einen breiten Weg, der uns nach links aus dem Wald herausführt. An der Feldflur gehen wir rechts entlang der Strommasten, treffen auf eine Teerstraße und folgen dieser nach links. Bergab führt sie uns unter der Autobahn hindurch und zurück nach Altdorf. Ein kurzes Stück müssen wir hier durchs Industriegebiet laufen, bevor wir wieder auf den Mühlweg treffen, auf dem wir auf bekanntem Weg wieder unseren Ausgangspunkt erreichen.

TIPP: Teufelsschlucht & „Teufelskirche“

Gut verborgen im Wald zwischen Grünsberg und Altdorf liegt die sagenumwobene Teufelsschlucht – ein eindrucksvolles Schauspiel der Natur. Die Schlucht endet mit dem Geotop „Teufelskirche“, das von stark verwitterten Sandsteinfelsen umschlossen ist. Vom oberen Ende der Teufelskirche plätschert ein kleiner Wasserfall, der im Winter gefriert und dann wagemutige Eiskletterer anlockt. Am Fuße des Wasserfalls lassen sich noch Eingänge zu einstigen Stollen entdecken: Jahrhundertealte Zeugnisse des Versuchs, hier Braunkohle und Silber abzubauen.

Schwarzachklamm und Brückkanal – Tour 10

TOURDATEN:	**ca. 6 km, 65 hm**
PROFIL:	Größtenteils naturnahe Pfade, streckenweise am Kanal entlang
DAUER:	ca. 2 h
MARKIERUNG:	Dünenweg bis Schwarzenbruck, dort rechts über Schwarzach auf Dürrenbacher Straße bis zum Kanal, am Kanal nach rechts, mit 2 auf grünem Grund zurück zum Brückkanal
START:	Gasthaus Brückkanal
ROUTE:	Gasthaus Brückkanal – Schwarzachklamm – Karlshöhle – Gsteinach – Gustav-Adolf-Höhle – Ludwig-Donau-Main-Kanal – Kulturdenkmal Brückkanal
EINKEHREN:	Gasthaus Brückkanal, Am Brückkanal 3, 90537 Feucht (Zufahrt in Kurve Schwarzenbrucker Str.)
ANREISE:	S-Bahn Linie S1 bis Ochenbruck, Wanderparkplätze Schwarzenbruck
EIGNUNG:	für Familien mit Kindern, leicht

Bizarre Felsformationen, moosbewachsene Höhlen, wildromantische Natur und Idylle am Kanalufer sind bei diesem Rundweg garantiert.

Startpunkt ist der Gasthof Waldschänke Brückkanal mit schönem Biergarten und traditioneller fränkischer Küche. Das Gasthaus liegt direkt am Brückkanal, dem 13 Meter hohen Aquädukt, mit dem der im 19. Jahrhundert fertig gestellte Ludwig-Donau-Main-Kanal, der Vorgänger des Main-Donau-Kanals, über die Schwarzachklamm geführt wird.

Wir folgen dem Lehrpfad-Schild nach rechts: Entlang unserer Route finden wir immer wieder Informationstafeln zu den natürlichen und historischen Besonderheiten, denen wir begegnen. Eine Treppe, die in einen Pfad übergeht, führt uns hinunter in die Schwarzachklamm. Ganz nah am Fluss verläuft unser Weg auf weichem Waldboden, links klammern sich schlanke Bäume an den immer steiler werdenden Hang. Bald tauchen zwischen den Stämmen die ersten Felsen auf, riesige Brocken und steile Wände voller Nischen. Die Schwarzach hat die bizarren Formen im Lauf der Jahrtausende aus dem Sandstein gewaschen. Teils führt unser Weg nun unter überhängenden Felsen hindurch oder auf Holzstegen direkt am Fels entlang. Bald erreichen wir die tiefe Einbuchtung der Karlshöhle, die wir über eine Holztreppe durch einen engen Durchgang verlassen.

Vor dem Flusskraftwerk Gsteinach müssen wir kurz aus der Schlucht aufsteigen, gelangen aber nach wenigen Metern zurück nach unten. Die große Gustav-Adolf-Höhle öffnet sich vor uns: Sie verdankt ihren Namen einem schwedischen König, der hier während des Dreißigjährigen Krieges eine Predigt besuchte. Wir überqueren die Freifläche des ehemaligen Granitwerks. Tipp: Wer die Tour abkürzen möchte, kann hier bereits auf die andere Flussseite wechseln und aus der Schlucht aufsteigen. Dem Weg Nummer 2 folgend wandert man so zurück zum Ausgangspunkt. Ohne Abkürzung bleiben wir auf dem diesseitigen Ufer, wandern am Sportplatz vorbei und überqueren schließlich den Fluss. Beim Aufstieg durch den Wald fällt der sandige Boden der Gegend besonders auf. Bei Schleuse 52 erreichen wir den Alten Kanal. An seinem Ufer verläuft ein bequemer Schotterweg, dem wir nun folgen. Als dunkles Band zieht sich der Kanal schnurgerade durch die Landschaft, vorbei an der alten Pfeifferhütte, wo Seerosen auf dem Wasser treiben. Nach gut zwei Kilometern erreichen wir wieder unseren Ausgangspunkt.

Schwarzachklamm | Pfeifferhütte am Alten Kanal

Pegnitztal-Rundweg – Tour 11

TOURDATEN:	**7 km, 25 hm**
PROFIL:	Kaum Steigungen; Wege auf befestigten Feld-, Spazier- und Schotterwegen bzw. Teerstraßen in den Ortschaften
DAUER:	ca. 2 h
MARKIERUNG:	Rotring
START:	Hallenbad Pegnitzaue in Schwaig
ROUTE:	Schwaig – Pegnitzauen – Behringersdorf – Malmsbach – Schwaig
EINKEHREN:	Schwaig, Behringersdorf, Malmsbach
ANREISE:	S-Bahn Linie S2 bis Schwaig, Parkplatz am Hallenbad in Schwaig
EIGNUNG:	für Familien mit Kindern und Kinderwagen, leicht

Dieser Rundweg führt zunächst in die idyllischen Pegnitzauen. Links rauscht das Wasser der Pegnitz, rechts liegen ausgedehnte Wiesen, die Futter für den Nürnberger Tiergarten liefern.

Die Tour startet am Hallenbad in Schwaig. An der Stelle, wo sich einst das „Gaulboot“, das ehemalige Behringsdorfer Flussbad, befand, überqueren wir die Brücke. Vorbei an Pferdekoppeln ist bald Behringersdorf mit seinem Schloss und seiner schlicht-schönen Maria-Magdalena-Kirche erreicht. Nach dem Ort führt ein breiter Spazierweg wieder an der Pegnitz entlang bis nach Malmsbach mit seinem schmucken Falkhof und den Resten eines Wasserschlosses. Wer der Beschilderung folgt, biegt vor der Rückkehr nach Schwaig in der Mustleitenstraße nochmal talwärts ab und findet im Talgrund einen gut gemachten Bewegungsparcours für jedes Alter.

Mit Kinderwagen ist dieser „Abstieg“ gut zu meistern, Rollstuhlfahrern aber empfiehlt sich, auf der Mustleitenstraße zu bleiben und erst ab dem Schwaiger Schloss wieder der Beschilderung zu folgen.

Schloss Schwaig | Schloss Behringersdorf | Pegnitzwiesen | Maria-Magdalena-Kirche

TIPP: Barrierefrei Wandern

Schön für Familien mit Kleinkindern, Rollstuhlfahrer oder für Wandergruppen, die auch bewegungseingeschränkte Mitglieder haben: Der Pegnitztal-Rundweg ist so gut wie steigungsfrei und nicht sehr lang, so dass jeder mit auf Wandertour gehen kann.

Wenn Sie Tipps und Informationen zu weiteren kinderwagen- und rollstuhlgeeigneten Wandertouren suchen, kontaktieren Sie uns:

Nürnberger Land Tourismus
Waldluststr. 1, 91207 Lauf a.d. Pegnitz
Tel. 09123 950-6062
E-Mail: urlaub@nuernberger-land.de
urlaub.nuernberger-land.de

Geißkirchenweg – Tour 12

TOURDATEN:	**4,7 km, 220 hm**
PROFIL:	Naturnaher Weg mit einem kräftigen Anstieg
DAUER:	ca. 1,5 h
MARKIERUNG:	Rotring
START:	Dorfplatz Eschenbach
ROUTE:	Eschenbach – Wengleinpark – Geißkirche – Wengleinpark – Eschenbach
EINKEHREN:	Eschenbach
ANREISE:	Bus/Rufbus 440 und 446 ab Hersbruck und Hohenstadt, Bus 337 ab Hohenstadt, Parkmöglichkeit an der Ortseinfahrt und am Dorfplatz

Attraktive Gipfelrunde zum markanten Aussichtsfelsen Eschenbacher Geißkirche mit herrlichen Blicken ins Pegnitz- und Hirschbachtal.

Am Dorfplatz von Eschenbach startet unsere durchgängig mit Rotring markierte Tour. Wir queren die Straße und folgen der Markierung durch schmale Gässchen, vorbei am Gasthof „Zum goldenen Engel“, bis unser Weg linker Hand mit den letzten Häusern von Eschenbach steil ansteigt. Bald empfängt uns der märchenhaft wirkende Herold-Turm, der den Eingang zum Wengleinpark markiert. Die ab Ende der 1920er Jahre als Naturschutzpark angelegte Anlage ist heute Bayerns ältestes Naturschutzgelände; auf verschiedenen Themenwegen erfährt man Wissenswertes über Flora und Fauna.

Hier teilt sich der Weg – wir bleiben auf dem geradeaus nach oben führenden Fahrweg, bis wir an der Lichtung in den Wiesenweg einschwenken. Kurz darauf tauchen wir in den Buchenwald ein. Der steile Pfad windet sich den Bergrücken empor zum Aussichtsfelsen Eschenbacher Geißkirche (538 Meter). Am vorstehenden Felsen ist die Frankenflagge gehisst. Hier genießen wir den herrlichen Blick über das 170 Meter unter uns liegende Pegnitztal. Das Panorama reicht vom Pleßel- und Schleußberg über Houbirg und Deckersberg bis hin zum Großen Hansgörgel.

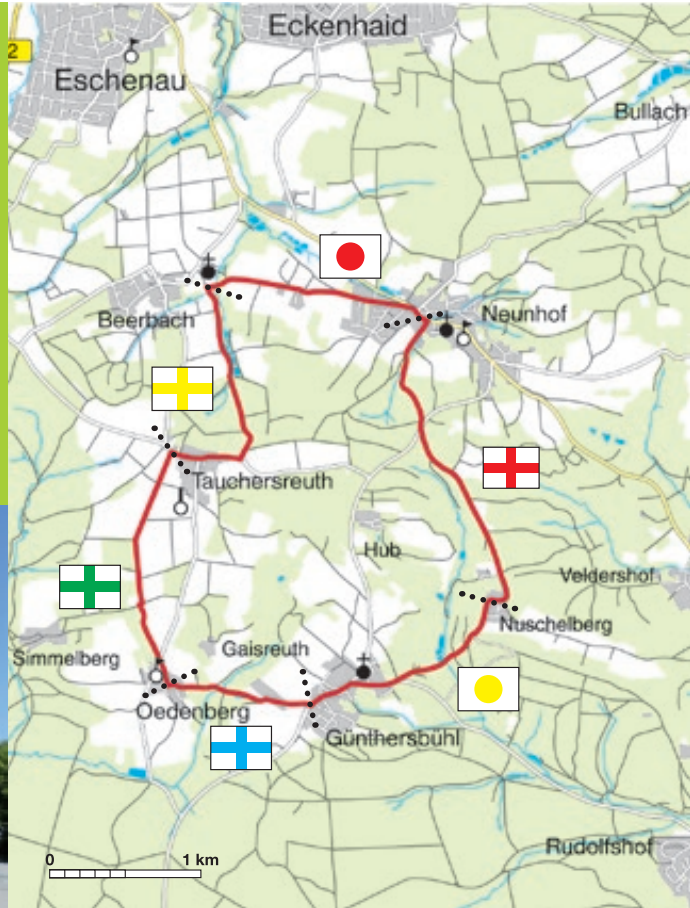
Wir folgen nordwärts dem Pfad, der weiter über den langgezogenen Höhenrücken ansteigt, entlang der rechter Hand durch die Bäume spitzenden privaten Sattelbodenhütte bis zum höchsten Punkt unseres Weges, dem Fuß der bewaldeten Gipfelfelsen Koppe (572 Meter). Ab hier verbreitert sich unsere Route nun zusehends und schließlich mündet der naturbelassene Weg in einen Wirtschaftsweg. Achtung, die Markierung gabelt sich an dieser Stelle: links geht es hinunter ins Pegnitztal, wir biegen jedoch rechts ab und gehen steil bergab Richtung Hirschbachtal. In einer langgezogenen Rechtskurve bietet sich ein Ausblick über das Hirschbachtal bis zu den Felsen des Schwarzen Brands.

Bald drauf verlassen wir den Wirtschaftsweg und biegen rechter Hand in einen Pfad ein. Vorbei an efeuumrankten Bäumen stoßen wir an der Salamander-Quelle wieder auf den Wengleinpark und kurz danach sind wir zurück am Herold-Turm. Wer möchte, kann nun noch den Park auf einem der Themenwege genauer erkunden. Ansonsten kehren wir ab hier auf gleichem Weg zum Ausgangspunkt unserer Tour zurück.

Herold-Turm | Pilze | Eiche am Wegesrand

Kulinarische Schlössertour Westschlaufe – Tour 13

TOURDATEN:	**10 km, 230 hm**
PROFIL:	Überwiegend auf Feld- oder Waldwegen
DAUER:	ca. 3-4 h
MARKIERUNG:	Grünkreuz bis Tauchersreuth, Gelbkreuz bis Beerbach, Rotpunkt bis Neunhof, Rotkreuz bis Nuschelberg, Gelbpunkt bis Günthersbühl, mit Blaukreuz zurück nach Oedenberg
START:	Lauf/Oedenberg, Restaurant Schloss Oedenberg
ROUTE:	Lauf/Oedenberg – Tauchersreuth – Beerbach – Neunhof – Nuschelberg – Günthersbühl – Lauf/Oedenberg
EINKEHREN:	Oedenberg, Neunhof, Nuschelberg (Ruhetage beachten!)
ANREISE:	Bahnhof Lauf (re.) Linien R3 oder R4, weiter mit Bus/Rufbus 345 bis Oedenberg, Parkplatz Restaurant Schloss Oedenberg
EIGNUNG:	für Familien mit Kindern, mittelschwer



Geschichte erleben und gleichzeitig gut essen – diese beiden Elemente verbindet die kulinarische Schlössertour im Nürnberger Land. Bei einer Wanderung durch die herrliche fränkische Landschaft nördlich von Lauf hat man die Wahl zwischen der Ost- und der Westschleife. Beide Rundtouren versprechen kulinarische Hochgenüsse entlang des Weges.

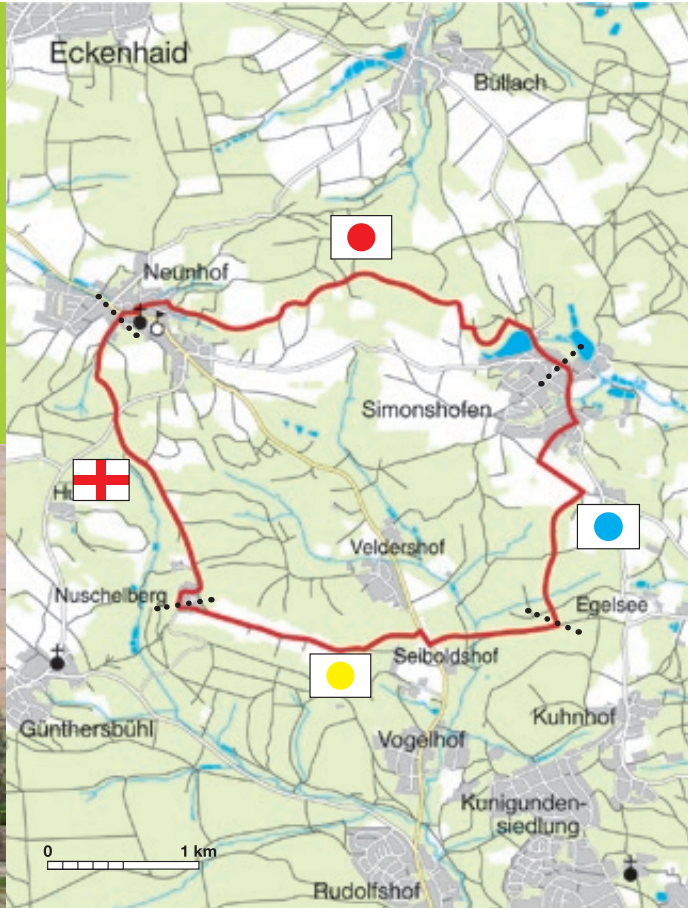
Die kulinarische Schlössertour – Westschleife beginnt in Lauf-Oedenberg, wo wir uns im Restaurant „Schloss Oedenberg“ – einem ehemaligen Herrensitz – vor der folgenden Wanderung kulinarisch verwöhnen lassen können. Auf dem Parkplatz an der Wandertafel finden wir den Weg mit der Markierung Grünkreuz (Tuchersteig), der uns zunächst ein Stück der Straße entlang und dann auf einem Feldweg nach Tauchersreuth führt. Hier biegen wir rechts ab, treffen auf die Gelbkreuz Markierung und laufen durch den Ort hindurch. Vom kleinen Parkplatz am Ortsausgang aus haben wir einen herrlichen Ausblick in die sanfte Hügellandschaft.

Wir biegen mit der Gelbkreuz Markierung links ab. Vorbei an einer Vielzahl kleiner Weiher erreichen wir bald den idyllischen Ort Beerbach, wo sich der Besuch der hübschen Kirche anbietet. Mit dem roten Punkt (Gottfried-Stammler-Weg) als Orientierung gehen wir nach Osten weiter bis nach Neunhof. Dieser beschauliche Ort kann gleich mit drei ehemaligen Schlössern aufwarten, wobei das Welserschloss sicherlich das eindrucksvollste von ihnen ist. Auch hat die Brauerei Wiethaler hier ihren Sitz und lädt mit dem Brauereigasthof und dem Braustüberl zur Einkehr ein. Der Rotkreuz Markierung (Eppeleinsweg) folgen wir nun über schöne Wald- und Feldwege bis Nuschelberg. Hier ist ein kulinarischer Stopp ebenfalls empfehlenswert, denn auch im Hallerschlösschen speist man in historischem Ambiente königlich. Über den Gelbpunktweg bis Günthersbühl und von dort weiter mit dem Blaukreuzweg erreichen wir schließlich wieder unseren Ausgangspunkt.

Restaurant Schloss Oedenberg | Neunhof

Kulinarische Schlössertour Ostschlaufe – Tour 14

TOURDATEN:	**11 km, 165 hm**
PROFIL:	Überwiegend auf Feld- oder Waldwegen
DAUER:	ca. 3-4 h
MARKIERUNG:	Rotpunkt bis Simonshofen, Blaupunkt Richtung Lauf, Wechsel auf Gelbpunkt bis Nuschelberg, mit Rotkreuz zurück nach Neunhof
START:	Neunhof, Brauerei Wiethaler
ROUTE:	Neunhof – Simonshofen – Seiboldshof – Nuschelberg – Neunhof
EINKEHREN:	Neunhof, Simonshofen, Nuschelberg (Ruhetage beachten!)
ANREISE:	Bahnhof Lauf (re.) Linien R3 oder R4, weiter mit Bus/Rufbus 344 oder 345 bis Neunhof, Parkplatz Neunhof/Welserplatz
EIGNUNG:	für Familien mit Kindern, leicht



Die Ostschleife der kulinarischen Schlössertour startet in der urigen Ortschaft Neunhof. Hier lohnt ein Abstecher zum ehemaligen Herrensitz „Welserschloss“, das man auf Anfrage auch besichtigen kann.

Im Gasthof der hiesigen Brauerei Wiethaler lässt sich vortrefflich einkehren. Neben den Bieren aus eigener Herstellung findet man auf der Speisekarte typisch Fränkisches und saisonale Schmankerl. Links neben dem Brauereigasthaus die Straße hinein führt uns der Rotpunktweg (Gottfried-Stammler-Weg) oberhalb des Ortes hinaus in die Natur. Durch Wald und über Feld führt der idyllische Weg uns nach Simonshofen. Am Sportgelände und dem Ortsweiher vorbei halten wir uns an der Straße rechts in Richtung Ortsmitte. Hier sollten Wandernde im Dorfcafé Simonshofen einen Stopp einlegen und von den köstlichen selbstgebackenen Kuchen probieren – ein Gedicht!

Nach dem Kaffeepäuschen laufen wir auf der Straße in gleicher Richtung weiter durch den Ort. Hier stoßen wir auf unser neues Markierungszeichen, den Blaupunkt. Dieser biegt nach wenigen hundert Metern am Ortsende rechts ab in den Nußleitenweg und führt uns bergan durch die Siedlung. Oben angekommen folgen wir ihm nach links entlang der Felder, vorbei an Obstbäumen und biegen dann rechts ab. Es geht bergab hinein in einen urigen Wald. Bald treffen wir auf diesem Waldpfad auf den Gelbpunktweg, dem wir nach rechts in Richtung Nuschelberg folgen. Bei Seiboldshof verlassen wir den Wald und gehen weiter auf einem Feldweg. An der Staatsstraße biegen wir nach rechts ab und laufen ein kurzes Stück auf dem Radweg. Wir überqueren vorsichtig die Straße dort, wo uns auf der gegenüberliegenden Seite der Gelbpunkt auf den unscheinbaren Waldweg leitet. Nun wandern wir mit mäßigem Anstieg auf einem schönen Pfad weiter nach Nuschelberg. Hier lockt das beliebte Gasthaus Hallerschlösschen mit Erfrischungen und hervorragender fränkischer Küche, die man am besten im Biergarten unter der Sonnenuhr genießt. In Nuschelberg setzen wir unsere Tour auf der Rotkreuz Markierung fort. Entlang einer wenig befahrenen Straße geht es vorbei an Weiden und Feldern und wir genießen die Ruhe der Natur, bis uns der Weg an eine Straße führt, die wir überqueren. Ein kurzes Wegstück durch den Wald führt uns zurück nach Neunhof, dem Ausgangspunkt dieser schönen Wanderung.

Schloss Neunhof | Gasthaus Hallerschlösschen

Vom Schlossberg zum Burgberg – Tour 15

TOURDATEN:	**10 km, 290 hm**
PROFIL:	Teils naturnaher, teils befestigter Wanderweg
DAUER:	ca. 2-3 h (ohne Aufstieg zur Burg Hohenstein und Besichtigung der Burg)
MARKIERUNG:	Gelbstrich, 4 auf blauem Grund, ab Hohenstein Blaukreuz
START:	Osternohe/Schlossberg
ROUTE:	Osternohe/Schlossberg – Frohnhof – Steinensittenbach – Burg Hohenstein – Entmersberg – Osternohe/Schlossberg
EINKEHREN:	Osternohe, Hohenstein
ANREISE:	Wanderparkplatz Osternohe/Schlossberg

Burg Hohenstein, das Wahrzeichen des Nürnberger Landes, bildet den Höhepunkt dieser beschaulichen Wanderung.

Vom Wanderparkplatz am Schlossberg in Osternohe aus folgen wir zunächst der Markierung Gelbstrich auf der kleinen Straße den Berg hinauf. Die Straße geht bald in einen gepflasterten Weg über, der durch Wiesen und Felder bergan, später als Schotterweg am Waldrand entlang und in den Mischwald hinein führt. An der Abzweigung nach Frohnhof, der wir folgen, wechselt die Markierung: Wir folgen nun der weißen 4 auf blauem Grund durch das ursprüngliche Dorf Frohnhof und nach Steinensittenbach.

Dort geht der Weg gemeinsam mit dem Fränkischen Gebirgsweg links an einer Scheune vorbei und auf einem Trampelpfad bergauf. Steil bergan geht es durch ein verwunschenes Wäldchen mit moosbewachsenen Felsen. An der Teerstraße folgen wir der blauen 4 nach links bergauf Richtung Hohenstein – dort wartet nicht nur Burg Hohenstein, sondern am Fuße der Burg auch der Hohensteiner Hof, der berühmt ist für seine Windbeutel. Nach Burgbesichtigung und Einkehr geht es auf gleichem Weg wieder den Berg hinab; wir folgen nun dem blauen Kreuz auf weißem Grund („Heroldsteig“). In einer Rechtskurve biegt der Weg nach links in den Wald hinein ab. Eine Landstraße ist zu überqueren, halblinks geht es über eine Wiese und eine kleine Holzbrücke wieder in den Wald hinein. Ein rauschendes Bächlein, der grasbewachsene Weg, Felsen und ein zauberhafter Mischwald erfreuen hier Naturfreunde.

Über einen geschotterten Feldweg wandern wir in Richtung Landstraße, lassen Entmersberg links liegen und folgen dem Blaukreuz Richtung Schlossberg. Auf einem Forstweg, der zunächst in weiten Kehren bergauf und dann eben weiterführt, geht es voran, bis wir auf eine kleine Straße treffen. Ihr folgen wir bergab und gelangen wieder zum Wanderparkplatz am Schlossberg in Osternohe.

Blick über Osternohe

TIPP: Burg Hohenstein

In Hohenstein treffen sich viele lokale und überregionale Wanderwege – schließlich ist die 850-jährige Burg Hohenstein ein berühmtes Wahrzeichen des Nürnberger Landes.

Der Aufstieg zur Burg wird belohnt: Der atemberaubende Rundumblick von der höchsten Erhebung des Nürnberger Landes sucht seinesgleichen. Bitte informieren Sie sich auf der Internetseite der Burg Hohenstein über die Öffnungszeiten.

burg-hohenstein.org

Karstkundlicher Wanderpfad – Tour 16

TOURDATEN:	**12 km, 300 hm**
PROFIL:	Sehr abwechslungsreicher, ruhiger Weg, der mit mittleren bis starken Steigungen größtenteils auf Wald- und Wiesenwegen verläuft; Trittsicherheit erforderlich; ggf. Taschenlampe und Jacke für Höhlen mitnehmen
DAUER:	ca. 4-5 h (ohne Besuch der Maximiliansgrotte)
MARKIERUNG:	grüner Punkt auf weißem Grund
START:	Bahnhof Neuhaus a.d. Pegnitz
ROUTE:	Neuhaus a.d. Pegnitz – Distlergrotte – Mysteriengrotte – Maximiliansgrotte – Steinerne Stadt – Neuhaus a.d. Pegnitz
EINKEHREN:	Neuhaus a.d. Pegnitz, Krottensee, an der Maximiliansgrotte
ANREISE:	Bahnhof Neuhaus a.d. Pegnitz Linie R 3, P+R Parkplatz am Bahnhof
EIGNUNG:	für Familien mit Kindern, anspruchsvoll

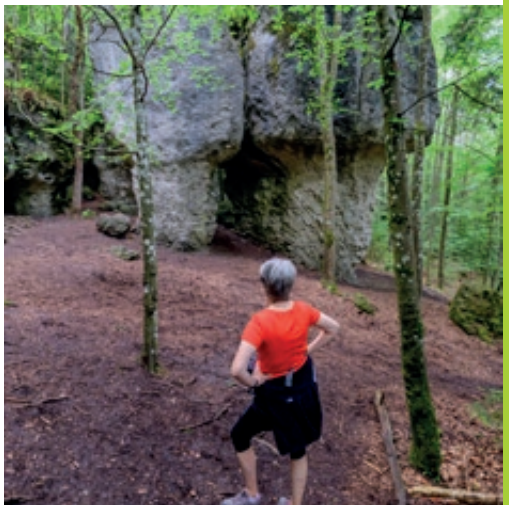
Der Karstkundliche Wanderweg rund um Neuhaus a.d. Pegnitz ist eine außergewöhnlich schöne Wanderung durch eine eindrucksvolle Karstlandschaft zu Grotten und Höhlen, steinernen Zeugen, Opfersteinen und zum größten Tropfstein Deutschlands.

Wir starten unsere Tour direkt am Bahnhof von Neuhaus a.d. Pegnitz und spazieren zunächst durch eine Baumallee und über die Pegnitzbrücke. Direkt dahinter steigen wir rechts ein paar Stufen zum Fluss hinab und folgen seinem Lauf. Die ansprechend gestaltete Kneippanlage, an der wir vorbeikommen, merken wir uns gleich für das Ende der Tour vor.

Zunächst folgen wir der Pegnitz, aber bald schon schieben sich Teiche und Auwald zwischen uns und den Fluss. Dann überqueren wir die nach Finstermühle führende Straße und stehen nun an der Einmündung des Hasellohe-Tals.

Steinerne Stadt

Einige Hundert Meter laufen wir nun talaufwärts, bevor uns ein steiler Pfad hinauf zur Distlergrotte führt, die sich am linken Berghang versteckt. Zwar ist die Höhle von April bis Oktober frei zugänglich, der Eingang ist jedoch bis auf einen schmalen und niedrigen Zugang vermauert. Nicht ohne Grund: Der Abstieg ist durch das lose Gestein und die Gefahr des Steinschlags nicht ungefährlich und sollte erfahrenen Höhlengängern vorbehalten bleiben.



TIPP: Schauhöhle Maximiliansgrotte

Eine unscheinbare Holztür markiert den Eingang zur Maximiliansgrotte bei Krottensee. Doch wer sie zusammen mit dem Höhlenführer durchschreitet, steil in den Bauch der Erde hinabsteigt, entdeckt bei der halbstündigen Tour eine zauberhafte Welt aus Tropfsteinen. 70 Meter in der Tiefe erhascht man noch ein paar Sonnenstrahlen, die vom Windloch der Grotte in den „Leißnerdom“ scheinen. Doch dann beleuchten nur noch spezielle Lampen die teils engen und niedrigen Durchgänge, bevor man die Adlergrotte, die Orgelgrotte, die Schatzkammer und die schwarze Halle mit ihren faszinierenden Tropfsteinen durchschreitet.

Einer der Höhepunkte der „Höhlenbefahrung“ ist auf jeden Fall der „Eisberg“: Dieser Tropfstein ist der größte in ganz Deutschland. Geöffnet hat die Maximiliansgrotte von Ostern bis 1. November von Dienstag bis Sonntag. Im Winter bleibt die Höhle den Fledermäusen vorbehalten. Besichtigen kann man die Höhle nur im Rahmen einer Führung, die im Ein- bzw. Zweistundentakt angeboten wird.

maxi.grottenhof.de

Wir begnügen uns mit der Atmosphäre des Vorplatzes und bleiben in Laufrichtung oben am Hang, wo uns ein schmaler Waldpfad bald wieder zurück zum Hauptweg bringt. Im oberen Teil des Hasellohe-Tals biegen wir in dichten Jungwald ein und wandern dann über Felder in einen dichteren Wald, in dem wir direkt zur Mysteriengrotte kommen.

Diese kann man sehr gut mit der Taschenlampe erkunden. Rund zwei Meter breit ist der Eingang der Höhle. Dahinter weitet sie sich zu einer 12 Meter breiten und 16 Meter langen Halle. Der Talgrund vor der Höhle, in dem auch eine steilwandige Doline liegt, bietet sich mit der Sitzgruppe auch gleich für eine erste Pause an.

Ausgang der Maximiliansgrotte

Wir lassen die Höhle linkerhand liegen und wandern weiter, bis wir aus dem Wald treten und den Ausblick auf den Zinnberg mit der Maximiliansgrotte genießen. Abwärts treffen wir auf die Schlieraukapelle, nehmen den Feldweg Richtung Krottensee und biegen noch vor dem Ort nach rechts auf einen steilen Weg ein, der uns über Wiesen zu einer schönen Alleestraße bringt. Als Wandernde folgen wir dieser nur ein Stück bergauf und biegen – die Straße querend – nach rechts in einen Feldweg ein. Der Weg führt uns in den Wald, wo er nach links abzweigt und bald als Pfad weiter führt. Wir folgen dem Pfad und kommen durch urigen Wald bald zum Windloch der Maximiliansgrotte.

Steil geht es danach zum Zugang der Schauhöhle Maximiliansgrotte hinab, die bei einer geführten Tour besichtigt werden kann. Noch ein paar Meter darunter lädt der Gasthof Grottenhof zur ausgedehnten Rast ein. Ein genussvoller Tipp ist dort der Grottenkäse, ein Hartkäse aus Kuhmilch, handgekäst im

Grottenhof, geräuchert und mindestens 10 Wochen in der Maximiliansgrotte gereift.

Gut gestärkt wandern wir weiter am Hang entlang und schon bald ragen vor uns die Felsen der Weissingkuppe auf. Auf Steintreppen steigen wir zu ihren „Pilzfelsen“ empor. Tonnenschwere Blöcke ragen hier auf Sockeln, die nur wenige Zentimeter Durchmesser aufweisen. Unser Pfad windet sich zwischen Klüften und Felsspalten hindurch und erreicht auf dem Rücken der Weissingkuppe mit 531 Metern den höchsten Punkt unserer Tour.

Steil steigen wir dann abwärts, folgen der Beschilderung über Forststraßen, bis uns ein Pfad in den Hochwald führt. Noch eine Straße überqueren, und schon beginnt der steile Anstieg zur Steinernen Stadt, die wir durchqueren und umwandern (siehe Tipp). Eine Aussichtskanzel belohnt uns kurz darauf mit einem Panoramablick. Für uns geht es dann wieder abwärts durch das felsige Trockental „Gunzenloch“. Bald darauf geht es zum letzten Mal auf dieser Tour steil bergan. Oben erwartet uns die Vogelherdgrotte, deren Felsenhalle wir von Eingang zu Eingang durchqueren und auf der anderen Seite weiterwandern.

Am Waldrand erwartet uns eine schmale Teerstraße, auf der es wieder bergab geht. Hier die Augen offenhalten, sonst verpasst man den kleinen Abstecher nach rechts zu den Opfersteinen. Auf der Oberseite dieser Felsblöcke befinden sich wie Schüsseln geformte Mulden, in denen sich Regenwasser sammelt. Früher vermutete man, das in der Vorgeschichte hier Kulthandlungen stattfanden – dafür gibt es aber keine Beweise. Zurück auf der Teerstraße erreichen wir bald Krottensee, gehen durch den Ort, nochmals über Äcker und Wiesen und erreichen bald schon die Neubausiedlungen von Neuhaus a.d. Pegnitz, über die wir zurück zum Bahnhof kommen.

TIPP: Steinerne Stadt

Schon der Weg durch den Hochwald, der in die „Steinerne Stadt“ führt, ist zauberhaft. An Felsen vorbei, teils auf engem Pfad und über Steintreppen, steigt man hinauf zu den mächtigen, zerklüfteten Felsmassiven der „Steinernen Stadt“. Als erstes erreicht man nach steilem Anstieg die Felsformation „Zwei Brüder“, die wie Wachtposten am Eingang der Felsstadt stehen und überzogen sind mit Kletterrouten, die Namen wie „Des Königs Gnade“ tragen. Hat man sie passiert, findet man sich in einem Rund aus Felsen wieder, die wie Türme und einzelne Gebäude anmuten und tatsächlich den Eindruck einer auf ewig versteinerten Stadt vermitteln.

Wallerberg-Rundweg – Tour 17

· 1 ·

TOURDATEN:	**14 km, 280 hm**
PROFIL:	Weg mit moderaten Steigungen auf Schotter- und Waldwegen, teils auf naturnahen Pfaden, teils auch auf Straßen ohne Bürgersteig
DAUER:	ca. 4-5 h
MARKIERUNG:	1 auf rotem Grund
START:	Naturerlebnispfad Rinntal in Alfeld
ROUTE:	Alfeld – Pollanden – Wettersberg – Waller – Lieritzhofen – Wörleinshof – Nonnhof – Alfeld
EINKEHREN:	Alfeld, Waller, Lieritzhofen
ANREISE:	ab Hersbruck Buslinie 334, Wanderparkplatz Alfeld

Die Natur spielt bei diesem Weg rund um Alfeld die Hauptrolle: Er führt uns über den Hutanger im Naturschutzgebiet Rinntal, durch stille Wälder und über duftende Wacholderheiden.

Wir starten diese Tour am Wanderparkplatz des Naturlehrpfads Rinntal, wo uns ein Blick auf den Steilhang auf der anderen Seite des Baches schon einen Eindruck auf die Natur gewährt, die uns im Laufe des Tages erwartet. Wir gehen rechts hinauf zur Straße und hinab zur Haubmühle. Nachdem wir den Hof der Mühle überquert haben und uns wieder der Straße nähern, biegen wir auf einen kleinen Weg ein, der am Mühlbach entlangführt. Er bringt uns zur Wetzlasmühle, wo wir über die Brücke gehen und nach rechts auf den Schotterweg einbiegen.

Wir befinden uns im Naturschutzgebiet Rinntal, ein für die Albhochfläche typisches Trockental. Hier treffen wir auf einen Naturlehrpfad und folgen ihm über den Hutanger. Dort, wo früher die Dorfhirten die Tiere hüteten, herrscht völlige Ruhe, die nur vom Zirpen der Grillen unterbrochen wird. Auch heute ziehen hier wieder die Schafherden über die Heide. Rechts von uns erhebt sich steil die Wacholderheide. Am Wegesrand blüht im Sommer in violetter Pracht wilder Salbei. Viele Schmetterlinge umschwirren uns hier, wo sie einen wertvollen Lebensraum vorfinden. Wenn sich der Weg gabelt, verlassen wir den Naturlehrpfad wieder und steigen auf einem Schotterweg steil bergan bis Pollanden.

An den ersten Häusern gehen wir nach links, biegen schon bald nach rechts ein und wandern zwischen Wiesen und Wald steil hinauf zum Dürrnberg. Nach dem Anstieg bleiben wir noch ein längeres Stück im Wald, bis uns ein Schotterweg an den Ortsrand von Wettersberg bringt.

Ein Stück gehen wir die Straße abwärts Richtung Süden und genießen den Ausblick über die Höhen und das Dorf Seiboldstetten. Bevor die Straße steil abfällt, biegen wir nach rechts in einen Schotterweg ein und bleiben lange auf ihm, bis wir in der Ferne die Häuser von Schupf erspähen. Der Weg führt uns jedoch nicht nach Schupf hinein, sondern zwischen den Feldern hinauf zum Wald. Ein Stück wandern wir nun im Wald und auf einem schönen Pfad steil bergauf.

Im Rinntal | Blick auf Alfeld

Durch abwechslungsreiches Gelände erreichen wir nun die kleine Ortschaft Waller. Der dortige Gasthof ist im Winter Ausgangspunkt für herrliche Skilanglauf- und Schneeschuhtouren. Ein Fußweg bringt uns an Obstwiesen vorbei weiter nach Lieritzhofen mit seinen guten Einkehrmöglichkeiten. Gut gestärkt wandern wir nach dem Ortsende auf der kaum befahrenen Straße Richtung Nonnhof weiter.

Bevor wir dieses aber erreichen, durchqueren wir Wörleinshof und genießen den Blick auf knorrige Bäume und die Gräser der Trockenrasen, die sich sacht im Wind wiegen. In Nonnhof angekommen, halten wir uns links und wandern bis zur Staatsstraße, die wir vorsichtig überqueren. Auf der anderen Straßenseite umrunden wir den Solarpark und lassen im Wald die Geräusche der Straße schnell hinter uns. Anfangs ist der Weg breit, doch hier muss man aufpassen: Leicht übersieht man die Abzweigung, die nach links auf einen schmalen Pfad abbiegt. Und was für ein Pfad erwartet uns hier! Er führt über knorrige Wurzeln in stetigem Auf und Ab durch das wohl „wildeste“ Stück des Wallerberg-Rundwegs (gut auf die Beschilderung achten). Am Alfelder Sportplatz verlassen wir den Wald und wandern weiter bis zur Straße, wo uns bereits das Ortsschild von Alfeld erwartet. Noch steigen wir jedoch nicht bergab in den Ort zurück, sondern gehen an der Straße aufwärts bis zu einer Felssäule mit der Jahreszahl 1968. Hier biegen wir nach links in einen Feldweg ein, der uns zunächst bergan in den Wald und am Wiesenrand entlang führt.

An einer T-Kreuzung wenden wir uns noch einmal nach rechts und erreichen so die wunderbare Wacholderheide, die sich über Alfeld erhebt. Von der Hangkante aus genießen wir den Blick über den Ort und die ihn umgebende Natur. Schließlich steigen wir noch die Treppen zu einem Kriegerdenkmal hinauf. Es ist unsere letzte Station auf der Höhe, denn an seinem Fuß beginnt ein kleiner Pfad, der uns steil und teils über Treppen hinab in den Ort und zu unserem Ausgangspunkt zurückführt.

Wacholderheide oberhalb von Alfeld | Schafherde im Rinntal

Runde durchs Schwarzachtal – Tour 18

TOURDATEN:	**ca. 10 km, 165 hm**
PROFIL:	Naturnaher Wanderweg mit kurzen, teils kräftigen Steigungen
DAUER:	ca. 3 h
MARKIERUNG:	Schwarze 7, zwischen Burgthann und Schwarzenbach Rotkreuz
START:	Dörlbach (Einstieg auch in Burgthann möglich)
ROUTE:	Dörlbach – Schwarzachtal – Burgthann – Alter Kanal – Schwarzenbach – Dörlbach
EINKEHREN:	Burgthann, Schwarzenbach
ANREISE:	Bahnhof Burgthann Linie S1, weiter mit Bus/Rufbus 555 oder 551 bis Dörlbach, Parkplatz Schwarzachstraße, Burgthann

Wasser ist das bestimmende Element bei dieser Tour durch das Schwarzachtal und am Alten Kanal. Sie punktet außerdem mit einem abwechslungsreichen Wegeverlauf.

Wir verlassen Dörlbach mit der schwarzen 7 bergauf über die Austraße. Oben hat man, wenn man zurückblickt, einen schönen Blick auf den Dillberg mit dem Sendemast des Bayerischen Rundfunks. Wir folgen der kleinen Teerstraße durch Felder und Wiesen. Nach dem Fußballplatz biegen wir rechts auf einen Feldweg ab Richtung Wald. Auf weichem Waldboden geht es durch den schönen Mischwald stetig bergab, bis wir auf die Schwarzach stoßen. Vor der Holzbrücke biegen wir links ab. Nun geht es idyllisch am Waldrand entlang, die plätschernde Schwarzach rechts neben uns. Schließlich stoßen wir auf eine kleine Straße, die uns nach Burgthann führt. Dort wechselt die Wegmarkierung: Wir folgen nun dem Rotkreuz („Eppeleinsweg“), das uns direkt hinauf zur Burg Thann geleitet. Danach gehen wir am Rathaus vorbei und den Berg hinauf. Auf dem Kanalweg verlassen wir Burgthann. Durch ein kleines Waldstück erreichen wir den Alten Kanal und folgen dem Rotkreuz an seinem linken Ufer. Bald darauf gelangen wir auf dem nördlichen Treidelpfad zum 30 Meter hohen Distelloch-Damm.

Treideln auf dem Ludwigskanal | Schwarzach

Begleitet vom Rascheln des Schilfes erreichen wir auf dem südlichen Treidelpfad Schwarzenbach. Dort überqueren wir den Kanal und gehen, wieder der Markierung „7“ folgend, an seinem rechten Ufer weiter – nicht ohne einen Blick auf das Treidelschiff Elfriede zu werfen, das zu ausgesuchten Terminen heute noch fährt. Wenig später sind wir zurück in Dörlbach.

TIPP: Burg und Museum in Burgthann

Die ältesten Teile der Burg Thann oder Burg Burgthann, die auf einem Bergsporn über dem Tal der Schwarzach thront, stammen aus dem 12. Jahrhundert. Besonders pittoresk wirken heute die Fachwerkanbauten aus späterer Zeit.

Burg Thann beherbergt das Heimat- und Kanalmuseum. Alle drei Jahre finden hier die Eppelein-Festspiele als Freilicht-Theater statt.

www.burgverein-burgthann.de
www.eppelein-festspiele.de

Auf den Moritzberg – Tour 19

TOURDATEN:	**13 km, 260 hm**
PROFIL:	Feld- und Wiesenwege, Waldpfade, innerorts auf geteerten Wegen, teils starke Steigungen
DAUER:	ca. 3 h
MARKIERUNG:	Blaustrich, Rotpunkt ab Lorenzer Reichswald, Blaustrich ab Moritzberg
START:	Wanderparkplatz an der Ortseinfahrt Diepersdorf
ROUTE:	Diepersdorf – Leinburg – Moritzberg – Haimendorf – Rockenbrunn – Diepersdorf
EINKEHREN:	Leinburg, Moritzberg, Rockenbrunn, Diepersdorf
ANREISE:	Buslinie 331 ab Röthenbach bzw. Altdorf, Buslinie 332 ab Lauf, Wanderparkplatz Diepersdorf (Ortseingang von Lauf kommend)

Der steiler Anstieg auf den Moritzberg wird reich belohnt: mit einem herrlichen Weg im Schatten alter Bäume und einer genussvollen fränkischen Einkehr.

Von unserem Startpunkt in Diepersdorf aus wenden wir uns nach links, gehen in den Ort und folgen hier der Blaustrich-Markierung über die Straße und gehen durch Wohn- und Industriegebiet auf den Lorenzer Reichswald zu. Wir tauchen in den Schatten des Kiefernwaldes ein, unter unseren Sohlen spüren wir den typischen weichen und sandigen Boden der Gegend. Auf einer Lichtung gelangen wir an eine Wegkreuzung und wechseln auf die Markierung mit dem roten Punkt, die nach links abzweigt. Dieser folgen wir bis zum Waldrand. Vor uns liegen die Orte Diepersdorf und Leinburg, hinter denen sich als sanfter grüner Kegel der 603 Meter hohe Moritzberg erhebt.

Wir wenden uns am Waldrand mit der Markierung nach rechts und wandern nun zwischen Feldern und Wiesen auf den Ort Leinburg zu. Wir werfen einen Blick auf die trutzige Wehrkirche St. Leonhard in ihrem Mauerring und kommen an der traditionsreichen Brauerei Bub mit Gasthof und Biergarten vorbei.

Immer der Markierung nach geht es jetzt durch ein Wohngebiet bergauf. Am Ortsausgang marschieren wir auf einem Wiesenweg bergan direkt auf den Moritzberg zu. Wir erreichen den Waldrand. Jetzt wird es steil: Über Wurzeln und erdige Pfade erklimmen wir den Berg. Der Weg durch den alten Buchenwald ist idyllisch und bald schon sehen wir den Aussichtsturm (von Mai bis September sonntags geöffnet) durch die Zweige schimmern.

Oben angekommen, erwartet uns neben der kleinen Kirche der Berggasthof Moritzberg mit typisch fränkischer Speisekarte und schönem Biergarten. Nach einer gemütlichen Pause nehmen wir abwärts die Treppe rechts des Aussichtsturms und folgen nun der Blaustrich-Markierung. Wieder verläuft der Weg wildromantisch über Wurzeln und zwischen alten Bäumen. Am Waldrand genießen wir die weite Aussicht, wenden uns anschließend nach rechts und erreichen bald die ersten Häuser des Ortes Haimendorf. Auf der Straße kommen wir nach 100 Metern nach Rockenbrunn, wo das Gasthaus Schramm, erstmals im Jahr 1656 als Wirtshaus erwähnt, zur Einkehr einlädt. Bald darauf erreichen wir wieder Diepersdorf. Autofahrer gehen dort geradeaus bis zur Hauptstraße, biegen rechts ab und gelangen so zum Parkplatz zurück.

Moritzberg Turm | Biergarten auf dem Moritzberg

Offenlandwanderung – Tour 20

TOURDATEN:	**13,5 km, 190 hm**
PROFIL:	Meist einfache Feld- und Flurwege ohne nennenswerte Steigungen, auf einem kurzen Stück ist Trittsicherheit erforderlich
DAUER:	ca. 4 h
MARKIERUNG:	Gelbpunkt bis Abzweig Sendelbach, Max-Ettl-Weg (Edelweiß) bis Weigenhofen, mit Paul-Pfinzing-Weg (PP) zurück nach Ottensoos
START:	Bahnhof Ottensoos
ROUTE:	Ottensoos – Rüblanden – Weigenhofen – Nessenmühle – See – Ottensoos
EINKEHREN:	Ottensoos, Weigenhofen
ANREISE:	S-Bahnlinie S2, P&R Parkplatz Bahnhof Ottensoos

Einfache, aber reizvolle Runde im Zentrum des Nürnberger Landes. Die weiten Blicke des Offenlandes offenbaren eine beeindruckende und ungestörte Aussicht auf die umliegende Hügellandschaft.

Startpunkt unserer Tour ist der der Bahnhof in Ottensoos. Wir folgen dem gelben Punkt entlang der Bahnhofstraße in Richtung Osten, biegen an der T-Kreuzung erst rechts und, nach Unterquerung der Bahnlinie, gleich wieder links ab. Parallel zur Bahnlinie leitet uns die Markierung aus dem Ort heraus. Wir durchwandern, einmal die Straße kreuzend, auf einem moderat welligen Naturweg den schönen Mischwald.

Am Waldrand werden wir von mächtigen Eichen eines alten Hutangers empfangen. Hier eröffnet sich der Blick auf den Moritzberg. Der Wiesenweg entlang des Eichenhains führt uns ins beschauliche Rüblanden, das von mehreren denkmalgeschützten Häusern geschmückt ist und fast genau im Zentrum des Landkreises Nürnberger Land liegt. Am Ortsende wählen wir den geradeaus führenden Wirtschaftsweg und schlendern am Waldrand entlang. Bald stößt dabei der von Sendelbach kommende Max-Ettl-Weg (Edelweiß-Markierung) zu uns, dem wir nun folgen.

Der Weg führt an Wiesen- und Ackerflächen vorbei. Dabei bieten sich immer wieder eindrucksvolle Ausblicke auf die umliegende Hügellandschaft: Der Blick reicht vom Rothenberg im Norden über den Arzberg im Osten bis zum Moritzberg im Süden. Ein Flursträßchen bringt uns schließlich nach Weigenhofen; dort wechseln wir auf den Paul-Pfinzing-Weg (PP).

Wir folgen kurz der halbrechts nach Ottensoos abzweigenden Straße, biegen aber bald links in den Wirtschaftsweg ein, der später in einen Naturweg übergeht. Nach Querung der Weihergraben-Senke stoßen wir nochmals auf die Straße, die wir kurz zuvor verlassen haben. Hier halten wir uns zwei Mal links und zweigen auf den Wirtschaftsweg ab. Dieser führt uns zu einer Straße, der wir rechter Hand folgen. Nach 100 Metern biegen wir jedoch wieder links ab. Entlang eines schönen Waldwegs gelangen wir, den idyllischen Nessenbach über eine massive Holzbrücke querend, zur Nessenmühle mit dem sehenswerten ehemaligen Mühlengebäude.

An der T-Kreuzung halten wir uns rechts und flanieren auf dem Schotterweg durch die Baumallee zum Sportplatz von Schönberg, an dessen Ende wir rechts in den Waldweg abbiegen. Unser Weg wird zum schmalen Pfad und kurz müssen wir achtgeben: Ein steiler Wurzelpfad führt uns zum Nessenbach hinunter, zur Hilfe ist ein Seil gespannt. Ein schmales Brücklein führt uns über den plätschernden Bach. Er flankiert unseren traumhaften Pfad noch eine Weile, bevor wir ihn in einem Rechtsbogen verlassen. Der Weg verbreitert sich. Wenig später entlässt uns der Wald und gibt bereits den Blick auf den Kirchturm von Ottensoos frei. Durch die Bahnunterführung gelangen wir zurück nach Ottensoos.

Am Eichenanger bei Rüblanden

Durch das Molsberger Tal – Tour 21

TOURDATEN:	**10,3 km, 210 hm**
PROFIL:	Meist naturnahe Wege mit einem längeren Anstieg
DAUER:	ca. 3 h
MARKIERUNG:	Grün1
START:	Wanderparkplatz Förrenbach
ROUTE:	WP Förrenbach – Förrenbach – Kanzelfels – Vogelfels – See – Molsbacher Tal – Förrenbach – WP Förrenbach
EINKEHREN:	Förrenbach, See
ANREISE:	Buslinie 334 ab Hersbruck, Wanderparkplatz Förrenbach (gebührenpflichtig)

Reizvolle, abwechslungsreiche Runde zu zwei markanten Aussichtsfelsen und durchs untere Molsberger Tal.

Startpunkt unserer Tour ist der Wanderparkplatz am Westende von Förrenbach. Wir folgen der Markierung Grün1 Richtung Osten auf dem Gehweg neben der Thalheimer Straße, bis diese nach rechts abzweigt. Wir überqueren zunächst die Straße, dann den Happurger Bach, in den an dieser Stelle der Molsbach mündet, und gehen weiter bis zur denkmalgeschützten Pfarrkirche in der Ortsmitte von Förrenbach, wo sich unsere Markierung gabelt. Wir gehen linker Hand die Seer Straße bergaufwärts bis zu den letzten Häusern von Förrenbach, wo wir rechts auf einen Fahrweg abzweigen.

Der Fahrweg verjüngt sich zu einem Pfad, der sich als Hohlweg erst steil nach oben schraubt, aber zunehmend abflacht. Der mitlaufende Waldlehrpfad informiert über die hiesigen Baumarten, zwischen denen immer wieder im Hang versteckte Felsen hindurch spitzen. Die Steigungsprozente nehmen wieder merklich zu und neben uns öffnet sich die „Gaiskammer“, eine imposante, tief in den Braunjura eingerissene Schlucht. Am Ende der Schlucht biegen wir zweimal links ab und wandern auf schmalen Pfaden höhehaltend entlang der Hangkante durch den malerischen Wald, bis ein kurzer Stichweg nach links abzweigt. Er bringt uns zum Kanzelfels, einem Dolomitfelsen, der vor ca. 140 Millionen Jahren aus den Schwammkolonien des Jurameeres entstanden ist. Von hier bietet sich ein herrlicher Ausblick zum Deckersberg, zum Großen Hansgörgl und zum Hohlen Fels.

Die Markierung leitet uns weiter in nördlicher Richtung durch den Mischwald, ehe wir auf eine Wiese treffen und von dort am Waldrand bis zur Straße Förrenbach – See weiterlaufen, wo wir rechts bergauf abbiegen. Für ein kurzes Stück bleiben wir auf der wenig befahrenen Straße, biegen am Scheitelpunkt der Steigung links auf einen breiten Schotterweg ein, von dem wir aber knapp 100 Meter weiter links auf einen Waldweg abbiegen. Bald zweigt links ein unscheinbarer Pfad ab. Er bringt uns zur 1924 erbauten Hütte am Vogelfels,

Aussicht vom Vogelfelsen | Im Molsberger Tal

die sich in Privatbesitz befindet. Der Besitzer duldet den Aufstieg zum Gipfel, bittet aber um Beachtung der auf einer Infotafel aufgeführten Regeln. Wir gehen rechter Hand um die Hütte und erklimmen die letzten Meter zum ausgesetzten Gipfel des Vogelfels (556 Meter), von dem sich ein traumhafter Blick weit über den Happurger Stausee hinaus präsentiert.

Wir gehen den gleichen Weg zurück zum Abzweig und folgen dem Waldweg nach links, bis uns ein schmaler Pfad auf eine Lichtung führt, die wir geradeaus auf einem Wiesenweg hinter uns lassen. Kurz durchstreifen wir ein schönes Waldstück, das uns bald wieder freigibt. Auf einem Wirtschaftsweg wandern wir bis See weiter. In der Ortsmitte treffen wir auf den Dorfweiher, an dessen Ende wir nach rechts abbiegen und auf dem Sträßchen bis zum Seniorenheim weitergehen, wo uns ein asphaltierter Flurweg aufnimmt. Ein wenig geht es noch bergauf, dann zieht unser Weg nach unten Richtung Molsberger Tal. Am Ende des Flurweges biegen wir nach rechts auf einen schönen Waldweg ein, der uns ins Molsberger Tal führt, das aktuell wieder als Hutanger zur traditionellen Beweidung genutzt wird. Ein kurzer Abstecher bergauf (links) führt ins Obere Molsberger Tal und ist lohnenswert. Wir folgen dem Molsbach talabwärts bis zum Sportplatz des SV Förrenbach, biegen nach dem Fussballplatz erst rechts und gleich darauf, auf den Molsbach treffend, links ab. Entlang des plätschernden Baches gelangen wir auf eine Wiese, nach deren Querung wir nach Förrenbach kommen. Bald erreichen wir wieder die Kirche in der Ortsmitte und schlendern auf dem bekannten Weg zurück zum Wanderparkplatz.

Feuersalamander auf dem Weg | Molsberger Tal

TIPP: Oberes Molsberger Tal

Das Naturschutzgebiet nimmt den Talschluss des Molsberger Tales unterhalb der Ortschaft Molsberg ein. Der Molsbach hat sich über Jahrhunderte hinweg tief in die Frankenalb eingegraben und die geologischen Schichten des Albtraufs freigelegt. Kleinräumig wechseln sich naturnahe Schluchtwälder mit Quellhängen, beweidete Magerrasen, Wachholderbüsche, Wiesen, Hochstaudenfluren und Kalkschuttfluren ab. Ein Netz aus vielen kleinen Bachläufen, das sich aus Kalktuffquellen speist, vereint sich zum Molsbach. Der Molsbach fließt über Kalktuffterrassen talabwärts und bringt eine Vielfalt an Tieren und Pflanzen hervor. Feuersalamander, seltene Vogel-, Insekten- und Reptilienarten zeigen sich im Tal. Das Tal wird aktuell wieder als Hutanger zur traditionellen Beweidung genutzt. Durch das Tal führt ein Wanderweg, der an das regionale Wanderwegenetz angeschlossen ist.

Durch das Hammerbachtal – Tour 22

TOURDATEN:	**14,1 km, 480 hm**
PROFIL:	Teils naturnahe, teils Flurwege mit mehreren kräftigen Steigungen
DAUER:	ca. 4,5 h
MARKIERUNG:	Grün7 bis Prosberg, Gottfried-Stammler-Weg (Rotpunkt) bis Keilberg, Frankenalb-Panoramaweg (Rotsenkrechtstrich auf Gelb) bis Steinerne Rinne, mit Frankenweg (Rotstrich) zurück nach Engelthal
START:	Ortsmitte Engelthal
ROUTE:	Engelthal – Prosberg – Offenhausen – Keilberg – Birkensee – Egensbach – Steinerne Rinne – Engelthal
EINKEHREN:	Engelthal, Offenhausen, Egensbach
ANREISE:	S-Bahnlinie S2 bis Henfenfeld, weiter mit Bus/Rufbus 335 bis Engelthal, Parkplatz Kruppacher Straße

Abwechslungsreiche und aussichtstreiche Rundtour durch das obere Hammerbachtal mit zahlreichen kulturellen und landschaftlichen Attraktionen.

Startpunkt der Wanderung ist die Ortsmitte von Engelthal. Mit Markierung Grün7 folgen wir der Hauptstraße in östlicher Richtung und durchschreiten das Osttor, das im 14. Jahrhundert als Teil der Klostermauer errichtet wurde. Wir bleiben bis zu den letzten Häusern auf dem Gehweg der Kruppacher Straße, dann schwenken wir rechter Hand auf den breiten Fahrweg ein. Kräftig ansteigend führt er uns vorbei an Weiden zum Waldrand, wo sich ein malerischer Ausblick ins Kruppachtal eröffnet. Wir tauchen in den Wald ein. Die Steigung lässt spürbar nach und schon bald verwandelt sich der Schotterweg in einen natürlichen Waldpfad. Über eine Lichtung unterhalb der Gartenlauben erreichen wir die Straße, der wir nach rechts bis Prosberg folgen.

In der Dorfmitte wechseln wir erstmals die Markierung: Der mit Rotpunkt markierte „Gottfried-Stammler-Weg“ begleitet uns jetzt. In südlicher Richtung führt er uns aus dem Dorf heraus. Wir bleiben halbrechts auf dem asphaltierten Flurweg und erreichen so ein

Klostermauer Engelthal | Blick ins Hammerbachtal

offenes Hochplateau. Hier bieten sich herrliche Fernblicke; im Norden kann man sogar das Wahrzeichen der Frankenalb, die Burg Hohenstein, erkennen. Wir verlassen die Hochfläche und betreten erneut den Wald, wo uns malerische Baumgruppen freundlich empfangen. Steil zieht der schmale Teerweg nach unten, linker Hand gesellt sich der Mühlenweg im Hammerbachtal zu uns. Der Themenweg erinnert an die bedeutende Rolle der Mühlen für die typischen fränkischen Kulturlandschaften. Wir treten aus dem Wald und ein prächtiger Blick über das obere Hammerbachtal öffnet sich vor uns.

Kurz drauf kommen wir nach Offenhausen. An der Hauptstraße gehen wir erst links und schwenken gleich wieder rechts in die Brandstraße ein. Wir lassen die Wohnbebauung hinter uns, biegen rechts am Friedhof ein und folgen dem gepflasterten Weg bergauf. Wir erreichen einen malerischen Eichenhain und werfen einen Blick zurück ins Hammerbachtal, bevor uns der Wald wieder um-

schließt. Der Waldweg verwandelt sich bald in einen schmalen Pfad, der von bemoosten Felsen gesäumt ist und steil als Hohlweg nach oben führt. Der schweißtreibende Anstieg führt uns schließlich hinauf zum Keilberg, zur Kapellenruine St. Ottmar und St. Ottilien. Informationstafeln beleuchten die Geschichte der „Keilbergkapelle“, wo alljährlich am zweiten Sonntag im Juli die beliebte Keilberg-Kirchweih stattfindet.

Erneut wechseln wir das Wegzeichen und folgen nun dem Frankenalb-Panoramaweg, einem vom Deutschen Wanderverband zertifizierten Qualitätsweg. Der traumhafte Pfad schlängelt sich den Keilberg hinunter und kurz darauf führt er in einem Linksbogen aus dem Wald heraus auf einen Wiesenweg. Hier eröffnet sich ein herrlicher Blick auf das Hammerbachtal, das sich rechter Hand erstreckt. Links am Hof Birkensee vorbei, leitet uns die Markierung zunächst durch ein kurzes Waldstück und später über einen Wirtschaftsweg nach Egensbach.

Wir durchqueren das Dorf und folgen am Ortsende dem geradeaus verlaufenden Pflasterweg, der bald zum Schotterweg wird. Entlang des begleitenden „Streuobst-Wanderwegs“ informieren Thementafeln über die Bewirtschaftung der Streuobstwiesen, während wir den Panoramablick ins Hammerbachtal genießen. Am Rastplatz müssen wir aufpassen: Es geht scharf links in den Wald und kurz darauf nach rechts. Wir überqueren mehrere kleine Bachläufe. Wenn der Wald kurz den Blick freigibt, müssen wir erneut aufmerksam sein: Zuerst biegen wir scharf links auf den Fahrweg ein und kurz danach halblinks auf einen etwas versteckten Pfad. Der Waldpfad führt uns zu einem Hohlweg, an dessen rechter Flanke ein Wurzelweg steil bergauf zieht. Oben angelangt, stehen wir bereits an der Plattform des Naturdenkmals „Steinerne Rinne“. Dieses entstand durch die natürliche Auslösung von Kalk aus Wasser, das in gemächlichen Rinnsalen an einem relativ sanften Hang abfließt. Der Kalk setzt sich im Lauf der Zeit Schicht für Schicht vor allem am Rand des Rinnsals ab, wodurch millimeterweise Krusten, Wälle, Terrassen und eben Rinnen entstehen, durch die das Wasser talwärts rinnt.

Zum letzten Mal wechseln wir das Markierungszeichen und folgen dem „Frankenweg“, ebenfalls ein zertifizierter Qualitätsweg, auf einem Pfad nach Norden. Wir treffen auf einen Fahrweg, der uns rechter Hand bergab bringt. Zweimal kürzen wir diesen Pfad ab, bevor er uns schließlich aus dem Wald führt. Wir lassen den Weiler Hallershof rechts liegen und durchqueren einen malerischen Eichenanger. Wiesen- und Wirtschaftswege führen uns bis kurz vor Engelthal, wo wir nach links abbiegen und das ehemalige Klosterdorf südlich entlang der Reste der historischen Klostermauer umrunden. Über die Mühl- und Hauptstraße gelangen zum Ausgangspunkt in der Dorfmitte von Engelthal.

Johanneskirche in Engelthal

Zur Burgruine Wildenfels – Tour 23

TOURDATEN:	**10,9 km, 240 hm**
PROFIL:	Teils naturnahe, teils Flurwege mit moderaten Steigungen und einem steilen Abstieg. Der Auf- und Abstieg zur Burgruine erfordert Trittsicherheit
DAUER:	ca. 3 h
MARKIERUNG:	Gelb1 bis Ittling, Rot8 zurück nach Großengsee
START:	Ortsmitte Großengsee
ROUTE:	Großengsee – Wildenfels – Burgruine Wildenfels – Strahlenfels – Ittling – St. Helena – Großengsee
EINKEHREN:	Großengsee, Ittling
ANREISE:	Bus/Rufbus 341, Parkplatz Am Kreuzfelsen

Auf der reizvollen Rundtour erforschen wir die spannende Geschichte der Burgruine Wildenfels.

Startpunkt der Wanderung ist die Ortsmitte von Großengsee. Mit der Markierung Gelb1 folgen wir der Hiltpoltsteiner Straße in nördlicher Richtung und zweigen nach 150 Metern halbrechts in die Schotterstraße Richtung Wildenfels ab. Durch ein Obstanbaugebiet führt uns der Weg in den Vogelgrund, den wir entlang von Äckern und Feldern, stetig ansteigend, durchwandern. Immer wieder spitzen bemooste Felsen aus den umliegenden Hängen und schon bald öffnet sich der Blick auf Wildenfels. Oberhalb erhebt sich bereits der Bergfried der Burgruine aus den Bäumen.

Nachdem wir Wildenfels erreicht haben, biegen wir an der Kreisstraße zunächst links ab und gleich darauf wieder rechts in das Dorf. Der Weg steigt steil auf dem Sträßchen an. Nach einem Linksbogen halten wir uns zuerst links und biegen dann 100 Meter weiter nach rechts in den Waldweg ein (Wegweiser beachten). Er führt uns in einem Rechtsbogen weiter bergan zu einem Stichweg, der uns zum Fuß der Gipfelburg leitet. Über Holztreppen steigen wir zur eindrucksvollen Burgruine auf. Die Burg wurde im 2. Markgrafenkrieg 1553 zur Ruine und verfiel seitdem immer mehr. 2014 wurde sie vollständig saniert und ist nun ein geschütztes Baudenkmal. Eine Informationstafel gibt Auskunft über die lange Geschichte der Burgruine.

Wir steigen vorsichtig wieder ab, gehen den Stichweg zurück und biegen rechts ab. Im nächsten Rechtsbogen ist Aufmerksamkeit gefragt, denn unser Weg zweigt als schmaler Trampelpfad halblinks ab. Der Weg führt idyllisch durch den Wildenfelser Wald. Nach einer Lichtung erreichen wir die Kreisstraße, der wir bis Strahlenfels folgen. Im Ort biegen wir links ab und gleich darauf rechts in den Schotterweg zwischen den Häusern ein. Linker Hand wird der Strahlenfels zwischen den Bäumen sichtbar. Auf dem Felssporn erhob sich einst die Burg Strahlenfels, die vollkommen abgegangen ist und von der nur wenige Mauerreste übrig geblieben sind.

Wir überqueren die Kreisstraße halbrechts und folgen dem Fahrweg. Wer jetzt aufmerksam ist, kann am Wegesrand immer wieder kleine Kunstwerke entdecken. Wir verlassen den Wald und folgen dem zwischen Wiesen hindurch führenden Flurweg; linker Hand erblicken wir in der Ferne den Spieser Funk-

Burgruine Wildenfels | Kunst am Wegesrand

turm. Wir tauchen erneut in den Wald ein und reizvolle Naturwege führen uns schließlich zur Straße, die uns rechter Hand nach Ittling bringt. Hier ändert sich unsere Wegmarkierung: Wir wechseln auf die Rote 8.

Am Ortsausgang, wo die Straße einen Linksbogen macht, gehen wir geradeaus und verlassen den Ort. Direkt nach den letzten Häusern biegen wir rechts in den Fahrweg ein und laufen bergan. Oben auf der Kuppe erreichen wir einen Rastplatz mit schönem Blick zurück auf Ittling, wo wir nach links einschwenken. Kurz darauf gabelt sich der Schotterweg ohne Markierung. Hier halten wir uns halbrechts. Den etwas gerölligen Weg steigen wir steil bergab und erreichen an der Naiferquelle eine Straße, der wir für 100 Meter nach rechts folgen. Am beeindruckenden Hexenfels biegen wir scharf links ab und folgen dem Sträßchen zum Pfarrdorf St. Helena.

Wir spazieren durch das Dorf, passieren die sehenswerte, denkmalgeschützte Pfarrkirche und biegen rechts in die Großengseer Straße ein. Über das Sträßchen erreichen wir die Simmelsdorfer Straße, die uns linker Hand nach Großengsee zurückbringt. Vorbei am Pfarrhaus, dem ehemaligen Herrensitz Großengsee, kehren wir zum Ausgangspunkt unserer Rundtour zurück.

Rastplatz an der Ruine Wildenfels

Bestellen Sie
UNSEREN
KULINARIKFÜHRER!

nürnberger land

Die Outdoor- und Genussregion

KÖSTLICHES IM NÜRNBERGER LAND

Regionale Küche genießen
Spezialitäten und Angebote

Informationen und Prospekte:
Nürnberger Land Tourismus
Tel. 09123 950-6062
urlaub@nuernberger-land.de
urlaub.nuernberger-land.de

genuss.nuernberger-land.de

1000 Höhenmeter Rundwanderweg Nordkette – Tour 24

TOURDATEN:	**10 km, 435 hm**
PROFIL:	Naturnaher Weg mit kräftigen An- und Abstiegen
DAUER:	ca. 3-4 h
MARKIERUNG:	weißes Signet auf Rot
START:	S-Bahnhof, Pommelsbrunn
ROUTE:	Pommelsbrunn – Naturfreundehaus – Burgruine Lichtenstein – Leitenberg – Appelsberg – Hofberg – Zankelstein (Aussichtsfelsen) – Pommelsbrunn
EINKEHREN:	Pommelsbrunn, Hubmersberg (Abstecher ist ab Kreuzberg markiert)
ANREISE:	S-Bahnhof Pommelsbrunn Linie S2 von Nürnberg, Lauf oder Hersbruck

1000 Höhenmeter Nord- und Südkette zusammen als Tagestour: 23 km, 1000 hm und Gehzeit ca. 6-7 h

Als abwechslungsreiche Gipfeltour erweist sich die Nordkette des 1000 Höhenmeter Rundwanderwegs. Sie entführt auf einige Dächer der Frankenalb und zu markanten Aussichtspunkten mit herrlichen Blicken ins Nürnberger Land. Auf der anspruchsvollen Strecke mit teils kräftigen Anstiegen und steilen Abstiegen spenden im Sommer schöne Waldpassagen kühlenden Schatten.

Ab dem S-Bahnhof in Pommelsbrunn startet die bestens ausgeschilderte Tour. Im Ort queren wir die B 14 in Richtung Nordwesten und es geht bergan zum Naturfreundehaus. Am Spielplatz des Naturfreundehauses geht es rechts steil bergauf und nach 100 Metern scharf links und oberhalb der Blockschutthalde weiter. Im Bergwald führt ein schöner Weg zur Burgruine Lichtenstein, die auf etwa 507 Metern zu einer kleinen Verschnaufpause einlädt. Dann geht es in Richtung Norden weiter, vorbei am Pleßelberg und hinauf zum Leitenberg-Gipfel (617 Meter). Für Eifrige: Ein kleiner Abstecher hinauf zum Kreuzbergfelsen lohnt sich. Nach der langen Waldpassage geht es bergab, entlang einer Waldlichtung und über Wiesen Richtung Heuchlinger Straße. Wir überqueren das kleine Sträßchen nach Heuchling und biegen bei der markanten Fichte am Straßenrand auf den Weg bergauf ein.

Entlang von Streuobstwiesen und des Ortsrandes Appelsberg führt die Route nach links wieder in den Wald und hinauf zum Hofberg-Gipfel (569 Meter). Über die Hochfläche geht es zum Zankelstein-Gipfel (547 Meter).

Sicherlich der Höhepunkt der Tour: der Abstecher zum Aussichtsfelsen mit herrlichem Blick ins Land. Dann folgt der steile, sich etwas hinziehende Abstieg vom Zankelstein hinunter bis nach Pommelsbrunn. Über die Heuchlinger Straße und durch die Ortsmitte gehen wir weiter bis zur B14 und überqueren diese. Von hier geht es durch die Bahnunterführung in der Arzloher Straße zurück zum S-Bahnhof.

1000hmr.de

Burgruine Lichtenstein | Blick ins Pegnitztal | Pommelsbrunn

1000 Höhenmeter Rundwanderweg Südkette – Tour 25

TOURDATEN:	**13 km, 565 hm**
PROFIL:	Naturnaher Weg mit kräftigen An- und Abstiegen
DAUER:	ca. 3-4 h
MARKIERUNG:	weißes Signet auf Rot
START:	S-Bahnhof Pommelsbrunn
ROUTE:	Pommelsbrunn – Mühlkoppe – Hochberg – Felsenlabyrinth – Kapellenruine Arzlohe – Kupferberg – Hohler Fels – Reckenberg – Pommelsbrunn
EINKEHREN:	Pommelsbrunn, sonntags in Arzlohe
ANREISE:	S-Bahnhof Pommelsbrunn Linie S2 von Nürnberg, Lauf oder Hersbruck

1000 Höhenmeter Nord- und Südkette zusammen als Tagestour: 23 km, 1000 hm und Gehzeit ca. 6-7 h

Gipfelglück, Panoramblicke und eine vorgeschichtliche Siedlung gehören zu den Höhepunkten der Wanderung auf der Südkette des 1000 Höhenmeter Rundwanderweges.

Die Wandertour auf der Südkette beginnt am S-Bahnhof in Pommelsbrunn. Wir folgen kurz der Straße Richtung Arzlohe, biegen am Ortsausgangsschild links auf einen Schotterweg ab und gehen vor einem Gartentor rechts steil bergauf. Als ersten Höhepunkt dieser Tour erreichen wir den Mühlkoppe-Gipfel (534 Meter).

Nun gehen wir Richtung Arzlohe, bleiben dabei östlich der Ortschaft und überqueren die Ortsverbindungsstraße Arzlohe-Stallbaum. Dann biegen wir rechts auf den Weg Richtung Feldscheune und tauchen in den Schatten des Waldes. Wir folgen unserer Markierung bergauf. Nach einer einsamen Hütte gehen wir rechts, am Rande einer großen Lichtung entlang und biegen nach einer Feldscheune wieder links in den Wald ein.

Nun geht es hinauf zum Hochberg Gipfel (619 Meter). Unterwegs treffen wir auf Infotafeln zu der vorgeschichtlichen Kelten-Akropolis auf dem Hochberg. Der Abstieg durch das Felsenlabyrinth führt durch einen wildromantischen Abschnitt mit bizarren Felsformationen, erfordert aber auch gute Trittsicherheit.

Der Markierung folgend biegen wir im Tal zunächst auf den schmalen Johannisburgweg und dann rechts Richtung Kapellenruine Arzlohe ab. An der Kappellenruine wählen wir links den Waldweg Richtung „Houbirg / Hohler Fels“. Erneut geht es bergauf, wir erreichen den Kupferberg-Gipfel (598 Meter). Nach dem Abstieg halten wir uns links und erreichen den Aussichtspunkt Hohler Fels (540 Meter). Hier bewundern wir die Aussicht, die unter anderem bis zum Happurger Stausee reicht.

Nun geht es nordwärts Richtung Ringwall, Überreste einer keltischen Siedlungsanlage.

Am Walldurchbruch biegen wir rechts ab. Am Waldrand öffnet sich uns ein tolles Panorama mit Blick auf die „Nordkette“. Hier biegen wir rechts ab, folgen dann links dem Waldrand und genießen den Ausblick auf ständig wechselnde Landschaftsbilder. Nun erreichen wir Reckenberg. In der Ortsmitte biegen wir rechts ab und gehen durch die Obstgärten in den Bergwald. Steil bergab kommen wir schließlich zur Weidenmühle in Pommelsbrunn und erreichen über die Arzloher Straße wieder den S-Bahnhof und damit den Ausgangspunkt unserer Tour.

1000hmr.de

Blick vom Hohlen Fels | Spuren einer alten Keltensiedlung

800 Höhenmeter Rundwanderweg – Tour 26

TOURDATEN:	**18,5 km, 800 hm**
PROFIL:	Naturnaher Weg mit teilweise steilen Auf- und Abstiegen
DAUER:	ca. 5,5 - 6,5 h
MARKIERUNG:	weißes Signet auf blauem Grund
START:	S-Bahnhof Pommelsbrunn
ROUTE:	Pommelsbrunn – Reckenberg – Happurg – Oberbecken am Deckersberg – Jungfernsprung – Kainsbach – Reicheneck – Förrenbach – Arzlohe – Pommelsbrunn
EINKEHREN:	Pommelsbrunn, Happurg, Kainsbach, Förrenbach, Arzlohe
ANREISE:	S-Bahnhof Pommelsbrunn Linie S2 von Nürnberg, Lauf oder Hersbruck

Die sportlich anspruchsvolle Tour belohnt mit tollen Ausblicken und kulturellen Höhepunkten am Wegesrand.

Die Wanderung beginnt am S-Bahnhof in Pommelsbrunn. Wir folgen kurz der Straße Richtung Arzlohe, biegen ca. 150 Meter nach der Überquerung des Högenbachs rechts auf einen Schotterweg ab und folgen diesem auf den Kieselmühlberg. Weiter geht es nach Reckenberg, wo sich ein schöner Ausblick auf die Ruine Lichtenstein und die Hohenstädter Geißkirche bietet.

Wir durchqueren den Ort und folgen den Markierungen bis zum Keltenwalldurchbruch auf der Houbirg. Über die keltische Siedlung, die sich hier einst befand, informiert uns ein Stück weiter eine Tafel am Weg. Es geht durch die Hunnenschlucht. Nun streifen wir ein dunkles Kapitel der Geschichte: Die Stelen und Schautafeln des Dokumentationsorts Hersbruck/Happurg informieren über das KZ Hersbruck und die Doggerstollen, in denen die Inhaftierten Zwangsarbeit verrichteten. Durch das Zentrum von Happurg gelangen wir in die Untere Mühlstraße und zum Deckersberger Weg. Ab jetzt geht es konstant bergauf. Nach der Unterführung halten wir uns links und steigen bis zum Rand des Oberbeckens auf. Bald darauf erreichen wir den Jungfernsprung, der seinen Namen einer Sage verdankt: Im Dreißigjährigen Krieg sprang eine Bauerstochter auf der Flucht vor Soldaten hier in den sicher geglaubten Tod. Sie blieb jedoch im Geäst eines Baumes hängen und war gerettet.

Der Traumblick auf den Happurger Stausee und den Hohlen Fels auf der Houbirg ist eine Pause wert, bevor es in den Wald und dann links abwärts nach Kainsbach geht. Dort überqueren wir die Schupfer Straße und steigen wieder bergan nach Reicheneck, wo einst auf einem 500 Meter hohen Bergsporn die Burg Reicheneck thronte. Im Ort biegen wir rechts ab, um am Feldrand wieder abwärts zu wandern. Durch den Wald erreichen wir Förrenbach, folgen der Straße Am Gaißberg, queren schließlich die Thalheimer Straße und beginnen die letzte, aber starke Steigung des Wegs. Am Ende der Teerstraße nehmen wir die unauffällige Abzweigung zwischen den Grundstücken. Ein Hohlweg führt uns Richtung Kapellenruine Arzlohe. Im Ort lassen wir den Backofen links liegen und biegen rechts in die Dorfhauptstraße ein, an deren Ende wir uns nach links wenden. Wir folgen dem Weg zum Bach, überqueren ihn und biegen links ab. Nach ca. 150 Metern geht es rechts ab zum Högenbach und zurück zum Startpunkt.

Auf dem Hohlen Fels | Kapellenruine Arzlohe

Felsentour um Rupprechtstegen – Tour 27

TOURDATEN:	**19,5 km, 430 hm**
PROFIL:	Naturnahe Wanderung mit zahlreichen kräftigen Steigungen
DAUER:	ca. 5,5 h
MARKIERUNG:	Rotes Schrägkreuz bis Hohenstein, Main-Donau-Weg bis Stöppach, Blaupunkt bis Rupprechtstegen
START:	Bahnhof Rupprechtstegen
ROUTE:	Rupprechtstegen – Ankatal – Andreaskirche – Raitenberg – Kreppling – Hohenstein – Stöppach – Langenstein – Enzendorf – Rupprechtstegen
EINKEHREN:	Rupprechtstegen, Hohenstein, Stöppach, Enzendorf
ANREISE:	Bahnhof Rupprechtstegen Linie R3, P&R Parkplatz Bahnhof

Abwechslungsreiche Tour für konditionsstarke Wandernde durch romantische Täler, idyllische Wälder und imposante Felslandschaften.

Wir starten am Bahnhof von Rupprechtstegen und folgen dem mit rotem Schrägkreuz markierten Alb-Quer-Weg. Gleich nach dem Rastwaggon Rupprechtstegen biegen wir scharf links hinunter in den Pegnitzgrund ab. Rechter Hand führt uns nun der malerische Pegnitz-Uferweg flussaufwärts, bis wir ihn nach kurzer Zeit links über die kleine Holzbrücke wieder verlassen und nach Querung der Straße am Eingang zum Ankatal stehen. Wir betreten die gewaltige Schlucht, in die sich nur selten ein Sonnenstrahl verirrt. Am rechten Hang ragen imposante Felsmassive empor und schon bald ist vom Verkehr im Pegnitztal nichts mehr zu hören.

Stetig steigt der Schotterweg an, bis unser Weg links in einen schmalen Pfad einbiegt, der sich weiter bergauf schlängelt. Über einen kurzen Stichweg erreichen wir die Andreaskirche, eine sehenswerte Karsthöhle, deren Vorgrotte einer Kathedrale ähnelt. Der Wald entlässt uns in ein idyllisches Wiesental und bald darauf kommen wir in den kleinen Ort Raitenberg, den wir, immer unserer Markierung folgend, auf einem Sträßchen durchqueren. Nach dem Ortsausgang verlassen wir das Sträßchen nach rechts und durchstreifen auf schönen Pfaden zunächst ein kleines Wäldchen, bevor uns ein Feldweg nach Kreppling führt.

Auf der Straße wandern wir, einmal links abbiegend, durch den Ort und müssen kurz danach aufpassen: Wir verlassen die Nebenstraße halbrechts auf einen Wiesenweg und gehen auf den Waldrand zu. Auf wildromantischen Pfaden durchstreifen wir den Wald, immer wieder säumen dabei moosbewachsene Felsformationen unseren Weg, bis wir schließlich zu einer Straße kommen, wo es ein wenig unübersichtlich wird. Wir queren die Straße, gehen links oberhalb der Böschung auf dem schmalen Pfad weiter, biegen nach 50 Metern wieder rechts ins Gebüsch ein und folgen dem Fahrweg bis zu einem Weiher. Hier, am Waldrand, zweigen wir nach links ab und erklimmen einen kleinen Hang, nach dessen Abstieg sich plötzlich der Blick auf Burg Hohenstein auftut.

Wir folgen der Straße bis in den Ort Hohenstein, in dessen Mitte das Wahrzeichen der Frankenalb, die Burg Hohenstein, auf dem gleichnamigen Gipfelplateau thront. Eine Besichtigung der Burg, deren Geschichte

Eingang Ankatal | Pfad zum Langenstein

beinahe tausend Jahre zurückreicht, ist unbedingt lohnenswert (Infos unter burg-hohenstein.org). Vom höchsten Punkt des Nürnberger Lands, auf 634 Metern, bietet sich ein beeindruckender Panoramablick. In Hohenstein wechseln wir die Markierung und nehmen nun den Main-Donau-Weg, der uns durch den Ort führt. Am Ortsausgang biegen wir zunächst links ab, tauchen aber gleich darauf rechts in den Hohlweg ein, der uns bergab zwischen Obstbäumen zu einer Nebenstraße bringt, auf der wir kurz rechter Hand entlanggehen. Nach 100 Metern verlassen wir die Straße wieder und wandern linker Hand in den Wald hinein. Auf dem „Nussbaumweg“ flanieren wir auf naturbelassenen Wegen, zumeist höhehaltend, durch den stillen Mischwald, nur kurz von einer Passage auf einem Sträßchen unterbrochen.

Nachdem uns der Wald wieder freigibt, zeigt sich unter uns bereits das nächste Ziel: Stöppach, das wir auf Wirtschaftswegen entlang von Ackerflächen erreichen. In der Ortsmitte verlassen wir den Main-Donau-Weg und wählen die Blaupunkt-Markierung, die uns geradewegs durch den Ort führt. Am Ortsende zweigen wir rechts ab und folgen der kaum befahrenen Straße Richtung Vorra, die hier kräftig ansteigt. Kurz nach der Kuppe biegen wir links in den Flurweg und 75 Meter weiter halbrechts in einen unscheinbaren Pfad ein. In stetem Auf und Ab windet sich der zauberhafte Trampelpfad nun über Wurzeln durch die attraktive Waldlandschaft bis zum Gipfel des Langensteins mit dem gleichnamigen Felsmassiv.

Nun beginnt der lange Abstieg ins Pegnitztal. Wir wandern auf dem Pfad am rechten Wandfuß weiter. In steilen Kehren geht es bergab bis zum Waldrand, wo uns ein breiter Fahrweg, dem wir rechter Hand folgen, aufnimmt. Entlang von Äckern marschieren wir vorbei am Weiler Siglitzberg Richtung Enzendorf, wo wir nochmals aufpassen müssen: Die Tour verlässt den breiten Schotterwegs halbrechts in den Wald. Nach 100 Metern biegen wir erst rechts, dann scharf links ab. Der steile Weg bringt uns jetzt endgültig nach Enzendorf ins Pegnitztal hinunter.

Jetzt wird es flach! Unsere Route schlängelt sich reizvoll entlang der Pegnitz; immer wieder ragen dabei sehenswerte Felsformationen über den Baumkronen an den Hängen hervor. Bald kommen wir wieder nach Rupprechtstegen. Dort biegen wir an der Hauptstraße rechts ab und gelangen auf dem Gehweg zurück zum Bahnhof.

Andreaskirche

THEMENWANDERUNGEN

DURCH DIE GESCHICHTE

Neben den vorgestellten Rundwanderwegen gibt es im Nürnberger Land auch eine Reihe spannender Themenwege, die sich als Streckenwanderungen für Halb- und Tagestouren eignen. Die beiden Wege, die wir Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen, zeichnen sich durch zwei Besonderheiten aus: Zum einen folgen sie einem interessanten Thema, das Wandernden auf ihrer Tour die Kultur und Geschichte des Nürnberger Landes anschaulich näher bringt. Zum anderen sind sie so konzipiert, dass die An- und die Abfahrt problemlos mit ÖPNV möglich sind.

Tipp: Der VGN bietet im Nürnberger Land noch viele weitere Freizeittipps zu Touren für Wander- und Radbegeisterte an.

www.vgn.de/freizeit

Verkehrsverbund Großraum Nürnberg

Zeidlerweg – Tour 28

TOURDATEN:	**14 km, 205 hm**
PROFIL:	Überwiegend eben, meist auf Forst- und Feldwegen
DAUER:	ca. 3-4 h
MARKIERUNG:	Blaustrich, ab Altenthann Jakobsmuschel, ab Prackenfels „Fränkischer Dünenweg“
START:	Bahnhof Feucht
ROUTE:	Bahnhof Feucht – Dreibrüderberg – Altenthann – Wallersberg – Grünsberg – Prackenfels – Bahnhof Altdorf
EINKEHREN:	Feucht, Altenthann, Grünsberg, Altdorf
ANREISE:	Bahnhof Feucht Linie S1 und S3, P+R Parkplatz Nürnberger Straße, Feucht
ABREISE:	Bahnhof Altdorf Linie S3

Die Zeidlerei (Waldbienenhaltung) war im Mittelalter im Nürnberger Reichswald ein weit verbreiteter Erwerbszweig. Auf den Spuren der Zeidler ist man zwischen Feucht und Altdorf unterwegs.

Feucht war seit dem frühen Mittelalter aufgrund seiner Lage im kaiserlichen Reichswald ein Zentrum der Bienenhaltung und Honiggewinnung. Von der Wichtigkeit dieses Berufszweiges zeugt noch heute das Feuchter Zeidelschloss – sein Erbauer, der Nürnberger Ratskonsulat Christoph Gugel, war selbst Herr über zwei Zeidelgüter – und das Zeidelmuseum in der Pfinzingstraße (immer Sonntagnachmittag geöffnet).

Die Wanderung auf dem Zeidlerweg beginnt am S-Bahnhof in Feucht. Der Markierung mit dem blauen Strich auf weißem Grund folgen wir durch den Ort und tauchen bald ein in die ehemalige Arbeitswelt der Zeidler: den Nürnberger Reichswald. Auf schattigen Wegen geht es bis Altenthann. Hier wechselt die Wegemarkierung: Wir folgen nun den Muschel-Schildern und der Trasse des Ostbayerischen Jakobsweges über Wallersberg bis Grünsberg. Wer sonntags unterwegs ist, kann sich den öffentlichen Führungen durch die Burg Grünsberg anschließen. Die beeindruckende Burganlage stammt aus dem 13. Jahrhundert (Termine und Infos: www.stromerstiftung.de).

Nach Grünsberg wandern wir durch eine malerische Landschaft und folgen den sanften Kurven der Schwarzach bis Prethalmühle. Dort verlassen wir den Jakobsweg und folgen den Schildern „Fränkischer Dünenweg“. Das geschichtsträchtige Fachwerkstädtchen Altdorf bildet den sehenswerten Abschluss der Wanderung auf dem Zeidlerweg.

Burg Grünsberg | Zeidelmuseum Feucht

Goldkegelweg – Tour 29

TOURDATEN:	**6 km, 120 hm**
PROFIL:	Meist befestigte Wege mit mittlerem Anspruch
DAUER:	ca. 1-2 h
MARKIERUNG:	„Goldkegelweg“-Signet
START:	Bahnhof Postbauer-Heng
ROUTE:	Postbauer-Heng – Buch – Goldkegel Denkmal – Ezelsdorf – Oberferrieden
EINKEHREN:	Buch, Ezelsdorf, Oberferrieden
ANREISE:	Bahnhof Postbauer-Heng Linie S1, Parkplatz Oberpfalzstraße Postbauer-Heng
ABREISE:	Bahnhof Oberferrieden Linie S1
EIGNUNG:	für Familien mit Kindern, leicht-mittelschwer

Ein bronzezeitlicher Goldkegelhut und viel Wissenswertes über die Zeit der Kelten – das erwartet Wandernde auf diesem kurzweiligen Spaziergang von Postbauer-Heng nach Oberferrieden.

Wir starten unsere Tour am S-Bahnhof in Postbauer-Heng. Aus Richtung Nürnberg kommend geht es zunächst durch die Fußgängerunterführung hinüber auf die andere Seite der Bahntrasse. Dort passieren wir die Rampen und laufen abwärts auf einem Fuß- und Radweg in Richtung B 8. Der Spaziergang führt weiter durch eine Tunnelröhre. Dann geht es an den Skateboardbahnen vorbei bis zu einem Querweg vor dem Sportheim. Wir folgen dem Weg rechts nach oben bis zum Waldrand. Bis zum Ortsteil Buch sind die Wegzeichen 1 und 2 auf rotem Grund unsere Begleiter.

Wir stehen nun am Waldrand und auf der linken Seite befindet sich oberhalb der Sportplätze ein Wiesenweg. Von dort bietet sich uns ein weitreichender Ausblick ins Umland. Bei guter Sicht ist sogar der Nürnberger Fernmeldeturm erkennbar. Wir setzen dann unsere Wanderung fort und spazieren rechts in den Wald hinein. Der weiche Waldweg steigt weiter an und mündet schließlich in einen breiten Forstweg. An dieser Stelle

Postbauer-Heng | Goldkegel-Denkmal

TIPP: Der Goldkegel von Ezelsdorf

Der Goldkegel ist ein glücklicher Zufallsfund: Er wurde im Jahre 1953 bei Waldarbeiten am Südhang des Brentenbergs zwischen Ezelsdorf und Buch gefunden. Er stammt aus der Urnenfelderzeit zwischen dem 11. bis 9. Jahrhundert vor Christus, als in der Region die Vorfahren der Kelten siedelten.

Der Goldhut ist vermutlich aus einem Stück Gold. Nach der Rekonstruktion zeigt er sich heute mit einer Höhe von 88,3 cm und hat einen Durchmesser von maximal 21 cm. Geprägt wurde der Goldhut mit verschiedenen Ornamenten. Insgesamt kamen zwanzig unterschiedliche Musterpunzen, sechs Ornamenträdchen und ein Zierkamm zum Einsatz. Das antike Relikt ist mit über tausend Zeichen verziert und diente als bronzezeitliches Kalenderwerk. Vermutlich wurde der Goldkegel als Kopfbedeckung bei sakralen Anlässen von Priestern getragen. Er zeigt die besondere Verbundheit des damit gekrönten Priesters mit der Sonne, der höchsten verehrten Gottheit. Heute befindet er sich im Germanischen Nationalmuseum in Nürnberg.

TIPP: Weg als Tagestour

Neben dem Spaziergang bietet sich Wanderfreunden auch die Möglichkeit, auf einer Langstrecke von Altdorf nach Postbauer-Heng den Spuren des Goldkegels zu folgen. Auf einer Route von 15 km geht es in etwa 4,5 Stunden durch das Nürnberger Land an der Prethalmühle vorbei nach Dörlbach/Schwarzenbach und dann über Buch nach Postbauer-Heng.

Weitere Informationen zur Strecke finden sich in der Broschüre „Panorama-Wege zum Goldkegelplatz“ des VGN. Diese kann man direkt beim VGN oder bei der Geschäftsstelle Nürnberger Land Tourismus kostenlos bestellen.

www.vgn.de/freizeit
urlaub.nuernberger-land.de

biegen wir nach links ab und folgen dem Pfad, der uns angenehm abwärts führt. Wir gelangen über einen kleinen Parkplatz hinein in die Ortschaft Buch. Hier bleiben wir neben der Hauptstraße und laufen im leichten Linksbogen aus dem Ort hinaus.

Vor uns im freien Feld erkennen wir auf der rechten Seite in einiger Entfernung schon den Goldkegelplatz mit seiner imposanten Skulptur. Vor Ort gibt es viele Informationen über die Geschichte, die Entdeckung, den neuen Standort und über das Goldkegel-Denkmal selbst – lassen Sie sich Zeit. Besonders schön: Tagsüber flimmert das Bauwerk golden im Sonnenlicht. In der Dämmerung glimmt es mit Hilfe von solargespeisten LED-Leuchten geheimnisvoll von innen heraus.

Um den Goldkegel anzusehen, lassen wir die Wegmarkierung rechts in den Wald hinein zunächst unberücksichtigt. Nach der Besichtigung kehren wir zur Wegemarkierung und der Abzweigung zurück und folgen ihr in einem Bogen, bis wir wieder auf die Straße nach Ezelsdorf treffen. Wir passieren das Sportgelände und wandern dann rechts nach Ezelsdorf hinein.

Der Weg führt uns dann an zwei Weihern vorbei nach Oberferrieden. Über die Straße „Zur Schwärz“ geht es vor bis zur Hauptstraße. Hier biegen wir links ab und gehen nach der Bahntrasse rechts weiter bis zum Ende der Tour, dem Haltepunkt der S-Bahn.

Kreislehrgarten Ezelsdorf | Goldkegelplatz

URLAUB OHNE AUTO

UNTERWEGS MIT DEM VGN

Viele Startpunkte unserer Wandertouren sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln bequem erreichbar. Der Verkehrsverbund Großraum Nürnberg (VGN) bringt unsere Gäste auf Touren. Ideal für Wandernde auf Tagestour oder für den Kurzurlaub ist das TagesTicket Plus des VGN.

Mit dem Ticket können sich bis zu sechs Personen (davon max. 2 ab 18 Jahre) den ganzen Tag oder gleich ein ganzes Wochenende durch das Nürnberger Land bewegen. Einzelfahrten sind natürlich auch erhältlich.

Übrigens: Anstelle von Personen können beim TagesTicket Plus auch Fahrräder mitgenommen werden. Ein Hund fährt jeweils gratis mit!

Verkehrsverbund Großraum Nürnberg GmbH
Tel. 0911 / 270 7599 · www.vgn.de/freizeit

ANZEIGE

S R U Tram Bus

Wo es euch gefällt!

29 VGN-Freizeitlinien bringen euch hin.

Neu!
Nürnberger Land:
• Pegnitztal-Express
• Happurger Stausee-Express

Neu!
Fränkische Schweiz:
• Fränkische Toskana-Express

vgn.de/freizeitlinien

vgn_freizeit

VGN

Verkehrsverbund Großraum Nürnberg

IMPRESSUM

Herausgeber
Nürnberger Land Tourismus
Waldluststr. 1
91207 Lauf a.d. Pegnitz
Tel. 09123 950-6062
urlaub@nuernberger-land.de
urlaub.nuernberger-land.de

www.facebook.com/nuernberg.land
www.instagram.com/nuernberger.land

Auflage: Januar 2024

Fotonachweis
Frank Boxler, Thomas Geiger, Dr. Uwe Dlouhi, W. Fischer, Frankentourismus / NLT / Hub, Touché Hartenstein, Bernd Hölzel, Georg Kögel, Herbert Liedel, Jan Luft, Sandra Marzec, Hans-Peter Renner, Andreas Schmidt, Michael Schober, Udo Schuster, VGN, Walter Wärthel, Schloss Oedenberg, Städte und Gemeinden des Landkreises Nürnberger Land, Nürnberger Land Tourismus

Design
www.magenta4.com

Redaktion
Nürnberger Land Tourismus

Druck
PUK Krämmer GmbH,
Reichenschwand

Texte
www.magenta4.com
Trail Concept
Nürnberger Land Tourismus

Danksagung
Wir danken dem Fränkischen Albverein und allen im Bereich Wandern aktiven Vereinen für die Erstellung und Pflege der zahlreichen Wanderwege im Nürnberger Land sowie für die stets gute Zusammenarbeit. Auch den Bayerischen Staatsforsten und der unteren Naturschutzbehörde gilt unser Dank für den konstruktiven Austausch und die Kooperation in touristischen Belangen.

WANDERKARTE
NÜRNBERGER LAND

KARTE FEHLT?

Einfach bestellen unter:
urlaub.nuernberger-land.de
Tel. 09123 950-6062

nürnberger land

Die Outdoor- und Genussregion

Wege zu Genuss, Kultur und Natur
Die schönsten Touren inklusive Wanderkarte

ClimatePartner

Nürnberger Land Tourismus
Waldluststraße 1, 91207 Lauf a. d. Pegnitz
Tel. 09123 950-6062
urlaub@nuernberger-land.de
urlaub.nuernberger-land.de
www.facebook.com/nuernberg.land
www.instagram.com/nuernberger.land

FSC
www.fsc.org
RECYCLED
Papier aus Recyclingmaterial
FSC® C106855