

Pfalzclub Magazin

19. Jahrgang
www.pfalzclub.net
www.pfalz.de

Das Mitglieder-Magazin für Erlebnis und Genuss

01/2021



SONDERAUSGABE

10 tolle Pfälzer Wandertouren

*Interview mit Tobias Erhardt,
Wissenschaftler und Wanderer*

Zum Wohl. Die Pfalz.



Raus aus dem Nest!

Ausflüge mit der
Tages-Karte kosten
nur ein paar Piepen.



Einfach ankommen.

PIETRUSKA
Verlag & Geo-Datenbanken GmbH

KARTEN
SHOP

RAD- & WANDERKARTEN für die Pfalz

Dahner Felsenland
6. Auflage · M. 1:25.000 · 8,90 €
ISBN 978-3-945138-06-9

Lambrecht & Neustadt
1. Auflage · M. 1:25.000 · 8,90 €
ISBN 978-3-945138-07-6

Hauenstein & Trifelsland
3. Auflage · M. 1:25.000 · 6,90 €
ISBN 978-3-945138-02-1

Edenkoben
Urlaubsregion zwischen
Landau & Neustadt
3. Auflage · M. 1:25.000 · 5,90 €
ISBN 978-3-945138-04-5

Bad Bergzaberner Land
2. Auflage · M. 1:25.000 · 6,90 €
ISBN 978-3-934895-94-2

Landau Land
Offenbach u. Herxheim
1. Auflage · M. 1:25.000 · 6,90 €
ISBN 978-3-934895-80-5

Bad Dürkheim
2. Auflage · M. 1:25.000 · 6,90 €
ISBN 978-3-945138-08-3

NEU ab Sommer 2021!
Deutsche Weinstraße
5. Auflage · M. 1:40.000 · 6,90 €
ISBN 978-3-934895-86-7

Biosphärenreservat Pfälzerwald Südteil
6. Auflage · M. 1:40.000 · 8,90 €
ISBN 978-3-945138-03-8

Rhein-Pfalz-Kreis
im Herzen der Metropolregion Rhein-Neckar
7. Auflage · M. 1:40.000 · 6,90 €
ISBN 978-3-945138-00-7

Pfälzer Jakobswege
2. Auflage · M. 1:50.000 · 6,90 €
ISBN 978-3-934895-74-4

**Panorama des
Weinlandes Pfalz**
1. Auflage · M. ca. 1:100.000
6,90 € · (Karte ist plano)
ISBN 978-3-934895-99-7

**Panorama des
Naturparks Pfälzerwald**
1. Auflage · M. ca. 1:60.000
9,90 € · (Karte ist plano)
ISBN 978-3-934895-98-0



Pietruska Verlag & Geo-Datenbanken GmbH

Unsere Karten finden Sie in allen gut sortierten Buchhandlungen, in den Touristinfostellen oder direkt auf unserer Website in unserem Kartenshop unter pietruska.de/shop

Gutenbergstraße 7A | 76761 Rülzheim | Tel.: 07272 9276-0 | info@pietruska.de



„Nichts wie raus
in die Pfalz!“

Werden
Sie Mitglied im
Pfalzclub!
www.pfalzclub.net

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Wanderregion Pfalz hat viel zu bieten: eine Fülle von schmalen Pfaden und ein sonnig-mildes Klima, weshalb auch an vielen Wintertagen gewandert werden kann; ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Wandermenü mit kurzen Strecken, Mehrtagestouren oder Angeboten für Familien; Attraktionen auf Schritt und Tritt (atemberaubende Felsformationen, trutzige Burgruinen und viel Waldeinsamkeit, um nur einige zu nennen); unterschiedliche Landschaftstypen wie das Biosphärenreservat Pfälzerwald, die Weinberge entlang der Deutschen Weinstraße, aber auch Auwälder oder aber die Höhenzüge des Pfälzer Berglandes - und nicht zuletzt ein einmaliges Angebot an bewirtschafteten Hütten, wo die Wanderer Wein und andere Spezialitäten genießen können.

Bei diesen Vorzügen wundert es nicht, dass die Pfalz vom Fachmagazin „trekking“ auf Platz drei der schönsten Wanderregionen im deutschsprachigen Raum gewählt wurde – und sogar bekannte Destinationen in den Alpen hinter sich ließ. 6500 Leser haben abgestimmt und damit eindrucksvoll bestätigt, wovon die meisten Pfälzer ohnehin zutiefst über-

zeugt sind: Anderswo mag es schön sein – hier ist es schöner.

Wir möchten Ihnen mit dieser Spezialausgabe des Pfalzclub-Magazins Lust machen, die Pfalz einmal unter die Füße zu nehmen – spätestens in einigen Wochen, wenn die Corona-Beschränkungen gelockert sind, wird das wieder möglich sein. Aus der Fülle von Qualitäts- und Prädikatswegen stellen wir zehn Strecken vor – stellvertretend für die 48 zertifizierten Touren, die im Wandermenü Pfalz (so heißt die Wandermarke der Region) zusammengefasst sind. In diesem digitalen Magazin können Sie aber nicht nur lesen: Sie können sich an vielen schönen Bildern erfreuen, einzelne Strecken im Video erleben oder einen Kurzfilm über Wandern und Yoga anschauen. Außerdem verrät Ihnen ein Wissenschaftler, warum Wandern so gesund ist. Also nichts wie raus in die Pfalz!

Herzlichst
Ihr

Detlev Janik

Dr. Detlev Janik

UNSER
EXTRA-ANGEBOT
Yoga-Wanderung
in der Pfalz

Lernen Sie auf einer Teilstrecke des Ganerben-Wanderwegs bei Bad Dürkheim-Leistadt sich und Ihren Körper besser kennen. Die **Yoga-Wanderung am Freitag, den 14. Mai, beginnt um 16 Uhr** und dauert etwa 2,5 Stunden. Auf der etwa 5 Kilometer langen Strecke gibt es mehrere Yoga-Pausen für leichte Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Balance. Angeleitet werden Sie dabei von der Yoga-Lehrerin Petra Huber, die auch für die BKK-Initiative Wanderfit Yoga-Wanderungen anbietet. Sie führt die Teilnehmer*innen ins Yoga ein, macht mit ihnen einfache Atemübungen sowie – je nach Gegebenheit – Übungen im Stehen und Sitzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. 12 bis 16 Personen können teilnehmen, der Preis beträgt pro Person 18 Euro für Mitglieder des Pfalzclubs und

22 € für Nichtmitglieder. Die Teilnahmegebühr ist am Tag der Yoga-Wanderung in bar direkt an die Yoga-Lehrerin zu zahlen.

Weitere Informationen etwa zur Kleidung und Verpflegung erhalten Sie bei der Anmeldung bei Pfalz.Marketing, Telefon 06321-912372 oder per mail an willerich@pfalz.de.

Bitte beachten Sie: Aufgrund der Corona-Situatio (oder bei schlechtem Wetter) können Änderungen möglich sein. In einem solchen Fall würden wir Sie direkt informieren.

Vorgeschmack!
HIER gibt's ein Video
über die Tour



Impressum

Herausgeber: Pfalz.Marketing e.V., V.i.S.d.P.: Dr. Detlev Janik
Redaktionsanschrift: Pfalz.Marketing e.V. // Martin-Luther-Straße 69, 67433 Neustadt a. d. W.
Tel.: 06321 9123-22, Fax: 06321 12 881 // Internet: www.pfalzclub.net
Konzept, Text und Gestaltung: srg werbeagentur ag, Mannheim

10 Pfälzer Wandertouren

08 Veldenz-Wanderweg

Die Ruhe weg



BURG
LICHTENBERG

10 Burg-Nanstein-Weg

Auf Sand gebaut



LANDSTUHL

16 Dahner Felsenpfad

Wildes Wanderwunder



Pirmasens



NIEDERSIMTEN

DAHN



12 Teufelspfad

Wasser marsch!



26 Adolf-von-Nassau-Wanderweg

Eine königliche Tour

GÖLLHEIM



Ludwigshafen

MANNHEIM

RHEIN

06 Leininger Burgenweg

Stolze Strecke



ALTLEININGEN



LINDEMANNSTRUHE



Bad Dürkheim

24 Ganerbenweg

*Geheimnisvolle Felsen
und naturbelassene
Waldwege*



Neustadt a.d.W.

18 Geiersteine-Tour

*Genuss auf Schritt
und Tritt*



LUG

LEINSWEILER

22 Treidlerweg

Ab in die Tropen!



HÖRDT



20 Leinsweiler Wanderung

Wie gemalt!



Speyer

KARLSRUHE

FRANKREICH

Leininger Burgenweg

Stolze Strecke

Drei imposante Burgruinen, abwechslungsreiche Ein- und Ausblicke in den Pfälzerwald, die Rheinebene und einmalige Felsformationen: Die Leininger Grafen, deren wichtigste Baudenkmäler den Weg säumen, wären mit Sicherheit stolz auf den Premiumwanderweg Leininger Burgenweg.

Das idyllische mittelalterlich geprägte Burgdorf Neuleiningen mit seinen liebevoll hergerichteten Fachwerkhäusern, den malerischen Gassen, der Burgruine Neuleiningen, zwei kleinen Museen und dem atemberaubenden Panoramablick auf das Rebenmeer der Deutschen Weinstraße bildet den Startpunkt zu dieser gut 22 Kilometer langen Rundwanderung. Oberhalb des Eckbachtals führt der Weg mit tollen Weit- und Tiefblicken bis zu den fruchtbaren Höhen des Nackterhofs. Von hier aus geht es durch den Wald bis zur Burg Altleiningen, der Stammburg der Leininger Grafen. In ihr befindet sich heute eine Jugendherberge mit Burgschänke, Außenterrasse sowie einem Freibad, welches in den Sommermonaten die Möglichkeit für eine Abkühlung bietet. In Altleiningen kommen die Wanderer vorbei am 20-Röhren-Brunnen, der aus der stärksten Pfälzer Spaltenquelle – eine Quelle, bei der das Wasser aus Gesteinsspalten austritt – gespeist wird. Weiter geht's über den Eckbach und dann durch einen herrlichen Kiefernwald bis zum Langental.

Kamel in Sicht

Oberhalb des Wanderparkplatzes Langental befindet sich der Kupferberg, auf dessen Sattel eine imposante Felsformation thront, die einem Kamelkopf ähnelt. Über einen Pfad kommt man nun zum Bobenheimer Bannwald. Dieser wird auf einem Gratweg umrundet, der an zwei Stellen die Sicht auf das Kloster Höningen und die Burg Altleiningen freigibt. Durch abwechslungsreiche Waldflächen führt der Leininger Burgenweg weiter vorbei am Jägerkreuz. Auf weichen Graswegen verlässt man den Wald, um auf eine grandiose Hochebene zu gelangen, von der aus die gesamte Rheinebene zu überblicken ist. Vorbei an einem tollen „Donnersbergblick“ und lieblichen Weinreben erreicht man das Dorf Battenberg mit seiner mittelalterlichen Kirche und der Burg. Mit einem kleinen Abstecher ist es möglich, die geologisch einzigartigen Blitzröhren Battenbergs zu bestaunen. Diese geologische Besonderheit entstand nicht durch Blitzschlag, sondern durch die Einwirkung eisenhaltiger Mineralien.

Vorgeschmack!
HIER gibt's ein Video
über die Tour



Entlang des nördlichen Haardtrandes führt der Leininger Burgenweg hinunter nach Kleinkarlbach und dann wieder zum Ausgangspunkt Neuleiningen. In den Burgdörfern entlang des Weges ist für das leibliche Wohl der Wanderer mit edlen Tropfen und regionalen Spezialitäten bestens gesorgt.

TOUREN-INFOS



LÄNGE:..... 22 km

DAUER: 6 Stunden

SCHWIERIGKEIT: mittel

START/ZIEL: Neuleiningen
(Parkplatz Berghohl), Altleiningen (Burg und
alter Bahnhof) oder Battenberg (Burg)

ANREISE MIT DEM ÖPNV: Buslinien aus Grünstadt:
Linie 454 (Leininger Ring), 456 (Eisenberg) und 457
(Enkenbach)

EINKEHRMÖGLICHKEIT: Guttschenke im Hofgut
Battenberg, Burgschänke Neuleiningen, Landgasthaus
Zum Engel, Neuleiningen, Burgschänke in der Jugend-
herberge Burg Altleiningen
► www.hofgutbattenberg.de
► www.burgschaenke-neuleiningen.de
► www.landgasthaus-zum-engel.de
► www.diejugendherbergen.de

TIPP: Seit 2021 können Sie an verschiedenen Stationen
des Wanderweges audiovisuelle Inhalte auf Ihrem
Smartphone abrufen. Diese werden über die Touren-
planer App Rheinland-Pfalz zur Verfügung gestellt.

ALLE INFOS zum Wanderweg finden Sie hier:
► www.pfalz.de/de/route/leininger-burgenweg

Ganz oben geht es los. Hoch über Thallichtenberg ist kaum noch etwas von den Alltagsgeräuschen aus dem Ort zu hören. Hier am Rande der Burg Lichtenberg, dem Ausgangspunkt des Veldenz-Wanderweges, steht schon zu Beginn ein Erlebnis im Mittelpunkt, das die gut 60 Kilometer lange Tour prägen wird: Ruhe.

Eine natürliche Stille, die sich so intensiv nur noch ganz selten findet, ist ein Kennzeichen dieses Wanderwegs. Drei bis vier Tage Zeit sind zu investieren, um im Pfälzer Bergland einfach mal weg zu sein. Sandstein-Architektur macht den Stammsitz der Grafen zu Veldenz, mit einer Ausdehnung von über 400 Meter eine der größten Burgruinen Deutschlands, zu einem imposanten Bauwerk. Beim herrlichen Ausblick vom 33 Meter hohen Hauptturm präsentiert sich das Pfälzer Bergland in einem Wechsel aus Hochflächen und den Tälern der Flüsse Glan und Alsenz. Die Höhenlage variiert zwischen etwa 200 und über 600 Metern. Kein Wunder, dass auf dem Prädikatswanderweg über 2.000 Höhenmeter im Auf- und Abstieg zu bewältigen sind. Wanderführer charakterisieren den zertifizierten Qualitätsweg Wanderbares Deutschland, der auch als „Leading Quality Trail – Best of Europe“ ausgezeichnet ist, als „mittel bis schwer“. Doch die zum Teil steilen Aufstiege auf engen Pfaden sind einfach lohnend. Allein die Weite der Landschaft mit ihren Hügeln und Tälern entfaltet eine beruhigende Wirkung.

Oase der Ruhe

Nur zwei Beispiele für natürliche Stille auf dem Veldenzweg: Wenn nach dem Aufstieg der Schweiß von der Stirn gewischt ist und sich der Puls beruhigt hat, tauchen die Wanderer ins Naturschutzgebiet Wartekopf ein – einer weiteren Oase der Ruhe. Das über 120 Hektar große Areal, seit 1991 unter Schutz gestellt, ist von Trockenrasen, Buchenwäldern und Felsen geprägt. Wenn das Wetter mitspielt, reicht der Blick von hier weit über das Glantal hinaus bis zu Potzberg und Königsberg.

Der Weg zu sich selbst

Gleiches gilt für den Mittagsfels, der ebenfalls in einem Naturschutzgebiet liegt. Steinig und steil ist der Pfad mit fast alpinem Charakter, der – vorbei an zahlreichen geschützten Pflanzen – über Vulkangestein und Trockenrasen nach oben führt. Auf der Höhe ist es dann wieder diese Ruhe, die ungeheure Weite und der Blick übers Glantal hinweg bis zu den Preußischen Bergen, die den Wanderer den Weg zu sich selbst finden lässt. „Laufend genießen“ könnte das eine Motto für den Veldenz-Wanderweg lauten. Dies kann man durchaus wörtlich nehmen. So führt die Strecke direkt über den Ausbacherhof, der seit dem

16. Jahrhundert besteht. Im inmitten von Feldern und Wäldern gelegenen Demeter-Hof gibt es alles, was der Wanderer zur Stärkung benötigt. Die „alte Welt“, wie die früher als etwas abgelegen geltende Region auch heute noch genannt wird, ist mittlerweile zu einem Synonym für erholsame Stille geworden. Oder mit einem Satz auf den Punkt gebracht: Hier ist man einfach mal weg.

Veldenz-Wanderweg

Die Ruhe weg

TOUREN-INFOS

LÄNGE:..... 62 km

DAUER:..... 3 – 4 Tage

SCHWIERIGKEIT:..... mittel bis schwer

START/ZIEL:..... Burg Lichtenberg/Lauterecken

ANREISE MIT DEM ÖPNV: Mit dem Zug bis Kusel, Saarpfalzbus Nr. 297 (Burgenbus) bis Thallichtenberg, Burg Lichtenberg; Mit der Bahn nach Lauterecken; Infos: ► www.vrn.de

TIPP: Wandern Sie in mehreren Tagesetappen. Sieben zertifizierte Unterkünfte liegen entlang des Veldenz-Wanderweges. Ihr Gastgeber bringt Sie an den jeweiligen Startpunkt und holt Sie am Ziel wieder ab.

ALLE INFOS zum Wanderweg, den Unterkünften und Gaststätten finden Sie hier:

► www.pfalz.de/de/route/veldenz-wanderweg



Vorgeschmack!
HIER gibt's zwei Videos
über die Tour





Fotos: Pfalz Touristik/Dominik Ketz

Der Burg-Nanstein-Weg

Auf Sand gebaut

Romantische Waldpfade, schöne Aussichten und viel Geschichte begleiten den Wanderer auf der Rundtour am Rand des Biosphärenreservats Pfälzerwald. Wem die 13 Kilometer lange Strecke zu lang ist, kann sie auch abkürzen oder in mehrere Etappen unterteilen. Immer wieder gibt es Wege zurück in die Stadt Landstuhl.

Startpunkt für die Rundtour ist die Stadthalle in Landstuhl. Von hier aus geht es erst durch die mittelalterliche Stadt und dann auf schmalen Pfaden hoch zum Heidenfelsen, einem römischen Quellheiligtum. 1907 fand man bei Ausgrabungen Reste eines Tempels. Zwei Steine sind noch erhalten. Der linke Stein zeigt drei sitzende Quellgottheiten, denen Opfergaben gereicht werden. Auf dem rechten Stein ist eine opfernde Figur am Altar zu sehen, zwei andere Figuren befinden sich daneben. Dem Wasser der Quelle wurden Heilkräfte bei Augenkrankheiten zugeschrieben. Die Strecke führt weiter bergan, vorbei an der „Klima-Linde“, die daran erinnern soll, dass jeder etwas zum Klimaschutz beitragen kann,

und dann über herrliche Waldwege und -pfade zum Aussichtspunkt Herrengärtchen. Von hier aus kann man das Landstuhler Bruch überblicken.

Ausflug in die Geschichte

Weiter geht's zum Wahrzeichen der Sickingenstadt Landstuhl, der Burg Nanstein. Die imposante Burg aus dem 12. Jahrhundert wurde hauptsächlich durch Franz von Sickingen bekannt. Der verwegene Ritter, der selbst Kaisern und Fürsten die Stirn bot, musste 1523 sein Leben auf Burg Nanstein lassen. Ein Besuch der Burg sollte auf alle Fälle eingeplant werden.

TOUREN-INFOS



LÄNGE: 12,8 km
DAUER: 3:45 Stunden
SCHWIERIGKEIT: mittel
START/ZIEL: Stadthalle in Landstuhl

ANREISE MIT DEM ÖPNV: Mit dem Zug/S-Bahn nach Landstuhl. Vom Bahnhof 500 m zu Fuß oder mit dem Bus zur Stadthalle

EINKEHRMÖGLICHKEIT: Burgschänke Nanstein, Schlosshotel Landstuhl
► www.burgschaenke-landstuhl.de
► www.schlosshotel-landstuhl.de

ALLE INFOS zum Wanderweg finden Sie hier:
► www.pfalz.de/de/route/burg-nanstein-weg

Vorgeschmack!
HIER gibt's ein Video über die Tour



Eindrucksvoll sind die Felsformationen entlang des Weges – und die Ausblicke, wie beispielsweise von der Marienkapelle oder vom Bismarckturm. 73 Stufen führen hoch zur Aussichtsplattform des 19 Meter hohen Turms. Von hier aus hat man eine tolle Sicht über die Sickingenstadt, die Westpfälzische Moorniederung bis hin zum Nordpfälzer Bergland – und ein Gefühl großer Freiheit.



Respekt! Platz 4 hat der Pirmasenser Premiumwanderweg Teufelspfad bei der Wahl zu Deutschlands schönstem Wanderweg 2020 belegt. Die Strecke beeindruckt mit wildromantischen Tälern, bizarren Felsen und vielen Quellen und Wasserfällen.

Los geht's am Naturfreundehaus Niedersimten in Richtung Haspelfelsen. Entlang der etwa ein Kilometer langen Felsformation liegen kreuz und quer viele Felsbrocken, sogenannte Verhaspelungen, daher also der Name des imposanten Felsens. Ebenso bemerkenswert sind die vielen kleinen und größeren Sturzquellen, die aus dem Haspelfelsen herausprudeln und sich ins Tal ergießen. Ungewöhnlich für den Pfälzerwald: Zwei von Sturzquellen gespeiste Wasserfälle auf dem Teufelspfad sind sogar fünf bis sechs Meter hoch. Nachdem man den Hühnerfelsen, mit seiner großen Höhle eine weitere Attraktion auf der Strecke, passiert hat, führt die Route in großem Bogen wieder hinab ins Tal.

Teuflisch schön

Das Gersbachtal ist ein Flora-Fauna-Habitat, also ein besonders schützenswertes Gebiet, das vielseitige und einzigartige Lebensräume für Pflanzen und Tiere bietet. Wenn eine Landschaft die Bezeichnung wildromantisch verdient, dann das Tal mit dem weitgehend naturbelassenen Bach, den Weihern, Wasserfällen, Quellen und bizarren Felsformationen. Ein paar der Quellen wurden mit einem Steinmauerwerk eingefasst, wie der Teufelsbrunnen, an dem die Wanderung vorbeiführt. Nur ein paar Schritte weiter wartet die Hauptattraktion der Strecke: der Teufelsfelsen. Fast 50 Meter ist das beeindruckende Naturdenkmal hoch. Der schmale Pfad führt zu einer Höhle, in der eine Quelle entspringt. Ihr Wasser stürzt über eine hohe Felskante ins Tal. Die eigenwillige Form des Felsens, das Rauschen und Gluckern des Quellwassers brachte die Bevölkerung einst auf den Gedanken, dass hier der Teufel wohnen muss und nannte den Felsen Teufelsfelsen.

Der Teufelspfad ist so abwechslungsreich, dass er sich für passionierte Wanderer ebenso wie für Familien eignet. Sowohl im Frühjahr, wenn Blumen und Felder entlang der Route in voller Blüte stehen, als auch im Winter, wenn sich große Eiszapfen in den sagenumwobenen Felsen bilden, hat der Teufelspfad seine besonderen Reize.

Tobias Erhardt, Wissenschaftler und Wanderer

Die Liebe zum Wald und Wandern war bei ihm quasi vorprogrammiert. Prof. Dr. Tobias Erhardt ist in Hauenstein im Pfälzerwald aufgewachsen. Der Studiengangsleiter und Professor für Therapiewissenschaften an der SRH Hochschule für Gesundheit in Karlsruhe, Stuttgart und Leverkusen führte 2019 für die BKK Pfalz eine Studie zum Gesundheitswandern durch. Im Interview erklärt der Pfälzer, was es damit auf sich hat und warum das Wandern in der Pfalz besonders viel Spaß macht.

Herr Prof. Erhardt, wann sind Sie zuletzt gewandert?

Ich war am letzten Sonntag im Pfälzerwald wandern, gehe aber auch jeden Morgen bei Wind und Wetter laufen.

Sie haben eine Studie zum Gesundheitswandern durchgeführt. Was ist Gesundheitswandern überhaupt?

Gesundheitswandern ist eine Verbindung von relativ gemütlichen kurzen Wanderungen von drei bis fünf Kilometern mit aktiven Pausen, die der Entspannung dienen, in denen aber auch mithilfe von Übungen die Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert werden.

Wer waren die Teilnehmer und was haben Sie untersucht?

Die Gruppen waren sehr heterogen. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer lag bei 59 Jahren, es waren aber auch deutlich jüngere dabei. Der Anteil von Frauen und Männern war gleich. Wir haben entsprechend der Definition von Gesundheit als bio-psycho-soziales Phänomen ermittelt, wie das Gesundheitswandern körperlich, seelisch, sozial und auch allgemein auf den Menschen einwirkt.

Zu welchen Ergebnissen sind Sie gekommen?

Wir konnten nachweisen, dass das Gesundheitswandern eine positive Wirkung auf Parameter wie Blutdruck, Koordination, Bauchumfang, Muskelmasse, Körperfettanteil und -gewicht hat und dass das seelische Wohlbefinden positiv beeinflusst wurde. Außerdem haben wir einmal mehr unter Beweis gestellt, dass der Mensch ein soziales Wesen ist und dass die Bewegung in der Gruppe draußen in der Natur einen enormen Beitrag zu Gesundheitsförderung und -entwicklung darstellt.

Wie oft und wie lange muss man unterwegs sein, um einen Effekt zu spüren?

Wir führten das Gesundheitswandern einmal die Woche anderthalb Stunden durch. Dies reicht tatsächlich, um einen positiven Effekt zu erzielen. Allerdings empfiehlt die WHO 150 Minuten moderate oder 75 Minuten hohe Aktivität pro Woche.

Welche Erkenntnis hat Sie am meisten überrascht?

Sehr erstaunt hat mich, dass die Teilnehmer nach der Studie das Wandern in ihren Alltag integriert haben. Es gab also einen nachhaltigen Effekt.

Lassen sich denn die Ergebnisse auf das „normale“ Wandern übertragen? Ja, unbedingt.

Was macht die Pfalz so attraktiv zum Wandern?

Die Pfalz ist unglaublich facettenreich. Die Mischung von Wald und Wein, Hügeln und Ebene, Mandelblüten und Trauben, Burgen und Buntsandstein ist phänomenal, sei es zum Spaziergehen, Wandern und Klettern oder auch um Wege zu finden, auf denen man niemanden begegnet. Das schätze ich als Pfälzer sehr an der Pfalz.

Und was unterscheidet die Pfalz von anderen Wanderregionen?

Die Pfälzer Hüttenkultur ist einzigartig. Hier haben Sie die Aspekte von Geselligkeit und Hausmannskost. Beim Wandern hat man so immer ein Ziel vor Augen, denn man kann sich mit einer Rieslingschorle und Leberknödeln belohnen (lacht).

Was sollte man unbedingt mitbringen?

Bei einer längeren Wanderung braucht man natürlich entsprechendes Schuhwerk und Regenschutz. Außer den äußerlichen Faktoren ist mir aber wichtig, dass man eine gewisse körperliche Gesundheit mitbringt und nicht ungeübt mit einer 30-Kilometer-Wanderung beginnt.

Wie haben Sie selbst das Wandern für sich entdeckt?

Ich bin in Hauenstein, das tief im Pfälzerwald liegt, aufgewachsen. Wenn ich aus der Haustüre raus bin, war ich im Wald. Ich habe dort gespielt und Freunde getroffen. Im Wald fühle ich mich zuhause.

Was genießen Sie beim Wandern besonders?

Tatsächlich ist das je nach körperlicher und seelischer Verfassung anders. Zum Beispiel bin ich schon alleine wandern gegangen, wenn es mir nicht gut ging. Nach der Wanderung fühlte ich mich besser. Ich habe beim Wandern schon mein Leben sortiert, wichtige Entscheidungen getroffen, denn durch das Laufen kam etwas in Bewegung. Ich mag es aber auch beim Wandern mit Freunden über Gott und die Welt zu reden, was unterwegs manchmal besser als am Tisch geht. Und ich genieße es, auf Felsen oder Burgen zu laufen und mit anderer Perspektive auf die Welt zu schauen. Oder Pflanzen und Tiere zu entdecken oder die Füße ins Wasser zu strecken. Das Wandern ist so vielfältig, dass ich das gar nicht auf einen Aspekt reduzieren kann.

Ihre Lieblingswanderung in der Pfalz?

Ich wandere sehr gern den Höhenweg bei Hauenstein im Wasgau. Die Strecke führt zu Sandsteinfelsen, zu einer kleinen Kapelle und zur Wanderhütte „Dicke Eiche“. Und in der Südpfalz mag ich die klassische Wanderung um die Rietburg sehr gern.

Welche Tour würden Sie jemandem empfehlen, der noch nie in der Pfalz wandern war?

Natürlich meine Lieblingstour in Hauenstein (lacht.) Für Neulinge in der Pfalz ist aber auch eine Wanderung am Haardtrand mit Blick auf die Weinberge und die Rheinebene, wie beispielsweise auf dem Weinsteig zwischen Burrweiler und St. Martin, ein toller Einstieg.

Inspiration für Wanderungen in der Pfalz und die ausführlichen Ergebnisse der Studie finden Sie hier: www.wanderfit.de

Dahner Felsenpfad

Wildes Wanderwunder



Nur sieben Premium-Wanderregionen gibt es in Deutschland, das Dahner Felsenland gehört zu diesen ausgewählten Gebieten mit tollen Wanderstrecken. Eine Tour, der Dahner Felsenpfad, entfacht einen wahren Sinnesrausch: Zwölf Kilometer schlängelt sich der Premiumwanderweg an beeindruckenden Felsformationen entlang.

Gleich am Parkplatz geben „Braut und Bräutigam“, zwei dicht beieinander stehende Felssäulen, einen Vorgeschmack auf die Tour, die kurz darauf hoch zum Pfaffenfels mit seiner Aussichtsplattform führt. Tief durchatmen und den Blick auf die grandiose Landschaft genießen und auf das, was noch einem liegt. Von hier aus ist schon der prächtige Schillerfels zu sehen, dessen

Sandstein von Dunkelrot, über Orangerot und Rosé bis hin zu Dunkelgrau in der Mittagssonne schimmert und den die Natur wie ein steinernes Tor in die Landschaft gestellt hat.

Monument Valley à la Pfalz

250 Millionen Jahre haben sich die Elemente an den Sandsteinfelsen in der Südpfalz abgearbeitet und eine in Deutschland einzigartige Landschaft geschaffen. Rund 80 Felsentürme ragen in den Himmel hoch, von Wind und Wasser zu markanten Skulpturen geformt, dazu kommen mehr als 140 nicht minder spektakuläre Felsmassive. Monument Valley in den USA kann einpacken. Denn während dort nichts als schnöde Wüste die hochgeschossenen Gesteinsschichten umgibt, ragen die Pfälzer Felsen aus einem Blättermeer empor und es reiht sich ein runder Berggipfel an den anderen.

Vorbei an der halbkreisförmigen Felsenarena erreicht man über einen weichen Waldpfad den Elwetritschfels und schließlich die Hütte „Im Schneiderfeld“ des Dahner Pfälzerwald-Vereins, die mit Pfälzer Küche zu einer Rast einlädt. Acht Kilometer, acht Felsen und ein Mischwald, der genauso abwechslungsreich ist,

wie die Formen der Felsen, liegen jetzt noch vor den Wanderern. Mal säumen knorrige Kiefern den mit Wurzeln durchzogenen Pfad, mal mächtige Buchen, mal ist das Blätterwerk so licht, dass goldene Sonnenstrahlen auf den Boden fallen, mal ist das Grün so dicht und wirkt so verwunschen, dass man meinen könnte im Märchenwald zu sein.

Ganz großes Kino

Hirschfels, Schlangenfels, Mooskopf und Roßkegelfels heißen die nächsten über schmale Pfade miteinander verbundene Attraktionen. Dort, wo es besonders steil wird, sichern Seile den Weg. Am gewaltigen Büttelfels führt eine Leiter hoch in den Felsen. Der erste Tritt befindet sich ganz schön weit oben, aber es lohnt sich hochzuklettern, denn die Aussicht auf den Pfälzerwald und den Lämmerfels ist grandios. Was für ein Kino! Der Lämmerfels ist mit seinen Türmen, Wänden und Plateaus an Formenvielfalt kaum zu überbieten. Die Route führt nun hoch zum Plateau des Lämmerfels, der die Anstrengung mit einem phantastischen Blick belohnt, bevor es dann durch ein Wiesental und den letzten Aussichtspunkt der Tour, den Wachtfels, zurück zu Braut und Bräutigam geht.

TOUREN-INFOS



LÄNGE: 12,3 km
DAUER: 5 Stunden
SCHWIERIGKEIT: mittel
START/ZIEL: Wanderparkplatz am Sportpark in Dahn

ANREISE MIT DEM ÖPNV: Mit dem Zug bis Bad Bergzabern oder Hinterweidenthal, ab dort mit dem Bus nach Dahn. Von Mai bis Oktober fahren die Ausflugszüge „Bundenthaler und „Felsenland-Express“;
Info: ► www.rolph.de

EINKEHRMÖGLICHKEIT: Pfälzerwald-Verein Hütte „Im Schneiderfeld“ ► www.pwv-dahn.de

ALLE INFOS zum Wanderweg, den Unterkünften und Gaststätten finden Sie hier:
► www.pfalz.de/de/route/dahner-felsenpfad

Vorgeschmack!
HIER gibt's zwei Videos über die Tour





Fotos: Pfalz.Touristik, Fotograf Fachenbach

Geiersteine-Tour

Genuss auf Schritt und Tritt

Ein Tag im goldenen Oktober: Im Gänsemarsch geht es bei der „Keschdewanderung“ – in der Pfalz werden Esskastanien Keschde genannt – den Aufstieg zu den Geiersteinen bei Lug in der Südwestpfalz hinauf. Die Premiumtour ist jedoch nicht nur im Herbst besonders reizvoll. Die Schönheit des Pfälzerwaldes, gewaltige Buntsandsteinfelsen und eindrucksvolle Ausblicke sorgen das ganze Jahr über für viel Abwechslung.

Die Felsen bei uns sind ein Geschenk“, betont Wanderführer Roland Herrmann an den Geiersteinen, einer bizarren Felsformation auf 375 Metern Höhe. Felsen dieser Art prägen den Charakter des Wasgaus. Er zeigt auf Haken im Felsen, die die Routen von Kletterern markieren. Die Buntsandsteinplatte ist rund 250 Millionen Jahre alt. Steininformationen gibt es als Riffe, Türme oder Pilze. Die zum Teil außergewöhnlichen Formen entstanden über die Jahrtausende durch Verwitterungsprozesse. Früher dienten die Felsen häufig als Fundament für Burgen. Aus Buntsandstein sind zudem viele typische Fassaden der Häuser in der Region. Rötlich oder gelblich schimmern die Felsen durch unterschiedliche Beimengungen zum Quarzsand.

Millionen Jahre alte Schönheiten

Mittlerweile ist die Wandergruppe über einen schmalen Pfad auf dem rund 45 Meter hohen Buntsandstein-Massiv angekommen. Von den Millionen Jahre alten Felsplatten aus eröffnet sich ein grandioser Ausblick. Neben ausgedehnten Waldflächen steht dabei die Bergkette bei Annweiler mit der Reichsfeste Trifels und den Ruinen Anebos und Münz im Mittelpunkt. Und Roland Herrmann lässt hier auch die Zeit wiederaufleben, als in der Südwestpfalz – zum Beispiel in Hauenstein – die Schuhproduktion ihre Hochzeit hatte. Die Arbeiterinnen und Arbeiter mussten seinerzeit kilometerlange Märsche zu ihren Arbeitsplätzen auf sich nehmen.

Vorgeschmack!
HIER gibt's zwei Videos
über die Tour



Zurück zum Felsen „Runder Hut“: Bevor es weitergeht, zaubert Roland Herrmann noch eine Überraschung aus seinem Rucksack. Jeder, der möchte, bekommt einen Schluck Keschdelikör. Dazu serviert er eine Geschichte über die Edelkastanie, wie die Esskastanie auch genannt wird. Der mediterrane Baum ist um 400 vor Christus mit den Griechen zunächst bis in die Region des heutigen Marseille gekommen. Längs der Handelsrouten führte der Weg dann weiter bis nach Süddeutschland. Im Pfälzerwald ist die Esskastanie mittlerweile heimisch geworden. Dem Förster gilt sie sogar als Zukunftsbaum, denn sie liebt Licht und kommt gut mit Trockenheit zurecht und dürfte deshalb mit der Klimaerwärmung weniger Probleme haben.

Inzwischen hat die Wandergruppe ihre Taschen ausgepackt. Jetzt geht nur noch langsam voran, weil sich jeder immer wieder bückt. Keschde um Keschde wird gesammelt. Manche müssen erst noch von ihrer stacheligen Hülle befreit werden. Doch spätestens, wenn die Früchte geröstet oder gekocht sind, werden alle Piekser vergessen sein.

TOUREN-INFOS



LÄNGE: 5,5 km
DAUER: 2 Stunden
SCHWIERIGKEIT: leicht bis mittel
START/ZIEL: Gemeindehalle in Lug (Landkreis Südwestpfalz)

ANREISE MIT DEM ÖPNV: Mit der Bahn bis Bahnhof Wilgartswiesen, dann per Taxi nach Lug (ca. 6 km, 10 Minuten)

TIPP: Im Herbst unbedingt eine Tasche für die Keschde mitnehmen.

WEITERE INFOS zum Wanderweg finden Sie hier:
► www.pfalz.de/de/route/geiersteine-tour

„Wer will, darf eine Runde schwimmen gehen“, sagt Gudrun Stübinger-Kohls, Kultur- und Weinbotschafterin der Pfalz, und hat die Gruppe schon für sich vereinnahmt. Der vermeintliche Badeort ist nämlich der historische Dorfbrunnen von Leinsweiler. Hier mitten in dem beliebten Dörfchen an der südlichen Weinstraße startet Stübinger-Kohls mit ihrer Wanderung. Auf der Rundtour stehen: der Ort selbst, die Weinberge, ein berühmter Maler und – ganz viel Genuss.

Leinsweiler, oder Leesweiler, wie die Einwohner sagen, verdankt seinen Namen der schönen Landswinda. Ein fränkischer König gab ihr im 8. Jahrhundert den Ort zum Lehen“, sagt Stübinger-Kohls, läuft die Trifelsstraße weiter und zeigt auf die Weinreben an den Häuserfassaden: „Die Hausreben sehen nicht nur schön aus. Früher wurde daraus der Hauswein gemacht. Viel wichtiger aber: Ihre Wurzeln reichen bis zehn Meter tief. Sie ziehen die Feuchtigkeit aus dem Sandstein-Mauerwerk der Häuser und sorgen so für trockene Keller.“ Eine schmale Gasse weist den Weg hoch Richtung Weinberge und zur Martinskirche mit ihrer male- rischen Rückseite. „Hier hat der bedeutende Impressionist Max Slevogt 1898 Antonie Finkler geheiratet. Ihrem Vater gehörte der heutige Slevogthof, zu dem wir noch kommen.“

Kleiner Ort, große Weine
Jetzt aber in den Wingert. Früher war quasi jeder Leinsweilerer auch Winzer. Heute gibt es in dem 430 Einwohner zählenden Ort noch sechs Weingüter. Die Leinsweiler Böden sind vielfältig und die Weine schon seit langem beliebt. Bereits 1238 wird die Lage Kirchholz erwähnt. In den 1930er-Jahren wurden die feinen Tropfen aus der Südpfalz auf Kreuzfahrtschiffen getrun- ken und der Sonnenberg zählt zu den großen Lagen.

Weiter geht's ein Stück den Pfälzer Mandelpfad entlang, jenem 100 Kilometer langen Wanderweg, der sich von Schweigen- Rechtenbach mitten durch die Weinberge bis nach Bocken- heim zieht. Von dem rosafarbenen Blütenmeer ist jetzt im Sommer zwar nichts mehr zu sehen, dafür gibt es aber einen sehr süffigen Mandelblütenlikör vom ortsansässigen Weingut Schäfer und von Stübinger-Kohls selbst gemachte Rauch- und Salzmandeln.

Grandiose Aussicht, himmlischer Genuss
Wir wollen noch höher hinaus und wandern bis zum Slevogthof unterhalb der Burg Neukastell. Von hier aus hat man einen grandiosen Blick auf die Madenburg und die Rheinebene.

„Slevogt“, erklärt Stübinger-Kohls, „hat mit seiner Malerei die Pfalz in die Welt getragen. Leinsweiler war seine Wahlheimat. Hier auf dem Slevogthof befindet sich auch seine Grabstätte.“ Auf dem Rückweg serviert Stübinger-Kohls auf einer kleinen Tafel noch regionale Köstlichkeiten, wie Pfälzer Dubbes, eine Kräutermischung aus gerösteten Mandeln, Nüssen und Gewürzen oder Kastanienpesto. Und wie kann es anders sein: Schoppegläser mit Portugieser-Weißherbst-Schorle stehen – wir sind in der Pfalz – auf dem Tisch. Beschwingt spaziert die Gruppe zurück zum Ausgangspunkt.

Fotos: srg werbeagentur



Leinsweiler Wanderung Wie gemalt!

TOUREN-INFOS

LÄNGE:..... 2,5 km
DAUER: 2 Stunden
SCHWIERIGKEIT: leicht
START/ZIEL: Dorfbrunnen in Leinsweiler

ANREISE MIT DEM ÖPNV: Mit dem Zug nach Landau/Pfalz und ab da mit dem Bus (Linie 520/530 Richtung Ranschbach) nach Leinsweiler

Weitere Infos zum Wanderweg finden Sie hier:
► www.pfalz.de/de/gaestefuehrer-deutsche-weinstrasse-und-weinland



Fast könnte man meinen am Amazonas zu sein. Wer sich auf den Treidlerweg bei Hördt in der Südpfalz begibt, kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus. Denn dieser „Pfälzer Urwald“ ist eine der wenigen noch ökologisch intakten Auenlandschaften.

Der Premium-Rundwanderweg führt entlang des Michelbachs, vorbei an gelben Schwertlilienfeldern, Gräser- und Schilfflächen. Die zahlreichen mit Teich- und Seerosen bestückten Fischteiche bieten einen zauberhaften Anblick. Stärken Sie sich mit einem Picknick bei den Rastmöglichkeiten entlang der Strecke, genießen Sie die Ruhe und atmen Sie tief die Luft des Auenwaldes ein. Üppiger Krautwuchs, Schilfgeflüster, quakende Frösche und eine jubelnde Vogelwelt geben dem Auwald einen eigentümlichen Reiz, der ihn von anderen Wäldern unterscheidet und ihn zu einem einzigartigen Naturdenkmal macht.

Urwald mit Schiffsverkehr

Folgen Sie weiter den Spuren der Treidler entlang des Rheins, eine seit Römerzeit bedeutende Wasser- und Handelsstraße. Hier wurde vor der Erfindung der Dampfschiffahrt flussaufwärts seit dem 8. Jahrhundert getreidelt. Knechte oder Zugtiere zogen das Schiff vom Ufer aus an einer langen Leine, die an einem Mast im Vorschiff befestigt war. Um eine Schiffsladung von 200 Tonnen zu bewegen, brauchte man 8 Pferde oder Ochsen oder 28 Tagelöhner. Die Strecke von Leopoldshafen bis Straßburg dauerte damals bei günstigem Wind 8 Tage, bei schlechteren Windverhältnissen bis zu 14 Tage.

TOUREN-INFO



LÄNGE: 12 km
DAUER: 3:30 Stunden
SCHWIERIGKEIT: leicht
START/ZIEL: Wanderparkplatz in Hördt

ANREISE MIT DEM ÖPNV: Mit der Bahn bis Bahnhof Rülzheim (ca. 2 km vom Startpunkt entfernt). Weiter mit dem Bus ► www.kvv.de oder zu Fuß auf dem „Pfälzer Jakobsweg“ nach Hördt.

EINKEHRMÖGLICHKEIT: Einkehrmöglichkeiten gibt es nur am Start- und Endpunkt. Für unterwegs ist Rucksackverpflegung empfohlen.

TIPP: An heißen Sommertagen unbedingt Insektenschutzmittel mitnehmen. Nach starken Regenfällen können matschige Passagen das Wandern erschweren. Bei Hochwasser ist der Weg entlang des Rheins gesperrt. Einen Besuch ist auch die Straußenfarm Mhou in Rülzheim wert: ► www.straussenfarm-mhou.de

ALLE INFOS zum Wanderweg finden Sie hier:
► www.pfalz.de/de/route/treidlerweg



Treidlerweg

Ab in die Tropen!



Eine botanische Besonderheit der Rheinauen ist die wilde Weinrebe, eine der seltensten und kulturhistorisch wertvollsten pfälzischen Pflanzenarten. Beim Wandern im Auwald unter Weiden, Pappeln, Eschen und Ulmen begegnen Ihnen am Gimpelrhein auf Lichtungen Fasane und Stelzer. Streift im Frühjahr ein Lauchgeruch Ihre Nase? Dann befinden Sie sich inmitten von riesigen Bärlauchfeldern, eine Charakterpflanze der Hördter Aue. Es geht weiter vorbei an Baggerseen, Getreidefeldern und Streuobstwiesen, bis zum Ausgangspunkt.



Der Ganerbenweg

Geheimnisvolle Felsen und naturbelassene Waldwege

Alte Grenzsteine, sagenumwobene Felsformationen und der mit 36 Metern höchste Bismarckturm der Pfalz: Auf dem Ganerbenweg in der Nähe von Bad Dürkheim begegnen Sie den Spuren der Vergangenheit auf Schritt und Tritt.

Der Wanderparkplatz Lindemannsruhe ist Start-, Mittel- und Endpunkt des Premiumwanderwegs. Eine schwarze Axt auf gelbem Grund kennzeichnet die Tour durch das namensgebende Forstrevier – eine Ganerbschaft war nach altd deutschem Erbrecht der Grundbesitz, über den die Erben nur

gemeinsam (althochdeutsch „gan“) verfügen konnten. Über teils felsigen Waldboden geht die Strecke durch lichten Wald zur Teufelsmauer. Der Weg führt vorbei am Kanapee, der Suppenschlüssel und dem alten Steinbruch Krumholzer Stuhl, zur Hütte des Pfälzerwald-Vereins am mystischen Ungeheuersee.

Am Seerand und am Herxheimer Brunnen vorbei, geht es eine längere Passage leicht ansteigend zurück in die Nähe der Lindemannsruhe, um von dort in einem zweiten südlichen Bogen den Heidenfels zu erschließen. Hier lohnt sich ein Abstecher über die rohen Treppenstufen hinab in das Felsenmeer zu Füßen des Heidenfelsens mit seinen eindrucksvollen Formationen. Nach einem kurzen serpentinartigen Abstieg führt der Weg über schmale Pfade durch stillen Mischwald zum Gayersbrunnen. Nach wenigen 100 Metern kommt der Bismarckturm in Sichtweite – steigen Sie unbedingt hinauf! Von der oberen Aussichtsplattform liegen Ihnen die Deutsche Weinstraße, die Rheinebene und

die grüne Weite des Pfälzerwaldes zu Füßen. Vom Bismarckturm sind es nur noch wenige Schritte zurück zum Ausgangspunkt, wo im Forsthaus Lindemannsruhe typisch pfälzisch eingekehrt werden kann.

Vorgeschmack!
HIER gibt's ein Video
über die Tour



Fotos: Harald Hartusch für Urlaubsregion Freinsheim

TOUREN-INFOs



LÄNGE: 10,4 km
DAUER: 3 Stunden
SCHWIERIGKEIT: mittel
START/ZIEL: Wanderparkplatz Lindemannsruhe

ANREISE MIT DEM ÖPNV: Bus Linie 489 von Bad Dürkheim Bahnhof zur Lindemannsruhe

EINKEHRMÖGLICHKEIT: Forsthaus Lindemannsruhe, Weisenheimer Hütte und Kiosk am Bismarckturm
► www.lindemannsruhe.de

TIPP: Premiumwandern mit Audio- und Videoinformationen. An insgesamt 15 Stellen entlang des Weges sind Informationen zu den Naturdenkmälern und Wissenswerten zum Pfälzerwald als Video- und Audiosequenzen hinterlegt. Die Links zu den Informationen sind als „Station“ gekennzeichnet in der Wegbeschreibung integriert.

ALLE INFOs zum Wanderweg finden Sie hier:
► www.pfalz.de/de/route/ganerbenweg

Eine königliche Tour

Nach dem Motto „Geschichte entdecken auf den Pfaden der Könige“ geht es um eine Krone, ein Schlachtfeld und ein Kloster. Der Adolf-von-Nassau-Wanderweg punktet aber nicht nur mit vielen Kulturstätten, sondern auch mit schönen Rastplätzen, kühlen Wäldern, herrlichen Wiesen und tollen Aussichten.

Der Namensgeber des Prädikatsweges, Adolf von Nassau, Oberhaupt einer kleinen Grafschaft zwischen Wiesbaden und der Lahn wurde 1292 in Aachen zum Regenten gekrönt. Schon sechs Jahre später riefen die unzufriedenen Deutschen Kurfürsten Albrecht von Habsburg zum neuen König aus. Die eigentliche Entscheidung um die Krone fiel aber 1298 auf dem Schlachtfeld Hasenbühl bei Gölheim. Hier am Königskreuz, wo die Wanderung beginnt, fiel Adolf von Nassau im Kampf gegen seinen Widersacher Albrecht von Habsburg.

Folgen Sie der Königkreuzstraße Richtung Südwesten (gelbes Königskreuz auf blauem Grund), nach wenigen Minuten erreichen Sie den alten jüdischen Friedhof von Gölheim. Von hier aus haben Sie freie Sicht auf den Donnersberg. Weiter wechseln sich Wiesen, Felder und Mischwald immer wieder ab, bis Sie den Wegweiser Hollerwald erreichen. Hier sollten Sie einen kleinen Abstecher (ca. 100 Meter) bergan zum Kesseler Kreuz machen. Warum es errichtet wurde? Dazu gibt es verschiedene Versionen. Die wildeste: Zwei Kesselschmiede gerieten in Streit, schlugen sich so heftig,

dass beide an dieser Stelle starben. Zur Sühne der Bluttat wurde das Kreuz errichtet.

Vom Kloster zum Tempel

Zurück auf dem Hauptweg geht es am alten Friedhof vorbei zum romantischsten Teil der Tour, dem Kloster Rosenthal, in dem Adolf von Nassau elf Jahre aufgebahrt wurde. Heute steht nur noch die – sehr sehenswerte – Ruine des Klosters. Wandern Sie nun durch den Ort Rosenthal am Hotel Rosenthalerhof (Einkehrmöglichkeit) vorbei, zu einem wunderschönen Landschaftsweiher (Rast empfohlen!). Dann biegen Sie rechts ab und gelangen über den Bauernkopf zum Gölheimer Häuschen, einem der ältesten Wirtshäuser der Nordpfalz. Sie sind sonntags unterwegs? Dann können Sie auch etwa drei Kilometer weiter in der Kriegsberghütte des Pfälzerwald-Vereins einkehren. Von hier aus gelangen Sie über einen Pfad zur Ludwigs-halle. Das an einen griechischen Tempel erinnernde Bauwerk wurde 1890 zu Ehren König Ludwig II. von Bayern errichtet. Über das Schlachtfeld Hasenbühl geht es zurück zum Startpunkt, dem Königskreuz.



ich bin
wanderfit
www.wanderfit.de

Wanderfit – eine Initiative der BKK Pfalz

- Ausgewählte Routen für Jung und Alt
- Tipps von Wander- und Gesundheitsexperten
- Aktionen rund ums Wandern
- Gesundheitswanderkurse – Prävention in freier Natur

**Jetzt Newsletter
abonnieren:**
[www.wanderfit.de/
newsletter](http://www.wanderfit.de/newsletter)