

Daniela Reisch

WAN
DERN
FÜR DIE
SEELE



Wohlfühlwege

Fränkische Schweiz

DROSTE



Daniela Reisch

Fränkische Schweiz

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



Droste Verlag

ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



TOUR 1: IM MÄRCHENWALD

7

Der Veldensteiner Forst

16,3 km | 130 Hm | 4,5 Std. | Rundweg



TOUR 2: STEINERNE STADT

17

Im Wellucker Wald

10,7 km | 210 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 3: HIMMEL UND HÖLLE

25

Die Mitte des Naturparks

13,3 km | 390 Hm | 5 Std. | Rundweg



TOUR 4: WACHOLDERWIESEN

35

Pottensteins stiller Westen

15,8 km | 260 Hm | 4,5 Std. | Rundweg



TOUR 5: ZUR FEE IM FELSEN

45

Über dem Wiesenttal

9,8 km | 390 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 6: HEILIGER BERG

55

Die Ehrenbürg bei Forchheim

8,6 km | 240 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



TOUR 7: IM GOTTESGARTEN

63

Der hohe Norden des Naturparks

16,4 km | 440 Hm | 4,5 Std. | Rundweg



TOUR 8: WILDES MITTELALTER

71

Burg Neideck bei Streitberg

6,6 km | 240 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



TOUR 9: FRÜHLINGSERWACHEN

79

Zur Lillachquelle

14,6 km | 390 Hm | 4,5 Std. | Rundweg



TOUR 10: GIPFELGLÜCK

89

Im Süden des Naturparks

13,7 km | 300 Hm | 4 Std. | Rundweg

-  **TOUR 11: VON BURG ZU BURG** 99
Durch Betzensteins Wälder
13,2 km | 300 Hm | 4 Std. | Rundweg
-  **TOUR 12: HÖHLENWELTEN** 109
Romantisches Ahorntal
6,37 km | 140 Hm | 2 Std. | Rundweg
-  **TOUR 13: FELSGEHEIMNISSE** 119
Der raue Osten des Naturparks
7,7 km | 260 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 14: GRENZGÄNGER** 129
Die Wälder Obertrubachs
10,3 km | 180 Hm | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 15: SOMMERFARBEN** 139
Das idyllische Aufseßtal
15 km | 300 Hm | 4,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 16: DRUIDENZAUBER** 147
Hochfläche bei Muggendorf
8,75 km | 210 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 17: STOCK UND STEIN** 155
Wunderschönes Trubachtal
12 km | 320 Hm | 4 Std. | Rundweg
-  **TOUR 18: IM PARADIES** 165
Zur Quelle der Wiesent
13,9 km | 130 Hm | 4 Std. | Rundweg
-  **TOUR 19: BIBER UND APOLLO** 175
Im Kleinziegenfelder Tal
6,8 km | 120 Hm | 2 Std. | Rundweg
-  **TOUR 20: TAL DER TUMMLER** 183
Durchs Leinleitertal
9 km | 200 Hm | 2,5 Std. | Rundweg

Walpurgis-Kapelle am Abend



Liebe Wandersleute und Naturfreunde,

ob der Gottesgarten an der nördlichen Naturparkgrenze, die Burg Hohenstein im Süden, die Ehrenbürg im Westen oder die Felsgeheimnisse im Osten des Naturparks: Sie alle eint die rau-romantische Karstlandschaft mit ihren Höhlen, Felstoren und Burgruinen über idyllischen Tälern, eingebettet in einer kleinräumigen und vielfältigen Umgebung aus Buchenwäldern, Magerwiesen und Wacholderheiden. Wir besuchen die Fee im Felsen auf der Hochebene bei Muggendorf und genießen grandiose Fernsichten, erklimmen einsame Burgruinen in Betzensteins Wäldern, staunen immer wieder über gewaltige und filigrane Felstore, durchstreifen endlos scheinende Wälder zur Steinernen Stadt und den Eislöchern und genießen den Sonnenuntergang auf Pottensteins Wacholderhängen.

Bei den Touren werden landschaftliche und kulturelle Highlights mit ruhigen und wenig begangenen Pfaden kombiniert. Gößweinsteinstein zum Beispiel wird nicht ohne Grund als spirituelle Mitte des Naturparks bezeichnet. Aber die Seele braucht auch Platz und Ruhe zum Sich-Entspannen, und die findet sie auf verträumten Pfaden abseits der Sehenswürdigkeiten.

Viel Freude beim Lesen, Wandern und Entdecken wünscht

Ihre Daniela Reisch 



NATUR-INFO



KULTUR-INFO



TOUREN-/EVENT-INFO



GENUSS-INFO

- 
- * 16,3 Kilometer
 - * 130 Höhenmeter
 - * 4,5 Stunden
 - * Rundweg

Fliegenpilz im Märchenwald

Im Märchenwald

Der Veldensteiner Forst



Für die heutige Wanderung packen wir die Rucksäcke besonders sorgfältig: Taschenlampe, aufgeladenes Handy, Wanderkarte, Kompass, Regenzeug, ausreichend Verpflegung und Getränke. Unser Ziel ist der Veldensteiner Forst, eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete Bayerns, und es gibt weit und breit keine Einkehrmöglichkeit. Es stehen 100 Prozent Wald auf dem Programm, ohne Straßen, ohne menschliche Siedlungen.

Am besten erreicht man den Veldensteiner Forst mit dem Auto. Wir parken auf dem großen Parkplatz vor dem **Wildgehege Hufeisen ①**, das von den Bayerischen Staatsforsten geführt wird und ein beliebtes Ausflugsziel für Familien ist.

Uns ist eher nach Waldeinsamkeit zumute, also nehmen wir den **Wanderpfad „Roter Ring“**, der zwischen Straße und Parkplatz beginnt, quer über das Gelände der ehemaligen Waldschänke und dahinter in den Wald führt. Nach kurzer Strecke quert er die Verbindungsstraße Pegnitz–Plech, die einzige Straße, die dieses Waldgebiet durchschneidet. Auf der anderen Straßenseite folgen wir dem Rotring, der sich durch duftenden, lichten Kiefernwald schlängelt.

Namensgeber für den **Veldensteiner Forst ②** ist die gleichnamige Burg in Neuhaus a. d. Pegnitz. Von dort wachten die Bamberger Fürstbischöfe jahrhundertlang über das Waldgebiet – ein Grund, warum es bis heute in seiner Größe erhalten bleiben konnte. Seit 1810 gehört das Areal dem Staat.

Der Veldensteiner Forst erstreckt sich auf etwa 70



Die Ursprünge von Burg Veldenstein liegen im 11. Jahrhundert. 1950 wurde der Freistaat Bayern Eigentümer der prächtigen Burg und stellte sie unter Denkmalschutz. Zurzeit wird sie saniert. Es steht noch nicht fest, wann sie wieder besichtigt werden kann.



Auszeitour 1

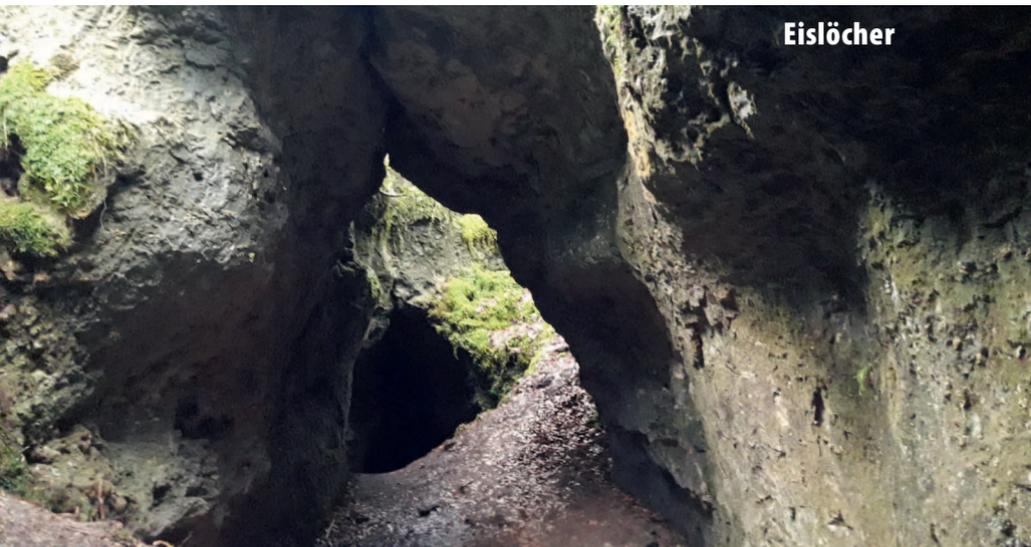


Die ausgereiften grünen Nadeln der Fichte enthalten viel ätherisches Öl, Bitter- und Gerbstoffe sowie Harze, Vitamin C und Limonen, die für den frischen Geschmack zuständig sind.

Quadratmeter, östlich begrenzt von der Pegnitz, westlich von der A9, südlich sind die Ortschaften Plech und Neuhaus, nördlich schließlich Pegnitz. Es dominieren Nadelbäume wie Fichte und Kiefer, die Brotbäume der Forstwirtschaft, mit einem Unterwuchs aus Heidekraut, Heidelbeeren und Moos. Nur im Buchgraben erhalten wir später einen Eindruck, wie dieser Wald einmal aussah und wieder aussehen könnte.

Welche Tiere uns in diesem Waldland wohl begegnen könnten? Neben Rehen, Wildschweinen und Füchsen, die sich als typische Kulturfolger dem stillen Wanderer gerne mal präsentieren, dürfen wir hier auf den Anblick von Rotwild hoffen.

Unser erstes Highlight der Tour sind die **Eislöcher** ③, eine Kette von drei Einsturzdolinen, die unterirdisch durch einen Gang verbunden sind, der in eine noch intakte Höhle führt. Ihren Namen verdanken sie den winterlichen Eiszapfen und Eis-Stalagmiten, die sich durch das Höhlenklima bis ins Frühjahr hinein halten können. Die hintere Höhle ist ein Fledermauswinterquartier, weshalb wir von Ok-





Für die Seele

In den endlos grünen Weiten des Waldes kommt unsere Seele schnell zur Ruhe. Wir hören nur Vogelgezwitscher und den Wind. Zeit spielt keine Rolle.



Kleiner Lochstein

tober bis April darauf verzichten, sie zu betreten. Es gibt zwei Abstiegsmöglichkeiten in die Eislöcher: Einmal durch den ersten Einsturztrichter, hier heißt es auf die Knie und eine kurze Bückstelle überwinden, bevor der Gang wieder höher wird. Oder durch die zweite Doline, wo sich aus Baumwurzeln und Steinen eine Art Treppe gebildet hat. Vor allem bei Regennässe ist hier Vorsicht geboten.

Wir sind gefangen vom Sonnenlicht, das durch die Trichter fällt, vom Licht- und Schattenspiel. Der Weg hinunter zur Höhle ist abschüssig und lehmig, im geräumigen Höhlenraum „übertagt“ eine kleine Fledermaus, wir schleichen leise wieder heraus, wollen in niemands Schlafzimmer herumtrampeln.

Wieder am Tageslicht nimmt uns der Rotring über weiche, einsame Waldpfade mit zum **Kleinen Lochstein** ④, einem pilzförmigen Felsen, in dessen Fuß sich eine Durchgangshöhle befindet.



Rezept Fichtensalz: Eine Handvoll getrockneter Fichtenspitzen oder -nadeln mit einem Drittel grobem Salz in einer Moulinette so lange mahlen, bis ein hellgrünes Salz entsteht. Schmeckt zitronig-frisch und eignet sich zum Würzen von Fisch, Geflügel, Salat und Rohkost.



Auszeitour 1

Der Veldensteiner Forst präsentiert sich völlig anders als der Rest des Naturparkes Fränkische Schweiz-Frankenjura. Wir durchwandern eine Waldlandschaft ohne nennenswerte Steigungen. Unter unseren Füßen befinden sich Ablagerungen aus der Kreidezeit, welche die darunter liegenden Karstformen überdecken. Nur hin und wieder blitzen diese hervor, zum Beispiel in Form des Kleinen und Großen Lochsteins, bei den Eislöchern und anderen Geotopen, an denen wir noch vorbeikommen.

Wir stoßen auf einen Forstweg und folgen diesem links (südlich) zum Großen Stern mit Bäumchen und Ruhebänk, wo sich sechs Waldwege treffen. Die Auszeichnung ist perfekt und wir marschieren weiter Richtung Norden zum Großen Lochstein. Diese Etappe ist ein wenig „Waldautobahn“, wir nehmen das gelassen und genießen die Abgeschlossenheit und den Geruch von Bäumen und Harzen, spähen immer mal wieder ins Unterholz, ob da nicht doch irgendwo ein Reh oder Hirsch bewegungslos verharret?

Am Ende der Strecke erwartet uns ein mächtiger Felsturm. Der **Große Lochstein**  zählt zu Bayerns 100 schönsten Geotopen. Er bildet das solitär stehende Ende einer Riffformation aus der Jurazeit, durchbrochen von einem etwa 10 Meter breiten und langen



Fliegenpilze

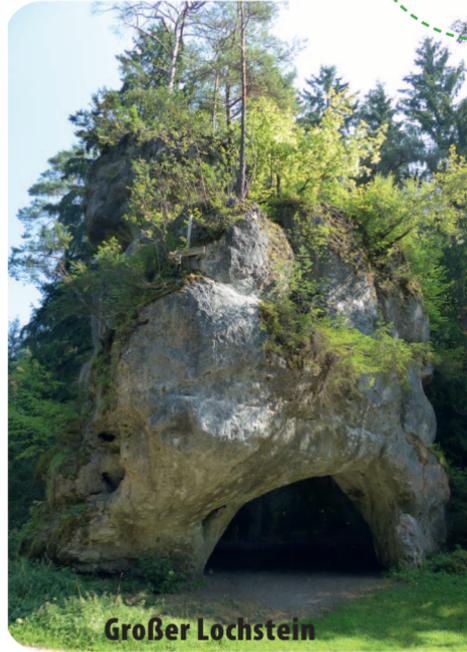


Tor. Seine Form bildete sich vor über 100 Millionen Jahren im tropischen Klima durch Verwitterung heraus. Später wurde er durch Sandablagerungen verschüttet und so konserviert. Erst durch Abtragung der Sedimente kam er wieder ans Sonnenlicht und verändert sich nun kontinuierlich.

Weiter geht es mit dem Rotring Richtung Südosten bzw. rechts entlang. Die Forstwege sind wir leid, deshalb tauchen wir wieder im Wald unter: Nach etwa 300 Metern zweigt rechts ein unmarkierter Waldweg ab, der sich nach wenigen Metern wieder gabelt. Wir nehmen die undeutlichere linke Gabel und kommen am Kleinen Stern heraus, wo sich erneut sechs Wege treffen. Unserer ist der südlich verlaufende, als Fahrradweg ausgewiesene breite Forstweg, der eine Abzweigung Richtung Fischstein links liegen lässt und nach rund 500 Metern auf einen kreuzenden Waldweg trifft.

Rechts von uns im Wald verbirgt sich eine weitgehend unbekannte Besonderheit: die **Taubennest-Ponor-Doline** 6. Wir laufen den Weg etwa 30 Meter hinein, biegen dann rechts in eine alte Rückegasse ab und erreichen nach 50 Metern einen riesengroßen Krater im Waldboden, der sich auf einem schmalen Pfad umrunden lässt. Die Taubennest-Ponor-Doline zählt zu den größten Dolinen der Frankenalb. Auf ihrem Grund führt eine Versturzhöhle weiter in die Tiefe. Als „Ponor“ bezeichnet man ein sogenanntes Schluckloch oder einen Wasserschlinger, das Gegenteil einer Quelle. Ein Ponor nimmt das Niederschlagswasser der umliegenden Landschaft auf, um es unterirdisch dem nächsten Fluss zuzuführen.

Hier lassen wir uns für die erste Rast im weichen Moos nieder, packen Brotzeit und Getränke aus und



Großer Lochstein



Dolinen sind trichterförmige Vertiefungen im Boden, die durch Einsturz (Eislöcher) oder allmähliche Lösung des Gesteins entstehen können. In ihrer Größe sind sie sehr variabel und im Veldensteiner Forst sind sie besonders häufig.



Auszeitour 1

genießen die unglaubliche Ruhe und Harmonie im Herzen des Waldes, weitab von Menschen und Hektik.

Wieder an der Wegkreuzung und auf dem Forstweg schlendern wir weiter Richtung Süden. Links des Weges gibt es viel zu sehen. Ein idyllischer See, der einzige im ganzen Forst, mit Seerosen bedeckt. Nach einer Linkskurve erscheint ein Felsmassiv mit der Hochrückenponorhöhle, noch ein Stück weiter die Hochrückenfelsengrotte. Bei der nächsten Gabelung biegen wir links ab, bei der nächsten Kreuzung weiter geradeaus.

Jetzt schärfen wir unsere Augen für den erst auf den zweiten oder dritten Blick erkennbaren Kegelkarst, der sich links im Wald erstreckt. Spitze Felskegel mit schroffen Flanken und Türmchen, alles mit Moos und Farnen überwachsen, reihen sich aneinander.

Nach der nächsten Linkskurve erhebt sich vor uns ein weißes Felsmassiv, darin gebettet der Höhleneingang zum Silberloch, das durch einen steilen Pfad erobert werden kann.

Kurz darauf erkennen wir einen bizarren kleinen **Felsbogen 7**, amtlich bezeichnet als Torbogen bei Fischstein. Form und Größe erinnern an einen Elefanten.

Noch etwa 1 Kilometer weiter gelangen wir ins **Pegnitztal** und treffen wieder auf den Rotring. Hier bietet sich ein Abstecher zur Seeweierquellgrotte an, der

sich aber nur in der regnerischen, laublosen Jahreszeit lohnt. Im Hochsommer ist der Platz durch meterhohen Wildwuchs kaum zu erreichen und dann, die Klimaerwärmung lässt grüßen, ist der Weiher oftmals ausgetrocknet.

Aber es ist zeitiges Frühjahr und wir biegen scharf links in die Talauen ab.



Silberloch



Rechts des Weges plätschert die junge Pegnitz, die wir erst mal überqueren. Ab jetzt geht es unmarkiert und dem Gefühl nach weiter. Wir laufen nach links über eine Wiese, an einem Schilfgürtel vorbei bzw. etwas hindurch und halten auf eine Felswand zu. Nach dem Schilfgürtel öffnet sich der Blick auf den Seeweiher mit seiner **Seeweiherquellgrotte** ⑧. An diesem verwunschen wirkenden Platz verweilen wir etwas.

Bei der Seeweiherquellgrotte am Fuß der Felswand handelt es sich um ein weiteres geologisches Phänomen, dem wir nur im Karst begegnen. Sie funktioniert je nach Wasserstand als Quelle oder Ponor, der Fachbegriff dafür ist Estavelle. Wasseruntersuchungen haben ergeben, dass diese Estavelle das Wasser unter anderem in die tiefer gelegene Püttlach weiterleitet.

Zurück zur Abzweigung, wo der Rotring grob von West nach Ost verläuft. Wir wollen aber wieder die totale Waldeinsamkeit genie-



Buchgraben

ßen und nehmen an der gegenüberliegenden Gabelung den unmarkierten Forstweg, der westwärts sanft bergauf geht, sich oben mit einem weiteren unmarkierten Weg trifft. Wir zweigen dort links ab und werden in sanften Kurven in den **Buchgraben** ⑨ geführt, dem schönsten Trockental des Veldensteiner Forstes.

Die Veränderung beginnt allmählich. Zunächst fallen uns Hänge mit Rotbuchen auf, die wie Bonsai-bäume verformt sind. Ein Stück weiter haben die Buchen es geschafft. Angenehme Kühle und Schatten umhüllen uns. Links und rechts erheben sich bizarre Felsriffe, wie wir es aus der typischen Fränkischen Schweiz kennen, dazwischen ein Buchenmischwald mit alten Baumriesen, teils von Zunderschwämmen

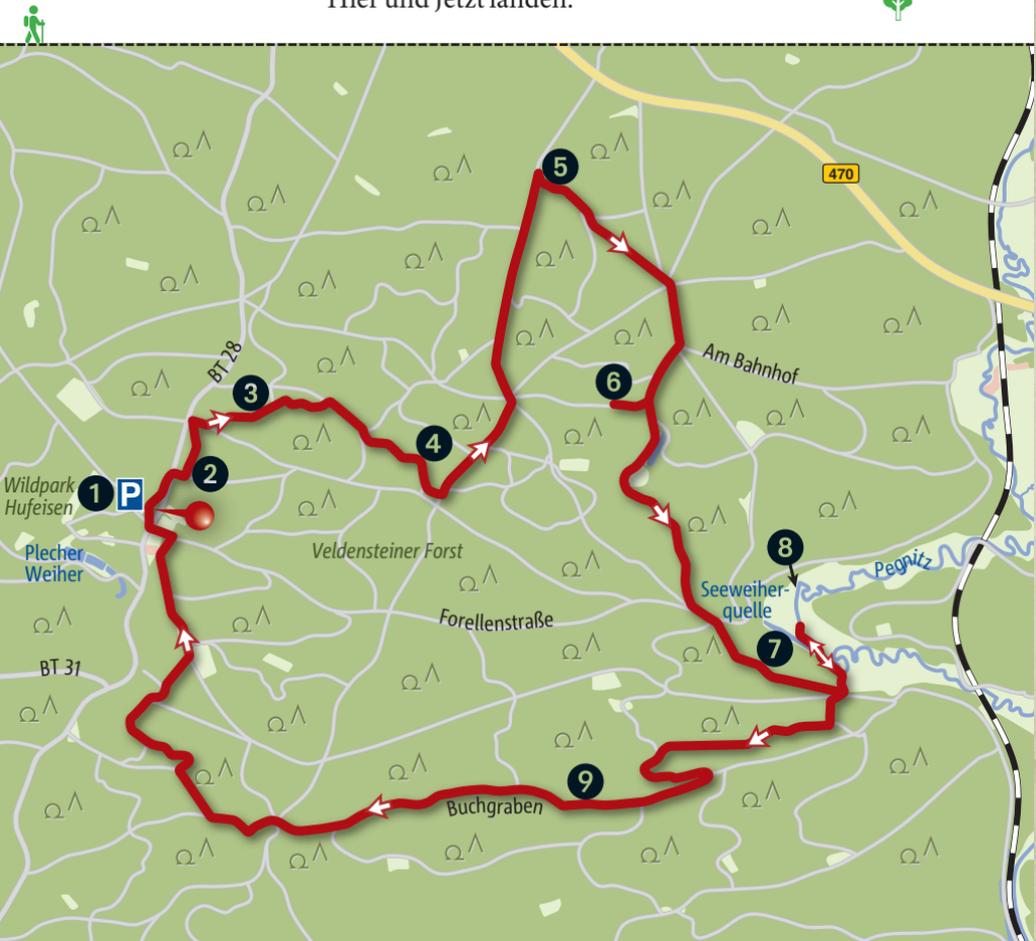


Auszeitour 1

besiedelt, teils von Wind, Wetter und Alter gefällt. Eine märchenhafte Landschaft, die uns erahnen lässt, wie dieser Wald – oder der europäische Wald generell – vor der menschlichen Besiedlung ausgesehen haben könnte.

Viel zu schnell ist diese Etappe zu Ende, an einer Kreuzung teilen sich die Wege.

Wir gehen geradeaus auf dem Radweg, bis wir zur **Reutersteighöhle** kommen, eine rund 2 Meter hohe Grotte mit Deckenloch. Danach führt uns der Rote Punkt sicher durch den Wald zurück. Als wir wieder an der Verbindungsstraße Plech-Pegnitz stehen, kurz vor dem Parkplatz, sind wir müde, aber glücklich. Es ist, als ob wir aus einer fernen grünen Welt wieder im Hier und Jetzt landen.



Entspannung ★★★★★

Genuss ★★★★★

Romantik ★★★★★



WIE & WANN:

Breite Forstwege, dazwischen schmale Waldpfade. Im Sommer kann es auf den Forstwegen heiß werden, deshalb am besten im Herbst, Winter oder Frühling losgehen.

HIN & WEG:

Auto: Parkplatz Wildgehege Hufeisen, Forsthaus Hufeisen 1, 91257 Pegnitz
(GPS 49.698618, 11.494547)

ÖPNV: Keine empfehlenswerten Verbindungen

ESSEN & ENTSPANNEN:

Rucksackverpflegung einpacken.

ENTDECKEN & ERLEBEN:

Wildgehege Hufeisen ① Forsthaus Hufeisen 1, 91257 Pegnitz

Veldensteiner Forst ②

Eislöcher ③

Kleiner Lochstein ④

Großer Lochstein ⑤

Taubennest-Ponor-Doline ⑥

Felsbogen im Kegelkarst ⑦

Seeweiherquellgrotte ⑧

Buchgraben ⑨