

Katrin Berger



WAN



DERN



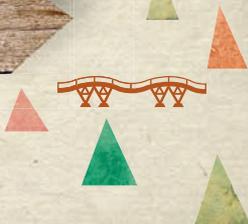
FÜR DIE

SEELE

Wohlfühlwege

Altmühltal

DROSTE



Katrin Berger

Altmühltal

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



Droste Verlag

ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



TOUR 1: STEIN-REICH

Von Mörsheim zur Teufelskanzel
8,5 km | 205 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

7



TOUR 2: GRENZGÄNGE

Vom Limes zur Wacholderheide
15 km | 170 Hm | 4,5 Std. | Rundweg

17



TOUR 3: ZU WODANS HÖHEN

Auf die Wodansburg bei Beilngries
4,5 km | 90 Hm | 1,5 Std. | Rundweg

27



TOUR 4: UM DEN GOLDBERG

Vom Frauenhäusl zu den Trullis
13,5 km | 175 Hm | 4 Std. | Rundweg

35



TOUR 5: TAL DER URDONAU

Von Dollnstein zum Dohlenfelsen
15 km | 239 Hm | 5 Std. | Rundweg

43



TOUR 6: HUSARENSTÜCK

Hoch über Kipfenberg
13,5 km | 175 Hm | 4,5 Std. | Rundweg

53



TOUR 7: BURGEN & DRACHEN

Über Riedenburg zum Falkenhorst
15 km | 220 Hm | 4,5 Std. | Rundweg

63



TOUR 8: NATUR & KULTUR

Über die Ihrlersteiner Platte
5 km | 130 Hm | 1,5 Std. | Rundweg

71



TOUR 9: INS TAL DER BIBER

Wettelsheim und die Rohrach
11,5 km | 100 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

81



TOUR 10: ZUM HIMMELREICH

Von Griesstetten zum Rosskopfsteig
16 km | 150 Hm | 5 Std. | Rundweg

91

-  **TOUR 11: KLAMM & HEIMLICH** 99
Über Riedenburg zur Prunner Klamm
13,5 km | 180 Hm | 4 Std. | Rundweg
-  **TOUR 12: ZUM TATZELWURM** 109
Von Essing zum Maifelsen
8,5 km | 120 Hm | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 13: PILGERSCHNECKE** 119
Durchs Treuchtlinger Schambachtal
11 km | 75 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 14: UM DEN WILLIBALD** 129
Über Eichstatts Höhen
8 km | 180 Hm | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 15: ZU DEN AHNEN** 139
Über Kinding zum Torfelsen
10 km | 180 Hm | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 16: GLAUBENSVIELFALT** 149
Um den Dietfurter Kreuzberg
9 km | 125 Hm | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 17: MÄRCHENHAFT** 157
Von Pappenheim nach Zimmern
10 km | 215 Hm | 4 Std. | Rundweg
-  **TOUR 18: WOLF AM BERG** 167
Um den Wolfsberg bei Dietfurt
8 km | 135 Hm | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 19: WASSER ALS GESTALTER** 175
Vom Schulerloch nach Ihrlerstein
10,5 km | 170 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 20: KELTENWELTEN** 183
Um den Kelheimer Michelsberg
12 km | 135 Hm | 4 Std. | Rundweg



**Höhle beim
Klösterl**

Liebe Liebhaber entschleunigenden Wanderns,

„Grüß Gott“ im Naturpark Altmühltal – so begrüßen wir uns in Bayern. Ein abwechslungsreiches und genussvolles Wanderparadies wartet darauf, neu entdeckt zu werden. Der „stille Fluss“, wie die Kelten die Altmühl nannten, ist nämlich einer der langsamsten in ganz Deutschland. Und dennoch beeindruckt er durch ein breites Tal, das er sich vor Jahrtausenden von Main und Donau tief in den Jura einschneiden ließ. Von Treuchtlingen im Westen bis Kelheim im Osten wechseln sich schroffe Felsen, geheimnisvolle Höhlen und trutzige Burgen mit lieblichen Hochflächen, lichten Wäldern und duftenden Wacholderheiden ab. Atemberaubende Ausblicke über das Tal sind garantiert.

Auf 20 Wanderungen begegnen wir Kelten, Römern und Husaren, treffen drei elende Heilige und machen Rast bei Bibern, Schafen und Drachen. Wir dringen ins Innere der Erde vor und machen einen Abstecher ins Himmelreich.

Und weil Leib und Seele zusammengehören, dürfen kulinarische Tipps nicht fehlen – seien es die guten fränkischen Bratwürste, Spezialitäten vom Altmühltaler Lamm oder ein süffiges Bier und zum Abschluss ein Selbstgebrannter aus heimischem Obst, alles regional und nachhaltig.

Darum: Wanderschuhe angezogen, Stecken gepackt und los geht's. Viele genussvolle Seelentouren wünscht

Katrin Berger 



NATUR-INFO



KULTUR-INFO



TOUREN-/EVENT-INFO



GENUSS-INFO

- * 8,5 Kilometer
- * 205 Höhenmeter
- * 3,5 Stunden
- * Rundweg

Hier geht's zum Graftsloch

Stein-Reich

Von Mönsheim zur Teufelskanzel



Unsere Wanderung beginnt am Mönsheimer Sportplatz. Zunächst kehren wir auf der Frühlingsstraße bis zur Gailachbrücke zurück. Hier queren wir vorsichtig die Kreisstraße und bleiben direkt am Ufer des munter dahinfließenden Flüsschens, bis eine alte Steinbrücke nach links in den Ortskern führt. Über dem Torturm erhebt sich das Rathaus mit seinem Treppengiebel. Dieser **gotische Kastenhof 1** beherbergt auch die Touristinformation.

An dieser Brücke biegen wir rechts ab in den **Maxbergweg**. Über uns ragt ein einzelner Felsen wie ein Leuchtturm gen Himmel. Die kleine, zu Beginn mit Kopfsteinen gepflasterte Straße mündet schon bald in einen Wanderpfad; hier kann unsere Seelentour richtig beginnen. An der ersten Ruhebänk wählen wir den rechten, steileren Pfad mit der Nr. 1, der uns in Kürze auf die Höhe bringt. Am Abhang erwarten uns weitere Sitzgelegenheiten, die mit dem beeindruckenden Ausblick auf Mönsheim mit seiner Burg und das romantische Gailachtal zu einer Verschnaufpause verlocken. Um uns herum bemerken wir bereits die riesigen Abraumhalden der Steinbrüche, die die Landschaft komplett neu geformt zu haben scheinen.

Alte Rohrachbrücke in Mönsheim



Im Mai findet der traditionelle **Lammauftrieb** statt. In Anlehnung an die Almmauftriebe im Gebirge werden Schafe und Ziegen durch Mönsheim auf ihre Sommerweiden gebracht. Ein Markt und etliche Veranstaltungen umrahmen dies mit regionalen Spezialitäten.



Auszeitour 1

Erfüllt und erfrischt schreiten wir nun auf einen Wasser-Hochbehälter zu. An seiner linken Seite schlüpft ein kleiner Weg unter einem Strauch hinauf in die **ehemaligen Steinbrüche ②**. Oben zweigen wir vor der Abraumhalde nach links ab. Nun tauchen wir in eine neue Welt aus Abertausenden von kleinen Steinplatten ein, in der sich die Natur allmählich ihr Reich zurückerobert. Die alten Steinbruchgebäude, auf die wir immer wieder stoßen, sind von Bäumen besetzt und mit Ranken überwuchert. In Kürze werden sie sich kaum noch abzeichnen und die Erinnerungen an die Menschen, die hier dem Berg seine Schätze abgetrotzt haben, mit sich nehmen. Während sich zu unserer Linken immer wieder Ausblicke ins Tal auftun, erlauben uns schmale Pfade nach rechts Zugänge in riesige Haufen von Kalkplatten, die von jahrhundertlangem Abbau des wertvollen Materials zeugen. Wie Zwerge fühlen wir uns. Mit etwas Glück finden wir eine kleine Versteinerung – ein Gruß aus ferner Vergangenheit. Wir suchen uns unseren Weg durch das steinerne Labyrinth. Wie eine Mondlandschaft wirken die mächtigen Kalkplattenhaufen plötzlich – eine sonderbare Erfahrung! Unser Weg führt schließlich

Ausblick ins Gailachtal





Für die Seele

Im Zentrum des Solnhofener Plattenkalks erfahren wir die Bedeutung des Steins von Beginn menschlichen Daseins bis heute.

durch einen schmalen Durchgang an einem **Steinturm**. Nun ändert sich der Charakter des Wegs und wir gelangen über einen Wacholderrasenabschnitt und ein kleines Waldstück auf eine Asphaltstraße. Hier biegen wir nach rechts ab. Fast ist es erholungsam, dass der Weg unter unseren Füßen nun fest und unnachgiebig ist. Wilde Rosen blühen reichlich am Wegesrand und verströmen im warmen Sonnenlicht ihren zarten Duft. Wir wandern auf das alte Rittergut **Lichtenberg** zu, vor dem sich auf großen Weiden prächtige Pferde tummeln. An der nächsten Kreuzung folgen wir der Straße nach links. Schließlich erreichen wir das Gelände des noch aktiven **Maxberg-Bruchs** ③. An dessen Zufahrt stoßen wir auf das Gasthaus mit dem interessanten Namen **Schnorgackl** ④, benannt nach einer einheimischen Bezeichnung für einen versteinerten Krebs, der häufig zu finden ist. Hier können wir mit etwas Glück auf Steinbrecher treffen, die bei einer kühlen Halben über die guten alten Zeiten philosophieren. Nun betreten wir auf dem Altmühl-Panoramaweg vorsichtig das Betriebsgelände und achten beim Durchqueren auf möglichen Betriebsverkehr. Die Ausschilderung der Wanderwege hilft uns, auf dem richtigen Weg zu bleiben. In hölzernen Kisten stehen Hunderte von Kalkplatten. Auf kleinen Tischen werden Versteinerungen zum vertrauensvollen Kauf angeboten.



In den Tiefen des Steinbruchs



Seit in Italien zu Beginn des Jahrtausends ein Verfahren entwickelt wurde, **Kalkstein** täuschend echt als Steinzeug zu imitieren, hat in Solnhofen ein Absatzbruch stattgefunden. Nur noch Liebhaber greifen zu dem teuren und recht empfindlichen Naturstein.



Auszeitour 1

Am Ende des Steinbruchs treffen wir auf ein Gebäude mit der Inschrift „Solenhofer Aktien-Verein“. Hier verlässt der Wanderweg das Betriebsgelände nach rechts und führt zurück in die Natur. Als letzten Steingruß entdecken wir nach einer Linkskurve eine massive Natursteinmauer mitten im Wald. Auf der anderen Seite des Talabschnitts verlassen wir den Altmühl-Panoramaweg und gehen geradeaus. Nach



Kurzem gelangen wir auf einen Waldeinschnitt mit einer Oberlandleitung, die wie eine Linie die Landschaft durchkreuzt. Dahinter biegen wir, kurz bevor der Weg in eine Forststraße mündet, nach rechts in den kleineren Waldpfad Nr. 4 ab. Dieser geht in eine Schotterstraße über, die immer weiter durch Wiesen und Wald bergab führt. Nach einer Linkskurve entdecken wir vor uns schließ-

lich eine Blockhütte. Neugierig blicken wir hinein: Sie ist mit Holztischen und -bänken bestückt und an der Stirnseite ist ein Grill eingelassen.

An ihrer Rückseite führt ein schmaler Trampelpfad auf einen Abhang. Dort haben wir unser nächstes Etappenziel, die **Teufelskanzel 5**, vor Augen. Auf der Spitze des Hügels thront ein einzelner Felsen wie eine kleine Aussichtsplattform. Einer Legende zufolge hat der Teufel hier seine Anhänger versammelt und zu ihnen gesprochen. Der traumhafte Blick reicht von Solnhofen im Westen bis zu den berühmten steinernen **12 Aposteln 6**, einem der landschaftlichen Höhepunkte des gesamten Altmühltals. Wie Figuren ragen einzeln stehende Dolomittfelsen aus der Erde und inspirierten so zu ihrem Namen. Auch aus der Ferne wirken sie sehr eindrucksvoll. Dazwischen ruht die Altmühl still in ihrem Bett. Wir lassen uns auf einer Bank



Die Teufelskanzel

nieder und berauschen uns an der Schönheit der Natur. Je nach Jahreszeit bedeckt ein Heer von Küchenschellen, Frühlingsenzianen oder gelben Sonnenröschen die Trockenrasenfläche und taucht den Hügel in ein immer neues Farbenmeer. Tief atmen wir den würzigen Duft der Kräuter ein – so riecht Heimat.

Wenn dann unser Akku wieder gefüllt ist, kehren wir zur Grillhütte zurück und folgen dem schmalen Pfad mit der Nummer 3 nach links am Waldrand entlang an etlichen bemoosten Steinen vorbei. Dieser Weg mündet in eine Forststraße. Bevor wir hier nach rechts abbiegen, schicken wir den 12 Aposteln noch einen letzten Gruß zu und gewinnen dann in einer



Die 12 Apostel



Auszeitour 1

Altmühlblick vom Rosenkranz



weiten Linkskurve an Höhe. Wir treffen wieder auf die uns bereits bekannte Überlandleitung. Nachdem wir sie erneut unterquert haben und die Forststraße eine Rechtskurve beschreibt, halten wir uns links vom Zaun und gelangen über den wenig begangenen Waldpfad nach einigen Metern an einen Abhang, dem wir nach rechts entlang dem Wildschutzzaun folgen. Dann

treffen wir wieder auf den Altmühl-Panoramaweg. Kurze Zeit begleiten wir ihn nach links, doch bereits nach etwa 100 Metern verlassen wir ihn wieder und biegen rechts bergauf ab. Auch hier entdecken wir überall viele bemooste Steine, die unsere Fantasie anregen. Ist es eine zarte Fee oder doch eher ein Mäuschen, das dort hinter dem Zweig hervorkuldet?

Wir treten aus dem Wald und finden uns zwischen großen Wiesen wieder. Rechts über uns tauchen die Gebäude von Lichtenberg auf, unser Weg, die Nr. 1, aber führt nach links am Zaun der Viehweiden leicht bergab. Wir sind nun auf dem **Schäfchenweg**. Schulkinder der Mörsheimer Grundschule haben ihn gegründet, um Besuchern die Schönheit ihrer Heimat nahezubringen. Hinter der Weide nach gut 100 Me-





tern verlassen wir die breite Schotterstraße wieder nach rechts und stoßen auf eine schattige Sitzgruppe unter einem Feldahorn.

Weiter geht es über den weichen Wiesenweg. Über Felder und Wälder der Jurahöhe blicken wir weit in die Ferne und erspähen die Dächer von Schönfeld, einer kleinen Ortschaft jenseits der Altmühl.

Nun geleitet uns der Schäfchenweg auf eine Wacholderheide. Dort machen wir mit dem Weg 1 einen kleinen Abstecher nach links direkt durch die stacheligen Büsche. Der Pfad knickt nach rechts und strebt der Hangkante mit einer schönen **Aussicht 7** oberhalb markanter Felsformationen zu. Eine Sitzgruppe verführt dazu, sich hier ein wenig niederzulassen und den Blick über die Altmühl zu genießen, die in weiter Schleife träge dahingleitet. Zudem haben wir von hier eine schöne Sicht auf die **Wallfahrtskirche Maria-End 8**, die ein sehenswertes Gnadenbild vom Tod der Gottesmutter birgt.

Unsere letzte Etappe bringt uns an den mächtigen Eichen entlang zurück auf den Schäfchenweg. An der Informationstafel über die Wacholderheide gehen wir nach links auf dem Wiesenweg talwärts und dann an der Hangkante hinter der Sitzbank nach rechts.

Schon erblicken wir einen Felsen, der von einem Kreuz gekrönt wird. An seinem Fuß findet sich das **Grafloch 9**. Der Weg zum Erdinnern ist gut gesichert.



Maria-End



Das nach seinem Erforscher benannte **Grafloch** bietet Menschen seit Urzeiten Schutz vor den Unbilden des Wetters. Hier hat man etliche Knochen- und Werkzeugfunde gemacht, die bis in die frühe Steinzeit reichen, also bis an den Beginn der Menschheit.

Altmühlschleife

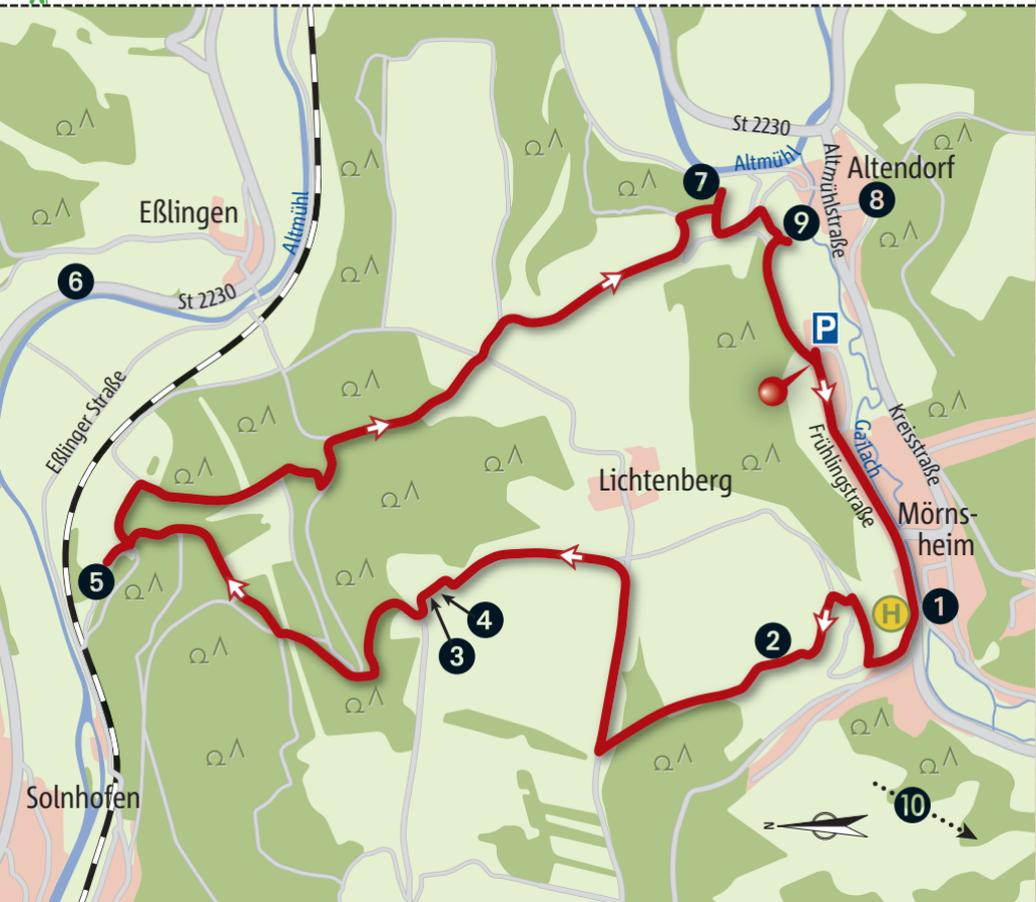




Auszeitour 1

Nun sehen wir den Sportplatz, an dem wir unser Auto geparkt haben. Die letzten Meter schreiten wir beschwingt bergab.

Doch weil wir auf den Geschmack gekommen sind, machen wir als krönenden Abschluss des Ausflugs einen Abstecher in den nahe gelegenen **Besuchersteinbruch Mühlheim 10**. Hier darf man selbst zum Steinbrecher werden und nach Versteinerungen suchen. Ein Fund ist mit dem Eintrittsgeld garantiert. Dass hier das 13. Exemplar des Urvogels Archaeopteryx entdeckt wurde, stachelt unseren Eifer zusätzlich an. Aber auch Fische, Krebse und Ammoniten sind hier zu finden. Das Personal vor Ort gibt hilfreiche Tipps zum Suchen und Bestimmen der Fossilien.





Entspannung ★★★★★

Genuss ★★★★★

Romantik ★★★★★

WIE & WANN:

Asphaltstraße, Wald-, Schotter- und Wiesenwege, Jurasteinplattenpfad; bei trockenem Wetter ganzjährig möglich, festes Schuhwerk und ausreichend Flüssigkeit nicht vergessen!

HIN & WEG:

Auto: Sportplatz, Frühlingsstraße 21a, 91804 Mörsheim (GPS: 48.872872, 11.015691)
ÖPNV: Bus 9231 bzw. 310 von Eichstätt nach Mörsheim Torbrücke, Einstieg bei ①

ESSEN & ENTSPANNEN:

Gaststätte Schnorgackl ④ Maxberg, 91807 Mörsheim, Tel. (01 60) 99 57 94 38

ENTDECKEN & ERLEBEN:

- Gotischer Kastenhof ①
- Ehemalige Steinbrüche ②
- Steinbruch Maxberg ③
- Teufelskanzel ⑤
- 12 Apostel ⑥
- Altmühlblick ⑦
- Wallfahrtskirche Maria-End ⑧
- Grafsloch ⑨
- Besuchersteinbruch Mühlheim ⑩