

Daniela Reisch

WAN
DERN
FÜR DIE
SEELE



Wohlfühlwege

Oberpfälzer Wald

DROSTE

Daniela Reisch

Oberpfälzer Wald

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



Alle Touren auf einen Blick



AUSZEITEN

- | | |
|--|-----------|
| 1 Grenzwerte | 7 |
| Der Grenzwald im Schönseer Land 13,8 km 310 Hm 4 Std. Rundweg | |
| 2 Wasserträume | 17 |
| Die Pfreimd bei Trausnitz 14,2 km 250 HM 4 Std. Rundweg | |
| 3 Vergessene Burgen | 27 |
| Im Wald bei Schönsee 13,4 km 400 Hm 4 Std. Rundweg | |
| 4 Steinernes Herz | 35 |
| Schwarzenburg & Eixendorfer See 13,3 km 280 Hm 4 Std. Rundweg | |



WEITBLICKE

- | | |
|--|-----------|
| 5 Mutter Erde | 45 |
| Durch den Steinwald im Norden 15,1 km 420 Hm 4,5 Std. Rundweg | |
| 6 Kleine Vulkane | 57 |
| Vulkanlandschaft bei Kemnath 10 km 240 Hm 3 Std. Rundweg | |
| 7 Leben im Basalt | 65 |
| Der Rauhe Kulm bei Kemnath 6,7 km 180 Hm 2 Std. Rundweg | |
| 8 Mit Rabenaugen | 75 |
| Im Flossenbürger Grenzwald 14,2 km 260 Hm 4 Std. Rundweg | |



GENUSS

- | | |
|---|-----------|
| 9 Höllisch gut | 85 |
| Karpfenküche bei Weiden 8,7 km 240 Hm 2,5 Std. Rundweg | |



- 10 Europas Mitte** **93**
Grenzland bei Bad Neualbenreuth
13,4 km | 370 Hm | 4 Std. | Rundweg
- 11 Schmugglerwege** **103**
Durchs Grenzland bei Bärnau
11,2 km | 270 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
- 12 Hopfenhimmel** **113**
Zoigl in Windischeschenbach
12 km | 170 Hm | 4 Std. | Rundweg

ENTSCHEUNIGUNG

- 13 In Teufels Küche** **123**
Im Wald bei Tirschenreuth
11 km | 130 Hm | 4 Std. | Rundweg
- 14 In Gottes Hand** **133**
Das Leratal bei Leuchtenberg
6,3 km | 120 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 15 Mystisches Moor** **141**
Das Kulzer Moos bei Thanstein
9,3 km | 130 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 16 Goldmarie** **151**
Der Fahrenberg bei Pleystein
12 km | 330 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

ERFRISCHUNG

- 17 Bunte Karpfenwelt** **159**
Teichpfanne bei Tirschenreuth
7,4 km | 70 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 18 Nixengeflüster** **167**
Das Waldnaabtal bei Falkenberg
8,6 km | 120 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 19 Der Findling** **179**
Seelenweg zum Doost bei Floß
8,7 km | 130 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 20 Vogelfrei** **183**
Das Weihergebiet bei Schwandorf
12,3 km | 60 Hm | 3 Std. | Rundweg



Liebe Wanderer und Naturfreundinnen,

der Oberpfälzer Wald zieht sich entlang der tschechisch-bayerischen Grenze von Waldsassen im Norden bis Waldmünchen im Süden. Unter ihrem grünen Dach offenbart uns die Region unerwartete Schätze.

Im Osten verbinden alte Schmugglerwege den Oberpfälzer mit dem Böhmerwald. Wir Wanderer überschreiten buchstäblich Grenzen, **vorbei an alten Baumriesen und Burgruinen** zu Aussichtspunkten mit grandiosen Fernblicken über noch mehr Wald.

Der Norden der Region erhielt durch Vulkanismus seinen besonderen Reiz. **Erlorschene Vulkanschlote** wie der Rauhe Kulm bergen eine seltene botanische Vielfalt, die sich **auf angenehmen Wegen** erkunden lässt.

Unsere Seele entspannt sich in den **wildromantischen Flusstälern** wie dem Doost oder Waldnaabtal, wo moosbewachsene, rundliche Granite im Wasser und im Wald die Existenz von Feen wahrscheinlich werden lassen.

Kulinarisch hat die Region zwei Besonderheiten zu bieten: Im Norden zeigt uns der Zoiglstern an, wo wir uns das untergärrige, süffige Bier nach einer Wandertour genehmigen können.

Bei Tirschenreuth und Schwandorf erwandern wir **ausgedehnte Teichlandschaften** auf den Spuren der Karpfenzucht – und können anschließend den berühmten gebackenen Karpfen in der Gastronomie genießen.

Viel Freude beim Durchstreifen dieser außergewöhnlichen Region!



Ihre Daniela Reisch 





Grenzwerte

Der Grenzwald im Schönseer Land

Weit im Süden des Oberpfälzer Waldes und ganz im Osten finden wir eine Ballung von Highlights auf kleinem Raum: bizarre Felsformationen, eine Burgruine, einen Aussichtsturm, aufgelassene Ortschaften im Grenzgebiet, einen verlassenen Friedhof und ganz viel Wald. Wir packen unseren Rucksack mit Bedacht: aufgeladenes Handy, ausreichend Getränke trotz Einkehrmöglichkeit, Snack und Wanderkarte. Uns erwartet ein abenteuerlicher Tag in der Abgeschiedenheit des deutsch-tschechischen Grenzgebietes.

Stadlern heißt die Gemeinde im Osten von Schönsee, zum Landkreis Schwandorf gehörend. Der Wanderparkplatz befindet sich direkt unterhalb der ersten Sehenswürdigkeit, des **1 Geotops Gneis am Hochfels**. Die Felsrippe zählt zu Recht zu Bayerns 100 schönsten Geotopen. Sie ist umgeben von weiteren kleineren Gneiskuppen und Bockfeldern. Eine Infotafel klärt uns auf, dass das Gestein vor über 300 Millionen Jahren bei über 600 Grad Celsius geformt wurde. Das sind Zahlen und Maßstäbe, denen unser Geist nur schwer folgen kann. Der Hochfels ist typisch für die Gneiskuppen des südlichen Oberpfälzer Waldes und ragt, ganz untypisch, freigestellt und gut sichtbar in den Himmel.

Unsere Markierung bis kurz hinter dem Böhmerwaldturm ist der „Rote Querbalken auf gelbem Grund“. Wir starten erwartungsvoll durch die Heidelandschaft mit Wacholder, Schwarz- und Preiselbeeren und wir entdecken sogar die Echte Arnika am Wegesrand (streng geschützt). Die freie Fläche ist durch



Unterschied Gneis und Granit: Gneis macht durch extremen Druck und hohe Temperaturen eine Metamorphose durch. Granit entsteht aus erstarrtem vulkanischen Magma. Beide bestehen aus Feldspat, Quarz und Glimmer.



Kilometer: 13,8
Höhenmeter: 310
Stunden: 4
RUNDWEG



Baumporling



Die **Echte Arnika**, auch Bergwohlverleih genannt, ist sowohl Arznei- als auch Giftpflanze. Erst seit dem 18. Jahrhundert wird sie bei Beschwerden wie Verletzungen, Krampfadern oder Rheuma eingesetzt. Die Arnika ist geschützt.

jahrhundertelange Beweidung entstanden, sie diente der Gemeinde Stadlern als Allmende/Weidefläche.

Noch ein letzter Blick nach Südwesten in die wellige Landschaft, dann tauchen wir in den Wald ein. Kaum warm gelaufen, erreichen wir schon den Felshang unterhalb der **② Ruine Reichenstein**. Die Felsrippen sind hier fast zugewachsen, in einem Teil werden sie als Kletterfelsen benutzt. Die Ruine liegt auf 874 Metern über N.N. und bietet einen schönen Blick über die Umgebung. Ihre genaue Entstehung ist im Dunkel der Geschichte verborgen, dafür ist sie geheimnisumwittert: Es soll ein unterirdischer Gang zur Ruine Frauenstein (Tour 3 „Vergessene Burgen“) führen und eine spukende weiße Frau hat schon so manchen einsamen Wanderer das Fürchten gelehrt.

Weiche Wald- und Wurzelpfade schlängeln sich durch zunehmend mehr Fichtenwald zum Böhmerwaldturm. Kräuterkundige Augen entdecken eine spannende Flora wie zum Beispiel das violette Waldläuse-



kraut, ein Halbschmarotzer, der wegen seiner giftigen Inhaltsstoffe früher gegen Läuse (Name!) verwendet wurde. Dabei kommen wir am ersten **3 Landschaftskino** des Oberpfälzer Waldes vorbei, das seit 2021 den Grenzweg bereichert. Der Blick geht über die Magerwiesen und eine ehemalige Skiabfahrt hinein in den endlosen Böhmerwald und Bayerischen Wald, inklusive Blick auf den Osser und Arber.

Weiter geht's bergauf. Mit 898 Metern über N.N. ist das Naturdenkmal und Geotop Weingartenfels der höchste Gipfel im Landkreis Schwandorf. Mehrere Felsrippen aus Gneisen machen ihn für Geologen höchst spannend. Den meisten dürfte der Ort aber wegen des 30 Meter hohen **4 Böhmerwaldturmes** ein Begriff und lohnendes Wanderziel sein. 142 Holzstufen führen zur verglasten Aussichtskanzel, die einen schönen Blick über den Böhmerwald auf der einen Seite und Bayern auf der anderen bietet. Über den Norden

Für die Seele

Die vergangenen Orte und der Friedhof machen uns nachdenklich. Wir sind dankbar für Frieden und Zuhause.



Burgruine Reichenstein



Landschaftskino

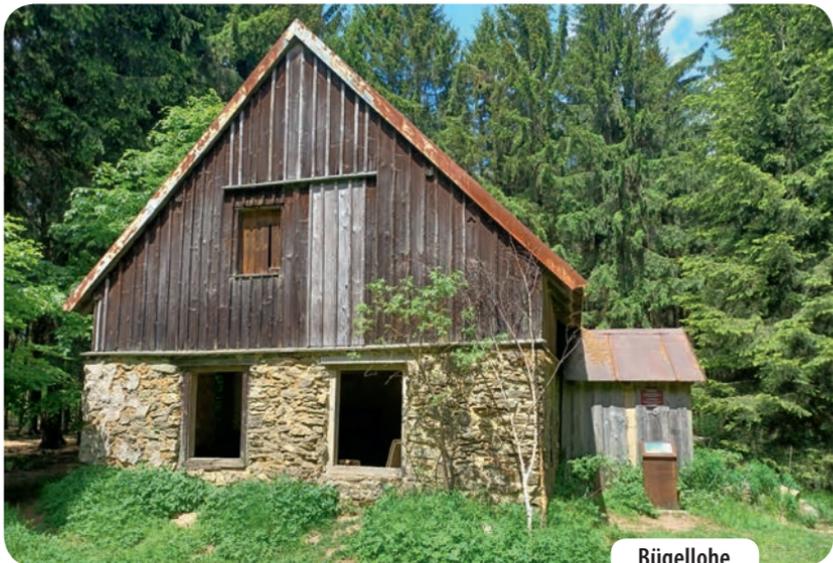
des Weingartenfelsens zieht sich auch die Europäische Hauptwasserscheide Donau-Elbe.

Kurz hinter dem Turm bei einem Schilderbaum verlassen wir unsere Wegmarkierung und wechseln für die nächste große Etappe bis kurz vor Stadlern auf die Markierung „BB2“. 500 Meter weiter erreichen wir die **5 Wüstung Bügellohe** mit dem letzten noch verbliebenen Fleischhackerhaus als Wahrzeichen. Die Siedlung entstand zwischen 1946 und 1948 aus der puren Not heraus. Dörfer der Sudetendeutschen wie Plöß, Rappauf und Wenzelsdorf, jetzt auf der tschechischen Seite, wurden damals dem Erdboden gleichgemacht. Elf Familien mit insgesamt etwa 60 Mitgliedern bauten sich hier einfache Baracken aus Holz, in der Hoffnung, bald wieder in ihre Dörfer zurückkehren zu können. Es gab weder eine Straße noch fließendes Wasser oder Strom. Einzige Wasserversorgung war die Quelle des Weißbachs. Weil die Lebensumstände gar zu widrig waren, wurde die Bügellohe wieder



aufgegeben. Im hinteren Teil des Fleischhackerhauses ist ein kleines Informationszentrum zur Geschichte der Bügellohe untergebracht.

BB2 steuert über Feuchtwiesen auf die **Weißbachquelle** zu, deren Wasser sich zum Schwarzen Meer aufmacht, über die Ascha, Schwarzach, Naab und Donau. Gefühlte drei Schritte weiter gehen wir durch den ehemaligen Eisernen Vorhang und betreten tschechischen Boden. Hier gluckert das Johannesbächlein Richtung Osten zur Moldau, Elbe und dann in die Nordsee. Die Landschaft ist einsam und wild, hat aber noch einen Nachklang der ehemaligen Besiedlung. Wir streifen **Wenzelsdorf/Vaclav**, das bis 1945 noch über 600 Einwohner hatte. Jetzt sind die verlassenen Gebäude der Grenzwachen überwuchert. Der Weg zweigt nach links ab, es öffnet sich eine Weide- und Wiesenlandschaft mit weißen Kühen. Hier stand mal die Siedlung Rappauf/Rabov, wie ein Schild erinnert, wo seit dem 16. Jahrhundert Glasperlen für Rosenkränze und Stickperlen hergestellt wurden.



Bügellohe

AUSZEITEN 1



Einkehr Ples



Der Name **Plöb** lässt sich von **Blöße** (= freie Fläche) herleiten. Seit dem 16. Jahrhundert lebten hier Familien von der Glasherstellung in relativer Armut. Der karge Höhenzug ließ nur den Anbau von Hafer zu.

Noch ein Links-schwenk durch die idyllische Landschaft auf dem Grünen Dach Europas und wir erreichen die **Wüstung Plöb/Ples**. Auch hier wurden ab 1945 alle Bewohner vertrieben, die 124 Häuser verfielen bis auf die sogenannte Rössler-Villa Nr. 73, die vom Förster und Schmuggler Josef Zika bewohnt

wurde. Heute ist hier das **6 Restaurant Ples**, in dem es Gästezimmer und Gaumenfreuden gibt. Im schattigen Biergarten genießen wir Pfannkuchen, Espresso und Apfelschorle – auch die herzhafte Speisekarte liest sich gut.

Auf unserem weiteren Weg liegt rechts die **Kapelle Heilige Maria Plöb**, erst 2016 erbaut als Symbol der jetzt wieder guten Beziehungen der Menschen im Grenzland. Die Vorgängerkapelle wurde nach der Vertreibung erst als Stall genutzt und dann abgerissen.

An der nächsten Wegkreuzung machen wir einen Abstecher zum ehemaligen **7 Friedhof Plöb**, gehen ein paar Meter weiter geradeaus (statt mit BB2 links) und biegen an der Statue von Johannes dem Täufer links ab. Der Friedhof wurde von der Heimatgemeinde Plöb ab 1989 sanft wieder instand gesetzt, die Fundamentmauern der Kirche Johannes der Täufer freigelegt und Wildwuchs beseitigt. Die Steinkreuze träumen auf der Anhöhe unter Flieder und Eschen vor sich hin. Die meisten Namen auf den Grabinschriften sind deutsch und wenige Menschen sind älter als 40, 50 Jahre geworden. Hier befindet sich auch das symbolische Grab des Försters und Schmugglers Zika, der 1951 erschossen wurde. Es ist ein stiller, schöner Ort zum Nachdenken und Sichbesinnen.

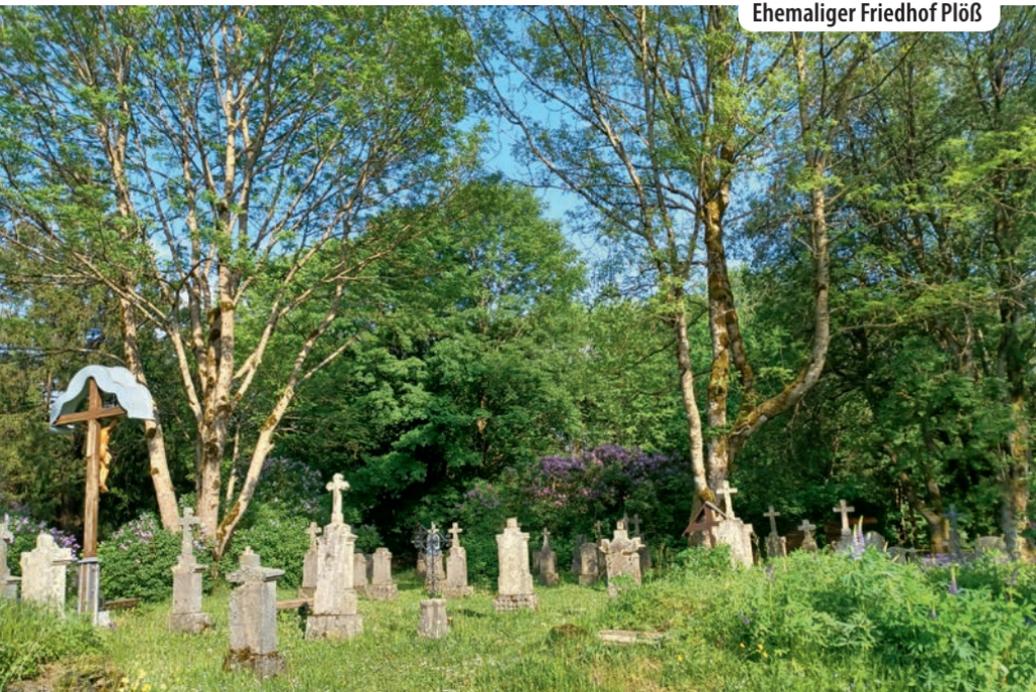


Wieder an der Wegkreuzung folgen wir der Markierung „BB2“ nunmehr nach rechts Richtung Grenze. Wir laufen durch ein tschechisches Naturreservat, das seine Vielfalt durch die Grenzschießung entwickeln konnte. Wir sehen Weiden und Felder, die verbuschen, uralte Rotbuchenbestände sowie bunte Pflanzenvielfalt und wissen, dass hier Wildkatze, Luchs und Haselhuhn ihre Runden drehen.

Unterhalb des Eulenberges erreichen wir die Grenze und die Ortschaft **Friedrichshäng**. Hier biegen wir mit BB2 links in eine offene Wiesenlandschaft ab, überschreiten den kleinen Weißbach, den wir von seiner Quelle oben in Bügellohe her kennen, plagen uns im Wald über den Gerstmaier Steig den Schillerberg hinauf bis auf 784 Meter – und dann wieder runter. Es quert ein Weg, der BB2 mit nach links nimmt. Wir gehen aber einfach einen unmarkierten Weg geradeaus, der nach wenigen Hundert Metern auf einen Wanderparkplatz stößt, der an der Landstraße Richtung Stadlern liegt. Wir queren die Straße und laufen auf der



Am Eulenberg finden wir auch eine Gruppe von Spielern, die Irrlichter und die Pascher, die übers Jahr verteilt Freiluftbühnenstücke aus dem Grenzland aufführen. Beliebt ist außerdem der Adventsmarkt am Eulenberg.



Ehemaliger Friedhof Plöb

AUSZEITEN 1

anderen Seite einen breiten Weg Richtung Süden/ Stadlern. Kurz vor der Ortschaft noch mal ein Seitenwechsel und die letzten Meter versüßt uns ein **Lehrpfad der örtlichen Schule** mit Holz- und Fantasietieren. Unser Hund ist auf jeden Fall angemessen entsetzt und bellt und knurrt die hölzerne Meute ergebnislos an.

Auf der Hauptstraße laufen wir in Stadlern hinein bis zum Sportplatz, dort biegen wir links in die Straße Zum Hochfels ein, dann links in die Reichensteinstraße und dort nehmen wir den nächsten Weg rechts, ist auch ausgeschildert, zum Wanderparkplatz Am Hochfels. Die Tour war so erlebnisreich und entspannend, am liebsten würden wir sie morgen gleich noch einmal laufen!



ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung 

Abenteuer 

Vielfalt 

WIE & WANN

Die Wanderwege sind auch auf der tschechischen Seite sehr gut ausgeschildert. Gut laufbare Wege und Pfade. Besonders schön im Frühling und Sommer.

HIN & WEG

Auto: Wanderparkplatz am Hochfels, Waldhäuser Straße 7, 92549 Stadlern

ÖPNV: Bus 6296 bis Schönsee (nur wochentags!); BAXI 8403, Tel. (0 94 31) 8 02 80 05

ESSEN & ENTSPANNEN

6 Restaurace Ples (Plöb), CZE-345 26 Bela nad Radbuzou, Tel. +4 20 (6 02) 43 21 78

ENTDECKEN & ERLEBEN

- 1 Geotop Gneis am Hochfels
- 2 Ruine Reichenstein
- 3 Landschaftskino
- 4 Böhmerwaldturm
- 5 Wüstung Bügellohe
- 7 Ehemaliger Friedhof Plöb