

Marion Landwehr



# WANDER DICH GLÜCKLICH

## Pfalz

30 erholsame Wanderungen



BRUCKMANN

Marion Landwehr

# WANDER DICH GLÜCKLICH PFALZ



30 erholsame Wanderungen

Exklusiv für Sie als Leser:

**MIT GPS-DATEN  
ZUM DOWNLOAD**

unter: [gps.bruckmann.de](https://gps.bruckmann.de)



# INHALT

Tourenüberblick

Glücklich wandern in der Pfalz

Anleitung zum glücklich Wandern

## SÜDPFALZ

### 1 GOLDGRUND UND RHEINSTRAND

Rheinauentour durchs Naturschutzgebiet

### 2 DORNRÖSCHEN DER PFALZ

Märchenhafter Weg nach Dörrenbach

### 3 VIERMAL BURGRUINE MIT AUSBLICK

Deutsch-französische Burgentour

### 4 SEE IN EINEM TRAUMHAFTEN TAL

Vom Silzer See zu diversen Aussichtsfelsen

### 5 ZEITREISE INS MITTELALTER

Zur Ruine Madenburg

### 6 AUF DEN SPUREN EINES KÜNSTLERS

Ausblicke vom Slevogtweg

### 7 HOHER BERG UND GROSSE BURGRUINE

Um den Roßberg zur Ruine Neuscharfeneck

## DEUTSCHE WEINSTRASSE

## 8 SCHLOSS, BURG UND TURM

Erlebnisreiche Runde um die Rietburg

## 9 RIESE IM PFÄLZERWALD

Auf den Gipfel der Kalmit

## 10 SCHLOSS DER SCHLÖSSER

Ausblicke auf das Hambacher Schloss

## 11 TRUTZBURG UND ROMANTISCHER SEE

Von der Wachtenburg zum Basaltsee

## 12 ENTSPANNT AUF HISTORISCHEN SPUREN

Lauschige Rastplätze auf dem Ganerbenweg

## 13 EINE BURG UND ZWEI RUINEN

Drei-Burgen-Rundweg im Elmsteiner Tal

## PFÄLZER BERGLAND UND DONNERSBERG

### 14 AUF DEM GIPFEL DER PFALZ

Keltische Spuren auf dem Donnersberg

### 15 TEUFLISCHE ANSTIEGE UND HIMMLISCHE AUSSICHTEN

Teufelstour in Olsbrücken

### 16 VERWUNSCHENE WEGE UND GEWÄSSER

Vom Wolfental zum Isenachweiher

### 17 ZAUBERHAFTE HEIDELANDSCHAFT

Von Otterberg zur Mehlinger Heide

### 18 BADETRUBEL UND EINSAMES TAL

Vom Stausee Gelterswoog ins Walkmühltal

# NATURPARK BIOSPHÄRENRESERVAT PFÄLZERWALD

## 19 SCHÖNSTER KILOMETER IM PFÄLZERWALD

Herrliches Naturerlebnis Karlstalschlucht

## 20 TIEFES TAL UND HOHER FELS

Durchs Eiderbachtal zum Kirschfels

## 21 STEINE, AUSBLICKE UND EIN TEUFEL

Auf der Spirkelbacher Höllenberg-Tour

## 22 DEM WILDSCHWEIN AUF DER SPUR

Wildsauweg in Annweiler-Gräfenhausen

## 23 EIN FEST FÜR DIE SINNE!

Dimbacher Buntsandstein Höhenweg

## 24 HERRLICHES PANORAMA UND MÄCHTIGER BUNTSANDSTEIN

Deluxe-Tour Rimbach-Steig

## 25 HIMMELSLEITERN, BURGRUINEN UND DICKE EICHE

Wanderung rund um Hauenstein

## 26 BÄREN, DRACHEN UND GEIER

Abwechslung auf dem Bärensteig

## 27 EINE ATTRAKTION IN DER PFALZ

Auf dem Dahner Felsenpfad

## 28 GRANDIOSE NATURLANDSCHAFT IN LEUCHTENDROT

Auf dem Altschlosspfad

## 29 NATURBELASSENE FELSTALSCHLUCHT

In der Hexenklamm bei Pirmasens

## 30 TEUFLISCH GUT!

Felsenreicher Teufelspfad

[Register](#)

[Impressum](#)



**Diese Schuhe sind bereits sehr oft glücklich gewandert ...**

## Piktogramme erleichtern den Überblick

-  leicht
-  mittel
-  schwer



Gehzeit



Weglänge



Höhenunterschied



Einkehr



Sehenswürdigkeit



Kinderg geeignet



Wintergeeignet



eher Schatten


























Bademöglichkeit




















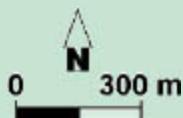
Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

## Zeichenerklärung zu den Tourenkarten

	Tour
	Tourenvariante
	Richtungspfeil
	Ausgangs-/Endpunkt der Tour
	Bahnlinie mit Bahnhof
	S-Bahn
	Tunnel
	Seilbahn, Gondelbahn
	Bushaltestelle
	Parkmöglichkeit
	Hafen
	Autofähre
	Personenfähre
	Flugplatz
	Kirche/Kloster
	Kapelle
	Burg/Schloss
	Ruine
	Wegkreuz
	Denkmal
	Turm
	Leuchtturm
	Windpark



-  Windmühle
-  Mühle
-  Hotel, Gasthof, Restaurant
-  Jausenstation
-  Schutzhütte, Berggasthof (Sommer/Winter)
-  Schutzhütte, Berggasthof (Sommer)
-  Unterstand
-  Grillplatz
-  Jugendherberge
-  Campingplatz
-  Information
-  Museum
-  Bademöglichkeit
-  Bootsverleih
-  Sehenswürdigkeit
-  Ausgrabung
-  Kinderspielplatz
-  schöne Aussicht
-  Aussichtsturm
-  Wasserfall
-  Randhinweisfeil



Maßstabsleiste



# TOURENÜBERBLICK

## Tour



Tour	Km	h	m	Cutlery	Building	Smiley	Snowflake	Tree	Sun	Bus
1 ● Rheinauen	11,3	3.00	30			●	●		●	(●)
2 ● Stäffelsbergturm	9,4	2.45	270	●	●	●	●			(●)
3 ● Vier-Burgen-Tour	7,4	2.30	250	●	●	●	●	●		
4 ● Silzer See	8,1	2.30	210	●	●	●	●	●	●	●
5 ● Madenburg	9,7	3.00	310	●	●	●	●	●		●
6 ● Slevogtweg	10,4	3.00	340		●		●	●		●
7 ● Burgruine Neuscharfeneck	8,2	2.30	210	●	●	●	●	●		●
8 ● Rietburg	11,5	3.30	440	●	●	●	●			●
9 ● Kalmit	13,2	4.00	470	●		●		●		●
10 ● Hambacher Schloss	8,6	2.45	310	●	●	●	●	●		●
11 ● Basaltsee	7,5	2.15	220	●	●	●	●			●
12 ● Ganerbenweg	10,9	3.00	200	●	●			●		●
13 ● Drei-Burgen-Rundweg	7,8	2.30	270	●	●	●	●	●		●
14 ● Donnersberg	19,2	5.30	500	●				●		●

15	●	Teufelstour	18,8	5.30	420	●				●
16	●	Wolfental	6,6	2.00	170	●	●	●		●
17	●	Mehlinger Heide	15,0	4.00	200		●	●		●
18	●	Stausee Gelterswoog	8,9	2.30	80	●	●	●	●	●
19	●	Karlstalschlucht	7,0	2.00	140		●			●
20	●	Eiderbachtal	8,8	2.45	220	●	●	●		
21	●	Höllenberg-Tour	12,7	3.45	270		●	●	●	(●)
22	●	Wildsauweg	7,9	2.30	310	●	●	●	●	●
23	●	Dimbacher Bunt- sandstein Höhenweg	12,5	4.00	460				●	●
24	●	Rimbach-Steig	18,4	5.30	560	●			●	●
25	●	Hauenstein	11,5	3.30	300	●			●	(●)
26	●	Bärensteig	14,2	4.00	380	●	●			(●)
27	●	Dahner Felsenpfad	12,7	3.45	270	●				●
28	●	Altschlossfelsen	6,2	2.00	80			●	●	●
29	●	Hexenklamm	6,7	2.00	120	●		●	●	(●)
30	●	Teufelspfad	6,4	2.00	120	●		●	●	(●)

- leicht
- mittel



schwer



Länge in km



Gehzeit in Std.



Höhenunterschied in Hm



Einkehr



Sehenswürdigkeiten



kindergerecht



wintergerecht



eher Schatten



Badmöglichkeit



öffentliche Verkehrsmittel

# GLÜCKLICH WANDERN IN DER PFALZ

**Die Pfalz ist ein besonderes Fleckchen Erde** und die Bedingungen für das Wandern sind paradiesisch. Auf federnden Waldpfaden geht es vorbei an imposanten Buntsandsteinformationen und einsamen Waldseen, urige, gastliche Pfälzerwaldhütten säumen den Weg und Mittelalterburgen thronen erhaben auf den Gipfeln - da muss einem als Wanderer ja das Herz aufgehen!

**Der ambitionierte Wanderer wird ebenso angesprochen** wie der Naturgenießer, der Hobbygeologe ebenso wie der Geschichtsinteressierte, der Picknickfan ebenso wie jeder, der eine Einkehr bei deftigem Hüttenessen liebt - alle werden glücklich sein in der Pfalz.

**Ein ausgedehntes Wanderwegenetz**, dichter Wald, Berge und grandiose Ausblicke bis in die Rheinebene, die Vogesen und den Schwarzwald sind Garanten dafür, dass Sie beim Wandern nicht das Glück suchen, sondern dass Sie dabei glücklich sind, während Sie dem Rauschen des Waldes lauschen, auf die Wasseroberfläche des stillen Waldsees blicken oder ehrfürchtig vor majestätischen Felsformationen stehen.

**Die Pfalz ist zu allen Jahreszeiten attraktiv.** Im Frühjahr berauschen uns rosa blühende Mandelbäume und knallgelber Ginster. Im Sommer heißt uns die Kühle des

Pfälzerwaldes willkommen. Im Herbst bezaubert die Laubfärbung der Weinberge und im Winter bildet die Schneedecke ein Kontrastprogramm zum roten Buntsandstein.

**Ein deutsches Sprichwort sagt:** »Wanderst du, brauche nicht nur deine Füße, sondern auch Augen, Kopf und Herz«. Wandern mit allen Sinnen und allen Fasern des Körpers lautet die »Anleitung zum glücklich Wandern«.

Ich wünsche Ihnen viele glückliche Momente in der herrlichen Pfalz!

*Marion Landwehr*







**Die Pfalz hat Wanderern so viel zu bieten - das macht einfach glücklich!**

# ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICH WANDERN

**Alle Wanderungen in der Pfalz sind besonders**, doch habe ich mich bemüht, für Sie die Highlights zusammenzustellen. Es gibt auch in der Pfalz Mainstream-Wanderungen, neben diesen sollen hier aber auch die Geheimtipps vorgestellt werden. Auf den klassischen Wegen ist oft sehr viel los und unbekanntere Touren bieten landschaftlich – und in Glückskategorien gemessen – dasselbe, wenn sie nicht sogar attraktiver sind!

Ich habe darauf geachtet, dass alle Touren mit einer normal guten Kondition zu schaffen sind. Manche sind aufgrund ihrer Länge oder der Höhenmeter etwas sportlicher, aber keine Wanderung stellt alpine Ansprüche. Dann braucht man eben mal etwas länger oder rastet einmal öfter und genießt die Stille, die Landschaft und die gute Luft des Pfälzerwaldes. Wir sollen uns glücklich wandern: Das lässt sich mit einem anspruchsvolleren Weg ebenso erreichen, wie mit einer Einkehr bei zünftiger Pfälzer Hausmannskost, dem Betrachten eines Sonnenuntergangs oder dem Erkunden einer alten Burgruine, mit dem Wandern vorbei an gelben Rapsfeldern ebenso wie mit dem Spazieren durch eine Allee blühender Mandelbäume.

## MIT SICHERHEIT GLÜCKLICH WANDERN

Schwierige Wege oder ausgesetzte Passagen gibt es bei diesen Wanderungen nicht. Oft kann man Felsformationen

erklimmen, indem man mittels Leitern auf die steinerne Aussichtsplattform gelangt. Das ist mitunter abenteuerlich, aber je steiler und länger die Leitern sind, desto besser sind sie rundum gesichert. Auch die Felsplattformen selbst haben in allen Fällen eine Umzäunung. Für Menschen mit Höhenangst, die sich nicht hinauftrauen, tut das den Wanderungen an sich aber keinen Abbruch. Hier sollte man sich selbst realistisch einschätzen und abwägen, was man sich zumuten kann und will. Viele der Wege sind naturbelassen, nur wenige Streckenetappen führen über Asphalt. Das bedeutet, dass die Wege bei Nässe auch mal aufgeweicht und matschig sein können – hier ist dann vor allem bei steileren Anstiegen Vorsicht geboten.

## Glückskategorien

---

Die hier vorgestellten, ganz besonderen Wanderungen in der Pfalz sind in vier Rubriken unterteilt und entsprechend farbig gekennzeichnet. Unter den Kategorien »Tour für die Sinne«, »Tour der Stille«, »Tour für den Genuss« sowie »Tour ohne Uhr« sind die Glücksmomente zusammengefasst. Das Schöne ist, dass so manche Strecke mehrere Genussfaktoren beinhaltet – Gaumenfreuden, Stille, das Fordern aller Sinne oder die entschleunigte Wanderung.

### Tour für die Sinne

Diese Touren kann man ganz besonders mit allen Sinnen erleben. Dazu gehören zum Beispiel ein paar Momente des Innehaltens, um die Schönheit, Geräusche und Gerüche einer bunten Blumenwiese zu genießen, das Gefühl von taunassem Gras unter den Füßen zu spüren oder sich an

einem Bach oder See zu erfrischen, zwitschernden Vögeln zu lauschen, an duftenden Kräutern am Wegrand zu riechen oder den Wald bewusst wahrzunehmen.



### Tour der Stille

Wir entdecken einsame, unbekannte Wege abseits des Trubels, uns begegnen nur wenige andere Wanderer und wir können diese Zeit fast ganz allein und bewusst genießen.



### Tour für den Genuss

Wandern heißt auch genießen! Dafür muss es nicht immer ein trubeliger Biergarten oder ein überlaufenes Ausflugslokal sein. Wir bevorzugen Dorfcafés mit hausgemachten Kuchen, gemütliche kleine Geheimtipps und regionale Produkte aus einladenden Hof- und Klosterläden. Aber auch Tipps für besonders schöne Picknickplätze sind ein Genussfaktor der Touren.



## Tour ohne Uhr

Hier kann das Handy gerne mal zu Hause bleiben, beim Wandern stellen wir keine Geschwindigkeitsrekorde auf – im Gegenteil! Wir dürfen ganz bewusst immer wieder stehenbleiben und die Aussicht oder einfach nur den Moment genießen. Dabei nehmen wir die Zeichen der Natur besonders intensiv wahr und auch, wie uns unsere Umgebung die Zeit mitteilt: zum Beispiel über den Sonnenstand oder das Abendläuten entfernter Glocken.





**Picknick mit Aussicht ist oft möglich auf den Touren.**

## GUT VORBEREITET

Die Pfalz und vor allem der Pfälzerwald sind Funklöcher – ich empfinde diese Tatsache meist als Segen, denn auch bei den Wanderungen, die sich nicht in der Kategorie »Tour ohne Uhr« befinden, intensiviert sich der Glücksfaktor, wenn man zeitlos und ohne äußere Einflüsse unterwegs ist. Deshalb ist es jedoch wichtig, vor Aufbruch das Wetter zu checken und sich kleidungsmäßig darauf einzustellen. Von Vorteil sind prinzipiell knöchelhohe Wanderschuhe, denn auf den teilweise unwegsamen Pfaden kann man schon mal leicht umknicken. Bequeme Wanderbekleidung, vorzugsweise aus Funktionsmaterial, ist ebenso empfehlenswert wie eine Regen- oder Softshelljacke im Rucksack. Für einige Touren müssen im Sommer unbedingt auch Badesachen mitgenommen werden und Sonnenschutz bei den mehr der Sonne ausgesetzten Wegen. Zu guter

Letzt sollte man sich reichlich mit Wasser für die Wanderung eindecken. Zwar bereichern viele urige Pfalzhütten die Wanderungen, dort trinken wir aber lieber einen berühmten »Pfälzer Schoppen« aus dem »Dubbeglas« – das ist eine Weinschorle, die in einem speziellen Halbliterglas meist mit großzügig bemessenem Weinanteil und eher wenig Mineralwasser eingeschenkt wird. Für unterwegs allerdings brauchen wir entsprechende antialkoholische Flüssigkeit.

## GENUSSVOLLE PAUSEN

Auf allen Wanderungen lässt es sich vortrefflich rasten. Sei es in einer der zahlreichen, gastlichen Hütten, die meist abgeschieden und traumhaft schön in die Natur eingebettet sind, oder sei es die Felsformation, auf der man mit baumelnden Beinen sitzend über den Pfälzerwald blickt und das mitgebrachte Picknick verspeist. Auf den Auf-einen-Blick-Infoseiten dieses Wanderführers sehen Sie, ob es eine Einkehrmöglichkeit gibt. Ist eine benannt, befindet sie sich grundsätzlich auf der Wanderung selbst. Ist dies nicht der Fall, wird Ihnen eine alternative, meist nahe am Start- und Zielpunkt befindliche und besonders empfehlenswerte Einkehrmöglichkeit vorgeschlagen.

Die Wanderhütten im Pfälzerwald sind übrigens einzigartig – etwa 80 Hütten gibt es auf einem rund 10 000 Kilometer langen Wanderwegenetz. Im März 2021 wurde den Pfälzerwaldhütten deshalb der Status eines Immateriellen Kulturerbes der UNESCO verliehen!

## TOURENCHARAKTER

Die Touren sind in die Kategorien »leicht«, »mittel« und »schwer« eingeteilt. Aber keine Sorge: Auch die schweren Wanderungen sind bei normaler Kondition machbar, hier fließen lediglich Faktoren wie eine besonders lange



Wegstrecke oder knackige Anstiege in die Kategorisierung ein. Sie müssen kein Alpinist sein, um auch die als schwer kategorisierten Touren glücklich erwandern zu können – schließlich verspürt man ja auch bei leichter Erschöpfung ein Gefühl der Zufriedenheit. Herausfordernde Wanderungen mit Gipfelanstiegen stehen Ihnen ebenso zur Verfügung wie relativ eben verlaufende Wege, sonnige Touren ebenso wie schattige durch den Pfälzerwald. Letztendlich empfindet jeder Wanderer eine andere Tour als anstrengend oder nicht, deshalb soll die hier vorgenommene Einteilung lediglich zur groben Orientierung dienen. Wenn Trittsicherheit und Schwindelfreiheit von Vorteil sind, ist dies erwähnt – solche Passagen lassen sich aber in der Regel umgehen. Alle Wanderungen sind Rundwege.

## GEHZEITEN UND HÖHENANGABEN

Die auf den Infoseiten genannten Gehzeiten sind reine Gehzeiten, das heißt, ohne Pausen, Rast und Einkehr. Die genannten Höhenmeter resultieren aus meinen GPS-Daten.

## ANFAHRT

Ausgangspunkt der Touren ist meist ein Wanderparkplatz, der gut erreichbar für Pkw liegt und in den allermeisten Fällen auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln angefahren werden kann. Manchmal ist dann zum Startpunkt jedoch noch ein zusätzlicher Fußmarsch nötig.

# SÜDPFALZ



**Die Südpfalz ist ein Landstrich, mit dem es die Natur besonders gut meint.**



# GOLDGRUND UND RHEINSTRAND

## Rheinauentour durchs Naturschutzgebiet

Urwaldmäßig geht es zu im Auwald bei Maximiliansau. Was kein Wunder ist, denn vor Urzeiten stapften hier auch Waldelefanten und Wollnashörner herum. Die sind zwar ausgestorben, aber Biber, Eisvögel, Enten und andere Vogelarten sind auch heute noch da.

## AUF EINEN BLICK

**Tour 1:** Tour für die Sinne

**Dauer:** 3 Std.

**Höhenmeter:** 30 Hm

**Länge:** 11,3 km

**Schwierigkeit:** Mittel

**Tourencharakter:** Längere Wanderung mit überwiegend gut begehbaren Wegen

**Ausgangs-/Endpunkt:** Parkplatz am Ende der Goldgrundstraße in Maximiliansau

**Anfahrt: Pkw:** Vom Wörther Kreuz aus nach Maximiliansau fahren und der Maximilianstraße, Eisenbahnstraße und Cany-Barville-Straße bis zur Goldgrundstraße folgen. Diese bis zum Ende (am Rheinufer) durchfahren.

**Bahn/Bus:** Stadtbahnen und Züge bis Bahnhof Maximiliansau-West, von dort 2,7 km langer Fußmarsch bis zum Startpunkt

**Einkehr:** Unterwegs keine, Restaurants im Ort Maximiliansau. Besondere Empfehlung: Die Gockelburg mit ihren knusprig frittierten Hähnchen hat Kultstatus in der Region!

**Information:** [www.pfalz-info.com/maximiliansau-essentrinken-uebernachten](http://www.pfalz-info.com/maximiliansau-essentrinken-uebernachten)







**Der Goldgrund** Wie kommt der Goldgrund zu seinem Namen? Tatsächlich wurde hier vermutlich im 19. Jahrhundert nach Gold gesucht, allerdings wurde nicht viel gefunden.

**Grenzgebiet** Südlich der Rheinbrücke befindet sich das Naturschutzgebiet auf der Grenze zwischen Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg. Schon am Parkplatz genießt man