






Legende Wanderkarten

-  Wanderrichtung
-  Start/Ziel
-  Alternativroute

Vorwort	5
Landkreis Amberg-Sulzbach und Stadt Amberg	
① Romantisches Ammerbachtal – Ruheposten auf altem Übungsplatz.....	8
② Hirschbacher Höhlentour – Affe, owe, hintre, eine und wieda assa	14
③ Ins Tal der jungen Vils – Eine Aue voller Überraschungen.....	24
④ Monte Kaolino bei Hirschau – Sanddüne unter den Wanderschuhen	30
⑤ Zur Kastler Klosterburg – Von tapferen Rittern und frommen Stiftern	36
Landkreis Bayreuth	
⑥ Echowald bei Mehlmeisel – Wenn das Fichtelgebirge zurückruft	42
Landkreis Cham	
⑦ Bad Kötztinger Gipfelglück – Von Räubern, Höhlen und felsigen Gipfeln	48
⑧ Ins Brennberger Höllbachtal – Auf Erden durch die Hölle gehen	54
⑨ Unterwegs im Drachenland – Tourismus und Natur im Einklang.....	60
Landkreis Neumarkt i. d. OPf.	
⑩ Habsberger Kuppenalb – Freiluftkino mit Fernblicken	66
⑪ Ins Tal der Schwarzen Laber – Rotmilan, Eisvogel und Flussmäander.....	72
Landkreis Neustadt a. d. Waldnaab und Stadt Weiden i. d. OPf.	
⑫ Teuflich schöner Fischerberg – Einen Sohn der Hölle gebannt	78
⑬ Die Waldauer Handkreuze – Waldfräulein, Wegelagerer und wilde Jagd	84
⑭ Geo-Lehrpfad Tannesberg – Spaziergang durch die Erdgeschichte	90
⑮ Parksteiner Vulkantouren – Rund um den malerischen Basaltkegel	96
⑯ Speinsharter Klostertour – Von den Patres zur kopflosen Patronin	102
⑰ Von Felixkirche zum Doost – Vom Kloster ins Felsenlabyrinth	108
⑱ Zum tiefsten Loch der Erde – Weit- und Tiefblicke auf „KTB-Tour“	114
⑲ Zur Burgruine Schellenberg – Wilde Romantik im Grenzwald	120
Landkreis Schwandorf	
⑳ Alten Kirchsteig neu entdeckt – Auf dem Dienstweg der Pfaffen	126
㉑ Das romantische Pfeimdtal – Kleine Schwester des Waldnaabtals	132
㉒ Eixendorfer See – Rund um die gefluteten Dörfer	138
㉓ Marsch ins Kulzer Moos – Nach Wald und Moor ein weiter Blick.....	144
㉔ Rund um den Murner See – Märchenhaft schöne Tour für Jung und Alt.....	150
㉕ Zur Burgruine Stockenfels – Nach Geistern kommt der Fährmann	156
Landkreis Tirschenreuth	
㉖ Den Steinwald entdecken – Von der „Sphinx“ bis zum Rotwild	164
㉗ In die Stiftländer Teufelsküche – Wasser, Wald und Wackelstein	170
㉘ Max-Regier-Weg Brand – Lichte Wälder, blutrote Wasser	176
Autoren	182

» Kleine Schwester des Waldnaabtals

Wanderung durch das wildromantische Pfreimdtal

Wer diese Wanderung unternimmt sollte trittsicher sein und passendes Schuhwerk tragen. Der Pfad ist an einigen Stellen sehr schmal. [Foto: I. Held]



Schade, dass Friedrich dem Schönen dieses noch immer urwüchsige Tal entgangen ist, obwohl es nur einen Steinwurf von ihm weg war. Keiner weiß genau, wie das Pfreimdtal vor 700 Jahren ausgesehen hat, als der Habsburger aus dem Burgturm blickte, eines ist gewiss: Schön ist es heute noch.

Von Irma Held

In Trausnitz, wo der Wittelsbacher Ludwig der Bayer, dem im Jahr 2014 in Regensburg eine Landesausstellung gewidmet war, seinen Rivalen aus dem Hause Habsburg nach der Niederlage in der Schlacht von Mühldorf 1322 zweieinhalb in der Burg gefangen gehalten hat, beginnt die Tour entlang der Pfreimd.

Platz für Angler

Die Route im Landkreis Schwandorf ist auch eine Begegnung mit dem Goldsteig, der hier wirklich nur ein schmaler Pfad für Wanderer ist. Bis wir auf die bekannten Qualitäts-



wanderroute treffen, liegt aber noch eine Wegstrecke vor uns. Bei Ödmühle, wo eine Brücke über die aufgestaute Pfreimd führt und der Stausee beginnt, sucht ein Angler einen günstigen Platz, um seinem Hobby nachzugehen. Zwei Wanderer, einige hundert Meter voraus, orientieren sich Richtung Reisach. Der Pfad an der Pfreimd biegt bei der An-

Die Burg Trausnitz im Tal – einst Gefängnis für Friedrich den Schönen – ist heute eine modern ausgestattete Jugendherberge. [Foto: I. Held]

Burg Trausnitz

Heute befindet sich in der neu sanierten Burg eine Jugendherberge mit ganz besonderem Ambiente und speziellen Ritterangeboten. Aber auch zahlreiche weitere Angebote zum Erleben der wilden Naturlandschaft des Pfreimdtals samt Stausee bietet die Jugendherberge an. Kontakt: Burg Trausnitz, Burggasse, 92555 Trausnitz, Telefon 0 96 55/9 21 50. E-Mail jhtrausnitz@djh-bayern.de.



Urwüchsig ist das Flussbett der Pfreimd mit Steinen, die aus dem Wasser spitzen und einer vielfältigen Uferlandschaft. [Foto: I. Held]

dachtsstelle links zum Steilufer ab. Der Gedenkstein erinnert an Bezirksamtmann R. Müller, den Erbauer der Brücke.

Schmal ist der Pfad flussabwärts, stellenweise dienen nur die Markierungen als Orientierung. Der Bewuchs lässt immer wieder schöne Blicke auf das Wasser zu, das mal silbrig glänzt, wenn sich die Sonnenstrahlen Bahn brechen, mal düster daherkommt, wenn die Wolken die Oberhand behalten. Ein treuer Begleiter ist das Plätschern des Wassers. Je nachdem, wie nahe der Weg am Fluss liegt, ist es leiser oder lauter, stets aber beruhigend, nicht bedrohlich gurgelnd.

Steinige Gefährten brechen das Wasser, kantig und felsig hart oder glitschig bemoost. Steil abwärts geht es zum Zaun der Tanzmühle, dem Pump- und Laufwasserkraftwerk, das 1954 von der OBAG erbaut wurde, zur Kraftwerksgruppe Pfreimd und nun zu Engie Deutschland (vormals GDF Suez Energie Deutschland) gehört. Hier ist der Wendepunkt der Tour. Zwischen dem Kraftwerk Tanzmühle und dem gleichnamigen Weiler wird erneut die Pfreimd überquert und der Goldsteig betreten. Die naturbelassenen Ufer mit wilden



Stauden und der schmale Pfad hin und wieder von Felsen flankiert, erinnern an das weiter nördlich gelegene Waldnaabtal zwischen Windischeschenbach und Falkenberg. Das Pfreimdtal könnte die kleine Schwester sein, klein deshalb, weil die aus dem Wasser ragenden Steine nicht so gewaltig sind wie die in der Waldnaab. Allerdings wirkt das Pfreimdtal irgendwie dadurch luftiger, leichter.

Auch auf dem Pfad machen die Wanderer Bekanntschaft mit den Steinen. Sie sind aber leicht zu übersteigen. Erstaunlich sind die „Brücken“, die über Zuflüsse, bisweilen nur Rinnsale, führen. Hier haben die Wegmacher Kreativität bewiesen. Mitten in der steinigen Pfreimd ein Hinweis auf Ruinen und ein Verbot sie zu betreten. Wo bitte sind hier Ruinen? Nach längerem, konzentriertem Schauen, sind sie auszumachen: Fundamente und eine Art Wasserdurchlass – überwuchert.

Hohe Farne

Die Natur hat sich die Reste der Thonmühle zurückerobert. Wird der Wald lichter, das Flussbett breiter, zeigen sich

Das Kraftwerk Tanzmühle pumpt das Wasser der Pfreimd in den Hochspeicher Rabenleite. Von dort schießt es in Röhren wieder hinab ins Tal. [Foto: I. Held]



Südlich der Brücke beginnt der Stausee. Hier sind häufig Angler anzutreffen. Das noch nicht begradigte Pfreimdtal liegt in nördlicher Richtung. [Foto: I. Held]



riesengroße Farne. Einen Meter sind sie locker hoch. Nur das leider überall wachsende Springkraut überragt sie und lenkt von ihnen ab. Vor Tausnitz führt der Goldsteig aus dem Wald und gibt die Aussicht frei auf den Sachsenturm. 795 von Karl dem Großen erbaut, ist es das zweitälteste, intakte Gebäude in Deutschland. Und die angebaute Veröhnungskapelle erinnert an die Beilegung des Zwists zwischen

Ludwig dem Bayer und Friedrich. Ebenfalls von hier oben aus zu sehen, quasi um die Ecke, dessen Gefängnis. In der Kapelle sind noch die Eisenringe sowie -ketten erhalten, mit denen nach der Sage Friedrich von Österreich festgehalten worden sein soll.

Tipps zur Route



Anfahrt

Auf der A 93 aus Richtung Norden bis zum Autobahnkreuz Oberpfälzer Wald und dann auf der A 6 die Ausfahrt Wernberg-Ost nehmen. Aus Süden nimmt man auf der A 93 die Ausfahrt Pfreimd und folgt jeweils der Ausschilderung nach Trausnitz. In der Ortsmitte stehen vor der Gemeindekanzlei Wandertafeln. Hier besteht auch Parkmöglichkeit. Von Weiden i. d. OPf. sind es knapp 30 Kilometer, die Anfahrt dauert etwa eine halbe Stunde. Von Amberg aus sind es über die A 6 etwa 40 Kilometer und 40 Autominuten. Von Regensburg aus fährt man etwa 70 Kilometer an. Man braucht dafür über die A 93 rund eine Stunde.



Die Route

Die Wanderstrecke ist gut zwölf Kilometer lang. Dreieinhalb Stunden sind einzuplanen. Sie erfordert wegen der schmalen Pfade entsprechendes Schuhwerk und Trittsicherheit. Das Tourismuszentrum in Nabburg hält Info- und Kartenmaterial bereit und empfiehlt die Kleine Goldsteigrunde als Highlight-Tour. Sie ist bis auf ein Teilstück fast mit dieser Tour identisch. Die hier beschriebene Tour ist bis Ödmühle als weißes Feld mit roter Diagonale markiert, abschließend dem blauen Kreis mit weißer Mitte folgen. Auch auf dem Goldsteig ist diese Markierung angebracht. Erst kurz vor Ödmühle trennen sich die beiden Wege. Wer auf dem Goldsteig bleibt, hat gleich einen Anstieg vor sich, kann aber dann die Aussicht auf Trausnitz genießen. Auch der Rückweg über Ödmühle ist möglich.



Kartenmaterial

UK 50-20 Naturpark Oberpfälzer Wald 1: 50 000 des Landesamtes für Vermessung und Geoinformation Bayern. Preis 6,60 €. Weitere Infos beim Tourismuszentrum Nabburg, Telefon, 0 94 33/20 38 10, E-Mail Info@touristik-opf-wald.de, Internet www.oberpfaelzerwald.de.



Einkehrtipp

Seehotel Anzer in Ödmühle (Montag und Donnerstag Ruhetag, ansonsten ab 11 Uhr geöffnet, Telefon 0 96 55/3 50 und E-Mail seehotel-anzer.de); Landhaus in Trausnitz, (meistens montags und dienstags Ruhetag, Telefon 0 96 55/3 21 info@gasthof-das-landhaus.de und Internet www.gasthof-das-landhaus.de); Café Seeterrasse beim Campingplatz am Stausee (Telefon 0 96 55/13 04, E-Mail campingplatztrausnitz@gmail.com und Internet www.trausnitz-campingplatz.com).