

Daniela Reisch

WAN  
DERN  
FÜR DIE  
SEELE



Wohlfühlwege

Bayerischer Jura

DROSTE





Daniela Reisch

# Bayerischer Jura

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege

Droste Verlag



# ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



## **TOUR 1: WACHOLDERWIESEN**

7

Durchs Lauterachtal

16,5 km | 280 Hm | 5 Std. | Rundweg



## **TOUR 2: TOR ZUR UNTERWELT**

15

Mühlbachquellhöhle bei Dietfurt

8,7 km | 250 Hm | 3 Std. | Rundweg



## **TOUR 3: DIE SIEBEN BERGE**

23

Die Kuppenalb bei Parsberg

13,1 km | 330 Hm | 4 Std. | Rundweg



## **TOUR 4: DIE WEISSE FRAU**

31

Von der Naab zur Burg Wolfsegg

11,7 km | 240 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



## **TOUR 5: ZWERGENREICH**

39

Im Labyrinth bei Königstein

10,2 km | 270 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



## **TOUR 6: BERG MIT RÄTSELN**

49

Der Goldhut bei Neumarkt

11,3 km | 220 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



## **TOUR 7: KLOSTERBURG KASTL**

59

Der Westen des Amberger Landes

11,1 km | 200 Hm | 3 Std. | Rundweg



## **TOUR 8: UNTER WÖLFEN**

69

Die Ostflanke Neumarkts

12,5 km | 250 Hm | 4 Std. | Rundweg



## **TOUR 9: LEIB UND SEELE**

79

Neumarkts westliche Wälder

12,4 km | 250 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



## **TOUR 10: FLEDERMAUSLAND**

89

Die Hufeisennasen in Hohenburg

6 km | 90 Hm | 1,5 Std. | Rundweg

-  **TOUR 11: AUS KALK GEBAUT** 99  
In den Wäldern von Berching  
13 km | 210 Hm | 4 Std. | Rundweg
-  **TOUR 12: GRÜNES GOLD** 107  
Im Tal der Schwarzen Laber  
7,4 km | 180 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 13: ZU DEN AUEROCHSEN** 115  
Auf den Gottvaterberg  
10,2 km | 210 Hm | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 14: FRÜHLINGSGÖTTIN** 125  
Der Höhlensteig bei Neukirchen  
8,5 km | 160 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 15: FEUER UND ERZ** 133  
Der Bergbaupfad bei Sulzbach  
9,6 km | 170 Hm | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 16: ROTBUCHENLAND** 141  
Zur Baumgreisin bei Velburg  
7,8 km | 180 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 17: VILSGEFLÜSTER** 151  
Waldeinsamkeit bei Vilseck  
15 km | 170 Hm | 4 Std. | Rundweg
-  **TOUR 18: HIRSCHWALD** 163  
Durch Ambergs grünes Herz  
12,3 km | 200 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 19: PARACELTUS' SPUREN** 173  
Rund um Beratzhausen  
8,8 km | 200 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 20: KUNST IM KARST** 181  
Naab und Vils bei Kallmünz  
9,2 km | 220 Hm | 3 Std. | Rundweg



Aussicht vom Breiffelsen

# Liebe Wanderer und Naturfreundinnen,

die Landschaft des Bayerischen Jura wird bestimmt von natürlich mäandernden Flüssen zwischen bewaldeten Felskuppen, mageren Wacholderheiden, Burgruinen und malerischen Orten.

Feuer und Eisenerz haben den Norden des Gebietes bei Auerbach und Sulzbach-Rosenberg geprägt. Aus den Bruchfeldern wurden wertvolle Lebensräume für Fauna und Flora.

Naturwunder präsentiert uns die Karstlandschaft bei Neumarkt mit Tropfsteinhöhlen, der Steinernen Rinne und einem Kalktuffwasserfall. Die Zeugenberge bieten grandiose Aussichten und Blicke zurück in die Keltenzeit. Hier wurde einer der berühmten Goldhüte gefunden.

Die naturbelassenen Flüsse Vils, Lauterach und Schwarze Laber mäandern durch Auen an träumenden Burgen vorbei: die Klosterburg Kastl, die Höhlenburg Loch oder die berühmte Burg Wolfsegg, wo die Weiße Frau umgeht.

Die farbenfrohen Orte Kastl, Kallmünz und Hohenburg lassen südliches Flair aufkommen.

Unsere Seele kommt zur Ruhe auf den einsamen Waldwegen bei Vilseck, Dietfurt und im Hirschwald. Sie hält Zwiesprache mit sich selbst auf beeindruckenden Kreuzwegen, die zu abgelegenen Wallfahrtskirchen führen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Erwandern dieser außergewöhnlichen Gegend!

Ihre Daniela Reisch 



**NATUR-INFO**



**KULTUR-INFO**



**TOUREN-/EVENT-INFO**



**GENUSS-INFO**



**KRÄUTER-INFO**

- 
- 16,5 Kilometer
  - 280 Höhenmeter
  - 5 Stunden
  - Rundweg

Wacholder

# Wacholderwiesen

## Durchs Lauterachtal



Unsere Rucksäcke sind für den heutigen Tag gut gepackt, mit ausreichend Getränken und Brotzeit, Wanderkarten und aufgeladenen Handys. Es warten 16,5 Kilometer auf meist menschenleeren Wegen auf uns, es gibt keine Einkehr- oder gar Einkaufsmöglichkeit. Wir freuen uns auf einen ganzen Tag pure Natur und Auszeit.

Start ist die Kirche St. Peter in **Adertshausen**. Das Örtchen im Lauterachtal gehört zum Markt Hohenburg und fand schon im 9. Jahrhundert Erwähnung. Besiedelt wird das Gebiet bereits seit der Stein- und Hallstattzeit, wie Knochen- und Werkzeugfunde in der 500 Meter südöstlich gelegenen **Pfaffenhänghöhle** bezeugen.

Wir befinden uns am südlichen Rand des kleinen **Naturparks Hirschwald**, auf der anderen Flussseite beginnt der Truppenübungsplatz Hohenfels.

Zunächst grüßen wir die **Lauterach 1**. 23 Mühlen hat das Flüsschen bis zum großen Mühlensterben betrieben und es gilt als das schönste Forellengewässer Deutschlands. Daneben fühlen sich dort Biber, Groppe, Steinkrebs und Bachneunauge wohl.

Auf der Talstraße biegen wir links ab. Bei der Hausnummer 15 zweigt ein unmarkierter Pfad nach rechts am Hang des Sandberges ab. Sofort sind wir im Wacholderparadies. Es duftet nach Thymian und Salbei, Schmetterlinge wie das Schachbrett und der Ameisenbläuling flattern im Sonnenlicht.

Nach wenigen Metern stoßen wir auf den „Wacholderwanderweg“, dem wir eine kurze Strecke westwärts



# Auszeitour 1



*Die **Jakobsmuschel** war ein Pilgerzeichen und Beweis für die erbrachte Buße. Auf dem Heimweg und in der Heimat sollte sie den Pilger schützen – und war ein praktischer Alltagsgegenstand zum Wasserschöpfen.*



*Den **Breitwegerich** treffen wir – wie der Name schon andeutet – auf viel begangenen Wegen. Seine breiten Blätter passen perfekt zwischen Wandersocke und Fußsohle, wo sie durch Reibung eine kühlende und erfrischende Wirkung entfalten.*

der Lauterach entlang folgen, bis der Jakobsweg kreuzt. Seiner Markierung, der weißen Jakobsmuschel auf blauem Grund, folgen wir rechts entlang (Norden) bis zum Tagesziel, der Ruine Roßstein. Westwärts blickend erkennen wir die Ruine Hohenburg oberhalb der gleichnamigen Ortschaft auf dem Schlossberg.

Wir verlassen jetzt das **FFH-Gebiet Lauterachtal ②** mit seinen unterschiedlichen Gewässern sowie Feuchtigkeits- und Trockenbiotopen im Wechsel mit zahlreichen anderen Lebensraumtypen.

Durch Nadelwald geht es stetig, aber moderat bergauf. Auf der Hochfläche queren wir die **Verbindungsstraße Adertshausen–Allertshofen** und tauchen auf der anderen Seite wieder in schattigen Wald ein. Die Jakobsmuschel lotst uns zuverlässig am Hund- und Sailerberg vorbei in eine offene Feld- und Wiesenlandschaft mit Blick auf die Ortschaft Mendorferbuch.

Eine abwechslungsreiche Landschaft aus sanft gewellten, durch Hecken getrennte Wiesen breitet sich vor uns aus. Wir genießen die völlige Abgeschiedenheit, die Ruhe in unsere Gedanken bringt.

Vor dem Dorf **Egelsheim** mit seiner Dreifaltigkeitskapelle muss etwas Landstraße bewältigt werden, danach geht es ostwärts sanft bergab ins **Taubenbachtal ③**. Das Bächlein entspringt unterhalb der Ortschaft Hirschwald und fließt südwärts direkt auf die Lauterach zu, in die es bei der Schwarzmühle mündet. In der Ferne leuchtet gelb das denkmalgeschützte Forsthaus Taubenbach, erbaut 1803 und seit 2014 ein privater Wohnsitz.

Im Örtchen **Spieshof** grüßt links des Weges Maria aus einem Kapellenbildstock aus dem 18./19. Jahrhundert, bevor es durch Buchenwald noch mal 200 Meter sanft bergauf zur **Burg ruine Roßstein ④** geht. Im Frühjahr sind die alten Steine von einem Meer aus Leberblümchen und blühendem Immergrün umgeben.

Erhalten sind noch die Schildmauer und der Übergang zur Ringmauer, Teile vom Saalgeschoss im Wohn-



## Für die Seele

Die Einsamkeit in der Landschaft, die Ruhe und der weite Blick ins Grüne und Blaue – wir genießen das absolute Ungestörtsein als großen Luxus.



Jakobsweg



**Burgruine Roßstein**



turm und ein Tor zum Wehrgang. Die Ruine sitzt auf einem Felsporn, der nach drei Seiten steil und damit schwer einnehmbar abfällt. Im westlichen Hinterland sind noch ein Halsgraben und zwei Steinwälle erahnbar.

Hier verlassen wir den Jakobsweg und folgen dem Wanderweg Nr. 14 (weiße Ziffer auf Grün) auf seinen Windungen durch lichten Kiefernwald entlang des Taubenbachtals, queren eine Teerstraße, umrunden den Weiler Zanklberg und lassen uns weiter auf schmalen Waldpfaden ins Lauterachtal zurückführen.

Auf der anderen Talseite ist der Gebäudekomplex der Schwarzmühle, früher Mühle am Schwarzen Berg genannt, zu erkennen. Einst schlifft man hier Glas aus dem Bayerischen Wald zu Spiegeln.

Wir biegen an der Talstraße rechts ab und wechseln auf den Wacholderwanderweg. Er misst insgesamt 31 Kilometer vom Start in Schmidmühlen bis zu seinem Ziel in Kastl. Er begleitet meist die Lauterach mit ihren kargen, durch Schafbeweidung entstandenen Wacholderhängen. Vor allem im Frühling zur Blüte der Küchenschelle ist er ein Hochgenuss.



*Die Aufgabe der einsamen **Burg Roßstein** war es wahrscheinlich, die Grenze zwischen der Regensburger Herrschaft Hohenburg, der Pfalz und Bayern zu sichern. Sie stand außerdem an einer strategisch wichtigen Kreuzung alter Handelswege wie der Eisenstraße und der Alten Straße.*



**C-Falter auf Distel**



**Landkärtchen**



# Auszeitour 1



**Gin** mit einem Anteil Wacholderweg-Wacholderbeeren ist erhältlich bei der Pension Stauber in Hohenburg, Marktplatz 28, 92277 Hohenburg.

Die Wacholderhänge lassen Botanikerherzen höherschlagen. Wir finden hier viele an den trockenen Standort angepasste Pflanzen, auch sehr seltene wie verschiedene Enziane, zum Beispiel den Kreuzenzian, Knabenkräuter (Orchideen) und Silberdisteln. Mit etwas Glück sonnt sich eine Schlingnatter auf einem Felsen oder ein Neuntöter sitzt im Gebüsch. Bestimmend für das Landschaftsbild sind die zerzausten, abweisend bestachelten Wacholder.

Am Eingang zum **Pirzertal** lohnt sich ein Blick südwärts zum Schwarzen Berg, der auch der Mühle ihren Namen gegeben hat. Auf seiner Kuppe befindet sich ein noch heute sichtbarer Ringwall aus der Bronzezeit. 





Entspannung ★★★★★

Genuss ★★★★★

Romantik ★★★★★



**WIE & WANN:**

Naturbelassene Wald- und Wiesenwege, viel offene Landschaft ohne Schatten.  
Deshalb am besten im Frühling (blühende Wacholderhänge) oder Herbst losgehen.

**HIN & WEG:**

Auto: Parkplatz vor der Kirche St. Peter, 92277 Adertshausen-Hohenburg (GPS: 49.287066,  
11.834594)

ÖPNV: Keine Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr.

**ESSEN & ENTSPANNEN:**

Bitte an Rucksackverpflegung denken.

**ENTDECKEN & ERLEBEN:**

Lauterach ①

FFH-Gebiet Lauterachtal ②

Taubenbachtal ③

Burgruine Roßstein ④ Spieshof 2, 92277 Hohenburg