

Heidi Maria & Martin Kuhnle

WAN
DERN
FÜR DIE
SEELE



Wohlfühlwege

Pfälzerwald

DROSTE



Heidi Maria & Martin Kuhnle

Pfälzerwald

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



Alle Touren auf einen Blick



AUSZEITEN

- | | |
|---|-----------|
| 1 Dornröschenweg
Zur Ruine Guttenberg
10,5 km 410 Hm 3,5 Std. Rundweg | 7 |
| 2 Traumpfade
Zum Waldhaus Drei Buchen
10 km 240 Hm 3,5 Std. Rundweg | 17 |
| 3 Land der Steine
Dahner Felsenpfad
13,9 km 400 Hm 5 Std. Rundweg | 25 |
| 4 Zeitzeugen
Rundweg Limburg–Hardenburg
9,7 km 285 Hm 3,5 Std. Rundweg | 35 |



WEITBLICKE

- | | |
|---|-----------|
| 5 Waldromantik
Auf die Reichsfeste Falkenburg
8,2 km 320 Hm 3 Std. Rundweg | 45 |
| 6 Aussichtsreich
Zu den Geiersteinen bei Lug
7,1 km 235 Hm 3 Std. Rundweg | 53 |
| 7 Gipfelglück
Auf dem Richard-Löwenherz-Weg
13,1 km 535 Hm 5 Std. Rundweg | 63 |
| 8 Abenteuerlich
Zur Burgruine Drachenfels
14,5 km 460 Hm 5 Std. Rundweg | 75 |



GENUSS

- | | |
|--|-----------|
| 9 Beeren naschen
Ganerbenweg zum Bismarckturm
11,1 km 250 Hm 4 Std. Rundweg | 85 |
|--|-----------|



- | | |
|---|------------|
| 10 Steiler Zahn | 95 |
| Auf dem Napoleon-Steig
12 km 370 Hm 4 Std. Rundweg | |
| 11 Rast im Wald | 105 |
| Zum Waldhaus Lambertskreuz
11,1 km 350 Hm 4 Std. Rundweg | |
| 12 Weinseligkeit | 115 |
| Rund um den Edenkobener Querenberg
10 km 180 Hm 3 Std. Rundweg | |



ENTSCHLEUNIGUNG

- | | |
|---|------------|
| 13 Beeindruckend | 127 |
| Hinterweidenthaler Teufelstisch-Tour
10,6 km 330 Hm 3,5 Std. Rundweg | |
| 14 Grenzüberschreitend | 135 |
| Zur Eisenerzgrube St.-Anna-Stollen
7,6 km 275 Hm 3 Std. Rundweg | |
| 15 Felsenreich | 143 |
| Trulber Sandhasentour
11,5 km 420 Hm 4 Std. Rundweg | |
| 16 Waldbaden | 151 |
| Kuckucksbähnleweg nach Elmstein
13,4 km 390 Hm 4,5 Std. Rundweg | |



ERFRISCHUNG

- | | |
|---|------------|
| 17 Erquickend | 159 |
| Durch das Queichtal
15,7 km 490 Hm 5 Std. Rundweg | |
| 18 Naturdusche | 167 |
| Durch die Hexenklamm
7,2 km 155 Hm 2,5 Std. Rundweg | |
| 19 Waldidyll | 175 |
| Mosisbruch-Weg im Hochmoortal
8 km 230 Hm 3 Std. Rundweg | |
| 20 Unter Linden | 183 |
| Auf dem Trifterlebnispfad
11,9 km 315 Hm 4 Std. Rundweg | |



Liebe Wandersleute,

Kraft tanken, den Alltag vergessen und einfach mal in die Natur ein- und abtauchen – beim **Seelenwandern** in der faszinierenden Landschaft eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete Mitteleuropas, dem ersten europäischen, grenzübergreifenden Biosphärenreservat Pfälzerwald-Nordvogesen, ist das möglich. Diese einzigartige **Premium-Wanderregion** bezaubert mit unvergesslichen Wandererlebnissen. Auf schmalen, naturbelassenen Pfaden wandelt man durch intensiv duftende Kiefernwälder und gelangt zu Pfälzerwaldhütten des Pfälzerwald-Vereins (PWV), die mit einer rustikalen Einkehr aufwarten. Jede Tour ist wie ein kleines Stückchen Urlaub, ja, sogar wie ein kleines Stückchen vom **Paradies**.

Wir entdecken das Dahner Felsenland, die Schuhmetropole Hauenstein und können liebevolle Städte wie Landau, Pirmasens, Bad Bergzabern, Neustadt an der Weinstraße, Kaiserslautern und Bad Dürkheim erkunden. Ungeahnte Weitblicke von den Gipfeln **monumentaler Sandsteinfelsen** sind garantiert, aber auch tiefgrüne Täler, kristallklare Bergbäche, malerische Weindörfer, mächtige Burgen und sagenumwobene Ruinen.

Lassen auch Sie sich vom Sehnsuchtsziel Pfälzerwald begeistern und erleben Sie das Wandern als vollendeten Hochgenuss. Eindrücke in Bild und Ton zu allen 20 Touren gibt es auf dem YouTube-Kanal „Wanderkult mit Martin Kuhnle“.



Ihre Heidi Maria & Martin Kuhnle 



Eingangsportal Ruine Guttenberg

Dornröschenweg

Zur Ruine Guttenberg

Heute machen wir Station im Südwesten des Märchendorfs Dörrenbach. Wir freuen uns auf Begegnungen mit Hänsel und Gretel sowie Schneewittchen – uns erwarten grandiose Rundblicke mit viel Historie. Herzlich willkommen im zauberhaften Märchenwald bei Dörrenbach.

Los geht es am Waldparkplatz Am alten Bild: Wir folgen dem Weißer-Stein-Weg und der Markierung **rote Rose auf weißem Grund**. Gleich zu Anfang werden wir bei der Märchenstation von Schneewittchen begrüßt, was uns auf eine zauberhafte Wanderung einstimmt. Auf sandig weichem Boden schreiten wir durch den Wald zum Wegetreff **Vordere Drei Eichen**. Ein Schild erzählt uns von der düsteren Vergangenheit aus den 1945er-Jahren. Unfassbar diese Zeiten, vor lauter Sinnieren hätten wir fast die **1 Holzhütte mit Rastplatz** übersehen. Wir gehen halb rechts auf einen Waldpfad zu und wandern andächtig, denn auf dem weiteren Wegverlauf finden wir einige Relikte aus dem Krieg vor. Tiefe Gräben verlaufen am Wegesrand. Der schöne Waldabschnitt lässt aber schnell vergessen, dass es hier einst zu kriegerischen Auseinandersetzungen kam. Unsere Wanderung führt noch einige Zeit am Westwallweg entlang, wo wir uns lieber auf die Schönheiten der Natur konzentrieren.

Am Farrenberg Ost schwenken wir kurz in einen breiten Weg ein und gehen wenig später halb links auf einen steinigen Pfad zu, dort durchwandern wir eine Bergflanke. Am Farrenberg West gehen wir vor der Schutz-



Kilometer: 10,5

Höhenmeter: 410

Stunden: 3,5

RUNDWEG



Aufstieg zur Ruine Guttenberg



hütte Drei Eichen links bergab und gelangen zu einem wildromantischen Pfad ins **Grünloch**, dem wir in bester Wanderlaune folgen. Am Wegesrand wächst vereinzelt Roter Fingerhut. Ein Anstieg leitet uns zum Wegetreff **Am Schloßberg**, der in zehn verschiedene Richtungen zeigt. Wir entscheiden uns, zur Ruine hinaufzusteigen, und folgen der rot-weißen Markierung des Pfälzer Weinsteigs. Der Anstieg im sonnendurchfluteten Wald fordert einige Schweißtropfen, ist aber die Mühe wert.

Nach dem kräftezehrenden Aufstieg werden wir belohnt, denn hinter dem Steinbogentor empfängt uns der Schlosshof der **2 Ruine Guttenberg** auf 440 Metern Höhe. In den Sandstein gemeißelte Stufen bringen uns hinauf zu zwei Aussichtsstellen. Übrigens wurde diese Felsenburg im 12. Jahrhundert erbaut. Vom ersten Ausblick blicken wir über den Pfälzerwald und erkennen den Stäffelsbergturm, zu dem wir später noch hinüberwandern. Ein Meer aus Wald breitet sich in Form sanfter Hügelketten vor uns aus. Der zweite Ausblick ist ebenfalls beeindruckend. Hinter dem Rheingraben ragen der Schwarzwald und der Odenwald auf. Einmal mehr wird uns klar, warum Burgen und Schlösser früher in so exponierter Lage erbaut wurden. So konnte man die Gegend ideal beobachten, verteidigen und beherrschen.

Während wir wieder hinunter in den Schlosshof steigen, beobachten wir Eidechsen, die im alten Gemäuer ihren Unterschlupf gefunden haben. Auf der Frontseite, quasi im Innenhof der Ruine, erkennen wir teils alte Inschriften, die in den mächtigen Sandsteinfelsen gemeißelt wurden. Andächtig verlassen wir durch den Torbogen diesen historischen Platz, an dem einst die hohen Herren und Damen residierten, und gehen dann scharf rechts auf den Pfad zu, der uns flott wieder hinab zum Zehnwegetreff leitet. Dort angekommen

Für die Seele

In die Welt der Märchen eintauchen und rund um Dörrenbach den Tag genießen.



Das etwa 7 Quadratkilometer große **Mundatwaldterritorium** nebst Ruine fiel aufgrund der französischen Besatzungsverordnung 1949 Frankreich zu. Erst seit dem 1. Mai 1986, als der staatsrechtliche Zustand wiederhergestellt wurde, ist dieser Landstrich wieder deutsch.

AUSZEITEN 1

men, halten wir uns an unsere alte Markierung der roten Rose auf weißem Grund, wandern nun halb links und gewinnen rasch an Höhe, während uns die Mittagssonne den Rücken wärmt. An der Flanke des Kanzelbergs laufen wir rechts, durch den lichten Wald schweift unser Blick hinaus ins flache Land. Völlig entspannt können wir diesen Wegabschnitt nun mit allen Sinnen genießen. Bei einer kleinen Achtsamkeitsübung werden wir uns völlig der Umgebung bewusst und riechen die würzig-harzige Waldluft, hören das Zwitschern der Vögel, sehen den zauberhaften Wald und ertasten die Rinde eines Baumstamms. Eine fantastische Übung, um den Augenblick im Hier und Jetzt ganzheitlich in uns aufzunehmen.

Weiter geht's. Die Ausschilderung führt uns zur **3 Schutzhütte** am Parkplatz **Drei Eichen**. Dort halten wir uns nun rechts der Straße an den urig verwachsene Pfad, der uns links bergab führt, und gehen völlig

Ausblick vom Stäffelsbergturm





mit der Natur auf Tuchfühlung. Auf diesem Abschnitt entdecken wir mitten im Dickicht den Schwarzen Holunder. Weiter des Wegs gelangen wir zu einem Forstweg, dem wir nach rechts folgen. Nach wenigen Metern und Gehminuten erreichen wir den **4 Eulenplatz**. Hier beginnt nun der nächste Anstieg, den wir locker bewältigen und wo wir beim Wasserspeicher Rödelstal auf den Gebrüder-Grimm-Märchenweg treffen. Die liebevoll gestalteten Stationen sind alle mit Infotafeln und der Kurzfassung des Märchens versehen. Erst empfängt uns das Märchen „Die Sterntaler“, im weiteren Anstieg erreichen wir „Hänsel und Gretel“ am Hexenhaus und nach ein paar weiteren Metern „Tischlein deck dich“. Ab hier geht es neben mächtigem Buntsandstein nochmals steil aufwärts, bis wir am **5 Stäffelsbergturm** auf 472 Metern Höhe angekommen sind. Stolze 123 Stufen bringen uns auf den Turm, der mit einem sensationellen Rundumblick aufwartet.





Stäffelsbergturm




Wir sind überwältigt, Bad Bergzabern liegt uns zu Füßen, der Schwarzwald ragt stolz am Horizont auf. Im Rheintal schlummert und schimmert Karlsruhe. Sanft weht der Wind durch unsere Haare. Wow, ist das schön, ein fantastischer Ausblick, bei dem unser Herz aufgeht.

Nachdem wir wieder hinabgestiegen sind, beschließen wir kurzerhand, in dieser erhabenen Aussichtslage eine Vesperpause einzulegen, denn es gibt mehrere Sitz- und Rastmöglichkeiten. Genüsslich verpeisen wir unsere Brote und sind bester Laune, als wir uns wieder aufmachen, um talwärts zu marschieren. Nach der **Station „Rapunzel“** biegen wir links ab. Gechillt lassen wir nun so langsam unsere Wanderung auslaufen, genießen dabei die friedliche Atmosphäre und freuen uns, dass wir so einen schönen Wandertag erleben durften. Entspannt erreichen wir einige Zeit später unseren Startpunkt und entscheiden spontan,



AUSZEITEN 1

dem hübschen Fachwerkdorf **Dörrenbach** noch einen kurzen Besuch abzustatten.

Unterwegs treffen wir an einem Spielplatz auf die Station „Dornröschen“ und flanieren in den malerischen Gassen des Weindorfs am Rathaus und der Wehrkirche vorbei. Schräg gegenüber der **6 Weinstube Unter der Linde** finden wir noch den „Froschkönig“. Nun haben wir alle Stationen des Märchenwegs erkundet und kehren zum krönenden Abschluss in der Weinstube ein, um den Tag gebühlich ausklingen zu lassen. Wir gönnen uns einen Klassiker aus der Pfalz: Bratwurst mit Kraut – geschmeckt hat's. Eine gelungene Wanderung mit vielen Highlights in einer bezaubernden Gegend – was will man mehr? 



*Ob **Dornröschen** oben auf der Burg Guttenberg lebte und nach dem bösen Fluch 100 Jahre lang schlief, bleibt Märchenfantasie, aber der Gedanke ist auf dem Dornröschenrundwanderweg nicht ganz abwegig.*



ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung 

Abenteuer 

Vielfalt 

WIE & WANN

Die Wege sind meistens schmale Pfade, aber auch breitere Waldwege.
Beste Wanderzeit von März bis November.

HIN & WEG

Auto: Waldparkplatz Am alten Bild, Stäffelsbergstraße, 76889 Dörrenbach
ÖPNV: Haltestelle Dörrenbach Ort, ca. 1,5 Kilometer Fußweg

ESSEN & ENTSPANNEN

6 Weinstube Unter der Linde, Hauptstraße 8, 76889 Dörrenbach,
Tel. (0 63 43) 93 98 03

ENTDECKEN & ERLEBEN

- 1** Holzhütte mit Rastplatz
- 2** Ruine Guttenberg
- 3** Schutzhütte Drei Eichen
- 4** Eulenplatz
- 5** Stäffelsbergturm