Ins Herz der Hersbrucker Schweiz

Alpentraining auf dem 1000-Höhenmeter-Rundweg im Nürnberger Land

Christof Herrmann hat sich aufgemacht auf eine schöne, aber auch eine schön anstrengende Tagestour durch einsame Buchen- und Mischwälder, zu Relikten der Kelten und des Mittelalters sowie auf archaisch anmutende Aussichtsfelsen.

Text/Bilder: Christof Herrmann

Auf dem Gipfelplateau der Mühlkoppe (ganz links).

Der 1000-Höhenmeter-Rundweg ist zuverlässig markiert (links).

Durch Wald und Flur auf der südlichen Runde (unten).

Die steilsten Berghänge der Hersbrucker Schweiz

Den meisten, die den Sommerurlaub gerne in den Alpen verbringen, den Rest des Jahres hingegen im Flachland oder Mittelgebirge leben, dürfte das bekannt sein: Die ersten Touren im Hochgebirge tun richtig weh, weil man ansonsten eher harmlose Wanderungen über Hügel und an Flüssen entlang unternimmt.

Glücklich schätzt sich, wer im Nürnberger Land lebt. Dort gibt es den »1000-Höhenmeter-Rundweg«. In zwei sehr reizvollen Schleifen um Pommelsbrunn herum legt man dabei 23 Kilometer, 1.150 Höhenmeter im Aufstieg und 1.150 Höhenmeter im Abstieg zurück. Das entspricht in etwa einer knackigen Tagestour in den Alpen oder einer Etappe der Alpenüberquerung Salzburg – Triest (siehe trekking-Magazin 1/2014 und 3/2016)). Die Berghänge nördlich und südlich von Pommelsbrunn zählen zu den steilsten der gesamten Hersbrucker Schweiz. Dass es die Pfade dort in Sachen Steilheit mit vielen in den Alpen aufnehmen können, überrascht aber doch. Nur auf die dünne Luft und stundenlange An- und Abstiege am Stück müssen (oder dürfen) wir in Mittelfranken verzichten.

Zwei Freunde entwerfen den Rundweg

Der 1000-Höhenmeter-Rundweg ist eine private Initiative. Die Idee hatten – bestimmt bei einem Seidla Bier – Jürgen Pirner, Geschäftsführer von Holz Pirner in Pommelsbrunn, und Thomas Ketterer, Inhaber der Werbemittelagentur Ketterer.Network in Pommelsbrunn. Im Frühjahr 2012 haben die beiden Freunde den Weg markiert. Seit dem Tod von Jürgen Pirner 2017 pflegen seine Frau Marion und Thomas Ketterer den 1000-Höhenmeter-Rundweg mit viel Liebe. Wer mehr darüber erfahren möchte, kann während der Öffnungszeiten auf einen Espresso im Laden von Holz Pirner vorbeischauen, der direkt an der Wanderroute liegt.

Erfreulicherweise ist der Weg einfach zu erreichen. Von Nürnberg aus folgt man der Bundesstraße 14 in östliche Richtung. Noch bequemer geht es mit dem Zug. 38 Minuten braucht die S-Bahn von Nürnberg nach Pommelsbrunn. Da der Nürnberger Hauptbahnhof an den Fernverkehr angeschlossen ist, sind selbst Münchner zwei Stunden nach Abfahrt bereits auf dem 1000-Höhenmeter-Rundweg.

INFOBOX

Länge: 23 km

Start/Ziel: Bahnhof Pommelsbrunn

Tourdauer: 1 Tag

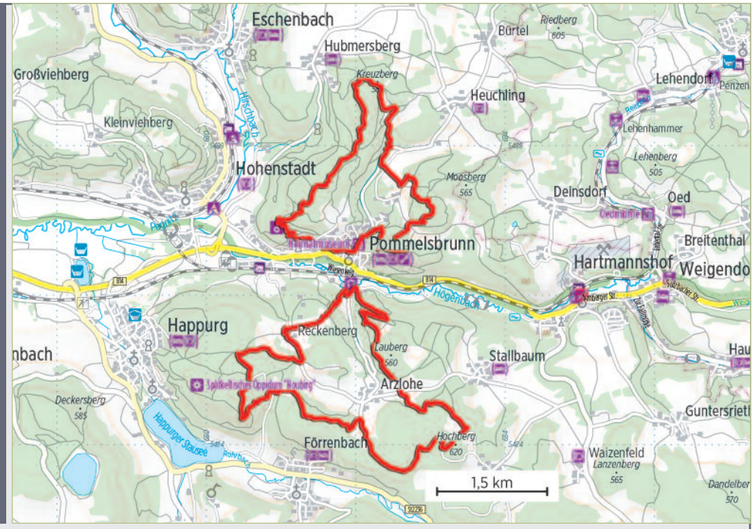
BEWERTUNG

Schwierigkeit

Abwechslung

Kultur/Sehenswürdigkeiten

Kindertauglichkeit



Charakter

Schöne und lange Tageswanderung in zwei Runden um Pommelsbrunn herum. Teilweise steile An- und Abstiege. Viel schattiger Laubwald, dann wieder Sonne auf offenen Flächen. Kleinere Kinder sollte man nicht zu weit vorauslaufen lassen, da der Rundweg zu einigen Aussichtsfelsen führt.

Länge/Höhenmeter

23 km, etwa 1.150 Höhenmeter im Aufstieg und 1.150 Höhenmeter im Abstieg

Reine Gehzeit

7 Stunden. Je nach Wetter und individueller Fitness ist mit einer abweichenden Gehzeit zu rechnen.

Die südliche und die nördliche Runde

Auf der südlichen Runde (auch »Südkette« genannt) sind rund 13 km und 600 Höhenmeter zu meistern, wofür man eine reine Gehzeit von 3 ¾ Stunden einplanen sollte. Die nördliche Runde (»Nordkette«) ist eine halbe Stunde kürzer, hat es aber mit 10 km und 550 Höhenmetern ebenfalls in sich.

Start und Ziel

Der 1000-Höhenmeter-Rundweg startet und endet am Bahnhof Pommelsbrunn, der im mittelfränkischen Landkreis Nürnberger Land liegt, 6 km Luftlinie östlich von Hersbruck und 31 km östlich von Nürnberg. In Pommelsbrunn ist das Historische Badhaus besonders interessant. Es war von 1486 bis 1867 in Betrieb und ist das einzige erhaltene Badehaus Deutschlands im ländlichen Bereich. Es kann – wie auch das Naturkundliche Heimatmuseum im ehemaligen Schulhaus – besichtigt werden. Infos: www.mein-pommelsbrunn.de und www.pommelsbrunn.de

An-/Abreise mit den öffentliche Verkehrsmitteln

Der Bahnhof Pommelsbrunn ist die vorletzte Haltestelle der Nürnberger S-Bahn-Linie S1 Bamberg – Nürnberg Hbf – Hartmannshof. Die Strecke wird stündlich in beiden Richtungen bedient. Kostenlose Fahrplanauskunft erhält man bei der Deutschen Bahn (Tel. 0800 1507090; www.bahn.de) und beim Verkehrsverbund Großraum Nürnberg (Tel. 0800 4636846; www.vgn.de).

An-/Abreise mit dem Auto

Pommelsbrunn liegt an der Bundesstraße 14, 7 km östlich von Hersbruck, 22 km östlich der Autobahnanschlussstelle Lauf/Hersbruck der A9 und 39 km östlich von Nürnberg. Nürnberg erreicht man über die Bundesautobahnen A3, A6, A9 und A73. Kostenlose Parkplätze gibt es in Pommelsbrunn z. B. am Bahnhof und vor der Firma Holz Pirner in der Nürnberger Straße 29–31.

Empfohlene Jahreszeit

Die Wanderung ist im Frühling und im Herbst besonders reizvoll. Sie kann aber ganzjährig gegangen werden, außer bei Eisglätte, viel Schnee oder starkem Regen. An heißen Tagen ist zu überlegen, ob man nicht nur eine der beiden Runden macht.

Markierung

Der gesamte Rundweg ist in beiden Richtungen zuverlässig markiert. Das Logo zeigt auf rotem Grund in weißer Farbe einen geschwungenen Weg und u.a. den Schriftzug »1000HMR.DE«. Es ist nicht ausgeschlossen, dass man aufgrund der vielen Abzweigungen und scharfen Kurven vom richtigen Pfad abkommt. In diesem Fall ist es hilfreich, die GPS-Tracks von der Webseite (unter Menüpunkt »Wegbeschreibung«) auf ein GPS-Gerät oder Smartphone geladen zu haben.

Offizielle Webseite

www.1000hmr.de

Tourist-Information und Unterkunftssuche

Nürnberger Land Tourismus, Waldluststraße 1, 91207 Lauf a.d. Peg., Tel. 09123 9506062; www.urlaub.nuernberger-land.de

Wanderkarte

Nr. 80 »Frankenalb im Nürnberger Land« (1:50.000; Fritsch Landkartenverlag; ISBN 978-3-86116-080-9; 8,80 Euro); »UK50-18 Nürnberger Land – Frankenalb« (1:50.000; Landesamt für Digitalisierung Breitband und Vermessung Bayern; ISBN 978-3-89933-557-6; 8,90 Euro)

Buchtipp

Im Wanderführer »Biergartenwanderungen Franken« von Christof Herrmann und Helmut Herrmann (Heinrichs-Verlag, 2018; ISBN 978-3-89889-165-3; 10 Euro) sind der 1000-Höhenmeter-Rundweg und 21 weitere Wanderungen in Ober- und Mittelfranken beschrieben.

GPS-Daten finden Sie auf www.trekkingmagazin.com mit dem Webcode #2281

Südliche oder nördliche Runde, das ist hier die Frage

Der Einstieg befindet sich wenige Meter vom Bahngleis entfernt an der Arzloher Straße. Da die Tour in zwei Runden aufgeteilt ist, die beide hier starten und enden, können wir noch im Laufe des Tages entscheiden, ob wir genügend Zeit und Kondition für die komplette Wanderung haben.

Für die etwas längere südliche Runde folgt man den roten Markierungen mit der weißen »1000HMR.DE«-Beschriftung ortsauswärts. Bei der Kneippanlage wird der Högenbach, ein Nebenfluss der Pegnitz, überquert. Wir bleiben für weitere 200 Meter auf der Straße und biegen dann links in einen breiten Feldweg ein. Wir machen die Runde also im Uhrzeigersinn, da so die Markierungen am besten zu sehen sind.

Auf der Houbirg haben die Kelten eine Ringwallanlage errichtet (links). – Vom Hohlen Fels blickt man auf den 200 Meter tiefer gelegenen Happurger See (unten).

Schnurkeramische Kultur und die Akropolis der Kelten

Durch Wald steigen wir zum Gipfelplateau der Mühlkoppe empor. Im Hochmittelalter stand hier eine Adelsburg, heute blickt man vom Burgfelsen bis nach Hersbruck. Der Hochberg, die mit 619 Meter höchste Erhebung auf dem 1000-Höhenmeter-Rundweg, ist sogar noch geschichtsträchtiger. Fundstücke wie Werkzeuge und Scherben beweisen, dass es hier in der Zeit zwischen 2800 und 2200 v. Chr. eine Höhensiedlung der nach ihrer mit Schnüren verzierten Keramik benannten Schnurkeramischen Kultur gab. Ab dem sechsten Jahrhundert v. Chr. besiedelten die Kelten das Gelände um die imposanten Felstürme und Gesteinsblöcke herum. Noch heute sind Reste der Steinmauern sichtbar, die den Berg umschlossen haben. Eine Schautafel zeigt die ehemalige Befestigungsanlage mit zwei Unterburgen und einer Akropolis, also einer Oberburg, die am höchsten Punkt des Hochbergs thronte.

Der Weiterweg führt hinab zur Kapellenruine Arzlohe mit ihren mittelalterlichen Umfassungsmauern und wieder bergan auf die Houbirg. Auch auf diesem Bergplateau haben die Kelten eine Ringwallanlage errichtet. Erhalten sind Relikte der bis zu zehn Meter hohen Mauern. Sie umschließen auf einer Länge von 4,5 Kilometern einen Bereich von fast einem Quadratkilometer.

Natur pur auf der nördlichen Runde.

Auf der Houbirg befindet sich zudem der Hohle Fels. Von dessen Gipfel hat man einen phantastischen Blick auf den 200 Meter tiefer gelegenen Happurger See. Am Südabsturz kann man eine 16 Meter lange und sechs Meter hohe Karsthöhle besuchen, die Namensgeber des Kletterfelsens ist. Die Höhle wurde aufgrund von Funden aus der Steinzeit und der Urnenfelderzeit in die Bayerische Denkmalliste eingetragen.

Nach einem langen und teilweise steilen Abstieg sind wir zurück im Högenbachtal und in Pommelsbrunn.

Erst eine hochmittelalterliche Adelsburg, dann Natur pur

Die nördliche Runde ist zwar etwas kürzer als die südliche, aber ähnlich fordernd. Die landschaftlichen und kulturhistorischen Highlights sind rarer gesät. Dafür dürfen wir uns auf einsame Natur freuen.

Am Bahnhof Pommelsbrunn gehen wir diesmal auf der Arzloher Straße ortseinwärts. An der Sulzbacher Straße, der B14, halten wir uns links und folgen fortan den bekannten Markierungen. Auch die nördliche Runde machen wir im Uhrzeigersinn. Wir passieren das Geschäft von Holz Pirner und erreichen bald nach den letzten Häusern von Pommelsbrunn das Naturfreundehaus.

500 Meter bzw. 70 Höhenmeter weiter sind wir auf der Burgruine Lichtenstein. Die ehemalige Adelsburg wurde im frühen 13. Jahrhundert errichtet und im späten 19. Jahrhundert teilweise umgestaltet. Heute dient sie uns als Aussichtspunkt. Keine Aussicht gibt es auf dem Leitenberg. Die mit 616 Metern höchste Erhebung der nördlichen Runde liegt inmitten eines großen Waldgebiets. Wenig später können Trittsichere einen Abstecher zum archaisch anmutenden Gipfelfelsen des Kreuzbergs machen.

Finale am Zankelstein: Bizarre Felstürme und brillanter Ausblick

Durch Wald und Flur wandern wir hinüber zum Zankelstein. Dieser überrascht uns mit seinen bizarren Felstürmen. Sowohl der Berg- als auch der Talturm sind bei Kletterern beliebt. Es gibt sogar einige wenige Free-Solo-Kletterer, die ohne Hilfs- und Sicherungsmittel innerhalb weniger Minuten oben sind. Manch einer von ihnen springt dann noch vom höheren zum niedrigeren Turm. Nachahmung nicht zu empfehlen! Kurz nach dem Zankelstein können wir aber einen Abstecher zur Bastei machen. Den weiten Blick von den drei Felstürmen ins Högenbachtal, auf die bewaldeten Berge der Hersbrucker Schweiz und ins weitere Nürnberger Land vergisst man nicht mehr so schnell.

Der Abstieg zum Auto oder zur S-Bahn in Pommelsbrunn ist kurz und steil. Wer dann noch einigermaßen schmerzfrei gehen kann, ist für die Alpen gewappnet!

So oder so haben wir auf den beiden Runden alles erlebt, was diese wenig bekannte Ecke der Fränkischen Alb ausmacht: Misch- und Buchenwälder, Streuobstwiesen, Felslandschaften, Aussichtspunkte, archäologisch und kulturhistorisch Interessantes und ganz allgemein die Langsamkeit der Natur, die in unserer modernen Welt immer weniger Platz hat und die der chinesische Philosoph Laozi bereits im 6. Jahrhundert v. Chr. so treffend beschrieb: »Die Natur eilt nicht und dennoch wird alles erreicht.« ▪

Einkehr auf und am 1000-Höhenmeter-Rundweg

Naturfreundehaus Pommelsbrunn (Wied 3, 91224 Pommelsbrunn, Tel. 09154 8555; www.naturfreunde-pommelsbrunn.de)
Lage: Am Beginn der nördlichen Runde. Ruhige Lage unterhalb der Burgruine Lichtenstein. Blick auf die bewaldeten Berge der anderen Seite des Högenbachtals. Kinder können sich auf dem Spielplatz und den angrenzenden Waldflächen die Zeit vertreiben.
Speisekarte: Hausgebackene Kuchen und Torten, Getränke.
Öffnungszeiten: An Sonn- und Feiertagen ganztägig geöffnet.

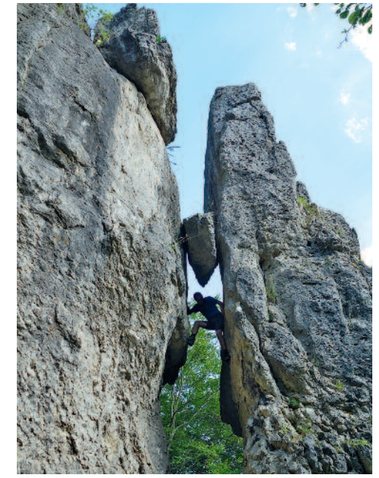
Gaststätte Grüner Schwan (Eschenbach 12, 91224 Pommelsbrunn, Tel. 09154 916950; www.gruenerschwan.de)
Lage: Das Lieblingslokal des Autors in der Region befindet sich in Eschenbach, gut 2 km westlich der nördlichsten Stelle der nördlichen Runde. Gemütliche Gaststube, ruhiger Biergarten.
Speisekarte: Gute fränkische Küche und zahlreiche vegetarische Gerichte, von denen einige vegan sind oder veganisiert werden können, z.B. Gemüsegulasch mit fränkischem Kloß und Ratatouille mit Nudeln.

Öffnungszeiten: Samstag und Sonntag ganztägig, Dienstag und Freitag ab 15 Uhr geöffnet. Montag, Mittwoch und Donnerstag Ruhetag.
Tipp: Im Grünen Schwan kann man auch übernachten (mit Frühstück 30 Euro, mit Halbpension 41 Euro pro Person).

Weitere Einkehrmöglichkeiten: In Pommelsbrunn der Gasthof Goldener Stern (Nürnberger Straße 7, Tel. 09154 914941), Pommelsbrunner Hof (Schulgasse 9, Tel. 09154 1417) und der Gasthof Vogel (Sulzbacher Straße 14, Tel. 09154 1207) sowie in Arzlohe die Gaststätte Zur Waldesruh (Tel. 09154 1218, eingeschränkte Öffnungszeiten, vorher anrufen).

Hersbrucker Schweiz

Die Hersbrucker Schweiz, auch Hersbrucker Alb, ist eine vom Tourismus noch weitgehend unentdeckte Mittelgebirgslandschaft im Nürnberger Land. Sie umfasst den nordöstlichen Teil der Fränkischen Alb rund um Hersbruck und wird von der Pegnitz und ihren Nebenflüssen durchzogen. Der größte Teil der Hersbrucker Schweiz liegt in Mittelfranken, der Rest in Oberfranken und der Oberpfalz.



Die Kapellenruine Arzlohe (oben). – Ein Free-Solo-Kletterer besteigt den Zankelstein (oben rechts).

Abb.: Tourismuszentrale Fichtelgebirge/Florian Trykowski

Der letzte deutsche Universalgelehrte zu Gast im Fichtelgebirge.

Er ist nach Goethe der wohl bekannteste Deutsche weltweit. Nach ihm sind Wanderwege, Aussichtspunkte, Schiffspassagen, Pinguine und Universitäten benannt. Im Jahr 2019 feiern wir seinen 250. Geburtstag. Die Rede ist von Alexander von Humboldt. Den meisten Lesern ist er als großer Entdecker bekannt. Was viele jedoch nicht wissen, er war auch ein bedeutender Bergmann. Direkt nach seinem Studium wurde der junge von Humboldt im Jahre 1792 im Namen des preußischen Königshauses ins Fichtelgebirge gesandt, um den hiesigen Bergbau wieder zu neuer Blüte aufleben zu lassen.

Auch heute zeugen noch viele Spuren von seinem Aufenthalt in unserem Mittelgebirge. Besonders deutlich wird dies in der Gegend um Bad Berneck und Goldkronach und Arzberg. Neben seinem Wohnhaus finden sich hier auch die alten Goldbergwerke die heute als Besucherstollen geöffnet sind. Hier in Goldkronach eröffnet im Herbst 2019 der Alexander von Humboldt Museumpark seine Pforten. Bis es soweit ist laden zahlreiche Wanderungen rund um das Thema Alexander von Humboldt dazu ein das Fichtelgebirge aus Sicht eines Bergmannes zu entdecken. Ein besonderer Weg ist zweifelsohne der Humboldtweg in Goldkronach. Auf ca. 6 km führt der Lehrpfad gesäumt von Hinweistafeln über den Goldberg und vorbei an den alten Bergwerken und bietet einen wunderbaren Streifzug durch die Geschichte des Goldbergbaus im Fichtelgebirge.

Weitere Themenwege, Veranstaltungen und Erlebnisstationen rund um das Leben und Wirken des Alexander von Humboldt im Fichtelgebirge finden Sie in der neu erschienenen Broschüre der Tourismuszentrale Fichtelgebirge und auf www.fichtelgebirge.bayern.

Entdecken auch Sie die Spuren des Bergbaus und Alexander von Humboldts im Fichtelgebirge mit einem unserer Reiseangebote:

Leistungen:
- 5 Übernachtungen / Frühstück im Doppelzimmer
- Eintritt ins Fichtelgebirgsmuseum Wunsiedel
- Eintritt ins oberfränkische Bauernhofmuseum Kleinlosnitz
- Eintritt in das UNESCO Weltkulturerbe "Markgräfliches Opernhaus" Bayreuth
- Informationen zur GeoTour Alexander von Humboldt

Preis bei eigener Anreise: ab EUR / Pers. im DZ / ÜF ab 399,00 Euro

Naturpark Fichtelgebirge

WEITERE INFOS
Tourismuszentrale Fichtelgebirge e.V.
Gablonzer Str. 11
95686 Fichtelberg
Tel.: 09272 / 969030
Fax: 09272 / 969036
www.fichtelgebirge.bayern
info@tz-fichtelgebirge.de