

Zum Wohl
DIE PFALZ

WANDERMENÜ





DIE PFALZ

Wanderfreunden wird in der Pfalz ein fein abgestimmtes Wandermenü serviert. Es erschließt auf zahlreichen Pfälzer Pfaden – alle mit Prädikat ausgezeichnet – Schönheit und Vielfalt der Region. Das Spektrum reicht von Halbtages- und Tagestouren über mehrtägige Wanderungen bis hin zu drei Fernwanderwegen.

Das „Pfälzer Wandermenü“ sorgt für besondere Genussmomente. Zahlreiche bewirtschaftete Hütten und Gaststätten laden ein. In kleinen Läden und bei Erzeugern lässt sich der Rucksack mit Proviant füllen. Und die Einkehr beim Winzer, in Weinstuben oder Restaurants sorgt für einen perfekten Abschluss der Tour. Nicht zuletzt lassen sich Natur- und Gaumenfreuden mit originellen Gästeführern erleben, die nicht nur zur Mandelblüte im Frühjahr oder zur Kastanienzeit im Herbst viel zu erzählen haben.

Einen ersten Vorgeschmack, wie sich Urlaub in der Pfalz anfühlt, bekommen Sie über die gedruckte Ausgabe des Wandermenü-Magazins. Noch mehr Inspiration gibt es in der dazugehörigen Online-Version: www.pfalz.de/wandermenue-magazin

Impressum

Herausgeber
Pfalz.Touristik e.V.
Martin-Luther-Straße 69, 67433 Neustadt an der Weinstraße
Telefon 06321 39160, info@pfalz-touristik.de
www.pfalz.de/wandermenue

Konzeption, Redaktion und Produktion
VielPfalz Verlags- und Dienstleistungsgesellschaft
Bahnhofstraße 8, 67251 Freinsheim
www.vielpfalz.de

Bildnachweis
Pfalz.Touristik e.V., Fotografen: Fachenbach Medienagentur, melhubachphotographie, Dominik Ketz, SRG

Druck
Heinrich Fischer – Rheinische Druckerei
Ein Unternehmen der SZ-Druck & Verlagsservice GmbH
Danziger Platz 6, 67059 Ludwigshafen

Titelseite
Das Titelfoto zeigt den Drachenfels auf dem Busenberger Holzschuhpfad, fotografiert von Dominik Ketz

ENTSCHLEUNIGEN ALS ABENTEUER

Die Pfalz ist vielfältig. Landschaftlich, kulturell und kulinarisch. Beim Wandern kann das jeder in seinem ganz eigenen Tempo entdecken.

Die Pfalz ist ein Paradies. Idyllische Wälder und stille Täler. Mächtige Burgen und faszinierende Sandsteinfelsens. Urwüchsige Auen- und sanfte Berglandschaften. Abwechslungsreiche Wege führen zu vielfältigen Abenteuern, tief in die Geschichte, zu wunderschönen Spielplätzen und einer einmaligen Hüttenkultur. Die Pfalz präsentiert sich als ein Wander-Wunderland der Kontraste. Hier können alle – von der Familie bis zum Hardcore-Wanderer – in ihrem ganz eigenen Tempo entdecken, dass Entschleunigung auch ein erholsames Abenteuer sein kann.

Der Natur näher kommen ist hier, wo sich der Luchs wieder heimisch fühlt, ganz einfach: gut markiert auf prämierten Pfälzer Pfaden oder abseits der Wege auf derzeit 15 Trekkingplätzen. Sie machen Wildnis vor der Haustür erlebbar. Denn auf den ausgewiesenen Plätzen ist das Übernachten in eigenen Zelten im Biosphärenreservat Pfälzerwald-Nordvogesen erlaubt. Feuerstelle und Komposttoilette inklusive. Neben dem größten zusammenhängenden Waldgebiet Deutschlands locken das durch Felder und Wiesen geprägte Pfälzer Bergland mit echter Fernsichtgarantie und die 85 einzigartigen Kilometer der Deutsche Weinstraße. Hier sorgt ein fließender Übergang zwischen Weinbergen und Wald für eine besondere Kulturlandschaft. Eine weitere Schatzkammer der Natur öffnet sich in den Auenwäldern entlang des Rheins. Überall in der Pfalz lassen sich, neben den bekannten Zielen wie Hambacher Schloss, Trifels oder Speyerer Dom, ver-



Reichsburg Trifels bei Annweiler, Pfälzer Weinsteig



Rhein und Rheinauen bei Hördt, Treidlerweg



Bürgenmassiv Alt-Dahn, Pfälzer Waldpfad



Wasgau-Hütte Schwanheim, Rimbach-Steig

Wander-Wunderland der Kontraste: die Pfalz. Zutaten des Wandermenüs sind imposante Burgen, bizarre Felsen, Wege am Wasser und im Pfälzerwald – das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands – sowie die einzigartige Hüttenkultur.



Bruderfelsen, Rotalber Felsenwanderweg

steckte und weniger bekannte Orte entdecken. Pfälzer Geheimtipps mit ursprünglichem Charme reichen von der Abteikirche über die begehbare Sonnenuhr bis zur Wasserburg. Für unvergessliche Erlebnisse sorgen zudem vielfältige Angebote von der Barfußwanderung bis hin zu absolut tierischen Touren mit Alpakas, Lamas oder Ponys, die Gästeführer organisieren. Angesichts der Fülle der Möglichkeiten macht das Schnüren der Wanderstiefel in der Pfalz rund ums Jahr Lust – von der rosa-weißen Zeit der Mandelblüte über die Kastanienblüte im Sommer bis zum Winterwandern. Die Pfalz ist ein Paradies.

#UFFBASSE!
„Für Rücksicht und Naturschutz“
pfalz.de/uffbasse

→ Info

pfalz.de/erlebnisse
pfalz.de/geheimtipps



Abwechslungsreich: Auf dem Pfälzer Höhenweg sind selbst Pausen ein Erlebnis – mit Weitblick oder Fußbad in der Lauter. Die Burg Falkenstein (rechts) thront auf einem zerklüfteten Vulkanfelsen.



Aussichtsreich: Vom Königsstuhl, dem Gipfel des Donnersbergs, bietet sich ein weiter Blick über das Nordpfälzer Bergland.

WO SICH HÖHE UND WEITE TREFFEN

**Einkehr zum Staunen:
Der Pfälzer Höhenweg verbindet auf
sieben Etappen Höhepunkte der Pfalz.
Im Wort- und im übertragenen Sinn.**

Es klingt paradox. Dort, wo heute in der Pfalz ganz oben ist, war einmal ein flaches, warmes Meer. Es zog sich vor rund 30 Millionen Jahren vom Süden her – die Alpen existierten noch nicht – durch den Rheingraben bis ins Donnersberger Land. Dort, wo sich in Urzeiten Seekühe und Haie tummelten, wie Versteinerungen belegen, rinnt heute der Schweiß der Wanderer beim Aufstieg zum Königsstuhl, dem Gipfel des Donnersbergs. Er ist mit 687 Höhenmetern die höchste Erhebung der Pfalz. Und dort führt der „Pfälzer Höhenweg“ vorbei, einer von drei Fernwanderwegen mit Prädikat. Er reiht Höhepunkte der Pfalz aneinander. Im Wort- und im übertragenen Sinn.

Es sind einzigartige Momente: Bei guter Fernsicht reicht der Blick vom Königsstuhl über das Nordpfälzer Bergland bis zu Hunsrück und Taunus. Damit wird schon zu Beginn offen-

sichtlich: Hier treffen sich Höhe und Weite auf spektakuläre Art und Weise. Und dies immer wieder. Die liebliche, leicht bewaldete Hügellandschaft des ursprünglichen Pfälzer Berglandes ist das eine. Weite Höhenzüge, Wälder, Wiesen und Äcker, die für ein abwechslungsreiches Landschaftsbild sorgen, sind das andere. Zusammen schafft die Kombination eine Atmosphäre, in der man schnell weit weg ist vom Alltag und einem das Loslassen leichtfällt.

Höhepunkte sind zudem die Erlebnisse. Etwa am zerklüfteten Vulkanfelsen, auf dem die Ruine der Burg Falkenstein rund 100 Meter oberhalb des gleichnamigen Dorfes thront. Sie ist spektakulärer Schauplatz der Geschichte und zugleich ein weiterer Ort, an dem sich Höhe und Weite treffen. Eine Picknick-Pause zwischen historischen Mauern ist ein weiterer ganz besonderer Moment. Wie Perlen zieren auch malerische Städtchen den Pfäl-



»Was für ein Blick! Das Pfälzer Bergland fasziniert mich immer wieder aufs Neue. Weite Sicht, unberührte Natur – eine echte Entdeckung.«

Kirsten Huber, Wanderfan – sie betreut die Initiative Wanderfit der BKK Pfalz

zer Höhenweg. So war Lauterecken früher die Residenz der Grafen Pfalz-Veldenz. Hier beginnt die siebte und letzte Etappe des Pfälzer Höhenweges mit seinen 114 Kilometern Gesamtlänge und 3400 Höhenmetern in Auf- und Abstieg. Lange ansteigend geht es bei Wolfstein hinauf zum bewaldeten Königsbergmassiv. Zu ihm zählen neben dem Königsberg selbst die Gipfel Leienberg und Hahnenkopf. Und im Süden schließt sich der 546 Meter hohe Selberg an. Der krönende Rundblick vom dortigen Aussichtsturm lässt keinen Zweifel aufkommen. Hier treffen sich Höhe und Weite.

→ Service

Die ganze Story inklusive Video unter pfalz.de/wandermenuue-magazin
Die Tour: pfalz.de/route/pfaelzer-hoehenweg
Wandern ohne Gepäck: pfalz.de/wandern-ohne-gepaeck



Aneinandergereiht: Besondere Momente und Ruhe prägen den Leininger Klosterweg. Dazu gehören die St. Jakobskirche und Klostergemäuer in Höningen (links), Schlüsselsteine im Wald (Mitte) und der Wechsel zwischen Wald und Wiesen.

SCHRITT FÜR SCHRITT DURCH DIE STILLE

Einkehr zu sich selbst: Auf einem abwechslungsreichen Prädikatsweg kommen Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht.

Über mir bildet das Grün der Bäume ein dichtes Dach, durch das hier und da die Sonne blitzt. Der Wind bewegt leicht den nahezu geschlossenen Teppich aus Farn, durch den der Pfad führt und mich gefühlt im Grün verschwinden lässt. Alles kleine, wunderbare Momente, die mich aneinandergereiht in eine ganz eigene Welt eintauchen lassen und den hektischen Alltag vergessen machen. Die Wanderung auf dem Leininger Klosterweg führt mich zu mir selbst.

Der abwechslungsreiche Prädikatsweg ist durch die Kombination von ausgedehnten, teilweise verwunschenen Wäldern,

offenen Ackerflächen und schönen Ausblicken für eine innere Sammlung geradezu prädestiniert. Dass es überall still ist, fällt mir überraschend spät auf. So wird der Weg, vor allem wenn man sich allein auf den Weg macht, quasi zu einer rund 16 Kilometer langen Einkehr. Von einer Pilgerreise zu sprechen, wäre sicherlich zu hoch gegriffen, doch der Weg verbindet zwei ehemalige Klosterdörfer. Dadurch liegt eine gewisse Spiritualität in der Luft.

In Hertlingshausen ist leider nichts mehr vom Frauenkloster übrig. In Höningen dagegen, wo gut die Hälfte der Strecke hinter mir liegt, ist dies anders. Durch ein vor rund 900



»Die Schönheit der Natur macht eine persönliche Form der Einkehr möglich. Wer nach der Wanderung eine ‚Einkehr‘ der anderen Art sucht, ist bei uns willkommen.«

Stephan Schenk,
Leiter Naturfreunde-
haus Rahnenhof

Jahren aus Sandsteinquadern errichtetes Rundbogentor – es begleitet einem als schwarze Silhouette auf gelbem Grund als Markierung – gehe ich auf zwei hohe Sandsteingiebelwände zu. Sie sind stumme Zeitzeugen. Mehr über die Historie erfahre ich bei meiner Einkehr in der Klosterschänke. Gegenüber steht die St. Jakobskirche, die noch älter als die Höninger Klosteranlage ist. Das Kleinod – erbaut im 12. oder 13. Jahrhundert – gilt als eines der ältesten romanischen Bauwerke der Pfalz.

Fasziniert betrachte ich den in Stein gemeißelten Petruschlüssel, das Symbol des Klosters Höningen. Er ziert einen der wenigen erhaltenen Grenzsteine, die einst den Klosterbesitz vom Ganerbenwald abgrenzte. Hier – mitten im Wald – ist der Schlüsselstein für mich ein weiteres Schlüsselerlebnis. Mir wird klar, wie wichtig es ist, sich Zeit zu nehmen, die Vergangenheit einzuordnen, Dinge zu verarbeiten und die Zukunft zu planen. So wird der Klosterweg Schritt vor Schritt zur Reise zu mir selbst. Wieder am Ausgangspunkt Naturfreundehaus Rahnenhof angekommen, verbinden sich bei Pfälzischen Spezialitäten die beiden Bedeutungen des Wortes Einkehr.

→ Service

Die ganze Story inklusive Video unter [pfalz.de/wandermenuue-magazin](https://www.pfalz.de/wandermenuue-magazin)
Die Tour:

[pfalz.de/route/leininger-klosterweg](https://www.pfalz.de/route/leininger-klosterweg)
Wandern ohne Gepäck:
[pfalz.de/wandern-ohne-gepaeck](https://www.pfalz.de/wandern-ohne-gepaeck)



Beeindruckend (von links): der römische Steinbruch Kriemhildenstuhl, ein Sonnenaufgang am Flaggenturm oder die keltische Opferstätte Heidenfels. Und kulinarischer Genuss rundet Wanderungen zwischen Wald und Wein perfekt ab.

WANDERN ZWISCHEN WALD UND WEIN

Einkehr auf Pfälzisch: Eine einzigartige Kulturlandschaft an der Deutschen Weinstraße sorgt für magische Momente.

Ein erhebender Augenblick. Langsam und gleichzeitig schnell steigt die Sonne am Horizont auf. Immer mehr einer glühenden Scheibe ähnelnd, die sich von tiefem Rot in strahlendes Orange wandelt. Hinter der Bergkette des Odenwaldes leuchtet sie schon bald vollständig hervor und überzieht die Rheinebene mit goldenem Glanz. Sonnenaufgänge an der Deutschen Weinstraße sind magische Momente. Zum Beispiel auf dem Flaggenturm bei Bad Dürkheim. Hier wird augenfällig, dass ein besonderes Mosaik in Grün den Charakter der Deutsche Weinstraße prägt. Es ist der fließende Übergang zwischen Weinbergen und Wald, der die Kulturlandschaft ausmacht. Zahlreiche Wanderwege erschließen diese Schatzkammer und machen den ständigen Wechsel zwi-

schen Pfälzerwald und Weinland intensiv erlebbar. So liegt der Flaggenturm direkt am Fernwanderweg „Pfälzer Weinsteig“ mit verträumten Pfaden im Wald und sonnendurchfluteten Abschnitten im Rebenmeer. Diese Kombination macht auch Rundwege in Bad Dürkheim oder in der nördlich angrenzenden Urlaubsregion Freinsheim zu außergewöhnlichen Touren. Durch Naturdenkmäler, historische Orte und kuriose Plätze wird alles zusätzlich zum Erlebnis. So findet sich oberhalb Bad Dürkheims mit dem Kriemhildenstuhl einer der größten römischen Steinbrüche nördlich der Alpen. Lohnend ist der Aufstieg zum knapp 494 Meter hohen Peterskopf. Dort bietet die Aussicht vom Bismarckturm ein grandioses 360-Grad-Panorama. Eine Felsforma-



»Wo sich Wald und Wein berühren, vereinen sich leiblicher Genuss, Bewegung und Erholung zum glücklichen Dreiklang.«

Lutz Fütterling,
Naturführer und Wegewart

tion, gekrönt von alten Buchen und Eichen, entpuppt sich als mystischer Ort: der Heidenfels. Einen Besuch wert ist auch das steinerne Kanapé. Ins Reich der Sagen entführen zwei weitere Felsen: das Portemonnaie und der Briefkasten. Nicht zuletzt gehört dort, wo Wandern zwischen Wald und Wein eine einzigartige Kulturlandschaft zugänglich macht, zum Natur- auch der kulinarische Genuss mit dazu. Da sorgen in bewirtschafteten Forsthäusern oder Hütten des Pfälzerwald-Vereins deftige regionale Spezialitäten für Stärkung. Da werden in Weinstuben und Restaurants köstliche feine Kreationen serviert. Und es verwundert nicht wirklich, dass auch hier Wein und Wald wieder Doppelpass spielen. Zum einen mit passenden Tropfen im Glas. Zum anderen, wenn etwa Reh oder Hirsch auf den Teller kommen. So schließt sich der Kreis. Ein weiterer erhebender Augenblick.

→ Service

Die ganze Story inklusive Video unter pfalz.de/wandermenu-magazin
Die Tour: pfalz.de/route/ganerbernenweg
Wandern ohne Gepäck: pfalz.de/wandern-ohne-gepaeck



ZUSATZ- GÄNGE

WAS WANDERFANS IN DER PFALZ
IMMER WIEDER SCHMECKT:
GENUSSVOLLE KREATIONEN
AUS DER WANDERMENÜ-KÜCHE.



GEIERSTEINE-TOUR AUF SCHRITT UND TRITT

Einkehr auf Pfälzisch: Geselligkeit gehört bei geführten Touren genauso dazu wie Genuss – ganz besonders in der herbstlichen Keschdezeit. Die Premiumrunde „Geiersteine-Tour“ bei Hauenstein, die natürlich auch auf eigene Faust gegangen werden kann, dauert dann – obwohl nur knapp sechs Kilometer – länger. Denn das Sammeln der Keschde (Esskastanien) kostet Zeit. Wenn ein Wanderführer dabei ist, gibt es auf Schritt und Tritt noch dazu interessante Informationen und geschmackvolle Überraschungen aus dem Rucksack.

Die ganzen Storys
inklusive Videos unter
[pfalz.de/
wandermenue-magazin](https://pfalz.de/wandermenue-magazin)



VELDENZ-WANDERWEG DER WEG ZUR RUHE

Einkehr zu sich selbst: Auf den Höhen im Pfälzer Bergland in der sogenannten „Alten Welt“ kann man sich sammeln. Die abwechslungsreiche Landschaft lädt zum Verweilen ein und ermöglicht erholsame Pausen. Schon die Weite der Landschaft mit ihren Hügeln und Tälern entfaltet eine beruhigende Wirkung. Hinzu kommt als Zutat zum Wandermenü eine natürliche Stille. Auf dem Mittagfels, in einem Naturschutzgebiet gelegen, wird die Pause mit einem Stück Brot und Käse oder Wurst, zu einer Auszeit im wahrsten Sinne des Wortes.



DAHNER FELSENLAND WILDES WANDERWUNDER

Einkehr zum Staunen: Das Dahner Felsenland fasziniert mit bizarren Buntsandsteinfelsen und atemberaubenden Aussichten. Hier ist es faszinierende Natur, die die Fantasie anregt. Der Buntsandstein schimmert dunkel- oder orangerot, leuchtet ockergelb und glänzt in diversen Grautönen. Namen wie Braut und Bräutigam, Elwetrische-, Ungeheuer- oder Lämmerfels (Foto links) bringen die Fantasie zusätzlich auf Touren. Zahlreiche Wanderwege machen das wilde Wunder zugänglich. Das Dahner Felsenland ist als Premium-Wanderregion ausgezeichnet.

GEFÜHRTE TOUREN GESELLIGER GENUSS

Einkehr auf Pfälzisch II: Zwischen Wald und Reben eröffnen geführte Touren durch lukullische Überraschungen unbekannte Perspektiven. Neben der Bewegung geht es ums Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Fühlen. So wird einem bewusst, dass es die einzigartige Verbindung zwischen Kulinarik, Wein, Natur, Geschichte und Geschichten ist, die Pfalz als abwechslungsreiche Wanderregion ausmacht. Geführte Touren gibt es von der Mandelblüte im Frühjahr über Weinbergs-Wanderungen im Sommer bis hin zu Runden im Winter.

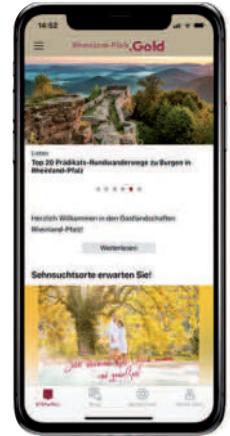
PFÄLZER HÜTTENKULTUR



Das Wandermenü Pfalz bietet für jeden Geschmack das passende Angebot. Und es ist nicht zuletzt wörtlich zu nehmen: Denn das dichteste Netz an bewirtschafteten Hütten in einem deutschen Mittelgebirge sorgt für ein ganz besonderes Alleinstellungsmerkmal. Über 100 Wanderheime und Waldgaststätten laden hungrige und durstige Wanderer zu Rast und Stärkung ein. In manchen Hütten kann man sogar übernachten. Pfälzer Spezialitäten wie Bratwurst, Leberknödel oder Saumagen sind hier zusammen mit einer erfrischenden Rieslingschorle Ausdruck Pfälzer Lebensart. Auch Vegetarier und Veganer kommen nicht zu kurz. Vor allem ehrenamtliches Engagement der Mitglieder von Pfälzerwald-Verein und Naturfreunden trägt das einzigartige System. Seit März 2021 steht die Hüttenkultur des Pfälzerwald-Vereins mit auf der Liste des immateriellen UNESCO-Kulturerbes Deutschlands. Sollte einmal eine Hütte geschlossen sein, nicht ärgern! Aufgrund ihrer exponierten Lagen und großzügigen Außenbereiche sind sie dann umso mehr ein lohnendes Ziel für ein paar ruhigere Minuten mit eigenem Proviant. Mehr zum Hüttenangebot unter pfalz.de/huetten

KOSTENLOSE TOUREN-APP

Die „Rheinland-Pfalz erleben“-App ist ein idealer Begleiter für Ihre Touren in der Pfalz. Sämtliche Wander- und Radwege sind mit Tourendaten (Länge, Höhenmeter, Dauer, Schwierigkeit), ausführlicher Beschreibung, Bildern und Höhenprofil versehen. Die detaillierte topographische Karte ist bis zum Maßstab 1:25000 zoombar. Darüber hinaus zeigt die App Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten sowie zahlreiche Sehenswürdigkeiten entlang der Wege. Nutzer können die Touren bewerten und hilfreiche Tipps und Hinweise geben. Alle Toureninhalte und Kartographien können auch für die Offline-Nutzung gespeichert werden, sodass man das Smartphone auch unterwegs zum GPS-Routing nutzen oder Lieblings Touren als Favoriten speichern kann. In der Tourenliste können die Routen nach Alphabet, Schwierigkeitsgrad, Dauer oder Entfernung vom aktuellen Standort angezeigt werden. Die App ist für iOS und Android verfügbar.



HERZLICH WILLKOMMEN!



Gäste der Pfalz bekommen ein Begrüßungsgeschenk, das ihren Urlaub noch bunter, erlebnisreicher und auch bequemer macht. Mit der „Pfalzcard“, die in rund 130 Hotels, Ferienwohnungen und Jugendherbergen kostenlos an alle Urlauber ausgegeben wird, können einerseits alle Busse und Regionalbahnen in der gesamten Pfalz kostenlos genutzt werden.

Andererseits ist das kleine Kärtchen im Scheckkartenformat aber auch die Eintrittskarte für mehr als 130 Freizeitangebote, die während des gesamten Aufenthaltes kostenfrei genutzt werden können. Die „Pfalzcard“ gibt es nirgendwo zu kaufen – jeder Gast, der in einer der teilnehmenden Unterkünfte übernachtet, erhält sie gratis bei der Anreise. Das mit ihr zur Verfügung stehende Angebot wird ständig weiter ausgebaut. Alles Weitere auf pfalzcard.de

UNTERWEGS MIT BUS UND BAHN



Die meisten Wanderwege des „Wandermenü Pfalz“ sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Direkt loswandern können Sie von Bahnhöfen in der Pfalz, die besonders gut an die Wanderwege angebunden sind. Fahrpläne und Tickets auch für das benachbarte Elsass erhalten Sie unter vrn.de

ANZEIGE



**VielPfalz Extra
Familienwandern**
25 Touren & viele Tipps
fürs Wandern mit Kindern.



**VielPfalz Extra
Radfahren**
25 Touren & viele Tipps
rund ums Radfahren.



**VielPfalz Extra
Spurensuche im
wilden Westen**
Mehr als 125 Freizeittipps.

Ganz einfach unter
vielpfalz.de/shop
bestellen.
Kontakt:
info@vielpfalz.de
oder Telefon
06353 9999000.

VielPfalz.de
Das Genießer-Portal
mit Print-Magazin

Wer bei uns ist, abonniert Genuss.