

Warum wandern?

Die Gründe dafür, sich regelmäßig in der Natur zu bewegen, sind vielfältig. Wandern wirkt sich nicht nur positiv in Sachen Gesundheitsprävention und körperliche Fitness aus. Einfach mal rausgehen, durchatmen, die Natur genießen tut auch der Seele gut, baut Stress ab und belebt den Geist. Alles nahezu nebenwirkungsfrei, und ohne dass wir uns dabei übermäßig überfordern oder hohen Verletzungsrisiken aussetzen müssten. Dazu ist gehen die natürlichste und umweltverträglichste Art der Fortbewegung – und zusammen macht es auch noch mehr Spaß!

Über mich



Bereits 2011 habe ich den Büro-Schreibtisch gegen Rucksack und Wanderstiefel getauscht, seit 2014 bin ich als Reiseleiterin und Wanderführerin weltweit unterwegs: Ob in Neuseeland, Hawaii oder Vietnam, den österreichischen Alpen oder Süd-Frankreich – das aktive gemeinsame Erleben & Entdecken mittels Bewegung in der umgebenden Natur steht für mich stets im Vordergrund.

Wandern im Naturpark und Biosphärenreservat Pfälzerwald

Zwischen meinen Reise-Einsätzen möchte ich Wander-Enthusiasten und solche, die es werden wollen, mitnehmen in meine Heimatregion: Auf zahlreichen Prädikatswanderwegen lädt das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands zu Streifzügen durch seine abwechslungsreiche Natur- und Kulturlandschaft ein. Aussichtsreiche Höhenwege, eine idyllische Weinlandschaft und die sprichwörtliche Pfälzer Gastfreundschaft – ob in den rund 150 bewirtschafteten Hütten oder einem der malerischen Weinorte der Deutschen Weinstraße – versprechen ein perfekt abgerundetes Wander- und Genusserelebnis!

Ausrüstung

Für jede Wanderung brauchen wir Wanderschuhe, gegebenenfalls Wanderstöcke, dem Wetter angepasste Kleidung, genügend Trinkwasser, sowie evtl. einen Pausensnack.

Für jede Wanderung ist mindestens eine Einkehr geplant. Proviant für ein Wander-Picknick daher nur bei abweichenden Öffnungszeiten der Hütten nach vorheriger Absprache notwendig.

Weitere Informationen, Terminabsprachen & Buchung

Claudia Schrader

Mobil 0176 578 634 27

cloudya.schrader@gmail.com

Wandervorschläge

1. Aussichtsreiche Tour zur Hohe Loog
ca. 11 km, + 400 / - 460 Hm, Gehzeit ca. 4 Stunden plus Pausen

Neustadt a. d. Weinstraße, am Rand des Pfälzerwaldes gelegen, gilt als Herz der Deutschen Weinstraße, zahlreiche Premium- und Themenwanderwege sind nur einen Steinwurf entfernt. Unsere abwechslungsreiche Wanderung ab Alsterweiler führt entlang kühler Tal- und aussichtsreicher Höhenwege auf den südlichen Hausberg von Neustadt, den Hohen Loog. Mit der zugehörigen Hohe-Loog-Hütte des Pfälzer Waldvereins liegt eine der beliebtesten Einkehrmöglichkeiten der Region auf dem Weg.

Wir treffen uns am Hauptbahnhof Neustadt a. d. Weinstraße (Parkmöglichkeiten). Der Bus 500 bringt uns in 15 Minuten nach Alsterweiler an der Südlichen Weinstraße, gelegen zwischen Maikammer und St. Martin. Leicht ansteigend geht es von der Kapelle Alsterweiler durch die Weinberge in Richtung Waldrand und über den zwischen St. Martin und Hambach verlaufenden Weinlehrpfad an den Eingang zum Klausental. Vorbei an der Klausentalhütte wandern wir immer entlang des Wooggrabens, bevor wir an der Flanke des Sommerberges stetig ansteigen in Richtung Hohe Loog. Das Hohe Loog Haus lädt bei prächtigem Ausblick auf die gegenüberliegende Kalmit und die tief unten liegende Weinstraße, über die Rheinebene bis zum Odenwald, ein zu deftigen Pfälzer Spezialitäten und einer feinen Auswahl regionaler Weine. Über schöne Waldpfade und vorbei an herrlichen Aussichtspunkten über Rheinebene und Hambacher Schloss geht es stetig abwärts, zurück nach Neustadt a. d. Weinstraße.

Fahrtkosten

Bus 500 NW - Alsterweiler: einfache Fahrt 2,70 € (2,- € mit BC)

2. Wandern und Einkehren auf Prädikatswegen um den Eckkopf
ca. 12 km, +/- 400 Hm, Gehzeit ca. 4 Stunden plus Pausen

Ab Neustadt a. d. Weinstraße reihen sich in Richtung Nord wie Süd urige Weinorte aneinander wie Perlen an einer Kette. Unsere Rundwanderung ab dem benachbarten Deidesheim berührt gleich einige Premium- und Themenwanderwege des Naturparks und Biosphärenreservates Pfälzerwald und verfügt mit dem Eckkopf über einen der schönsten Aussichtspunkte des mittleren Pfälzerwaldes.

Vom Treffpunkt am Hauptbahnhof Neustadt a. d. Weinstraße (Parkmöglichkeiten) bringt uns die Regionalbahn in 10-15 Minuten ins schöne Weinstädtchen Deidesheim, eine der größten und wohl bekanntesten Weinbaugemeinden der Pfalz (für Selbstfahrer auch Treffpunkt direkt am Bahnhof Deidesheim möglich!). Durch den historischen Ortskern spazieren wir vorbei an so berühmten Prädikatsweingütern wie Geheimer Rat Dr. von Bassermann-Jordan, Reichsrat von Buhl oder von Winning und schließlich durch die Weinberge in Richtung Wald. Über die Michaelskapelle führt uns ein Teilstück des Pfälzer Weinsteigs hinauf auf den Kirchberg und zu den sogenannten Heidelöchern, Reste einer frühmittelalterlichen Fliehburg zum Schutz der umliegenden Dörfer. Weiter geht es aufwärts in Richtung Eckkopfgipfel: Ein letzter Anstieg auf den Aussichtsturm wird belohnt mit grandiosem Ausblick über die endlosen waldbedeckten Erhebungen des Pfälzerwaldes und die Rheinebene, die bewirtschaftete Hütte bietet eine kleine aber feine Auswahl an Kuchen und Pfälzer Spezialitäten. Frisch gestärkt machen wir uns an den Abstieg und treffen sehr bald auf den historischen Geißbockweg: Die Tradition will es, dass jedes Jahr zu Pfingsten ein Geißbock vom benachbarten Lambrecht durch den Wald nach Deidesheim geführt und dort versteigert wird, heute begleitet von einem lebendigen Volksfest. Auf den Spuren des Geißbocks wandern wir durch das schöne Martental stetig abwärts und lassen uns je nach Lust und Laune zu einer weiteren Pause in der einladenden Waldschenke / Deidesheimer Hütte nieder, bevor wir aus dem Wald hinaus und über den Wanderweg Deutsche Weinstraße zurück nach Deidesheim wandern. Mit der Regionalbahn geht es im Halbstundentakt zurück nach Neustadt a. d. Weinstraße.

Fahrtkosten

R-Bahn NW - Deidesheim: Hin & zurück 5,40 € (4,00 € mit BC)

Tageskarte 2, 3, 4, oder 5 Personen zwischen 10,- und 19,- €

3. Für Geübte: Wandern auf Premium-Etappen des Pfälzer Weinsteigs

Der Fernwanderweg Pfälzer Weinsteig führt über 11 Etappen, 5.900 Hm und 169 km von Bockenheim nach Schweigen-Rechtenbach und verbindet unter dem Motto „Rendezvous von Wald und Wein“ die beiden herausragenden Charakteristika der Pfalz. Herrliche Waldpfade wechseln sich ab mit sonnigen Etappen im Pfälzer Weinland, schweißtreibende Anstiege mit weiten Aussichten über Rheinebene und Pfälzerwald, Burgruinen und romantische Weinorte liegen am Weg. Wir bewegen uns auf den ausgewählten Premium-Etappen des Weinsteigs rund um Neustadt a. d. Weinstraße, drei Etappen stehen zur Wahl (alle erreichbar mit ÖPNV):

Etappe 3: Von Bad Dürkheim nach Deidesheim

ca. 15 km, + 465 / - 483 Hm, Gehzeit ca. 4,5 Stunden plus Pausen

Vom malerischen Römerplatz in Bad Dürkheim und durch romantische Täler geht es über die Burgruine Wachtenburg hinab in den Luftkurort Deidesheim, eine der „Perlen der Deutschen Weinstraße“ mit seiner malerischen Altstadt, den urigen Weinstuben und berühmten Weingütern. Esskastanienwälder wechseln sich ab mit lichten Kiefern- und Eichenwäldern, Panoramablicke und zünftige Einkehrmöglichkeit in der Burgschänke Wachtenburg inklusive.

Etappe 4: Von Deidesheim nach Neustadt a.d. Weinstraße

ca. 19 km, + 578 / - 559 Hm, Gehzeit ca. 6:15 Stunden plus Pausen

Vorbei am historischen Deidesheimer Marktplatz und bekannten Prädikatsweingütern führt unser Weg durch die herrliche Weinlandschaft und entlang des Mußbach durchs idyllische Gimmeldinger Tal, bevor es zum auf 554 m gelegenen Weinbiet steil aufwärts geht. Das Weinbiethaus bietet sich für eine Verschnaufpause mit herrlicher Aussicht an, bevor es an der Ruine Wolfsburg vorbei stetig abwärts und über den Haardter Treppenweg schließlich in die Altstadt von Neustadt a. d. Weinstraße geht.

Etappe 5: Von Neustadt a. d. Weinstraße nach St. Martin

ca. 20,5 km, + 774 / - 676 Hm, Gehzeit ca. 7 Stunden plus Pausen

Die längste, fast 21 km lange Etappe des Pfälzer Weinsteigs ist eine Strecke der Superlative, die vom historischen Marktplatz in Neustadt über das geschichtsträchtige Hambacher Schloss und den höchsten Gipfel des Pfälzerwaldes, die Kalm (672 m), führt. Durch das Naturdenkmal Felsenmeer geht es hinab in den Wein- und Luftkurort St. Martin, das mit seinem denkmalgeschützten Ortskern als einer der schönsten Orte der Südlichen Weinstraße gilt. Typische Einkehrmöglichkeiten im Hohe Loog Haus und Kalmithaus sowie großartige Panoramablicke säumen den Weg.

Abkürzungsmöglichkeit: mit dem Bus ab Neustadt a.d. Weinstraße zum Hambacher Schloss (ca. - 5 km, 240 Hm und 1,5 Stunden Gehzeit)