

3. Besuch des Schönwerth-Sagenpfads im Zottbachtal (Titelseite)

Ein sagenhafter Weg – und zwar im wahrsten Sinne des Wortes: Achthundert Meter führen Besucher hier direkt hinein ins Reich der Sagen und Mythen. Bei Neuenhammer wurde zu Ehren von Franz Xaver Schönwerth ein Sagenweg ins Zottbachtal angelegt. So begegnet man unterwegs einem Holzfräulein, einer Meerjungfrau oder einem Wassermann. Schönwerths Ehefrau Maria Rath war die Tochter des Hammergutsbesitzers aus Neuenhammer. Und Schönwerth, gebürtiger Amberger und bedeutender Sammler von Märchen und Sagen aus der Region, war öfter beim Schwiegervater zu Gast. Der Weg ist ganzjährig geöffnet, Eintritt kostenfrei. Und wer schon immer einkehren wollte wie Schönwerth, dem empfiehlt der Autor eine Brotzeit beim Hammerwirt.



Hier rauf: Der Autor empfiehlt einen Aufstieg auf den Rauhen Kulm.

Bild: Thomas Kujat/Oberpfälzer Wald

4. Aufstieg auf den Rauhen Kulm

682 Meter hoch ist er, der Rauhe Kulm. Ganz oben angelangt – nach 110 Stufen – hat man vom Aussichtsturm eine traumhafte Aussicht ins Oberpfälzer Hügelland. Kein anderer Vulkan im Naturpark ist so gut mit Wanderwegen erschlossen wie der Rauhe Kulm, betont Benkhardt. Der Wanderer hat neun verschiedene Steige zur Auswahl – der kürzeste Weg ist der „Kulmsteig“, der von der Kulmterasse direkt auf den Gipfel führt. Wer sich aber für Archäologie interessiert, empfiehlt der Autor, sollte den Berg über die Ringwege erwandern: Denn diese führen an den Resten der ehemaligen Befestigungsanlagen aus der Jungsteinzeit vorbei. Der Ausflug lässt sich wunderbar mit einer Einkehr verbinden – zum Beispiel auf der neuen Kulmterasse (am Fuß des Vulkankegels in Richtung Neustadt). Hier gibt es auch eine kleine archäologische Ausstellung mit Grabungsfunden. Wer nach dieser Wanderung einen krassen Gegensatz zu den dunklen Gesteinen sucht, dem legt der Autor eine Besichtigung der Klosterkirche Speinshart ans Herz, eine der schönsten kirchlichen Barockbauten Süddeutschlands.



Der Große Rußweiher bietet vielen Wasservögeln ein Zuhause.

Archivbild: stg

6. Wanderung ins Reich der Möwen

Das Gebiet rund um den Großen Rußweiher ist ein Eldorado für seltene Wasservögel. Auch der Wanderweg steht im Zeichen des Vogels – und ist mit einer Möwe gekennzeichnet. Denn die Möwen sind im Sommer wenige Monate zu Gast im Naturpark, von März bis Juli ziehen sie hier ihre Jungen groß. Besonders empfehlenswert ist ein Ausflug im Mai und Juni, empfiehlt Wolfgang Benkhardt, der Autor des Naturpark-Führers: Denn dann können Wanderer von einer der vier Aussichtskanzeln einen Blick in die Kinderstube der Möwenkolonie werfen. Der Autor empfiehlt außerdem: Einkehr im Gasthof Rußweiher, eine Partie Adventure-Golf am Nordufer des Sees – und eine kleine Tretboot-Tour über den Rußweiher (Ausleihen der Boote an der Naturpark-Infostelle „Hexenhäusl“).



Wahrzeichen des Waldnaabts ist das Wasserrad bei der Blockhütte.

Bild: Siegfried Steinkohl

5. Durchs Waldnaabtal

16 Kilometer lang windet sich das Wasser durch eine sehenswerte Schlucht – der Abschnitt zwischen Falkenberg (mit seiner prächtigen Burg) und Windischeschenbach lässt sich gut als schönster Teil des Flusses bezeichnen, der am Entenbühl an der bayerisch-böhmischen Grenze entspringt und über Naab und Donau ins Schwarze Meer mündet. Wolfgang Benkhardt rät: ab aufs Rad und hin zur Ausflugsgaststätte Schweinemühle in der Nähe von Windischeschenbach. Hier gibt's auch für die Kleinsten was zu entdecken, zum Beispiel auf dem Walderlebnispfad – inklusive Waldlabyrinth, Waldklassenzimmer und Damwildgehege. Eine extra Rad-Route ist auch für ausgewachsene Zoigl-Fans ausgewiesen: 115 Kilometer durch das Waldnaabtal über Neuhaus, Windischeschenbach und Eslarn mit seinen Kommunbrauhäusern. Auch auf dem Weg liegen etliche urige Zoigl-Stuben.



Unterwegs im Lerautal – ein echter Geheimtipp.

Archivbild: Josef Maier

7. Wanderung durch das Lerautal

Das Lerautal, ein 90 Hektar großes Naturschutzgebiet, ist sozusagen der „kleine Bruder“ des Waldnaabts – ein echter Geheimtipp. „Auf schmalen Steigen lässt sich hier idyllisch entlang des Bachlaufs wandern“, schwärmt Benkhardt. Und danach: eine Runde nach oben, zur Burgruine Leuchtenberg, die 573 Meter hoch auf einer abgeflachten Granitkuppe steht. „Akropolis der Oberpfalz“ wird sie bisweilen genannt, die Burg mit den imposanten Mauerresten. Die erste Burganlage wurde hier im 10. oder 11. Jahrhundert errichtet. Den Bergfried, 24 Meter hoch, kann man heute noch erklimmen – und eine wundervolle Aussicht über den ganzen Naturpark genießen.



Unterwegs auf der ehemaligen Bahntrasse: Der Bockl ist vor allem bei Radfahrern recht beliebt.

Bild: Thomas Kujat/Oberpfälzer Wald

8. Auf dem Bocklweg

Der Bockl führt auf 50 Kilometern durch den Oberpfälzer Wald und ist der längste Bahntrassenweg Bayerns: Zwischen Neustadt/WN und Eslarn wurde die ehemalige Bocklbahnlinie zu einem Freizeitweg umfunktioniert: ein Paradies zum Wandern, Radeln, Walken oder Inlineskaten. „Zu entdecken gibt es hier zum Beispiel den Rosenquarzfelsen Pleystein, das weltweit einzigartige Zoigl-Museum in Eslarn, wo Besucher mehr über Geschichte und Tradition des Oberpfälzer Kultbiere erfahren, oder den Kreislehrgarten in Floß“, so Benkhardt. Der Kreislehrgarten zum Beispiel liegt direkt am Bockl, der Eintritt ist frei.