

Daniela Trauthwein

WANDERUNGEN  
FÜR DIE  
SEELE

Wohlfühlwege

Pfalz

DROSTE





A person with short blonde hair, wearing a dark patterned jacket and red pants, stands on a rocky cliff edge. They are leaning on a dark metal railing and looking out over a vast landscape. Below them is a dense town with many buildings and a church spire. The background shows rolling green hills and a clear blue sky with some clouds.

Daniela Trauthwein

# Pfalz

Wanderungen für die Seele

20 Wohlfühlwege

Droste Verlag



# ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



## **KUNST & MUSSE**

Der Föhrlenberg bei Leinsweiler

9,5 km | 826 Hm | 3 Std. | Rundweg

**7**



## **TOUR 2: ROTER FELSENTAUM**

Altschlossfelsen bei Eppenbrunn

10,5 km | 460 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

**17**



## **TOUR 3: DIE FÜNF TÜRME**

Rumbergfelsen bei Ludwigswinkel

10 km | 740 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

**25**



## **TOUR 4: MÄRCHENWALD**

Rund um Dörrenbach

9,5 km | 550 Hm | 3 Std. | Rundweg

**33**



## **TOUR 5: DREI BURGEN**

Burgenwanderung bei Klingenstein

7,5 km | 572 Hm | 2,5 Std. | Rundweg

**41**



## **TOUR 6: IM FELSENWALD**

Runde um Lindelbrunn

14 km | 1036 Hm | 4–5 Std. | Rundweg

**53**



## **TOUR 7: ERLEBNIS DONNERSBERG**

Falkensteiner Schlucht

15 km | 876 Hm | 5–6 Std. | Rundweg

**65**



## **TOUR 8: GROSSE GIPFELRUNDE**

Vom Hochberg zum Kalmit

14 km | 1346 Hm | 5–6 Std. | Rundweg

**75**



## **TOUR 9: GRENZGANG**

Vier Burgen bei Schönau

12,5 km | 112 Hm | 4,5 Std. | Rundweg

**87**



## **TOUR 10: HOCH HINAUS**

Weinbiet bei Neustadt

12 km | 880 Hm | 4 Std. | Rundweg

**99**

-  **TOUR 11: HÜTTENSCHMAUS** **107**  
Schlemmerrunde bei Frankweiler  
11 km | 770 Hm | 3–4 Std. | Rundweg
-  **TOUR 12: GENUSSRUNDE** **115**  
Wachtenburg und Heidenlöcher  
11,5 km | 596 Hm | 4 Std. | Rundweg
-  **TOUR 13: WALD & WEIN** **123**  
Bei Schweigen-Rechtenbach  
11,5 km | 760 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 14: WASGAUBLICK** **131**  
Dahner Burgen bei Erfweiler  
9 km | 792 Hm | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 15: SINNESRAUSCH** **143**  
Hambacher Schloss & Hohe Loog  
8 km | 574 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 16: KELTEN & RÖMER** **151**  
Zeitreise bei Bad Dürkheim  
7 km | 400 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 17: AUF RITTERS PFADEN** **159**  
Rund um die Burg Berwartstein  
6,5 km | 364 Hm | 2 Std. | Rundweg
-  **TOUR 18: RHEINAUENROMANTIK** **167**  
Die „Hördter Rheinauen“  
12 km | 172 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 19: SEEROSENGLÜCK** **175**  
Weiher & Wooge  
13 km | 404 Hm | 4 Std. | Rundweg
-  **TOUR 20: WASSERENERGIE** **185**  
Durch die Karlstalschlucht  
5,5 km | 232 Hm | 2 Std. | Rundweg





Münzfels

# Liebe Sinneswanderer,

zwanzig spannende Rundwanderungen haben ihren Weg in dieses Buch gefunden. Jede Wanderung hat mich bereichert und mir meine Heimat näher gebracht. In jedem einzelnen Foto ist ein Teil meiner Seele versteckt, meine Emotionen und mein Blick auf „die Dinge“. Alle Glücksmomente, die ich auf den vorgestellten Wegen erlebte, werden Sie in diesem Wanderbuch wiederfinden. Durch die Recherchen und Erkundungen für „Wanderungen für die Seele“ hat sich mein Blick auf die Natur und meine Heimat immens erweitert. Das vorgegebene Thema und das verstärkte Bewusstsein, dass es um Entschleunigung und Empfindungen geht, haben meine Sinne zum Tanzen gebracht. Hüttenkultur und Geselligkeit, sagenhafte Legenden, atemberaubende Weitblicke und romantische Plätze – wenn Sie in die Region „Pfalz“ eintauchen, werden Sie von ihr verwöhnt werden. Ob Sie durch Wald und Wiese wandern, auf Felsen klettern und Ruinen erkunden, an Weinbergen entlangspazieren oder in den romantischen Rheinauen lustwandeln, im Herzen des Pfälzerwalds und entlang der Südlichen Weinstraße finden Sie Ihre ganz besonderen Seelenmomente.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und wunderschöne Wandererlebnisse in meiner Heimat,

*Ihre Daniela Trauthwein*



**NATUR-INFO**



**KULTUR-INFO**



**TOUREN-/EVENT-INFO**



**GENUSS-INFO**



- \* 9,5 Kilometer
- \* 826 Höhenmeter
- \* 3 Stunden
- \* Rundweg

**Slevogtfels**



# Kunst & Muße

## Der Föhrlenberg bei Leinsweiler



Eine spannende Mischung aus Kunst und Burgeschichte erwartet uns auf dieser Wandertour. Wir folgen den Spuren des impressionistischen Freilichtmalers Max Slevogt und erkunden zwei Burgen der sagenumwobenen Trifels-Gruppe.

Unsere Wanderung beginnt am **Wanderparkplatz „Windhof“ ①**. Wir folgen der Markierung „Annweilerer Burgenweg“ auf einen Waldpfad und laufen durch hohen Mischwald. Am Abzweig, an dem der Burgenweg nach links zur Burg Scharfenberg führt, gehen wir rechts und folgen der rot-weißen Welle, der Markierung „**Pfälzer Weinsteig**“. Auf einem schmalen Pfad wandern wir nun unterhalb an der Burg Scharfenberg vorbei, parallel zur Straße, die sich rechts von uns befindet. Angekommen am **Wanderparkplatz „Ahlmühle“ ②** überqueren wir die Straße, und gehen rechter Hand über den Parkplatz. Geradeaus gelangen wir an eine Weggabelung mit einer Holzgarnitur. Hier biegen wir nach links ab und folgen der Nummer 13 auf einen schmalen Waldweg. Nach etwa 150 steilen Höhenmetern gelangen wir auf einen breiten Waldweg. Vor uns sehen wir die felsige Bergkuppe des **Föhrlbergs**, von dessen Gipfel der Slevogtfelsen in die Höhe ragt. Nur wenige Meter folgen wir dem breiten Waldweg nach rechts, dann biegen wir links auf einen schmalen Pfad ab. Ab hier weist uns die Markierung „gelber Balken und gelber Pfeil“ den Weg durch lichten und süßlich duftenden Kiefernwald nach oben. An einer kleinen Wegkreuzung wenden wir uns nach links und folgen dem gelben Pfeil am Baum.



## Auszeitour 1



Der aus Bayern stammende Impressionist **Max Slevogt** (1868–1932) gehörte zur Avantgarde der deutschen Kunst. In vielen seiner Gemälden hat er die Landschaft seiner Wahlheimat Südpfalz mit ihren charakteristischen Weinbergen und Wäldern festgehalten.

Schon nach wenigen Metern sind wir auf dem ersten Plateau des **Slevogtfelsens** ③ angelangt und sind überwältigt: Vor uns liegt das sagenumwobene Burgentrio der **Reichsburg Trifels**. Auf drei Höckern eines Höhenzuges oberhalb der Stadt Annweiler gelegen, bieten die drei Burgen ein unvergleichliches Panorama. Markant ragt links der Bergfried der Burgruine Scharfenberg in die Höhe, auf dem mittleren Berg ist der einzig erhaltene Sandsteinfelsen der Ruine Anebos zu erkennen, und rechts auf dem Sonnenberg erhebt sich der Trifels.

Unvorstellbar, dass wir auf eine Region blicken, die im Hochmittelalter zu den politisch wichtigsten und wirtschaftlich stärksten Gegenden des damaligen Reichs gehörte. Im Angesicht einer solch geschichtsträchtigen Burgengruppe legen wir unsere erste Rast ein und lassen das Panorama auf uns wirken.

Gestärkt brechen wir wieder auf und gehen nun auf dem felsigen Bergkamm hinauf zum eigentlichen

### Slevogtfels-Panorama







## Für die Seele

Wir sitzen auf dem warmen Sandstein des Slevogtfelsens und genießen ein ausgiebiges Picknick mit Burgenpanorama

Felsen. Auch hier präsentiert sich uns ein atemberaubender Weitblick auf den Wasgau. Über weichen, federnden Waldboden wandern wir auf dem **Slevogtweg** ein Stück bergab in eine Senke. Der Slevogtweg ist ein Rundwanderweg, der zu Ehren des Malers **Max Slevogt** konzipiert wurde. Werke des Freilichtmalers begleiten uns nun auf Informationstafeln entlang des Wegs. Aus der Senke geht es geradeaus ein kurzes Stück steil den Berg wieder hoch. Schon von Weitem sehen wir eine Tafel, die oben am Wegesrand befestigt ist und Slevogts Gemälde „Blick auf die Münz“ darstellt.

Geradeaus folgen wir auf einem ansteigenden Pfad weiter der Markierung des Slevogtwegs. Immer der Nase nach wandern wir auf dem Kamm des Föhrlenbergs und gelangen zum gleichnamigen **Aussichtspunkt 4**. Auf einer Tafel ist hier die „Waldlandschaft Neukastel“ abgebildet, ein weiteres Gemälde von Slevogt, das uns dazu animiert, einen künstlerischen Blick auf unsere Umgebung zu werfen. Immer mehr beginnen wir die Natur um uns herum mit den Augen des Malers wahrzunehmen. Was wir sehen, wird zum Kunstwerk – eine tolle Erfahrung.

Etwa 100 Meter weiter geradeaus befindet sich ein **Startplatz der Gleitschirmflieger 5**. Ein kurzer Abstecher dahin lohnt sich, denn von dort haben wir einen schönen Blick in die weite Ebene der Südpfalz. Zurück am Aussichtspunkt biegen wir links ab auf den Wanderweg mit der Nummer 13. In einem Halbbogen wandern wir leicht abwärts um den Berg herum



Die **Reichsburg Trifels** wurde in der Mitte des 11. Jahrhunderts zur Zeit der Stauferkaiser auf dem Sonnenberg errichtet und diente als Schatzkammer und Staatsgefängnis. Ihr berühmtester Gefangener war der englische König Richard Löwenherz.



und stoßen unterhalb des Absprungplatzes wieder auf den Slevogtsweg. An der Tafel Nummer 10 gehen wir links hinunter, im Zickzack zum **Hexentanzplatz/Förläcker 6**. Dort angekommen, finden wir weitere Informationstafeln zu Slevogts Werken.

Geradeaus lustwandeln wir, umgeben von jungem Mischwald, auf den Spuren des Malers zur **Burgruine Neukastel 7**. Zehn Minuten später erklimmen wir die Ruine. Ein Geländer unterstützt den von Wurzeln durchzogenen Aufstieg. Über steile Eisenleitern gelangen wir auf die Aussichtsplattform und werden mit einem großartigen Panoramablick über die Rheinebene und das Rebenmeer der Südlichen Weinstraße belohnt. Eine kleine Verschnaufpause auf dem gewärmten Sandstein gibt uns neue Energie.

Zurück am Schilderbaum unterhalb der Ruine, folgen wir dem Wegweiser zum Slevogthof (0,5 km). Als Orientierung dient uns das rot-weiße Wegzeichen „**Pfälzer Weinsteig**“. Umgeben von hohen Kastanienbäumen, die teilweise von Efeu umrankt sind, genießen wir den Abstieg auf einem schmalen Waldpfad. Nach wenigen Gehminuten erreichen wir den **Slevogthof 8**, der wegen Sanierungsarbeiten leider





nicht für die Öffentlichkeit zugänglich ist. Dennoch schlendern wir links an dem imposanten Gebäude vorbei, da wir uns gerne die **Grabstätte der Familie Slevogt** 9 anschauen möchten.

Vom Parkplatz am Slevogthof aus folgen wir ein letztes Mal dem Wegweiser des Slevogtwegs, der uns zurück zum Hexentanzplatz leitet. Unser künstlerischer Müßiggang endet hier, und nun folgen wir für etwa 1,5 Kilometer der rot-weißen Markierung des Pfälzer Weinsteigs zurück zum Wanderparkplatz Ahlmühle. Dort lenkt uns auf der gegenüberliegenden Straßenseite ein Hinweisschild mit der Wegmarkierung „schwarzer Punkt auf weißem Balken“ nach rechts Richtung Ruine Anebos (0,6 km). Ein kurzes Stück müssen wir an der Straße entlanglaufen, dann biegen wir nach links auf den ansteigenden Waldweg ab. Wir wandern durch hohen Buchenwald, vereinzelt sehen wir auch Fichten, Douglasien und Holunderbüsche.


Schon nach wenigen Minuten Wanderzeit erkennen wir links oben auf dem Berg die ersten Felsen zwischen den Bäumen. Oben auf dem Berggrücken erwartet uns eine beeindruckende Felsenlandschaft. Als Erstes fällt uns gleich links der **Fensterfels** 10 auf, in dessen Nähe sich auch eine Sitzgruppe befindet. Etlliche Kletterer hängen angeseilt an den Felswänden und tasten sich nach oben. Eine Weile schauen wir dem Klettertreiben zu und machen uns dann nach rechts auf den **Anweilerer Burgenweg** zur **Ruine Anebos** 11.

Ein schmaler Pfad führt nah an den Felsen vorbei, zum Ende des Bergkamms hin. Etwas windschief steht Anebos bzw. das, was von der ehemaligen Burg übrig geblieben ist, vor uns. Vereinzelt sind an der Felswand noch die quadratischen Löcher zu sehen, in denen einst Balken verankert waren. In verlängerter Linie thront gegenüber auf dem Sonnenberg die Reichsburg Trifels. Wir gehen bis vor an die Bergkannte und haben etwas unterhalb einen schönen **Trifelsblick** 12. Erstaunlich, wie viele verschiedene Ansichten die-



*Anebos war eine Felsenburg, wie sie im südlichen Pfälzerwald zahlreich vertreten waren. Sie diente ebenso wie die Burg Scharfenberg zum Schutz der Hauptburg Trifels. Die Burgruine Scharfenberg thront mit ihrem hohen Bergfried auf einem schroffen Sandsteinfelsen.*



ser Burg wir während unserer Wanderung sammeln. Wir gehen rechts an Anebos vorbei und folgen dem Burgenweg wieder zurück Richtung Fensterfels. Bevor wir am Fels ankommen, zweigt der Burgenweg nach rechts unten ab, doch neugierig gehen wir ein paar Schritte weiter bis zur Spitze des Felsmassivs. Unser Blick fällt auf den Bergfried der Ruine Scharfenberg, der über den Bäumen herausragt, und die davor stehenden Kletterfelsen. **Eine Sitzbank**  lädt uns ein, diesen Anblick in Ruhe auf uns wirken zu lassen.

Diesen Teil des Berges werden wir nun in einer weiteren Schleife erkunden. Doch zuerst müssen wir die wenigen Meter zurück auf den Burgenweg, um den Abzweig zu nehmen, den wir eben ignoriert haben. Im Zickzack wandern wir den Berg hinunter. Angekommen am Fensterfels gehen wir rechts am Felsen vorbei und orientieren uns weiterhin an der Markierung „Annweilerer Burgenweg“. Auf dem Weg zur Burg Scharfenberg wandern wir an drei Felsen ent-



## Der Föhrlenberg bei Leinsweiler



lang: **Bindesbacher Turm 14**, **Jungturm 15** und **Münzfels 16**.

An Abzweigungen halten wir uns links, damit wir auf dem Berg Rücken bleiben. Nach wenigen Gehminuten auf einem traumhaft schmalen Pfad durch Mischwald erreichen wir rechter Hand den exponierten Aussichtspunkt **Rehbergblick 17**, der mit einem Geländer gesichert ist. Wir schauen auf den gegenüberliegenden **Rehberg** mit gleichnamigem Turm und links daneben auf das Felsmassiv **Asselstein**. Eine Sitzbank verführt uns dazu, auch hier einen Moment zu verweilen.

Mit dem Aussichtspunkt im Rücken gehen wir geradeaus den steinigen, schmalen Weg nach oben. An der folgenden Weggabelung halten wir uns links und folgen dem Pfad leicht bergauf. Rechts oben sehen wir bereits die **Ruine Scharfenberg 18**. Um das Gemäuer herum führt ein Rundweg. Wir gehen rechts herum und gelangen schließlich über Steintreppen nach oben. Der Ausblick ist überwältigend: Weit schauen wir über die Pfälzer Berge, und aus dem Panorama hebt sich markant der Trifels ab.

Die Ruine ist schnell erkundet, und wir kehren auf den Rundweg zurück. Unsere Wanderung setzen wir nun auf dem Pfad fort, der rechts über den Bergkamm nach unten führt. Steinig und mit Wurzeln

### Scharfenberg-Panorama

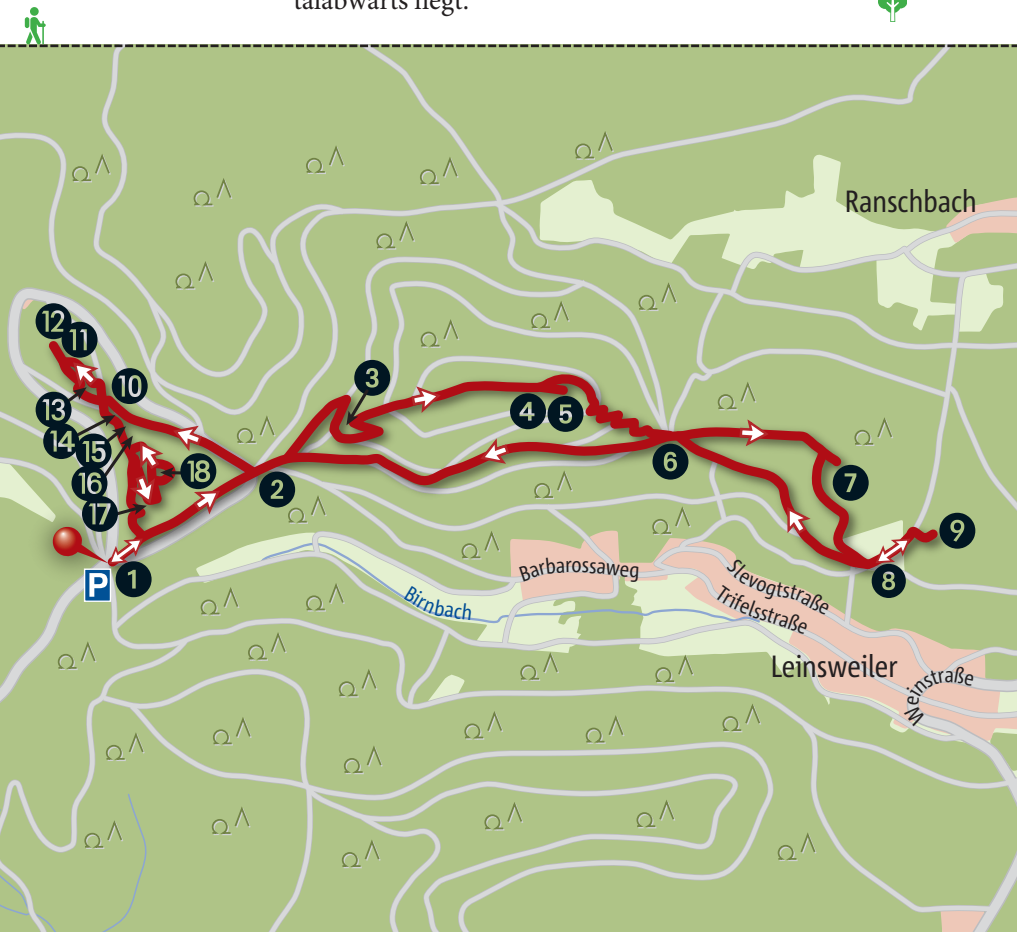




# Auszeitour 1

durchzogen ist der kurze Abstieg zwar, doch der Verlauf dieses Wegabschnitts ist einfach wunderschön.

Bevor wir wieder links unten auf den Burgenweg stoßen, fällt uns noch eine versteckte Felsenplattform auf, von der wir einen abschließenden Blick auf den Pfälzerwald haben. Wieder zurück auf dem Annweiler Burgenweg gehen wir einige Meter nach links und folgen dann dem Weg rechts bergab. Hier verläuft auch der Pfälzer Weinsteig. Das Burgenweg-Zeichen leitet uns ca. 800 Meter abwärts. An der Weggabelung biegen wir rechts ab und sind in ein paar Minuten an unserem Ausgangsziel, dem Wanderparkplatz Windhof. Zum Abschluss einer erlebnisreichen Wanderung kehren wir in der gemütlichen Klettererhütte ein, die an der Straße talabwärts liegt.





Entspannungsfaktor ★★★★★

Genussfaktor ★★★★★

Romantikfaktor ★★★★★



## WIE & WANN:

Schmale Pfade und breite Waldwege durch herrlichen Mischwald; beste Wanderzeit von Frühling bis Herbst, bei Schnee- und Eisglätte Felsen nur eingeschränkt begehbar

## HIN & WEG:

**Auto:** über B 10 nach Annweiler am Trifels, in Annweiler der Beschilderung Burg Trifels über die Trifelsstraße folgen bis zum Wanderparkplatz Ahlmühle oder Wanderparkplatz Windhof (GPS: 49.186743, 7.984156)

**ÖPNV:** Mit der Bahn auf der Queichtalllinie Landau-Pirmasens bis zum Bahnhof Annweiler am Trifels, dann mit Buslinie 527 Richtung Annweiler Trifels bis zur Haltestelle „Parkplatz Windhof“

## ESSEN & ENTSPANNEN:

Klettererhütte am Asselstein, Trifelsstraße 55, 76855 Annweiler am Trifels, Tel. (0 63 46) 88 25, [www.klettererhütte.de](http://www.klettererhütte.de) (Mi.–Fr. 11–19 Uhr, Sa./So. 10–19 Uhr)

## ENTDECKEN & ERLEBEN:

Wanderparkplatz „Windhof“ ❶ Wanderparkplatz „Ahlmühle“ ❷ Slevogtfels ❸  
Aussichtspunkt Föhrenberg ❹ („Waldlandschaft Neukastel“)  
Startplatz Gleitschirmflieger ❺ Hexentanzplatz/Förläcker ❻  
Burgruine Neukastel ❼ Slevogthof ❽ Grabstätte der Familie Slevogt ❾  
Fensterfels ❿ Anebos ❶❶ Trifelsblick ❶❷ Sitzbank ❶❸ Bindesbacher Turm ❶❹  
Jungturm ❶❺ Münzfels ❶❻ Rehbergblick ❶❼ Burg Scharfenberg (Münz) ❶❶❶