



POCKETGUIDE  
wander  
magazin



# Die schönsten Wandertouren im **Sulzbacher Bergland**



[www.sulzbacher-berglund.de](http://www.sulzbacher-berglund.de)







# Willkommen im Sulzbacher Bergland

Zurecht trägt der Landstrich östlich von Nürnberg diese Bezeichnung, denn bis zum Horizont reiht sich Hügel an Hügel. Beeindruckende Fernsichten rauben den Atem. Natur, so weit das Auge reicht: Sanft gewellte Hügelketten, romantische Täler mit kristallklaren Bächen, darüber Felszinnen und Burggemäuer. Schroffe Felslandschaften aus Jurakalk und dunkle Höhlen, Kiefern- und Buchenwälder prägen das Landschaftsbild und schenken von sanften Höhen aus einen reizvollen Blick in die hügelige Mittelgebirgslandschaft. Ruinen und Burgen markieren einstige Heer- und Handelsstraßen, wie die ehrwürdige „Goldene Straße“. Und immer wieder, wie zufällig hingestreut, kleine Dörfer, geschichtsträchtige Orte mit alten Kirchen und lebendiger Tradition. Und im Herzen des Sulzbacher Berglandes liegt die alte Fürstenstadt Sulzbach-Rosenberg, das ehemalige Herrschaftszentrum des „Nordgaus“ und die einstige Hauptstadt „Neuböhmens“.

Ein idyllisches Urlaubs-Traumland mit zahlreichen überraschenden Facetten wartet auf die Erkundung. Der herbe Charme der Jura-Berge vereint sich mit den vielfältigen Schönheiten des Naturparks Fränkische Schweiz – Veldensteiner Forst. Im Sulzbacher Bergland haben bayerische Lebensart und Gastlichkeit noch ein Zuhause. Egal ob Sie als Tagesausflügler, Urlauber, zum Radfahren oder Wandern kommen.

Glück Auf!

## Inhalt

- 2 Übersichtskarte
- 3 Editorial, Impressum, Inhalt
- 4-5 Birglandrundwanderweg
- 6-7 Der Erzweg – Högener Schlaufe
- 8-9 Felsentour zur Osterhöhle
- 10-11 Illschwang Rundwanderweg Nr. 8
- 12-13 Schmankerlweg
- 14-15 Sulzbacher Bergbaupfad

## IMPRESSUM

Wandermagazin-  
Pocketguide zur  
Ausgabe 198 (Frühjahr 2018)

2. aktualisierte Auflage,  
Oktober 2020

**Verlag, Redaktionsanschrift:**  
OutdoorWelten GmbH,  
Theaterstraße 22  
53111 Bonn  
Tel. 0228/28 62 94-80, Fax -99  
post@wandermagazin.de

**Geschäftsführer:**  
Ralph Wuttke  
wuttke@wandermagazin.de

**Chefredaktion:**  
Thorsten Hoyer  
hoyer@wandermagazin.de

**Fotos:** Clemens Zahn,  
Stephan Böhm, Leonhard  
Ehras, Bernd Müller,  
Thilo Hierstetter, Hajo Dietz,  
Anton Mirwald,  
Gerhardt Reinel

**Übersichtskarte und  
Tourenkarografie:**  
Outdooractive Kartografie,  
Geoinformationen  
© Outdooractive  
© GeoBasis-DE / BKG 2018

**Kontakt und Informationen:**  
Werbegemeinschaft  
Sulzbacher Bergland  
Luitpoldplatz 25  
92237 Sulzbach-Rosenberg  
Tel. 09661/5 10-110  
Fax 09661/5 10-208  
tourist-info@  
sulzbach-rosenberg.de  
www.sulzbacher-bergland.de

© OutdoorWelten GmbH,  
Bonn, 2020. Nachdruck –  
auch auszugsweise – nur  
mit Genehmigung des  
Verlages und mit Quellenan-  
gaben statthaft, Haftungsaus-  
schluss für Tourentipps: Für Än-  
derungen im Wegeverlauf, in  
der Markierungs- und Wegwei-  
sungssystematik, für Änderungen  
von Öffnungszeiten und Tele-  
fonnummern etc. die nach der  
Begehung bzw. nach der Ver-  
öffentlichung (siehe die Anga-  
ben beim Tipp) erfolgen, kön-  
nen wir keine Haftung überneh-  
men. Liegt das Scouting bzw.  
die Veröffentlichung länger als  
12 Monate zurück, sollten Sie si-  
cherheitshalber die zuständige  
Auskunftsstelle nach zwischen-  
zeitlichen Änderungen befragen.  
Bitte geben Sie uns über alle  
Abweichungen und Änderungen  
ein Feedback. Danke!





# Birglandrundwanderweg

## Orchideen, Burgen und gelebte Gastlichkeit

**Länge:** 37 km

**Gehzeit:** 3-7 Std.

**Start:** Rundweg

**Ziel:** Rundweg

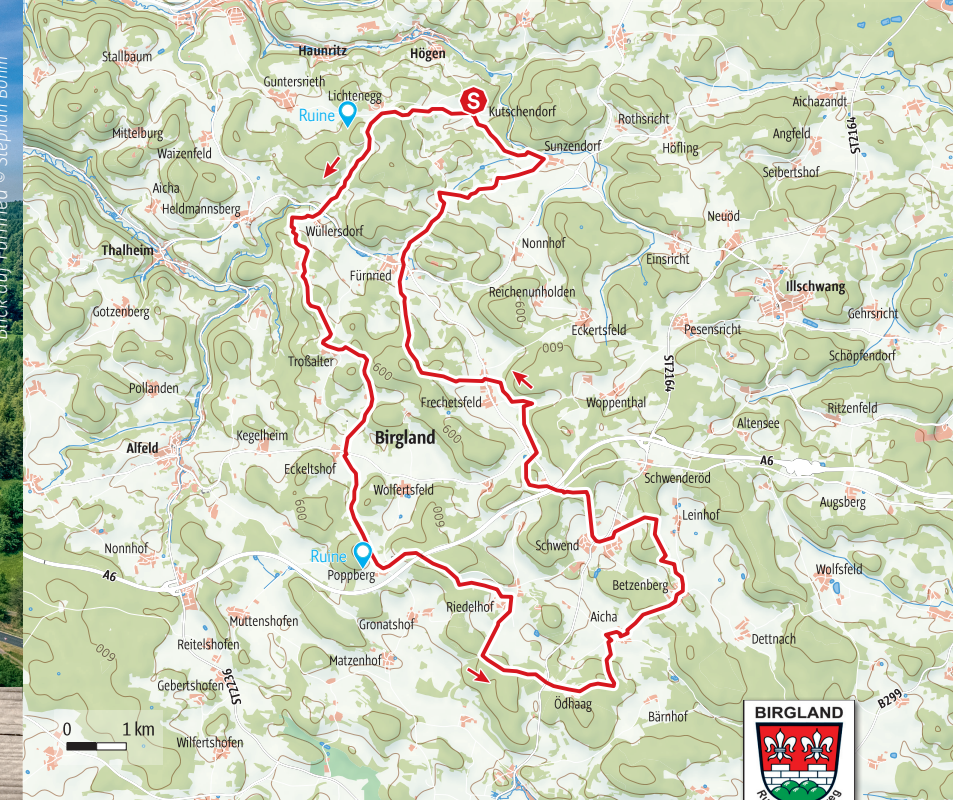
**PKW:** über A6  
oder B14

**Parken:** öffentliche  
Parkplätze in den  
Ortschaften

**ÖPNV:** Bahnhöfe, in  
Sulzbach-Rosenberg,  
Hartmannshof und  
Birglandexpress

Wunderschöne Aussichtspunkte, alte Burgen und die unberührte Landschaft machen den Birglandrundwanderweg zum Erlebnis. Hier begegnet man einer einzigartigen Pflanzenwelt und vielfältigen Zeugnissen einer jahrtausendealten Siedlungskultur. Die Wandertour kann an beliebiger Stelle begonnen und individuell als Zweitageswanderung geplant werden. Die komplette Strecke ist mit dem Birglandwappen beschildert und verbindet die kleinen Birglanddörfer. Auf keinen Fall verpassen sollte man den Bärenfelsen und die Ruine Lichtenegg, von denen aus man einen herrlichen Ausblick genießen kann. Sogar der Böhmerwald ist von dort aus sichtbar. Im Frühjahr blüht neben dem Wanderweg der Frauenschuh, im August öffnet die Silberdistel ihre wehrhaften Blüten. Und in den uralten Wirtshäusern entlang der Strecke gibt es noch die unverfälschte oberpfälzer Küche zu genießen. An Sonn- und Feiertagen zwischen Mai und Oktober fährt der Birglandexpress, der müde Wanderer wieder an den Ausgangspunkt zurückbringt.





## Einkehrmöglichkeiten in den Birglanddörfern

- 1 Gasthaus Laurer in Sunzendorf, Tel. 09666/2 76  
**[www.gasthaus-laurer.com](http://www.gasthaus-laurer.com)**
- 2 Gasthaus „Goldener Stern“ in Fürnried, Tel. 09666/3 59
- 3 Landgasthof „Zum Schloß“ in Poppberg, Tel. 09157/2 77  
**[www.zum-schloss.de](http://www.zum-schloss.de)**
- 4 Gasthaus „Zum Ritter“ in Eckeltshof, Tel. 09157/3 94  
**[www.ritter-eckeltshof.de](http://www.ritter-eckeltshof.de)**
- 5 Gasthof Café Anni in Schwend, Tel. 09666/3 35  
**[www.gasthof-anni.de](http://www.gasthof-anni.de)**
- 6 Gasthof Jägerheim in Schwend, Tel. 09666/4 85
- 7 Gasthof Grötsch in Riedelhof, Tel. 09186/2 52
- 8 Gasthof Kohl in Frechetsfeld, Tel. 09666/4 04
- 9 Gasthaus „Goldener Hahn“ in Fürnried, Tel. 09666/4 10

## Info

Gemeinde Birgland, Am Dorfplatz 5, 92278 Illschwang  
Tel. 09666/9 13 10, [gemeinde@birgland.de](mailto:gemeinde@birgland.de), **[www.birgland.de](http://www.birgland.de)**





## Der Erzweg – Högener Schlaufe

### Durch das Land der tausend Feuer

**Länge:** 15,9 km

**Start:** Bahnhof  
Hartmannshof

**Ziel:** Bahnhof  
Sulzbach-Rosenberg

**PKW:** aus östlicher  
und westlicher Rich-  
tung über die B 14

**Parken:** Bahnhof  
Hartmannshof

**ÖPNV:** Bahnan-  
bindung – S-Bahn



Das Amberg-Sulzbacher Land galt wegen seiner reichen Erzvorkommen lange als Ruhrgebiet des Mittelalters. Der Qualitätswanderweg Erzweg und seine Schlaufenwege verbinden die abwechslungsreiche Landschaft mit den Stätten der alten Bergbautradition. Die Högener Schlaufe führt zu den erzhistorischen Stätten im Högenbachtal und verläuft an der „Goldenen Straße“, der alten Handelsstraße zwischen Nürnberg und Prag. Von der fulminanten Kuppenalb geht es langsam in das sanft gewellte Oberpfälzer Hügelland. Von Weigendorf aus wandert man um den Fallmühlberg nach Hainritz und Högen. Der Wanderweg leitet auf die Hochflächen der Kuppenalb hinauf nach Büchelberg. Recht abwechslungsreich, mal durch Wald, dann wieder an Feldern entlang, wandert man auf schönen Wald- und Flurwegen Richtung Sulzbach-Rosenberg. Schon von weitem sieht man die Gerippe der ehemaligen Maxhütte. Mit dem Zug geht es zum Ausgangspunkt der Wanderung zurück.





## Einkehrmöglichkeiten in Weigendorf

- 1 Gasthof „Zum Alten Fritz“ in Hainritz, Tel. 09154/47 00  
**[www.alter-fritz-hainritz.de](http://www.alter-fritz-hainritz.de)**
- 2 Landhotel „Sternwirt“ in Högen, Tel. 09663/4 25  
**[www.landhotel-sternwirt.de](http://www.landhotel-sternwirt.de)**
- 3 Landgasthof „Zum Dorfwirt“ in Högen, Tel. 09663/26 42
- 4 Gasthof „Zum Bayerischen Johann“ in Oed, Tel. 09154/48 05  
**[www.bayerischer-johann.de](http://www.bayerischer-johann.de)**
- 5 Gasthof „Fritzenwirt“ in Deinsdorf, Tel. 09154/47 13

## Info

Gemeinde Weigendorf  
Am Rathaus 1  
92259 Neukirchen  
Tel. 09663/91 30-0  
[info@vg-neukirchen.de](mailto:info@vg-neukirchen.de)  
**[www.weigendorf.de](http://www.weigendorf.de)**



Am Högenbach © Anton Mirwald



# Felsentour zur Osterhöhle

## Abenteuerliche Wanderung zu Felsen und Höhlen

**Länge:** 8,6 km

**Start:** Neukirchen

**Ziel:** Neukirchen

**PKW:** aus östlicher  
Richtung B 85,  
westlich über B 14

**Parken:** öffentliche  
Parkplätze Ortsmitte

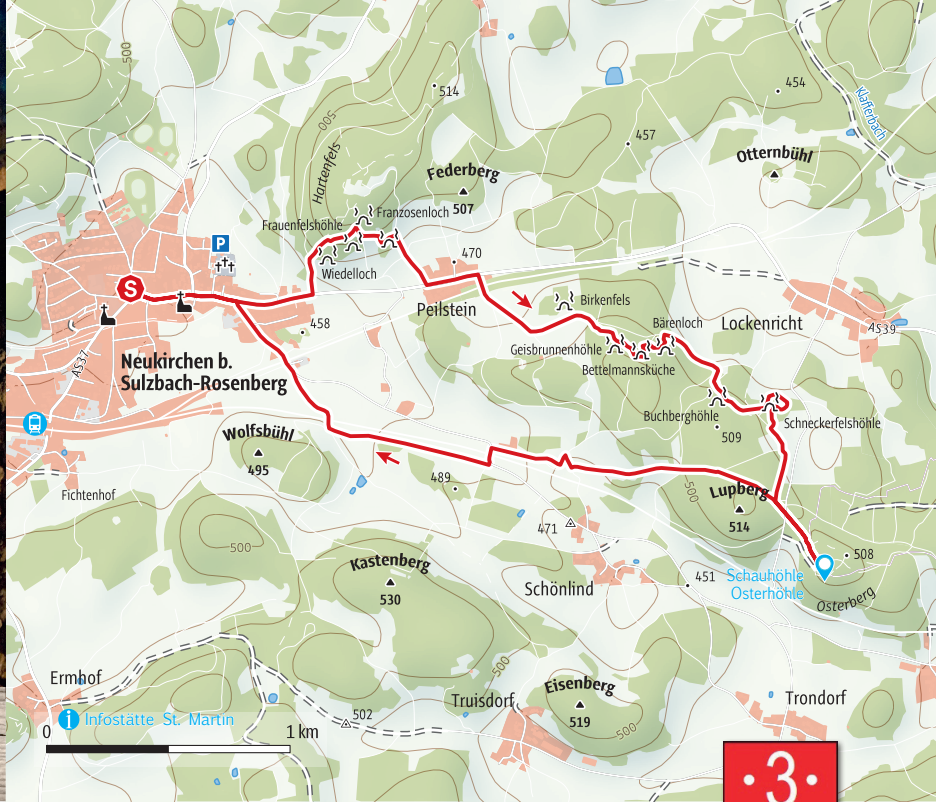
**ÖPNV:** Bahnhof  
Neukirchen b.  
Sulzbach-Rosenberg



Bei dieser Wanderung zeigt sich die Karstlandschaft des Bayerischen Jura in ihrer ganzen Vielfalt. Es geht zu beeindruckenden Felsformationen, grandiosen Ausblicken und zu mehreren Höhlen, von denen viele selbst mit der Taschenlampe erkundet werden können.

Von Neukirchen aus wandert man zum Franzosenloch. Ein Abstecher zum Hartenfels lohnt sich, da der steile Aufstieg mit einem traumhaften Ausblick auf die Juralandschaft belohnt wird. Weiter geht es durch einen schattigen Buchenwald zur Höhle Geißkirche. Danach inszeniert ein kleiner Felsensteig bizarre Felsformationen und Rifflandschaften und windet sich mit ständigem Richtungswechsel durch das natürliche Labyrinth. Später klettert der Steig auf einen Aussichtsfels, der die Landschaft rund um Lockenricht darbietet. Über Wiesen und durch Wald geht es über das Bärenloch zur Osterhöhle. Ab dort wandert man über den Lupberg zurück nach Neukirchen.





## Einkehrmöglichkeiten in Neukirchen bei Sulzbach-Rosenberg

- 1 Gasthaus Bär, Lockenricht, Tel. 09663/1294
- 2 Waldschänke Osterhöhle nahe Trondorf, Tel. 0172/5470166  
**www.osterhoehle.net**
- 3 Landhotel „Neukirchner Hof“ in Neukirchen, Tel. 09663/9 14 10  
**www.neukirchner-hof.de**
- 4 Landgasthof „Zur Post“ in Neukirchen, Tel. 09663/20 18 51
- 5 Gasthof Rheinbachtal in Gaisheim, Tel. 09663/632  
**www.gasthof-reinbachtal.de**
- 6 Gasthaus Sebald in Oberreinbach, Tel. 09663/3 81
- 7 Gasthaus Zur Waldlust in Waldlust, Tel. 09663/4 57
- 8 Gasthaus Übler in Fromberg, Tel. 09661/34 33
- 9 Ausflugsziel „Hohe Zant“ in Steinbach, Tel. 09665/3 27

**Info:** Verwaltungsgemeinschaft Neukirchen, Am Rathaus 1,  
92259 Neukirchen, Tel. 09663/9 13 00, [info@vg-neukirchen.de](mailto:info@vg-neukirchen.de)  
**www.neukirchen-bei-sulzbach-rosenberg.de**



# Rundwanderweg Nr. 8

## Kulturhistorische Tour mit großartiger Felskulisse

**Länge:** 4,9 km

**Start:** Illschwang, Wanderparkplatz am Festplatz

**Ziel:** Illschwang, Wanderparkplatz am Festplatz

**PKW:** über A6 und St. 2164

**Parken:** Festplatz Illschwang, Wanderparkplatz

**ÖPNV:** Bahnhöfe in Sulzbach-Rosenberg und Hartmannshof, Birglandexpress

Die Rundwanderung führt durch felsenbestandene Laub- und Mischwälder südlich von Illschwang zu sagenumwobenen und mystischen Orten. Stetig steigt der Weg an bis der Kalmusfelsen erreicht ist. Von dort aus haben Wanderer einen schönen Blick bis nach Amberg.

Weiter geht es zum Osterloch. Aus dieser Höhle stammen viele frühgeschichtliche Funde. Mit einer Taschenlampe kann die Kaverne erkundet werden, wenn man den schmalen und niedrigen Eingang überwunden hat.

Nicht weit davon entfernt führt die Wanderung zur Hainsburg, die in vorgeschichtlicher Zeit als Fliehburg diente. Mit einem Abstecher von der Route kann man mit der Bettelküche eine weitere Höhle besuchen. Auf dem Rückweg nach Illschwang kommt man an der Teufelskanzel vorbei. Der Sage nach ist der Fels Zeugnis einer Begegnung des Teufels mit dem Hl. Willibald bei der Bekehrung Illschwangs.



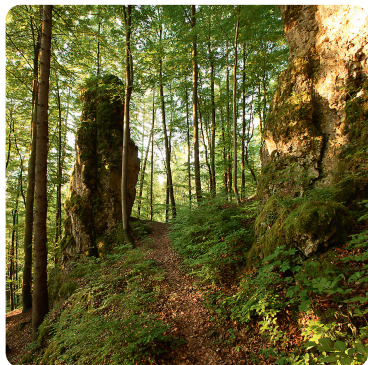


## Einkehrmöglichkeiten in Illschwang

- 1 Landhotel Weißes Roß in Illschwang, Tel. 09666/18 80 50  
[www.weisses-ross.de](http://www.weisses-ross.de)
- 2 Gasthaus Michl in Dietersberg, Tel. 09666/2 24  
[www.wirtshaus-michl.de](http://www.wirtshaus-michl.de)
- 3 Gasthaus Schmidt in Aichazandt, Tel. 09661/22 56

## Info

Gemeinde Illschwang  
 Am Dorfplatz 5  
 92278 Illschwang  
 Tel. 09666/9 13 10  
[gemeinde@illschwang.de](mailto:gemeinde@illschwang.de)  
[www.illschwang.de](http://www.illschwang.de)



Waldorchideen © Gerhard Reineit

# Schmankerlweg

## Gastlichkeit und Genuss auf Schritt und Tritt

**Länge:** 11,4 km

**Start:** Etzelwang

**Ziel:** Etzelwang

**PKW:** aus westlicher  
u. östlicher Richtung  
über die B 14

**Parken:** Etzelwang  
Dorfmitte, Freibad

**ÖPNV:** Bahnhof  
Etzelwang



Der Etzelwanger Schmankerlweg verbindet urgemütliche Wirtshäuser, köstliche Schmankerl und süffiges Bier mit einer gut markierten Wanderstrecke durch die hügelige oberpfälzer Landschaft. Der Weg führt aus der Ortsmitte von Etzelwang über Penzenhof nach Lehendorf, schwingt sich empor zur DAV-Hütte und dann durch leicht wellige Landschaft nach Neutras. Ein Abstecher zum Aussichtspunkt auf dem Neutrasfelsen, einem alten Kultplatz, lohnt sich allemal. Im angenehmen Auf und Ab dieser landschaftlich reizvollen Wanderung wird bald der kleine Ort Gerhardsberg erreicht, um später über Wiesen und ein Stück Landstraße nach Kirchenreinbach zu gelangen. Der Schmankerlweg führt nun steil empor zur Burg Rupprechtstein, von der man eine herrliche Aussicht auf das Sulzbacher Bergland hat. Auf dem Rückweg nach Etzelwang kann man einen Blick auf Schloss Neidstein werfen, das inmitten eines beeindruckenden Eibenwaldes steht.





## Einkehrmöglichkeiten in Etzelwang

- 1 Dorfcafe Brunner in Etzelwang, Tel. 09663/4 56
- 2 Felsenkeller Etzelwang in Etzelwang, Tel. 09663/555  
**www.felsenkeller-etzelwang.de**
- 3 Landgasthof „Peterhof“ in Lehendorf, Tel. 09154/47 03  
**www.gasthof-peterhof.de**
- 4 Café „Anno dazumal“ Tel. 09663/20 06 00
- 5 „Resnhof“ in Neutras, Tel. 09154/91 97 10, **www.resnhof.de**
- 6 Gasthaus „Zur Linde“ in Gerhardsberg, Tel. 09663/3 90  
**www.zur-linde-gerhardsberg.de**
- 7 Gasthaus „Goldene Krone“ in Krichenreinbach, Tel. 09663/5 85  
**www.gasthaus-goldenekrone.de**
- 8 Gasthaus „Goldener Stern“ in Kirchenreinbach, Tel. 09663/12 85

**Info:** Gemeinde Etzelwang, Am Rathaus 1, 92259 Neukirchen  
Tel. 09663/9 13 00, [info@vg-neukirchen.de](mailto:info@vg-neukirchen.de), [www.etzelwang.de](http://www.etzelwang.de)



Blick auf die Altstadt von Sulzbach-Rosenberg © Philo Hiersteiter

# Sulzbacher Bergbaupfad

## ... auf den Spuren der Bergleute

**Länge:** ca. 16 km

**Start:** Spielplatz unterhalb vom Annaberg, Ecke Annabergweg / Am Schützengraben

**Ziel:** Spielplatz unterhalb vom Annaberg, Ecke Annabergweg / Am Schützengraben

**PKW:** über die A6, über die B14 oder die B85

**Parken:** Großparkplatz, Bayreuther Straße

**ÖPNV:** Bahnhof Sulzbach-Rosenberg

Die alte Erzstadt Sulzbach-Rosenberg war aufgrund reicher Eisenerzvorkommen bereits in karolingischer Zeit ein bedeutender Zentralort im „Ruhrgebiet des Mittelalters“. Auf die Spuren dieser Bergbautradition kann man sich heute auf dem Sulzbacher Bergbaupfad begeben. Er verbindet die Stätten der Montangeschichte mit einer abwechslungsreichen Naturlandschaft und den beeindruckenden Panoramen auf die Oberpfälzer Hügellandschaft.

Der Sulzbacher Bergbaupfad ist eine leichte Wanderung, auf der man allherhand Wissenswertes über den Eisenerzbergbau erfährt. Der Rundwanderweg besteht aus zwei Teilen, dem nördlichen und dem südlichen Bergbaupfad, die jeweils ca. 8 km lang sind. Die Route führt vorbei an Bruchfeldern, Erzgruben und Schächten. Die Grube St. Anna liegt ebenso am Weg wie der sanierte Schlackenberg mit seinem Dokumentationszentrum, die Maxhütte oder der Eichelberg mit dem nachweislich ältesten Bergbau in Sulzbach.





## Einkehrmöglichkeiten in Sulzbach-Rosenberg

- 1 Hotel & Gasthof Bayerischer Hof, Tel. 09661/51700  
**[www.bayerischerhof-su-ro.de](http://www.bayerischerhof-su-ro.de)**
- 3 Gasthof „Zum Wulfen“, Tel. 09661/8 71 50  
**[www.gasthof-wulfen.de](http://www.gasthof-wulfen.de)**
- 4 Hotel-Gasthof „Am Forsthof“, Tel. 09661/8 75 70  
**[www.hotel-am-forsthof.de](http://www.hotel-am-forsthof.de)**
- 5 Hotel-Gasthof „Zum Bartl“, Tel. 09661/87 61 50, **[www.zum-bartl.de](http://www.zum-bartl.de)**
- 6 Brauereigasthof Flair-Hotel Sperber-Bräu, Tel. 09661/8 70 90  
**[www.sperber-braeu.de](http://www.sperber-braeu.de)**
- 7 Brauerei & Gasthof „Zum Fuchsbeck“, Tel. 09661/45 18  
**[www.fuchsbeck.de](http://www.fuchsbeck.de)**
- 8 Biergarten Kreuzerwirt-Spitalgarten, Tel. 09661/26 87
- 9 Gasthaus Wagner, Tel. 09661/46 10  
**[www.wagner-norbert-grossenfalz.de](http://www.wagner-norbert-grossenfalz.de)**
- 10 Gasthaus Kreiner, Tel. 09661/76 84

**Info:** Tourist-Information Sulzbach-Rosenberg  
Luitpoldplatz 25, 92237 Sulzbach-Rosenberg, Tel. 09661/51 01 10  
tourist-info@sulzbach-rosenberg.de, **[www.suro.city](http://www.suro.city)**



## Bestellen Sie unsere kostenlosen Wanderkarten ...

- Qualitätswanderweg Erzweg
- Qualitätswanderweg Jurasteig
- Vilstalwanderweg
- Wacholderwanderweg
- Höhlenwanderungen
- Oberpfälzer Jakobsweg

### Tourist-Info Amberg-Sulzbacher Land

Hallplatz 2, 92224 Amberg, Tel. 09621/10 12 39

[tourist@amberg-sulzbach.de](mailto:tourist@amberg-sulzbach.de), [www.amberg-sulzbacher-land.de](http://www.amberg-sulzbacher-land.de)

