

Stiftland und Steinwald.

Mir eine Pause gönnen.
Von Waldbaden, Wallfahrtskirchen und Wasserfällen.

Mir den Atem rauben.
Sportlich oder entspannt? Inspiration für ein aktives Naturerlebnis.

Mir neue Erfahrungen schenken.
Bio, Brauchtum und Zoiglbier – wir bitten zu Tisch!



Bayern®

Top Sehenswürdigkeiten

- 1 Wallfahrtskirche Kappl
- 2 Kloster Waldsassen
- 3 Geschichtspark Bärnau-Tachov
- 4 Sibyllenbad in Bad Neualbenreuth
- 5 Himmelsleiter in der Waldnaabaue Tirschenreuth
- 6 Burg Falkenberg
- 7 Burgruine Weißenstein
- 8 Oberpfalzturnmühl
- 9 Naturschutzgebiet Waldnaabtal
- 10 Burgruine Waldeck
- 11 Kontinentale Tiefbohrung Windischeschenbach



Schon gewusst?

Höchster Punkt: 946 Meter über dem Meeresspiegel an der Platte, der höchsten Erhebung im Naturpark Steinwald.

Tiefster Punkt: 9.101 Meter unter dem Meeresspiegel an der Kontinentalen Tiefbohrung bei Windischeschenbach. Dies ist aktuell das tiefste Loch weltweit.

Mir eine Pause gönnen.

Natur

- 10 Schatzkammer Natur**
Schutz und Erholung im Steinwald
- 10 Besonders und steinreich**
Die geologische Vielfalt in der Region
- 11 Waldbaden**
Eine Auszeit im Wald
- 12 Burgruine Waldeck**
Ein Blick in die Geschichtsbücher
- 13 Essbarer Wildpflanzenpark**
Die Kräuterwelt von Waldeck

Wasser

- 17 Muglbach-Wasserfall**
Idyllische Gewässer
- 18 Land der tausend Teiche**
Fischzucht von Karpfen & Co.

Mir den Atem rauben.

Wandern

- 24 Oberpfalzturn**
Blick in die endlose Ferne
- 25 Burgruine Weißenstein**
Schönste Burganlage
- 26 Wanderwege**
Im Stiftland und Steinwald
- 29 Waldnaabtal**
Naturschutzgebiet

Familienerlebnisse

- 34 Ausflugstipps**
Für Groß und Klein
- 36 Action erleben**
Klettern, Schwimmen und Golfen

Mir neue Erfahrungen schenken.

Kulinarik

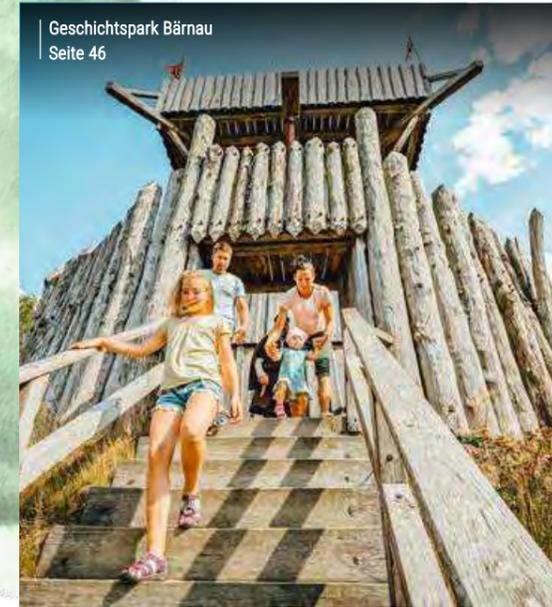
- 42 Unsere Zoigl-Tradition**
600 Jahre Biergenuss
- 42 Des Oberpfälzer's Dialekt**
Kaum vergleichbar
- 43 Die Kirchweih-Tradition**
Wer houd Kirwa?
- 44 Bio-Erlebnisse**
Vom Bio-Rind bis zum Bio-Mohn
- 45 Echte Handwerkstradition**
Brennerei Schraml und Lebkuchen Rosner

Glaube

- 14 Kloster Waldsassen**
Zisterziensinnenabtei
- 15 Dreifaltigkeitskirche Kappl**
Das Wahrzeichen des Stiftlands
- 16 Kloster- und Naturerlebnispark**
In Waldsassen
- 16 Konnersreuther Resl**
Berühmte Pilgerstätte

Erholung und Gesundheit

- 20 Sibyllenbad**
Der Heilquellenkurbetrieb



Wintersport

- 39 Langlaufen**
100 Loipenkilometer

Entdecken

- 46 Geschichtspark Bärnau-Tachov**
Mittelalter zum Anfassen
- 48 Museumsbesuche**
Von Porzellan bis zur bayerischen Mundart
- 50 Ahoj Česká Republika**
Ein Ausflug zu den Nachbarn





Mir eine Pause gönnen.

Den Alltag kurz hinter sich lassen, Kraft tanken und den Moment genießen. Es gibt Orte im Steinwald und im Stiftland, da bleibt die Zeit sprichwörtlich stehen. Oder sie vergeht gerade hier wieder viel zu schnell – Du kannst entscheiden, was Dir lieber ist.



Schatzkammer Natur

Schutz und Erholung im Steinwald

Was auf afrikanischen Safaris gewöhnlich „the big five“ genannt wird, sind im Naturpark Steinwald besondere heimische Tierarten, die einen ebenso besonderen Schutz benötigen.

Mit knapp 25.000 Hektar ist der Steinwald zwar einer der kleinen Naturparke in Bayern, aber die biologische Vielfalt zwischen Felstürmen, naturnahen Wäldern und einer kleinbäuerlichen Kulturlandschaft ist bemerkenswert. Jedes dieser Tierarten steht beispielhaft für einen besonderen Lebensraum – die Kreuzotter für Moore und sonnige Waldränder, die Flussperlmuschel für saubere Fließgewässer und der Luchs für große zusammenhängende Waldgebiete. Im Verein Naturpark Steinwald e.V. haben sich naturschutzbegeisterte Akteure, Jäger, Land- und Forstwirte vereint, um den Steinwald für uns Menschen und die biologische Vielfalt lebenswert zu gestalten. Seit 50 Jahren kümmert sich der Verein um die Besucherlenkung und mehrere Infostellen sowie um Projekte der Artenvielfalt im Naturpark. Seit Kurzem durchstreifen übrigens auch zwei Naturpark-Ranger den „wilden“ Steinwald.

„the big five“

Rotwild, Luchs, Habichtskauz,
Kreuzotter und Flussperlmuschel



Besonders und steinreich

Die geologische Vielfalt in der Region

Johann Wolfgang von Goethe war nicht nur einer der größten Dichter der deutschen Geschichte, sondern auch ein anerkannter Naturforscher. Mehrmals besuchte er auf seinen Forschungsreisen die Region und beschäftigte sich intensiv mit dem Granitgestein. Granite, für Goethe das „höchste und tiefste“, Gneis und Glimmerschiefer sind die prägenden Gesteine der Mittelgebirge Ostbayerns, Fichtelgebirge, Steinwald und Oberpfälzer Wald (Alter rund 310 Mio. Jahre). Deutlich jünger als dieses „Grundgebirge“, nämlich nur rund 25 Mio. Jahre, sind die zahlreichen Vulkane entlang der Fränkischen Linie, die im Kemnather Land klar erkennbar das Oberpfälzer Becken- und Hügelland abgrenzen. Es hat also einen Grund, warum sich der GEOPARK Bayern-Böhmen über das Stiftland und den Steinwald erstreckt und in Windischeschenbach von 1990 bis 1994 zu geowissenschaftlichen Zwecken 9.901 Meter in die Tiefe gebohrt wurde: Die Region ist ein wahrer Hotspot für alle Geologie-Fans. Auf vielen Wanderwegen und Touren weisen Informationstafeln auf die geologischen Besonderheiten hin. Ein Beispiel ist der GEO-Erlebnisweg, der zu den Basaltkegeln bei Kemnath führt. Die Geologie ist auch sportlich erlebbar. Im südwestlichen Teil des Steinwalds sind unter anderem Räuber-, Vogel- und Ratfelsen für das sportliche Klettern freigegeben.



Informationen rund um die Geologie, Führungen der GEOPARK-Ranger und die „GEO-Touren“ unter www.geopark-bayern.de.



Waldbaden

Eine Auszeit im Wald

Waldspaziergänge tun gut – vor allem dann, wenn man die Natur mit allen Sinnen wahrnimmt. Dabei unterstützt eine bewährte Methode aus Japan: das Waldbaden. Wer regelmäßig in die beruhigende Atmosphäre des Waldes eintaucht, profitiert von dessen heilender Wirkung.

So geht's

1. Auswahl des Waldes

Wähle einen Wald aus, in dem Du Dich wohlfühlst.

2. Entschleunigung

Nimm Dir genügend Zeit für das Waldbad. Optimierte Deine Gehgeschwindigkeit, indem Du langsam durch den Wald schlenderst.

3. Innehalten

Mache Pausen und halte bewusst inne. Versuche den Wald zu erspüren, ein Teil von ihm zu werden. Schau auch nach innen: Was löst der Wald in Dir aus?

4. Sinne öffnen

Nimm den Wald mit all Deinen Sinnen wahr. Sei neugierig und verspielt. Was riechst und hörst Du? Welche Farben und Formen siehst Du? Wie und wo spürst Du den Luftzug?

5. Erleben statt Denken

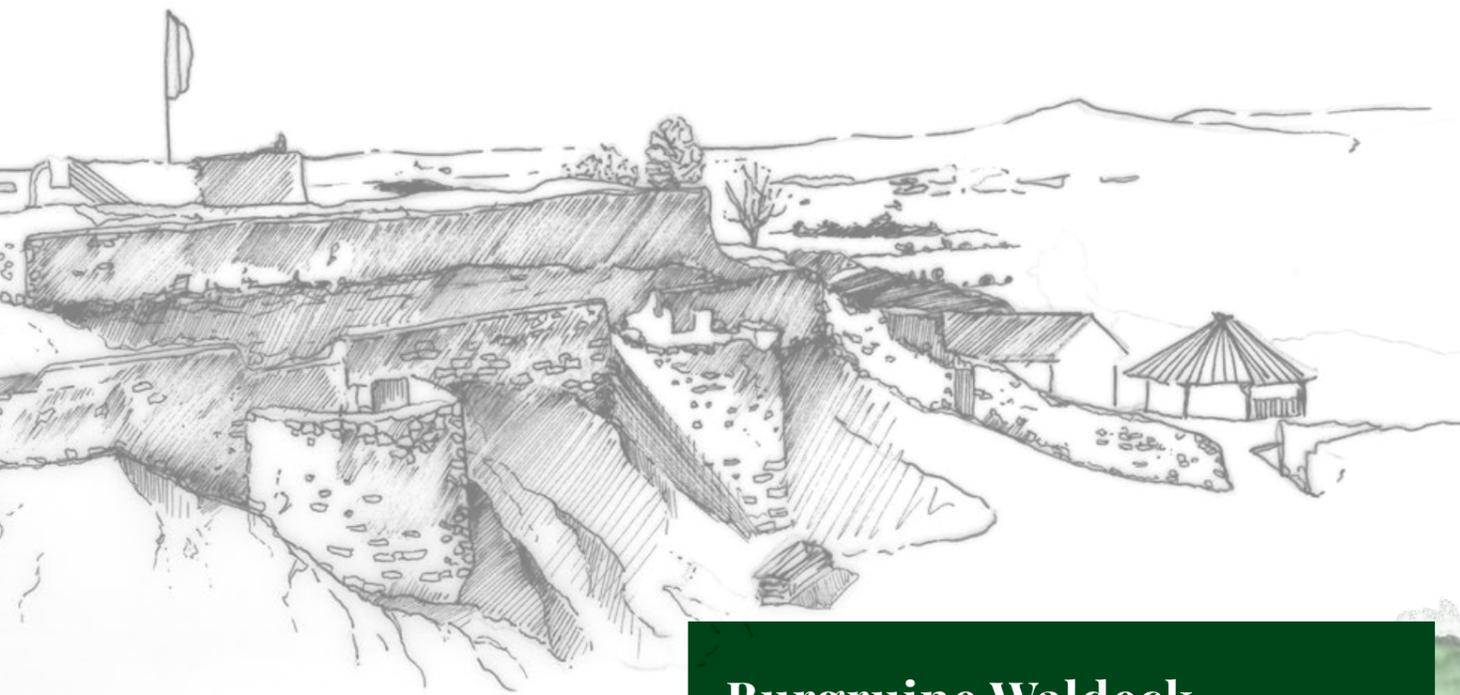
Lasse den Wald auf Dich wirken und gönne Dir eine Pause!

6. Achtsamkeit

Sei in Kontakt mit dem Wald und mit Dir selbst. Wenn Du merkst, dass Deine Gedanken abschweifen, bringe sie freundlich zurück.

7. Stille, Meditation und Atemübungen

Genieße die Stille. Eine Meditation verstärkt den beruhigenden Effekt des Waldes. Atme tief ein. Waldluft ist Medizin zum Einatmen!



Burgruine Waldeck

Ein Blick in die Geschichtsbücher

Der Schlossberg, ein etwa 641 Meter hoher Basaltkegel rund fünf Kilometer östlich von Kemnath, schrieb Geschichte. Denn auf seinem Gipfel befand sich eine der ältesten Burgen der Oberpfalz.

Im Jahre 1124 wird die Burg erstmals urkundlich als Sitz der Landgrafen von Leuchtenberg genannt. Sie wurde im 15. Jahrhundert zur Festung ausgebaut und war bis 1698 Sitz des Landrichteramtes Waldeck-Kemnath. Das Anwesen bildete den landesherrschaftlichen und militärischen Mittelpunkt des Kemnather Landes. Als solches war Burg Waldeck im Laufe der Geschichte Ziel kriegerischer Heimsuchungen. Vor allem im Dreißigjährigen Krieg und während des Spanischen Erbfolgekrieges erlebte die Bevölkerung Folterungen und Nöte militärischer Kämpfe und Belagerungen, die es letztendlich nicht überstehen sollte. Auf Befehl Kaiser Josephs I. wurde sie 1705 „geschleift“. Daran beteiligten sich Handwerker und Fachleute aus Nürnberg, Amberg, Kemnath und Waldeck. Die restlichen Burganlagen, Wirtschaftsgebäude und Stallungen wurden erst 1707 beschädigt. Zwar wurde die Burg wieder aufgebaut, sie brannte jedoch 1794 aus und ist seither Ruine. Auch der „alte“ Markt Waldeck, am Südhang des Berges gelegen, wurde während dieses Feuers vollständig zerstört und danach an heutiger Stelle wieder aufgebaut.

Seit einigen Jahrzehnten wird die Burganlage vom Heimat- und Kulturverein Waldeck e.V. wieder ausgegraben und aufwendig restauriert. Heute zählt der Schlossberg Waldeck mit seiner Ruine als eines der beliebtesten Ausflugsziele im westlichen Landkreis Tirschenreuth. Der Aufstieg zur Ruine lohnt sich nicht nur wegen des herrlichen Ausblicks über die Vulkangipfel um Kemnath, der bis zum Naturpark Steinwald und Fichtelgebirge sowie dem Hessenreuther Wald reicht. Von oben ist die am Reißbrett geplante Anordnung der Gebäude nach dem verheerenden Brand nachvollziehbar.

Viele Wander- und Radwege säumen sich um den Schlossberg. Infotafeln erzählen von der wechselvollen Geschichte Waldecks. Auch Theateraufführungen und Gottesdienste finden jährlich während der Sommermonate an der Ruine statt.



Essbarer Wildpflanzenpark

Die Kräuterwelt von Waldeck

Wilde Pflanzen sind intelligent. Sie wachsen genau da, wo sie optimale Bedingungen in Bezug auf Bodenbeschaffenheit und Landschaftsform finden. Die fruchtbaren Vulkanböden um Kemnath weisen genau diese Eigenschaften auf. Vor mehr als 20 Millionen Jahren entstanden die meisten Feuerberge der Oberpfalz, so auch der Schlossberg in Waldeck. Im Juni 2018 wurde dort der bundesweit erste Essbare Wildpflanzenpark, kurz EWILPA, eingeweiht. Der Weg verbindet den trockenen, felsigen Schlossberg mit unterschiedlichen Waldtypen und Feldhecken, mit einer Streuobstwiese, einer Ackerbrache und einer Feuchtwiese. So ermöglicht das Nebeneinander von feuchten und trockenen, sonnigen und schattigen sowie nährstoffarmen und nährstoffreichen Bereichen eine erstaunlich große Vielfalt an essbaren Wildpflanzen auf kleinem Raum, die im Zeitraum von April bis Oktober geerntet werden können.



Essbarer Wildpflanzenpark Waldeck: ewilpa.markt-waldeck.de
Kräuterführungen und -kochkurse: www.kraeuterstubb.de



3 Fragen über Wildkräuter

Die zertifizierte Kräuterführerin Regina Herrmann ist regelmäßig auf dem EWILPA Waldeck unterwegs. Dort bietet sie geführte Wanderungen rund um das Thema Wildkräuter. Diese sind ihre Passion und ein wesentlicher Bestandteil in ihrem Speiseplan und der Heilkunde. Im Interview verrät sie uns nützliche Tipps über die versteckten Helden.

1. Welche Wildkräuter sind besonders leicht erkennbar und schnell auffindbar?

Die Brennnessel, weil sie bei der Berührung brennt und der unverkennbare Löwenzahn. Auch der Spitzwegerich, der Blätter wie ein Schwert hat, ist leicht zu erkennen.

2. Den wilden Pflanzen werden heilende und regenerierende Wirkungen zugeschrieben. Nenne bitte ein paar Beispiele für Kräuter, die den Heilungsprozess unterstützen.

Die Brennnessel und der Löwenzahn sind ideale Frühlingbegleiter, weil sie unseren Körper entgiften und viele Mineralien besitzen. Die Scharfgarbe ist eine Art Universalkraut für viele Krankheiten, da man ihr nachsagt alle Schüssler-Salze in sich zu vereinen. Wildkräuter besitzen Bitterstoffe, die unser Körper braucht, die aber aus herkömmlichen Nahrungsmitteln herausgezüchtet wurden.

3. Bei welchen Gerichten kommen die Wildkräuter in Deiner Küche zum Einsatz?

Man kann sie zu sämtlichen Gerichten begeben. So gibt es zum Beispiel die Franzosenkraut-Kürbis-Quiche, Brennnessel-Spätzle, Wildkräuterpizza und -lasagne oder Giersch-Blätterteig-Schnecken. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt!

Kloster Waldsassen

Zisterzienserinnenabtei

Die um 1133 als Männerkloster mit Mönchen aus Volkenroda gegründete Zisterzienserabtei Waldsassen, die im Laufe der Jahrhunderte zweimal aufgehoben wurde, erwies sich als prägend für den Geist und die Kultur im Stiftland und weit darüber hinaus. Seit 1864 wirken nun Zisterzienserinnen an diesem geschichtsträchtigen Ort. Eine Mädchenrealschule sowie das Gästehaus St. Joseph gehören heute zur Abtei. Außerdem führt der Pilgerweg „Via Porta“ (ca. 333 Kilometer lang) vom evangelischen Kloster Volkenroda zum katholischen Kloster Waldsassen.

Die bedeutendsten Kirchenbaumeister der damaligen Zeit, wie Abraham Leuthner, Georg und Christoph Dientzenhofer, Bernhard Schießer unter anderem waren mit dem Bau und der Ausstattung der Kirche beauftragt. Unter der Basilika befindet sich Deutschlands größte Kirchen- und Klosterkrypta. Die Basilika ist für Besucher täglich geöffnet.

Zehn, kunstvoll von Karl Stilp geschnitzte, lebensgroße Holzfiguren tragen die schmale, umlaufende Galerie in der Klosterbibliothek. Der ursprünglich wertvolle Bücherbestand wurde bei der Säkularisation im Jahre 1803 in staatliche Archive gebracht. Die Bibliothek ist nur im Rahmen einer 25-minütigen Führung zu besichtigen.



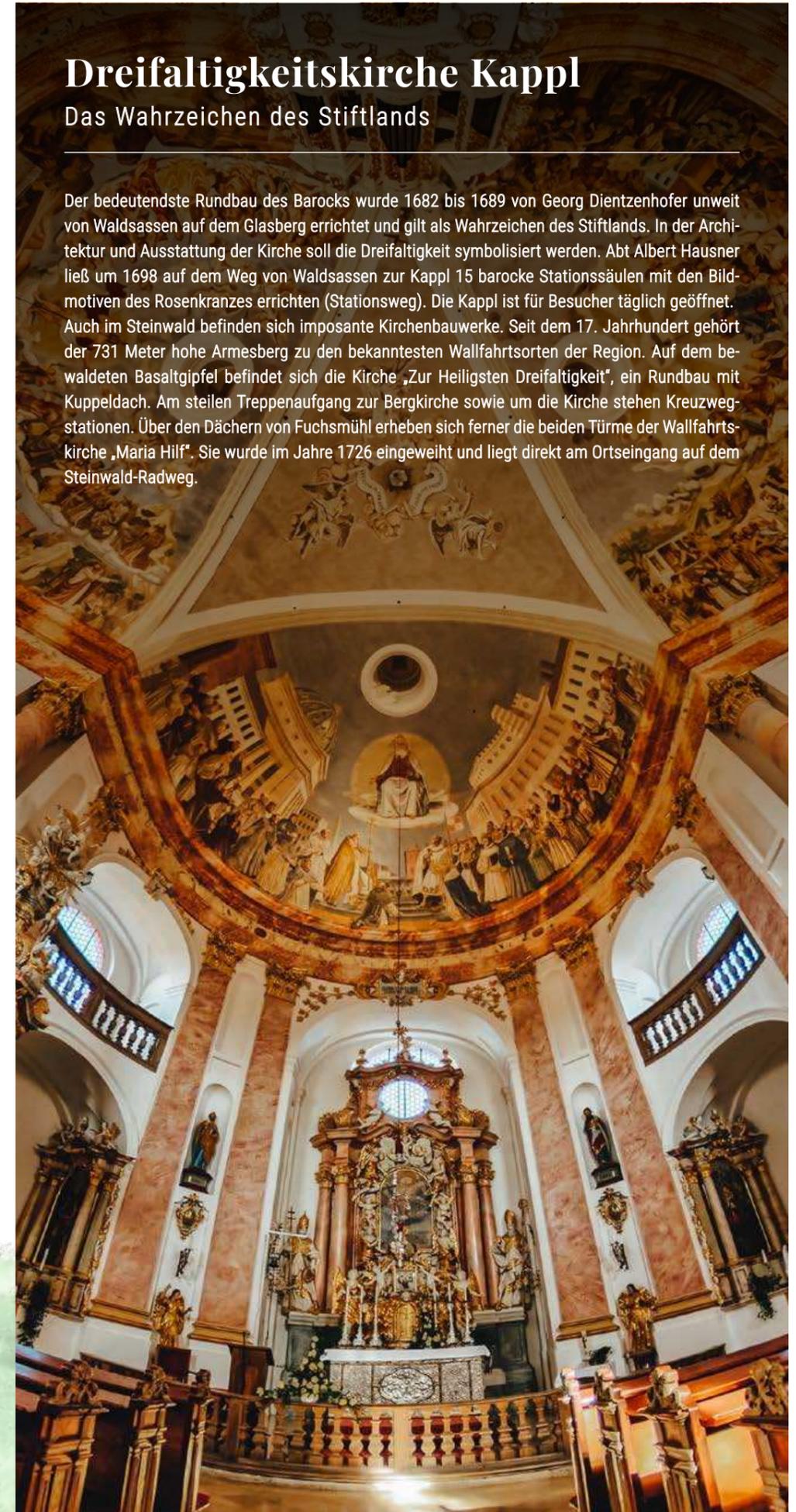
www.abtei-waldsassen.de



Dreifaltigkeitskirche Kappl

Das Wahrzeichen des Stiftlands

Der bedeutendste Rundbau des Barocks wurde 1682 bis 1689 von Georg Dientzenhofer unweit von Waldsassen auf dem Glasberg errichtet und gilt als Wahrzeichen des Stiftlands. In der Architektur und Ausstattung der Kirche soll die Dreifaltigkeit symbolisiert werden. Abt Albert Hausner ließ um 1698 auf dem Weg von Waldsassen zur Kappl 15 barocke Stationsäulen mit den Bildmotiven des Rosenkranzes errichten (Stationsweg). Die Kappl ist für Besucher täglich geöffnet. Auch im Steinwald befinden sich imposante Kirchenbauwerke. Seit dem 17. Jahrhundert gehört der 731 Meter hohe Armesberg zu den bekanntesten Wallfahrtsorten der Region. Auf dem bewaldeten Basaltgipfel befindet sich die Kirche „Zur Heiligsten Dreifaltigkeit“, ein Rundbau mit Kuppeldach. Am steilen Treppenaufgang zur Bergkirche sowie um die Kirche stehen Kreuzwegstationen. Über den Dächern von Fuchsmühl erheben sich ferner die beiden Türme der Wallfahrtskirche „Maria Hilf“. Sie wurde im Jahre 1726 eingeweiht und liegt direkt am Ortseingang auf dem Steinwald-Radweg.



Die Äbtissin Laetitia Fech in der Klosterbibliothek.

imposante Kirche

Die Stiftsbasilika ist eine imposante Kirche in stilreinem Barock böhmisch-italienisch-süddeutscher Prägung, von 1682 bis 1704 errichtet.

„Basilika minor“

Seit 1803 ist das Gotteshaus Pfarrkirche und wurde von Papst Paul VI 1969 zur „Basilika minor“ erhoben, eine Auszeichnung, wovon das päpstliche Wappen über dem Haupteingang kündigt.

vom Hochbarock zum Rokoko

Die Bibliothek im Zisterzienserkloster wurde 1726 im Übergangsstil vom Hochbarock zum Rokoko vollendet und ist eine Kostbarkeit der Schnitzkunst.

aus dem 17. und 18. Jahrhundert

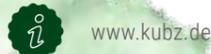
Jetzt befinden sich in den Bücherregalen als Dauerleihgaben alte Folianten, Quartanten und Oktanten aus dem 17. und 18. Jahrhundert.



Kloster- und Naturerlebnisgarten

In Waldsassen

Der Kloster- und Naturerlebnisgarten ist eine Oase in der Klosterstadt Waldsassen. Auf dem über 7000 qm großen Gelände sind nicht nur Kräuter, Bäume und Sträucher zu entdecken, sondern auch Wissenswertes zu deren Verwendung und Wirkung nach den Lehren der Hildegard von Bingen und des Pfarrers Sebastian Kneipp. Marienbeet, Bauerngarten und Kräuterspirale, die auch für Rollstuhlfahrer zugänglich sind, laden ein, Heilpflanzen und alte Gemüsesorten neu zu entdecken. Im zugehörigen Gartenladl, das in Wabenform und in Strohballebauweise errichtet wurde, sind Honig, Kräutersalz und weitere Leckereien rund um die Natur und aus der Region erhältlich. Seit 2004 ist die Umweltstation Abtei Waldsassen staatlich anerkannt. Ob jung oder alt, ob klein oder groß – die Umweltstation Abtei Waldsassen bietet auch zielgruppenspezifisch Bausteine und Workshops über gesundes Leben mit und aus der Natur für Schulklassen, Kindergruppen und Erwachsene an. Die Teilnehmer/-innen lernen Kräuter und deren Heilwirkung sowie längst vergessene Gemüse- und Obstsorten kennen. Ob mit Hilfe der Ringelblumensalbe, des Stechmonsterröllers mit Spitzwegerich-Tee oder der Erkältungsschrecksalbe - die Besucher lernen die Heilwirkung von Wildkräutern durch die Herstellung von Salben kennen.



Konnersreuther Resl

Berühmte Pilgerstätte

In der Nachkriegszeit wurde der kleine Ort Konnersreuth zur weltberühmten Pilgerstätte. Scharen von Menschen strömten in das Dorf, um die Bauernmagd Therese Neumann, auch bekannt als „Konnersreuther Resl“ zu sehen. Ihre Berühmtheit erlangte die 1898 geborene Resl durch die regelmäßig auftretenden Stigmata an Händen und Füßen und ihre wiederkehrenden Visionen. 36 Jahre lang lebte Therese ohne Nahrung – mit Ausnahme der Hostie, die sie täglich zu sich nahm. Und jedes Jahr am Karfreitag zeigten sich die Wundmale Jesu Christi an ihrem Körper. Noch heute pilgern jedes Jahr viele Menschen nach Konnersreuth, um sich im Resl-Haus und im Resl-Garten auf Spurensuche zu begeben und vielleicht sogar selbst ein kleines Wunder zu erleben. Betritt man das blumengeschmückte Haus in der Ortsmitte, sind im Erdgeschoss ein Andachtsraum, ein Museum und ihre blutbefleckte Wäsche zu sehen. Auch das Bett, in dem sie so oft das Leiden Christi nachempfunden hat, steht noch in der Schlafstube, ebenso der Schreibtisch und ein Vogelkäfig. Der Garten, den sie selbst angelegt hat, wurde vom Gartenbauverein Konnersreuth wiederhergestellt und wird zum Andenken an Resl sorgsam gehegt. „Resl hat geholfen“, davon sind ihre Anhänger aus der ganzen Welt überzeugt. Im Jahr 2005 eröffnete der damalige Regensburger Bischof Dr. Gerhard Ludwig Müller den Seligsprechungsprozess der Therese Neumann. Bis heute ist er nicht abgeschlossen.

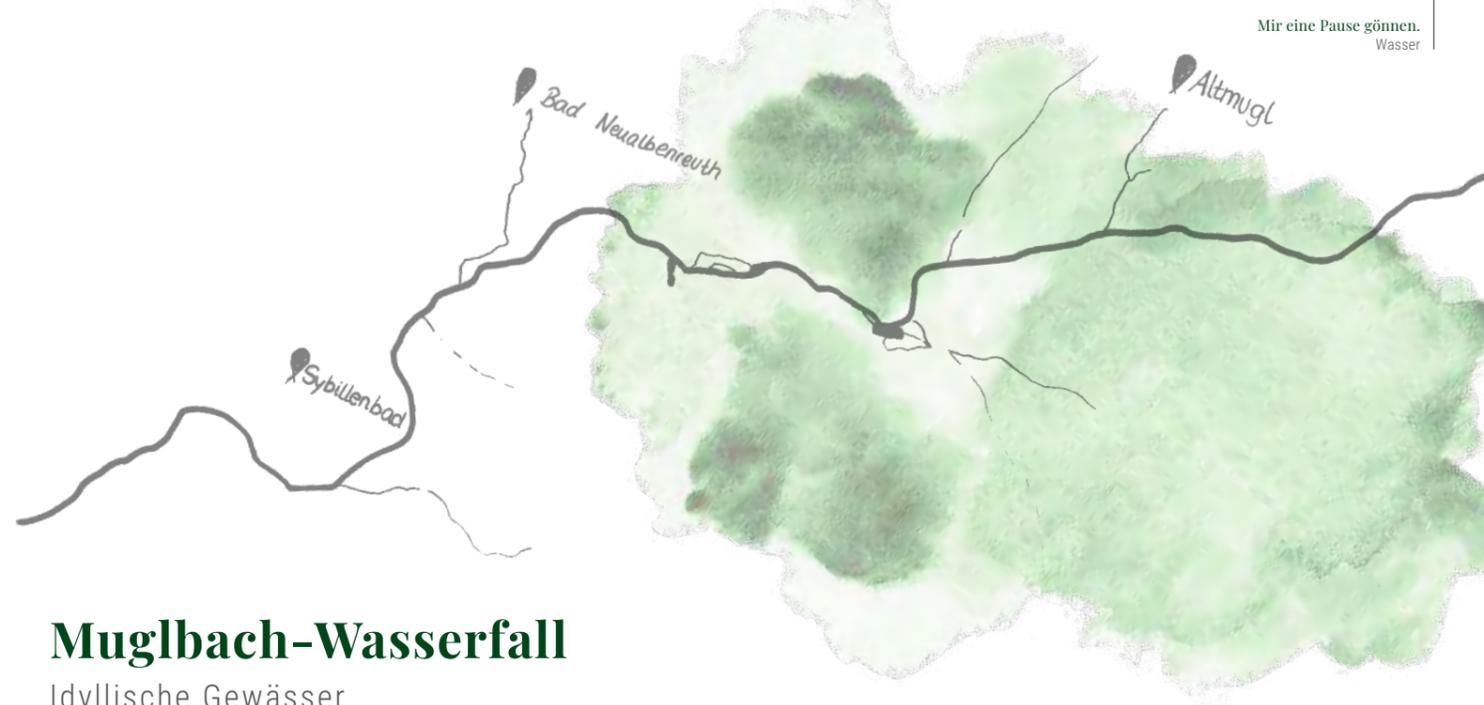


Tourentipp:
Waldbesinnungspfad Resl

 zur Tour



„Den Wald mit seiner Schönheit genießen“, das ist das Motto des 3 km langen Waldbesinnungspfad auf dem Konnsberg bei Konnersreuth. Verschiedene Besinnungsstationen laden dazu ein, in sich zu gehen, die Ruhe des Waldes zu genießen und stimmungsvolle Momente zu erleben. Zusätzlich gibt es noch Informationen über die Region, den Wald und die Menschen.



Muglbach-Wasserfall

Idyllische Gewässer

Der Muglbach, der am Südwesthang des 865 Meter hohen Schopfberges auf tschechischer Seite entspringt, schlängelt sich auf einer Länge von rund 15 Kilometern so ursprünglich wie vor hunderten Jahren in vielen Windungen durch die Neualbenreuther Fraisch, ein kleines Gebiet am Fuße des Tillenberges. Früher fanden sich am Bachlauf ein halbes Dutzend Wassermühlen und noch heute wird die Muglmühle von dem Gewässer angetrieben. Die Bezeichnung „Mugl“ leitet sich vom slawischen Wort „mohyla“ für „Hügel“ ab. Demnach ist der 761 Meter hohe Muglberg der namensgebende Hügel. Märchenhaft stürzt der Muglbach-Wasserfall in der Nähe des Örtchens Altmugl im kühlen Schatten des Waldes die Felsstufen aus 480 Millionen Jahre altem Schiefer hinab. Nicht besonders tief, aber umso malerischer. Wer die Fantasie spielen lässt, kann sich hier leicht die Wohn-

stätte eines Wassergeistes oder einer guten Fee vorstellen. Kein Wunder also, dass sich um das idyllische Gewässer zahlreiche Sagen und Mythen ranken. Ehe der Muglbach nach Tschechien und in der Nähe der Wallfahrtskirche Maria Loreto in die Wondreb fließt, passiert er kurz vor der Einöde Muglmühle den zauberhaften Wasserfall. Zu finden ist dieser von Bad Neualbenreuth kommend in Richtung Mähring. Von Altmugl aus führt ein Weg hinab zur Muglmühle, wo der Wasserfall zu Fuß in kurzer Zeit erreichbar ist. Das Wasser ist hier so rein, dass man getrost davon kosten und sich erfrischen kann. Weitere Wanderwege führen zum Wasserfall oder daran vorbei, unter anderem der Rundweg „Wasserfall und Eisenhämmer“. Ab dem Neualbenreuther Marktplatz geht es entlang des Muglbachs und weiter zu den Heilquellen des Sybillenbades.



Land der tausend Teiche

Fischzucht von Karpfen & Co.

Der Landkreis Tirschenreuth gilt seit jeher als das „Land der tausend Teiche“. Tatsächlich sind es aber weit mehr als tausend, nämlich rund 4.700 Teiche, die sich um Tirschenreuth, Mitterteich, Wiesau und Kemnath säumen. Viele Teiche sind nur durch schmale Dämme getrennt und liegen wie Mosaiksteine aneinander. Insgesamt 2.500 Hektar Teichfläche gibt es im Landkreis. Das entspricht etwa dem zweieinhalbfachen des Tegernsees. Zu verdanken ist diese Entwicklung in erster Linie dem Zisterzienserstift Waldsassen, das die Teichwirtschaft bereits im Mittelalter förderte und zu einer bis heute nicht mehr erreichten Blütezeit führte. Bis zum heutigen Tag wird die Bewirtschaftung der Gewässer von circa 900 Teichwirten betrieben. Neben der ökonomischen Bedeutung sichern die Teichwirte durch ihre Arbeit aber auch den Fortbestand der einzigartigen Ökosysteme, die in und um die Teiche entstanden sind. Seltene Tier- und Pflanzenarten haben sich hier niedergelassen. In den sumpfigen Uferzonen begegnet man schon mal einer Kreuzotter oder einem Moorfrosch. Auch Wollgras, die Glänzende Seerose oder Sumpfläusekraut sind hier zu finden. In erster Linie sind Teiche aber kein Biotop, sondern Fischzuchtanlagen, in denen mit Karpfen & Co. ein gesundes und nachhaltig erzeugtes Lebensmittel heranwächst. Der Landkreis Tirschenreuth bietet durch seinen großen Fischreichtum auch Anglern optimale Bedingungen. Es gibt hier einiges herauszuholen. So sind in fließenden und stehenden Gewässern unter anderem Hechte, Forellen, Karpfen und Zander zuhause. Dem Symbolfisch Karpfen wurde sogar eine ganze Reihe von Skulpturen gewidmet, die im gesamten Landkreis zu finden sind. Besonders viele Symbole davon stehen in Kemnath entlang des Phantastischen Karpfenwegs rund um die Altstadt.

Von der Teichlandschaft ist besonders die Kreisstadt Tirschenreuth geprägt, die zur damaligen Zeit eher an die Lagunenstadt Venedig erinnerte. Sie lag als „Insel“ inmitten der beiden künstlich angelegten Stadtteiche mit einer Gesamtfläche von über 180 Hektar. Zum Vergleich: Der jetzige Stadtteich im Fischhofpark hat eine Fläche von gerade einmal sechs Hektar. Er bildet gemeinsam mit dem historischen Fischhof (dem heutigen Amtsgericht), der dazu gehörigen barocken Fischhofbrücke und dem neu angelegten Park eine Oase der Ruhe und Entspannung. Kinder können sich auf dem Spielplatz mit dem großen Holzkarpfen und den Wassergeräten austoben. Eine besondere Aussicht über das Land der tausend Teiche bietet die Himmelsleiter am Rande der Kreisstadt. Die etwa 20 Meter hohe Aussichtsplattform ermöglicht einen Panoramablick in die Weiten der naturnahen Waldnaabauen. Sie liegt im Herzen der Tirschenreuther Teichpfanne am Vizinalbahn-Radweg und ist sowohl mit dem Rad als auch zu Fuß erreichbar.

 www.erlebnis-fisch.de



Erlebniswochen Fisch

Ganz im Zeichen des Fisches steht der Herbst während der „Erlebniswochen Fisch“. Höhepunkt ist die Eröffnungsfeier am letzten Septembersonntag sowie die Kornthener Karpfenkirchweih am zweiten Oktoberwochenende. Hier gibt es nicht nur leckere Spezialitäten vom heimischen Fisch, sondern auch einen Einblick in die Arbeit der Teichwirte. Die Teichnixie repräsentiert die Oberpfälzer Teichwirtschaft in ganz Deutschland und darüber hinaus. Sie bringt den Menschen die einzigartige Kulturlandschaft und die traditionsreiche Fischzucht näher. Und das auch schon rein optisch: Neben Fisch-Zepter zieren Schärpe und Mieder mit Karpfenleder das Kleid der Teichnixen.



Aussichtsturm Himmelsleiter



Gebackener Karpfen im Zoiglbiernmantel

[Bachana Zoiglkarpfen]

- 1 Karpfen
- Salz, Pfeffer
- 100 g Mehl
- 1-2 EL Öl
- 1/2 TL Paprika
- 1 Glas Oberpfälzer Zoiglbier
- 1 Ei, Fett
- Zitrone
- Petersilie

			
Portionen	Minuten	Schwierigkeit	Kategorie
1-2	25	5/10	Fisch

Den Karpfen mit Salz und Pfeffer einreiben und eine Weile stehen lassen, damit er durchsäuert.

Mehl, Öl, Salz, Paprika, Bier und Eidotter für den Backteig vermengen. Am Schluss

den steifen Eischnee unterrühren und ebenfalls einige Minuten stehen lassen. Den Karpfen filetieren und im Bierteig wenden. Anschließend die Stücke in heißem Fett goldgelb backen und mit Zitrone und Petersilie garnieren. Mit Kartoffelsalat servieren.

Tipp: Als i-Tüpfelchen empfiehlt sich, eine Mayonnaise mit Kräutern (viel Dill) abzuschmecken und mit Rahm und Zitronensaft verdünnt zu servieren.



Sibyllenbad

Der Heilquellenkurbetrieb

Der Heilquellenkurbetrieb Sibyllenbad ist das Herzstück des Kurortes Bad Neualbenreuth. Erst im November 2019 wurde dem romantischen Kurort die höchste Auszeichnung, die ein Kurort erreichen kann, zuteil. Seitdem darf sich der historische Markt Neualbenreuth „Bad Neualbenreuth“ nennen.

Bereits seit über 30 Jahren werden im Sibyllenbad Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder zur lang anhaltenden Schmerzlinderung bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen abgegeben. Gäste aus ganz Deutschland schätzen die Linderung ihrer Schmerzen, die auch nach der Therapie etwa ein halbes Jahr anhalten kann. Die Therapie wird je nach Indikation in einer Serie von sechs bis zwölf Einzelwannenbädern abgegeben. Angezeigt ist die Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie bei allen Formen rheumatischer Erkrankungen, Fibromyalgie, Wirbelsäulenerkrankungen wie Morbus Bechterew, Arthrosen

sowie Nervenschädigungen. Ergänzend bietet die medizinische Abteilung Krankengymnastik, Massagen, physikalische Therapie und Bewegungstherapie trocken sowie im Heilwasser an. Die Praxis des leitenden Badesarztes befindet sich ebenfalls im Haus.

Erholung finden die Gäste in den 34 – 36° C warmen Becken mit kohlensäuremineralhaltigem Heilwasser im Innen- und Außenbereich oder sie genießen die wohltuende Wärme des irisch-römischen Dampfbades. Einen kleinen Kurzurlaub zwischendurch erleben die Gäste in der weitläufigen Wellnesslandschaft mit weiteren acht unterschiedlichen Saunen, individuellen Ruhebereichen und herrlich angelegtem Saunagarten mit Heilwasser-Whirlpool. Die moderne Architektur der Saunalandschaft bildet einen starken Kontrast zum orientalischen BadeTempel im Stil eines türkischen Hamams. Die Jahrtausende alte Badezeremonie mit Leihpestemal (türkisches Badetuch), Seidenwaschhandschuh zum Ausleihen

und Lorbeerseife mit Olivenöl ist bereits im Wellness-Eintritt enthalten. Das Team der Wellnesslandschaft verwöhnt die Gäste mit Anwendungen wie hauterneuernden Rasulbädern, pflegenden Packungen im Wasserbett, entspannenden Massagen auf dem warmen Marmorstein sowie mit Energiemassagen oder Angeboten für zwei. Aktivurlauber schätzen den Synchro-Trainingszirkel und die Aqua-Fitness im warmen Heilwasser. Bei herrlichem Wetter lockt der acht Hektar große Kurpark mit Themengärten direkt beim Sibyllenbad. Im Kurpark ist auch der Startpunkt für ausgeschilderte Routen zum Wandern, Laufen und Nordic Walking. Die Kurpromenade auf der Südseite lädt ebenfalls zum Verweilen ein.



www.sibyllenbad.de

Badelandschaft

- Drei Innenbecken
mit 34°C und 36°C warmen Wasser mit Heilwasser aus der Kohlensäure-Mineralquelle, Whirlpool, Massagedüsen, Bodensprudler und Schwannenhäse
- irisch-römisches Dampfbad
- Infrarotkabine und Ruhebereiche
- Fitnessraum mit Synchro-Gerätezirkel

Außenbadebereich

- Außenbecken mit Sprudelliegen
- Gegenstromanlage
- Verdunstungsgrotte
- Whirlpool
- Liegewiese

Orientalischer Badetempel

- Kräuterduftraum
- Dampfkuppel mit drei Dampfkammern
- Rasulraum
- Wohlfühlwendungen
- maurische Ruheoase

Saunalandschaft

- acht verschiedene Saunen
- Kaminzimmer
- Teehaus mit Terrasse
- individuelle Ruhezone
- Außenbereich mit Außenbecken
in herrlich angelegter Gartenlandschaft



Mir den Atem rauben.

Wir sitzen zu viel. Sollten mit dem Rad zur Arbeit fahren. Und mindestens 10.000 Schritte am Tag gehen. Bei manchen Ratschlägen hört der Spaß schon auf, wo er auf unseren Pfaden erst beginnt. Nimm Dir bewusst Zeit, aktiv zu sein – gemütlich oder sportlich. Es bleibt ein gutes Gefühl, versprochen!





Oberpfalzturm

Blick in die endlose Ferne

Der Oberpfalzturm bietet den wohl schönsten Panoramablick über unsere Ferienregion und ist eines der begehrtesten Ausflugsziele. Bei schönem Wetter ist die Fernsicht sogar bis nach Tschechien möglich. Zunächst einmal müssen jedoch die 150 Stufen bezwungen werden. Der 33 Meter hohe Turm befindet sich auf der höchsten Erhebung im Naturpark Steinwald, der Platte auf 946 Meter Höhe. An dieser Stelle ragt er weit aus den Baumwipfeln hervor. Bei günstiger Wetterlage soll man sogar die Spitzen des Regensburger Doms sehen können! Erreichbar ist der Oberpfalzturm unter anderem über den Fränkischen Gebirgsweg und Goldsteig Zuweg. Ein Abstecher dorthin lässt sich hervorragend mit einer Wanderung zur Burgruine Weißenstein über den Steinwaldkamm verknüpfen.

Burgruine Weißenstein

Schönste Burganlage

Eine der schönsten und spektakulärsten Burganlagen der Oberpfalz ist die auf 858 Meter hoch gelegene Burgruine Weißenstein im Naturpark Steinwald. Erstmals urkundlich erwähnt wurde sie im Jahre 1279 als „Wisstenstein“. Gründer waren die Weißensteiner, ihre Nachfolger um 1300 die Nothaffe, ein einst sehr einflussreiches Adelsgeschlecht. Die Burg dürfte jedoch schon etwa nach dem Jahr 1560 aufgegeben worden sein und verfiel. Die Familie Nothafft wählte komfortablere Sitze in den angrenzenden Ortschaften Poppenreuth und Friedenfels. Das Leben oben im Steinwald war ungemein beschwerlich. Wahrscheinlich gab es hier nicht einmal einen Brunnen. Die Burg wurde 1882 von Bianca Eiserhart, Mitglied einer schlesischen Fabrikantenfamilie, erworben. Nach ihrem Tod 1885 ging sie an Dr. Gustav Siegle aus Stuttgart, der sie 1918 an seine Tochter Dora mit ihrem Mann Fritz von Gemmingen-Hornberg vererbte. Heute ist sie im Besitz seines Enkels Eberhard Freiherr von Gemmingen-Hornberg aus Friedenfels. Vom ca. 7,5 Meter hohen Bergfried bietet sich ein herrlicher Rundblick. Im Zuge der Sanierung wurde der mit einer Höhe von ca. 5,5 Meter im Original-Mauerwerk erhaltene Turm mit Steinquadern aus dem Umfeld um 2 Meter erhöht. Auf der Burgruine soll es übrigens umgehen.

im Einklang mit der Natur

Viel Material und Arbeitskräfte wurden gespart, weil man die Mauern der Ritterburg in die Wollsacktürme einer natürlichen Felsenburg einfügte. Beinahe hätte die Natur sie sich zurückgeholt und ihre jahrhundertealten Mauerreste wären im Steinwald verschwunden.

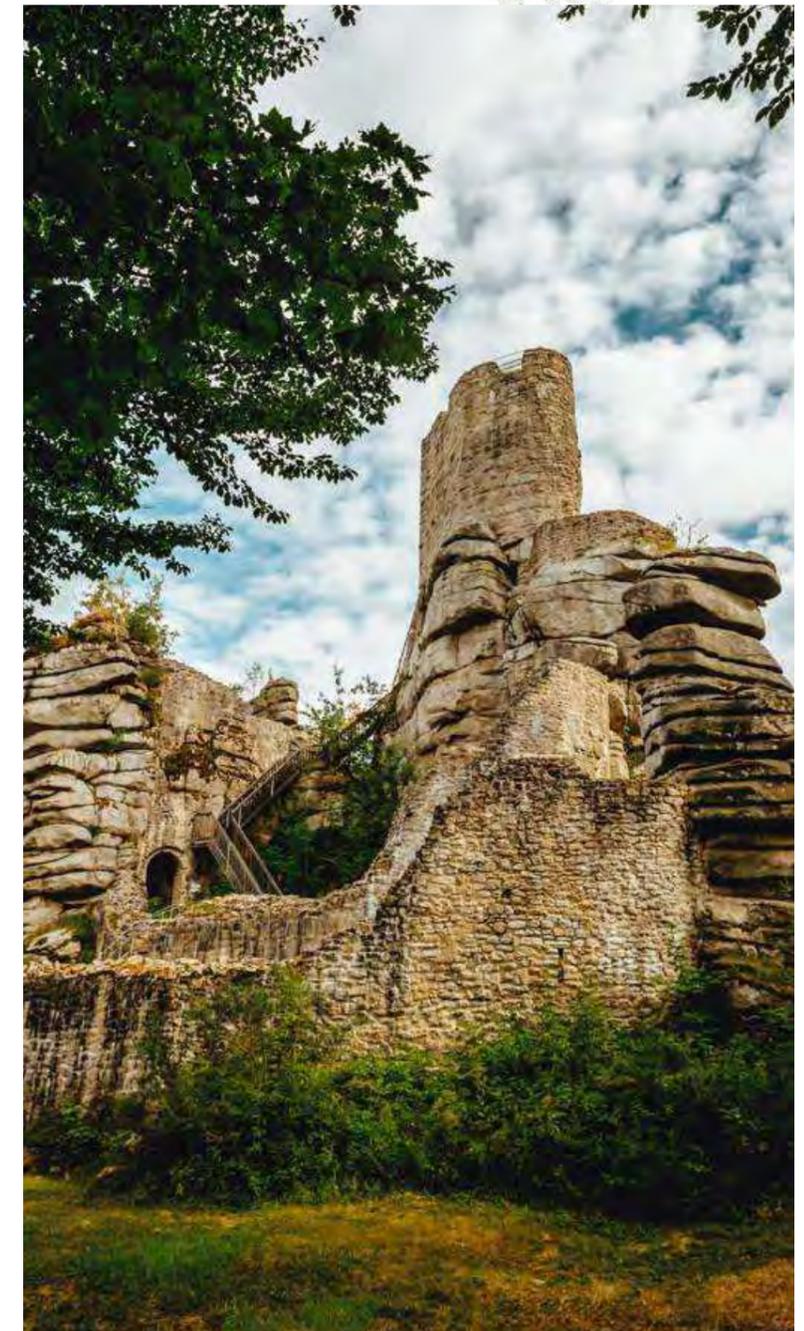
beliebtestes Ausflugsziel

Heute ist der Weißenstein eines der beliebtesten Ausflugsziele im Naturpark und wird gerne mit einer Wanderung auf dem Steinwaldkamm zum Oberpfalzturm verbunden. Die beiden Fernwanderwege Goldsteig und Fränkischer Gebirgsweg kreuzen sich ebenfalls an der Ruine.



Die Burgruine Weißenstein ist vom Wanderparkplatz in Hohenhard (Kalvarienbergstraße, 95679 Waldershof) binnen 30 Minuten über den Goldsteig Hauptwanderweg fußläufig erreichbar.
www.burgruine-weisenstein.de

Nach einer alten Sage haust hier irgendwo eine weiße Frau. Immer wenn einer aus dem Geschlecht der Nothaffe stirbt, verlässt sie ihr Versteck und macht sich auf den Weg zu den heutigen Besitzern, also zum Schloss nach Friedenfels. Das laute Wehklagen des Steinwald-Gespenskes hallt so lange durch die Nacht, bis der Angehörige des Hauses Nothafft unter der Erde ist. Natürlich ist auf Weißenstein, zumindest der Legende nach, auch ein Schatz versteckt. Bei der Ruine soll ein Zauberring, den ein Nothafft einst von einem Kreuzzug mitbrachte, auf seinen Entdecker warten.



Fränkischer Gebirgsweg

Untereichenstein – Hersbruck

Der Fränkische Gebirgsweg verläuft nicht nur durch Franken, sondern legt einen Abstecher durch die nördliche Oberpfalz ein, genauer gesagt durch das Stiftland und den Naturpark Steinwald. Hier verändert sich auch der fränkische Dialekt in unsere oberpfälzische Mundart. Der Fernwanderweg verbindet auf 428 Kilometern fünf beliebte Wandergebiete: Frankenwald, Fichtelgebirge, Steinwald, Fränkische Schweiz und das Nürnberger Land – von Untereichenstein bis Hersbruck. Der Weg trägt das Prädikat „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ des Deutschen Wanderverbands.



www.fraenkischer-gebirgsweg.de

Goldsteig

Marktredwitz – Passau

Der Naturpark Steinwald und das Stiftland sind Teil des längsten prädikatisierten Wanderwegs Deutschlands. Nach dem Start in Marktredwitz erleben Wanderer auf den ersten drei Etappen die stillen Wälder des Steinwalds, die Teichpfanne im Land der tausend Teiche und das wildromantische Naturschutzgebiet Waldnaabtal. Der Goldsteig ist einer von insgesamt 15 „Top Trails of Germany“ und wurde vom Deutschen Wanderverband mit dem Prädikat „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ ausgezeichnet. 660 Wanderkilometer führen durch den gesamten Oberpfälzer Wald und Bayerischen Wald – von Marktredwitz bis Passau. Dies umfasst fünf Naturparks, dem Nationalpark Bayerischer Wald und dem Nationalpark Šumava. Somit ist auch das grenzenlose Wandern im Böhmerwald von Chodová Planá in der Region Pilsen bis zum Grenzübergang Marchhäuser/České Žleby in Südböhmen möglich. Zusätzlich ist der Goldsteig mit alternativen Routen und Zuwegen ausgebaut. Insgesamt steht ein 2.000 Kilometer langes, internationales Wanderwegenetz zur Verfügung. Trotz seiner beachtlichen Länge ist der Goldsteig nicht ausschließlich für Fernwanderer interessant. Auf der Haupttrasse und den zahlreichen Alternativrouten sind Tageswanderungen ebenso attraktiv. Markant schlängelt sich das gelbe S, die Markierung der Haupttrasse, sowie das blaue S als Erkennungszeichen von Rund- und Zubringerwegen durch die Region.



www.goldsteig-wandern.de

Fränkischer Gebirgsweg

Etappe 2: Münchberg – Neusorg

125 km durch das nördliche Fichtelgebirge nach Waldsassen hinein in den Steinwald zum Hackelstein, der Burgruine Weißenstein und dem Oberpfalzturn

Etappe 3: Neusorg – Bayreuth

75 km ab Neusorg über Ebnath zum Gipfel der Kösseine durch das südliche Fichtelgebirge bis zur Festspielstadt Bayreuth

Goldsteig

Etappe 1: Marktredwitz – Friedenfels

17,5 Kilometer über Walbenreuth hinein in den Steinwald

Etappe 2: Friedenfels – Falkenberg

16,5 Kilometer über Muttergottesbühl, die Haferdeckmühle, die Kornthaler Teichlandschaft nach Seidlersreuth

Etappe 3: Falkenberg – Neuhaus

14 Kilometer durch das einzigartige Waldnaabtal

Nurtschweg

Etappe 1: Kappl – Bad Neualbenreuth

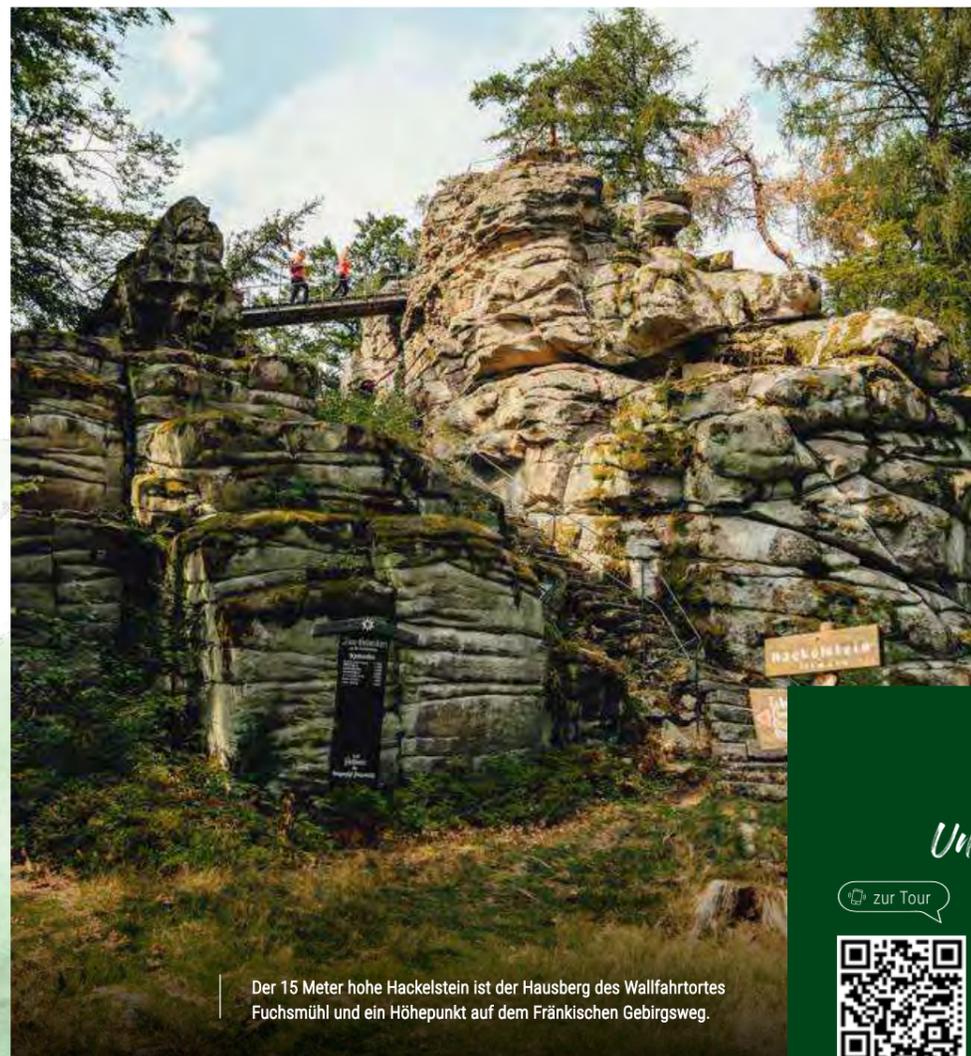
19 Kilometer über die Klosterstadt Waldsassen

Etappe 2: Bad Neualbenreuth – Mähring

18 Kilometer über den Muglbach-Wasserfall bei Altmugl

Etappe 3: Mähring – Bärnau

17 Kilometer über Griesbach und Herrmannsreuth



Der 15 Meter hohe Hackelstein ist der Hausberg des Wallfahrtortes Fuchsmühl und ein Höhepunkt auf dem Fränkischen Gebirgsweg.

Nurtschweg

Waldsassen – Waldmünchen

Der 133 Kilometer lange Fernwanderweg Nurtschweg gilt als Alternativ-Route des Goldsteigs und ist zugleich ein wichtiges Teilstück des Europa-Wanderweges E6 von der Ostsee bis zur Adriaküste. Die Tour führt entlang der bayerisch-tschechischen Grenze durch das „Grüne Dach Europas“, wie das größte zusammenhängende Waldgebiet Mitteleuropas genannt wird. Benannt ist der Weg nach dem Postbeamten Johann Baptist Nurtsch (geboren 1872), einem Naturliebhaber und Heimatkundler aus Weiden. Nurtsch machte die uralten und versteckten Wege von Paschern, Kriegsvolk, Händlern und Pilgern mit gelb-rot-gelben Markierungen wegsam. Dank ihm können wir heute auf sieben Etappen den Spuren all dieser Grenzgänger wandeln, die lange vor uns und über viele Jahrhunderte hinweg das bayerisch-böhmische Grenzgebiet durchstreiften.

Tipp:
Unser Natur-Navi entdecken!

zur Tour



Entdecken Sie das Natur-Navi! Auf dem Goldsteig im Oberpfälzer Wald weisen augenförmige Stelen auf Naturschätze mit Geschichte hin. Solche, die am Wegesrand leicht zu übersehen sind oder erst bei genauer Betrachtung ins Auge stechen.

Mittelpunkt Europas

Gipfel des Tillenbergs

Der Mittelpunkt Europas wurde von einem österreichischen Landvermesser der k.u.k. Monarchie 1865 auf dem Gipfel des Tillenbergs als trigonometrischer Fixpunkt erster Ordnung errichtet. Die geschichtlichen Zusammenhänge zeichnen wohl entscheidend dafür, dass der Tillenberg bis in die heutige Zeit das Attribut „Mittelpunkt Europas“ behalten hat. Eine Europaspinne neben dem Mittelpunktstein macht die zentrale Lage des Tillenbergs deutlich. Eine Wanderung, beginnend am Marktplatz, vorbei an Fachwerkhäusern, über den Grenzlandturm, bis zum Fuße des Tillenberges, auf dem alten Schmugglerweg ins Böhmisches hinein, bringt eine geheimnisvolle Atmosphäre mit sich. Mit 939 Meter ist der Tillenberg – Dyleň die zweithöchste Erhebung des Oberpfälzer Waldes und mit dem markanten Turm der früheren Radarstation weithin sichtbar und erkennbar. Der Gipfel befindet sich schon in Tschechien, die Grenze verläuft rund 100 Meter unterhalb des Tillengipfels. Vom Granatbrunnen aus führt ein markierter Wanderweg durch idyllische Wälder hoch zum Gipfel. Zahlreiche Sagen ranken sich um den Tillenberg, von der immens reichen, wegen der verfallenden Moral der Bewohner verfluchten Tillenstadt über die Frau ohne Kopf bis hin zu den Tillenzwergen, die fleißig Edelsteine und Granate suchten.

Ein reicher Italiener aus Venedig kam vor vielen hundert Jahren auf den Tillen, um nach Edelsteinen zu suchen. Bald hatte er einen großen Granatschatz beisammen. Wie nun am Ostersonntag die Neualbenreuther Glocken anfangen zu läuten, erbebt und erzittert der Tillen und verschlang den Italiener samt dem Schatz. Die Einheimischen waren überzeugt, dass die Habgier des Italieners das Missfallen der Tillengeister erregt hatte und der Schatz für immer im Innern des Berges bleiben sollte. Wanderer, die um Mitternacht über den Tillen gehen, stoßen mitunter auf einen schwarzgekleideten Mann mit einem Spitzhut, der geschäftig von Fels zu Fels hüpfte und Granate aus dem Gestein hämmerte. Hat er seine Taschen voll, hastet er zum Granatbrunnen, wo er die Steinchen einzeln hineinwirft. Anschließend beginnt er seine Arbeit von neuem, bis zum ersten Hahnenschrei in der Früh. Als „Steinklopfer“ muss er so lange Granate sammeln und in den Brunnen werfen, bis er keine Edelsteine mehr auf dem Tillen findet, und somit erlöst ist. Seither aber haben die Granate ihren rubinroten Glanz verloren.

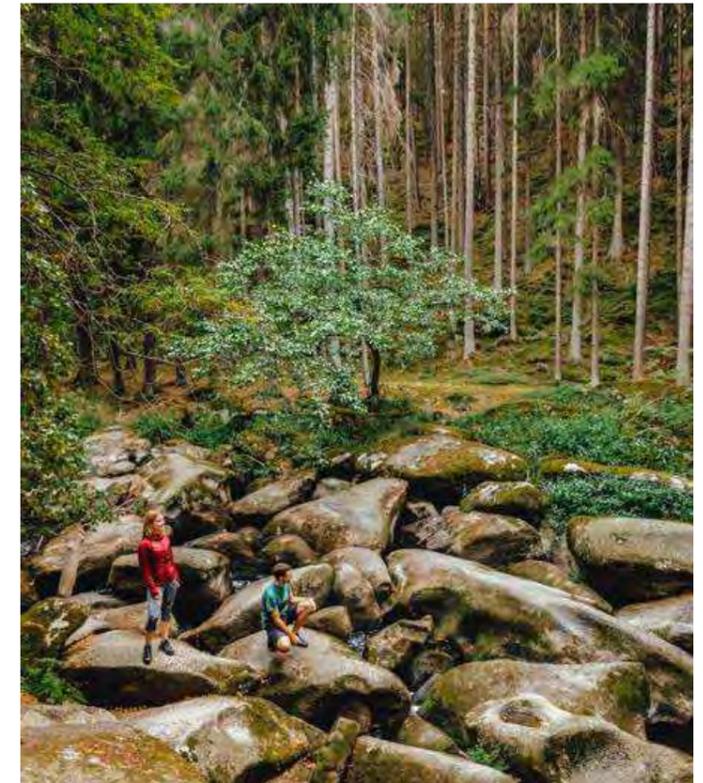


Waldnaabtal

Naturschutzgebiet

Mystisch, unbändig und wildromantisch: Das Waldnaabtal zwischen Falkenberg und Windischeschenbach ist ein Energietal der Superlative. Das Flusstal des rund zwölf Kilometer langen Canyons säumt eine außergewöhnliche Flora und Fauna mit bis zu 50 Meter hohen Granitfelsen. Bizarre Steinriesen hemmen den Flussverlauf der Waldnaab. Die markanteste Stromschnelle ist das („Teufels-)Butterfass“, das einst durch einen Felssturz im Flusstal entstand. An dieser Stelle sind kleine Wasserwirbel erkennbar. Diese Wirbel lassen Hohlformen im Granit entstehen, sogenannte Strudellöcher. Wenn das Wasser aufgrund des Strudels zwischen den rundgeschliffenen Steinen zischt und dröhnt, sagen die alten Leute: „Horcht's, da buttern die Riesen!“ Übrigens stehen auf einem Stein am Butterfass die Worte „Wenn du mich siehst, da wirst du weinen!“ als Zeichen von Dürreperioden geschrieben.

Ein paar Gehminuten vom Butterfass entfernt befindet sich der Sauerbrunnen. Dabei handelt es sich um eine Quelle, die Eisen und Kohlensäure enthält. Die Kohlensäure treibt als Gas aus der Tiefe. Dem Wasser des Brunnens wird eine gewisse Heilwirkung nachgesagt. Um Tirschenreuth gibt es eine Reihe solcher Säuerlinge, die mit einer vulkanischen Aktivität in Verbindung gebracht werden. Erdbeben und eine anschließende Förderung von heißem, schwefelhaltigem Wasser aus Quellen im Steinwald sind historisch belegt. Auf ausgeschilderten Wander- und Radrouten kann man den Oberpfälzer „Grand Canyon“ erkunden. Wer möchte kann am Uferpfad über die Granitblöcke klettern, über kleine Wasserläufe hüpfen oder sich auf schmalen Brücken über die Waldnaab wagen – ein Abenteuerspielplatz für Kinder und Junggebliebene. Ungefähr in der Mitte dieser Natur-Wunderwelt liegt die bewirtschaftete und für ihre gute Küche bekannte Blockhütte. Besonders schön ist im Sommer der zur Blockhütte gehörige Biergarten mit altem Baumbestand und das nahe gelegene Wasserrad.



Einstiegspunkte

Wanderparkplatz Hammermühle (Falkenberg), Windischeschenbach, Jugendherberge Tannenlohe, Parkplatz an der großen Waldnaabbrücke bei Neuhaus, Parkplatz östlich von Ödwalpersreuth jenseits der A93

Wander- und Radwege

Waldnaabtal-Rundwanderweg, Waldnaabtal-Radweg, Goldsteig-Etappe N 03 (Falkenberg – Neuhaus)



Waldhistorischer Lehrpfad

Im südlichen Steinwald

zur Tour



Auf dem Waldhistorischen Lehrpfad werden Wanderer von jung bis alt mit den Naturschönheiten, der Geschichte und dem Leben im Steinwald vertraut gemacht.

Der 5,5 Kilometer lange Rundweg wird von Informationstafeln zu den Themen Wald, Wild, Geologie, Forstwirtschaft und Geschichte begleitet. Dabei führt ein Wurzelpfad ab dem Wanderparkplatz in Pfaben bei Erbendorf zu einer mächtigen Gesteinsformation: der Zipfeltanne, dem Wahrzeichen des Naturparks. Einen Hauch von Ägypten erleben Besucher an diesem Felsen, der aufgrund seines Aussehens den Beinamen „Steinwald-Sphinx“ trägt. Die imposante Felsenburg des Saubadfelsens bietet einen wunderbaren Rundumblick über ein Granit-Blockmeer. Weiter führt der Weg zu einem Rotwildgehege und der Wandergaststätte Waldhaus mit Einkehrmöglichkeit. Im Obergeschoss befindet sich eine Infostelle über den Wald und die Region, dessen interaktive Module auch für Kinder geeignet sind. Das ehemalige Forsthaus machte durch die dortige Verfilmung der Novelle „Krambambuli“ von Marie von Ebner-Eschenbach mit Tobias Moretti in der Hauptrolle von sich Reden.



Durch das Waldnaabtal mit der Geopark-Rangerin

Gästeführerin Angela Scharnagl aus Falkenberg führt Interessierte durch das Naturschutzgebiet Waldnaabtal. Entdecken Sie die Pflanzen- und Tierwelt im Schutzgebiet. Lassen Sie sich auf eine Sagentour ein oder erfahren Sie alles Wissenswerte über die Geologie sowie mittelalterliche Burgen in der Region.



www.steinwald-urlaub.de/aktiv/gaestefuehrer



Schon gewusst?

Zwei internationale Radhersteller haben ihren Firmensitz in unserer Region: CUBE aus Waldershof und Ghost aus Waldsassen.



Mountainbiken

Über Stock und Stein

Bewegung in der frischen Luft, den Fahrtwind spüren und die Suche nach dem Adrenalin – das ist Mountainbiken! In der unberührten Mittelgebirgslandschaft des Steinwalds und Stifflands ist das Biken schon lange kein Geheimtipp mehr. Mountainbike-Guide und Trainer Matthias Lenk aus Warmensteinach zeigt Outdoor-Fans auf dem Rad seit vielen Jahren die schönsten Plätze unserer wertvollen Natur.

4 Fragen an den MTB-Guide

1. Matthias, Du bist seit Jahren begeisterter Mountainbiker. Seit wann agierst Du als Mountainbike-Guide und wie kam es dazu?

Freunde und Bekannte fahren bei Radtouren schon immer hinter mir her. 2003 gründete ich meine eigene Homepage mit Bereitstellung kostenloser GPX-Daten für Touren in der Region, da es diese Funktion in unserer Ecke bislang nicht gab. Im Jahr 2015 absolvierte ich eine Ausbildung zum geprüften Mountainbiker über die Deutsche Initiative Mountainbike e.V. (DIMB) bis hin zur Mountainbike Trainer Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbunds. Mein eigenes Kleingewerbe gründete ich 2019, seitdem mache ich fortlaufend Weiterbildungen und biete verschiedene geführte Mountainbike-Touren und -kurse an, welche man unter www.mtboberpfalz.de einsehen kann.

2. Du bietest neben geführten Touren auch Fahrtechnik-Kurse an. Wie wichtig ist die richtige Fahrtechnik im Hinblick auf den stetig wachsenden Trend des E-Mountainbikes?

Fahrtechnik-Kurse sind sehr wichtig. Beim Fahren von E-Bikes steigt automatisch die Geschwindigkeit, dabei treten bereits beim Bremsen große Probleme auf. Stürze werden auch durch eine falsch gewählte Fahrstufe verursacht. Zu weiteren Konflikten führt die steigende Mobilisierung der E-Bike Fahrer gegenüber Fußgängern und Wanderern, da diese mit mindestens 10 km/h mehr Geschwindigkeit unterwegs sind.

3. Was sind Deine Lieblingsplätze in unserer Region?

Das Waldnaabtal, der Steinwald, aber auch das Gebiet entlang des ehemaligen Eisernen Vorhangs mit seiner Geschichte am Rande der Grenze bei Bad Neualbenreuth und Silberhütte gehören zu meinen Lieblingsplätzen. Sommer wie Winter wird außerdem seit vielen Jahren die Kösseine unter die Stollen genommen.

4. Welche Mountainbike-Touren empfiehlst Du weiter?

Steinwald-Runde



durch den Naturpark (32 km)

Grenzüberschreitende Tour



zwischen zwei Ländern rund um Bad Neualbenreuth (32 km)



Radfahren

Im Stiftland
und Steinwald

Egal ob mit dem Rennrad, Mountainbike oder per E-Bike – das Stiftland und der Steinwald wird Dir Kilometer um Kilometer ans Herz wachsen! Zahlreiche Rund- und Fernradwege laden zu einer Entdeckungsreise bis ins Nachbarland Tschechien ein. Radl auf ehemaligen Bahntrassen, durch flache Teichlandschaften oder anspruchsvolle bergige Wälder.



Schon gewusst?

Oberpfälzer Radl-Welt Kennst Du die Oberpfälzer Radl-Welt?

Sechs Erlebniswelten mit 85 bis 155 Kilometer Länge verbinden das Radstreckennetz des gesamten Oberpfälzer Waldes miteinander. Durch das Stiftland und den Steinwald verlaufen die Welten „Wald & Täler“, „Zoigl & Fisch“ sowie „Vulkane und Erdgeschichte“. Im Süden geht es weiter mit den Touren „Genuss & Kultur“, „Sagen & Geschichte“ und Wasserwelten.

www.oberpfaelzerwald.de/oberpfaelzer-radl-welt-infos

Wallenstein-Radweg

Grenzenloser Radlspaß

Von Marktredwitz geht es zur tschechischen Stadt Cheb. Die Südroute auf der ehemaligen Bahnlinie Waldsassen-Cheb, lässt förmlich die Lokspuren noch erahnen und ist auch eine perfekte Anbindung des „6er“, einem beliebten Radweg, der über das berühmte und wunderschöne Karlsbad 200 Kilometer entlang des Flusses Eger verläuft.

[zur Tour](#)



Tourdaten auf einen Blick

🚴 Gesamtkilometer: 44 km
⬆️ Höhenmeter: 478 hm

Fichtelnaab-Radweg

Fichtelberg – Windischeschenbach

Dieser Radweg verbindet das Fichtelgebirge mit dem Oberpfälzer Wald (44 Kilometer). Von Fichtelberg aus kommend geht es vorbei an Brand in der Oberpfalz, dem Geburtsort des Komponisten Max Reger und durch eines von Bayerns schönsten Geotopen, dem „Grünland“ bis nach Erbendorf. Ab hier verläuft der Weg bis nach Windischeschenbach.

[zur Tour](#)



Tourdaten auf einen Blick

🚴 Gesamtkilometer: 45 km
⬆️ Höhenmeter: 303 hm

Vulkantour

Im Kemnather Land

Feuerspeiende Berge? Keine Sorge, bei uns sind die Vulkankegel längst erloschen. Dafür bieten die Berge atemberaubende Fernsichten über unsere Region. Der Rundradweg beginnt im Zentrum von Kemnath und verbindet die herrlichen Vulkane im Kemnather Land, von denen es mehr als 20 in dieser Ecke gibt. Auf der Tour kommen Radfahrer unter anderem vorbei am Rauhen Kulm, dem Waldecker Schlossberg und dem Zinster Steinbruch.

[zur Tour](#)



Tourdaten auf einen Blick

🚴 Gesamtkilometer: 58,8 km
⬆️ Höhenmeter: 787 hm

Wondreb-Radweg

Waldsassen – Falkenberg

Von der tschechischen Grenze bei Waldsassen folgt der Weg im wesentlichen dem Verlauf des kleinen und ursprünglichen Flüsschens Wondreb über die Zoiglstadt Mitterteich bis zur Burg Falkenberg.

[zur Tour](#)



Tourdaten auf einen Blick

🚴 Gesamtkilometer: 30 km
⬆️ Höhenmeter: 233 hm

Vizinalbahn-Radweg

Wiesau – Bärnau

Der Weg führt die Radler entspannt und ohne Steigung durch die herrliche Teichlandschaft bei Wiesau und Tirschenreuth in die kleine Stadt Bärnau, wo der Geschichtspark als Deutschlands größtes archäologisches Freilandmuseum Mittelalter zum Anfassen bietet.

[zur Tour](#)



Tourdaten auf einen Blick

🚴 Gesamtkilometer: 30 km
⬆️ Höhenmeter: 111 hm

Steinwald-Radweg

Einmal um den Naturpark

Auf diesem Weg kann der gesamte Naturpark umrundet werden. Der Radweg führt auf wechselhaften Berg- und Talfahrten durch die umliegenden Ortschaften des Steinwalds. Radler passieren unter anderem den Wallfahrtsort Fuchsmühl oder den Haferdeckfelsen bei Friedenfels.

[zur Tour](#)



Tourdaten auf einen Blick

🚴 Gesamtkilometer: 63 km
⬆️ Höhenmeter: 672 hm

Tourentipp: Stiftland-Steinwald-Tour

[zur Tour](#)



Auf der „Stiftland-Steinwald-Tour“ kann der gesamte Landkreis Tirschenreuth per Rad erkundet werden. Die 106 km lange Tour ist ideal für eine 2-Tages-Fahrt mit Übernachtung. Die Strecke verläuft auf dem Steinwald- und Stiftländer Karpfen-Radweg und führt durch die Teichpfannen von Kemnath, Wiesau, Mitterteich und Tirschenreuth sowie durch einige Zoiglortschaften.





Straußenfarm Mitterhof

Auf dem Gut Mitterhof bei Waldsassen gibt es einiges zu entdecken: Neben den Straußen leben dort auch Lamas, Alpakas, Ziegen und Minipferde. Im Hofcafé gibt es jeden Samstag und Sonntag ab 13 Uhr Kaffee und Kuchen. Und im Hofladen sind nicht nur Straußenfedern und -eier, Fleisch und Eierlikör im Angebot, sondern auch Straußenfett, Produkte aus dem Leder der Tiere sowie handgesponnene Wolle. Von April bis Oktober finden jeden 2. Sonntag im Monat um 14 Uhr Führungen statt.

Geisterwald Pullenreuth

Der verwunschene Geisterwald beginnt am Wanderparkplatz Harlachberg bei Pullenreuth, wo bereits ein stacheliger Drache wartet. Auf dem einen Kilometer langen Geisterpfad stoßen die Entdecker auf verschiedene Wesen aus Sagen und Bräuchen. Auch Spinnen hinterlassen überall ihre Netzfallen und eine hungrige Schlange sowie lustige Baumgestalten verstecken sich hier an vielen Ecken. Die Tour lässt sich hervorragend mit einem Besuch in der Glasschleif Pullenreuth und einem Spaziergang auf dem Schleifererpfad verbinden.

Phantastischer Karpfenweg Kemnath

Rund um den Fisch dreht sich alles auf dem Phantastischen Karpfenweg in Kemnath. Auf ca. zweieinhalb Kilometern wird die tausendjährige Geschichte der Karpfenzucht in der Region erläutert. Die farbenfrohen Fischskulpturen von einheimischen Künstlern lassen den Weg zu einem Erlebnis werden. Auf dem Spielplatz im Seeleitenpark können sich die Kleinen so richtig austoben.

Freizeitthugl Großbüchlberg

Der Freizeitthugl in Großbüchlberg bei Mitterteich sorgt für reichlich Unterhaltung für die gesamte Familie. Eine Runde Minigolf oder Pit Pat, eine rasante Fahrt auf der Sommerrodelbahn mit ihrer 760 Meter langen Bergabfahrt und 14 Riesenkurven oder Jumpen auf einem der Bungee- und Netztrampolins – hier stehen Spaß und Action an erster Stelle. Im zugehörigen Restaurant kann man nach einem gelungenen Tag eine leckere Mahlzeit genießen.

Erlebnisswelt Waldnaabaue

Der Walderlebnisspfad am Sterzer Rundweg ist eine gelungene Erlebnisswelt rund um das Thema Wald. Zwölf Stationen, wie zum Beispiel Fußhilfpfad, Pilze und Höhlen, Family-Bikeparcours, Moosweiher, Kletterparcours und Fitness-Treffpunkt warten auf die Besucher. Entlang des Weges sind einzigartige mit der Kettensäge gefertigte Holzfiguren aufgestellt.

WaldErlebnisspfad Fuchsmühl

Der Parcours des WaldErlebnisspfads führt ab dem Forsthaus in Fuchsmühl durch eine besonders reizvolle Landschaft. Die Waldbesucher haben bei allen elf Stationen Aufgaben zu bewältigen: Kinder können beim Tierweitsprung herausfinden, welchem Tier sie ähneln oder einen eigenen Wasserlauf mithilfe der archimedischen Schraube in Gang setzen. Hier werden Neugierde und Wissensdrang definitiv geweckt.



Mitterhof 1
95652 Waldsassen



Wanderparkplatz
Harlachberg
95704 Pullenreuth



Primanusplatz
95478 Kemnath



Großbüchlberg
95666 Mitterteich



Parkplatz Waldnaabaue
Großensterz
95666 Mitterteich



Parkplatz Forsthaus
Hackelsteinstraße
95689 Fuchsmühl

Klettern

Outdoor

— Im Naturpark Steinwald an bestehenden Routen (entspricht Zone 2) und an folgenden Felsen erlaubt:

Vogelfelsen
Räuberfelsen
Ratsfelsen-Massiv
Augsburger Felsen
Burgfelsen Neuhaus (bei Windischeschenbach)

— Anfrage Kletterbetreuung und weitere Informationen:

DAV Sektion Weiden
www.dav-weiden.de

DAV Sektion Karlsbad
www.dav-karlsbad.de

Indoor

— Stiftland Gymnasium Tirschenreuth und Steinwaldhalle Friedenfels

Schwimmen

— Naturbadweiher und -seen: Badensee Kipp in den Wiesauer Waldseen, Rothenbürger Weiher bei Tirschenreuth, Naturerlebnisbad Kemnather Land in Immenreuth, Kösseinebad Waldershof, Erlenweiher Thumsenreuth bei Krummenaab, Waldstrandbad Plößberg, Badeweiher in Fuchsmühl, Konnersreuth, Altglashütte und Pechbrunn,

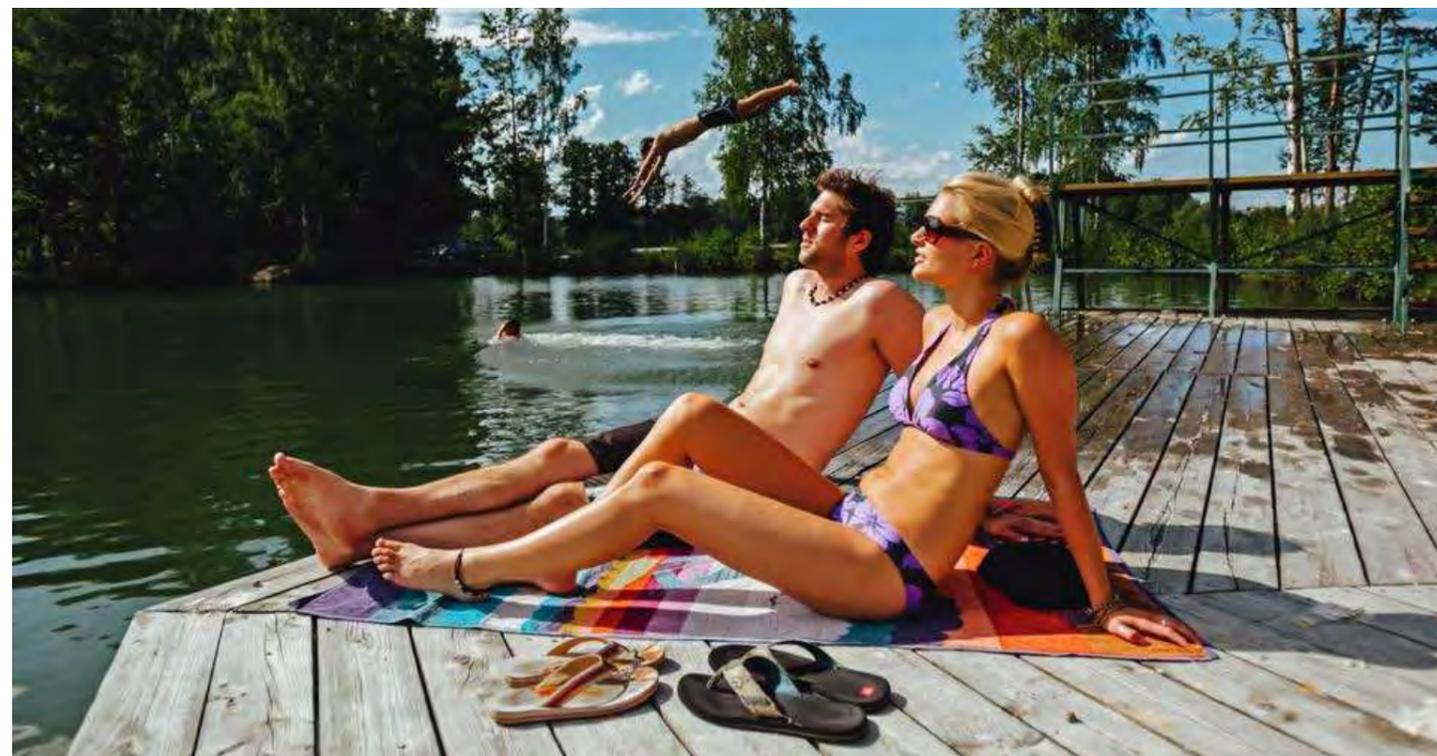
— Freibäder: Mitterteich, Tirschenreuth, Friedenfels, Waldsassen, Erbdorf

— Hallenbäder: Bärnau, Kemnath, Mitterteich, Tirschenreuth, Waldsassen

Golfen

— 18-Loch-Golfplatz

Golfclub Stiftland e.V.
Ottengrün 50, 95698 Bad Neualbenreuth
www.gc-stiftland.de





Langlaufen

100 Loipenkilometer

Genieße die verschneite Winterlandschaft auf 100 Kilometer präparierten Loipen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden für Klassik und Skating. Von ebenen Anfänger-Loipen, über sonnige Strecken für Genuss-Gleiter, bis hin zu Biathlon ist alles dabei. Das Langlaufen durch unsere Wiesen und Wälder macht den Kopf frei und fordert den ganzen Körper. Wir haben Deine Lust geweckt? Nichts wie los, die Loipe lockt!

Skilanglaufzentrum Silberhütte

— Weit über die Region hinaus bekannt ist die Silberhütte als Skilanglaufzentrum mit professionell präparierten Strecken. Auch der international bekannte Spitzensportler Eric Frenzel nutzt das Loipennetz für Trainingszwecke. Es umfasst rund 50 Kilometer mit unterschiedlichen Profilen und eignet sich für Anfänger und sportbegeisterte Familien ebenso wie für Fortgeschrittene und Leistungssportler. Eine Besonderheit ist die moderne Laser-Biathlonanlage, die sich für alle Altersgruppen eignet. Gewalzte Wege führen den Wanderer auf Rundtouren durch das bayerisch-böhmische Grenzgebiet. Den internationalen Charakter des Sportzentrums unterstreicht eine zehn Kilometer lange Loipe mit Einkehrmöglichkeiten auf tschechischer Seite in Zlatý potok (Goldbach).



Förderkreis SLZ Silberhütte e.V.
Dorfstr. 1, 95703 Plößberg
E-Mail: slz.silberhuette@t-online.de

Steinwald-Loipe

— Bei guter Schneelage stehen den Skiläufern 50 Kilometer gespurte Loipen in einer Höhenlage von 600 bis 900 m zur Verfügung. Sie sind gleichermaßen geeignet für Einsteiger und geübte Skiläufer. Egal, ob im klassischen Stil oder im Skating. Der Skihauptweg erstreckt sich auf 28 Kilometern vom Waldhaus im Steinwald bis nach Pechbrunn. Die Zubringerloipen verlaufen zwischen Harlachberg bei Pullenreuth und Bärnhöhe bei Friedenfels. Rundkurse gibt es in Pfaben (Saubadloipe, 5 Kilometer), ab Fuchsmühl (Hackelsteinloipe, 8 Kilometer) und bei Pechbrunn (Teichelbergloipe, 6 Kilometer). Weitere Zustiege in den Ski-Hauptwanderweg sind ab dem Wanderparkplatz in Hohenhard bei Waldershof, in Herzogöd bei Fuchsmühl sowie an den beiden Wanderparkplätzen in Fuchsmühl bei der Kapelle Maria Frieden und am Alten Forsthaus möglich. Eine Nachtlaufloipe mit Flutlicht startet direkt am Parkplatz in Pfaben bei Erbdorf.



Abfrage Loipenzustandsbericht
Steinwald-Loipe: www.steinwald-urlaub.de/aktiv/
Skilanglaufzentrum Silberhütte:
www.slz-silberhuette.org/de/loipenstatus



Mir neue Erfahrungen schenken.

Ab und an sollte man den berühmten „Blick über den Tellerrand“ wagen! Um neue Eindrücke zu sammeln, seinen Horizont zu erweitern oder – um beim Teller zu bleiben – neue kulinarische Genüsse zu erfahren. Guten Appetit!

Unsere Zoigl-Tradition

600 Jahre Biergenuss

Wer den Oberpfälzer in seiner natürlichen Umgebung beobachten will, sucht am besten eine Zoiglstube auf. Von Donnerstag bis Montag ist er dort mit seinen Artgenossen zu finden. Zweck der Zusammenkunft ist der Genuss des sogenannten Zoigl-Bieres, begleitende Nahrungsaufnahme und vor allem eine der Lieblingsbeschäftigungen des Oberpfälzers: Gemütliches Beisammensein. Unter Zoigl versteht man ein untergäriges Bier, das nach althergebrachter Weise im nördlichen Oberpfälzer Wald gebraut wird. Dabei hat jeder Brauer sein eigenes Rezept, sodass der Geschmack von Stube zu Stube und manchmal auch von Monat zu Monat leicht variiert. Gebraut wird im Kommunbrauhaus, das von den brauberechtigten Bürgern gemeinsam genutzt und unterhalten wird. Das Braurecht ist fest mit Haus und Hof verbunden und meist seit Jahrhunderten im Grundbuch eingetragen. Heutzutage gibt es auch Brauereien, die Zoiglbier im Angebot haben. Seit einiger Zeit ist der Zoigl aus diesen Ortschaften durch das Markenzeichen „Echter Zoigl vom Kommunbrauer“ erkennbar. Das Markenzeichen

garantiert, dass der Zoigl tatsächlich im Kommunbrauhaus vom Zoiglwirt mit eingetragenem Braurecht hergestellt wurde.

Früher wurde der Zoigl in der guten Stube, sozusagen dem Wohnzimmer der Brauer, ausgeschenkt. Heute ähneln die Zoiglstuben schon eher klassischen Wirtshäusern. Reservierungen gibt es hier nicht. Wer in die Zoiglstube kommt, egal ob Einheimischer oder Besucher, setzt sich einfach dazu, wo noch Platz ist. Was es auch nicht gibt, ist die Sie-Form. „Am Zoigl“ wird sich grundsätzlich geduzt. Neue Bekanntschaften sind dank der Oberpfälzer Gastfreundschaft schnell geschlossen und auch so manches Liebespaar hat sich schon auf der Eckbank gefunden. Immer gern gesehen sind auch Musikanten. Wer mag, darf sein Instrument mitbringen und aufspielen - im Sommer auch gerne draußen. Dann sitzen die Gäste am liebsten in den lauschigen Gärten und Innenhöfen beisammen.



5

Der „echte“ Zoigl wird aber nur in fünf Orten in der Oberpfalz gebraut, nämlich Falkenberg, Mitterteich, Neuhaus, Windischeschenbach und Eslarn.



2018

Seit 2018 ist der Zoigl im bundesweiten Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes zu finden.

Die Kirchweih-Tradition

Wer houd Kirwa?

„Wer houd Kirwa? Mir hom Kirwa!“ Keine Frage, der Oberpfälzer wäre nicht denkbar ohne seine Feste. Von Frühjahr bis Herbst vergeht kaum ein Wochenende, an dem nicht irgendein Ort Kirchweih oder Kirwa, wie es in der Oberpfalz heißt, feiert. Meist am Jahrestag der Kirchenweihe oder am Namenstag des Schutzheiligen der Kirche. Wer keine eigene Kirchweih hat, der feiert einfach die „Landkirwa“ oder „Allerweltskirwa“ am dritten Sonntag im Oktober. Ein Termin, der ursprünglich im Jahr 1866 von der Obrigkeit festgelegt wurde, um die Überhand nehmende Feierwut der Landbevölkerung einzudämmen. Die Oberpfälzer widersetzten sich dieser Anordnung und feiern seitdem die Landkirwa einfach zusätzlich.



Küchel
[Aaszoque Köiehn]



Des Oberpfälzer's Dialekt

Kaum vergleichbar

Der Oberpfälzer Dialekt ist ohnehin kaum vergleichbar mit den anderen bayerischen Dialekten. Berühmt ist die Oberpfalz vor allem für ihr schönes, rundes „ou“, das aus tiefster Kehle kommt und für Auswärtige in seiner Reinform kaum zu imitieren ist. Etwa in dem Paradesatz „A Bou mou dou, was a Bou dou mou.“ („Ein Bub muss tun, was ein Bub tun muss.“). Wer seine Tischnachbarn in der Zoiglstube mit Fachwissen beeindrucken will, kann schon mal ein bisschen üben.

2,5 kg Mehl
 500 g Zucker
 500 g Butter
 10 Eier
 220 g frische Hefe
 Milch (nach Belieben)
 1 EL Salz
 4 EL Arrak
 etwas geriebener Muskat
 1 Zitrone, davon Schale
 1 Fläschchen Vanilleöl
 Butterschmalz

Portionen	Minuten	Schwierigkeit	Kategorie
80	180	8/10	Gebäck

Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde formen. Die Hefe in die Mulde bröckeln und mit 1 EL Zucker und etwas Milch zu einem feinen Hefeteig kneten. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und den Teig bei Zimmertemperatur ca. 20 Minuten gehen lassen. Eier, Butter und Zucker schaumig rühren und zum Hefeteig hinzufügen. Zum

Schluss Arrak, Salz, geriebener Muskat, Zitronenzesten und Vanilleöl hineingeben. Aus dem fertigen Teig Bällchen formen oder mit einem Glas runde Plätzchen ausstechen. Auf bemehlte Unterlage legen, mit einem Tuch abdecken und erneut gehen lassen.

Nachdem die Bällchen aufgegangen sind, Teig ausziehen (innen ganz dünn und außen ein schöner Rand) und in heißes Butterschmalz bei 180 Grad legen. Mit Backfett übergießen und vorsichtig wenden. Goldgelb ausbacken. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Bio-Erlebnisse

Vom Bio-Rind bis zum Bio-Mohn

Anfang Juli verwandeln sich Teile des Steinwaldes für etwa eine Woche in ein wogendes Blütenmeer. Rosa, pink und lila erstrahlen dann die Mohnblüten auf den weitläufigen Feldern rund um Friedenfels. Ein bezauberndes Schauspiel, das Fotografen und Touristen gerne anlockt. Wenn die Pflanzen schließlich verblühen und die Kapseln herangereift sind, ist es Zeit für die Ernte. Aus dem Mohn werden dann Produkte wie Mehl und Öl in Bio-Qualität hergestellt. Möglich macht den Anbau dieser Sonderkultur die Öko-Modellregion Steinwald. Die Bayerische Staatsregierung hat sich mit dem Landesprogramm „BioRegio Bayern 2020“ die Verdopplung der Bio-Produktion in Bayern bis zum Jahr 2020 und die Stärkung der Nachfrage nach ökologischen Lebensmitteln aus regionaler Produktion zum Ziel gesetzt. Umgesetzt werden sollen diese Ziele unter anderem mit Hilfe der Öko-Modellregionen.



Steigung um 60 %

Der Steinwald ist seit 2014 dabei und hat bereits beeindruckende Erfolge vorzuweisen: Die Anzahl der Bio-Betriebe und der Anteil biologisch bewirtschafteter Fläche ist bereits um 60 % angestiegen.

27 staatlich anerkannte Öko-Modellregionen

Als zwei von mittlerweile 27 staatlich anerkannten Öko-Modellregionen in Bayern zählen Steinwald und Stiftland damit zu den Vorreitern in Sachen Bio und regionaler Vermarktung.

Ökolandwirte und an der Umstellung interessierte Landwirte können sich außerdem bei regelmäßig stattfindenden Bio-Bauernstammtischen über die Projekte der Öko-Modellregion Steinwald informieren. Eine Triebfeder nachhaltiger Landwirtschaft im Landkreis sind vor allem die „Friedenfelser Betriebe“, die als Modellbetrieb über 150 ha landwirtschaftliche Fläche auf Ökolandbau umstellen. Nicht nur Mohn, sondern auch Rindfleisch und Gemüse werden ökologisch produziert und meist direkt ab Hof verkauft. Unter anderem auch bei speziellen Bio-Kochkursen, auf dem alljährlichen Waldhausfest im Steinwald und im „mobilen Dorfladen“ erfreuen sich die regionalen Erzeugnisse und kulinarischen Köstlichkeiten großer Beliebtheit. Ein Highlight ist dabei immer wieder der saftig leckere Bio-Rinderburger, der die Herzen der Fleisch-Fans höherschlagen lässt. Um die regionale Bio-Rindfleisch Vermarktung anzukurbeln haben sich mittlerweile zehn Öko-Rinderhalter zur „Erzeugergemeinschaft Öko-Rinder aus dem Steinwald“ zusammengeschlossen. In den Öko-Modellregionen ist Bio also kein leerer Begriff, sondern direkt und vor Ort erlebbar. Das Stiftland ist seit 2019 neu in der Riege der Öko-Modellregionen und steht derzeit noch am Anfang des Projektes. Mit Kreativität und Elan wird noch an der künftigen Produktpalette und dem künftigen Konzept gefeilt. Klar ist aber schon: Karpfen, Kloster und Zoigl-Bier sollen dabei im Mittelpunkt stehen.



Brennerei Schraml

Idyllisch mutet die Alte Propstei in Erbdorf, mit der efeubewachsenen Fassade und den knorrigen Bäumen im Obstgarten, an. Im Inneren der alten Gewölbe schlummern wahre Schätze – zumindest in den Augen der Liebhaber edler Tropfen. Im ehemaligen Pfarrhof ist die Steinwald-Brennerei Schraml zu Hause, die in der sechsten Generation feine Brände, Liköre und andere Spezialitäten herstellt. Wer sich nicht entscheiden kann, darf im Laden auch gerne ein Gläschen verkosten. Beim „Zirderbeck“ erfährt man auch, dass guter Whisky nicht unbedingt aus Schottland oder Tennessee kommen muss. Bereits seit über hundert Jahren stellt die Brennerei Schraml nach der gleichen Rezeptur preisgekrönter bayerischer Whisky aus regionalen Rohstoffen her. Die Traditions-Brennerei ist damit laut Whisky Guide die älteste Whisky-Destillerie Deutschlands. Nach drei bis zehn Jahren im Eichenfass gelangt der Whisky schließlich zur Reife und entfaltet – je nach Sorte – seinen vollen Geschmack. Die Nachfrage ist entsprechend groß: Für den exklusiven „Stonewood 1818“ muss man schon mal eine mehrjährige Wartezeit in Kauf nehmen. Schneller geht es da mit dem hauseigenen Glühwein. Der ist in der Weihnachtszeit auf Christkindlmärkten im weiten Umkreis zu finden.



www.brennerei-schraml.de

Lebkuchen Rosner

Die Klosterstadt Waldsassen zählt zu den „100 Genussorten Bayerns“, eine Auszeichnung vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung und Landwirtschaft. Hier kommen Naschkatzen aller Art auf ihre Kosten. Feine Pralinen, leckere Torten und andere Gebäcke zaubert die Bäckerei und Lebkuchenmanufaktur Rosner. Auch Fürstin Gloria von Thurn und Taxis hat die Waldsassener Lebkuchen für sich entdeckt. Sie lobte sie in einer Fernsehsendung als „die besten der Welt“, was einen wahren Ansturm auf den kleinen Familienbetrieb auslöste.



www.lebkuchen-rosner.de



4 Fragen an den Inhaber Wolfgang Neumann

1. „Beste Lebkuchen der Welt“ – warum traust Du Dir diesen Ausspruch zu?

Weil wir mit wenigen, natürlichen Zutaten, ohne Chemie ein Produkt geschaffen haben, das für eine Überraschung im Mund sorgt.

2. Wo siehst Du die Lebkuchenmanufaktur und das Stiftland in zehn Jahren?

Als einen der führenden Genussmittelherstellerbetriebe in einer kulinarischen Vorzeigeregion der Oberpfalz.

3. Was nascht Du persönlich am liebsten beziehungsweise was ist Dein Lieblingsprodukt aus der Manufaktur?

Meine Lieblinge sind die Lebkuchenplätzchen: klein, saftig und einfach lecker!

4. Was ist Dein touristischer Geheimtipp in der Region?

Eindeutig Waldsassen! Hier gibt es eine tolle Gastronomie sowie die Basilika, das Kloster mit Naturerlebnispfad und eine Straußenfarm zu entdecken. Natürlich empfehle ich auch den Besuch in unserer Lebkuchenbäckerei.

Geschichtspark Bärnau-Tachov

Mittelalter zum Anfassen

Der Geschichtspark ist mit rund 30 rekonstruierten Gebäuden aus dem 9. – 13. Jahrhundert n. Chr. das größte mittelalterliche Freilichtmuseum im deutschsprachigen Raum. Bei einem Rundgang durchstreifen Besucher ein frühmittelalterliches slawisches Dorf, erklimmen die imposante Turmhügelburg des 11. Jahrhunderts und gelangen schließlich in eine hochmittelalterliche Siedlung. Damit zeigt der Geschichtspark in einzigartiger Weise die historische Entwicklung einer Region, die vom Zusammenwachsen der bayerischen Bevölkerung mit den slawischen Siedlern geprägt ist. Die Darsteller vermitteln besonders während den Veranstaltungen einen lebendigen Eindruck vom damaligen Alltag. Geschichte wird zum Greifen nah – im wahrsten Sinne des Wortes.

Neueste Attraktion ist eine mittelalterliche Schaubauweise des 14. Jahrhunderts. Die Handwerker rekonstruieren in einem zwanzigjährigen Projekt eine Reisestation von Kaiser Karl IV. Regionale Bauweisen und historisches, nahezu in Vergessenheit geratenes Handwerk werden hier wieder lebendig. Die Weiterverarbeitung von Granitbrocken zu Mauersteinen und von Baumstämmen zu Balken kann hier hautnah miterlebt werden. Das Handwerkerteam freut sich allen Besuchern ihr Handwerk näher zu bringen.

 Aktuelle Veranstaltungen, Workshops und Seminare unter www.geschichtspark.de



3 Fragen an den wiss. Leiter Stefan Wotters

1. Wie kam es zur Idee, einen Geschichtspark zu gründen?

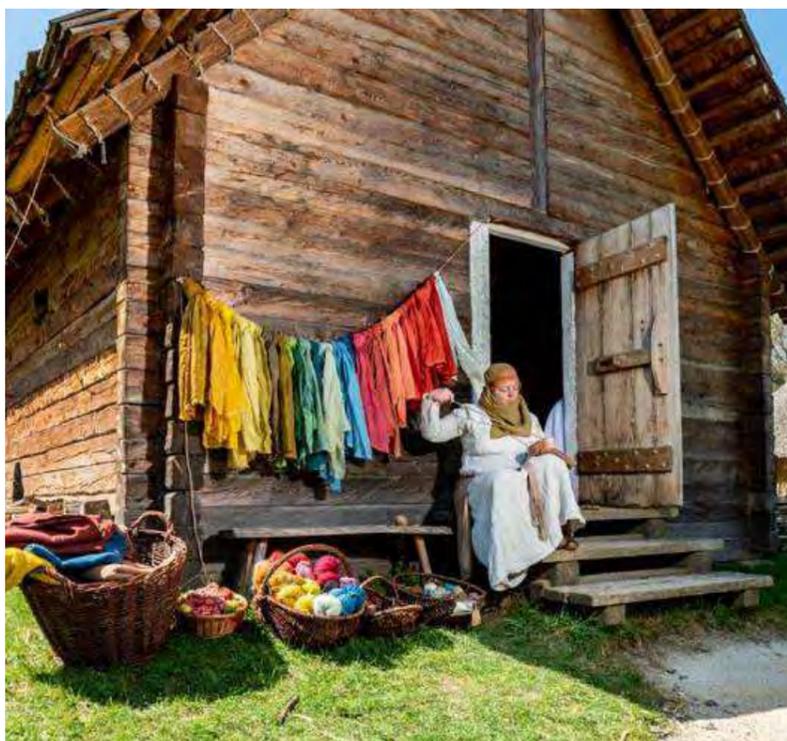
Geboren wurde die Idee im Umfeld der 650 Jahr-Feier der Stadt Bärnau. Man wollte zeigen, wie geschichtsträchtig die ganze Region ist und diese Geschichte sichtbar und erfahrbar machen. Bis zum Geschichtspark war es dann aber noch ein weiter Weg und das Konzept wandelte sich vom Freizeitpark zum archäologischen Freilandmuseum mit lebendiger Geschichtsdarstellung und Mitmach-Programmen.

2. Wie viel Bedeutung hat die Zusammenarbeit mit den tschechischen Partnern, gerade im Hinblick auf die Grenz Nähe des Stiflandes?

Von Anfang an war es ein „Versöhnungsprojekt“ für die Nachbarn an der Grenze. Was eignet sich besser als die gemeinsame Geschichte, um einen gemeinsamen Kulturraum zu definieren? Plötzlich merkt man, dass einen mehr verbindet, als einen trennt. Die vermeintliche Randlage an der Grenze wurde im zusammenwachsenden Europa in einen Standortvorteil umgewandelt, ohne Zusammenarbeit wäre unser Geschichtspark nicht denkbar.

3. Auf der einen Seite Digitalisierung, auf der anderen Seite Mittelalter – Wie passt das zusammen?

Das passt prima zusammen, denn beides sind Punkte auf unserer Entwicklungslinie. Sich selbst als Teil einer immer fortschreitenden Entwicklung zu sehen, fällt dem Menschen eher schwer und er betrachtet sich stets als „der Weisheit letzten Schluss“. In 20 Jahren ist die heutige Diskussion auch Geschichte und wird aus anderer Perspektive bewertet werden. Romantisch wird Geschichte immer erst in der Rückschau, jede Zeit hat ihre Herausforderungen und Probleme und die passenden Antworten – darum bemühen wir uns, diese ferne Zeit so exakt wie möglich darzustellen, um aus ihr auch etwas über uns heute zu lernen.



— Wie wohnten die Menschen vor mehr als 1000 Jahren?
— Wie arbeiteten sie? Was aßen sie?
— Wie entwickelten sich Kleidung und Wohnung von 800 bis 1300 n. Chr.?



das **zwoelfer**

Museen im Landkreis Tirschenreuth

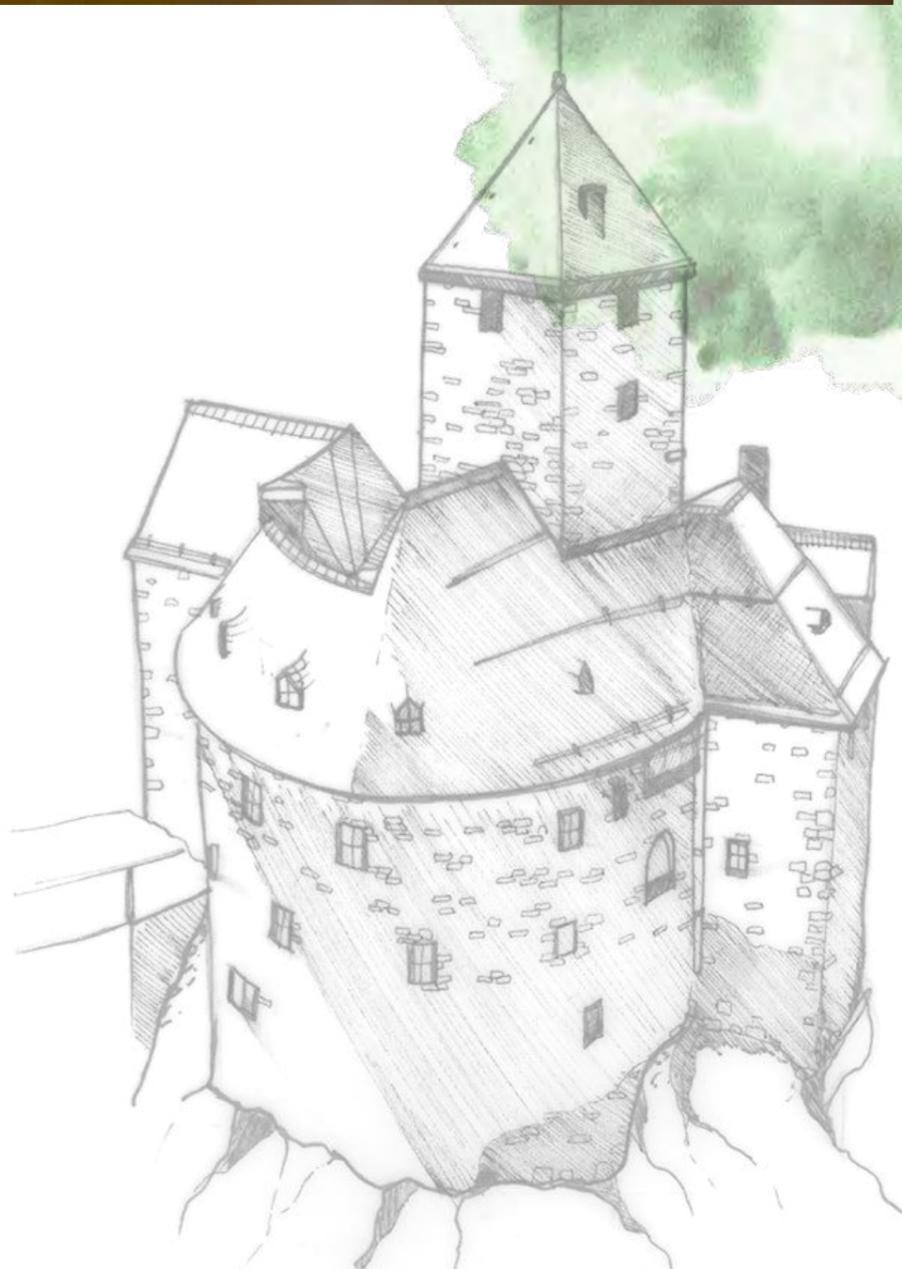
Museumsbesuche

Von Porzellan bis zur bayerischen Mundart

Die Museen in Stiftland und Steinwald sind genauso vielfältig, wie die Regionen. Von Fisch über Porzellan und Krippen bis hin zu archäologischen Funden aus der Steinzeit ist für jeden etwas dabei. Sie bilden gemeinsam „das zwoelfer“. Das steht für zwölf Monate vielfältiges Programm mit Sonderausstellungen, Aktionstagen, Workshops und mehr. Buche eine Führung für einen tieferen Einblick in eines unserer Museen. Oder Du kommst einfach einmal vorbei und lässt Dich überraschen, welche Schätze es zu entdecken gibt!

Burg Falkenberg

Die Burg Falkenberg steht für ein Jahrtausend wechselvolle Geschichte und beherbergt heute ein Hotel, Tagungszentrum und Museum. Während der Burgführungen (an Sonn- und Feiertagen jeweils um 14:00 Uhr und 15:30 Uhr) werden den Besuchern Einblicke in die Architektur, die wechselvolle Burrgeschichte und das bewegte Leben des ehemaligen Burggrafen von der Schulenburg gewährt.



Schon gewusst?

Früher wurde die geerntete Wolle in Jutesäcke gefüllt und aufeinander-gestapelt. Diese Wollsäcke sahen aus wie die rundlichen Granitblöcke, die in Falkenberg besonders schön ausgeprägt sind. Das fand auch 1868 ein bedeutender bayerischer Geologe, nämlich Carl Wilhelm von Gümbel und nannte die Felsblöcke Wollsäcke. Er wandte den Begriff, der heute allgemein gebräuchlich in der Geologie ist, in Falkenberg das erste Mal an. Damit ist der Burgfelsen eine wissenschaftliche Typokalität und gehört zudem zur Liste der 100 schönsten Geotope Bayerns. Diese Wollsackfelsen sind in der Region öfter zu finden, unter anderem an der Burgruine Weißenstein im Steinwald.

Der Rundgang beinhaltet auch einen Besuch im Museum, dessen Schwerpunkt auf Schulenburg und der Zeitgeschichte des Kaiserreichs, der Weimarer Republik und des Dritten Reichs liegt. Friedrich-Werner Graf von der Schulenburg restaurierte die Anlage zwischen 1934 – 1941 denkmalgerecht. Die Zeit als Burgherr war ihm jedoch nicht vergönnt. Er wurde 1944 hingerichtet, da er in das Attentat vom 20. Juli 1944 auf Adolf Hitler verwickelt war.



Burg 1
95685 Falkenberg

MuseumsQuartier Tirschenreuth

Im MuseumsQuartier gibt es für Jung und Alt viel zu sehen. In großen Aquarien schwimmen Karpfen und Co. und erzählen sogar persönlich von ihrem Leben in der Natur. Beeindruckende Krippen und raffiniertes Porzellan zeigen das handwerkliche Geschick der Tirschenreuther. Aber auch die Geschichte der Vertriebenen aus dem Kreis Plan-Weseritz wird anschaulich erzählt. Oder begeben Dich auf die Spuren des berühmtesten Sohnes der Stadt, Johann Andreas Schmeller, der das erste „Bayerische Wörterbuch“ verfasste. Für Kinder bietet die Museumsrallye einen spannenden Einstieg ins Museum.



Regensburger Straße 6
95643 Tirschenreuth

Museum Mitterteich

Wo früher Porzellan für den Weltmarkt produziert wurde, ist heute ein kulturelles Zentrum der Stadt entstanden. Originale Arbeitsplätze und Maschinen geben einen Einblick in die Arbeit eines „Porzelliners“. Ehemalige Mitarbeiter erzählen von ihrer Arbeit in der Fabrik. Kostbare Stücke verdeutlichen die hohe Qualität der Mitterteicher Produktion. In der Abteilung „Handwerk“ leben alte Berufe der Stadt wieder auf. Regelmäßig wechselnde Sonderausstellung zeigen Kunst, Ortsgeschichte und vieles mehr.



Tirschenreuther Straße 10
95666 Mitterteich

Deutsches Knopfmuseum

Wie kann ein kleiner Alltagsgegenstand wie ein Knopf eine ganze Stadt für sich einnehmen? In Bärnau lebten in den 1950er und 60er Jahren die meisten Einwohner von der Knopfindustrie. Über 30 Betriebe waren es zu Hochzeiten und sogar eine Knopffachschule gab es. Das Deutsche Knopfmuseum lässt diese Zeit wiederaufleben. Neben historischen Arbeitsgeräten zeigt sich die Vielseitigkeit des Knopfes. Vom kleinsten Knopf der Welt bis zum aufwändigen Kunstwerk – hier gibt es viel zu entdecken!



Tachauer Straße 2
95671 Bärnau

Stiftlandmuseum Waldsassen

Das Stiftland ist vielfältig und voller Traditionen. Da ist es nicht verwunderlich, dass das Stiftlandmuseum eine große Bandbreite an Alltagskultur, Religion und Handwerk präsentiert. In 54 Abteilungen findest Du liebevoll eingerichtete Geschäfte aus Waldsassen und der Umgebung. Die alte Schule, der Kramerladen und Wohnstuben erlauben einen Blick in eine längst vergangene Zeit. Originale Werkstätten von Schuster, Zimmerer, Sattler und Schlosser zeigen, wie sich die Arbeitswelt verändert hat.



Museumsstraße 1
95652 Waldsassen



weitere Museen

- Heimat- und Bergbaumuseum Erbendorf
- Heimat- und Handfeuerwaffenmuseum Kemnath
- Sengerhof und Grenzlandheimatstuben
- Bad Neualbenreuth
- Gelebtes Museum Mähring
- Glasschmelzofenmuseum Plößberg



Burg Loket bei Ellbogen

Sehenswürdigkeiten

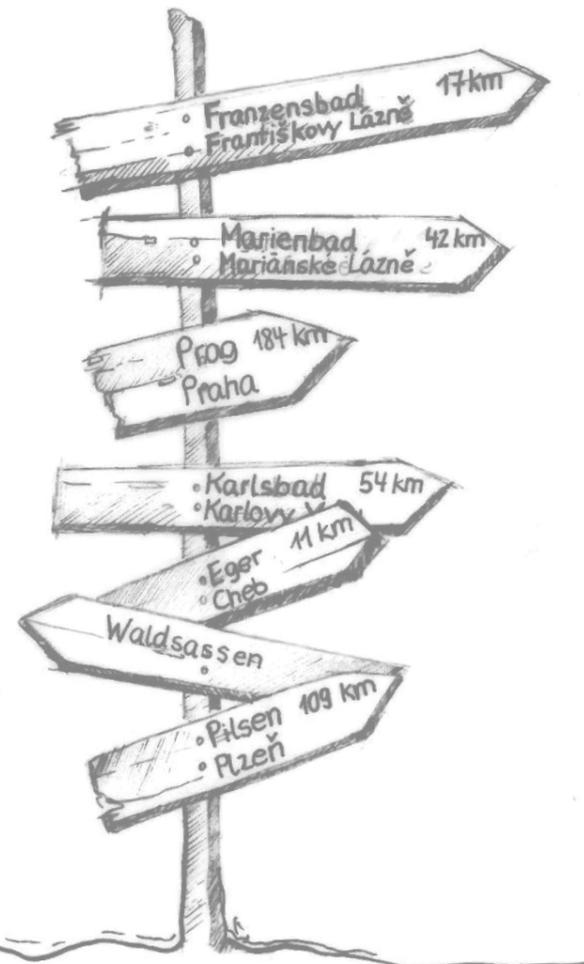
- Bäderdreieck Franzensbad, Marienbad und Karlsbad
- Stadt Eger / Cheb mit Burganlage und ehemaligem Gartenschaugelände
- Burg Loket bei Ellbogen
- Dylen / Tillenberg in der Nähe des Mittelpunkts Europas
- Freilichtmuseum Doubrava
- Brauerei und Bierkeller in Chodova / Plana
- Metternich Schloss Königswart bei Marienbad
- Kammerbühl, erloschener Vulkan des böhmischen Massivs zwischen Eger und Franzensbad
- Naturschutzgebiet Soos; intaktes Hochmoor mit Gasmofetten (ca. 2 Kilometer langer Rundweg auf Stegen) bei Franzensbad
- Wallfahrtskirche Maria Loreto in Stary Hroznavot
- Burg Ostroh (Seeberg)
- Kloster und Bibliothek Tepl
- Wallfahrtskirche Maria Kulm

Ahoj Česká Republika

Ein Ausflug zu den Nachbarn

Ganz nah liegt das Nachbarland Tschechien mit seinen barocken Kirchen, alten Städten und eindrucksvollen Kulturdenkmälern. Die Karlsbäder Region mit dem böhmischen Bäderdreieck Franzensbad, Marienbad und Karlsbad besticht mit tollen Ausflugszielen und einem sehr gut ausgebauten Radwegenetz. Nicht zu vergessen die Leidenschaft der Tschechen für gutes Bier, ihre traditionelle böhmische Küche und das große Kulturangebot. Die goldene Stadt Prag ist gar nicht so weit weg und kann per Ausflugsbus oder Zug auf einem Kurztrip gut erkundet werden.

Westböhmen ist über die Grenzübergänge Waldsassen, Mähring und Bärnau oder mit dem Regionalzug ab Bahnhof Marktredwitz, Arzberg oder Schirnding erreichbar. Keine Angst vor der Sprachbarriere – die tschechischen Nachbarn verstehen uns sehr gut! Unsere Region pflegt seit vielen Jahren den Kontakt zu den tschechischen Nachbarn durch grenzüberschreitende Projekte mit den beiden Mikroregionen Marienbad und Konstantinsbad. Die Mikroregion Marienbad ist ein Verbund ländlicher Gemeinden im Umkreis von Marienbad. Die Mikroregion Konstantinsbad liegt zwischen Marienbad und Pilsen. Sie ähnelt mit vielen Burgen, Ruinen, Türmen, ihren Seenlandschaften und Wäldern dem Naturpark Steinwald und bietet seinen Gästen Natur pur. Der jährliche Fest-Höhepunkt ist das Apfelfest auf dem Schwanberg / Krasník in Kokasice am ersten Samstag im Oktober. Ein Markt mit regionalen Produkten sowie ein Apfelstrudel-Wettbewerb sind fester Bestandteil des Spektakels.



Marktplatz von Eger



Eventkalender

Frühling

- Frühlingsfest**
Ostermontag • Geschichtspark Bärnau
- Kleines Kapplfest**
Christi Himmelfahrt • Waldsassen
- Fischerfeste**
Ende Mai/Anfang Juni • verschiedene Orte

Sommer

- Großes Kapplfest**
Sonntag nach Pfingsten • Waldsassen
- Panoramatour Oberpfälzer Wald**
Radrennen • letzter Junisonntag • Windischeschenbach
- Tag der offenen Gartentür und Kräuterfestival**
letzter Junisonntag • Waldsassen
- Altstadt- und Bürgerfeste**
verschiedene Orte
- Slawentage**
1. Juli-Wochenende • Geschichtspark Bärnau
- Open Air Kino**
Beginn Sommerferien • Auenpark Marktredwitz
- Wiesenfest**
2. Donnerstag bis 3. Dienstag im August • Festplatz Kemnath

Herbst

- Schlemmermeile**
1. Septembersamstag • Waldershof
- Herbstfest mit Bierwanderung**
2. September-Wochenende • Friedenfels
- Chilifest**
3. Septembersonntag • Neusorg
- Waldhausfest**
3. Septembersonntag • Naturpark Steinwald
- Eröffnung Erlebniswochen Fisch**
letzter Septembersonntag • wechselnde Orte
- Obstbörse**
letzter Septembersonntag • Klostersgarten Waldsassen
- Kartoffelfest**
1. Oktobersonntag • Bad Neualbenreuth
- Karpfenkirchweih**
2. Oktober-Wochenende • Kornthan bei Wiesau
- Landkirchweih**
3. Oktober-Wochenende • verschiedene Orte

Winter

- Advents- und Weihnachtskonzerte**
1. und 2. Advent • Stiftsbasilika Waldsassen
- Weihnachtsmärkte**
Adventszeit • verschiedene Orte
- Waldweihnacht**
25. Dezember • Hackelstein Fuchsmühl
- Sagenhafte Rauhacht**
29. Dezember • Glasschleif Pullenreuth
- Bergfeuer**
30. Dezember • Schusterberg Friedenfels
- Krippenwege**
Weihnachtszeit • Marktredwitz und Plößberg
- Starkbierfeste**
6. Januar und März • verschiedene Orte
- Faschingsbälle**
verschiedene Orte
- Passion**
Theaterstück • alle 5 Jahre • Tirschenreuth und Kemnath





— Steinwald-Allianz
Bräugasse 6, 92681 Erbandorf
Tel.: 09682 / 1822190
E-Mail: info@steinwald-allianz.de
www.steinwald-urlaub.de



— Ferienregion Stiftland
Basilikaplatz 3, 95652 Waldsassen
Tel.: 09632 / 88160
E-Mail: info@ferienregion-stiftland.de
www.ferienregion-stiftland.de

