

Der Weg ist mit dem Markierungszeichen **Kuckucksweg 5** beschildert, steigt leicht an und führt uns schon bald in offenes Gelände oberhalb der Bauernhöfe des Ortsteils Wolfgraben.

Wir verlassen hier den 5er Weg, durchqueren die beiden Bauernhöfe in Richtung B 22 und stoßen auf der Bundesstraße bereits auf den nächsten Kuckucksweg Nr. 4.



Ein kleines Stück müssen wir nun die B22 nach rechts gehen und werden dann durch einen Wegweiser auf einen schmalen Wanderpfad am Busbach entlang bis zur Unteren Mühle geleitet. Über eine kleine, hölzerne Fußgängerbrücke kommen wir zur Bundesstraße zurück, können aber direkt vor ihr nach links auf

einen parallel verlaufenden Feldweg abbiegen. Er bringt uns gleich darauf in den Wald an den Hang der Burgleite.

In sanften Wellen geht es am Hang entlang bis zur Ortschaft Braunersberg, die uns mit einem Pferdegestüt und mehreren Fischteichen rechts und links des Weges empfängt.

Wir überqueren die B22 und folgen nach 20 m links dem Wegweiser **Kuckucksweg Nr. 4** den Berg hinauf. Die Teerstraße wandelt sich gleich nach der Ortschaft in einen Waldweg und führt uns zu einer Gabelung mit vielen Wegweiserschildern in beide Richtungen. Wir lassen uns nicht beirren, bleiben auf dem Kuckucksweg Nr. 4 nach links und stoßen schon bald auf die Teerstraße, die von Obernsees zur Knockhütte hinaufführt. Diese Straße steigen wir hinauf bis zur Knockhütte.

Es ist die größte Steigung unserer heutigen Wanderung, allerdings nur 400 Meter lang, und dann haben wir unser Zwischenziel bereits erreicht.

Der Verschönerungsverein Obernsees, der am 7. Juli 1972 als Fremdenverkehrs- und Ortsverschönerungsverein gegründet wurde, hatte die Idee, auf dem Knock eine Aussichtsplattform zu errichten. Aus der Plattform in Pfahlbauweise entwickelte sich während des Baues die Errichtung einer Blockhütte, der Knockhütte. Die Hütte ist inzwischen ein gern besuchtes Ziel für Wan-

derer, um die Aussicht auf die Neubürg zu genießen und gemütlich einzukehren. Eine Bewirtung erfolgt an Sonn- und Feiertagen. Ansonsten kann die Hütte für private Veranstaltungen gemietet werden.

Leider ist die Knockhütte ab März 2020 wegen der Corona-Pandemie nicht mehr bewirtschaftet, und so bleibt uns nur der Getränkeautomat am Rastplatz der Hütte, um unseren Flüssigkeitshaushalt wieder aufzufüllen. Dafür



werden wir mit einem wunderbaren Fernblick über das zu unseren Füßen liegende Busbachtal und die dahinter aufsteigenden Hänge mit den herausragenden Gipfeln des Burgstall und der Neubürg belohnt.

Zum Abstieg bleiben wir weiter auf dem



Kuckucksweg 4, der hinter der Hütte in östlicher Richtung weiterführt. Vorbei an einem Umspannwerk und nach Überquerung der B22

stoßen wir am Fuße des Bergrückens Lindig auf den Kuckucksweg 5, der von Busbach heraufkommt.

Wir folgen dem 5er aber in die andere Richtung nach links und erreichen schließlich auch noch den Kuckucksweg 6. Beide gemeinsam führen uns nun nach Busbach zurück.

Wir durchqueren die Ortschaft diesmal von oben bis hinunter zur B22 und freuen uns auf den wohlverdienten Ausklang unserer heutigen Wanderung in der Gaststätte Schwarzes Ross, wo für unser leibliches Wohl aufs Beste gesorgt ist.

arbeiten dürfen, sondern dass sie zum Umwelt- und Klimaschutz und damit auch zum Erhalt unserer Gesundheit und Stärkung unseres Immunsystems einen wichtigen Beitrag leisten.

Es wird deshalb seit vielen Jahren bereits versucht, die abgeholzten Waldflächen wieder aufzuforsten und wo es geht, zu vergrößern.

Ein großes, zusammenhängendes Waldgebiet haben wir direkt vor unserer Haustür. Es erstreckt sich auf ca. 10 qkm zwischen den Ortschaften Leups, Lindenhardt und Schnabelwaid, und dieses Gebiet wollen wir heute erkunden.

Wir parken am Ortsausgang von Leups an der BT 23 in Richtung Pegnitz direkt am Waldrand. Gleich hinter dem Parkplatz betreten wir auf einem schmalen Waldweg den dichten, schattigen Mischwald und werden nun außer bei einer einmaligen direkten Überquerung der Landstrasse und einem ganz kurzen parallelen Wegstück neben der Straße, keinen Teer mehr zu Gesicht bekommen.



Die nächsten drei Stunden werden wir auf Forstwegen, kleinen Waldwegen und schmalen Pfaden zwischen den Bäumen verbringen und haben Gelegenheit, die eigentümliche Atmosphäre zu genießen, zu entspannen und die frische, sauerstoffreiche Waldluft einzusatmen.

Wir nehmen ein Waldbad, ein Shinrin Yoku. Die Idee des Shinrin Yoku kommt ursprünglich aus Japan.

Das japanische Landwirtschaftsministerium hat das Waldbaden schon Anfang der achtziger Jahre eingeführt und hat damals ein millionenschweres Forschungsprogramm gefördert, um die medizinische Wirkung nachzuweisen und dafür zu sorgen, dass die Menschen wieder mehr in die Natur gehen.

Mittlerweile bieten japanische Universitäten eine fachärztliche Spezialisierung in „Waldmedizin“ an.



Schon eine Stunde im Wald kann helfen, Anspannungen im Körper zu lösen, zur Ruhe zu kommen und den Stress abbauen. Medizinische Tests haben ergeben, dass hierfür sog. Phytonzide verantwortlich sind. Das sind flüchtige organische Verbindungen, die Pflanzen ausströmen, um Bakterien, Pilze und Insekten abzuwehren.

Beim Einatmen lösen sie beim Menschen ein Gefühl der Ruhe aus und senken den Blutdruck.

Außerdem wird das Stresshormon Cortisol verringert.

Was braucht man zum Waldbaden? Entgegen dem „normalen“ Baden, benötigt man beim Waldbaden kein Handtuch, sondern einfach nur die eigenen Sinne. Die wichtigste Regel hierbei: Man kann nichts falsch machen! Beim Waldbaden geht es darum, möglichst alle Sinne zu öffnen und bewusst zu entschleunigen. Was man wahrnimmt, ist da, und das gilt es zu erforschen. Bedächtiges Gehen, Lauschen, der Blick in die Ferne oder das Spüren der Natur helfen uns, zu entspannen und unsere Umwelt wieder neu zu entdecken. Nach einem Waldbad soll man sich wie neugeboren fühlen, entspannt sein und Probleme besser lösen können.

Sollten wir aber von alledem wider Erwarten doch nichts spüren, so bleibt uns immer noch die körperliche Betätigung, die in der Regel von selbst für ein gewisses Wohlbefinden und Befriedung über die geleistete Anstrengung sorgt.

Gar keine Gedanken sollten wir uns bei dieser Wanderung über die Wegstrecke machen.

Es gibt keine Wegweiser (bis auf einen, dem wir zufällig begegnen), keine Markierungen und auch keine markanten Punkte im Wald. Wir können uns aber vollkommen auf unseren Wanderführer verlassen, der ortskundig ist und in diesem Gebiet schon mehrmals erfrischende Waldbäder genommen hat.

So werden wir mit ziemlicher Sicherheit nach ca. 8 km Gehweg wieder zum Ausgangspunkt unserer Wanderung, der kleinen Ortschaft Leups, zurückfinden.

Hier können wir mit einer kräftigen Brotzeit und dem frischgebrauten Leupser Bier der Landbrauerei Gradl unserem heutigen Wellness-Tag die Krone aufsetzen.



Wanderung 9: 12. September

Fichtelgebirgswege: Platte, das Felsenmeer aus Granit, das Seehaus und der Fichtelsee.

Treffpunkt: 10 Uhr Verbandsschule Weidenberg zur Bildung von Fahrge-
meinschaften zum Wanderparkplatz an der Einmündung Staatsstrasse 2981
in die B 303.

Anfahrt: ca. 19 km über Warmensteinach - Fichtelberg.

Parkmöglichkeit: Wanderparkplatz St2981/B303 N50°00'41,3", E11°52'37,4"

Wanderstrecke: Rundwanderung insgesamt ca. 9 km, Anstieg insgesamt 280
Höhenmeter.

Wegbeschreibung: Direkt gegenüber unseres Wanderparkplatzes an der
Staatsstrasse 2981 befindet sich der Einstieg zu unserer heutigen Rundwan-
derung. Wir überqueren die Straße und nehmen den mit der Wandermarkie-
rung „blauer Diagonalstrich“, Platte 1,2 km, bzw. Steinzeitweg gekennzeich-
neten schmalen Pfad nach rechts.

Er führt uns zur stark befahrenen B303. Wir müssen sie vorsichtig überque-
ren, denn die Autos fahren hier sehr schnell. Auf der anderen Seite erwartet
uns ein breiter Forstweg, den wir aber gleich wieder nach rechts verlassen.

Etwa einen km geht es nun zunächst auf einem schmalen Waldweg, dann auf einem engen, steinigen Pfad bergauf bis zu unserem ersten Zwischenziel, der Platte (885 m).

Der Gipfelbereich der Platte ist gut zugänglich und bietet mit Tisch und Bänken ausreichend Platz für eine kurze Rast evtl.



mit „geistiger Stärkung“. Hier hat man einen hervorragenden Ausblick nach Osten über das Wunsiedeler Becken mit den Ortschaften Leupoldsdorf, Tröstau, Schönbrunn und Wunsiedel. Das Granittrümmerfeld mit seinen eckigen und kantigen Platten fällt nach Osten steil ab, und in der Ferne grüßen die Hohe Matze und die Kösseine herüber, die gut zu erkennen sind.

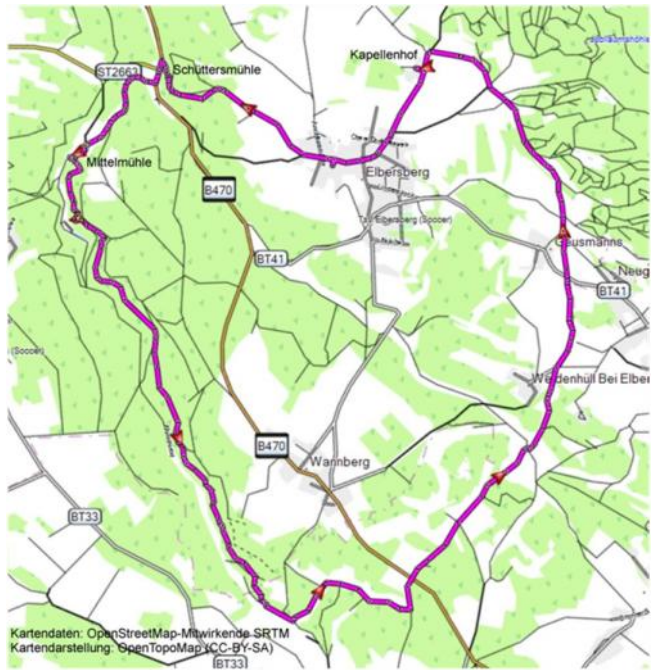


Wer will, kann den Granitblock mit dem Gipfelkreuz erklimmen und sich dort ins Gipfelbuch eintragen.

Nachdem wir uns ein wenig erholt und die schöne Aussicht gebühlich genossen haben, setzen wir unseren Weg auf dem Höhenweg (weißes H auf rotem Grund) abwärts in

Richtung Seehaus fort. Dem H-Weg könnten wir auf breitem Forstweg etwa einen km auf ebener Strecke folgen, müssten dann aber einen sehr starken Anstieg zum Seehaus über einen schmalen, felsigen Waldpfad in Kauf nehmen.

flachen Talweg, sondern über den Jägersteig auf halber Höhe an den Felsrändern entlang. Es ist eine gute Kondition und Trittsicherheit erforderlich. Wir starten am Parkplatz der Gaststätte Kapellenhof, da wir diese Gaststätte heute für unsere Schlusseinkehr nutzen wollen. Wir nehmen den Kapellenweg bis zur Ortsmitte von Elbersberg und durchqueren den Ort in westlicher Richtung.



Die Teerstraße geht gleich nach den letzten Häusern in einen Schotterweg über, der sich nach wenigen Metern in zwei Richtungen aufteilt. Wir nehmen den Abzweig nach rechts. Er ist mit den beiden Zeichen „roter Punkt“ und „blauer Ring“ markiert.

Der Weg führt uns über offenes Gelände, durch Wiesen und Felder bis zu einem Waldstück und beginnt dort zunächst sanft um dann steil abzufallen.

Aus dem Waldweg wird ein Klettersteig, der zwar nicht gefährlich ist, aber unsere volle Aufmerksamkeit und Trittsicherheit erfordert. Schließlich erreichen wir die B 470, überqueren vorsichtig diese stark befahrene Straße, wenden uns nach links Richtung Schüttersmühle und verlassen die Straße wieder beim „Kiosk im Klumpertal“ nach rechts.

Wir folgen einem Pfad, der neben vielen anderen Wanderzeichen auch immer noch unsere bisherige Markierung, den blauen Ring, trägt. Bevor wir ins Weiherbachtal eintreten, lohnt sich ein Blick zurück auf eine imposante Felsformation, das *Weiherstaler Männchen*.



Es ist, wie viele andere Felsen der fränkischen Schweiz, ein Erosions-Überbleibsel aus Kalkstein, das aus den Ablagerungen eines flachen Meeres stammt, welches Mitteleuropa vor 200 Millionen Jahren bedeckte. Wir setzen unseren Weg an der Seite des Weiherbaches bis zur Mittelmühle fort, durchqueren die Mühle und verbleiben noch ein paar Meter neben dem Bächlein, bis zu einem Wegweiser „Jägersteig“, der uns nach links auf einem Betonsteg über den Bach hinüber leitet.

Auf der anderen Seite geht es steil nach oben und wir werden auf schmalen Pfad mitten durch die Kletterfelsen geführt.

Auch hier ist wieder unsere volle Aufmerksamkeit und Trittsicherheit gefordert.

Der Pfad ist nicht gesichert, bei entsprechender Vorsicht sind die schwierigen Passagen aber problemlos begehbar.

Das felsige Gelände ist auch relativ schnell überwunden, und dann geht der Weg in einen normalen Bergpfad über, der uns am Hang entlangführt und immer wieder einmal schöne Ausblicke ins Weihertal hinein gestattet.





Unsere Wanderplanung für das zweite Halbjahr

- Seite 3: 11. Juli ☐ Kuckuckswege Busbach-Knockhütte.
Seite 6: 15. August ☐ Waldbaden ☐ nicht nur ein Modetrend. ☐
Seite 9: 12. September ☐ Von Fichtelberg über die Platte, dem Felsen-
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ meer aus Granit, zum Seehaus.
Seite 12: 1 ☐ Oktober ☐ Auf dem Jägersteig durch das Klumpertal.

Fichtelgebirgsverein Weidenberg e.V.

Vorstandsvorsitzender: Günter Dörfler
Mail: vorstand@fgv-weidenberg.de
Homepage: www.fgv-weidenberg.de
Winterring - Postfach 1126
95464 Weidenberg

