

Wandern, walken, bootfahren und entspannen auf den Spuren von Sagen und Mythen

Die Oberpfalz ist bekannt für ihre Sagen und Legenden. Von Alters her sind Berichte über sonderbare Ereignisse oder Erscheinungen überliefert. Die Wurzel der Sagen liegt im Volksglauben und im Bedürfnis der Menschen, Rätselhaftes und Auffälliges erklären zu wollen. Im Mittelpunkt jeder Sage stehen überlieferte Erlebnisse.

Aus der Nittenauer Gegend sind viele Heimsagen präsent und lassen manche Orte wirklich mystisch erscheinen.

Den folgenden Wanderwegbeschreibungen ist jeweils eine ortsbezogene Sage beigefügt, die, stellt man sie sich bildhaft vor, die Gegend noch ein wenig geheimnisvoller macht. Spüren Sie die Mystik, die Vielfalt und die lebendige Natur der Oberpfalz.

Auf ausgesuchten Wanderwegen lernt man die herrliche Landschaft um Nittenau kennen. Beschrieben sind fünf Tageswanderungen, die teilweise auch mit dem Auto oder dem Bus abgekürzt werden können. Alle Wanderungen sind für Gruppen, Familien und Einzelpersonen gleichermaßen empfehlenswert. Natürlich können die Strecken auch per Nordic Walking gemeistert werden. Die Wanderwege sind mit entsprechenden Schildern gut gekennzeichnet:



01

Von Nittenau zum Wasserstein Keltische Opferstätte

Die Wanderung beginnt am Nittenauer Kirchplatz. Man geht flußabwärts am Regen entlang. Außerhalb Nittenaus kommt man alsbald an die Gedenkstätte „Maria Eich“, wo man den „Walfisch“, einen großen Granitstein in Form eines Wales, im Fluß Regen sieht. Hinter der Gedenkstätte biegt man links ab, um auf der Brücke den Regen zu überqueren. Auf der anderen Flußseite passiert man die Straße und geht weiter flußabwärts zur Ortschaft Entermainsbach. Dort folgt man dem Straßenverlauf nach rechts, biegt nach ca. 150 Metern links auf einen Feldweg ein und gelangt weiter an den Waldrand. An der Wegkreuzung geht man steil in den Wald hinein und verfolgt den Weg, der später auf einer breiten Schneise durch den Wald führt. Bald schon tauchen die ersten Häuser von Neuhaus auf. Man überquert die Straße und geht links neben den Häusern in nördlicher Richtung weiter.



Nach kurzer Zeit erreicht man die Ortschaft Od, von dort aus führt der Weg weiter nach Norden in Richtung Kaspelshub. Man geht auf wenig befahrener Straße an Tiefenhof vorbei und biegt nach weiteren 300 Metern links in einen Feldweg. Hier beginnt der Waldwanderweg zum Wasserstein, einer keltischen Opferstätte. Nach insgesamt etwa 3 Stunden hat man dieses Naturdenkmal erreicht. Es bietet sich an, hier zu rasten, die herrliche Natur zu genießen und die Kraft dieses mystischen Ortes in sich aufzunehmen. Nach ausgiebiger Stärkung geht es durch wunderschönen Mischwald teilweise steil bergab. Der Wanderweg führt in südwestlicher Richtung am idyllischen Hengersbach entlang bis an den Regen hinab. Bei der Ortschaft Hengersbach tritt man den Rückweg an, flußaufwärts bis Nittenau. Am Königshof angekommen, kann man sich entscheiden, den Wanderweg am Fluß weiter oder die wenig befahrene Straße bis Neuhaus zu gehen, um dort im Wirtshaus „Fuchs“ einzukehren. Von Neuhaus aus geht es bei Entermainsbach wieder über die Regenbrücke zurück nach Nittenau.

Der ganze Weg kann in ca. 6 Stunden zurückgelegt werden. Um die Strecke abzukürzen, kann man auch mit dem Bus bis Kaspelshub fahren und von dort aus über den Wanderweg 7 zum Wasserstein gelangen. Der Rückweg führt ebenfalls am Regen entlang nach Nittenau (ca. 4 Stunden).

Die wilde Jagd

Vor alter Zeit ging ein Entermainsbacher Bauer um Mitternacht von Neuhaus heim. Auf dem Weg brauste plötzlich das Nachtgöich über seinen Kopf hinweg. Es klang wie Hundegebell, Pferdewieher und das Geschrei kleiner Kinder. Sofort warf sich der Mann zu Boden und wagte nicht mehr aufzublicken. Nach einiger Zeit verlor sich der Lärm in Richtung Nittenau. Aber dem nächtlichen Wanderer war der Schreck so in die Glieder gefahren, daß er auf den weiteren Heimweg verzichtete und bei einem Bekannten in Neuhaus übernachtete.

So etwas passiert nur nachts, tagsüber droht braven Wanderern keine Gefahr.



02

Von Marienthal nach Nittenau Gailenberg und Jugenberg

Von Nittenau aus fährt man mit dem Bus bis nach Marienthal. Direkt an der Bushaltestelle biegt man links in den gekennzeichneten Wanderweg ein, der gleich rechts steil hinauf führt. Am Waldrand passiert man eine kleine Kapelle und verfolgt den Weg nach rechts weiter. An der nächsten Biegung geht es links auf einen gut ausgebauten Waldweg. Dieser führt, in südlicher Richtung verfolgt, gemächlich hinauf auf die Höhe des Gailenbergs. Möchte man den Weg nach oben etwas abkürzen, kann man an der Weggabelung in Richtung Norden gehen, um dann auf einem schmalen Waldpfad steil hinauf bis zur Franzeshöhe (558 m) zu gelangen. Auf dem breiten Waldweg geht man weiter bis zu einer großen Wegkreuzung, an der sich eine einladende Raststätte befindet. Geht man dann rechts, gelangt man wiederum zur Franzeshöhe und wird dort in unmittelbarer Nähe am Peilstein mit einer herrlichen Aussicht auf die Burgruine Stockenfels, das reizvolle Regental und das Schwandorfer Seengebiet belohnt. Jetzt geht man weiter bzw. zurück zum Rastplatz. Dort sollten sich die Wanderer eine erste gemütliche Pause gönnen. Frisch gestärkt passiert man die Kreuzung geradeaus Richtung Süden und hält sich an der nächsten Abbiegung links. Vorbei an großen, hingeworfenen Findlingsgruppen geht es durch herrlichen Mischwald. Linkerhand weist ein Schild auf die Riedhöhe, einen weiteren Aussichtspunkt, den man nicht auslassen sollte, hin. Der Weg führt zu einer rechts gelegenen Steingruppe, in der sich auch der „Wackelstein“ befindet. Es soll tatsächlich Wanderer geben, die es geschafft haben, den runden Stein, der nur auf einer kleinen Fläche aufliegt, mittels der angebrachten, schweren Kette zum wackeln zu bringen.



Der abwechslungsreiche Weg wird weiter verfolgt, bis man auf den Wanderweg Nr. 5 stößt. An dieser Stelle geht man rechts die Serpentine durch herrliche Landschaft. Das nächste Ziel ist die Ortschaft Eckartsreuth, die dem Wanderer schon vom Wege aus einen wunderschönen Anblick bietet. Man verläßt den Wanderweg Nr. 5 an der nächsten großen Abbiegung rechts und gelangt alsbald auf eine wenig befahrene Straße, auf der man links gehend nach ca. 600 Metern Eckartsreuth erreicht. Hier kehrt man im Berggasthof ein und läßt sich von den Wirtsleuten mit einer Brotzeit und kühlen Getränken verwöhnen. Man setzt die Wanderung nach Nittenau fort und geht bei Untermainsbach auf dem Rad-/Wanderweg über Obermainsbach bis Nittenau.

Der Weg kann in etwa 6 Stunden zurückgelegt werden und ist natürlich auch in umgekehrter Richtung von Nittenau aus begangbar. Bitte erkundigen Sie sich vorher nach den Abfahrtszeiten der Linienbusse in Nittenau bzw. Marienthal.

Der Grenzsteinverrückter

Der alte Eichinger von Gunt ging eines Nachts etwas angeheitert von Hof am Regen aus heim. Da sah er im Mondenschein ein winziges Männlein mit einem schweren Grenzstein auf dem Rücken den Jugenberg herabkommen. Es rief immerzu: „Wou soll en denn hidou?“ Furchtlos antwortete der Bauer: „Woust'n gnumma host!“ „Gelt's Gott tausendmol, du host mi dalöst!“, entgegnete das Männlein glücklich und war verschwunden.

03

Die Sinne spüren und beleben Sinneswanderung

Auf dieser geführten Wanderung sollen sich die Teilnehmer vom Alltag entspannen, jeglichen Streß für einige Stunden hinter sich lassen, den eigenen Körper und die Sinne ganz bewußt spüren und wiederbeleben. In überschaubaren Gruppen von max. 15 Personen führt die Sinneswanderung in diversen Variationen am Flußufer des Regens entlang. Die Sinne werden auf die Natur gelenkt – sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen – „bewußtes Erleben“ ist das Motto dieser außergewöhnlichen Exkursion.

Mit Atem- und Entspannungsübungen werden körpereigene, teilweise verborgene Energien belebt und gestärkt. Die vielseitige Natur wird in aller Ruhe, mit allen Sinnen erkundet, und die Teilnehmer verspüren Erholung und Ausgeglichenheit. Eine Abschlußmeditation und ein aromatisches Getränk runden die Naturbegegnung ab.

Für die Sinneswanderung, die ca. 2-3 Stunden dauert und von einer professionellen Kosmetikerin begleitet wird, entrichtet man einen geringen Unkostenbeitrag.



Irrlichter

Der alte Stangl von Dobl beobachtete als Schulknabe beim Gramkeller außerhalb Nittenaus des öfteren Irrlichter, die über die Felder am Regen hinweg wie im Bachstelzenflug auf- und niederschwebten. Sein Vater wollte es nicht glauben. Um Weihnachten herum trieben beide ein Kalb über den verharschten Schnee nach Nittenau zum Metzger. Da sah nun auch der Vater, wie mehrere Irrlichter vom Graml- zum Eichingerkeller zitternd und flackernd sich dem Friedhof näherten und dort erloschen.

Mit geschärften Sinnen nimmt man vielleicht auch wieder etwas wahr, was sich nicht jedem gleich offenbart.



04

Von Nittenau zum Waldhaus Einsiedel Rundweg im Einsiedler Forst

Von Nittenau aus geht man zunächst am Regen entlang flußaufwärts bis zur Ortschaft Trumling, überquert dort den Fluß und geht auf der anderen Seite ein kurzes Stück zurück bis Muckenbach. Hinter dem Landgasthof Schmidbauer läuft man rechts in den Einsiedlerweg. Man biegt die erste Abzweigung am Parkplatz im Wald rechts ein und folgt der Beschilderung durch den Einsiedler Forst bis zum Waldhaus Einsiedel. Dort kann man einkehren, im herrlichen Berggarten verweilen und im Wildgehege Dam- und Muffelwild beobachten. Für Kinder gibt es einen großen, herrlichen Abenteuerspielplatz.

Auf Höhe des Waldhauses Einsiedel ist ein interessanter Naturlehrpfad angelegt, über den man den Rückweg antreten sollte. Von dort ausgehend lohnt sich ein Besuch der kleinen Einsiedlerkapelle. An deren Standort wurde bereits in der ersten Hälfte des 14. Jahrhunderts erstmals eine Kapelle erbaut, die der heiligen Maria Magdalena geweiht war. Nach dem Abbruch um 1800 ging 1845 der Aufbau der jetzigen Kapelle vorstatten. Heutzutage steht die Kapelle unter dem Schutz des Bayerischen Landesamtes für Denkmalpflege.

Am Fuße von Einsiedelhöhe und Kobelspitze geht es durch den herrlichen Mischwald mit altem Baumbestand zurück über Muckenbach nach Nittenau. Die Strecke beträgt insgesamt etwa 15 Kilometer.

Der Geist im Walde

Im Einsiedlerforst stand im Walde ein Marterl. Hier verunglückte vor vielen Jahren ein Jäger tödlich. An dieser Stelle ging es später um. Die einen sahen um Mitternacht ein Lichtlein, die anderen einen kleinen weißen Hund, wieder andere ein Pferd ohne Kopf. Es mußten mehrere heilige Messen gelesen werden, bis der arme Jäger erlöst war.



05

Nittenau - Walderbach, per Boot zurück Wandern und Bootfahren

Die Wanderung führt zunächst am Regen flußaufwärts den Fischlehrpfad entlang bis zur Ortschaft Trumling. Direkt hinter der Brücke biegt man links ab und folgt dem Feldweg. Man überquert die Straße und geht steil bergauf nach Milchberg. Von hier aus hat man eine herrliche Aussicht ins Regental. An der idyllisch gelegenen, kleinen Kirche vorbei führt der Weg weiter zum Fichtenhof und dann am Waldrand entlang bis Heinzlmühl. Die kleine Ortschaft durchquert man und biegt am Ende links in den Wald hinein. Jetzt geht es leicht bergauf bis Heimhof. Von hier aus sieht man schon die zwei spitzen Türme des Klosters Reichenbach. Es geht bergab, in Reichenbach angekommen, hält man sich immer an der rechten Seite des Flusses, überquert die Regenbrücke also nicht, sondern geht weiter durch die Regenauen bis Walderbach. Kurz vor der Walderbacher Regenbrücke befindet sich gleich links neben dem Sägewerk der Bootseinstieg.



Wer möchte, kann über die Regenbrücke gehen, nach links abbiegen und sich den Ort Walderbach ansehen. Interessant sind die romanische Kirche, der Kirchgarten und das Walderbacher Heimatmuseum.

Im Wirtshaus direkt neben der Kirche lohnt es sich, einzukehren und bei schönem Wetter die herrliche Aussicht von der Terrasse aus auf das Regental zu genießen.

Zurück nach Nittenau geht es mit dem Kanu auf dem Regen. Der Bootseinstieg befindet sich am Sägewerk direkt hinter

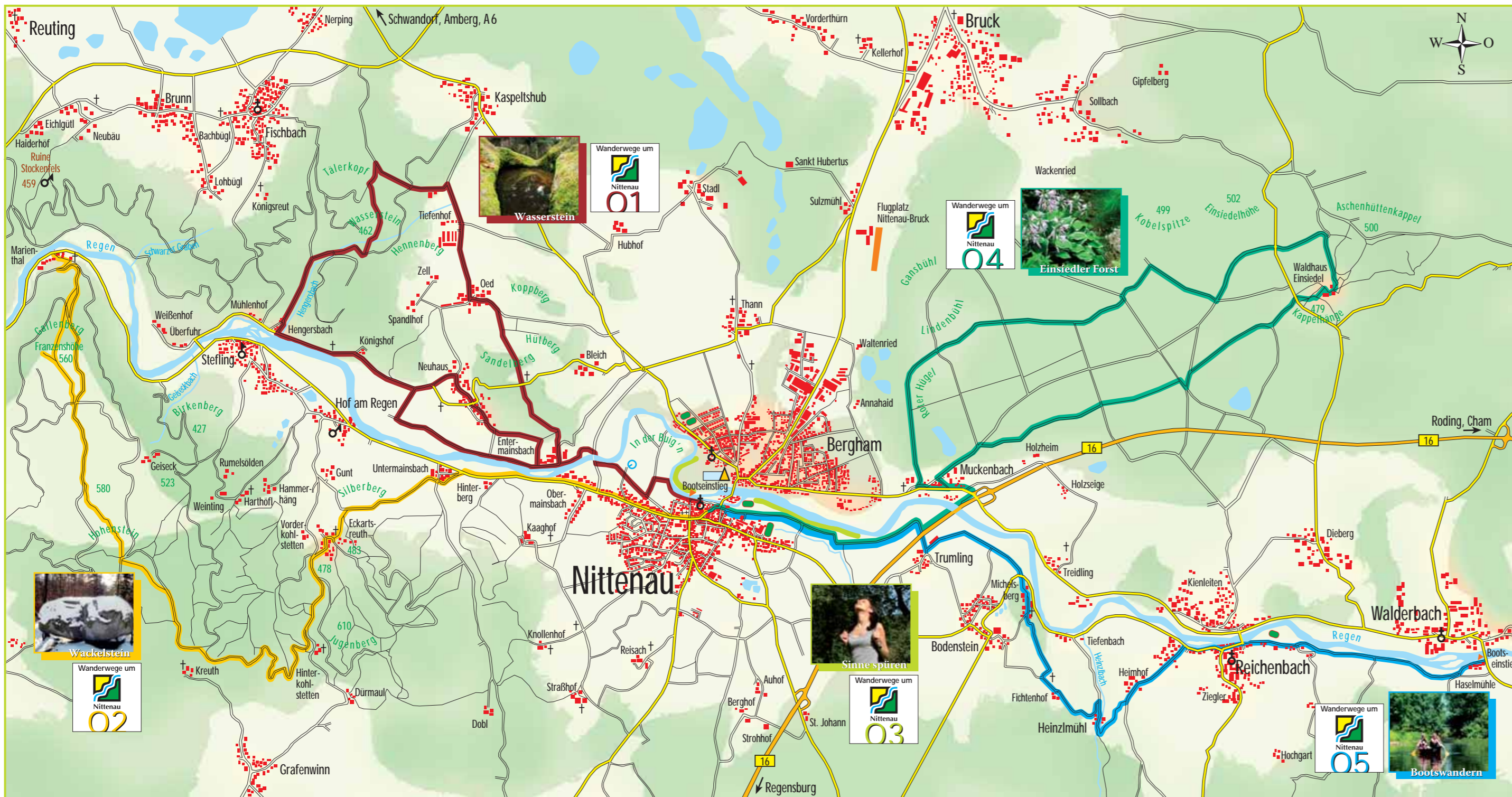
dem Wehr vor der Regenbrücke. Die Kanutour ist kostenpflichtig, sie wird über den Nittenauer Kanuverleih gebucht. Informieren Sie sich bitte rechtzeitig im Touristikbüro oder lassen Sie die Tour von Ihrem Vermieter organisieren.

Die Fahrt mit dem Boot nach Nittenau dauert etwa 2 Stunden. Die Wanderung von Nittenau bis Walderbach ist in ca. 2,5 Stunden zu schaffen. Wer lieber zu Fuß nach Nittenau zurückgehen möchte, benutzt den Rad- /Wanderweg flußabwärts am Regen entlang.

Das Moosweiberl von Walderbach

Ein Bauer aus Walderbach hatte sich auf dem Heimweg von der Mühle in stockfinsterner Nacht verfahren. Das Petroleum in seiner Lampe war zu Ende, und er wußte sich keinen Rat. In seiner Not rief er: „Wenn nur ein feuriger Mann oder ein Moosweiblein käme und mir den richtigen Weg zeigte?“ Da schwebte schon ein Moosfäuerl mit einer kleinen Lampe dem Fuhrwerk voran, bis sich der Bauer mit seinen Pferden von selbst zurecht fand. Ohne auch nur Dank abzuwarten, schwebte nun die gut herzigte Helferin hinweg. Daheim stellte dann die Bäuerin ein Schüsselchen Milch und eine fette Schmalznudel vor die Türe. Frühmorgens war die Schüssel leer und die Nudel verschwunden.





Sagenhaftes Nittenau

Der Touristikverein Nittenau e.V. heißt Sie herzlich an Ihrem Urlaubsort willkommen! Wir möchten, daß Sie sich bei uns wohlfühlen und versuchen, Ihnen Ihre schönste Zeit im Jahr so angenehm wie möglich zu gestalten.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das Touristikbüro (Anschrift siehe unten) oder an Ihren Vermieter, man hilft Ihnen gern.

Der Touristikverein wünscht Ihnen einen angenehmen Aufenthalt im sagenhaften Nittenau.

Sagenhaftes Nittenau

herrliche Wanderungen rund um Nittenau



Auf den Spuren von Sagen und Mythen, die unsere Oberpfalz so liebenswert machen

- Wandern
- Walken
- Radwandern
- Bootsfahren
- Angeln

Freizeitvergnügen
Vorderer Bayerischer Wald



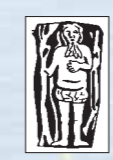
Impressum

Herausgeber:
Touristikverein Nittenau e.V.

Touristikbüro Nittenau:
Hauptstraße 14
Tel. 0 94 36 - 90 27 33
Fax 0 94 36 - 90 27 32
touristik@nittenau.de
www.nittenau.de

Idee, Konzeption und Gestaltung:
Körper Graphik Design, Nittenau
Photo / Graphik, Nittenau

Sagen:
Alois Jehl, Heimsagen,
Verlag Laßleben, Kallmünz, 1981



Gefördert mit Naturparkfördermitteln des Freistaates Bayern

Bewegung tut ja erwiesenermaßen gut, und gerade im Urlaub sollte man die Gelegenheit nutzen und sich so viel wie möglich an der frischen Luft in den weitläufigen bayerischen Wäldern aufhalten.

Mit unseren Wanderangeboten erleben Sie Körper, Seele und Geist. Genießen Sie die herrliche Natur der Oberpfalz, schöpfen Sie neue Kraft und erholen Sie sich in und rund um Nittenau im romantischen Regental.

Unsere Wanderungen und die dazugehörigen Heimsagen lassen Sie ein Stück bayerisches Lebensgefühl spüren. Wandern Sie auf den Pfaden von Mythen und Sagen, die unsere Oberpfalz so interessant, spannend und liebenswert machen.

Nähere Informationen erhalten Sie im Touristikbüro Nittenau, Hauptstraße 14, Tel. 0 94 36 - 90 27 33.

Die Sinneswanderung findet an bestimmten Terminen statt, die genauen Daten und Zeiten erfahren Sie im Touristikbüro oder bei Ihrem Vermieter.

Legende

- Fernverkehr
- Regionalverkehr
- Nebenstraße, Fahrweg
- Wanderweg
- Sportplatz
- Friedhof
- Kläranlage
- Weicher, Teich
- Bach
- Kapelle
- Kirche
- Schloß, Burg
- Schloß-, Burgruine
- Freibad, Campingplatz

01 **Wanderung 01**
Von Nittenau zum Wasserstein und zurück
Dauer: ca. 6 Stunden
Abkürzung: Linienbus ab Haltestelle Marktplatz bis Kaspeltshub.

02 **Wanderung 02**
Von Marienthal nach Nittenau
Dauer: ca. 6 Stunden
mit dem Linienbus ab Haltestelle Marktplatz nach Marienthal.

Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig nach den jeweiligen Abfahrtszeiten der Busse. Am Wochenende ist der regionale Busverkehr eingeschränkt.

03 **Wanderung 03**
Sinneswanderung Dauer: ca. 2-3 Stunden
Geführte Wanderung mit Wohlfühlleinlagen im Regental. Bitte Termine erfragen und unbedingt vorher anmelden! Für diese Wanderung wird ein Unkostenbeitrag berechnet.

04 **Wanderung 04**
Von Nittenau zum Waldhaus Einsiedel
Dauer: ca. 6 Stunden

05 **Wanderung 05**
Nittenau-Walderbach und per Boot zurück
Dauer: ca. 2,5 Stunden (Wanderung), Bootseinstieg ist in Walderbach am Sägewerk. Das Ausleihen der Boote ist kostenpflichtig! Bitte vorher anmelden beim Nittenauer Bootsverleih, Tel. 0 94 36 - 27 40 oder im Touristikbüro.