Über 90 Ausflugstipps 2010/2011

Ausflüge

Wandern, Klettern, Nordic Walking u.v.m.

AKTIV

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, Ihnen die zweite Auflage von „Ausflüge Aktiv“ zu präsentieren – mit mehr als 30 neuen Zielen im gesamten Gebiet des Verkehrsverbunds Rhein-Neckar.

Wir nehmen Sie mit auf Wanderungen und Besichtigungen draußen in der Natur, zu sportlichen Aktivitäten wie Schwimmen, Eissport, Klettern und Nordic Walking und wir listen auf, wo und wann Sie autofrei Radeln oder Inlinern können.

Zu jedem Ausflugsziel haben wir Adressen und nützliche Hinweise zusammengestellt. Und: Jedes Ziel ist bequem mit Bus und Bahn zu erreichen. Wir nennen Ihnen jeweils den Weg vom nächsten DB-Bahnhof aus.

Ihren individuellen Weg zum Ziel finden Sie jetzt noch einfacher und komfortabler mit der neuen VRN-Fahrplanauskunft unter www.vrn.de: Geben Sie einfach Ort und Ausflugsziel ein und wir zeigen Ihnen, wie Sie am schnellsten hinkommen. Oder rufen Sie rund um die Uhr unsere Service-Nummer an: 01805.876 4636*.

Gute Fahrt und viel Spaß unterwegs wünscht Ihr

VERKEHRSVERBUND RHEIN-NECKAR

* 14 Cent/Min. aus dem Festnetz, max. 42 Cent/Min. aus Mobilfunknetzen

Seite

Über Berg & Tal 6–25

Annweiler: Von Annweiler zum Trifels 6
Edenkoben: Mit der Seilbahn auf die Rietburg 7
Eberbach: Weg der Kristalle / Katzenbuckel 8
Grünstadt: Weinbergwanderung Höllenpfad 9
Heidelberg: Heiligenberg 10
Hertlingshausen: Naturfreundehaus Rahnenhof 11
Lautertal-Reichenbach: Felsenmeer 12
Lembach: Burg Fleckenstein 13
Lorsch: Umweltwanderweg 14
Mehlingen: Mehlinger Heide 15
Pfälzerwald: Rund ums Johanniskreuz 16
Rodalben: Felsenwanderweg 17
Speyer – Hornbach: Pfälzer Jakobswege 18
Steinbach: Keltendorf & Keltengarten 19
Schriesheim: Steine, Sagen, Schluchten 20
Walldürn: Limeswanderweg 21
Weinheim: Exotenwald 22
Wertheim – Rothenburg o.T.: Jakobsweg Taubertal 23
Zwingenberg (Baden): Wolfsschlucht und Zwingenberg 24
Zwingenberg (Bergstraße): Nibelungensteig 25

Unter Tage 26–32

Eberstadt: Tropfsteinhöhle 26
Hohensachsen: Grube »Marie in der Kohlbach« 27
Homburg/Saar: Schlossberghöhlen 28
Imsbach: Besucherbergwerke & Bergbaumuseum 29
Nothweiler: Erzgrube Sankt Anna 30
Schriesheim: Bergwerk Grube Anna-Elisabeth 31
Wolfstein: Kalkbergwerk 32

Auf der Schiene 33–39

Altenglan – Lauterecken – Staudernheim: Draisinentour 33
Bornheim – Lingenfeld: Südpfalz-Draisine 34
Dahner Felsenland: Unterwegs mit dem Bundenthaler 35
Heidelberg: Unterwegs mit der Bergbahn 36
Neustadt: Kuckucksbähnel 37
Ramsen: Mit der Stumpfwaldbahn zum Eiswoog 38
Monsheim – Hochspeyer: Zellertalbahn 39

Seite

Erlebnisbäder 40–48
Bad Bergzabern: Südpfalz Therme 40
Bad Dürkheim: Salinarium 41
Bad Mergentheim: Solymar 41
Bad Rappenau: RappSoDie 42
Bad Schönborn: Thermarium 42
Dahn: Felsland Badeparadies 43
Grünstadt: Allwetterbad 43
Hassloch: Badepark 44
Hockenheim: Aquadrom 44
Kaiserslauern: Monte Mare 45
Landau: La Ola Freizeitbad 45
Pirmasens: Plub 46
Ramstein: Azur 46
Rülzheim: Moby Dick 47
Schwetzingen: Bellamar 47
Weinheim: Miramar 48

Nordic Walking 49–56
Bad Dürkheim 50
… Kurhaus 50
… Forsthaus Weilach 50
Bad Mergentheim 51
Dannenfels 52
Heidelberg 53
Hochspeyer 54
Leinsweiler 54
Lindenfels 55
Neustadt/Weinstraße 56
Rülzheim 56

Inlineskaten 57–63
Bad Dürkheim – Birkenheide 57
Heddesheim – Weinheim 58
Rundtour Heidelberg – Neuenheim 58
Hockenheimring 59
Mannheim – Lampertheim – Worms 60
Mannheimer Vogelstang-Seen 60
Neulußheim – Waghäusel 61
Hinterm Schwetzinger Schloss 61

Seite

Speyer – Lingenfeld 62
Skatenights in the City 62
… Heidelberg 62
… Ludwigshafen 63
… Mannheim 63

Klettern 64–71
Frankenthal: Pfalz Rock 64
Johanniskreuz: Baumkletteranlage 65
Kaiserslautern: K1 Waldseilpark 66
Kandel: Fun Forest AbenteuerPark 67
Mannheim & Ludwigshafen: Kletterzentrum Extrem 68
Speyer: Kletterwald 69
Viernheim: Kletterwald Rhein-Neckar 70
Zweibrücken: Camp4 Kletterzentrum 71
Heidelberg: VertiGo – DAV Kletterzentrum 71

Eislaufen 72–76
Eppelheim: Icehouse 72
Frankenthal: Mobile Eisbahn 72
Heidelberg: Christmas on Ice 73
Heddesheim: Freiluft-Kunsteisbahn 73
Ludwigshafen: Eisstadion 74
Mannheim: Eissportzentrum 74
Michelstadt: Kunsteisbahn 75
Viernheim: Eissporthalle 75
Wiesloch: Eissporthalle 76
Zweibrücken: ICE-Arena 76

Autofreie Tage / Radlertage 77–80

VRN-Tarif 81–83

Von Annweiler zum Trifels

Annweiler

Annweiler, nach Speyer die zweitälteste Stadt der Pfalz, wurde 1219 von Kaiser Friedrich II. zur Freien Reichsstadt erhoben. Das verdankte sie nur einer Tatsache: Auf dem dreigeteilten Berg über ihr (daher der Name Trifels) steht die Burg Trifels, die damals bedeutendste Burg in deutschen Landen. »Wer den Trifels hat, hat das Reich«, hieß es zur Stauferzeit. Der Weg zum Trifels führt durch den Stadtkern, der mit seinen historischen Fachwerkhäusern, dem Rathaus und den Resten der Stadtmauer von jener Blütezeit Annweilers zeugt. Am Eingang des Kurparks (der Weg dorthin ist ausgeschildert) beginnt der ausgewiesene Aufstieg zum Trifels durch den Wald. Er dauert rund eine Stunde.

Der Berg wurde bereits von den Kelten, Römern und Ottonen besiedelt. Der Trifels wurde erstmals 1081 erwähnt. 1125 ließ Kaiser Heinrich V. die höchsten Reichsinsignien – Schwert, Kaiserkrone, Reichsapfel und Zepter – hierher bringen. Heute sind lediglich Kopien zu sehen, die Originale befinden sich in Wien. Erobert wurde die Burg Trifels nie, sondern durch einen Blitzschlag 1602 zerstört. Während der Nazizeit wurde sie teilweise restauriert. Für einen Rundgang durch die Burg – mit oder ohne Führung – sollte man rund eine Stunde einplanen. Vor dem Abstieg kann man sich im Restaurant Barbarossa, unterhalb der Burg, stärken.

Verein Südliche Weinstraße Annweiler am Trifels e.V., Büro für Tourismus, Messplatz 1, 76855 Annweiler, Tel. 06346. 2200, Fax 06346.7917, info@trifelsland.de, www.trifelsland.de. Führungen anmelden bei Burg Trifels Tel. 06346.8470, Fax 06346.929 497 oder im Büro für Tourismus.

April-Sept. 9-18 Uhr, Okt.-März 9-17 Uhr, Dez. geschl.

Bhf. Annweiler

Mit der Seilbahn auf die Rietburg Edenkoben

Edenkoben ist Ausgangspunkt für einen Wandertag, der mit einer besonderen Attraktion lockt: Die Rietburgbahn zwischen Schloss Villa Ludwigshöhe und der Rietburg ist die einzige Sesselbahn der Pfalz. Die Tour beginnt am Ortsrand von Edenkoben und führt ca. 30 Minuten durch Rebanlagen und an einem Weinlehrpfad entlang zur Villa Ludwigshöhe. Dort steigt man in Doppelsessel ein und lässt sich knapp zehn Minuten durch Kastanienhaine die Anhöhe hinauf schaukeln. Oben, auf 550 Meter Höhe, hat man einen weiten Blick bis Straßburg und zum Odenwald. Die Rietburg stammt aus dem 13. Jahrhundert: Hermann von Riet hielt hier einst die Frau des Königs von Holland gefangen. Seine Tat wurde mit der Zerstörung der Burg bestraft. Hinter der Ruine befinden sich ein Spielplatz und ein Damwildgehege. Wer sich vor dem ca. 10 km langen Rückweg noch stärken will, kann dies in der Höhengaststätte Rietburg tun. Die Terrasse bietet einen wunderschönen Blick in die Rheinebene. Der Abstieg (gekennzeichnet mit rotem Punkt) führt zunächst immer geradeaus abwärts zum Wirtshaus »Hüttenbrunnen«. Von dort aus weist ein rotes Kreuz (später roter Balken) den Weg am Triefenbach entlang, am idyllischen Hilschweiher (mit Bewirtung und Bootsverleih) und der Waldgaststätte Siegfriedsschmiede vorbei nach Edenkoben zurück.

Verein Südliche Weinstraße, Büro für Tourismus, Poststr. 23, 67480 Edenkoben, Tel. 06323.959 222, Fax 06323.959 288, touristinfo@vg-edenkoben.de, www.garten-eden-pfalz.de. Rietburgbahn Tel. 06323.1800 u. 1788, Fax 06323.1788.

Betriebszeiten Rietburgbahn: 1. April – Anfang Nov. Mo-Fr 9-17 Uhr, Sa, So, Feiertage 9-18 Uhr, im März nur So 9-17 Uhr.

Ab Neustadt Hbf. mit Buslinie 501 bis »Rhodt, Mitte«. Ab Bhf. Edenkoben Mai – Okt. So u. Feiertage mit Buslinie 506 bis Villa Ludwigshöhe.

Weg der Kristalle / Katzenbuckel Eberbach

Jeder kennt den Katzenbuckel als höchsten Berg (626 Meter) des Odenwalds. Wann aber ist der einstige Vulkan zum ersten Mal, wann zum letzten Mal ausgebrochen? Was ist eine vulkanische Bombe? Wie sind Fossilien des Jura-Meeres in den Katzenbuckel gelangt? All diese und viele andere Fragen beantwortet der geologische und mineralogische Lehrpfad »Weg der Kristalle«. Er beginnt an der »Turmschenke« am Fuße des Berges und informiert während des Aufstiegs über die einzigartige Geologie des Katzenbuckels, die Kristalle im ehemaligen Vulkanschlot und schärft das Auge für 60 Millionen Jahre alte Vulkangesteine und Tuffablagerungen mit Fossilienresten.

Wer den Lehrpfad mit einer ausgedehnteren Wanderung kombinieren möchte, dem sei eine Tour von Eberbach nach Zwingenberg empfohlen (15 km). Vom Bahnhof bis zum Katzenbuckel folgt man der Markierung des gelben Andreaskreuzes. Der Weg führt über die Burg Eberbach zum Aussichtsturm auf dem Katzenbuckel. Von hier aus folgt man dem Lehrpfad in umgekehrter Richtung. Nach der »Turmschenke« geht's weiter über Waldkatzenbach, Oberdielbach, durch die Wolfsschlucht nach Zwingenberg (vgl. auch »Wolfsschlucht und Zwingenberg«).

Tourist-Information Waldbrunn, Alte Marktstr. 4, 69429 Waldbrunn, Tel. 06274.930 212, tourismus@waldbrunn-odenwald.de, www.waldbrunn-odenwald.de. Detaillierte Wegbeschreibung: www.kruemelhuepfer.de/katzenbuckel. Kartenempfehlung: Freizeitkarte 1:20.000 – Blatt 13 Neckartal-Odenwald, Blatt 10 Beerfelder Land, Hessische Verwaltung für Bodenmanagement und Geoinformation.

Wanderweg ab Bhf. Eberbach. »Weg der Kristalle«: Ab Bhf. Eberbach mit Buslinie 821 bis Waldkatzenbach Ort, von dort aus ca. 1 km Fußweg.

Weinbergwanderung Höllenpfad Grünstadt

Die alljährlich stattfindende Weinbergwanderung »Höllenpfad« in Grünstadt ist etwas für Genießer. »Höllenpfad« mag sich für Ortsunkundige furchteinflößend anhören – er ist es aber ganz und gar nicht. Im Gegenteil, der »Höllenpfad« ist mit 550 Hektar Fläche und 17 Einzellagen eine der kleineren Weingroßlagen der Pfalz. Die 5,5 km lange Wanderung durch die Weinberge bietet nicht nur Bewegung, frische Luft und herrliche Ausblicke über die Rheinebene, sondern an zwei Tagen im Juni auch jede Menge kulinarische Überraschungen am Wegesrand. Zahlreiche Weingüter (s. www.gruenstadt.de) öffnen ihre Tore und bieten neben ihren guten Tropfen regionale Spezialitäten wie Sausenheimer Eselsohren, Höllischen Schafskäse, Weinbeißer, Saumagenburger, Schweinebäckchen in Dornfelder oder Pfalzschnecken in Kräuterbutter an. Wer die Wanderung mit einer ausgedehnteren Weinprobe kombinieren möchte, dem sei die Weinprobierkarte (12 Euro) für insgesamt zehn Weinproben inklusive Erinnerungsglas empfohlen.

Touristinformation Grünstadt/Leiningerland, Weinstraßencenter (Luitpoldplatz), 67269 Grünstadt, Tel. 06359.9373 -20 o. -21, Fax 06359.937 325, info@gruenstadt.de, www.leiningerland.com, www.gruenstadt.de.

5. u. 6. Juni 2010 u. 4. u. 5. Juni 2011, jeweils 10-18 Uhr.

Bhf. Grünstadt, weiter mit Pendelbus im Halbstundentakt zur Wanderstrecke (Erw. 1 €, Kinder 0,50 €).

Heiligenberg Heidelberg

Ein Ausflug auf den 440 Meter hohen Heiligenberg oberhalb des Heidelberger Stadtteils Neuenheim lohnt sich, denn sowohl der Weg hinauf als auch das Ziel sind ein Erlebnis. Ein Rundweg (13,5 km) führt vom Bismarckplatz über den Philosophenweg, durch den Wald zum Heiligenberg. Das erste Stück ist anstrengend, weil es steil bergauf geht. Danach jedoch geht es gemächlicher aufwärts, belohnt wird man immer wieder mit schönen Ausblicken auf den Königsstuhl und das Heidelberger Schloss. Oben angelangt, erblickt man als erstes die Ruinen der Michaelsbasilika und des Klosters St. Michael aus dem 11. Jahrhundert. Die Basilika wurde auf dem Fundament eines römischen Tempels errichtet. Der Berg war auch schon für die Kelten eine Kultstätte gewesen. Heute zeugen jedoch nur noch Reste eines doppelten Ringwalls aus dem 4. Jh. v. Chr. von deren Anwesenheit. Weiter geht's zur Thingstätte, einem Bau aus dem Dritten Reich, der heute als Freilichtbühne genutzt wird. Auf dem Weg nach unten ist die Ruine des Stephanklosters (11. Jh.) zu sehen, in dessen unmittelbarer Nähe sich der Heiligenbergturm, ein Aussichtsturm aus dem 19. Jahrhundert, befindet. Interessant ist auch das 55 Meter tiefe Heidenloch, dessen Entstehungszeitpunkt und Funktion bis heute Rätsel aufgeben. Eventuell handelt es sich um eine Zisterne oder einen Brunnenschacht aus der Römerzeit. Am Südhang des Berges steht der Bismarckturm, von wo aus man einen wunderbaren Blick auf Heidelberg hat. Von hier aus geht es wieder zurück zum Philosophenweg.

Wegbeschreibung: www.kruemelhuepfer.de/heiligenberg.
Kartenempfehlung: Freizeitkarte 1:20.000 – Blatt 12: Heidelberg/Neckartal-Odenwald, Hessische Verwaltung für Bodenmanagement und Geoinformationen.

Ab Heidelberg Hbf mit Straßenbahnlinie 21 bis »Bismarckplatz«.

Naturfreundehaus Rahnenhof Hertlingshausen

Das Naturfreundehaus ist Ausgangspunkt von fünf Rundwanderwegen. Ein besonders schöner ist der 11 km lange »4er«, denn er führt in das sehr ursprüngliche und noch intakte Isenachtal. Der Weg ist markiert mit einer weißen 4 auf rotem Grund und führt zunächst zum Wasener Kreuz. Ab hier verläuft er kurz parallel zur Autobahn. Nachdem man die Autobahnunterführung und die Kreuzung Isenachweiher/Eiswoog passiert hat, zweigt der Weg ab und führt zum Wattenheimer Häuschen. Nun geht's weiter über einen Kamm zwischen Isenach- und Erlenbachtal mit herrlichen Ausblicken über die Höhen des Pfälzerwaldes. Nach 1,5 km geht's hinunter zur Isenachquelle. Man folgt dem Flüsschen bis zu einem schmalen Steg und überquert diesen. Sowohl die Vierer-Markierung als auch das grüne N mit rotem Pfeil führen zurück zum Rahnenhof, wo den Wanderer deftige pfälzer Speisen, aber auch Fisch und vegetarische Gerichte zu erfreulich günstigen Preisen erwarten. Und wer's nicht mehr nach Hause schafft, kann im Naturfreundehaus bequem übernachten.

Naturfreundehaus Rahnenhof, 67316 Hertlingshausen,
Tel. 06356.962 500, Fax 06356.962 5025,
kontakt@naturfreundehaus-rahnenhof.de,
www.naturfreundehaus-rahnenhof.de.
Kartenempfehlung: Topografische Wanderkarte 1:25.000 Bad Dürkheim und Umgebung.

Tägl. 9-22 Uhr, Küche bis 19.30 Uhr.

Ab Bhf. Grünstadt mit Buslinie 454 o. Ruftaxi 4965 (mind. 1 Std. vor Abfahrt bestellen unter Tel. 06356.289 o. 0171.734 1330) bis »Hertlingshausen«. Von dort 20 Min. Fußweg zum Rahnenhof. Bei Bedarf kostenlose Abholung.

Bei Vorlage eines gültigen VRN-Fahrscheins gibt es pro Fahrschein ein Gericht kostenlos und 10 % Ermäßigung auf den Übernachtungspreis, wenn die Anreise mit Bus und Bahn erfolgt und während des Aufenthalts der VRN benutzt wird.

Felsenmeer Lautertal-Reichenbach

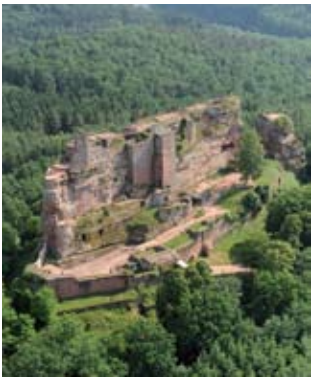
Wenige Kilometer hinter Bensheim befindet sich ein kleines Paradies für Wander- und Naturfreunde: der 514 Meter hohe Felsberg mit seinem Felsenmeer bei Lautertal-Reichenbach. Das Felsenmeer ist eine riesige Fläche aus abgerundeten Granitstei-

nen, liegt mitten im Odenwald und ist als UNESCO-Geopark ausgezeichnet. Der Sage nach haben sich hier zwei Riesen im Streit mit Felsblöcken beworfen, bis schließlich der gesamte Felsberg mit Steinen bedeckt war. Tatsächlich aber ist das Felsenmeer Ergebnis eines jahrtausendelangen Verwitterungsprozesses. Im 3. Jahrhundert n. Chr. nutzten die Römer die Granitblöcke als Steinbruch und transportierten Werkstücke bis nach Trier. Nur die »misslungenen« Arbeiten und »Abfall« ließen sie im Odenwald zurück. Auf einem 2,5 km langen geologisch-historischen Lehrpfad, der am Parkplatz »Römersteine« beginnt, informieren insgesamt 16 Steintafeln über die römische Steinmetzkunst. Die 327 übrig gebliebenen Werkstücke aus der Römerzeit – darunter Säulen und Altarsteine – stehen unter Denkmalschutz. Das gesamte Felsenmeer steht unter Naturschutz und ist ein relativ ungefährliches Kletterparadies, auch für Kinder geeignet. Neu ist ein Informationszentrum am Fuße des Felsenmeers.

Felsenmeer-Informationszentrum, Seifenwiesenweg 59, 64686 Lautertal, Tel. 06254.940 160, info@felsenmeer.eu, www.felsenmeer-informationszentrum.de.

Ab Bhf. Bensheim mit Buslinie 665 bis »Reichenbach-Markt«, von dort aus 10 Min. ausgeschilderter Fußweg.

Burg Fleckenstein Lembach



Warum nicht mal einen Ausflug nach Frankreich ins schöne Elsass machen? Zum Beispiel nach Lembach zur Stauferburg Fleckenstein. Imposant liegt sie auf einem 40 Meter hohen Felsen aus rotem Buntsandstein. Seit Jahren peu à peu restauriert, ist sie heute ein beliebtes Familienausflugsziel. Reste verschiedener Wohn- und Wirtschaftsgebäude, Teile des Treppen- und Brunnenturms, der Ringmauer und zweier Türme sind erhalten. Besonders eindrucksvoll sind die in den Felsen eingeschlagenen Kellerräume ebenso wie ein rekonstruierter Tretradkran aus dem Mittelalter. Wer so richtig in das Burgleben eintauchen möchte, der schließe sich Ritter Willy von Fleckenstein, der Leitfigur des dreistündigen Lehrrundgangs »Rätselburg«, an. Willy führt die Besucher durch Wald, Burg und Geheimgänge, lässt sie an 20 Stationen Aufgaben lösen, erzählt Sagen und verrät Zauberrezepte aus der Hexenküche. Im P'tit Fleck, dem ehemaligen Bauernhof der Burg, werden die Kinder spielerisch mit dem Wald und Sandstein vertraut gemacht.

Burg Fleckenstein/Site du Fleckenstein, F-67510 Lembach, Tel. 0033.(0)388.942 852, info@fleckenstein.fr, www.fleckenstein.fr/de.

Burg & P'tit Fleck: 3.1.-19.3. So 12-16 Uhr, 20.3.-7.11. tägl. ab 10 Uhr. Rätselburg: 1.5.-7.11. tägl. ab 10 Uhr. Die Schließungszeiten liegen je nach Jahreszeit zwischen 17 u. 18:30 Uhr (vgl. www.fleckenstein.fr/de).

Ab Bhf. Wissembourg mit Buslinie 317 bis »Lembach, Burg Fleckenstein« (So, Feiertage Mai-Sep., Rückfahrkarte Erw. 4,- €, Kinder 2,- €, für Inhaber von verbundweit gültigen VRN-Jahreskarten ist ein Rabatt geplant).

Burg: Erw. 2,50 €, Kinder (4-18 J.) 2,- €. Rätselburg: Erw. 9,50 €, Kinder 7,50 €. P'tit Fleck: Erw. 4,50 €, Kinder 4,- €.

Umweltwanderweg Lorsch

Unter dem Motto »Umwelt bewusst erleben« werden Besucher des Lorscher Umweltwanderweges mit den Problemen von Bebauung, Gewässerverbauung, Hochwasserschäden und intensiver Landwirtschaft vertraut gemacht. Informiert werden sie außerdem über Fischzucht, Naturschutzgebiete, Flächenstilllegung, Feuchtgebiete, Abfälle, Deponie-Sickerwässer und Freizeitanlagen in der Natur.

Der im UNESCO-Geopark Bergstraße/Odenwald gelegene Umweltwanderweg bietet drei Varianten: Die 8 km lange Nordroute und die 16 km lange Südroute, für die es auch eine Abkürzung auf 8 km gibt. Alle Touren sind gut ausgeschildert und mit zahlreichen Infotafeln bestückt. Die Südroute beginnt am Lorscher Rathaus, führt durch die Fußgängerzone, vorbei am Kloster Lorsch bis zur Kreuz- und Glockenwiese. Von hier aus steuert man auf die neue Weschnitz zu und läuft am Ufer entlang bis zum Pumpwerk. Sowohl die kurze als auch die lange Tour führen am Vogelschutz- und Lehrpark »Birkengarten« vorbei. Hier gibt's auch ein kleines Restaurant. Hinter dem Park befindet sich ein großes Freizeitgelände mit Spielgeräten und Tischtennisplatten. Auch das beheizte Waldschwimmbad ist nur ein paar Meter entfernt. Über die Neckarstraße gelangt man wieder zum Ausgangspunkt zurück.

- Touristinfo Nibelungenland, Marktplatz 1, 64653 Lorsch, Tel. 06251.175 260, Fax 06251.175 2626, touristinfo@lorsch.de, www.lorsch.de/stadt/umwelt/te-wander.shtml.
- Vogelpark Mitte April-Mitte Nov. Di-Sa 14-20 Uhr, So ab 10 Uhr.
- Ab Bhf. Lorsch ca. 5 Min. Fußweg bis Ausgangspunkt Altes Rathaus.

Mehlinger Heide Mehlingen

Die Mehlinger Heide ist nach der Lüneburger Heide die zweitgrößte zusammenhängende Heidelandschaft in Deutschland. Mit ihren Gräsern, Sandflächen, Tümpeln und den Zwergstrauchheiden erinnert sie an Urlandschaften wie die Tundra oder eine Steppe. Tatsächlich aber ist sie eine Kulturlandschaft. Noch bis vor rund 100 Jahren war die Heide ein Waldgebiet, das binnen kurzer Zeit nahezu komplett abgeholzt und Truppenübungsplatz wurde (bis 1992). Im Laufe der Jahrzehnte entwickelte sich das Gebiet zur Heidelandschaft. Heute ist die Mehlinger Heide ein 410 Hektar umfassendes Naturschutzgebiet und Lebensraum von zahlreichen Tier- und Pflanzenarten – wie z. B. dem Wiesen-Leinblatt, der Heidelerche und des Ziegenmelkers ebenso wie Schmetterlingen, Libellen, Hautflüglern, Wildbienen und selbstverständlich der Heidschnucken. Das Erkunden der Heide ist auf gekennzeichneten Wegen und von einer Aussichtsplattform aus möglich. Empfehlenswert ist der Heideerlebnispfad, ein 1,5 km langer Rundweg, der an zwölf Stationen (z.B. an einem Insektenhaus) und mehreren Infotafeln vorbei führt. Highlights sind das »Felsenhaus«, ein Spielhaus auf einem Sandsteinblock, und das »Grüne Klassenzimmer« mit Bänken aus Baumstämmen und Tischen aus Stein. Kinder werden übrigens von Anton, der Waldameise, begleitet.

Tourismusbüro der Verbandsgemeindeverwaltung, Hauptstr. 18, 67677 Enkenbach-Alsenborn, Tel. 06303.913 171, Fax 06303.913 180, tourismus@enkenbach-alsenborn.de, www.enkenbach-alsenborn.de.

Ab Kaiserslautern Hbf Mo-Fr mit der Buslinie 137 bis Haltestelle »Fröhnerhof, Ort« oder »Mehlingen, Ludwigstraße«, So/Feiertage mit Buslinie 104 bis Haltestelle »Eselsfürth, Wendeschleife«.

Rund ums Johanniskreuz Pfälzerwald

Das Johanniskreuz in der Westpfalz eignet sich als Ausflugsziel sowohl für Wanderer als auch für Biker. Insgesamt fünf ausgewiesene Mountainbiketouren (Gesamtlänge 300 km) beginnen

und enden am Johanniskreuz. Sie führen über verschlungene Pfade durch Wald, Wiesen, Täler, an Seen und Flüssen vorbei, über Hügel und Felsen. Die Schwierigkeitsgrade sind unterschiedlich: Es gibt eine Strecke für Einsteiger, einen Technik-Übergangsparcours, einen Singletrailparcours ebenso wie Cross-Country-Strecken.
Wer lieber per pedes unterwegs ist, kann zwischen zehn Rundwanderwegen unterschiedlicher Länge wählen. 2010 wird der Prädikatswanderweg »Pfälzer Waldpfad« eröffnet, der in einer Gesamtlänge von 140 Kilometern von Kaiserslautern über das Johanniskreuz nach Schweigen an die französische Grenze führt. Lohnenswert ist auch ein Besuch des Hauses der Nachhaltigkeit direkt am Johanniskreuz. Denn hier wird am Beispiel des Pfälzerwaldes gezeigt, wie man seinen Alltag umweltbewusst gestalten kann und dabei sogar Geld spart.

Verbandsgemeinde Kaiserslautern-Süd, Büro für Touristik, Pirmasenser Str. 62, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631. 201 6135, Fax 0631.18 953, touristik@kaiserslautern-sued.de, www.zentrum-pfaelzerwald.de, www.mountainbikepark-pfaelzerwald.de. Haus der Nachhaltigkeit, Johanniskreuz 1a, 67705 Trippstadt, Tel. 06306.921 0130, Fax 06306. 921 0139, hdn@wald-rlp.de, www.hdn-pfalz.de. Kartenempfehlungen: Topografische Karte 1:50.000 »Mountainbikepark Pfälzerwald«. Topografische Wanderkarte 1:25 000 »Kaiserslautern-Süd«.

Jan. – Dez.: täglich (außer Sa) 10-17 Uhr. Eintritt frei!

Mit den Buslinien »Luchsbus« (Linie 150), »Fuchsbus« (135) und »Gäsbockbus« (517) bis Johanniskreuz (bis zu drei Fahrräder pro Bus, Kinderwagen haben Vorrang) sowie die Bahnhöfe Rodalben, Waldfischbach-Burgalben, Schopp, Hochspeyer und Lambrecht.

Felsenwanderweg Rodalben

Ein »Muss« für passionierte Wanderer ist der Rodalber Felsenwanderweg. Im Laufe von mehreren Millionen Jahren haben sich im Pfälzerwald Buntsandstein-Ablagerungen bis zu einer Stärke von 500 Metern gebildet. Als sich die Täler formten, entstanden

rings um die Stadt Rodalben bizarre Felsgebilde, die durch die Anlage eines eigenen Wanderwegs zugänglich gemacht worden sind. Der 43 Kilometer lange Felsenwanderweg verläuft auf fast gleichmäßiger Höhe, d. h. ohne nennenswerte Steigungen. Am Fuße gewaltiger Felsmassive windet er sich durch das Tal und die Seitentäler der Rodalbe. Die Strecke ist so markiert, dass man sich einzelne Etappen unterschiedlicher Länge heraussuchen kann. Für Kinder beispielsweise eignet sich der 6 km lange Weg zur Bärenhöhle: Vom Bahnhof Rodalben aus erklimmt man die Wendeltreppe, überquert die Marienbrücke und Baumbuschstraße und folgt der Markierung »F« bis zum Bruderfelsen. Von dort aus führt der Felsenwanderweg bis zur Bärenhöhle, der größten natürlichen Höhle der Pfalz. Eine kleinere Höhle mit Wasserfall liegt circa 50 Meter weiter auf dem Weg.

Tourist-Information, Am Rathaus 9, 66976 Rodalben, Tel. 06331.234 180, tourist@rodalben.de, www.rodalben.de. Kartenempfehlung: Wanderkarte 1:20.000 »Rodalber Felsenwanderweg«.

Ab Bhf. Rodalben ca. 10 Min. Fußweg. Infotafel mit Wegbeschreibung am Bhf.

Pfälzer Jakobswege Speyer – Hornbach

Der Jakobsweg ist ein sehr langer Pilgerweg, der durch Frankreich über die Pyrenäen nach Santiago de Compostela zum Grab des Heiligen Jakobus führt. Der Name »Jakobsweg« trügt ein wenig, denn es sind viele Jakobspfade innerhalb Europas, die zum Hauptweg nach Spanien führen. Allein in der Pfalz sind zwei historische Routen bekannt. Beide beginnen am Dom in Speyer und enden in Hornbach in der Südwestpfalz. Die 148 km lange Nordroute führt am Speyerbach entlang nach Neustadt, dann durch das Elmsteiner Tal zum Johanniskreuz. Von dort geht es weiter über Trippstadt, Landstuhl, Homburg und Zweibrücken nach Hornbach. Die 135 km lange Südroute führt durch den südlichen Pfälzerwald über Germersheim, Landau und Bad Bergzabern nach Hornbach. Es gibt auch eine Verbindung zwischen den beiden Routen: Am Johanniskreuz wendet man sich – statt nach Trippstadt – in südliche Richtung nach Pirmasens und Dahn. Nach insgesamt 74 km stößt man dann bei Erlenbach auf die Südroute. Die Routen sind durchgehend mit dem Zeichen der Jakobsmuschel markiert, und alle Orte am Wege sind auf die Unterbringung und Verpflegung von wandernden Pilgern und pilgernden Wanderern eingestellt. Der Endpunkt Hornbach ist ein winzig kleiner Ort mit einem Benediktinerkloster aus dem 11. Jahrhundert, in dem sich heute ein Hotel mit Restaurant und ein multimediales Museum befinden. Man kann sich die Strecken natürlich auch in einzelnen Etappen vornehmen: Eine schöne Tageswanderung führt zum Beispiel von Speyer die Altrheinarme entlang bis Germersheim (21,5 km).

- Genauer Streckenverlauf, Einkehrmöglichkeiten, Unterkünfte, Kontakte unter www.jakobsweg-pfalz.de.
- Etappe Speyer-Germersheim: Ab Speyer Hbf mit Buslinie 565 (City-Shuttle) bis »Dom/Stadthaus«, zurück ab Bhf. Germersheim.

Keltendorf & Keltengarten Steinbach

Der kleine Ort Steinbach am Fuße des Donnersbergs bietet mit seinem Keltendorf und Keltengarten eine besondere Attraktion. Denn das Dorf ist das Modell einer keltischen Siedlung, wie sie im 2. und 1. Jh. v. Chr. in Süddeutschland, Frankreich, der Schweiz und Tschechien üblich war. Die Siedlung auf dem Donnersberg gehörte zu den größten ihrer Art. Die sechs Gebäude des nachgebildeten Keltendorfs vermitteln einen guten Eindruck der Techniken und Materialien, die die Kelten zum Hausbau einsetzten: Holzpfosten- und Fachwerkkonstruktionen mit entsprechenden Zapfungen und Holznägeln, Holzschindeln für die Dächer und Lehm als Fassadenputz. Bei einer Führung durch die Siedlung darf sich der Besucher in alten keltischen Handwerkstechniken wie zum Beispiel im Pfeilbau und Feuer machen üben. Ein Spaziergang durch den Garten bringt dem Besucher Arbeitswelt und Naturraum der Kelten näher. Bei der Gartengestaltung wurden Motive und Formen aus der keltischen Kunst aufgegriffen – beispielsweise der Abenteuerspielplatz in Form eines Triskels, eines keltischen Dreierwirbels.

Steinbach, Brühlstraße, hinter der Jugendherberge. Info: Donnersberg-Touristik-Verband, Uhlandstr. 2, 67292 Kirchheimbolanden, Tel. 06352.1712, Fax 06352.710 262, touristik@donnersberg.de, www.donnersberg-touristik.de.

Keltendorf: Sa 11-17 Uhr, So u. Feiertage 10-17 Uhr, in den Oster-, Sommer-, Herbstferien auch Do 15-19 Uhr. Für Gruppen auch wochentags nach Vereinbarung. Keltengarten: Mitte April – 31. Okt. Sa 11-17, So u. Feiertage 10-17 Uhr. Bei Voranmeldung Führungen für Gruppen ab 15 Pers.

Ab Bhf. Winnweiler o. Kirchheimbolanden mit Buslinie 903 bis »Steinbach (Donnersberg)«.

Kombikarte: Erw. 6,- €, Kinder (4-12 J.) 3,- €.

Steine, Sagen, Schluchten Schriesheim

Eine steinreiche Gegend könnte man den Vorderen Odenwald um Weinheim und Schriesheim herum nennen – wenn man den Ausdruck wörtlich nimmt. Ein UNESCO Geopark-Pfad mit dem markanten Namen »Steine, Sagen, Schluchten« führt den Wanderer auf verschlungenen Wegen durch die riesigen Granitsteinmassen hindurch und in die Geschichte der Gegend ein. Der 16 km lange Wanderweg, mit einem gelben »L« markiert, ähnelt einem Trampelpfad und wird ausdrücklich nur geübten Wanderern empfohlen. Er besteht aus zwei Schleifen, der Weinheimer und der Schriesheimer Schleife. Infotafeln säumen den gesamten Weg und klären auf über Landschaftsformen, geologische Besonderheiten, den Granitabbau (Weinheimer Schleife) ebenso wie über kulturgeschichtliche Orte und all die Sagen und Legenden, die sich um sie ranken: Was zum Beispiel geschah an der »Zigeunereiche« oder am »Wildeleutestein«? Die Schriesheimer Schleife führt zu ehemaligen Abbaugebieten von Schwer- und Feldspat-Mineralien, die bis ins 20. Jahrhundert im Tagebau gewonnen wurden. Hier lässt sich erahnen, wie mühevoll das Leben der Bergleute damals war. Selbstverständlich kann man die beiden ungefähr gleich langen Abschnitte auch einzeln erwandern; Ausgangspunkt für beide ist die Ursenbacher Höhe.

Stadt- und Tourismusmarketing e. V., Hauptstr. 47, 69469 Weinheim, Tel. 06201.874 450, info@weinheim-marketing.de, www.weinheim-marketing.de. Auch Kartenmaterial! Auskünfte unter Tel. 06251.707 990, www.geo-naturpark.de.

Ab OEG-Bhf. Schriesheim mit Buslinie 628 bis Ursenbach Ort, von dort aus ca. 10 Minuten Fußweg zur Ursenbacher Höhe.

Limeswanderweg Walldürn

»Auf den Spuren der Römer« könnte man die Wanderung am Limes entlang nennen. Denn vor 2000 Jahren zogen die Römer hier, mitten im Odenwald, einen ihrer berühmten Grenzwälle. Bei Walldürn finden sich in schnurgerader Linie alle 400 Meter die Überreste von Wachtürmen aus dem 2. Jahrhundert n. Chr. Ausgangspunkt für die Wanderung ist der Parkplatz im Gewerbegebiet Walldürn-Nord. Gleich nach der Laurentiuskapelle biegt ein Lehrpfad nach links in den Wald ein (W6 bzw. schwarzes Turmsymbol auf weißem Grund). Zahlreiche Schilder am Wege informieren über die Römerzeit und die Funktion des Limes. Von den Wachtürmen sind heute nur noch die Fundamente übrig. Am »Steinernen Haus« ist eine Palisadenwand rekonstruiert, die die Römer einst vor den Germanen schützte. Hier kehrt man entweder um (Hin- und Rückweg insgesamt 5 km) oder biegt rechts ab und folgt dem mit Holzpfeilen gekennzeichneten Rundwanderweg W6 Limes zurück zum Ausgangspunkt (Rundweg 7 km). In Walldürn ist die Wallfahrtsbasilika sehenswert ebenso wie das gut erhaltene Römerbad, das sich 1 km außerhalb südöstlich an der Straße nach Waldstetten befindet.

Verkehrsamt Walldürn, Rathaus, 74731 Walldürn,
Tel. 06282.67 107 o. 67 106, Fax 06282.67 103,
tourismus@wallduern.de, www.wallduern.de.

Ab Bhf. Walldürn ca. 30 Min. Fußweg bis Ausgangspunkt Parkplatz (Adolf-Kolping-Str., links Hauptstr., rechts Seestr., ab Seestraße ausgeschildert).

Exotenwald Weinheim

Ein Sammler der besonderen Art war der Freiherr von Berckheim: Er sammelte exotische Bäume aus aller Welt und pflanzte sie an der Bergstraße an. Viele dieser Exemplare stehen noch heute im Exotenwald von Weinheim und sind nach nunmehr fast 140 Jahren zu prächtigen Bäumen herangewachsen.
Drei ausgeschilderte Rundwege führen den Besucher an einer der bemerkenswertesten Baumsammlungen mit mehr als 140 verschiedenen Baumarten vorbei. Der Schwarzkiefern-Rundweg (Nr. 1, ca. 2,5 km) führt zum Mittelpunkt des Waldes. Zu sehen sind u. a. Atlaszedern, Gelb- und Schwarzkiefern, Kalifornische Mammutbäume, Sicheltannen aus Japan und Urweltmammutbäume aus China. Der Exoten-Rundweg (Nr. 2, ca. 3 km) führt an einem Großteil der Bestände vorbei zum historischen Anbauschwerpunkt. Neben den Küstenmammutbäumen mit ihrer leuchtend roten Rinde prägen vor allem Birkenarten aus Nordamerika und Ostasien diesen Rundweg. Der Große Rundweg (Nr. 3, ca. 4,5 km) ist eine Kombination aus den beiden genannten Wegen. Sehenswert ist auch der angrenzende Schlosspark im englischen Stil des frühen 19. Jahrhunderts: Hier steht die älteste Zeder Deutschlands mit 250 Jahren auf dem Buckel bzw. auf der Rinde. Das Faltblatt »Weinheimer Exotenwald – Kurzführer« sowie weitere Informationen zu Weinheims grüner Meile gibt es beim Stadt- und Tourismusmarketing Weinheim.

Stadt- und Tourismusmarketing e.V. Weinheim,
Hauptstr. 47, 69469 Weinheim, Tel. 06201.874 450,
Fax 06201.874 430, info@weinheim-marketing.de,
www.weinheim-marketing.de.

Exotenwald u. Schlosspark sind ganzjährig u. durchgehend geöffnet. Führungen auf Anfrage.

Bhf. Weinheim (DB oder OEG), von dort aus ca. 15 Min. Fußweg.

Jakobsweg Taubertal
Wertheim – Rothenburg o.T.

In fast jeder Stadt des Taubertals gibt es Hinweise auf Jakobspilgerzüge: Das sind etwa Darstellungen des Heiligen in Kirchen, an Brunnen, in Kirchenfenstern, Stadtwappen und Bildstöcken. All diese Kunstwerke sind durch den Jakobswanderweg Main-Taubertal miteinander verbunden. Die Strecke von Wertheim bis Rothenburg ob der Tauber ist 150 km lang. Man kann sie in sieben Tagen schaffen – oder pickt sich einzelne Etappen heraus. Von Wertheim bis Gamburg z. B. sind es 18 km; Ausgangspunkt ist die Stiftskirche in Wertheim. Bei der nächsten Etappe (28 km) – Einstieg ist die Tauberbrücke in Gamburg – geht's durchs Taubertal nach Tauberbischofsheim. Von dort – Einstieg Tauberbrücke, rechts der Tauber – bis Lauda sind es 16 km. Nach einem etwa einstündigen Aufstieg führt der mit Obstbäumen und Hecken gesäumte Weg nach Grünsfeld-Hausen, dann durch das Grünbachtal nach Grünsfeld. Danach geht es bergab an Feuchtbiotopen entlang nach Lauda. Von hier – Einstieg Oberes Tor – wandert man über den Galgenberg nach Bad Mergentheim und von dort durch Weinlagen nach Markelsheim (27,5 km). Die nächsten Etappen führen von Markelsheim (Ausgangspunkt Tauberbrücke) durch Wälder, an Weinbergen vorbei nach Niederstetten (21,5 km) und von dort (Ausgangspunkt Rathaus) durchs Herrgottstal nach Creglingen (17 km). Einstieg in Creglingen ist die Riemenschneiderbrücke, rechts der Tauber. Durch Feldgehölz und Weinberge erreicht man nach 23 km Rothenburg o.T.

Touristikgemeinschaft »Liebliches Taubertal« e.V., Gartenstr. 1, 97941 Tauberbischofsheim, Tel. 09341.825 806, touristik@liebliches-taubertal.de, www.liebliches-taubertal.de.

Etappe Tauberbischofsheim – Lauda: Bhf. Tauberbischofsheim, von dort aus Fußweg durch das Zentrum zum Ausgangspunkt Tauberbrücke (rechts der Tauber). Rückfahrt ab Bhf. Lauda-Königshofen.

Wolfsschlucht und Zwingenberg Zwingenberg

Die 720 Einwohner zählende Gemeinde Zwingenberg liegt mitten im Naturpark Neckartal-Odenwald und gehört mit ihrem Schloss und dem historischen Ortskern zu den »Bilderbuch-Dörfern« entlang des Neckars. Das mittelalterliche Schloss ist im August Veranstaltungsort für die alljährlich stattfindenden Zwingenberger Schlossfestspiele. Die romantische Wolfsschlucht

grenzt unmittelbar an das Schloss an. Vor Wölfen muss man sich jedoch nicht mehr fürchten: Der letzte Wolf des Odenwalds wurde genau hier am 12.3.1866 erlegt. Allerdings sollte man festes Schuhwerk tragen, da die Schlucht recht unwegsam ist. Ein abwechslungsreicher Wanderweg führt zu Beginn steil aufwärts. Man folgt der roten Raute bis an den Ortseingang von Oberdielbach (ca. 4 km) und orientiert sich nun am Katzenbuckel, dem höchsten Berg des Odenwalds, den man über Waldkatzenbach und einen kleinen See erreicht (ca. 2,5 km). Bevor es weiter geht, kann man eine Verschnaufpause in der Turmschenke am Katzenbuckel einlegen. Entweder man wandert nun wieder zurück durch die Wolfsschlucht nach Zwingenberg, oder man folgt der blauen Raute nach Eberbach. Über die Ruine Eberbach geht es steil abwärts zum Bahnhof (ca. 5,5 km).

Infos: Bürgermeisteramt, Alte Dorfstr. 8, 69439 Zwingenberg a. N., Tel. 06263.45 152, Fax 06263.45 153, info@gemeinde-zwingenberg.de, www.zwingenberg-neckar.de.

Schlossbesichtigung nur mit Führung u. Voranmeldung beim Forstamt Zwingenberg, Tel. 06263.411 010, Fax 06263.411 0114. Turmschenke am Katzenbuckel: tägl. 10-22 Uhr, Di geschl., Tel. 06274.383, Fax 06274.5183, turmschenke@t-online.de, www.turmschenke.de.

Bhf. Zwingenberg (Baden).

Nibelungensteig Zwingenberg

Der Nibelungensteig ist eine Herausforderung und für alle, die sich verausgaben möchten, genau das Richtige. Denn die Strecke von Zwingenberg nach Gras-Ellenbach bietet über 1.600 Höhenmeter auf 40 km Länge. Neben guter Kondition ist gutes Schuhwerk erforderlich, da der Weg auf schmalen Pfaden stramm bergauf und bergab führt. Belohnt wird man mit wunderbaren Ausblicken, abwechslungsreicher Landschaft, Burgen, Wehrkirchen, malerischen Fachwerkhäusern und Hirtenhäuschen. Man kann den Nibelungensteig in zwei Etappen zurücklegen oder auch nur eine Teiletappe bestreiten. Die Wegmarkierung ist ein rotes »N« auf weißem Hintergrund. Die erste Etappe (25,5 km) führt von Zwingenberg aus auf den Melibokus (517 m) und danach durch das Reichenbacher Felsenmeer. Dann geht es wieder hinauf, diesmal auf den Hohenstein-Kletterfelsen (336 m), weiter nach Schlierbach und schließlich zum Kurort Lindenfels. Man kann auch in Reichenbach einsteigen; bis Lindenfels sind es dann 13,5 km, bis Zwingenberg 12 km. Die zweite Etappe (15 km) führt von Lindenfels aus zum Gumpener Kreuz, von dort nach Fürth-Weschnitz, zur Walburgis-Kapelle auf dem Kahlberg, nach Gassbachtal und schlussendlich nach Gras-Ellenbach.

Touristinfo Niblungenland, Marktplatz 1, 64653 Lorsch, Tel. 06251.175 260, Fax 06251.175 2626, touristinfo@lorsch.de, www.lorsch.de/nibelungensteig/. Auch Wanderkarten! Kartenempfehlung: Topografische Wanderkarte 1:20 000 des Geo-Naturparks Bergstraße-Odenwald u. Odenwaldclubs.

Ausgangspunkt Zwingenberg: Bhf. Zwingenberg (Bergstraße). Ausgangspunkt Reichenbacher Felsenmeer: Ab Bhf. Bensheim mit Buslinie 665 bis »Reichenbach-Markt«, von dort 10 Min. ausgeschilderter Fußweg. Ausgangspunkt Lindenfels: Ab Bhf. Bensheim mit Buslinie 665 bis »Lindenfels Mitte«, Kur- und Touristenservice, Burgstr. 37. Rückfahrt ab »Gras-Ellenbach, Ort« mit Buslinie 681 bis Bhf. Weinheim.

Tropfsteinhöhle Eberstadt

»Weiße Frau von Eberstadt«, »Elefantenrüssel«, »Vesuv« oder »Hochzeitstorte« – diese und viele andere eindrucksvolle Tropfstein-Formationen kann man in der Eberstadter Tropfsteinhöhle in der Nähe von Buchen im Odenwald bewundern. Sie gehören zur geheimnisvollen Untertagewelt des »unteren Muschelkalks«, die 1971 zufällig bei Sprengarbeiten entdeckt wurde. Heute ist ein gut 600 Meter langes Teilstück kinderwagen- und behindertengerecht ausgebaut und so geschickt ausgeleuchtet, dass die teilweise mehrere hunderttausend Jahre alten Tropfsteine wie Fabelwesen erscheinen. Bei der rund einstündigen Führung lernt der Besucher die verschiedenen Sinterbildungen und deren Namen kennen und erfährt Interessantes über die Entstehung der Höhle. Die Temperatur beträgt konstant 11 Grad Celsius – es empfiehlt sich also auch im Sommer, einen warmen Pullover dabei zu haben. Wer sich danach noch ein wenig bewegen möchte, dem sei der Wald- und Naturlehrpfad oder der geologische Lehrpfad – beide in unmittelbarer Nähe der Höhle – empfohlen. En passant erhält man hier weitere Informationen über die Höhle sowie die Tier- und Pflanzenwelt der Umgebung.

Tourist Information (ATIS), Verkehrsamt der Stadt Buchen, 74722 Buchen, Tel. 06281.2780, Fax 06281.2732, verkehrsamt-buchen@t-online.de, www.buchen.de, www.tropfsteinhoehle.eu.

März-Okt. tägl. 10-16 Uhr, März/April u. Sept./Okt. Mo geschl.; Nov.-Feb. Sa, So u. viele Feiertage 13-16 Uhr. Zugang nur mit Führung (Sonderführungen mögl.).

Ab Bhf. Osterburken, Seckach o. Buchen mit Buslinie 848 bis »Eberstadt, Tropfsteinhöhle«.

Erw. 3,50 €, Gruppen ab 20 Pers. 3,- €, Kinder (7-15 J.)/ Schwerbehinderte 2,50 €, Kinder (3-6 J.) 2,- €.

Grube »Marie in der Kohlbach« Hohensachsen

Hinter der geheimnisvollen »Marie in der Kohlbach« verbirgt sich ein ehemaliges Blei- und Silberbergwerk, das seit 2008 Besuchern seine Schächte öffnet. Erstmals erwähnt 1474, wurde die Marie im Weinheimer Stadtteil Hohensachsen 1925 stillgelegt, weil das Erzvorkommen weitgehend abgebaut war. Ein 50 Meter langer Tagstollen und zwei Schächte führen in die Tiefe. Den Tagstollen kann man bis zum ehemaligen Pumpenschacht besichtigen. Es findet sich eine Fülle von Arbeitsspuren aus fünf Jahrhunderten, wie z. B. ein Steigbrett aus dem 15. Jahrhundert, die den Wandel der Bergbautechnik vom Mittelalter bis zur Neuzeit aufzeigt. Eine Besichtigung ist zu festgelegten Terminen im Rahmen einer Führung mit maximal zehn Teilnehmern möglich; Kindern ist der Zugang ab sechs Jahren erlaubt. Dass die Grube nur beschränkt geöffnet ist, hat auch etwas mit deren Bewohnern, den Fledermäusen, zu tun, die erst im Mai ihre Winterruhezeit beendet haben und ausfliegen.

Besucherbergwerk Marie, Am Kohlbach, 69469 Hohensachsen. Anmeld. Führungen: Verwaltungsstelle Hohensachsen, Sachsenstr. 27, Tel. 06201.592 823, hohensachsen@weinheim.de.
Infos: Stadt- u. Tourismusmarketing Weinheim e. V., Hauptstr. 47, 69469 Weinheim, Tel. 06201.874 450, info@weinheim-marketing.de, www.weinheim-marketing.de.

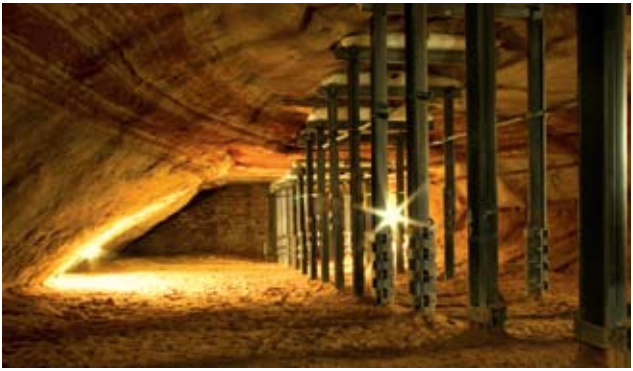
Mai-Sept. jeden 4. Sa ab 14 Uhr. Termine für 2010: 29. Mai, 26. Juni, 24.Juli, 28. Aug., 25. Sept. (für Gruppen nach Voranmeldung auch Führungen an anderen Wochentagen).

Ab OEG-Bhf. Großsachsen ca. 2 km Fußweg.

3,- € pro Pers.

Schlossberghöhlen Homburg/Saar

Mächtige Kuppelhallen und kilometerlange Gänge auf zwölf Stockwerken – die Schlossberghöhlen in Homburg gelten als die größten Buntsandsteinhöhlen innerhalb Europas. Vermutlich



sind sie im frühen Mittelalter entstanden, als man Fluchtgänge für die Festung Hohenburg in den Schlossberg grub. Später wurde der weiche Buntsandstein zu einem gefragten Rohstoff – für Mörtel, Putz- und Scheuersand. Noch heute kann man die Spuren der mittelalterlichen Grabwerkzeuge erkennen. Die Höhlen gerieten in Vergessenheit, bis 1930 spielende Kinder sie wiederentdeckten. Im Zweiten Weltkrieg dienten sie als Schutz vor Fliegerangriffen. Seit März 2007 ist es nun wieder möglich, vorerst nur das zehnte Stockwerk der geheimnisvollen Höhlen unter sachkundiger Führung zu besichtigen – auch für Einzelpersonen. Um längere Wartezeiten zu vermeiden, empfiehlt sich eine Voranmeldung. Auch an warme Kleidung sollte gedacht werden, denn in den Höhlen herrscht eine konstante Temperatur von 10 Grad Celsius.

- Infos/Anmeld.: Tel. 06841.2064, Fax 06841.993 0589, schlossberghoehlen@homburg.de, www.homburg.de.
- April-Okt. tägl. 9-17 Uhr, Nov.-März tägl. 10-16 Uhr, Dez. u. Jan. geschl.
- Ab Homburg Hbf ca. 10 Min. Fußweg in die Altstadt. Von dort aus sind die Höhlen über einen Treppenzugang erreichbar.
- Erw. 5,- €, Kinder (bis 16 J.) 3,- €.

Besucherbergwerke & Bergbaumuseum Imsbach

In der Pfalz hat der Bergbau eine lange Tradition. Im ehemaligen Bergmannsdorf Imsbach umgibt den Besucher noch ein Hauch dieser Zeit, die seit rund 90 Jahren der Vergangenheit angehört. Zwei der stillgelegten Gruben sind für die Öffentlichkeit zugänglich. Bergbauspuren aus den letzten 600 Jahren begegnen dem Besucher bei einem Rundgang durch das ausgedehnte Stollensystem der »Weißen Grube«; Kupfer-, Silber- und Kobalterze wurden hier mühsam ans Tageslicht gebracht. Die noch heute in allen Farben leuchtenden Mineralien lassen den einstigen Reichtum der Grube erahnen. In der über 250 Jahre alten Grube »Maria« wird über Eisenerzvorkommen und Bergbautechniken informiert. Die Bergwerke können nur in Begleitung eines Führers besichtigt werden; die Führung dauert jeweils ca. eine Stunde. Wer sich nach der Besichtigung noch ein wenig die Beine »über Tage« vertreten möchte, dem sei eine der drei Grubenrundwanderwege (alle mit Infotafeln über die Bergbauvergangenheit der Gemeinde versehen) empfohlen. Der ca. 7 km lange K2 z. B. beginnt am Parkplatz bei der »Weißen Grube« und führt zum Bergbaumuseum, wo man alles über Erze, Gesteine und die fossilen Brennstoffe der Region erfährt.

Bergwerke: Langental 1, 67817 Imsbach, Tel. 06302.982 944 o. 3448. Museum: Ortsstr. 2, 67817 Imsbach.
Infos & Anmeld. bei Verbandsgemeinde Winnweiler: Tel. 06302.6020 o. 06302.60 261, info@bew-imsbach.de, www.bergbauerlebniswelt-imsbach.de.

Anfang April – Ende Okt. Sa 13-17 Uhr, So u. Feiertage 10-17 Uhr, Gruppen (ab 15 Pers.) auch unter der Woche nach Voranmeldung.

Ab Bhf. Winnweiler o. Kirchheimbolanden mit Buslinien 903 und 905 bis «Imsbach, Ortsmitte«.

Museum & beide Gruben: Erw. 6,- €, Erm. 3,50 €. Museum & eine Grube: Erw. 4,- €, Erm. 2,- €.

Erzgrube Sankt Anna Nothweiler

Schon die Kelten gewannen im Übertagebau Eisenerz, das vor rund 45 Millionen Jahren – damals in heißer Form – aus dem Erdinnern hinaus katapultiert wurde. Die seit Ende des 19. Jahrhunderts still gelegte Erzgrube St. Anna mit ihrem tiefen Stollen ist heute ein technisches Kulturdenkmal. Während des 420 Meter langen Rundgangs unter Tage erfährt der Besucher viel über die Erzgewinnung, die Abbauorte und Lebensbedingungen der »Kumpels« von damals. Beeindruckend sind Einrichtungen wie z. B. ein 40 Meter tiefer Sturzschacht, die autarke Wasserversorgung in Form einer Zisterne, natürliche Belüftung durch einen 80 Meter hohen Wetterschacht und Dome mit farbenprächtigen Eisenerzadern. Die Grube ist ebenerdig, trocken, hell erleuchtet und sehr bequem zu begehen. Im Eintrittspreis inbegriffen ist der Besuch des Infozentrums in der Ortsmitte. Zahlreiche Themenschauen wie z. B. Schaustücke des Eisenkunstgusses oder allgemeine Informationen über die Eisenzeit und die Kelten vertiefen die in der Grube gewonnenen Eindrücke. Ebenso lohnt es sich, einen Blick in den Verkaufsraum vor dem Stollen zu werfen: Hier gibt's Mineralien, Rohsteine, Fossilien, Kristalle, Mineral- und Edelsteinschmuck, keltischen Silberschmuck sowie Bergmannsutensilien zu moderaten Preisen.

Gemeinde Nothweiler, Lembacherstr. 11, 76891 Nothweiler, www.nothweiler.de/erzgrube.html. Anmeld. Gruppen: Jürgen Himbacher, Tel. 06394.5354 o. Ortsbürgermeister Kurt Görtler, Tel. 06394.1223 o. 0176.25 510 121, kurt.goertler@t-online.de

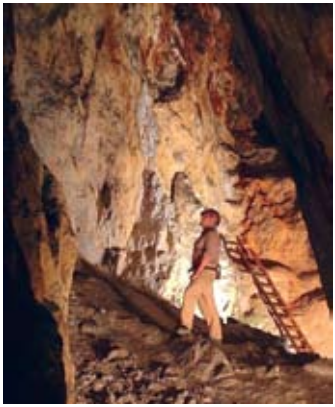
Ende März – Ende Okt. Di-So u. feiertags 10-18 Uhr, Mo geschl.

Ab Bhf. Hinterweidenthal mit Buslinie 251 o. 250 bis Dahn, weiter mit Buslinie 251 bis Nothweiler. Der Weg zur Erzgrube ist ab Dorfmitte ausgeschildert (ca. 10 Min. Fußweg).

Erw. 4,- €, Rentner/Schwerbehinderte 3,- €, Kinder (ab 5 J.)/ Schüler/Studenten 2,50 €.

Bergwerk Grube Anna-Elisabeth Schriesheim

Eins vorneweg: Für Menschen, die unter Klaustrophobie leiden, ist dieser Ausflug nicht geeignet. Für alle anderen bedeutet er ein Abtauchen in eine andere Welt. Das Silber- und Eisenvitriolbergwerk Grube Anna-Elisabeth ist rund 500 Jahre alt. Zwischen 1473 und 1817 wurde hier mit großen Unterbrechungen Erz abgebaut. Die Außenanlagen stammen aus dem 18. Jahrhundert. Seit 1988 ist das Bergwerk für die Öffentlichkeit zugänglich. Es kann jedoch nur mit Führung begangen werden. Bevor es los geht, bekommt jeder Besucher einen Schutzkittel und einen Helm. Während der Führungen wird man ausführlich und kompetent über die lange Geschichte des Bergwerks und die harte Arbeit der Bergleute informiert. Man bewegt sich durch schmale Stollen und steigt über Leitern und Treppen hinauf und hinab zu den verschiedenen Abbau-Bereichen. Am Ende weiß man es zu schätzen, nicht täglich in Dunkelheit und feuchter Kälte 'malochen' zu müssen. Der Besuch des Bergwerks ist auch für Kinder geeignet!



Grube Anna-Elisabeth, Talstr. 157, 69198 Schriesheim, Tel. 06203.68 167, Fax 06203.660 186, fuehrungen@bergwerk-schriesheim.de, www.bergwerk-schriesheim.de.

Ende März – Ende Okt.. So u. Feiertage (außer Karfreitag u. Allerheiligen) 11-16.30 Uhr (ohne Voranmeldung, mit Führung). Sonderführungen für Gruppen (mit Voranmeldung) Anfang März – Ende Nov. Mo-Sa jederzeit möglich. 3. und 4.7.2010 Bergwerksfest, 31.10. Halloween im Bergwerk.

Ab OEG-Bhf. Schriesheim o. Bhf. Ladenburg mit Buslinie 628 bis »Edelstein«.

Erw. 3,50 €, Kinder (4-14 J.) 2,40 €, Mindestpreis für Sonderführungen 46,- €.

Kalkbergwerk Wolfstein

Bis 1967 war das Kalkbergwerk in Wolfstein am Königsberg in Betrieb. Es gilt heute als Industriedenkmal und ist offen für geführte Besichtigungen. Die Führung beginnt mit dem Austeilen von weißen Bergwerksjacken und Helmen und der Erläuterung der Kalkbrennöfen. Die Besucher werden sodann mit einer Grubenbahn durch einen Stollen in die Tiefe des Bergs gefahren, vorbei an der Sprengkammer und eindrucksvollen Kalkablagerungen an den Stollenwänden, bis zu einer Höhle. Von hier geht es zu Fuß weiter durch Stollen und Kammern mit der Originaleinrichtung und -gerätschaft, die für das Kalksteinbrechen notwendig waren. Die alten Geräte werden demonstriert, die Arbeitsmethoden erläutert. Wieder über Tage erwarten den Besucher eine Ausstellung zum Thema und ein Film über Wolfstein und die Arbeit im Berg. Die Führung dauert circa eineinhalb Stunden. Festes Schuhwerk und warme Kleidung sollten nicht vergessen werden, da die Temperatur ganzjährig 13 Grad Celsius beträgt. Der Besuch des Bergwerks ist für Rollstuhlfahrer geeignet.

Kalkbergwerk Wolfstein, Hauptstr. 17, 67752 Wolfstein, Tel. 06304.1739. Infos: Fremdenverkehrsamt der Verbandsgemeinde Wolfstein, Frau Armbrust, Tel. 06304.9130, Fax 06304.913 199, info@vg-wolfstein.de, www.kalkbergwerk.com.

Ende März – Anfang Nov. So u. Feiertage 13-18 Uhr. Für Gruppen (ab 20 Pers.) u. Schulklassen nach Vereinbarung auch Führungen an Werktagen. Anmeld. beim Fremdenverkehrsamt.

Ab Bhf. Wolfstein ca. 10 Min. ausgeschilderter Fußweg.

Erw. 4,50 €, Jugendliche 4,- €.

Draisinentour Altenglan – Lauterecken – Staudernheim

Was tun mit einer Bahnstrecke, die nicht mehr befahren wird? Ganz einfach: Weiter nutzen, jedoch mit anderen Fahrzeugen als der Bahn. Die Draisine beispielsweise ist so ein Gefährt, das nunmehr zu Vergnügungszwecken zwischen Altenglan und Staudernheim verkehrt. Damit auf der eingleisigen Strecke alles glatt läuft, fahren die Draisinen an geraden Tagen

von Staudernheim nach Altenglan und an ungeraden umgekehrt. Die rund 40 Kilometer durchs Glantal sind landschaftlich äußerst idyllisch. Alle eineinhalb Kilometer kann man an besonderen Haltepunkten die Draisine parken und den Ort oder die Gegend zu Fuß erkunden, bevor es auf der Schiene weiter geht. Auch Einkehrmöglichkeiten mit regionalen Köstlichkeiten warten auf den Durchreisenden. Für den End- oder Ausgangspunkt Staudernheim sollte man zusätzliche Zeit einplanen. Sehenswert sind vor allem die Bürgerhäuser aus dem 17./18. Jahrhundert im Ortskern sowie die Klosterruine Disibodenberg. Empfehlenswert sind auch der Barfußpfad zwischen Staudernheim und Sobernheim ebenso wie das Freilichtmuseum im Felkeheilbad Bad Sobernheim. Wem die 40 Kilometer zu lang erscheinen, kann die Strecke um die Hälfte einkürzen und die Tour in Lauterecken beginnen oder beenden.

Tourist-Information Kusel, Triererstr. 41, 66869 Kusel, Tel. 06381.424 270, Fax 06381.424 280, touristinformation@kv-kus.de, www.draisinentour.de.

März-Okt. tägl., Reservierung erforderlich.

Bahnhöfe Altenglan, Lauterecken, Staudernheim. Vom Bhf. Staudernheim aus ca. 10 Min. ausgeschilderter Fußweg.

Fahrraddraisine (4 Pers.) u. barrierefreie Draisine: Mo-Fr 35,- €, Sa, So, Feiertage 39,- €. Konferenzdraisine (7 Pers.): Mo-Fr 65,- €, Sa, So, Feiertage 69,- €, Handhebeldraisine (8-13 Pers.): pro Pers. 10,- €, mindestens 100,- €. Alle Preise für ganztägige Nutzung.

Südpfalz-Draisine Bornheim – Lingenfeld

Eine Draisine ist ein Schienenfahrzeug, das ursprünglich für Streckenkontrollen von Bahnanlagen verwendet wurde. Der Name geht auf den Erfinder des Schiebe- und Tretrads, Karl Friedrich Drais, zurück. Heute dient die Draisine mehr dem Vergnügen als der Arbeit, zumindest auf der 13 km langen Strecke zwischen Bornheim und Lingenfeld in der Südpfalz. Bei mittlerem Tempo benötigt man ca. eineinhalb Stunden, doch man kann sich auch mehr Zeit lassen und zwischendurch eine Rast einlegen. Haltemöglichkeiten an der Strecke sind ausgewiesen. Startpunkt ist das »Storchendorf« Bornheim an der südlichen Weinstraße. Von hier geht es rund 1 km in Richtung Dreihof. Nach dem Bahnübergang winkt schon der erste Haltepunkt mit Rastmöglichkeit. Die Strecke führt nun in den Hochstadter Wald; nach 2 km ist der Biergarten »Waldhaus Schuster« am Bahnhof Hochstadt in Sicht. Nach weiteren 2 km durch den Wald erreicht man den Bahnhof Zeiskam mit dem Lokal »Zur Dampflok«. Zeiskam ist ein altes Bauerndorf mit Fachwerkhäusern, ebenso der nächste Stopp, Lustadt, das zu den ältesten Dörfern der Vorderpfalz zählt. Von hier aus geht's weiter durch Gemüsefelder und Äcker nach Westheim. Hier ist ein Abstecher in den hübschen Ortskern empfehlenswert. Die Fahrt setzt sich durch ein Naturschutzgebiet des NABU fort. Endhaltepunkt ist der Bahnhof »Lingenfeld Ort« mit seinem Bistro »Gleis 1«, wo man sich für die Rückfahrt stärken kann.

- Postanschrift: Südpfalzdraisine, Im Altenschemel 32, 67435 Neustadt. Reservierungen: Tel. 06327/96 10 16, info@suedpfalzdraisine.de, www.suedpfalzdraisine.de.
- Ende April-Ende Okt. tägl. Start 10-11.30 Uhr, Rückfahrt 14-17.30 Uhr.
- Ab Landau Hbf mit Buslinie 587 bis Bornheim »EKZ«.
- Familiendraisine (4 Plätze): Mo-Fr 36,- €; Sa, So, Feiertage 44,- €.
- *Werktags Ermäßigung von 2,- € bei Vorlage eines gültigen Tickets 24 (PLUS) oder Rheinland-Pfalz-Tickets.*

Unterwegs mit dem Bundenthaler
Dahner Felsenland

Das Dahner Felsenland im südlichen Teil des Pfälzerwaldes, unmittelbar an der Grenze zum Elsass, zählt mit seinen bizarren Felsformationen, Burgen, Wiesen, Wäldern und Seen zu den romantischsten Landschaften Deutschlands. Viele der dortigen Sehenswürdigkeiten sind ebenso wie Rad- und Wanderwege mit dem Ausflugszug Bundenthaler gut zu erreichen, der von Frühling bis Herbst an allen Sonn- und Feiertagen von Mannheim mit vielen Zwischenstopps nach Bundenthal-Rumbach fährt. Von Hinterweidenthal-Ort aus z. B. führt ein Weg zum Teufelstisch, einer eigenwilligen Felsformation, an dessen Fuß sich eine Freizeitanlage mit Spielplatz, Grill-, Sport- und Einkehrmöglichkeiten befindet. Von hier – ebenso wie von Dahn aus – führt ein Radweg durch das Wieslauertal nach Wissembourg. Die Mitnahme von Rädern im Bundenthaler ist kostenlos. Oder man stattet der Felsenburg Berwartstein einen Besuch ab: Ein Bus ab Bahnhof Dahn fährt dorthin. Beliebt sind auch Ausflüge zum Biosphärenhaus in Fischbach, ebenfalls per Bus ab Dahn zu erreichen. Die Busverbindungen zum Biosphärenhaus und zur Burg sind mit den Ankunftszeiten des Bundenthalers abgestimmt.

Tourist-Information Dahner Felsenland, Tel. 06391. 919 6222, tourist.info@dahner-felsenland.de, www.dahner-felsenland.net.
Fahrplan Bundenthaler: www.vrn.de.

1. Mai – Mitte Okt. So u. Feiertage. Abfahrt Mannheim 8.48 Uhr – Ankunft Bundenthal 10.49 Uhr, Abfahrt Bundenthal 17.47 – Ankunft Mannheim 19.48 Uhr.

Es gelten die VRN-Tarife.

Unterwegs mit der Bergbahn Heidelberg

Man kann Heidelberg natürlich zu Fuß erobern. Interessant ist aber auch der Blick auf die Stadt von der historischen Bergbahn aus, die 2004 als Kulturdenkmal von besonderer Bedeutung ausgezeichnet wurde. Die Bahn hat vier Stationen; sie beginnt

am Kornmarkt in der Altstadt und fährt über das Schloss und die Molkenkur hinauf zum Königstuhl. Oben angelangt, erwarten den Besucher nicht nur ein wunderbarer Blick über Heidelberg und die Umgebung, sondern auch eine Falknerei, ein Märchenparadies und etliche Wanderwege. Seit dem 1.1.2010 kann man zudem zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Mit dem Kombi-Ticket Bergbahn/Schloss fährt man zum Schloss hinauf, besichtigt Schlosshof, Fasskeller und das Deutsche Apotheken-Museum und fährt mit der Bergbahn wieder hinunter – alles für 5,- (Erw.) bzw. 3,- (Kinder/Erm.) Euro.

Die Bergbahn ist übrigens eine Bahn der Superlative: Mit einer Gesamtlänge von 1,5 km ist sie die längste Bergbahnstrecke in Deutschland, die untere Bergbahn vom Kornmarkt bis zur Molkenkur ist die modernste und die obere Bahn von der Molkenkur bis zum Königstuhl die älteste elektrisch betriebene Standseilbahn in deutschen Landen.

- Info & Reservierungen (mindestens 3 Arbeitstage im Voraus) unter www.bergbahn-heidelberg.de.
- Ab Heidelberg Hbf mit der Buslinie 33 bis Haltestelle »Rathaus/Bergbahn«.
- Gesamte Strecke Hin- u. Rückfahrt: Erw. 12,- €, Kinder (6-14 J.)/Erm. 10,- €. VRN-Halbjahres- und Jahreskarten mit Fahrtberechtigung in der Großwabe Heidelberg werden als Fahrscheine anerkannt.

Kuckucksbähnel Neustadt

Man kann die 20 Kilometer von Neustadt nach Elmstein natürlich zu Fuß laufen. Man kann sie aber auch mit dem Kuckucksbähnel, einer Dampflok aus dem Jahr 1904, zurücklegen. Die Reise beginnt am Neustadter Bahnhof auf Gleis 5 und dauert etwa 1,5 Stunden. In Elmstein lohnt sich ein Besuch des Hauses der Forst- und Waldgeschichte »Alte Samenklenge«, wo ursprünglich Zapfen vorgetrocknet wurden. Heute kann sich der Besucher über Försterei und Jagd, aber auch über die Köhlerei, Harzgewinnung und das einstmals schwere Leben der Waldarbeiter und ihrer Familien informieren. Wer bei der Rückkehr in Neustadt noch nicht genug von alten Loks hat, schaut sich am besten die 30 historischen Eisenbahnfahrzeuge im Eisenbahnmuseum direkt am Bahnhof an. Das Kuckucksbähnel fährt regulär nur an Sonn- und Feiertagen von Frühling bis Herbst. Es können aber für Gruppen (ab 10 Pers.) auch andere Termine vereinbart werden. Das Gleiche gilt für den Besuch des Eisenbahnmuseums.

Tourist-Information Elmstein, Bahnhofstr. 14, 67471 Elmstein, Tel. 06328.234, Fax .8233, info@elmstein.de, www.elmstein.de, www.alte-samenklenge.de. Anmeld. für Sonderfahrten: Herr Kayser, Tel. 06321.30 390, Fax 06321. 398 162, info@eisenbahn-museum-neustadt.de, www.eisenbahnmuseum-neustadt.de. Das Kuckucksbähnel gehört nicht zum VRN; es gilt ein besonderer Tarif.

Kuckucksbähnel: Ostern bis Mitte Okt. So u. Feiertage, Fahrtermine u. Abfahrtszeiten unter www.eisenbahnmuseum-neustadt.de. Eisenbahnmuseum: Di-Fr 10-13, Sa, So, Feiertage 10-16 Uhr. Alte Samenklenge: 1.3.-30.11. Mi, Sa, So u. Feiertage 14-17 Uhr, 1.12.-28.2. auf Anfrage

Neustadt Hbf.

Zugfahrt: Erw. 14,- €, Kinder (6-15 J.) 7,- €, Familienkarte 29,- €. Eisenbahnmuseum: Erw. 3,- €, Kinder (4-15 J.) 1,- €. Alte Samenklenge: Erw. 2,- €, Erm. 1,- €.

Mit der Stumpfwaldbahn zum Eiswoog Ramsen

Ein ganz besonderes Vergnügen – insbesondere für Eisenbahnliebhaber – ist es, mit der Stumpfwaldbahn von Ramsen aus durch das Eistal über Bockbachtal zum Eiswoog (oder umgekehrt) zu fahren. Die 50 Jahre alten Dampf- und Dieselloks fahren auf einer Schmalspurbahn (600 mm), die überwiegend von alten Feldbahnen aus Bergwerken, Kieswerken, Steinbrüchen und Sägewerken stammt. Normalerweise wird eine Diesellok eingesetzt; jeden zweiten Sonntag im Monat jedoch stehen die Weichen auf Dampflokbetrieb. Die Strecke Ramsen – Eiswoog dauert 20 Minuten. Vor der Rückfahrt sollte man unbedingt den Eiswoog erkunden. Der Name deutet es schon an: Hier ist es auch im heißesten Sommer angenehm kühl. Um den See herum führt ein barrierefreier Naturerlebnispfad. Die Wanderwege durch den Wald sind gut gekennzeichnet. Wer Stärkung braucht, kehrt am besten im Seehaus Forelle Haeckenhaus ein. Es liegt direkt am Eiswoog und tischt vorwiegend Speisen aus ökologischer Landwirtschaft und frische Forellen aus eigener Zucht auf.

Stumpfwaldbahn Ramsen e. V., Riedstr. 9, 67280 Ebertsheim, Tel./Fax 06356.8035, info@stumpfwaldbahn.de, sonderfahrt@stumpfwaldbahn.de, www.stumpfwaldbahn.de. Seehaus Forelle Haeckenhaus: Eiswoog 1, 67305 Ramsen, Tel. 06356.60 880, Fax 06356.5245, info@seehaus-forelle.de, www.landgasthof-forelle.de.

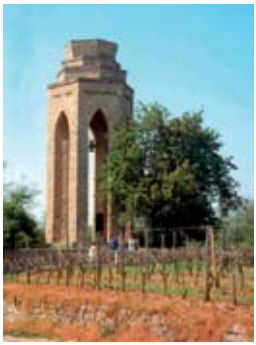
Anfang Mai – Anfang Okt. So u. Feiertage (außer Fronleichnahm u. Christi Himmelfahrt). Die Stumpfwaldbahn gehört nicht zum VRN; es gilt ein besonderer Tarif. Seehaus Forelle: Di-So 10-23 Uhr.

Mo-Fr mit der Bahn bis Bhf. Ramsen. So u. Feiertage mit der Bahn bis Eiswoog.

Hin- u. Rückfahrt Erw. 4,50 €, Kinder 3,50 €.

Zellertalbahn
Monsheim – Hochspeyer

Einsam und idyllisch liegt das Zellertal nördlich des Pfälzerwaldes und bietet so manche Überraschung: Wanderwege durch malerische Land- und Ortschaften, jede Menge Einkehrmöglichkeiten, guten Wein – und die Zellertalbahn. Deren Strecke verläuft zwischen Monsheim und Hochspeyer und führt durch das Weinbaugebiet Zellertal, das Pfrimmtal, vorbei an den Ausläufern des Donnersbergs. Zwischenstopp macht der Ausflugszug in Wachenheim-Mölsheim, Harxheim, Albisheim, Marnheim, Göllheim-Dreisen und Münchweiler. Als besonderes Schmankerl fährt ab September ein historischer Schienenbus auf der Strecke. Insgesamt dauert die Fahrt rund 50 Minuten – wenn man nicht zwischendurch eine kleine Wanderung oder Rast einlegt und dann den nächsten Zug nimmt. Wandergelegenheiten bieten sich vor allem rund um die Zellertalbahn-Haltestellen. Man kann z. B. zwischen Mölsheim, Zell und Wachenheim auf drei Kneipp-Wanderwegen wandeln. Die Donnersberger Tourenwege zwischen Münchweiler und Draisen eignen sich auch zum Radfahren. Sehr schön ist außerdem der Weinwanderweg von Kirchheimbolanden über Harxheim nach Bockenheim. Die Strecke verläuft durch die Zeller Weinlagen über die pfälzisch-rheinhessische Grenze hinaus und endet in Mölsheim.



Donnersberg-Touristik-Verband, Uhlandstr. 2, 67292 Kirchheimbolanden, Tel. 06352.1712, Fax 06352.710 262, touristik@donnersberg.de, www.donnersberg-touristik.de. Förderverein Eistalbahn e.V., info@eistalbahn.com, www.eistalbahn.com.

1. Mai – Ende Okt., So u. Feiertage. Abfahrt Monsheim ab 10.02 Uhr im 2-Std.-Takt bis 18.02 Uhr. Abfahrt Hochspeyer 11.02 Uhr im 2-Std.-Takt bis 17.02 Uhr.

Ab Bhf. Monsheim oder Hochspeyer bzw. allen Unterwegsbahnhöfen.

Es gelten die VRN-Tarife.

Erlebnisbäder

Schwimmbad ist nicht gleich Schwimmbad. Wasserratten, die mehr wollen, als ein paar Runden schwimmen, finden jede Menge Badespaß in den so genannten Erlebnisbädern der Region. Hier lässt es sich – egal zu welcher Jahreszeit – locker einen halben oder ganzen Tag austoben und/oder relaxen: in Solebädern, Whirlpools mit Wassermassagen, auf Riesenrutschen, in Strömungskanälen, in finnischen Saunen, türkischen Dampfbädern und Sanarien.

Südpfalz Therme Bad Bergzabern

Thermalbecken innen (32°C) u. außen (29/30°C), Liegewiese, Gegenstromanlage, Wasserfontäne, Sprudelliegen, Aqua-Aktiv-Programm, Solarien, Bewegungs- u. Meditationsraum; Knorzen-Schwitze (90°C), Elwetritsche-Schwitze (60°C), Duwwak-Schwitze (75°C), Montanus Grotte/Dampfbad (48°C), Saunagarten, Sprudel-/Tauchbecken, Erlebnisdusche, Kübeldusche, Eisbrunnen; Massagen, Kneippanwendungen, Wärmebehandlungen, Heusack, med. Bäder, Thermalbewegungsbad; Vitalis-Angebote; Brasserie, Bistro, Saunabar.

Kurtalstr. 27, 76887 Bad Bergzabern, Tel. 06343.934 010, Fax 06343.934 040, info@suedpfalz-therme.de, www.suedpfalz-therme.de.

So-Do 9-22 Uhr, Fr u. Sa 9-23 Uhr, Di 16-22 Uhr Damensauna.

Ab Bhf. Bad Bergzabern ca. 15 Min. Fußweg o. mit Buslinie 548, 546 o. 525 bis »Thermalbad«.

Therme & Sauna: 15,50 € (Tageskarte), 13,50 € (4 Std.), 10,50 € (2 Std.), Kinder (3-15 J.) 50% Ermäßigung.

4-Std.-Karte zum Preis der 2-Std.-Karte bei Vorlage eines gültigen VRN-Fahrscheins.

Salinarium Bad Dürkheim

Hallen- u. Freibad, beheiztes Außenbecken mit Sole, Hot Whirlpool, Riesenrutsche, Mutter-Kind-Bereich, Spielbecken; finnische Sauna, Blockhaussauna, Osmanisches Bad, Innen-Außen-Becken, Sanarium, Solarium, Sonnenterrasse; thailändische Massage, Gesichtsmassage, Thalasso Peeling, Honiganwendungen; Cafeteria.

- Kurbrunnenstr. 28, 67098 Bad Dürkheim, Tel. 06322. 935 865, Fax 06322.5032, info@salinarium.de, www.salinarium.de.
- Bad: Mo 9-18, Di u. Do 9-22 Uhr, Mi 6.45-22, Fr 9-23 Uhr, Sa, So u. Feiertage 9-21 Uhr. Sauna: Mo 12-22, Di-Do 10-22 Uhr, Fr 10-23 Uhr, Sa, So Feiertage 10-21 Uhr.
- Ab Bhf. Bad Dürkheim ca. 10 Min. Fußweg.
- Tageskarte Erw. 5,50 €, Kinder (ab 6 J.) 3,- €. Sauna (inkl. Bad): Tageskarte Erw. 11,50 €, Jugendliche (unter 16 J.) 9,- €.

Solymar Bad Mergentheim

Hallen- u. Freibad, beheiztes Außenbecken mit Sole, Hot Whirlpool, Riesenrutsche, Mutter-Kind-Bereich, Spielbecken; finnische Sauna, Blockhaussauna, Osmanisches Bad, Erlebnisdusche, Innen-Außen-Becken, Sanarium, Solarium, Sonnenterrasse; thailändische Massage, Gesichtsmassage, Thalasso Peeling, Honiganwendungen; Cafeteria.

- Erlenbachweg, 97980 Bad Mergentheim, Tel. 07931. 965 680, Fax 07931.965 690, info@solymar-online.de, www.solymar-online.de.
- Wellen- u. Thermal-Mineralbad: Mo 13-18, Di-Fr 10-22 Uhr, Sa, So, Feiertage 9-19.30 Uhr. Sportbad: Di, Mi, Fr 13.30-22 Uhr, Do 13.30-18 Uhr, Sa 9-19.30 Uhr, So u. Feiertage 9-13 Uhr. Sauna: Mo 13-22 Uhr, Di-Fr 10-22 Uhr, Sa, So, Feiertage 9-19.30 Uhr.
- Ab Bhf. Bad Mergentheim mit Buslinie 958 bis »Solymar«.
- Bad & Sauna: Tageskarte Erw. 14,50 €, Erm. 13,- €, Kinder (bis 16 J.) 7,25 €.

RappSoDie Bad Rappenau

Sole-Hallenbad mit 4 Innen- u. Außenbecken; finnische und isländische Sauna, Kelo-Saunahaus, Savannen-Sauna, Panorama-Sauna mit Naturbadeteich, Salzstollen-Sauna, Dampfbäder, Warmstrudelbecken, Erlebnisduschen, Ruhe- und Meditationsräume; Massagen; Gastronomiebereich.

Salinenstr. 37, 74906 Bad Rappenau, Tel. 07264.206 9330, www.rappsodie.info.

Bad: Mo-Sa 8-21, So 8-20 Uhr. Sauna: Mo-Do 9-23 Uhr, Fr u. Sa 9-24 Uhr, So 9-20 Uhr.

Ab Bhf. Bad Rappenau ca. 10 Min. Fußweg.

Bad: Erw. 7,50 € (2 Std.)/ 8,50 € (4Std.), Kinder (bis 18 J.) 4,50 € (2 Std.)/ 5,50 € (4 Std.). Sauna: Mo-Fr 13,- € (4 Std.) / 17,- € (Tageskarte), Sa, So u. feiertags zzgl. 1,- €.

Thermarium Bad Schönborn

6 Innen- u. Thermalbecken (27-34°C), Whirlbucht, Sprudelliegen, Strömungskanal, Sitz- u. Nackensprudler; Solarium, Sauna, Totes-Meer-Salzgrotte, Ruheräume, Terrasse, Liegewiese, Massagen, Physiotherapie u. Wellnessbereich; Bistro, Restaurant.

Kraichgaustr. 14, 76669 Bad Schönborn, Tel. 07253.80 270, Fax 07253.802 730, info@thermarium.de, www.thermarium.de.

Therme: Mo 14-22 Uhr, Di-Sa 9-22 Uhr, So u. Feiertage 9-20 Uhr. Sauna: Mo 14-22 Uhr, Di, Do-Sa 9-22 Uhr, So u. Feiertage 9-20 Uhr, Mi Damensauna 9-22 Uhr.

Ab Bhf. Bad Schönborn-Kronau mit Buslinie 132 bis »Mingolsheim, Kurpark« bzw. »Mingolsheim, Thermarium«.

Bad: Erw. 10,50 €, Kinder (unter 15 J.) 6,- €. Sauna: Erw. 14,50 € (4 Std.), Kinder (6-15 J.) 8,- €.

Felsland Badeparadies Dahn

Hallen- und Freibad, Strömungskanal, Wasserpilz, Whirlpool, Luftsprudelliegen, Warmsprudelbecken, Riesenrutsche, Massagedüsen, Kinderspielplatz, Beachvolleyballfeld; finnische Kelo-Sauna, Dampfbäder, Biothermium; Gastronomie.

- Eybergstr. 1, 66994 Dahn, Tel. 06391.2179, Fax 06391. 993 166, info@felsland-badeparadies.de, www.felsland-badeparadies.de.
- Bad: Mo-Do 9-21 Uhr, Fr 9-22 Uhr, Sa, So u. Feiertage 9-20 Uhr. Sauna: Mo (nur Frauen) 11-22 Uhr, Di, Mi 10-22 Uhr, Do, Fr, Sa 10-23 Uhr, So, Feiertage 10-20 Uhr.
- Ab Bhf. Bad Bergzabern mit Buslinie 548 bis »Dahn Badeparadies«.
- Bad: Erw. 3,50 € (2 Std.)/5,50 € (Tageskarte), Kinder (4-15 J.) 1,60 € (2 Std.)/ 2,50 € (Tageskarte), Ermäßigte 2,60 € (2 Std.)/4,- € (Tageskarte). Sauna (inkl. Bad): Erw. 14,- €, Erm. 12,50 €, Kinder (10-15 J.) 11,- €.

Allwetterbad Grünstadt

Hallen-/Freibad mit 50-m-Sportbecken u. beweglichem Hallendach, Pit-Pat-Anlage, Fitnessbereich, Beachvolleyball- u. Streetballplatz, Tischtennisanlagen, Kiosk; Wellnessbereich mit finnischer Sauna, Tepidarium (Wärmestrahlungsbad), Rötharium (Warmluftbad).

- Bückelhaube, 67269 Grünstadt, Tel. 06359.954 238, www.allwetterbad-gruenstadt.de.
- Bad: Mo 12-21 Uhr, Di-Fr 10-21 Uhr, Sa, So, Feiertage 9-19 Uhr (Winter bis 18 Uhr). Sauna: Mo 12-21 Uhr, Di-Do 10-21 Uhr, Fr 10-23 Uhr, Sa, So, Feiertage 10-19 Uhr (Winter bis 18 Uhr), Mo u. Mi Damensauna.
- Ab Bhf. Grünstadt mit Buslinie 473 bis »Freibad«.
- Bad: Erw. 4,- €, Kinder (unter 18 J.)/ Erm. 2,50 €. Sauna: Erw. 13,50 €, Kinder 11,- €.

Badepark Hassloch

Hallen- und Freibad, Riesenrutsche, Wasserfälle und -kanonen, Strömungskanal, Dampfgrotte, Massagedüsen, Wasserspielplatz, Abenteuerbecken, Beachvolleyballfelder; finnische Sauna, Farblichttherapie, Dampfbad, Hot Whirlpool, Kneipp-Fußbecken, Solarium; Cafeteria.

- Lachener Weg 175, 67454 Haßloch/Pfalz, Tel. 06324.599 4760, Fax 06324.599 4766, badepark@gwhassloch.de, www.badepark.de.
- Bad & Sauna: Di, Mi, Sa 10-20, Do, Fr 10-22 Uhr, So, Feiertage 10-19 Uhr, Mo geschl.; Damensauna Mi 10-20 Uhr.
- Ab Bhf. Haßloch mit Buslinie 513 bis »Haßloch-Badepark«.
- Bad: Erw. 5,50 €, Erm. 3,50 €, Kinder unter 6 J. frei. Sauna (inkl. Bad): Tageskarte 10,- €.

Aquadrom Hockenheim

Hallen- u. Freibad, Sportbecken, Solebecken innen u. außen, Springerbecken, Riesenrutschen, Wasserfall, Wellenbecken mit Lagune und Wasserpilz, Strömungskanal, Kinderbereich mit wasserspeienden Tieren, Wasser-Matsch-Bereich; Saunen, Dampfbäder, Massagen; Restaurant, Kiosk.

- Beethovenstr. 41, 68766 Hockenheim, Tel. 06205.285 5600, Fax .285 5618, info@aquadrom-hockenheim.de, www.aquadrom-hockenheim.de.
- Tägl. 10-22 Uhr. Tägl. gem. u. getrennte Saunen. Freibad ab 8.30 Uhr. Freibadsaison: 1. Juni bis Ende der BaWü-Sommerferien.
- Ab Bhf. Hockenheim mit Buslinie 731 bis »Aquadrom«.
- Bad: Mo-Sa Erw. 7,50 €, Erm. 5,- €. So u. Feiertage Erw. 8,50 €, Erm. 6,- €. Sauna (inkl. Bad): Mo-Sa 12,50 €, So u. Feiertage 13,50 €.

Monte Mare Kaiserslautern

25 Meter-Sportbecken, Freizeitbad mit Kinderspielbereich, Riesenrutschen, Wellenbad, Whirlpool, Erlebnisbecken mit Turboduschen, Stromschnellen u. Massageliegen, Solebad, Außenbecken mit Liegewiese, großer Sauna- u. Wellnessbereich; gastronomisches Angebot.

- Mailänder Str. 6, 67657 Kaiserslautern (PRE-Park), Tel. 0631.30 380, Fax 0631.303 8399, kaiserslautern@monte-mare.de, www.monte-mare.de.
- Bad: Mo-Fr 10-21 Uhr, Sa u. So 10-19 Uhr. Sauna: Mo-Do 10-23 Uhr, Fr u. Sa 10-24 Uhr, So 10-21 Uhr.
- Ab Kaiserslautern Busbhf. mit Buslinie 102 bis »Schillerplatz«. Weiter mit Linie 104 bis »KL, monte mare«.
- Bad: Erw. 8,- € (3 Std.), Kinder (bis 17 J.) 6,- € (3 Std.); Sa/So/Feiertage zzgl. 2,- €; Kinder bis 1 Meter frei. Sauna (inkl. Bad) Mo-Fr 23,- € (Tageskarte)/19,- € (4 Std.), Sa, So u. Feiertage 25,- € (Tageskarte)/23,- € (4 Std.).

LaOla Freizeitbad Landau

Hallenbad u. Außen-Thermalbecken, Sportbecken, Wellenbad mit Ozeanbrandung, Massagedüsen, Wasserfälle, Whirlpools, Riesenrutsche, Saunalandschaft mit 12 Saunen, Aromagrotte, Hamam, Feng-Shui-Ruheraum; Restaurant.

- Horstring 2, 76829 Landau/Pfalz, Tel. 06341.139 200, Fax 06341.139 209, la-ola@landau.de, www.la-ola.de.
- Mo 14-22 Uhr (in den Ferien Rhl.-Pf. ab 10 Uhr), Di, Mi u. Sa 10-22 Uhr, Do 10-23 Uhr, Fr 10-24 Uhr, So u. Feiertage 10-21 Uhr. Mo Damensauna.
- Ab Landau Hbf ca. 10 Min. Fußweg o. mit Buslinie 507 o. 591 bis «Hallenbad«.
- Erw. 3,60 € (90 Min.)/7,60 € (Tageskarte), Kinder (bis 16 J.) u. Stud. 2,60 € (90 Min.)/5,60 € (Tageskarte), Kinder (unter 6 J.) 1,- € (90 Min.)/2,- € (Tageskarte). Zuschläge: Wochenende u. Feiertage 1,50 €, Sauna 6,50 €.
- *Bei Vorlage eines gültigen Tickets 24 (PLUS) oder eines DB-Ländertickets 10% Rabatt auf die Tageskarte Wasserwelt.*

Plub Pirmasens

Hallen- u. Freibad, 25-m-Sportbecken, Wasserpilz, Massagedüsen, Whirlpool, Riesenrutsche, Planschbecken mit Schiffchenkanal; finnische Sauna, römisches Dampfbad, Aromabad, Sanarium, Solarium, Eisbrunnen, Erlebnisdusche, Massagen; Gastronomie.

- Lemberger Str. 41, 66955 Pirmasens, Tel. 06331.72 500, Fax 06331.725 0281, info@plub.de, www.plub.de.
- Bad: Mo 12-21 Uhr, Di-Sa 9-21 Uhr, So u. Feiertage 8-20 Uhr. Sauna: Mo 12-22 Uhr, Di-Sa 9-22 Uhr, So u. Feiertage 8-20 Uhr.
- Ab Pirmasens Hbf mit Buslinie 206 o. 208 bis »Exerzierplatz«. Von dort mit Buslinie 201 o. 207 bis »Plub«.
- Bad: Erw. 4,- € (3 Std.)/6,90 € (Tageskarte), Kinder (6-16 J.) 2,40 € (3 Std.)/4,40 € (Tageskarte). Sauna (inkl. Bad): Erw. 11,50 €, Kinder 8,50 €.

Azur Ramstein

Hallen- u. Freibad, Springerbecken, Riesenrutsche, Massagedüsen, Nackenduschen, Whirlpool, Kinderbereich mit begehbarem Leuchtturm u. Schiffchenkanal, Solarienwiesen, Beachvolleyballfelder, Tischtennis; div. Saunen, Dampfbäder; Gastronomiebereich.

- Schernauer Str. 50, 66877 Ramstein, Tel. 06371.71 500, Fax 06371.943 375, info@freizeitbad-azur.de, www.freizeitbad-azur.de.
- Bad: Mo 13-21 Uhr, Di-Fr 10-22 Uhr, Sa 10-19 Uhr, So u. Feiertage 9-19 Uhr. Sauna: Mo-Do 16-22 Uhr, Fr 14-22 Uhr, Sa 10-19 Uhr, So u. Feiertage 9-19 Uhr. Di Damensauna, Do Herrensauna, sonst gemischt.
- Ab Bhf. Ramstein mit Buslinie 143 bis »Sportplatz«.
- Bad: Erw. 4,- € (3 Std.)/8,- € (Tageskarte), Erm. 3,- € (3 Std.)/6,- € (Tageskarte). Sauna: Erw. 8,- €, Erm. 5,- €.

Moby Dick Rülzheim

50-Meter-Sportbecken, Spaß- und Außenschwimbecken Kinderabenteuerlandschaft, Riesenrutsche, Wasserfall, Felsengrotte; Außenbereich mit Badesee, finnische Sauna, Dampfbad, Sanarium, Solarien; Restaurant.

Am See 2, 76761 Rülzheim, Tel. 07272.92 840, Fax 07272.928 422, info@mobydick.de, www.mobydick.de.

Bad: Mo u. Do 13-22 Uhr (Ferien Rhl.-Pf. 9.30-22 Uhr), Di, Mi u. Fr 9.30-22, Sa, So, Feiertage 9.30-20 Uhr. Sauna: Mo 15-22 (1.10.-31.3. bis 23 Uhr), Di u. Mi 9.30-22 Uhr (Mi Damen), Do 13.30-22 Uhr (Herren), Fr 9.30-22 Uhr (1.10.-31.3. bis 23 Uhr), Sa, So, Feiertage 9.30-20 Uhr.

Ab Bhf. Rülzheim mit Buslinie 553 bis »Moby Dick«.

Bad: Erw. 6,- € (3 Std.)/7,- € (Tageskarte), Erm. 4,50 € (3 Std.)/5,50 € (Tageskarte). Kinder (1-7 J.) 1,50 €. Sauna (inkl. Bad): Erw. 8,- € (3 Std.)/10,- € (Tageskarte), Erm. 5,50 € (3 Std.)/6,50 € (Tageskarte). So u. Feiertage zzgl. 1,- € für Erw.

Bellamar Schwetzingen

Hallen- u. Freibad, Riesen- u. Breitrutsche, Wassergrotten, Sonnenwiese, Kneippanlage, Strömungskanal, Solarien, Whirlpools, Wassermassagen, Springbecken; Sauna; Gastronomie.

Odenwaldring, 68723 Schwetzingen, Tel. 06202.978 280, Fax 06202.978 2825, info@bellamar-schwetzingen.de, www.bellamar-schwetzingen.de.

Hallenbad: Mo-Fr 10-22, Sa 7-22, So u. Feiertage 9-20 Uhr. Freibad: Tägl. 7-20 Uhr. Sauna: Mo 10-15 Uhr (Herren), 15-22 Uhr (gem.), Di, Mi, Fr u. Sa 10-22 Uhr (gem.), Do 10-22 Uhr (Damen), So u. Feiertage 9-20 Uhr (gem.).

Ab Bhf. Schwetzingen mit Buslinie 715 bis »Bellamar«.

Halle: Erw. 3,70 € (1,5 Std.)/6,70 € (Tageskarte), Erm. 2,70 € (1,5 Std.)/4,70 € (Tageskarte). Freibad: Erw. 3,- €, Erm. 2,- €. Sauna (inkl. Bad): Erw. 12,- €, Erm. 9,- €. So u. Feiertage Aufschlag von 1,- € bzw. 0,50 €.

Miramar Weinheim

Hallen- u. Freibad, Naturbadesee, Salz- u. Kristalltherme, Wellen- u. Massagebad, Sprudelbucht, Whirlpool, Solebecken, 5 Er-

lebnisrutschen, 13 Saunen und Dampfbäder (Fieberschwitzbad, Hamam, Bio-, Aroma-, Heu-, Zitronen-/Orangensauna, Caldarium etc.); »Erlebnisgastronomie«, Biergarten.

Waidallee 100, 69469 Weinheim/Bergstraße, Tel. 06201. 60 000, Fax 06201.600 048, info@miramar-bad.de, www.miramar-bad.de.

Mo-Do 9.30-22 Uhr, Fr 9.30-24 Uhr, Sa 9-24 Uhr, So u. Feiertage 9-22 Uhr, Feiertage am Fr u. Sa 9-24 Uhr. FKK-Pflicht im ganzen Bad Di ab 18 Uhr, Sa ab 19 Uhr.

Ab Bhf. Weinheim bis »Weinheim Bahnhofstr.« 5 Min. Fußweg, weiter mit Buslinie 635 bis »Miramar«.

Bad: Erw. 12,50 € (4 Std.)/14,70 € (Tageskarte), Kinder (6-15 J.) 7,90 € (4 Std.)/ 9,60 € (Tageskarte). Sauna (inkl. Bad- u. Therme): Erw. 17,70 € (4 Std.)/19,90 € (Tageskarte), Kinder 13,10 € (4 Std.)/14,80 € (Tageskarte).

Nordic Walking

Man stellt sich immer wieder dieselbe Frage: Welcher Sport tut dem Körper gut, führt einen an die frische Luft und macht außerdem noch Spaß? Joggen ist vielen zu anstrengend und Walken zu langweilig. Nordic Walking scheint da eine gute Alternative zu sein. Man benötigt nichts weiter als zwei Stöcke und ein wenig Technik – und schon kann's losgehen. Regelmäßig ausgeübt, hält man mit diesem Sport völlig stressfrei Muskeln, Haut, Hormone, Blutgefäße, Gelenke und das Immunsystem fit. Da sich Nordic Walking immer größerer Beliebtheit erfreut, gibt es mittlerweile jede Menge ausgewiesene Nordic-Walking-Strecken. In der Regel sind die Startpunkte mit Pulsmessstationen ausgestattet und bieten unterschiedlich anspruchsvolle Touren an. Der Schwierigkeitsgrad der Strecken ist weitgehend einheitlich gehalten: blau = leicht, rot = mittel, schwarz = schwierig.

Bad Dürkheim

In Bad Dürkheim stehen dem Walker insgesamt fünf Strecken zur Verfügung: Drei führen durch die Weinberge, zwei durch den Pfälzerwald. Dabei kommen sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten.

... Kurhaus

Startpunkt für die drei Strecken rund um den Michelsberg ist das Kurhaus in Bad Dürkheim. Alle drei Strecken verlaufen durch die Dürkheimer Rebenlandschaft mit ihren Weinbergterrassen und Trockenmauern, durch den Edelweinort Ungstein, vorbei an der Römerkelter. Besonders schön ist es ab März, wenn auf Teilen der Strecke die Mandelbäume blühen.

Streckenlänge:

leicht: 4,5 km mittel: 6 km schwierig: 9,6 km

Alle drei Strecken haben nur geringe Steigungen.

... Forsthaus Weilach

Wer lieber auf Waldboden läuft, sollte bis zum Forsthaus Weilach fahren. Zwei Strecken, eine leichte und eine mittelschwere, führen durch den Pfälzerwald und das Naherholungsgebiet »Weilach«, vorbei am keltischen Ringwall und dem Aussichtspunkt »Kaiser-Wilhelm-Denkmal« mit Ausblick auf die Klosterruine Limburg. Die mittelschwere Strecke verläuft bis zum »Kriemhildenstuhl«, dem besterhaltenen Römersteinbruch nördlich der Alpen; hier erwartet den Nordic Walker ein Fitnessparcours. Die leichte Strecke passiert die alte Hofgut-Ruine Weilach.

Streckenlänge:

leicht: 2,1 km mittel: 5,2 km

Infos bei Tourist Information Bad Dürkheim, Tel. 06322. 935 140, www.bad-duerkheim.de.

Ab Bhf. Bad Dürkheim bis Kurhaus wenige Minuten Fußweg. Zum Forsthaus Weilach ab Bad Dürkheim Bhf. mit Buslinie 488 bis »Leistadt, Weilach«.

Bad Mergentheim

Der Kurpark in Bad Mergentheim ist Ausgangspunkt für zwei ausgeschilderte, malerische Nordic-Walking-Strecken. Genau genommen startet man am Kneipp-Becken beim Haus des Kurgastes. Hier befinden sich auch die Karten mit dem Verlauf der beiden Touren.

Für Anfänger: Eine leichte Tour ohne Steigungen ist die knapp 2 km lange Strecke durch den Kurpark und eine Pappelallee, an

Teichen und Mandelbäumen entlang bis zum Schlosspark. Von hier geht es dann an der Tauber und später an Lavendelwiesen vorbei wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Für Fortgeschrittene: Die zweite Strecke erfordert etwas mehr Kondition. Für die 7,5 km sollte man eineinhalb Stunden einplanen. Auch sie führt erst einmal durch den Kurpark, dann durch eine Lindenallee und Hohlwege, über Wiesen bergauf zum Stadtteil Löffelstelzen. Zurück geht es durch einen Mischwald mit altem Baumbestand.

Kurse: Es besteht auch die Möglichkeit – nach Voranmeldung – an einem Nordic-Walking-Kurs teilzunehmen. Treffpunkt ist jeden Dienstag und Donnerstag um 14 Uhr das Foyer im Haus des Kurgastes. Die Kurse dauern eine, maximal eineinhalb Stunden. Stöcke können ausgeliehen werden.

- Info-Schalter »Haus des Kurgastes«, Kurpark, 97980 Bad Mergentheim, Tel. 07931.965 250 (auch Kursanmeldung) www.bad-mergentheim.de.
- Ab Bhf. Bad Mergentheim mit Buslinie 958 bis »Solymar«, von dort wenige Minuten Fußweg.
- Kursteilnahme 9,- €, Leihgebühr für Stöcke 3,- €.

Dannenfels

Der Kastanienhof am südlichen Ortsausgang von Dannenfels ist der Startpunkt für insgesamt sechs Strecken, die den Nordic

Walker nicht nur körperlich fordern, sondern ihn auch den Donnersberg, den höchsten Berg der Pfalz (687 Meter), entdecken lassen.

Die südwestlichen Strecken **(»Kastanienhof-Touren«)**:
- leicht: 4 km, sanfte Auf- und Abstiege
- mittel: 8 km, einmal steiler Aufstieg
- schwierig: 11 km, mehrere Auf- und Abstiege.

Nordwestlich des Kastanienhofes verlaufen drei weitere Strecken **(»Donnersberger Touren«)**.
Der Kastanienhof (DSV Ausbildungszentrum) bietet Schulungen und Kurse an (www.donnersberger.de).

Kastanienhof-Nordic VitalHotel, Tel. 06357.97 360, Fax 06357.973 636, info@donnersberger.de, www.donnersberger.de.

Ab Rockenhausen o. Kirchheimbolanden Bhf. mit Buslinie 903 nach »Dannenfels«. Startpunkt ist das Kastanienhof-Nordic VitalHotel.

Heidelberg

Wer direkt in der Nähe von Heidelberg etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte den Königsstuhl-Walking-Parcours nutzen. Die insgesamt drei Nordic-Walking-Strecken auf naturbelassenen Wegen eignen sich für Anfänger wie für Fortgeschrittene.
Die Kohlhof-Route wird als leicht eingestuft (4,5 km). Sie beginnt an der Reha-Klinik Heidelberg-Königsstuhl und führt

über Drei Eichen und den Leopoldstein wieder zurück zur Reha-Klinik.
Die Königsstuhl-Route wird als mittelschwer eingestuft (4,8 km). Sie beginnt an der Kaltteichhütte, führt zum Königsstuhl hinauf, dann zum Leopoldstein und über den Kohlbrunnen zur Reha-Klinik.
Die dritte Strecke mit der Bezeichnung **Gesamtroute** ist eine Kombination aus beiden Strecken (7,5 km). Sie beginnt an der Reha-Klinik und führt an der Kaltteichhütte vorbei, ein Stück über die Via Naturae hinauf zum Königsstuhl. Von dort aus geht's weiter über den Leopoldstein und den Oberen St. Nikolausweg bis zu Drei Eichen, dann an der Posseltslust vorbei wieder zurück zur Reha-Klinik.
Ein Einstieg in die Strecken zwei und drei ist auch vom Königstuhl aus möglich.

www.naturpark-neckartal-odenwald.de/nordic-walking.html.
Ab S-Bahn-Haltepunkt Heidelberg Weststadt-Südstadt, weiter mit Buslinie 39 ab »Alois-Link-Platz« bis »Kohlhof Fachklinik« o. »Königsstuhl«. Oder ab Heidelberg Hbf mit Buslinie 33 bis »Rathaus/Bergbahn« und weiter mit der Bergbahn (nicht im VRN-Tarif) bis »Königsstuhl«.

Hochspeyer

Die Leutenberger Hütte ist der Portalstandort für drei pfälzer Strecken, die sich besonders für diejenigen eignen, die keine Steigungen mögen.

- leicht: Humberg-Strecke, 2,2 km, ca. 0,5 Std.
- mittel: Bremenberg-Strecke, 4,6 km, ca. 1 Std.
- schwierig: Fitness-Strecke, 8,3 km, ca. 1,5 Std.

Ab Bhf. Hochspeyer wenige Minuten Fußweg bis zum Startpunkt am Ortsausgang, Leutenberger Hütte.

Leinsweiler

In unmittelbarer Nähe der pfälzer Madenburg, einer Burgruine aus dem Jahr 1076, und des Slevogthofs, dem ehemaligen Wohnsitz des Impressionisten Max Slevogt, finden sowohl ungeübte wie auch geübte Nordic Walker ihre Strecke:

- leicht: 3.1 km, mäßiger Anstieg
- mittel: 7 km, einmal steiler Auf- und Abstieg
- schwierig: 8,6 km, permanenter Auf- und Abstieg.

Info-Tafeln am Ausgangspunkt weisen detailliert auf die Beschaffenheit der einzelnen Strecken hin. Materialverleih vor Ort.

Streckenverläufe (Karte): www.leinsweiler.de. Materialverleih: Haus des Gastes, Hauptstr. 4, Tel. 06345.3531 (1 Woche vor Ostern bis Ende Okt. Mo-Fr 9-12 Uhr u. 14-17 Uhr, Sa 10-12 Uhr. Anfang Nov. bis 1 Woche vor Ostern Mo-Fr 9-12 Uhr).

Ab Landau Hbf mit Buslinie RVS 521 bis »Leinsweiler Ort«, dann der Straße Richtung NW folgen bis zum Startpunkt an einem Parkplatz.

Lindenfels

Lindenfels, die »Perle des Odenwalds«, ist ein anerkannter heilklimatischer Kurort mitten im Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald. Entsprechend schnappt man hier nicht nur frische, sondern auch sehr gesunde Luft. Man kann dem Körper also kaum etwas Besseres antun als hier zu walken.
Insgesamt drei Strecken unterschiedlicher Länge und unter-

schiedlichen Schwierigkeitsgrades starten und enden in Lindenfels:

- mittel, Schenkenberg-Runde, 6 km, ca. 1 Std.
- schwierig, Buch-Runde, 7,5 km, ca. 1 ½ Std.
- schwierig, Kapp-Runde, 9,5 km, ca. 2 Std.

Startpunkt aller drei Strecken ist der Parkplatz am Ortseingang von Lindenfels aus Richtung Reichelsheim kommend. Die zu bewältigenden Höhenmeter liegen zwischen 290 m (Schenkenberg-Runde) und 370 m (Buch-Runde). Die Schenkenberg-Runde verläuft ausschließlich, die beiden anderen Runden verlaufen überwiegend auf Waldboden; nur kurze Strecken führen über geteerte Wege.

Kur- und Touristikservice (auch Infos/ Anmeld. Kurse o. Schnupperkurse), Burgstr. 37, 64678 Lindenfels, Tel. 06255. 30 644, Fax 06255.30 645, touristik@lindenfels.de, www.lindenfels.info.

Ab Bhf. Bensheim mit Buslinie 665 bis »Lindenfels, Post«.

Neustadt/Weinstraße

Startpunkt für drei Nordic-Walking-Strecken in der Pfalz ist der Sportplatz in der Hainstraße in Neustadt-Gimmeldingen. Die **leichte Strecke** (4,1 km), auch »Meerspinn-Tour« genannt, führt auf kleinen asphaltierten Straßen und Feldwegen durch den Weinort Gimmeldingen und die Weinlagen. Kaum Steigungen. Die **mittelschwierige Strecke** (7,4 km) passiert sowohl die Weinlandschaft als auch den Wald. Zuerst geht es durch das Weindorf Haardt mit Panoramablick auf die Ebene, dann parallel zum Mandelring und durch das Meisental in den Pfälzerwald und zurück nach Gimmeldingen. Geringfügige Steigung. Die **schwierige Strecke** (9,2 km) führt zuerst gemächlich am Mußbach entlang bis zur Waldhütte Benjental. Von da an geht es stetig bergauf, bis in die Höhen des Weingebiets. Auf Serpentinenwegen geht es dann zurück ins Tal zum Ausgangspunkt.

Tourist-Information, Hetzelplatz 1, 67433 Neustadt/Weinstraße, Tel. 06321.926 892, Fax 06321.926 891, touristinfo@neustadt.pfalz.com, www.neustadt.pfalz.com.

Ab Neustadt Hbf mit Buslinie 512 bis »Gimmeldingen Denkmal«, von dort wenige Minuten Fußweg.

Rülzheim

Drei leichte Nordic-Walking-Strecken führen vom Festwiesenhaus durch den Rülzheimer Wald. Sie eignen sich vor allem für Walker, die es gerne eben haben, denn auf keiner der Strecken sind Höhenunterschiede zu bewältigen. Auf den **Routen 1** (3,2 km) und **2** (3,9 km) läuft man fast ausschließlich auf Naturboden, **Route 3** (4,8, km) besteht zu rund 80 Prozent aus Naturboden und zu etwa 20 Prozent aus Asphaltwegen. Alle drei Strecken sind vom Deutschen Nordic Walking Verband lizensiert. Route 1 ist mit einem Technikabschnitt ausgestattet, der Anfängern in sieben Schritten die Nordic-Walking-Technik vermittelt.

Stöckeverleih und Kurse: Moby Dick, Am See 2, 76761 Rülzheim, Tel. 07272.92 840, Fax 07272.928 422, info@mobydick.de, www.mobydick.de.

Ab Rülzheim Bhf. mit Buslinie RVS 553 bis »Moby Dick«, von dort aus 5 Min. Fußweg.

Inlineskaten

Die Rollschuhzeiten gehören längst der Vergangenheit an. Heute skatet man mit Inlinern, gleitet elegant dahin und hat dabei ein ziemliches Tempo drauf. Im Folgenden sind einige ausgewählte, von Inlinern erprobte Strecken beschrieben. Ausführliche Streckenbeschreibungen für die vorgeschlagenen Touren finden Sie unter www.rhein-neckar-skating.de und www.inline-streckenfuehrer.de. Bei der Anfahrt mit Bus und Bahn muss man aus Sicherheitsgründen Straßenschuhe tragen.

Bad Dürkheim – Birkenheide

Die Strecke ist eine schöne, einfach zu fahrende Tour mit gutem Bodenbelag und führt quer durch die Felder. Am Sportplatz in Birkenheide angelangt, skatet man wieder zurück oder weiter über Weisenheim am Sand nach Lambsheim.

Länge: 10 km (hin und zurück). **Startpunkt:** Bad Dürkheim, Bruchstr./Industriegebiet.

Ab Bhf. Bad Dürkheim oder Bad Dürkheim-Trift in Richtung Osten bis Bruchstr./Industriegebiet.

Heddesheim – Weinheim

Die Tour ist leicht zu fahren, da sie ohne größere Steigungen und Gefälle verläuft. Sie empfiehlt sich vor allem im Sommer, denn gleich zwei Badeseen liegen an der Strecke. Statt nach Weinheim, kann man auch nach Mannheim-Feudenheim, -Vogelstang, -Straßenheim oder nach Viernheim skaten; man muss an der Straßenbahnhaltestelle nur der entsprechenden Radweg-Beschilderung folgen.

Länge: 11 km. **Startpunkt:** Heddesheim Sportzentrum.
Ab Bhf. Großsachsen/Heddesheim (angrenzende Benzstr. ist schon Teil der Tour) o. mit der Stadtbahnlinie 4 bis »Heddesheim«, dann über Bahnhof-, Unterdorf-, Oberdorf-, Friedrich- u. Ahornstr. zum Sportzentrum.

Rundtour Heidelberg – Neuenheim

Auch diese Strecke ist einfach, da es weder Steigungen noch Gefälle gibt. Teilweise können die Wege jedoch durch landwirtschaftliche Nutzung und Anliegerverkehr etwas verschmutzt sein. Die Tour führt kreuz und quer durch die Felder und später am Neckar entlang. Statt zurück zum Startpunkt kann man auch weiter nach Ladenburg und Mannheim-Seckenheim skaten.

Länge: 6 km. **Startpunkt:** Heidelberg-Neuenheim/Handschuhsheim, Ecke Angelweg/Andreas-Hofer-Weg (Nähe Berliner Str.).
Ab Heidelberg Hbf mit Straßenbahnlinien 21 o. 24 bis »Heiligenbergschule«. Oder von Heidelberg Hbf aus gleich losskaten: Mittermaierstr./Ernst-Walz-Brücke/Berlinerstr. (2 km), nach leichter Rechtskurve 300 Meter bis zum Startpunkt.

Hockenheimring

Der Hockenheimring lässt sich nicht nur mit dem Auto, sondern auch mit Inlinern bezwingen. Von April bis September ist die Formel-1 Rennstrecke jeden Dienstag zwischen 18 und 22 Uhr offen für Skater. Zum Einfahren und Üben bietet das 40.000

Quadratmeter große, asphaltierte Fahrerlager ideale Bedingungen. Wer keine eigenen Skates hat, kann welche ausleihen. Getränke und Speisen gibt's beim »Boxenstopp« an der Start- und Zielgeraden.

Länge:

- Kleiner Kurs: 2,6 km
- Variante Ostkurs: 3,2 km
- Grand-Prix-Kurs: 4,5 km

Eingang: Haupttribüne B (hier auch Skate-Verleih) und Zufahrt Fahrerlager. **Info:** www.skate-hockenheimring.de.

April – Sept., Di 18-22 Uhr.

Ab Bhf. Hockenheim skaten über Karlsruher Str., Heidelberger Str. und Ernst-Wilhelm-Sachs- Str. bis zum Hockenheimring (ca. 2 km).

Erw. 4,- €, Kinder 2,- €, Skate-Verleih inkl. Protektoren 5,- €.

Mannheim – Lampertheim – Worms

Der Fuß- und Radweg entlang der B44 zwischen Mannheim-Sandhofen und Lampertheim ist aufgrund seines guten Belages eine ideale Skate-Strecke. Der Schwierigkeitsgrad der Gesamtstrecke wird von Kennern als einfach bis mittelschwer eingestuft. Trotzdem sollte man bereits gute Kondition haben, wenn man diese Tour in Angriff nimmt. Etwa 1 km vor Lampertheim, in Kirschgartshausen, bietet sich eine Verschnaufpause im Biergarten an. Und wem es in Lampertheim bereits reicht, der kann von dort aus die Rückfahrt mit der Bahn antreten. Die anderen fahren weiter über Bürstadt nach Worms.

Länge: 15 km (Mannheim-Sandhofen – Lampertheim und zurück), 34 km (Mannheim-Sandhofen – Lampertheim – Rosengarten/Worms). **Startpunkt:** Mannheim-Sandhofen, Frankenthaler Str. (B44) auf der Höhe Viernheimer Str.

Ab Mannheim Hbf mit Stadtbahnlinie 1 bis »Schönau, Endstelle«, dann über die Lilienthalstr. Richtung Autobahn/B44.

Mannheim Vogelstang-Seen

Um die im Nordosten Mannheims gelegenen Vogelstang-Seen lassen sich lockere Runden drehen. Allerdings muss man sich das Revier in der Regel mit Spaziergängern teilen. Die Runden gelten als einfach bis mittelschwer, die Beläge als gut bis sehr gut. Es gibt mehrere Wege, die äußeren sind ungefähr auf einem Höhenniveau. Die Abzweigungen zu den Seen hin haben mittelstarkes Gefälle. Vorsicht ist geboten bei der Strecke, die die Seen durchkreuzt, da diese starkes Gefälle in unübersichtlichen Kurven hat.

Länge: je Runde 2,5 – 3 km. **Startpunkte:** Mannheim-Wallstadt: Ecke Miltenbergstr./Klingenbergstr. Zugang über Storchenstr. Mannheim-Vogelstang: Unter dem Elkersberg, Zugang über Pommernstr.

Ab Mannheim Hbf mit Stadtbahnlinie 4 bis »Bahnhof Wallstadt«, von dort einige Meter zurück Richtung Mannheim, bis rechts der Storchenweg beginnt. Oder mit Stadtbahnlinie 4 o. 7 bis »Vogelstang-West«.

Neulußheim – Waghäusel

Diese Strecke ist ein Skater-Paradies, denn es handelt sich um eine stillgelegte Bundesstraße mit gutem Asphalt, die sich auch für Anfänger eignet. Außerdem ist sie sehr idyllisch: Von Neulußheim kommend liegt zur Rechten der Waghäuseler Wald und zur Linken die Seen eines Naturschutzgebietes. Wer nicht mehr zurückskaten möchte, kann sich in Waghäusel in die Bahn setzen.

Länge: 10 km (hin und zurück). **Startpunkt:** Friedhof Neulußheim

Ab Bhf. Neulußheim links über Bahn-Fußgänger-Brücke Richtung Friedhof skaten.

Hinterm Schwetzinger Schloss

Diese Strecke eignet sich für Einsteiger oder für Skater, die nach Feierabend zur Entspannung eine kleine Runde drehen wollen. Sie ist mit 4 km vergleichsweise kurz, wird als einfach eingestuft und weist einen guten bis sehr guten Bodenbelag auf. Besonders schön ist der Blick auf das Schloss. Wer länger auf der Rolle sein möchte, kann vom Startpunkt aus auf sehr guten, asphaltierten Wegen nach Ketsch fahren.

Länge: 4 km. **Startpunkt:** Ketscher Landstr./Stadion.

Ab Bhf. Schwetzingen mit Buslinie 717 bis »Schwetzingen/Stadion«.

Speyer – Lingenfeld

Die Strecke zählt zu den besonders schönen, weil sie am Altrhein entlang führt. Sie ist außerdem relativ einfach; der Bodenbelag wird als gut bis sehr gut eingeschätzt. Nur im letzten Abschnitt macht 1 km Verbundpflaster Mühe. Einkehrmöglichkeiten gibt es beim Sportgelände in Heiligenstein und im Naherholungsgebiet von Mechtersheim/Lingenfeld, wo man auch baden kann. Wer in Lingenfeld noch nicht genug hat, skatet einfach auf dem Rheinaue-Radwanderweg bis Germersheim weiter.

Länge: 32 km (hin und zurück). **Startpunkt:** Speyer, P + R-Parkplatz beim Dom bzw. Industriestr.

Ab Speyer Hbf mit Buslinie 565 (City Shuttle) bis »Festplatz«.

Skatenights in the City

Ein ganz besonderes Gefühl ist es, nächtens auf Inlinern durch die City zu jagen. Immer mehr Städte machen dies möglich durch spezielle »Skatenights«, Nächte, in denen die Stadt fast ganz den Skatern gehört.

… Heidelberg

Die Skatenights in Heidelberg finden zwischen Mai und August einmal im Monat jeweils montags statt. Fällt ein Termin aus, wird er eine Woche später nachgeholt.

Termine 2010: 3. Mai, 7. Juni, 5. Juli, 2. August. **Startpunkt:** Ecke Tiergartenstr./Tiergarten-Schwimmbad-Parkplatz. **Info:** www.tsg78-hd.de.

Ab Heidelberg Hbf mit Buslinie 32 bis »Zoo«.

... Ludwigshafen

Ludwigshafen skatet zwischen April und August 14-tägig mittwochs und zwar immer im Wechsel mit Mannheim. Die Strecken sind 25 bis 33 Kilometer lang.

Termine 2010: 14. u. 28. April, 12. u. 26. Mai, 9. u. 23. Juni, 7. u. 21. Juli, 4. u. 18. August. **Startpunkt und -zeit:** Berliner Platz, 19.30 Uhr. Die Läufe 2011 finden voraussichtlich zwischen April und Aug./Sept. im gleichen Turnus statt. **Info:** www.skatenight-ludwigshafen.

S-Bahn-Haltepunkt Ludwigshafen-Mitte, von dort wenige Min. Fußweg zum Startpunkt »Berliner Platz«.

... Mannheim

Mannheim skatet zwischen April und September jeden zweiten Mittwoch im Monat. Die Strecken sind zwischen 25 und 35 Kilometer lang. Mit Musik und in Begleitung einer Motorradstaffel der Polizei geht's durch verschiedene Mannheimer Stadtteile. Ein »Besenwagen« sammelt müde Inlineskater auf und nimmt sie ein Stück des Weges mit, bis sie wieder bei Kräften sind.

Termine 2010: 21. April, 5. u. 19. Mai, 2. Juni, 14. u. 28. Juli, 11. u. 25. August, 8. u. 22. September. Die Läufe 2011 finden voraussichtlich zwischen April und September im gleichen Turnus statt. **Startpunkt und -zeit:** Kapuzinerplanken, 19.45 Uhr. **Info:** www.skatenight-mannheim.de.

Ab Mannheim Hbf. ca. 10 Min. Fußweg zum Startpunkt o. mit Stadtbahnlinien 1, 3 u. 5 bis »Kunsthalle«, von dort wenige Min. Fußweg.

Pfalz Rock Frankenthal

Die Kletterhalle in Frankenthal mit dem klanghaften Namen Pfalz Rock ist eine Spezialanfertigung nach Absprache mit erfahrenen Wettkampfkletterern. Sie hat eine Höhe von maximal 15

Metern und eine Kletterfläche von 1.000 Quadratmetern. Man hat einiges zu tun, bis man die rund 150 Routen in den Schwierigkeitsgraden 2 bis 10 alle ausprobiert hat. Langweilig wird es dabei nicht. Dafür sorgen abwechslungsreiche Geländewechsel in der Wand, zwei Speedkletterwände, eine 150 Quadratmeter große Boulderfläche und diverse Sonderkonstruktionen. Für Anfänger und Kinder steht ein spezieller Schulungsbereich zur Verfügung.

- Mörscher Str. 89, 67227 Frankenthal, Tel. 06233.366 157, Fax 06233.600 430, halle@pfalz-rock.de, www.pfalz-rock.de.
- Mo, Mi, Fr 14-22.30 Uhr, Di u. Do 9-22.30 Uhr, Sa, So u. Feiertage 10-21 Uhr. Für größere Gruppen nach Voranmeldung auch Mo, Mi, Fr vormittags.
- Ab Frankenthal Hbf mit Buslinie 464 bis »Pilgerstraße«, von dort 150 m Fußweg.
- Erw. 11,- €, Erm. 9,50 €, Jugendliche (14-17 J.) 7,50 €, Kinder (6-13 J.) 6,70 €.

Baumkletteranlage Johanniskreuz

Ein Grund mehr, dem Haus der Nachhaltigkeit in Johanniskreuz einen Besuch abzustatten, ist dessen im Sommer 2008 fertig gestellte Baumkletteranlage. Insgesamt sechs Bäume auf dem Gelände wurden mit speziellen Baumklettergriffen – so genannten »Monkeys« – versehen. Durch die verschiedenartigen Griffe und deren unterschiedliche Montage an den Bäumen sind rund 30 Touren diverser Schwierigkeitsgrade entstanden. Ganz Mutige können sich bis zu 15 Metern Höhe hocharbeiten. Helme, Klettergurte, Seile, Karabiner - alles was man braucht, um sicher die Wipfel hinauf- und hinunter zu kommen, wird gestellt. Aber auch weniger Mutige oder Ungeübte müssen sich nicht fürchten, denn professionelle Trainer und ein ausgebildetes Sicherungsteam stehen zur Seite. Einzige Voraussetzung für den Ausflug in die Bäume ist, dass man in einer Gruppe kommt und sich vorher angemeldet hat.

Haus der Nachhaltigkeit, Johanniskreuz 1a, 67705 Trippstadt, www.hdn-pfalz.de. Terminanfragen unter Tel. 06306. 921 0130 o. hdn@wald-rlp.de.

Mit den Buslinien »Luchsbus« (150) ab Kaiserslautern, »Fuchsbus« (135) ab Hochspeyer und »Geisbockbus« (517) ab Neustadt/Lambrecht bis Johanniskreuz (Sommermonate Mai – Okt., sonn- und feiertags).

Unter Tel. 06306.921 0130 o. hdn@wald-rlp.de erfragen.

K1 Waldseilpark Kaiserslautern

Ein Stück Pfälzerwald von oben erleben kann man im nur wenige Minuten vom Naturschutzgebiet Mehlinger Heide gelegenen K1 Waldseilpark. Auf insgesamt neun Parcours mit über 85 Übun-

gen von leicht bis schwer arbeitet man sich durch die Baumwipfel hindurch. Hindernisse in Form von Drahtseilen, Schaukeln, Seilbrücken und Holzstegen lassen den Weg von Plattform zu Plattform bzw. von Baum zu Baum zu einem kleinen Abenteuer werden. Absturzgefahr besteht nicht, da die Parcours nur mit entsprechender Sicherheitsausrüstung betreten werden dürfen. Die Leihgebühr für Helm sowie Klettergurt mit Rollen- und Einhandkarabinern ist im Eintrittspreis enthalten. Die Ausrüstung wird unter Anleitung zertifizierter Trainer angelegt. Außerdem muss jeder Baumkletterer, bevor es los geht, an einer Sicherheitseinweisung teilnehmen.

- Werner-Liebrich-Str./neben Sportpark »Rote Teufel«, 67678 Mehlingen, Tel. 06303.806 045, Fax 06303.806 137, fun@k1-waldseilpark.de, www.k1-waldseilpark.de.
- 30.3.-31.10., Di-So 13-19 Uhr (je nach Jahreszeit auch früher), Sa, So, Feiertage u. Schulferien Rheinland-Pfalz 10-19 Uhr (s.o.).
- Ab Kaiserslautern Hbf mit Buslinie 136 bis »Fröhnerhof, Sportpark«, von dort 15 Min. Fußweg.
- Erw. 18,- €, Jugendliche (ab 14 J.)/Schüler/Azubis/Stud. 16,- €, Kinder (8-13 J.) 13,- €, Kinder (5-7 J.) 5,- €. Die Preise gelten für 3 Std. Jede weitere Std. kostet zus. 5,- €.

FunForest AbenteuerPark Kandel

Wer sich gern wie Tarzan und Jane durch die Bäume schwingt, sollte den AbenteuerPark im Bienwald bei Kandel besuchen. Auf einer Fläche von sieben Hektar sind mehr als 200 Bäume mit Stahlseilen und Kletterstationen so miteinander verbunden, dass die Besucher den Park in einer Höhe von zwei bis 22 Metern Höhe ablaufen können, ohne den Boden zu berühren. Gesichert

sind sie dabei, wie beim Bergsteigen, mit Helm und Gurt. Für die Kleinen ab sechs Jahren gibt‘s einen Kids-Parcours. Insgesamt stehen den Kletterern 17 Parcours mit unterschiedlichen Schwierigkeitsniveaus zur Verfügung. Highlights sind das so genannte Surfboard und eine 250 Meter lange Seilrutsche.

Badallee, Nähe Waldschwimmbad, 76870 Kandel (ausgeschildert). Tel. 07275.618 032, Fax 07275.618 525, office@abenteuerpark-kandel.de, www.abenteuerpark-kandel.de.

Ende März – Anfang Nov. Genaue Öffnungszeiten unter www.abenteuerpark-kandel.de.

Ab Bhf. Kandel ca. 10 Min. Fußweg.

Erw. 19,- €, Schüler/Studenten/Azubis 17,- €, Kinder (7-13 J.) 14,- €, Kidsparcours (ab 6 J.) 5,- €.

Ermäßigung von 10 % bei Vorlage eines gültigen VRN-Fahrscheins oder Rheinland-Pfalz-Tickets.

Kletterzentum Extrem Mannheim & Ludwigshafen

Als das Ludwigshafener Kletterzentrum EXTREM 1995 eröffnet wurde, war es nicht nur eins der ersten seiner Art in Deutschland, sondern mit einer Kletterfläche von 1.850 Quadratmetern auch lange die größte Kletterhalle bundesweit. Heute gehört es immer noch zu den größten Anlagen Europas. Soft- wie Hardmover kommen bei mehr als 200 definierten Touren in allen Schwierigkeitsgraden voll auf ihre Kosten. Bei schönem Wetter ist Outdoor-Klettern an einer großflächigen Außenwand angesagt.

Die 2002 eröffnete Extrem-Halle in Mannheim verfügt über 1.100 Quadratmeter modernster Kletterwände mit einer maximalen Höhe von 10,5 Metern. Für Kinder gibt es einen eigenen, abgetrennten Bereich. In beiden Hallen kann man eigenständig oder unter Anleitung eines Trainers klettern. Bedingung für eigenständiges Klettern ist, dass man über ausreichende Kenntnisse einer anerkannten Sicherungstechnik verfügt. Einweisungen sind im Rahmen eines Kurses (mit Voranmeldung) möglich.

- LU, Saarburger Str. 25, 67071 Ludwigshafen, Tel. 0621. 511 287, Fax 0621.528 374. MA, Am Ullrichsberg 10, 68309 Mannheim, Tel. 0621.128 1692, Fax 0621.128 1693, kontakt@kletterzentrum.de (für beide Kletterzentren), www.kletterzentrum.de.
- Mo-Fr 10-23 Uhr, Sa, So u. Feiertage 10-21 Uhr.
- LU: Ab S-Bahn-Haltepunkt LU-Mitte (Haltestelle »Berliner Platz«) mit Stadtbahnlinie 4 bis »Heinrich-Pesch-Haus«, von dort ca. 10 Min. Fußweg. MA: Ab Mannheim Hbf. mit Stadtbahnlinie 7 bis »Vogelstang, West«, von dort ca. 10 Min. Fußweg.
- Tageskarte: Erw. 13,- €, Erm. 11,- €, Kinder 8,- €.

Kletterwald Speyer

Vom fünfjährigen Kind bis zum Senioren – der Kletterwald in Speyer an der Walderholung eignet sich für jedes Alter. Auch behinderte Menschen können einen Teil der insgesamt 59 unterschiedlich anspruchsvollen Kletterelemente bewältigen. Bevor man sich auf Netzbrücken und schwankende Bohlen wagt, sich im Tarzan- oder Münchhausenflug übt, stellen die Betreuer des Kletterwaldes das Sicherheitsschema vor und weisen die Besucher in die Handhabung des Equipments ein. Danach kann‘s losgehen – von Baum zu Baum, auf insgesamt fünf Parcours mit sich steigernden Schwierigkeitsgraden. Bei den ersten beiden Parcours bewegt man sich noch in einer überschaubaren Höhe von ein bis zwei Metern, bei den zwei folgenden sind es schon vier bis sieben Meter, beim letzten Parcours erwarten den Mutigen und Schwindelfreien luftige Höhen von bis zu zwölf Metern.

- Erster Richtweg 5, 67346 Speyer, Tel. 06235.929 046 o. 0176.61 011 199, info@kletterwald.info, www.kletterwald.de.
- März – Okt.: Sa, So, Feiertage 10-18 Uhr, Mo-Fr für Gruppen nach Voranmeldung; in den Schulferien Rheinl.-Pf. u. BaWü tägl. 10-18 Uhr. Nov.-Feb. nur für Gruppen nach Voranmeldung.
- Ab S-Bahn-Haltepunkt Speyer Nord/West ca. 10 Min. Fußweg.
- Erw. (ab 18 J.) 18,- €, Jugendliche (11-17 J.) 14,- €, Kinder (5-10 J.) 8,- €. Alle Preise für 2 Std. Klettervergnügen.

Kletterwald Rhein-Neckar Viernheim

Den Nanga Parbat, K2, Annapurna oder nur die Seiser Alm erklimmen? Kann man alles machen und zwar in Viernheim. Die

sieben Parcours im Kletterwald Rhein-Neckar sind nach ihren Schwierigkeitsgraden benannt. So ist die Seiser Alm der ideale Anfängerparcours. Es folgen der Cevedale und Mont Blanc in jeweils sechs Meter Höhe sowie der Rundparcours Nanga Parbat mit acht Metern Höhe. Der K2 ist schon nicht mehr so ganz ohne mit 18 Metern Höhe. Es folgen der Sella Ronda-Parcours, der um den Wald herum führt, und schließlich als Höhepunkt der Annapurna-Parcours, der dem Kletterer u. a. einen Tarzansprung mit freiem Fall abverlangt. Auf allen Parcours gilt es, Hindernisse wie Seilrutschen, Hängebrücken, Wackelbalken, verschiedene Netzverbindungen zu überwinden. Bevor es losgeht, werden die Besucher jedoch mit professioneller Kletterausrüstung ausgestattet und müssen den Sicherheitsanweisungen des Personals folgen.

- Lorscherweg, 68519 Viernheim, Tel. 06204.601 1290, info@kletterwald-viernheim.de, www.kletterwald-viernheim.de.
- Öffnungszeiten unter www.kletterwald-viernheim.de o. telefonisch unter 06204.601 1290 erfragen.
- Ab OEG-Bahnhof Viernheim mit Buslinie 612 bis »Waldfriedhof«.
- Erw. (ab 18 J.) 15,- €, Schüler (ab 12 J.)/Stud. 12,- €, Kinder (bis 11 J.) 10,- €.

Camp4 Kletterzentrum Zweibrücken

Auf mehr als 800 Quadratmetern Kletterfläche kann man sich im Camp4 auf insgesamt 130 Routen (2.-9. Grad) austoben und fit machen für den Watzmann oder Himalaya. Auch Boulderfreaks kommen im großen separaten Boulderbereich nicht zu kurz. Außerdem gibt es einen Raum zum Relaxen und Fachsimpeln, ein Bistro und einen Shop, der die gesamte Grundausrüstung – Kletterschuhe, Seile, Gurte, Chalkbags – und vieles mehr anbietet. Für Anfänger ist ein Einsteigerkurs obligatorisch.

- Pariser Str. 24, 66482 Zweibrücken, Tel. 06332.481 369, info@campvier.de, www.campvier.de.
- Mo-Fr 14-23 Uhr, Sa 10-23 Uhr, So 10-21 Uhr.
- Ab Zweibrücken Hbf mit Buslinie 226 bis »Pariser Straße«.
- Tageskarte: Erw. 9,50 €, Erm. 7,50 €, Kinder (6-14 J.) 4,- €. Mo-Fr 21-23 Uhr: Happy-Hour-Preis von 7,50 €.

VertiGo DAV-Kletterzentrum Heidelberg

Das VertiGo ist eine Einrichtung des Deutschen Alpenvereins (DAV). Neben dem eingeständigen Klettern bietet der DAV jede Menge Kurse an. Das Spektrum ist entsprechend breit gefächert: vom Erlernen der Partnersicherung, Toprope-Klettern (Klettern mit Seilsicherung von oben) bis hin zum Alpinklettertraining und zur behelfsmäßigen Bergrettung. Darüber hinaus ist es möglich, Termine außerhalb der Öffnungszeiten für Firmen-Events, Kindergeburtstage und betreutes Klettern für Kinder oder Erwachsene zu vereinbaren.

- Harbigweg 20, 69124 Heidelberg (Kirchheim), Tel. 06221. 180 8116 (Kasse), 06221.180 8117 (Extratermine) u. 06221. 484 076 (Geschäftsstelle), www.kletterzentrum-heidelberg.de, leitung@kletterzentrum-heidelberg.de.
- Mo-Fr 15-23 Uhr, Sa/So/Feiertage 10-22 Uhr.
- Ab Heidelberg Hbf mit Buslinie 33 bis »Carl-Diem-Weg«.
- Ab 27 Jahre 11,- €, 14-26 Jahre 7,50 €, 5-13 Jahre 4,50 €.

Icehouse Eppelheim

Eisdisco, Restaurant, Imbiss.

- Rudolf-Diesel-Str. 20, 69214 Eppelheim, Tel. 06221. 768 392, Fax 06221.768 393, icehouse-eppelheim@arcor.de, www.icehouse-eppelheim.de.
- Di-Do 9-16.30 Uhr, Fr 9-17.30 Uhr, Sa 14-18.30 u. 19-23 Uhr (Party on Ice), So 11-18 Uhr. Eislaufschule: So 10-11 Uhr. Längere Laufzeiten in den Ferien. Sommerpause: Ende April – Mitte Sept.
- Ab Heidelberg Hbf mit Buslinie 32 bis »Betriebshof« o. ca. 5 Min. Fußweg. Weiter mit Straßenbahnlinie 22 bis »Eppelheim, Jakobsgasse«, von dort ca. 5 Min. Fußweg.
- Erw. 5,- €, Kinder (12-17 J.) u. Stud. 4,50 €, Eisdisco 5,50 €, Schlittschuhverleih 3,50 €.

Mobile Eisbahn Frankenthal

Eisdisco, Bewirtung in historischer Kulisse.

- In der Erkenbertruine/ Stadtmitte, 67227 Frankenthal, Tel. 06322.955 9564, Mobil 0174.979 6151, www.frankenthal-eisbahn.de.
- Anfang Nov. – Anfang Jan., tägl. 11-22 Uhr.
- Ab Frankenthal Hbf ca. 8 Min. Fußweg.
- Erw. 6,- €, Kinder (bis 14 J.) 4,- €, Schlittschuhverleih: Erw. 4,- €, Kinder 3,- €.

Christmas on Ice Heidelberg

Die Eisbahn ist in den Weihnachtsmarkt integriert. Glühwein, Punsch und Bratwurst rund um die Eisbahn erhältlich.

- Karlsplatz, Heidelberg, www.heidelberg-marketing.de.
- Ende Nov. – Anfang Jan. tägl. 10-21.30 Uhr, 24.12. geschl. 25./26.12. ab 12 Uhr, 31.12. bis 1 Uhr.
- Ab Heidelberg Hbf mit Buslinie 33 bis »Rathaus/Bergbahn«, von dort aus wenige Min. Fußweg o. ab Heidelberg Bhf. Karlstor ca. 10 Min. Fußweg.
- Erw. 2,50 €, Kinder 2,- € (Laufzeit 90 Min.), Schlittschuhverleih 3,- €.

Freiluft-Kunsteisbahn Heddesheim

Kinderlauf, Eisdisco, Kiosk.

- Ahornstr.78, Sportzentrum, Heddesheim, Tel. 06203. 403 9686, www.heddesheim.de.
- Mo 14-17 Uhr (für Kinder bis 10 J.), Di, Do, Fr, So 9.30-22 Uhr, Mi 9.30-20.45 Uhr, Sa 9.30-16.30 Uhr u. 17-22 Uhr (Eisdisco). Saison: 1.11.-31.3.; geschl. am 24., 25., 31.12. u. 1.1. (alle 2 Std. 30 Min. Laufpause wg. Aufbereitung der Eisfläche).
- Mo-Fr ab OEG-Bhf. Heddesheim mit Buslinie 630 bis »Sportzentrum Heddesheim«, Sa u. So mit Ruftaxilinie 6926 bis »Nordbadenhalle«.
- Erw. 3,20 €, Erm. 2,20 €, Kinderlauf 2,- €, Discozuschlag 1,- €, Schlittschuhverleih 3,- € bis Gr. 34 u. 3,50 € ab Gr. 35.

Eisstadion Ludwigshafen

2 Eisflächen (davon eine Open Air), Eisdisco, HipHop Skatenight, Bistro.

Saarlandstr. 70, 67061 Ludwigshafen, Tel. 0621.563 997, Fax 0621.559 0685, ercl.buero@t-online.de, www.ercl.org.

Mo+Di 9-12 u. 14.30-17.30 Uhr, Mi+Do 9-12, 14.30-17.30 u. 20-22 Uhr, Fr 9-12, 14.30-17.30 u. 19-22 Uhr, Sa+So 10-13, 14.30-17.30 u. 19-22 Uhr. HipHop Skatenight: Fr 19-22 Uhr. Eisdisco: Sa 19-22 Uhr. Sommerpause: Mitte März–Mitte Okt.

Ab S-Bahn-Haltepunkt Ludwigshafen-Mitte wenige Min. Fußweg bis »Berliner Platz«, von dort mit Stadtbahnlinie 6 bis »Stifterstraße«.

Erw. 3,50 €, Kinder (bis 17 J.) u. Stud. 2,50 €, Erm. 2,- €, Eisdisco u. Skatenight 4,- €, Schlittschuhverleih 3,50 €.

Eissportzentrum Mannheim

2 Eisflächen, Eisdisco, Cafeteria.

Käthe-Kollwitz-Str. 23 (Herzogenried), 68169 Mannheim, Tel. 0621.301 095, fb52@mannheim.de, www.mannheim.de.

Di 10-12, Mi 10-12, 14-16 u. 20-22 Uhr, Do 10-12, 15-17 u. 20-22 Uhr, Fr 10-12, 12.45-13.45, 15-17 u. 20-22 Uhr, Sa 10-12, 14-19 u. 20-22 Uhr, So 10-12 u. 14-18 Uhr, Mo geschl.; Sommerpause: Ende März-Anfang Okt.

Ab Mannheim Hbf mit Stadtbahnlinien 1 u. 3 bis »Neuer Messplatz«.

Erw. 3,60 € (Tages- u. Abendlauf), Erm. 2,50 € (Tageslauf), 3,60 €, (Abendlauf), Kinder bis 6 J. Eintritt frei, Discolauf 4,80 €, Schlittschuhverleih 4,- €.

Kunsteisbahn Michelstadt

Open Air-Kunsteisfläche (20 x 8 Meter), Musik, Eishockeytore, Bewirtung vor dem historischen Rathaus.

- Marktplatz vor dem Rathaus, 64720 Michelstadt, Tel. 06061. 740, www.michelstadt.de.
- Ende Jan. – Anfang Feb., Mo-Fr 15-19 Uhr, Sa u. So 10-21 Uhr.
- Ab Bhf. Michelstadt wenige Min. Fußweg.
- 1,- € pro Pers. (inkl. Schlittschuhverleih).

Eissporthalle Viernheim

Eisdisco, Imbiss, Café-Restaurant.

- Alter Weinheimer Weg, 68519 Viernheim, Tel. 06204. 74 239, Fax 06204.701 885, info@eissporthalle-viernheim.de, www.eissporthalle-viernheim.de.
- Mo-Do 9-18.30, Fr 9-18 Uhr, Sa 14-18 u. 18.30-23 Uhr (Eisdisco), So 10-18 Uhr. Sommerpause: Mai – Aug.
- Ab Mannheim Hbf mit Stadtbahnlinie 5 bis »Eissporthalle«.
- Erw. 5,50 €, Kinder (bis 17 J.) 4,50 €, Eisdisco 6,- €, Schlittschuhverleih 3,50 €.

Eissporthalle Wiesloch

Eisdisco, Kinderdisco, Bistro.

- Parkstr. 1, 69168 Wiesloch, Tel. 06222.679 779, www.eishallewiesloch.de.vu.
- Mo 10-17.45, Di 10-17.30, Mi 10-21, Do 10-18 Uhr, Fr 10-23.30 Uhr (ab 20 Uhr Disco), Sa 10-23.30 Uhr (ab 18 Uhr Disco), So 10-19 Uhr (ab 16 Uhr Kinderdisco). Sommerpause: Anfang April – Sept.
- Ab Bhf. Wiesloch/Walldorf mit Buslinien 702, 706, 707, 708 bis »Ringstraße«, von dort 10 Min. Fußweg.
- Erw. 4,50 €, Kinder 3,50 €, Jugendliche (ab 12 J.) 4,- €, Disco zzgl. 1,- €, Schlittschuhverleih 3,50 €.

ICE-Arena Zweibrücken

Eisdisco, Seniorenlauf, Familienlauf, Ladiesnight, Café.

- Flugplatzgebäude 70, 66482 Zweibrücken, Tel. 06332. 487 767, fethsv@aol.com, www.ice-arena.de.
- Mo 10-12 Uhr (Seniorenlauf), Mi 14-17 Uhr (Familienlauf) u. 19-21 Uhr, Do 15-17 Uhr u. 19-21 Uhr, Fr 15-17 Uhr u. 20-22 Uhr (Ladiesnight), Sa 15-17 Uhr u. 19-23 Uhr (Eisdisco), So 10-12 u. 14-17 Uhr. Di geschl.
- Ab Zweibrücken Hbf mit Buslinie 226 bis »Eishalle«.
- Erw. 4,50 €, Kinder (bis 16 J.) 3,50 €, Eisdisco 5,- €, Schlittschuhverleih 3,50 €. Fr 20-22 Uhr freier Eintritt für Frauen.

Rheinradeln

Termin	16. Mai 2010, 10-18 Uhr
Info	www.rheinradeln.com
Start/Ziel	Worms – Oppenheim

Pirmasens: Radwandertage & Radmarathon

Termin	Radwandertage 3. – 6. Juni 2010 Radmarathon 3. Juni 2010 (Fronleichnam)
Info	www.pirmasens.de Radmarathon: www.rsv-pirmasens.de, info@rsv-pirmasens.de (Anmeldungen)
Start/Ziel	Stadion auf dem Pirmasenser Sportgelände Husterhöhe

Weinstraße: Aktionstag des Kraut-und-Rüben-Radwegs

Termin	13. Juni 2010
Info	www.kraut-und-rueben-radweg.de, info@kraut-und-rueben-radweg.de
Start/Ziel	Bockenheim – Schweigen/Deutsches Weintor

Mobil ohne Auto / Lebendiger Neckar

Termin	20. Juni 2010, 11-19 Uhr
Info	www.lebendigerneckar.de
Start/Ziel	Mannheim – Eberbach

Autofreies Wallhalbtal

Termin	20. Juni 2010, 9-18 Uhr
Info	Touristinfo Wallhalben, Tel. 06375.921 136, touristinfo@wallhalben.de, www.wallhalben.de, www.grumbeere-markt.de
Start/Ziel	Wallhalben

Natürlich Mobil

Termin	20. Juni 2010, 8-18 Uhr
Info	Touristikgemeinschaft Odenwald e. V., Tel. 06261.841 383, www.tg-odenwald.de
Start/Ziel	Mosbach – Heilbronn

Aktionstag auf dem Alsenztal-Radweg

Termin	11. Juli 2010, 10-18 Uhr
Info	Donnersberg-Touristik, Tel. 06352.1712, www.donnersberg-touristik.de
Start/Ziel	Rockenhausen – Alsenz

Autofreies Lautertal

Termin	1. August 2010, 9-19 Uhr
Info	Tourist-Info Kaiserlautern, Tel. 0631.710 5228, www.urlaub-kaiserslautern.de
Start/Ziel	Kaiserslautern – Lauterecken

Autofreier Sonntag Liebliches Taubertal

Termin	8. August 2010, 10-18 Uhr
Info	Touristikgemeinschaft Liebliches Taubertal, Tel. 09341.825 806, www.liebliches-taubertal.de
Start/Ziel	Bad Mergentheim – Rothenburg ob der Tauber

Familientag im Appelbachtal

Termin	15. August 2010, 10-18 Uhr
Info	Donnersberg Touristik, Tel. 06352.1712, www.donnersberg-touristik.de
Start/Ziel	Würzweiler – Pfaffen-Schwabenheim

Erlebnistag Deutsche Weinstraße

Termin	29. August 2010, 10-18 Uhr
Info	Pfalz Touristik, Tel. 06321.39 160, www.pfalz-touristik.de
Start/Ziel	Bockenheim – Schweigen

Radeln ohne Grenzen

Termin	2. Wochenende im September
Info	Tourist-Information Dahn, Tel. 06391.919 6222, www.dahner-felsenland.net
Start/Ziel	Kaiserslautern – Lauterecken

Autofreies Eistal

Termin	3. Oktober 2010 und 2011, 9-18 Uhr
Info	Verbandsgemeinde Eisenberg, Tel. 06351.407 440, www.eisenberg.de
Start/Ziel	Eiswoog/Ramsen – Obrigheim

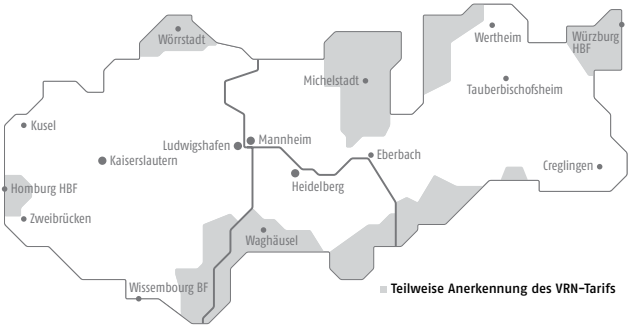
Autofreie Bergstraße

Termin	15. Mai 2011, 10-18 Uhr
Info	Gemeinde Heppenheim, Tel. 06252.130, www.heppenheim.de, www.diebergstrasse.de
Start/Ziel	Darmstadt-Eberstadt – Heppenheim

Unterwegs mit dem Verkehrsverbund Rhein-Neckar (VRN)

55 Verkehrsunternehmen in 24 Städten und Landkreisen sorgen im Verkehrsverbund Rhein-Neckar (VRN) mit einheitlichen Tarifen und gut aufeinander abgestimmten Fahrplänen dafür, dass Sie bequem mit Bus und Bahn unterwegs sein können.

Rund 10 000 Quadratkilometer groß ist das Gebiet, in dem VRN-Tarifangebote uneingeschränkt gelten. Es umfasst Teile der drei Bundesländer Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Hessen und reicht von Alzey und Bensheim im Norden bis Germersheim, Sinsheim und Wissembourg an der französischen Grenze im Süden, von Kusel und Zweibrücken im Westen bis weit in den Odenwald, ins Taubertal und nach Würzburg.



Ticket 24 und Ticket 24 PLUS – die idealen Tickets für Ihren Ausflug

Das Ticket 24 gilt für einen allein, das Ticket 24 PLUS für bis zu fünf Personen oder Eltern/Großeltern mit allen eigenen Kindern/Enkeln bis 14 Jahren. Beide Tickets gelten ab Entwertung volle 24 Stunden, an Wochenenden sogar von Samstag ab Entwertung bis um 3 Uhr am nächsten Werktag. Und das in allen Bussen, Straßenbahnen und freigegebenen Zügen (RE, RB, S-Bahn). Es gibt die Tickets in drei Preisstufen, je nachdem wie weit Sie fahren (Tarifstand 1/2010)

	Ticket 24	Ticket 24 PLUS
Preisstufe 0-3	5,20 €	9,00 €
Preisstufe 4-5	9,00 €	14,50 €
Netz	14,00 €	20,00 €

Klassenausflüge im VRN

Auch für Ihren Klassenausflug empfehlen wir das Ticket 24 PLUS. Es gilt ohne zeitliche Einschränkungen, so dass Sie mit Ihrer Klasse auch vor neun Uhr starten können. Schülerinnen und Schüler mit MAXX-Ticket benötigen in der Regel keinen zusätzlichen Fahrausweis. Ausnahmen: Bei Fahrten in Übergangstarifgebiete und in die Westpfalz. Bitte melden Sie Ihren Klassenausflug einige Tage vor Fahrtantritt bei dem jeweiligen Verkehrsunternehmen an.

WEITERE ATTRAKTIVE TARIF-ANGEBOTE

Sie möchten auch über die Grenzen des VRN-Gebiets hinweg mit Bus und Bahn mobil sein? Kein Problem, hier ein paar Tipps und Angebote.

Schönes-Wochenende-Ticket

Das Angebot der Deutschen Bahn AG für Ihren Wochenendausflug: Für 37 € (im Internet oder am Automaten) fahren bis zu fünf Personen oder Eltern/Großeltern oder ein Eltern-/Großelternteil mit allen eigenen Kindern/Enkeln unter 15 Jahren. Das Ticket gilt an einem Samstag oder Sonntag von 0 Uhr bis 3 Uhr des Folgetags für beliebig viele Fahrten bundesweit in allen Nahverkehrszügen (2. Klasse) sowie in allen Bussen und Bahnen des VRN.

Rheinland-Pfalz-Ticket

Für 28 € (im Internet oder am Automaten) fahren bis zu fünf Personen oder Eltern/Großeltern oder ein Eltern-/Großelternteil mit allen eigenen Kindern/Enkelkindern unter 15 Jahren in allen Nahverkehrszügen (2. Klasse) in Rheinland-Pfalz und im Saarland. Im VRN wird dieses Angebot der Deutschen Bahn AG ebenfalls anerkannt und zwar in allen Bussen und Bahnen im rheinland-pfälzischen Teil des VRN bis Mannheim Hbf. Das Ticket gilt montags bis freitags und an Feiertagen unter der Woche an einem Tag Ihrer Wahl von 9 Uhr bis 3 Uhr des Folgetags.

Baden-Württemberg-Ticket

Das Gegenstück zum Rheinland-Pfalz-Ticket gilt ebenfalls für bis zu fünf Personen oder für Eltern/Großeltern oder ein Eltern-/Großelternteil mit allen eigenen Kindern/Enkeln unter 15 Jahren in allen Nahverkehrszügen in Baden-Württemberg. Darüber hinaus wird es im baden-württembergischen Teil des VRN in allen Bussen und Bahnen anerkannt. Es gilt montags bis freitags an einem Tag Ihrer Wahl von 9 Uhr bis 3 Uhr des Folgetags, an Feiertagen unter der Woche von 0 Uhr bis 3 Uhr des Folgetags. Der Preis beträgt 28,- € (im Internet oder am Automaten)

hessenticket

Das hessenticket ist ein Angebot der drei hessischen Verkehrsverbünde. Mit ihm fahren bis zu fünf Personen montags bis freitags von 9 Uhr bis Betriebsende, an Wochenenden und Feiertagen von Betriebsbeginn bis –ende in allen Verbundverkehrsmitteln (2. Klasse) im Bundesland Hessen und darüber hinaus in den Waben 43 (Worms), 65 (Weinheim) und 107 (Eberbach) des RMV/VRN-Übergangstarifgebiets sowie in Mainz. Es kostet 31,- €.

Herausgeber
Verkehrsverbund Rhein-Neckar GmbH (VRN GmbH)
Unternehmensgesellschaft Verkehrsverbund Rhein-Neckar GmbH (URN GmbH)
Verantwortlich für den Inhalt
Geschäftsführer Werner Schreiner (VRN GmbH)
Geschäftsführer Rüdiger Schmidt (URN GmbH)
Konzept und Realisierung
Konzept: Beate Siegel, VRN GmbH, Text: Nadja Encke, Gestaltung: www.imke-krueger-gestaltung.de, Druck: Druckerei Schwörer
Bildnachweise
Titelfoto: Getty Images; S. 10: Heidelberg Marketing GmbH; S. 13: Airdiasol/Rothan; S. 20: R. Robra; S. 22: Stadt- und Tourismusmarketing Weinheim e.V.; S. 24: Markus-Goebel, pixelio, S. 27: Roland Kern; S. 36: Alan Caplar; S. 37: Rolf Schädler; S. 51: Kurverwaltung Bad Mergentheim; S. 54 Südliche Weinstrasse e.V.; S. 57: Stadt Lüneburg; S. 59: In-Line Skating und Events, Hockenheim; S. 63: Skatenight-Mannheim.de; S. 67 FunForest GmbH; S. 77: Sabine Reiser; S. 79: Pfalzwein e.V., Neustadt/Weinstraße. Für die restl. Fotos liegen die Rechte bei der jew. Institution.
2. aktualisierte Auflage. Stand Januar 2010. Tarifstand 1/2010.
Alle Angaben ohne Gewähr.

Busverkehr Rhein-Neckar GmbH, 68161 Mannheim, 0621.12 003-0
DB Regio AG Regio RheinNeckar, 68008 Mannheim, 0621.830-1200
Neckar-Odenwald Verkehrsverbund, 74722 Buchen, 06281.51 155
Rhein-Neckar-Verkehr GmbH, 68165 Mannheim, 0621.465-4444
Stadtwerke Bad Dürkheim GmbH, 67098 Bad Dürkheim, 06322.935-813
Stadtwerke Eberbach, 69412 Eberbach, 06271.9209-15
Stadtwerke Viernheim GmbH (Verkehrsbetrieb), 68519 Viernheim, 06204.989-175
Stadt Worms Verkehrs-GmbH, in Kooperation mit Rhein-Neckar-Bus
67547 Worms, 06241.8602-21
Südwestbus GmbH, 76829 Landau, 06341.9281-11
Südwestdeutsche Verkehrs-AG, 69168 Wiesloch, 06222.9282-0
Unternehmensverbund Westpfalz GmbH (UVW GmbH),
67655 Kaiserslautern, 01805.876 4636*
V-Bus GmbH, 68519 Viernheim, 06204.97 105
Verkehrsbetriebe Speyer GmbH, 67346 Speyer, 06232.625-3320
Verkehrsgesellschaft Gersprenztal mbH, 64385 Reichelsheim, 06164.9112-03
Verkehr & Tourismus Lampertheim GmbH & Co. KG,
68623 Lampertheim, 06206.9292-0
VGMT VerkehrsGesellschaft Main-Tauber mbH,
97922 Lauda-Königshofen, 09343.6214-35
Weinheimer Busunternehmen GmbH, 69469 Weinheim, 06201.106-0
Werner GmbH & Co. KG, 64625 Bensheim, 06251.84 703
Bus-Touristik Willy Glaser, 76879 Bornheim, 06348.959 590
Busverkehr Egner GmbH, 69483 Wald-Michelbach, 06207.2493
Donnersberg Verkehrs-Gemeinschaft, 67292 Kirchheimbolanden, 06352.710-192
FirstGroup Rhein-Neckar GmbH, 67346 Speyer, 06232.6709-0
HEAG mobiBus GmbH & Co. KG, 64285 Darmstadt, 06151.7094 900
HOFFMANN Reisen GmbH, 74889 Sinsheim, 07261.945 090
Holiday Park GmbH, 67454 Haßloch/Pfalz, 06324.5993-0
Nahverkehr Hohenlohekreis, 74653 Künzelsau, 07940.91 440
Omnibusreisen Rainer Sauter, 64743 Beerfelden, 06068.1678
OVF Omnibusverkehr Franken GmbH, 97080 Würzburg, 0931.35 289-0
ORN Omnibusverkehr Rhein-Nahe GmbH, 55234 Albig, 06731.9620-0
PalatinaBus GmbH, 67480 Edenkoben, 06323.2810
Reisebüro Walter Müller GmbH & Co. KG, 68647 Biblis, 06245.99 834
Rheinfähre Altrip GmbH, 67122 Altrip, 06236.3999-0
Rhenus Veniro GmbH & Co. KG, 55232 Alzey, 01805.836 476*
Saar-Pfalz-Bus GmbH Regionalbereich Westpfalz, 66869 Kusel, 0681.416 230

Servicenummer

01805.V R N I N F O*
01805.8 7 6 4 6 3 6*
http://www.vrn.de
http://mobil.vrn.de

* 14 Cent/Min. aus dem Festnetz, max. 42 Cent/Min. aus Mobilfunknetzen