



Die Pfalz erleben – das geht auf vielen Wegen. Ich möchte Ihnen „meine Pfalz“ im Laufschrift vorstellen. Ob für ambitionierte Wanderer (Tagestouren im Bereich 20-25 km) oder erfahrene Läufer (Joggingtouren mit Höhen und Trails) – unsere Pfälzer Wanderwege haben einiges zu bieten. Rundwege oder von Punkt zu Punkt – alles ist möglich.

Neugierig auf mehr? Weitere Informationen zum Palzkind finden Sie unter [www.weinlandpfalz.eu](http://www.weinlandpfalz.eu) oder über [facebook.com/weinlandpfalz/](https://facebook.com/weinlandpfalz/).

Kontakt zum Palzkind:

Stefanie Krieg – Prüfling zur Kultur- und Weinbotschafterin Pfalz

 [weinlandpfalz@gmx.de](mailto:weinlandpfalz@gmx.de)

Tour 3

## Festungen und Feuer

### in der Nähe von Forst

...wahlweise als Lauf- oder Wandertour möglich

- Für erfahrene Läufer bzw. ambitionierte Wanderer
- Streckenlänge ca. 11 km
- Start- und Endpunkt ist der Bahnhof Wachenheim
- Los geht es ab Bahnhof Wachenheim um 10:00 Uhr
- Dauer als Lauftour ca. 90 Minuten laufend + kurzer Abschluss
- Dauer als Wanderung zwischen 3-4 Stunden
- Unkostenbeitrag: € 15,00 pro Person inkl. einer Weinverkostung



für die Prüfung: verkürzte Teilstrecke mit einer Gesamtlänge von ca. 2,5 km – Detailangaben siehe Folgeseite



### **Streckenverlauf:**

- **Gesamte Tour:**

Ausgangspunkt ist der Bahnhof Wachenheim. Wir gehen quer durch den Ort, wo uns auch direkt der erste Anstieg des Tages erwartet: hoch zur Wachtenburg, unsere erste „Festung“, welche an die Burgenzeit in der Pfalz erinnert. Auf unserem Weg nach oben erfahren Sie natürlich das ein oder andere Informative, was es zum, ehem. auch Geyersburg genannten, Wahrzeichen des Weinortes Wachenheim zu erzählen gibt. Genießen Sie kurz den Ausblick in den Rheingraben und widerstehen Sie den Verlockungen der Burgschänke...dies heben wir uns bis zum Abschluss auf.

Ab Wachtenburg geht es weiter auf dem Premiumwanderweg Pfälzer Weinsteig, auf wunderschönen Wanderwegen und Trails quer durch den Pfälzer Wald. Das Ziel ist eine „frühe Festung“ der Pfälzer Burgengeschichte: die Ruine der Fluchtburg Heidenlöcher oberhalb von Deidesheim. Auch dazu gibt es so einiges zu berichten – und geschichtlich betrachtet ist es eine Zeitreise durch die Burgenwelt, wie sie rasanter und interessanter kaum sein könnte.

Aber unsere Zeitreise geht noch weiter, denn dazwischen liegt wahres „Pfälzer Feuer“, ein echtes Urgestein: der Pechsteinkopf, westlich von Forst gelegen und bis in die 1980er Jahre ein Basaltsteinbruch. Gleichzeitig auch, wie kann es in der Pfalz anders sein, Namensgeber einer Weinlage mit rassigen Rieslingen. Aber vor allem vor rd. 35-45 Millionen Jahren der einzig aktive Vulkan im Rheingraben. (Bei der geführten Wanderung wird hier vor Ort ein Forster Riesling der Weinlage Pechstein verkostet. Läufer erhalten die Probe als Abschluss, nach dem Lauf.)

Der Rückweg führt uns entlang des Pfälzer Weinsteigs bis nach Deidesheim, von wo aus wir zwischen den Wingerten und Weinreben entlang des Wanderwegs Deutsche Weinstraße wieder zurück nach Wachenheim gehen. Direkt zum Bahnhof – oder wir biegen vorher ab um zum Abschluss entweder bei Thomas Waldweinstube oder oben auf der Wachtenburg, in der Burgschänke, die verbrauchten Energien mit Pfälzer Küche und Wein wieder aufzufüllen. (Optional, nur bei der Wanderung)

- **Verkürzte Tour, für die Prüfung:**

Ausgangspunkt ist der Parkplatz „Thomas Waldweinstube“ außerhalb von Forst, von welchem aus ein direkter Wanderweg zu den Vulkankratern führt. Auf diesem Weg bleibt genug Zeit für Historisches, Kulturelles und Weinwissen – der passende Tropfen am Vulkansee ist natürlich mit im Gepäck.

Die Streckenlänge zum Wandern in der Prüfung wird insgesamt rd. 2,5 km betragen.



### **Das sollten Sie mitbringen:**

- Lauferfahrung oder Spaß an langen Wanderungen, und eine gewisse Fitness
- feste Schuhe bzw. Trailshuhe, die Kleidung sollte zum aktuellen Wetter passen
- Laufrucksack oder Trinkgurt bzw. Wanderrucksack mit Verpflegung
- Geld, Handy usw.
- UND VOR ALLEM: viel Spaß

### **Das biete ich Ihnen:**

- geführte Lauftour oder Wanderung mit Informationen zu den Sehenswürdigkeiten auf unserem Weg
- wissenswertes rund um den Pfälzer Wein und die Forster Weinlagen, bei der Wanderung verbunden mit einer kleinen Weinverkostung am Vulkansee bzw. bei der Joggingtour mit einem Abschlusswein nach dem Lauf
- Tipps für weitere Wanderungen und Erlebnisse auf Pfälzer Wegen
- Unterstützung bei der An-/Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- Tipps für Einkehrmöglichkeiten nach der Wanderung bzw. auch Lauftour, um die Energiespeicher wieder aufzufüllen
- ...und das alles in 4 Sprachen: Deutsch, Norwegisch, Englisch und uff pälzisch

### **Nicht im Preis pro Person enthalten sind:**

- Anreise / Rückreise und ggfs. Fahrtkosten für den ÖPNV
- Getränke und Eigenverpflegung für unterwegs oder zum Abschluss, z.B. in der Burgschänke oder in Thomas Waldweinstube



## Festungen und Feuer in der Nähe von Forst

Detaillierte Informationen zur Prüfungstour



### Einleitung

Weinlandpfalz – auf Entdeckungsreise mit dem Palzkind.

Dieser Satz beschreibt alles, was Sie bei mir finden, wenn Sie sich mit mir auf Tour begeben: Wein in der Pfalz, Entdeckungen und eine Reise in die Pfälzer Geschichte und Lebensart - und das alles von einem echten Palzkind vorgestellt.

Das Palzkind „bin ich“: Stefanie Krieg, Jahrgang 1975 und mit Pfälzer Wein in der Muttermilch groß geworden.

Das Palzkind „ist geboren“ in der Hymne an die Pfalz meiner Lieblingsband Fine R.I.P. mit dem Titel „Die Palz unn ihr Kind“.

Das Palzkind hat „seine Pfalz“ schon per Motorrad ans Nordkap gebracht, und beim Non-Stopp-Lauf „Pfälzer Weinsteig 100 Meilen Ultratrail-Lauf“ ganze 27 Stunden und 27 Minuten am Stück im Jahr 2017 auf dem Weg der Rot-Weißen Welle genossen.

Nichts lag deshalb näher für mich, als möglichst viel über „meine“ Pfalz, die Natur, die Kultur und den Wein zu lernen und zu erfahren.

Nichts war deshalb schneller entschieden, als der Beginn mit der Ausbildung zur Kultur- und Weinbotschafterin Pfalz.

Nichts ließ mich je daran zweifeln, dass ich all das Erlernte auch weitergeben möchte.

Weinlandpfalz – auf Entdeckungsreise mit dem Palzkind.

Begleiten Sie mich dabei!



Das verbindet mich mit...

- der Pfalz & Natur:  
Die Vielfalt der Wanderwege, ob joggend/laufend oder wandernd, und zu jeder Jahreszeit einfach faszinierend. Nicht erst als Ultratrail-Läuferin habe ich den Reiz der Pfälzer Wanderwege entdeckt. Schon als Kind war ich regelmäßig mit meinen Eltern im Wald, immer eine Tüte Erdnüsse für mich und natürlich den Riesling für die Eltern im Rucksack. Aber auch mit dem Fahrrad oder Motorrad – „meine“ Pfalz entdecke ich immer wieder gerne auf vielfältige Weisen. Und unsere Hüttenkultur ist ein Zeichen der puren Pfälzer Lebensart.
- der Pfalz & Kultur:  
Zugegeben, mit wenigen Ausnahmen, war das Thema Kultur und Pfalzgeschichte bisher ein kaum beschriebenes Blatt bei mir. Aber mit der Ausbildung zur Kultur- und Weinbotschafterin Pfalz lerne ich immer mehr dazu, Geschichtliches und Kurioses. Seither gehe ich mit anderen Augen durch die Pfalz, und unsere Geschichte ist wirklich mehr als einfach und "entspannt" verlaufen. Ich finde es faszinierend, was bei uns alles passiert ist und welchen Einfluss Pfälzer Ereignisse auf unser "heute" hatten und haben.
- der Pfalz & Wein:  
Pfälzer haben von Geburt an einen engen Bezug zum Wein, vielleicht den engsten Bezug unter allen anderen Regionen in Deutschland. Allein unser 0,5 l Dubbeglas - äh Pfälzer Schobbe - ist schon etwas Besonderes. Die Vielfalt der inzwischen ausgebauten Weinsorten ist groß, die Unterschiede durch die Lagen und die Böden sind vielfältig wie sonst kaum. Und im Preis-Genuss-Verhältnis sind wir Pfälzer mehr als verwöhnt. Sensorisch hat unser Pfälzer Wein viel zu bieten, und genau das macht es aus und sorgt immer wieder für neue Genussmomente.



## **Festungen und Feuer in der Nähe von Forst – so kam es zu dieser Tour**

Zu meinem Geburtstag 2018, der auf einen Sonntag fiel, habe ich ein Pfalzwochenende geschenkt bekommen. Mein Wunsch dabei war: um Mitternacht mit Wein und Käse auf der Mauer der Wachtenburg sitzend auf das neue Lebensjahr anstoßen. Und so führte uns das Wochenende nach Forst.

Natürlich sollte es nicht bei der Nachtwanderung hoch zur Wachtenburg bleiben. Auch die beiden Wochenendtage haben wir wandernd verbracht. So wanderten wir also an einem Tag, nach einem leckeren Essen bei Thomas Waldweinstube, zu den uns bis Dato noch unbekanntem Vulkankratern/-seen.



Am Seeufer stehend, ein Glas Wein in der Hand, wurde mir direkt klar: genau HIER will ich meine praktische Prüfung haben. Ein Ort mit Geschichte, mit Natur, faszinierend die Vulkankrater, die Stille und Ruhe. Und der Name Pechsteinkopf, gleichwohl eine Weinlage in Forst – keine Frage also, was der Prüfungswein sein wird.

Der Streckenverlauf meiner Idee für eine Jogging- oder Wandertour ist in der Kurzfassung zur Tourinformation bereits beschrieben. Ebenso die verkürzte Variante für die Prüfung.

Natürlich kann ich in der Prüfungstour nur auf Highlights zu allem Geschichts-, Kultur-, Natur- und Weinwissen eingehen.

Das, was ich meinen Gästen während der Tour erzählen werde, stelle ich Ihnen im Folgenden ausführlich vor.



## Die Tour und die Wege

Der Pfälzer Weinsteig – das mit dem Non-Stopp Lauf war sicher nicht die Grundidee bei der Planung des Premiumwanderwegs, denn als Wanderempfehlungen ist er in 11 Etappen unterteilt, mit einer Gesamtlänge von rd. 172 km. Der Verlauf ist von Bockenheim, am Haus der Deutschen Weinstraße, bis zum Deutschen Weintor in Schweigen-Rechtenbach. Dabei sind rd. 5600 positive und negative Höhenmeter zu bewältigen. Er führt gefühlt über alles an Bergen, was die Pfalz zu bieten hat und belohnt mit tollen Ausblicken, so z.B. auf dem höchsten Berg der Pfalz: der Kalmit (rd. 673 m üNN). Die gesamte Pfälzer Geschichte bietet sich einem dabei: Burgen, Klöster, Weindörfer und natürlich Wein – die offizielle Wanderkarte liefert hier viele Detailinformationen. Markiert mit der Rot-Weiße Welle ist der Wanderer auf dem richtigen Weg – sobald es Rot-Gelb wird verlässt man den offiziellen Wanderweg und befindet sich auf einem der zahlreichen Zuwege, die in der Regel in eine nahegelegene Ortschaft führen.



Mit dem Wanderweg Deutsche Weinstraße kann die gleiche Strecke, nur ohne hohe Berge, Waldwege und Trailpfade und auf „nur“ rd. 100 km zurückgelegt werden. Der Wanderweg mit der grünen Traube im Symbol verläuft quasi parallel zur Deutschen Weinstraße durch die Wingerte, und führt so durch Deutschlands größte zusammenhängende Weinbauregion, immer am Waldrand entlang.

Nebenbei: die Deutsche Weinstraße und das Weintor in Schweigen...nicht so alt und damit historisch wie man vielleicht glauben mag. Vielmehr waren beide ein kluger Marketingschachzug, um mit Einweihung bzw. Errichtung 1935/36 den Weintourismus und damit auch Weinverkauf zu stützen. Das Haus der Deutschen Weinstraße ist sogar erst 1994/95 erbaut.

Über die hier beschriebenen Wege führt Sie meine Tour – kommen Sie mit, auf Entdeckungsreise mit dem Palzkind! Was es zu entdecken gibt folgt nun...



## Die Wachtenburg

Erbaut im 12. Jahrhundert auf Anordnung Konrads von Hohenstaufen, einem Halbbruder von Friedrich I. Barbarossa – 1257 erstmals urkundlich erwähnt. Eine klassische Adelsburg mit www (keine Internetseite, sondern die typischen Funktionsweisen einer Burg: wohnen-wehren-wirtschaften sind hier gemeint) in der ebenso typischen Spornlage, ca. 232 m ü.NN am Schloßberg oberhalb von Wachenheim.



Was Spornlage bedeutet? Das bezeichnet die Lage an einem langgezogenen Berggrücken. Dabei geht es an drei Seiten je steil bergab (zur Sicherheit, denn Angreifer konnten hier früh erkannt und bekämpft werden) und nur eine Seite, die zum Berg hin, bot Zugang zur Burg und musste somit für den Angriffsfall besonders geschützt werden.

Ebenfalls zu erkennen: die Weiterentwicklung in der Waffentechnik, weshalb die Wachtenburg quasi mit den Schießscharten 2.0 ausgestattet war. Zu Zeiten der Armbrüste verliefen diese quer in der Mauer, nun, mit Aufkommen der Gewehre, hochkant. Aber auch der Zwinger, als zusätzliche Schutzmauer, sowie die halbrunden, nach innen offenen Flankierungstürme bestätigen dies eindrucksvoll. Befand sich ein Angreifer tatsächlich erst einmal im Turm, war ihm ein entkommen kaum möglich, da die Verteidiger den einzig offenen Zugang stürmen und damit als Fluchtweg blockieren konnten.

Als Wahrzeichen von Wachenheim (wobei der Ort früher als Zubehör der Burg gehandelt wurde) hat die Burg turbulente Zeiten durchlebt. Zerstörungen, vor allem durch die



Franzosen zu Zeiten des Pfälzischen Erbfolgekriegs Ende des 17. Jahrhunderts, setzten ihr über die Jahre zu. Aber auch der Missbrauch als Stützpunkt durch die Nußdofer Bauernhaufe, während des Bauernkriegs 1525, oder der Krieg der Leiningern mit den Städten Mainz, Worms und Speyer im Jahr 1375 schadeten ihr schon früh.

Die Besitzverhältnisse wechselten ständig, u.a. zwischen den Habsburgern und Leiningern. Im Eigentum der Familie Geyersberg wurde sogar der Name kurzzeitig „erweitert“ und die Wachtenburg auch Geyersburg genannt.

Erst 1883 sorgte Dr. Albert Bürklin für Ruhe und begann Weinreben auf den noch heute erhaltenen Terrassen zu kultivieren. Seine Erben schenken die Wachtenburg dann rd. 100 Jahre später, also 1984, der Stadt Wachenheim. Jetzt darf die „alte Dame“ ihre Rente genießen und wird vom Förderkreis regelmäßig restauriert. Sei es die Burganlage selbst oder auch ein Besuch der Burgschänke – an Gesellschaft und Besuchern mangelt es der Wachtenburg nicht. Ein weiterer Name wird nachvollziehbar, wenn bei gutem Wetter der Blick über die Rheinebene schweift: „Balkon der Pfalz“.



## Die Heidenlöcher

Die heutigen Steinruinen ein Urgestein der Burgen, denn im 8./9. Jh. begann mit dem Bau sog. Fluchtburgen, auch Fliehburgen genannt, die Burgenzeit in der Pfalz. Als Höhenburg oberhalb von Deidesheim gelegen sind die Heidenlöcher einer der Prototypen dieser



Kategorie. Fluchtburgen – einfach ausgedrückt: vom Volk und für das Volk. Und damit ein Gegensatz zu den klassischen Adelsburgen.

Die Ruinen sind auf natürlichen Verfall zurück zu führen, denn Nachweise zu gezielten Zerstörungen gibt es keine. Entdeckt wurden die Heidenlöcher bei Ausgrabungen in den



Jahren 1907/08. Anfangs glaubte man, dass es sich um eine Siedlung der Kelten handelte, was zum ersten Namensteil „Heiden“ führte, da die Kelten als solche eingestuft werden. „Löcher“ wiederum ist abgeleitet von den Vertiefungen, welche noch heute, von den Bauten im Waldboden hinterlassen, erkennbar sind. Inzwischen ist übrigens bekannt, dass die Heidenlöcher tatsächlich rd. tausend Jahre jünger sind als die Keltenzeit und auch die Nutzung als Fliehburg im Angriffsfall scheint zweifellos – denn dauerhaft bewohnt, so diverse Erkenntnisse, war die Anlage nicht.

Nebenbei: Die Kelten verhalfen aber nicht nur den Heidenlöchern zu ihrem Namen. Auch mit Bezeichnung unseres Pfälzer Waldes

hier in der Gegend als Haardtrand bedienen wir uns der keltischen Sprache: Haardt, keltischer Ursprung, bedeutet nichts anderes als „Waldberg“.

Hätte es damals schon die Bundesliga gegeben, hätte der FCK hier mit zwei Mannschaften parallel spielen können, denn die Größe der Anlage misst rd. 1,3 Hektar (= 2 Fußballplätze).



Es wäre lediglich erforderlich gewesen, die 80-85 Gebäude zu umtripeln, welche im Schnitt 10-20 qm groß und eingeschossig waren. Eines jedoch, vermutlich als Versammlungsraum genutzt, umfasste ca. 80 qm.



Ein kurzer Abriss noch zu den beiden Orten: Wachenheim und Deidesheim.

Die Endung –heim verweist auf einen germanischen Landnamen und ist bei den ältesten Orten in der Pfalz zu finden. D.h. mindestens aus dem 5./6. Jahrhundert, oder noch früher.

### **Pechsteinkopf: Vulkan, Basaltsteinbruch, die Seen & die Weinlage**

Nicht nur die zuerst beschriebenen Festungen der frühen Jahrhunderte in der Pfalz zeugen von unserer wirklich faszinierenden Geschichte. Denn vor rd. 45 Millionen Jahren war es hier im Rheingraben alles andere als ruhig. Hier – unweit von Forst – war die Erdkruste



ständig in Bewegung. Und so entstand er: der Pechsteinkopf – der einzige Vulkan im ganzen Rheingraben. Die Basaltsäulen, des bis in die 1990er Jahre genutzten Basaltsteinbruchs, entstanden aus dem Magma, welches in den Spalten aufgestiegen und erstarrt ist, und durch die Wucht der Eruptionen zu Basaltbrocken zerbröselten.



Heute gehört diese bizarre Landschaft zum „Naturschutzgebiet Haardtrand“ – und ich bin sicher: wenn Sie mit mir dort stehen, werden auch Sie genau wie ich

empfinden, weshalb das Wort „bizarrr“ mehr als zutreffend ist. Die Pechsteine, wie der tertiäre Basalt auch genannt wird, wurden bereits im 16. Jahrhundert als Straßenpflaster und zur Bodenverbesserung in den Forster Weinbergen genutzt. Neben der Artenvielfalt in der Pflanzenwelt bietet das heutige Naturschutzgebiet auch vielen Tieren eine Herberge. Für Fledermäuse z.B. ist es ein Winterquartier, Wanderfalken sind dort heimisch, Wespenbussarde erfreuen sich an einem abwechslungsreichen Speiseplan, der neben Wespen auch Kröten bietet, und auch der Uhu ist hier zu Hause.





Der Pechsteinkopf...auch Name einer der bekannten Forster Weinlagen. Bevor ich dazu einen kurzen Überblick gebe, sollten Sie mit mir aber den Vulkan im Glas genießen. Können Sie das Bizarre dieser Gegend im Riesling erschmecken? Ich bin sicher, daß JA. Lassen Sie uns schrittweise vorgehen: sehen – riechen – schmecken und genießen.

## Forster Weinlagen

Wir schreiben das Jahr 1100, als Bischoff Johann I. von Speyer seine Besitztümer im Speyergau dem Hochstift Speyer schenkte. Der Wald nördlich von Deidesheim, Vorst genannt – nun raten Sie woher der Name Forst stammt! – war für die fürstliche Jagd reserviert. Die außerordentliche Fruchtbarkeit der Böden veranlasste die Römer, hier den Weinbau einzuführen. Heut werden auf rd. 175 ha Rebflächen zu 90% Rieslinge angebaut. Insgesamt gibt es 9 verschiedene Weinlagen in Forst.

Die Größte ist der Forster Stift mit 56 ha, welche mit ihrem Boden aus Lehm und Sand duftig blumige Weine liefert.

Die wohl berühmteste Weinlage ist mit 29 ha an Rangstelle drei zu finden: Forster Ungeheuer, dessen Wortherkunft auf das Jahr 1460 und den damals üblichen Begriff „Ungehuwer“ zurückgeführt wird. Buntsandstein, Kalksandsteingeröll und Basalt verleihen den Weinen bereits eine spürbare Mineralität. Woher die Berühmtheit kommt? Vermutlich von unseren Reichskanzler Fürst Otto von Bismarck, der Ende 1880 beim Besuch von Deidesheim folgendes Wortspiel prägte: „Dieses Ungeheuer schmeckt mit ungeheuer.“

Aber: kommen wir zu unserem Vulkan im Glas:  
Forster Pechstein.

Immerhin die 4. größte Lage mit rd. 15 ha. Der hohe Basaltanteil im Boden – haben Sie vorhin aufgepasst? – dann wissen Sie noch woher das kommt – verleiht den Weinen eine außerordentliche Mineralität. Und der pechschwarzen Farbe des Basalts wiederum hat der Pechstein bzw. Pechsteinkopf auch seinen Namen zu verdanken.

Der typische rassige Riesling, mit Zitrusaromen und schlank wirkend zeigt sich zudem filigran und finessenreich. Das mineralische des Basalt ist prägend, genauso wie der spürbare Feuerstein. Der Vulkan scheint nie zu erlöschen.





## Kostenkalkulation

...war ebenfalls Bestandteil des Konzeptes. ☺

Auch wenn ich nicht plane, meine Lebensunterhalt als Kultur- und Weinbotschafterin Pfalz zu verdienen, so will ich dennoch faire und realistische Preise anbieten.

