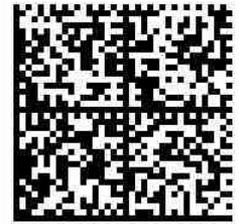


# Samstags-Pfalz-Wanderung für Sportliche – 5. Juli 2025



## Wald und Wirkung

### Die Tour

Wir starten in Hochspeyer am Bahnhof und wandern über Meisenkopf, Biosphären-Kernzonen Karlsdell, Eulenhald, Großer Berg, Steinernes Kreuz und Dicke Eiche zum Naturfreundehaus Elmstein. Von dort geht es weiter über Wolfsgrube, Breitenbach, Dreibrundenbach, Heidenkopfhütte und Weisenbach zum Bahnhof Weidenthal.

Die Wegstrecke beträgt ca. 24 km und hat ca. 660 Höhenmeter An- und -Abstieg.

Die gesamte Wegzeit wird 7 Stunden betragen. Der Entwurf der Tour ist auf der Landkarte sichtbar in [SamstagsPfalzWanderung-20250705](#).

Kurzfristige Änderungen sind je nach Wetter und Wegezustand möglich!

### Zeitliche Planung

- Treffpunkt: 5. Juli 2025, 9:00h am Bahnhof Hochspeyer
- Etappe 1: 14 km / 377 hm Anstieg / ca. 4,5 Stunden
- Mittagspause: 13:30h Einkehr im [NFH Elmstein](#)
- Etappe 2: 9,7 km / 281 hm Anstieg / ca 3 h
- Ankunft: Bahnhof Weidenthal ca. 17:30 h

### Erforderliche Ausrüstung

- Feste eingelaufene Wanderschuhe und bequemer Rucksack mit gepolstertem Hüftgurt;
- Ausreichend Trinkwasser für unterwegs;
- Sonnenschutz (Hut, Sonnencreme, ...);
- Regenschutz (Regenjacke und -hose, Regenschirm, ...);
- Notverpflegung (Ersatz für eine Mahlzeit), Mobiltelefon, Taschenlampe;
- Insektenschutz, idealerweise Erste-Hilfe-Ausrüstung sowie ggf. benötigte Medikamente;
- Wanderstöcke sind empfehlenswert;
- Bargeld für Mahlzeiten.

### Streckenbeschaffenheit

Die Strecke beinhaltet weitgehend unbefestigte Wege mit felsigen und verwurzelten Abschnitten sowie Stufen und steile Steilen mit über 20% Anstieg oder Gefälle.

### Teilnahme

Die Tour ist geeignet für junge Erwachsene, Erwachsene, Frauen, Einsteiger, Fortgeschrittene.

Natürlich sind auch Gäste bei unserer Wanderung herzlich willkommen!

### Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung per email an [sapfawa@n-admin.de](mailto:sapfawa@n-admin.de) bis zum 02.07.2025 mit Angabe der (idealerweise Mobil-)Telefonnummer und Namen der Teilnehmenden ist erforderlich für die Reservierung zum Einkehren und um ggf. wegen Wetterbedingungen absagen zu können.

Die Daten werde ich nicht an Dritte weitergeben.

### Teilnahmekosten

Für die Teilnahme entstehen keine Kosten, Einkehr, An- und Abfahrt zahlen die Teilnehmenden selbst.

Spenden an die [Naturfreunde Deutschland](#) sind natürlich herzlich willkommen.

### Höhenprofil:

