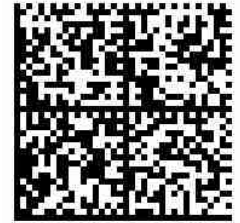


# Samstags-Pfalz-Wanderung für Sportliche – 2. Mai 2026



## Rundtour von Frankenstein zum Rahnenhof

### Die Tour

Wir starten am Bahnhof Frankenstein und wandern über [Burgruine Diemerstein](#), den Bergrücken zwischen Dreispitz und Krummeck, [Wattenheimer Häuschen](#) und [Isenachquelle](#) zum [Rahnenhof](#). Von dort geht es über [Leiningerloch-Hütte](#), [Matternshütte](#), [Ruine Wolfenhütte](#) und [Heenes Monopol](#) zurück nach Frankenstein. Die Wegstrecke beträgt ca. 24,9 km und hat ca. 592 Höhenmeter An- und -Abstieg. Die gesamte Wegzeit wird 7,5 Stunden betragen. Der Entwurf der Tour ist auf der Landkarte sichtbar in [Frankenstein-Rahnenhof-25km-600hm](#). Kurzfristige Änderungen sind je nach Wetter und Wegezustand möglich!

### Zeitliche Planung

- Treffpunkt: 2. Mai 2026, 8:50 h am [Bahnhof Frankenstein](#)
- Etappe 1: 12,8 km / 288 hm Anstieg / ca. 3,75 Stunden
- Mittagspause: 12:30h Einkehr im [Naturfreundehaus Rahnenhof](#)
- Etappe 2: 12,2 km / 304 hm Anstieg / 360 hm Abstieg / ca 3,75 Stunden
- Ankunft: [Bahnhof Frankenstein](#) ca. 18:10 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 Stellen mit über 20% Anstieg oder Gefälle.

### Teilnahme

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

### Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung per email an [sapfawa@n-admin.de](mailto:sapfawa@n-admin.de) bis zum **29.04.2026** mit Angabe der Mobiltelefonnummer und Namen der Teilnehmenden ist erforderlich, dann kann ich ggf. reservieren oder wegen Wetterbedingungen kurzfristig absagen.

Die Daten werde ich nicht an Dritte weitergegeben. Teilnehmende können ihre Mail-Adressen für die Wandergruppe sichtbar machen, wenn Bilder und track mit den anderen geteilt werden sollen.

### Teilnahmekosten

Für die Teilnahme entstehen keine Kosten, Einkehr, An- und Abfahrt zahlen die Teilnehmenden selbst, aber für das Projekt „[Wandern mit Eingewanderten](#)“ möchte ich euch um Spenden bitten!



### Höhenprofil:

