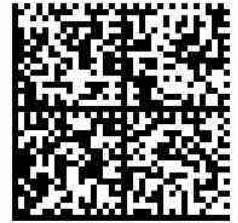


Samstags-Pfalz-Wanderung für Sportliche – 3. Oktober 2026

Lambrecht – Oppauer Haus- Bad Dürkheim



Die Tour

Wir starten am Bahnhof Lambrecht. Von dort geht es über Teufelsfelsen, Kleine Kneipe, Alte Schanze, Saulochköpfchen und Festplatz Aybach zum Mittagessen im Oppauer Haus. Von dort gehen wir weiter über Weisser Stein, Rindskeher Kopf, Geisslöcher, Hexenstein und Flaggenturm zum Bahnhof Bad Dürkheim. Die Wegstrecke beträgt ca. 22,1 km und hat ca. 751 Höhenmeter An- und -Abstieg. Die gesamte Wegzeit wird 7 Stunden betragen. Der Entwurf der Tour ist auf der Landkarte sichtbar in [20261003-Lambrecht-OppauerHaus-BadDuerkheim-22,1km-751hm](#). Kurzfristige Änderungen sind je nach Wetter und Wegezustand möglich!

Zeitliche Planung

- Treffpunkt: 3. Oktober 2026, 8:20 h am [Hauptbahnhof Ludwigshafen](#) (Gleis 5)
- Etappe 1: 12,2 km / 530 hm Anstieg / 421 hm Abstieg / ca. 4 Stunden
- Mittagspause: 13:15 h bis 14:30 h Mittagessen im [Oppauer Haus](#)
- Etappe 2: 9,9 km / 221 hm Anstieg / 378 hm Abstieg / ca 3 Stunden
- Rückfahrt: 18:00 h [Bahnhof Bad Dürkheim](#)

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 bis zum **30.09.2026** mit Angabe der **Mobil-Telefonnummer** und **Namen der Teilnehmenden** ist erforderlich, dann kann ich reservieren und ggf. kurzfristige Änderungen durchgeben.

Die Daten gebe ich nicht an Dritte weiter. Eure Mail-Adressen kann ich für die Mitgewanderten sichtbar machen, wenn ihr bspw. Fotos mit den anderen austauschen wollt.

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:



Fit mit den NaturFreunden