



Jessica Fiedler und Eva Schaller



Katrin Auwärter



Sabine Zeitler



Jessica Fiedler

Interview - Eisbaden im Fichtelgebirge

2.000-3.000 Eisbader gibt es in Deutschland, liest man in Gesundheitsforen. Auch in Russland, Norwegen und Finnland, aber auch in Großbritannien, Island und Osteuropa ist das Eisbaden sehr verbreitet. Wir möchten Ihnen heute vier Frauen vorstellen, die die Seen im Fichtelgebirge nicht nur im Sommer, sondern auch bei kalten Temperaturen nutzen und dabei den „Frischekick“, die Stille und den Moment genießen. Die Vier kennen sich aus dem Schwarzenbacher Studio „Challenge Pilates“. Inhaberin ist Katrin Auwärter, Eva Schaller arbeitet dort als Kursleiterin, Sabine Zeitler und Jessica Fiedler sind Kursteilnehmerinnen.

Wie kam es zu dieser Freizeitbeschäftigung?

Sabine: Das hat sich einfach so Stück um Stück entwickelt, wir sind im wahrsten Sinne des Wortes zu „Eismädels“ geworden. Corona spielt eine große Rolle dabei: Bereits im späten Frühling verabredete ich mich mit Eva zum Langstrecken-Schwimmen mit Neopren in der Förmitztalsperre. Jessica und Katrin gesellten sich später mit ihrem SUP-Board dazu, ich selbst wünschte mir eins zum Geburtstag und so verbrachten wir sehr viel Zeit im Wasser und auf dem Board.

Eva: Ich ziehe übers Jahr normalerweise meine Bahnen in den umliegenden Schwimmbädern, das war aber mit Corona nicht möglich, also schwenkte ich um auf den See. Im Laufe des Sommers wetteten wir, bis zu welchem Monat es jede von uns wohl aushalten würde. Ich persönlich wollte schon immer die Eisbaden-Erfahrung machen. Als wir dann im Geschäft (Anm.: Eva Schaller ist die Inhaberin der Vollwert-Box in Rehau) 10-jähriges Jubiläum feierten, wollte ich mich eigentlich in eine Eisbox setzen. Das haben wir nun anders gelöst.

Katrin: Wir waren im Sommer viel mit dem SUP am See, gaben auch Kurse, verliehen Boards. Mitte Oktober war das Wasser dann schon echt kalt, das hielt uns aber nicht ab, nochmal reinzugehen. Die Kälte biss anfangs am ganzen Körper, da half nur kontrolliertes Atmen. Interessanterweise ließ der Schmerzreiz rasch nach, alles entspannte, wir fühlten uns seltsam klar und glücklich. Das war der Auftakt fürs Eisbaden.

Jessica: Ab Oktober darf man mit dem SUP nicht mehr auf den Speicher. Wir Vier wurden ganz traurig, also beschlossen wir, einfach weiter ins Wasser zu gehen, eben ohne Board. Wir tragen nicht mehr den kompletten Neoprenanzug, sondern nur Neoprenschuhe und -handschuhe, Mütze und Bikini. So können wir das kühle Wasser direkt auf der Haut spüren.

Was bringt es euch?

Katrin: Es fokussiert mich, der Kopf wird klar, ich fühle mich voller Lebendigkeit. So ähnlich habe ich das schon beim Heilfasten erlebt, die hier unterstützenden kalten Güsse machen wach und energiegeladener und bescheren Glücksgefühle. Es kostet Überwindung, aber es zahlt sich aus, seine Komfortzone zu verlassen und ins eiskalte Wasser zu gehen. Der Kopf wird frei, Sorgen sind wie weggeblasen und pure Lebensfreude wächst. Es fühlt sich an, als wäre die Natur gerade jetzt nur für uns gemacht. Sie gibt uns im Moment alles, was wir brauchen.

Jessica: Für mich ist das Ganze fast meditativ. Ich bin ganz im Moment, kann beim Reingehen an nichts anderes denken, bin ganz im Hier und Jetzt. Beim Rausgehen kommt dann das Gefühl, etwas geschafft zu haben, das Glücksgefühl setzt ein. Ich fühle mich ganz lebendig und bin ganz schnell wieder warm! Jedes Mal ist ein neues Erlebnis, abhängig von der eigenen Tagesform, von Wasser- und Umgebungstemperatur, vom Wetter selbst.

Fortsetzung auf Seite 6

Fortsetzung von Seite 2

Sabine: Es ist, das wollte ich bei der letzten Frage schon sagen, keine Freizeitbeschäftigung, es ist fast schon eine Sucht, wenn das Wort nur nicht so negativ klänge; es ist mir ein drängendes, inneres Bedürfnis. Es freut mich, dass der Körper mir die Kälte nicht übernimmt. Im Gegenteil, er belohnt mich mit Wärme und Zufriedenheit. Sonntags gehen wir ganz früh, vorm Sonnenaufgang, unter der Woche direkt nach der Arbeit. Das Wasser ist einfach da, man braucht nicht viel und die uns umgebende Natur ist einfach unglaublich schön! Natürlich müssen wir nun coronabedingt alles anders handhaben. Zu viert geht es nun leider nicht mehr.

Eva: Ich mach das nicht für die Gesundheit. Klar – es bringt auf jeden Fall was fürs Immunsystem, das ist richtig. Aber für mich ist das eine ganz tiefe Erfahrung, so eine macht man nicht auf der Couch und so etwas macht man nicht halb, sondern nur ganz. Mir gefällt es derzeit nicht, dass ich mir angeblich – so wird es jedenfalls auf allen Kanälen vermittelt - nur mit Rückzug aufs Sofa was Gutes tun kann. Das stimmt nicht! – Ich spüre es jedes Mal, wenn ich einen Fuß ins kalte Wasser setze!

Wichtiger Hinweis: Anfänger sollten sich langsam an die kühlen Temperaturen heranwagen, z.B. daheim mit Wechselduschen oder Kneipp-Bädern beginnen, bevor es ins offene Gewässer, in Tonne oder Teich im Garten geht. Man sollte nie alleine, sondern immer mindestens zu zweit baden gehen, denn es besteht die Gefahr, einen lebensgefährlichen Kälteschock zu erleiden. In Händen und Füßen sinkt die Temperatur sehr schnell, deshalb ist ein Neoprenschutz empfehlenswert. Kopf und Haar sollten trocken bleiben, ggf. eine Mütze aufsetzen!

Gewinner des Rätselbildes aus Ausgabe 143



Kurt Kränzle aus Kirchenlamitz erkannte das gesuchte Balkongeländer in Kirchenlamitz. Der Gutschein aus dem Erika-Fuchs-Haus wird ihm postalisch zugestellt. Im Bild Museumleiterin Dr. Alexandra Hentschel.

Das habe ich doch schon gesehen – aber wo?



Zu gewinnen gibt es einen Gutschein vom Gewerbeverein Rösau.

Bitte Ihre Antwort mit Telefonnummer bis zum 31.12.2020 an: Claudia Plaum, Kirchenlamitzer Str. 10, 95126 Schwarzenbach an der Saale oder dokuplaum@gmx.de.

Anzeige

TREPPENLIFTE: günstig oder kostenlos!

15% Einkaufsgutschein

GRATIS Beratung über Zuschüsse!
09281-7779766

Auch im Alter sicher und selbstständig Zuhause

Haben Sie auch den Wunsch so lange wie möglich Zuhause wohnen zu bleiben? Unsere ausgebildeten Wohnberater informieren Sie fachmännisch & unverbindlich, damit Sie Ihren Traum von einem sicheren und eigenständigen Leben wahr machen können.

- Sinnvolle Medizinische Hilfsmittel
- Umbaumaßnahmen für Bad & Wohnung
- Staatliche Fördermöglichkeiten von bis zu 8.000 €/Haushalt (auch für Treppenlifte)

Nutzen Sie den GUTSCHEIN für eine kostenlose und unverbindliche Wohnberatung bei Ihnen Zuhause oder melden Sie sich bei uns telefonisch:
09281-7779766

Ihr HOFER Sanitätshaus
Sperschnieder
GUTSCHEIN

Orthopädie
Rehabilitation
Sanitätshaus
Schuhtechnik

Für eine kostenlose
Wohnberatung für
Senioren und pflegende
Angehörige.

Sperschnieder
Hof, Königstr. 17 und Ludwigstr. 8
Selb, Ludwigstraße 11
Naila, Kronacher Straße 33
sperschnieder_hof
SanitaetshausSperschnieder

Impressum Herausgeber: Kirchenlamitz, Marktleuthen, Rösau, Schönwald, Schwarzenbach/Saale, Sparneck und Weißenstadt; V.i.S.d.P. für diese Ausgabe: Bürgermeister Klaus Jaschke, 95173 Schönwald. Tel.: 0 92 87/95 94-11; Redaktion: Claudia Plaum; E-Mail: dokuplaum@gmx.de; Gestaltung: Maria Kolb; Druck: Druck & Medien Späthling, 95163 Weißenstadt; Auflage 10.000; „Komm mit!“ wird kostenlos im Projektgebiet des Interkommunalen Entwicklungskonzeptes „Zukunft Nördliches Fichtelgebirge“ verteilt. Die Verteilung organisieren die jeweiligen Städte und Gemeinden in eigener Regie. „Komm mit!“ wird gefördert aus Mitteln des Bundes und des Freistaates Bayern aus dem Bund/Länder-Städtebauförderungsprogramm Teil III-Stadtbau West. Verlinkt unter: www.noerdliches-fichtelgebirge.de Stand: 10. Dezember 2020.

Bayern.
Die Zukunft.

STÄDTBAU-
FÖRDERUNG
von Bund, Ländern und
Gemeinden

Neue Tourismusmanagerin des Nördlichen Fichtelgebirges



Die neue Tourismusbeauftragte Tanja Parsiegla neben einem Fisch der „Fischflut“ in Schwarzenbach.

Tanja Parsiegla ist die neue Tourismusmanagerin des Nördlichen Fichtelgebirges. 30 Personen hatten sich auf die neu ausgeschriebene Stelle beworben, die 33-Jährige hatte das Rennen gemacht. Ihre Vorgängerin Barbara Thierfelder bewegte viel in der Neunergemeinschaft und hinterließ eine spürbare Lücke, Jessica Maier blieb danach nur kurze Zeit. Sie hatte sich 2018 für die Neuauflage von Gastronomie und Einkaufs(ver)föhler stark gemacht.

„Ich möchte unsere Region nach außen hin besser sichtbar machen!“ umschreibt Tanja Parsiegla ihre Intention, „Eine touristische Karte des Hufeisengebietes schwebt mir vor, ich möchte Lücken im Angebot schließen!“ Die komplette Region will sie mehr in den Fokus rücken, er böte großes Potential für den Familien- und Erlebnisurlaub. Der Internetauftritt und die Klassifizierung von Ferienwohnungen liegen ihr am Herzen sowie die Einbindung von Buchungsplattformen wie booking.com. „Qualität ist viel wichtiger als der Standort der Ferienwohnung!“, sagt sie. „Ich habe im Reisebüro die Erfahrung gemacht, dass Hundebesitzer sich informieren, ob es einen umzäunten Garten gibt. Wer es gemütlich mag, schaut nach Kamin, der Fernsehergröße und der Aufenthaltsqualität, wer sportlich unterwegs ist, möchte wissen, ob die Langlaufloipe, der Rad- oder Wanderweg vor dem Haus beginnt – für viele ist neuerdings die Region zweitrangig. Die Qualität der Unterkunft bestimmt das Buchungsverhalten!“ Ihr Büro hat die Reise- und Verkehrsfachfrau in Schwarzenbach in der Bahnhofstraße, sie ist in den Räumen des Stadtumbaumanagements mit untergebracht. Täglich von 8.30-13.30 Uhr ist sie dort zu erreichen.

Kirchenlamitz, Röslau und Weißensstadt – Ladesäuleninitiative



Jürgen Kromer (Klimaschutzmanager des Landkreises), Stefan Webhofer (Vorstand des gKU) Bürgermeister Frank Dreyer und Bürgermeister Torsten Gebhardt nahmen die Säulen offiziell in Betrieb.

Bereits im November 2019 hatten die Gemeinde Röslau, die Stadt Weißensstadt und das gKU Oberes Egertal die Vereinbarung zur E-Ladesäuleninitiative im Landkreis Wunsiedel im Fichtelgebirge unterzeichnet. Nun stehen auch Ladesäulen auf dem Parkplatz beim Bürgerhaus Röslau, am Granitlabyrinth bei Kirchenlamitz, in der Kirchenlamitzer Straße in Weißensstadt, am Egerauenpark in Marktleuthen und bald auch mitten in Schönwald Einheimischen und Touristen zur Verfügung. Die Säulen verfügen über zwei Ladepunkte mit jeweils 22 kW. Diese Ladeleistung reicht aus, um nach einer Stunde am Netz wieder eine Reichweite von ca. 140 Kilometern zu haben. Alle Ladekabel mit einem Typ2-Stecker können die Säule jetzt nutzen. Betreiber der Säulen ist das gKU Oberes Egertal. Hinter der E-Ladesäuleninitiative stehen 14 Kommunen aus dem Landkreis, die Stadtwerke SWW, ESM und das gKU Oberes Egertal, sowie das Klimaschutzmanagement des Landkreises Wunsiedel im Fichtelgebirge. Kunden des gKU Oberes Egertal laden nach Registrierung über eine App zum vergünstigten Tarif. Somit beträgt bis 2021 die Zahl der Ladesäulen im Landkreis Wunsiedel nun 29 (vorher 15).

Die vier Bürgermeister der im LK Wunsiedel liegenden IEK-Kommunen Frank Dreyer, Torsten Gebhardt, Klaus Jaschke, Thomas Schwarz und die Bürgermeisterin Sabrina Kaestner freuen sich, dass sie bei der E-Ladesäulenkampagne des Landkreises dabei sind. Die jeweiligen Standorte wurden ganz bewusst gewählt, damit sich die Nutzer während der Ladezeit auf einen dort ausgehenden Wanderweg begeben oder Einkäufe erledigen können.



So könnte er aussehen, der mikar-Bus für Schwarzenbach an der Saale.



Mädchen-WC-Tür, gestaltet von Marion Feil

Marktleuthen

Neuer Kindergarten

Die Stadt Marktleuthen wird gemeinsam mit der evangelischen Kirchengemeinde einen neuen Kindergarten bauen, es bestand dringender Handlungsbedarf. Der Architektenwettbewerb ist abgeschlossen, der Sieger steht fest. Man hatte sich die Entscheidung nicht leicht gemacht und Kindergartenleiterin Regina Hager, Pfarrer Ralf Haska und Bürgermeisterin Sabrina Kaestner hatten bis spät in die Nacht mit weiteren Jurymitgliedern diskutiert, welcher der 13 eingereichten Entwürfe der richtige für Marktleuthen ist. Der Siegerentwurf kommt nun aus Dresden. Kompakte Gestaltung, kurze Wege, von außen zugängliche Toilette waren die ausschlaggebende Kriterien für die Entscheidung. Die Eröffnung ist für das Kindergartenjahr 2022/23 vorgesehen. Wir berichten weiter.

Röslau

Die alte Holzbank am Kirchsteig bei der katholischen Kirche ist in die Jahre gekommen. Der Bayern-Fanclub Röslau spendierte eine neue Sitzgelegenheit. Als Erster freut sich, stellvertretend für alle Wanderer und Spaziergänger, Bgm. Torsten Gebhardt darüber. Gerade in den Lockdown-Zeiten werde die eigene Umgebung immer öfter zum Ziel von kleinen Wanderungen und Spaziergängen, meinte Fanclub-Vorsitzender Martin Taucher. Damit man auch mal eine kleine Pause einlegen und den Blick auf Röslau genießen könne, werde der Fanclub an dieser Stelle im kommenden Frühjahr die Bank errichten.

Schwarzenbach

Flexibler mit mikar

Mobilität ist ein viel diskutiertes Thema, umso mehr freut sich Bgm. Hans-Peter Baumann, dass man gemeinsam mit dem Partner mikar aus Deggendorf in Schwarzenbach und Umgebung eine neue Form der Mobilität anbieten könne. Der 9-Sitzer, ein Opel Vivaro soll als flexible Ergänzung zum eigenen Fahrzeug und zum vorhandenen Bürgerbus jedermann gegen ein geringes Nutzungsentgelt mit 4,90 Euro pro Stunde oder 44,90 Euro pro Tag, 300 Freikilometern inklusive (jeder weitere 0,10 Euro) zur Verfügung gestellt werden. Voraussetzung: Es finden sich genügend Partner, die das Projekt für sich und ihre Mitbürger*innen finanziell unterstützen.

Aktuell haben fast 60 Kommunen in Bayern und darüber hinaus bereits das Angebot für sich in Anspruch genommen und beste Erfahrungen damit gemacht. Wenn Sie das Projekt finanziell unterstützen und als Sponsor auftreten wollen, melden Sie sich bitte bei Michelle Wisesa unter wisesa@mikar.de. Nähere Informationen: www.mymikar.de.

Schönwald

Schönwalder Markt wechselt den Besitzer

In einem der ersten Komm mit!-Interviews tauchte Gerlinde Diener mit ihrem vor 14 Jahren ganz neu eröffneten Schönwalder Markt auf. Nun übergibt sie diesen an Oliver Goritzka. Das ist aber nicht einfach eine Geschäftsübergabe! Sie hat mit dem

Markt für Schönwald eine wichtige Institution geschaffen: Der Schönwalder Markt ist Kommunikationszentrum, sozialer Mittelpunkt und ein wichtiger Versorgungsbaustein fürs obere Dorf. Von Wurst über frisches Gemüse bis hin zu Reinigungsmitteln und Tiefkühlkost findet man dort alles. Findet man es nicht, kümmert sich Gerlinde Diener um eine Lösung. Bäckerei- und Postfiliale befinden sich ebenfalls im Markt. Für jeden hat Gerlinde Diener ein offenes Ohr, sie schuf mit ihrem Markt eine große Plattform für regionale Anbieter, vernetzte und verband, bot alle vier Wochen eine Auswahl ihrer Waren auch im Seniorenwohnheim Haus Perlenbach an und schuf damit für die Bewohner*innen die Möglichkeit, eigenständig einige Kleinigkeiten einkaufen zu können. In Corona-Zeiten war und ist der Lieferservice eine wichtige Dienstleistung, den sie gemeinsam mit ihren Mitarbeiterinnen Renate Geupel und Karola Sperlich für Menschen in Quarantäne anbot. „Unser Markt ist wichtig, er ist für viele fußläufig erreichbar!“, sagt Gerlinde Diener. Oliver Goritzka möchte das bestehende Konzept beibehalten, wird das Sortiment im Getränkebereich erweitern und würde sehr gerne Wild mit ins Angebot nehmen. Der Schönwalder war im Tiefkühlieferservice in der Münchberg und Helmbrechts unterwegs und freut sich, jetzt lokal tätig werden zu können. Gerlinde Diener, die sich nun u.a. mehr um ihre vier Enkelkinder kümmern kann, ist im Gegenzug froh, dass ihr Markt weitergeführt wird. Ein bisschen Wehmut bleibt dennoch.



Hortleiterin Ramona Wurzel in einem Gruppenraum des neuen Kinderhorts Vier Elemente



Gerlinde Diener und Oliver Goritzka im Schönwalder Markt



FC-Bayern Fanclub Vorsitzender Martin Taucher und Bgm. Torsten Gebhardt

Weißenstadt

Kinderhort Vier Elemente

Bereits im September wurde der neue Kinderhort Vier Elemente in Weißenstadt eröffnet. Ich durfte Anfang Dezember, bevor die Kinder aus dem Schulunterricht kamen, mit Leiterin Ramona Wurzel einen Rundgang durch das 600 qm große Gebäude machen. Helle, Weite und ein geschmackvolles Farbenkonzept prägen den ersten Eindruck. Anspruchsvolle Strichmännchen, gestaltet von Marion Feil (Siebensterndesign), markieren den Weg zum stillen Örtchen. Die vier Hort-Gruppen sind jeweils Farben zugeordnet. Sie finden sich sogar in Details wie den Uhren und den Sitzgelegenheiten. Für Kinder, die nicht so gut stillsitzen können, gibt es „Hockies“, das sind Sitze, die Bewegungen mitmachen. „Jedes Kind ist von Anfang an ein einmaliges unverwechselbares Individuum, das seine Persönlichkeit bilden und zur Entfaltung bringen will“, lese ich auf der Kurzkonzeption des Hortes. Die Begriffe Erziehungsberatung, Sprachförderung und Psychomotorik finde ich auf weiteren Flyern. „Das sind Bausteine, die in die Arbeit des Hortes einfließen“, erklärt mir Ramona Wurzel, „wir möchten das Selbstwertgefühl und die Selbstständigkeit fördern, den Kindern soziale Mitverantwortung näherbringen, Teilhabe und Mitsprache fördern und ihnen Werte, Normen und Regeln näherbringen. Dabei sind uns interkulturelle Bildung, Toleranz und eigenständige Lebensbewältigung sehr wichtig!“ Die Gruppenräume

bestehen jeweils aus einem Zimmer für die Hausaufgaben und einem zur Freizeitgestaltung. Weitere Räume stehen für den Rückzug oder fürs Toben zur Verfügung. „Es gibt eine Hausaufgabenzeit/pädagogische Kernzeit und danach legen wir Wert darauf, dass die Kinder so viel Zeit wie möglich zum Spielen haben. Freitags werden keine Hausaufgaben gemacht, da ist Waldtag. Mit der Grundschule besteht eine Kooperationsvereinbarung. Da der Begriff nicht selbsterklärend ist, frage ich nach. „Diese Zusammenarbeit ist einzigartig im Landkreis Wunsiedel!“, berichtet Ramona Wurzel stolz. „Wir haben gemeinsame Teambesprechungen mit der Grundschule. Wenn wir merken, dass die Kinder unter- oder überfordert sind bei den Hausaufgaben, melden wir das zurück. So eröffnet sich Optimierungspotential. Auch wir im Hort-Team schauen immer, was die Kinder brauchen. Wir geben gerade in diesen Zeiten Gesprächen viel Raum. Die Kinder brauchen Sicherheit, Corona macht ihnen Angst!“ Auch Bürgermeister Frank Dreyer ist begeistert von den neuen Räumlichkeiten und der Kooperation mit der Grundschule.

Derzeit sind 60 Kinder im Hort aus der Grundschule Weißenstadt, der Wirtschaftsschule in Wunsiedel und der Kirchenlamitzer Mittelschule. Der Hort ist auch in den Ferien geöffnet. Träger ist die Evang.-Luth. Kirchengemeinde Weißenstadt. Kinderhort Vier Elemente Leiterin Ramona Wurzel, Goethestraße 10, 95163 Weißenstadt Tel. 015156192338

Gesundes Fichtelgebirge

Die ILE Gesundes Fichtelgebirge ist ein kommunaler Zusammenschluss von Bad Alexandersbad, Bad Berneck, Bischofsgrün und Weißenstadt. Die vier Handlungsfelder sind Gesundheitstourismus, Innenentwicklung und Kreativwirtschaft, Daseinsvorsorge sowie Mobilität. 2020 wurden 18 Projekte erfolgreich umgesetzt und erhielten zusammen eine Zuwendung von ca. 90.000 Euro. In Weißenstadt entstanden Wellnessliegen, ein Kräutergarten und vier Wanderwege wurden digitalisiert. Anderorts wurde z.B. ein Tastrelief des Fichtelgebirges realisiert. Auch 2021 stellen die ILE Gesundes Fichtelgebirge und das Amt für Ländliche Entwicklung Oberfranken eine Gesamtsumme von 100.000 Euro zur Verfügung, die der Umsetzung von Kleinprojekten dient. Die Projekte müssen im Gebiet der ILE Gesundes Fichtelgebirge liegen, d.h. in Bad Alexandersbad, Bad Berneck, Bischofsgrün oder Weißenstadt und können sowohl von Vereinen, als auch von Stiftungen, Kommunen, Privatpersonen, Kirchen, Unternehmen etc. beantragt werden. Gefördert werden nur Kleinprojekte, deren förderfähige Gesamtausgaben (netto) 20.000 Euro nicht übersteigen. Von dieser Summe können bis zu 80 % der förderfähigen Nettokosten (= Bruttokosten abzüglich Umsatzsteuer, Skonti, Boni und Rabatte) gefördert werden. Ein Projekt erhält maximal 10.000 Euro Zuschuss. Antragsformulare und weitere Informationen finden Sie unter: www.stmelf.bayern.de/agrarpolitik/foerderung/234566/



Rundwanderweg zum Rudolfstein und den Drei Brüdern

Ich möchte Ihnen in dieser Ausgabe mal wieder Lust auf eine gut 9 km lange Wanderung für die ganze Familie machen. Da derzeit keine Einkehrschwünge möglich sind, empfiehlt es sich, ein schönes Picknick mitzunehmen. Das kann man einfach auf einem Baumstamm einnehmen oder auf einer der vielen Bänke, die immer wieder zum Verweilen einladen.

Der Rudolfstein ist ein Klassiker, den man von vielen Seiten angehen kann. Nicht nur die Wege sind abwechslungsreich, auch der Rudolfstein und die „Drei Brüder“ mit ihren großartigen, Matratzen- oder Woll-sack-ähnlichen Zinngranitformationen in der Nachbarschaft faszinieren immer wieder aufs Neue. Chemische und physikalische Prozesse lassen die gerundeten Kanten entstehen, die an Kissenstapel erinnern.

Wir parkten im Wohngebiet Lederer (Parken an der Infostelle Wasser oder direkt am See ist ebenfalls möglich) und folgten der rot-weißen Beschilderung des Höhenweges. Schon bald stößt man auf einige Tafeln des GEO-Erlebnisweg „Historischer Zinnbergbau am Rudolfstein“, der aus einer Kooperation vom Geopark Bayern-Böhmen, mit der Stadt Weißenstadt und dem FGV Weißenstadt entstand. Er widmet sich der Abbaugeschichte der Zinnerze am Rudolfstein und kulturgeschichtlichen Aspekten des Bergbaus und der Zinnverwendung. Wir folgen weiter dem Höhenweg, auch die gelbe Markierung „3“ führt zum Rudolfstein. Breite Versorgungswege wechseln sich mit Wurzel- und Hohlwegen ab – eine kurzweilige Streckenführung, die immer wieder das Auge fesselt. Belohnt wird der letzte Aufstieg mit den Granittürmen, die wie zufällig in den Wald gestreut wirken. Hier kann man der Phantasie freien Lauf lassen, welchen Namen man den Gesteinsriesen denn geben würde, wenn sie noch keinen hätten. Der Aufstieg auf den Rudolfstein (866 m) belohnt mit einem wunderschönen Rundblick. Eine Burg soll es gegeben haben, sie ist heute aber nicht mehr zu sehen. Der Schneeberg lockt in der Ferne mit seinem weißen Turm. Wir gehen zunächst weiter zu den sehenswerten „Drei Brüdern“. Der Sage nach soll es sich bei den Felsen um drei ad-

lige Brüder handeln, die hier auf der Flucht vor Raubrittern von einem bösen Geist versteinert wurden. Die Felsen sind vom Bayerischen Landesamt für Umwelt (LfU) als geowissenschaftlich wertvolles Geotop, als Naturdenkmal ausgewiesen und mit dem LfU Gütesiegel „Bayerns schönste Geotope“ ausgezeichnet. www.lfu.bayern.de

Mein Mann fragt, ob wir noch ein paar Meter dranhängen und noch den Aufstieg zum Schneeberg machen sollen. 1,7 km klingen nicht weit, aber Achtung: es sind viele Höhenmeter dabei! Wer lieber den Rückweg antreten möchte, geht zurück zum Rudolfstein und folgt der Beschilderung nach Schön lind bzw. Weißenstadt.

Ich nehme die Herausforderung an: Mit roten Wangen und etwas atemlos komme ich oben am Schneeberg an, mein freundlich grinsender Mann wartet schon auf mich. Es hat sich wieder einmal gelohnt: Die Aussicht ist wunderschön und auch die Fläche rund um Turm mit seinem „Granitblockmeer“ und dem Aussichtsturm „Backöfele“, hat zu jeder Jahreszeit einen ganz besonderen Charme. Wenn man sich gestärkt und sattgesehen hat, geht man dann den Weg zurück bis zum Rudolfstein und folgt dieses Mal dem blauen Punkt in Richtung Schön lind, kann dann über den Parkplatz des Siebenquell® GesundZeitResorts und durch die Unterführung zurück zum Weißenstädter See und zum Kurpark kommen oder biegt bereits kurz vorm Waldrand rechts weg in Richtung Wohngebiet Lederer.

Die Wanderung dauert samt Picknick 2-3 Stunden, mit Abstecher zum Schneeberg 4,5 h.