

3 Von der Kuchenmühle zur Riesenburg

Entlang der Aufseß und Wiesent

ab 6 J.



Lustige Grimassen am Zerrspiegel.

Aufseßtal und treffen in Doos auf einen Sinnesparcours. Tipp: Wer nur einen kurzen Ausflug plant, startet direkt von Doos aus.



Hallo Kinder,

gerade für euch ist diese Wanderung sehr abwechslungsreich. Ihr startet am Gasthof Kuchenmühle mit seinem klappernden Mühlrad. Außer der gemütlichen

Einkehr erwartet euch hinter dem Haus ein Spielplatz mit Trampolin. In Doos, am Ende des ruhigen Aufseßtals trifft ihr auf einen Sinnesparcours. Mehrere Zerrspiegel schrumpfen euer Spiegelbild auf Zwergengröße, während andere euch in die Länge oder Breite ziehen. Wer traut sich, auf einer Balancierbrücke die Aufseß zu überqueren oder findet den Ausgang des Steinlabyrinths? Auf dem Gelände des Hauses Aufseßtal gibt es jede Menge Möglichkeiten, all eure Sinne zu fordern. So genug trainiert! Jetzt wird es ernst, denn beim Bezwingen der Riesenburg braucht ihr nicht nur Ausdauer, um die vielen Stufen hinaufzusteigen, sondern auch Schwindelfreiheit, um den Felsbogen zu überqueren. Wer dann noch Lust auf weitere Abenteuer hat, der besteigt in Doos ein Miet-Kajak und paddelt damit die Wiesent hinab.

Klappernde Mühle und spannende Höhlenruine
Der Name Riesenburg lässt an eine der vielen Burgen in der Fränkischen Schweiz denken, doch es handelt sich hierbei um die Überreste einer Karsthöhle. Diese entstand im Laufe von Jahrtausenden durch Lösungsprozesse im Gestein und wurde später mit Sedimenten aufgefüllt. Als diese durch die Eintiefung des Wiesentales in der jüngeren Erdgeschichte wieder ausgeschwemmt wurden, wurde die Höhlendecke instabil und stürzte schließlich größtenteils ein. Zurück blieben drei sehenswerte große Felsbögen, von denen einer noch überquerbar ist. Vom Tal der Wiesent führen zahlreiche Stufen durch die Versturzhöhle hindurch bis hinauf zu einem Aussichtspunkt. Schon immer waren Maler und Dichter und sogar König Ludwig I. von der Einzigartigkeit dieses Naturdenkmals angetan, und auch Ihre Familie wird begeistert sein. Auf dem Weg dorthin entdecken wir das noch klappernde Mühlrad der Kuchenmühle, durchqueren das ruhige, abgeschiedene



Beim Drehen der Scheiben sehen wir unterschiedliche optische Effekte.

KURZINFO



Ausgangspunkt: Parkplatz am Gasthof Kuchenmühle, 360 m (Navi: Kuchenmühle 21, 91346 Wiesenttal).

Anfahrt: Von Forchheim oder von der Anschlussstelle Pegnitz der A9 kommend auf der B470 bis nach Muggendorf. In der Ortsmitte von Muggendorf in Richtung Doos abbiegen. Den Dooser Berg hinauf bis zum Plateau und dort an der Kreuzung links Richtung Albertshof. In der Ortsmitte rechts abbiegen in Richtung Kuchenmühle. Nach ca. 1 km ist der im Tal liegende Gasthof Kuchenmühle erreicht.

Gehzeit: 2.30 Std.

Distanz: 6,2 km.

Höhenunterschied: 230 m.

Ausrüstung: Gut profilierte Sport- oder Wanderschuhe, Wechselkleidung und Handtuch (Planschen an der Aufseß).

Anforderungen: Ab 6 Jahren. Breiter, meist ebener Wanderpfad von der Kuchenmühle bis nach Doos, der für Kinder ab 3 Jahren geeignet und mit einem geländegängigen Kinderwagen befahrbar ist (siehe Kurzvariante 1). Von Doos zur Riesenburg schmaler, wurzeldurchsetzter Pfad, nicht trittsichere Kinder soll-

ten hier an die Hand genommen werden. Viele Treppenstufen hinauf zur Riesenburg, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Achtung, Rutschgefahr bei Nässe! Der Felsbogen an der Riesenburg ist geländergesichert, jedoch sollten unsichere Kinder an die Hand genommen werden. Durchgehend markierte, größtenteils sonnige Wanderung.

Einkehr: Gasthof Kuchenmühle im Aufseßtal (Kuchenmühle 21, 91346 Wiesenttal; Tel. +49 9196 377; www.kuchenmühle.de; jahreszeitabhängige Öffnungszeiten und Ruhetage siehe Internetauftritt; Kindergerichte; Biergarten).

Café im Aufseßtal im Haus Aufseßtal (Doos 17, 91344 Waischenfeld; Tel. +49 9196 929480; Do.–So. 10–17 Uhr geöffnet).

Kurzvarianten: 1) Ab 3 Jahren. Wie im Haupttext beschrieben von der Kuchenmühle (1) entlang des Aufseßtals bis zum Haus Aufseßtal in Doos (2) und auf demselben Weg wieder zurück (3,8 km, 1.30 Std. Gehzeit).

2) Ab 6 Jahren. Wie im Haupttext beschrieben von Doos (2) (Parkplatz gegenüber dem Haus Aufseßtal in Doos, 340 m; Navi: Doos 17, 91344 Waischenfeld) durchs Wiesenttal zur Riesenburg (3) und auf demselben Weg wieder zurück (2,5 km, 1.00 Std. Gehzeit).

HIGHLIGHTS

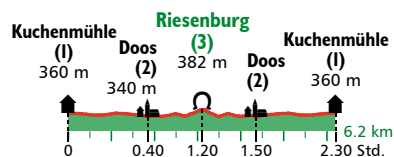
- ★ Einkehrmöglichkeit an der Kuchenmühle mit klapperndem Mühlrad.
- ★ Sinnesparcours am Haus Aufseßtal in Doos mit Wackelsteg, Kräuterbeet (hier ist Fühlen, Riechen, Reiben und Schmecken erlaubt!), Schaukel, Sandkasten, Verzerrspiegeln, rotierenden Scheiben und einem Barfußpfad (www.hausaufesstal.de).
- ★ Mächtige Felstore und steile Felswände in der Höhlenruine Riesenburg. Auf der anderen Seite des Felsbogens, den wir überqueren können, liegt ein Aussichtspunkt mit herrlichem Blick über das Wiesenttal.
- ★ Kanufahren auf der Wiesent, Bootsverleih direkt gegenüber dem Haus Aufseßtal (weitere Informationen siehe Freizeittipp J1).

Wackelige Angelegenheit am Sinnesparcours.



An der **Kuchenmühle (1)** spazieren wir am Mühlrad vorbei und überqueren das kleine Bächlein Aufseß. Danach führt uns die Markierung **Gelber Ring** rechts Richtung Doos. Entlang des malerischen und autofreien Aufseßtals gelangen wir nach **Doos (2)**. Unterwegs finden sich am Bach mehrere seichte Stellen, an denen die Kinder am Wasser spielen und planschen können. Auf dem Gelände des Hauses Aufseßtal, einer therapeutischen Einrichtung des Deutschen Ordens, laden viele verschiedene Mitmachstationen zum Erforschen der Sinne ein. Gleich gegenüber befindet sich die Bootsverleihstation zum Kanufahren auf der Wiesent.

Nach dem Zwischenstopp am Sinnesparcours überqueren wir vorsichtig mit der Markierung die Staatsstraße und wandern nun auf einem schmalen Pfad in Richtung Riesenburg. Zuerst überqueren wir an einem Wehr die Wiesent, dann steigt der Pfad etwas an und führt uns rechts haltend, weiterhin mit dem **Gelben Ring** markiert, am Waldrand an der Wiesent entlang. Später wechselt der Wanderweg über eine lange Holzbrücke auf die andere Seite des Wiesentales. Dort kann man einen Abstecher zu einer kleinen Quelle mit Picknickplatz machen. Wir wandern mit dem **Gelben Ring** uns links haltend entlang der Staatsstraße weiter bis zu einer Parkbucht und steigen dann serpentinenartig über Treppenstufen steil hinauf zur **Riesenburg (3)**. Oben durchqueren



In der Riesenburg – über uns sehen wir den überquerbaren Felsbogen.

wir in einem weiten Rechtsbogen die Versturzhöhle und bewundern die als Relikte der ehemaligen Höhle erhalten gebliebenen drei Felsbögen. Nach Überqueren des mit einem Gelände abgesicherten Felsbogens gelangen wir zum Aussichtspunkt am König-Ludwig-Felsen. Schon viele berühmte Personen haben ihren Blick von hier oben über das Wiesenttal schweifen lassen. Auf demselben Weg kehren wir wieder zurück nach **Doos (2)** und weiter zur **Kuchenmühle (1)**.

