

1 Rund um die Nürnberger Burg

Im Streckenführer der Region Nürnberg darf diese Strecke natürlich auf keinen Fall fehlen, die Runde um den historischen Kern Nürnbergs.

Dieser wird in erster Linie gebildet von der ab 1139 durch Konrad III. und Friedrich I. errichteten und heute weltbekannten Kaiserpfalz.

Was liegt näher, denn als begeisterte Läuferin oder begeisterter Läufer die Sehenswürdigkeiten joggend zu erleben? Es geht heute mal weniger um das ambitionierte Training als viel mehr um ein läuferisches Rendezvous mit Nürnbergs Historie.

Am Laufertor in der unmittelbaren Nähe des Rathenauplatzes, bieten sich die besten Möglichkeiten entweder das Auto zu parken oder mit der U-Bahn per pedes anzureisen. Zudem hat dieser Punkt einen weiteren Vorteil. Wir beginnen hier nach der obligaten Erwärmung nicht gleich mit einer Steigung. Im Gegenteil.

Die ersten Meter laufen wir direkt in den Mauergraben der Stadtbefestigungsanlage hinab. Abgesehen von einigen wenigen mit Ampeln bestückten Straßenüberquerungen haben wir hier im Mauergraben verkehrsfreien und von der Orientierung her sehr einfachen Lauf. Im überwiegenden Teil sind es befestigte Wege, die genug Platz für uns und andere nicht motorisierte Frischlufthascher bieten.

Hinter der Maxtormauer befindet sich die Universität Erlangen-Nürnberg, die 1809 aus der 1575 errichteten Nürnberger Akademie in Altdorf und der Universität Erlangen hervorging.

Nach wenigen hundert Metern steigen wir über Treppenstufen zum Maxtor hinauf, laufen etwa 30 Meter hinter diesem Platz links in die zur Innenanlage der Burg führende Vestnertormauer und nutzen diese Augenblicke



Start am nördlichen Burggraben – Im Winter ist der Blick zur Kaiserburg frei.



Belohnung – Blick zur Lorenzkirche über die unzähligen Dächer der Stadt Nürnberg

für einen kurzen Exkurs in die Geschichte Nürnbergs. Direkt am Ende des zweihundert Meter langen Abschnitts auf dem Burgberg befindet sich die ehemalige Kaiserstallung, heute eine gut besuchte Jugendherberge. Von hier sind es nur wenige Stepschritte hinauf in die Anlage der Kaiserburg. Gönnen man sich die Zeit, um über die Dächer der Altstadt den herrlichen Rundblick zu genießen. Im Hintergrund sehen wir den Businessstower und die Bundesanstalt für Arbeit, im Zentrum die Marien- und die Lorenzkirche und rechts im Hintergrund den Funkturm im Stadtteil Schweinau.



Biergarten
»Hexenhäusla«
am Ausgang der
Burganlage

Der mit 342 Meter höchste natürliche Punkt der Stadt bietet die mit Abstand beste Aussicht, nachdem der Fernsehturm dafür seit Anfang der neunziger Jahre nicht mehr zur Verfügung steht. Erst der Fürther Stadtwald (393 m ü.M.), der Moritzberg (604 m ü.M.) und der Arzberg (612 m ü.M.) östlich von Nürnberg beispielsweise überragen rein geographisch gesehen die Burg.

Vom Aussichtspunkt laufen wir weiter durch den etwa 40 Meter langen Burgtunnel zurück zur Außenanlage. Hier steht ein uriges, altfränkisches Gasthaus, das »Hexenhäusla«.

Wer die Burganlage nicht durchlaufen möchte, trifft hier an dieser Schenke direkt von der Maxtormauer kommend auf die »Burgläufer«.

Im Sommerhalbjahr, vor allem an sehr heißen Tagen, können wir im Burggraben die angenehme Kühle schätzen lernen. Die Sandsteinwände sorgen dafür,

dass die feuchte kühle Luft uns das Atmen erleichtert. Allerdings kann uns der Wind etwas zu schaffen machen, wenn er im Herbst wie im Windkanal entgegen bläst.

Am Hallertor, wir haben nun etwa 1,6 Kilometer bewältigt, überqueren wir die Straße parallel zur Stadtumfassung. An dieser Stelle unterquert der Anschlussweg zur Laufstrecke

Diese kleinen Anstiege haben es in sich – Blick zurück in den Mauergraben



Kettensteg über die Pegnitz – innerhalb der Stadtmauer





Nürnberger Opernhaus kurz nach der gleichnamigen U-Bahnstation

das Pegnitz-Venedig Nürnbergs schlechthin.

Bei Sonnenschein und milden Temperaturen relaxen hier im Biergarten des Gasthauses »Kettensteg« viele Stressgeplagte und genießen das Leben.

Auch wir genießen und laufen anschließend rechts durch die Gasse zur Außenbefestigung. Nach zweihundert Metern geht es ziemlich rabiat eine fünfzig Meter lange Steigung zum Westtor hinauf.



von Kleinweidenmühle nach Fürth die Straße unmittelbar am Flussufer.

Nun wechseln wir zur Innenseite der Bebauung, um über den Kettensteg den etwa achtzig Meter breiten Fluss zu überqueren.

Wenn ich gefragt werde, wo denn ein besonders idyllisches Plätzchen in der Stadt zu finden wäre, dann sind wir jetzt gerade dort angekommen. Vom Steg aus sehen wir in Richtung Maxbrücke und Henkersteg

Bei erfahrenen Läuferinnen und Läufern renne ich jetzt offene Türen ein, aber für die Einsteiger unter uns sei gesagt, dass ein gleichmäßig rhythmischer und »gut beatmeter« Lauf die besten Chancen bietet, um diese Hürde ohne hoch gepuschten Puls zu nehmen.

Vom Tunnel kommend führt der Asphaltweg direkt zur Pegnitzbrücke.

Vorbei an Basketball- und Skateranlagen geht es nun Richtung Hauptbahnhof. Nach dreihundert Metern, kurz vor Kilometer drei am Plärrer, unterlaufen wir den Sandsteinbogen des Fürther Tores. Wer glaubt, dass der Mauergraben zwangsläufig kaltes Grau in Grau bedeutet, der wird vor allem von April bis Oktober eines Besseren belehrt werden. Entlang des Stadtkerns, ob am Plärrer, an der lang gezogenen Frauentormauer zwischen Spittlertor und Sterntor oder anderswo, grünt und blüht es nach Lust und Laune. Die herrlichen Herbstfarben, wie auf dem Bild auch zu sehen, sind einfach phantastisch. Es macht Spaß, hier zu laufen.

Es können an dieser Stelle gar nicht alle historisch wertvollen Bauwerke genannt werden, die es Wert gewesen wären, wenigstens mit ein paar Worten beschrieben zu werden. Die Vielzahl der attraktiven Bauten Nürnbergs ist beeindruckend. Selbst der mit Patina bedachte Hauptbahnhof kann nach langjähriger Restaurations- und Umbauphase wieder im Ensemble dieser Sehenswürdigkeiten genannt werden.

Vorbei am Opernhaus, dem Germanischen Nationalmuseum und dem Kulturzentrum laufen wir ab dem Königstor, gegenüber dem Grand Hotel, für wenige hundert Meter auf dem Niveau der Straßenführung. Über der ins Stadtzentrum fließenden Pegnitz, die sich kurz vorher in zwei Flussarme geteilt hat, laufen wir unmittelbar an der nun wieder deutlich erkennbaren Stadtmauer über die Insel Schütt.

Wer es ein bisschen abwechslungsreicher wünscht, der kann sich dem »Oberflächenverkehr« entziehen. Dazu überläuft man unterhalb der Straße die Pegnitzbrücken für Fußgänger und strebt ebenso dem leicht ansteigenden Weg am Altstadtwall Richtung Rathenauplatz entgegen. Hier, in unmittelbarer Nähe der U-Bahn-Station »Wöhrder Wiese«, hat man Anschluss



An der Stadtmauer laufen wir wieder oberhalb des Mauergrabens zum Ausgangspunkt.

an die nachfolgend beschriebenen Strecken Wöhrder See und Schwaig.

Nun, auf Höhe des Postgiroamtes bei Kilometer fünf, ist unser Ausgangspunkt am Laufer Tor bereits wieder in Sicht. Die letzten fünfhundert Meter sind aber noch einmal eine Herausforderung. Der Fußweg links der Straße steigt stetig an und verlangt unsere ganze Aufmerksamkeit.

Es sind interessante fünfeinhalb Kilometer in etwa dreißig Minuten, wobei insgesamt etwas mehr als vierzig Meter Höhendifferenz zu bewältigen sind. Interessant auch deshalb, weil wir in der sehr kurzen Zeit ein sehr umfassendes Erlebnis mit der Nürnberger Altstadt genießen konnten.

Streckenprofil

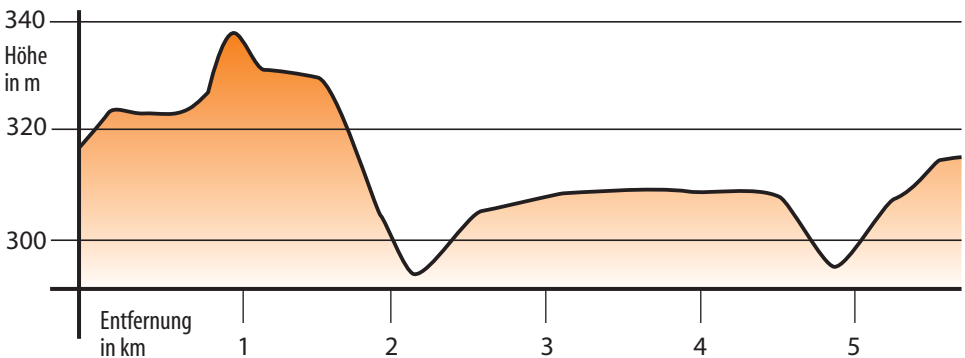
Gesamtlänge: einfache Runde ca. 5,5 km

Boden: gut befestigte Wege, leicht profiliert mit einigen kurzen Anstiegen, höchster Punkt ca. 340 m ü.M. an der Burg, tiefster Punkt 292 m ü.M. an der Pegnitz am Hallertor

Geeignet für: Anfänger bis Fortgeschrittene, Walker

Gasthäuser: zahlreiche Gasthäuser der Nürnberger City, zum Beispiel das »Hexenhäusla« an der Burgmauer

Treffpunkt: Parkplatz am Laufertorturm sowie an allen Zufahrten zur Altstadt



Strecke 1

