





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





Nürnberger Opernhaus kurz nach der gleichnamigen U-Bahnstation

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.

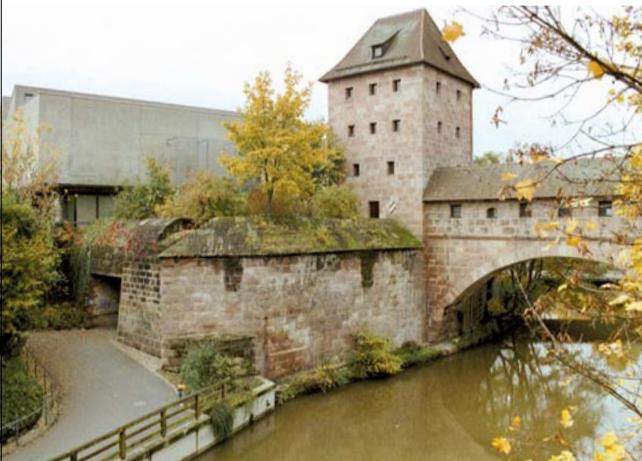
Wenn ich gefragt werde, wo denn ein besonders idyllisches Plätzchen in der Stadt zu finden wäre, dann sind wir jetzt gerade dort angekommen. Vom Steg aus sehen wir in Richtung Maxbrücke und Henkersteg

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 rabiata eine fünfzig Meter lange Steigung zum Westtor hinauf.

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 fünfeneinhalb 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

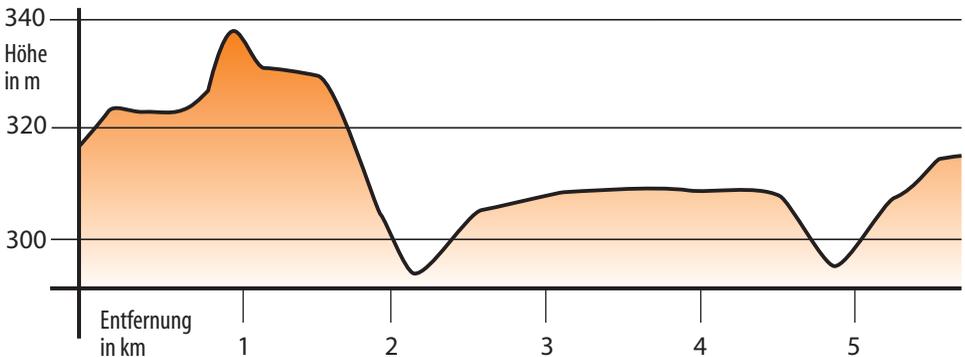
Gesamtlänge: einfache Runde ca. 5,5 km

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

