

Auf Genuss-Wandertour zu den Sieben Quellen und dem Kalmusfelsen

Sulzbach-Rosenberg → Sieben Quellen →
 Kapelle „Johannes der Täufer“ → Kalmusfelsen →
 Illschwang



Verkehrsverbund Großraum Nürnberg

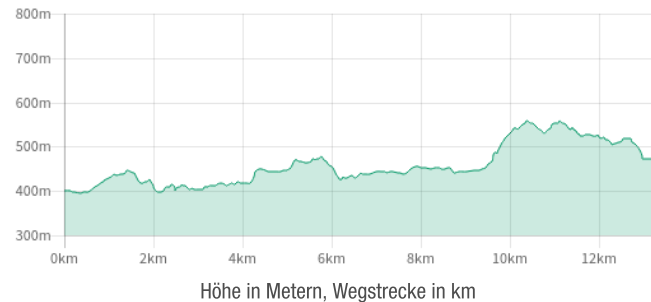
188

Stand: 6.3.2025

Sieben Quellen und Felsen-Flair bei Sulzbach-Rosenberg | Tour 188

Entfernung: ca. 14 km, Dauer: ca. 3 Std.

Höhenprofil



Vorwort

Sieben Quellen, Malmdolomiten, Wiesentalweiten, Wildblumenpracht und frisch gebackenes Holzofenbrot.

Diese 14 km lange Tour führt entlang charakteristischer Jurafelsformationen und durch idyllische Talauen von Sulzbach-Rosenberg in den Genusort Illschwang.

Highlights der Tour sind u.a.:

- Historische Vielfalt: Gotik bis Klassizismus in Sulzbach-Rosenberg
- Sieben Quellen aus Malmdolomiten
- Aussichtspunkt und Kletterfelsen: Kalmusfelsen
- Einsiedelei und vorzeitliche Kultstätte Osterloch
- Genusort Illschwang

Wegbeschreibung

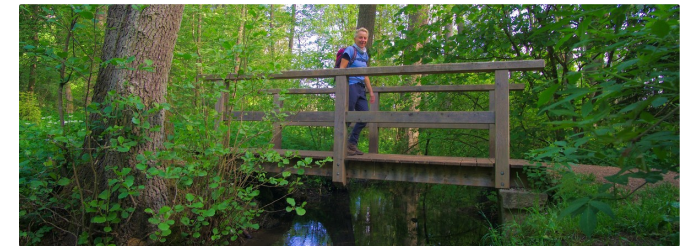
Die Tour startet am **Bahnhof Sulzbach-Rosenberg** RE40 und folgt der Markierung **Graf-Gebhard-Weg** zunächst durch das Stadtgebiet der Hochschulstadt und schließlich hinaus in den Wald und weiter nach **Breitenbrunn**.

Über Wald- und Wiesenpfade führt die Route in das Quellgebiet des Breitenbrunner Bachs zu den **Sieben Quellen**.

Sieben Quellen

An mehreren Stellen im Breitenbrunner Tal hat die Erosion das Karstwasserniveau angeschnitten: Sieben größere Quellen schütten dort klares Wasser aus den Malmdolomiten, das direkt dem Breitenbrunner Bach zufließt und ihn zu einem Flüsschen verstärkt. Seine oberste Quelle, der sogenannte Riegglasbrunnen, ist ebenfalls eine Karstquelle.

Quelle: [tourismus.suro.city](https://www.tourismus.suro.city)



Brücke im Wald (23.05.2020, U. Büscher © VGN GmbH)

Durch ein idyllisches, weites Tal geht es dem hinterher, an der **Kapelle Johannes der Täufer** vorbei, nach **Stifterlohe**.

An Weihern entlang folgst du weiter dem über die wellige Landschaft hinauf auf den **Ruheberg** (470 m). Über das **Fuchsloch** führt die Markierung hinab ins **Pürschläger Tal** samt Wiesental-Wildblumenpracht.

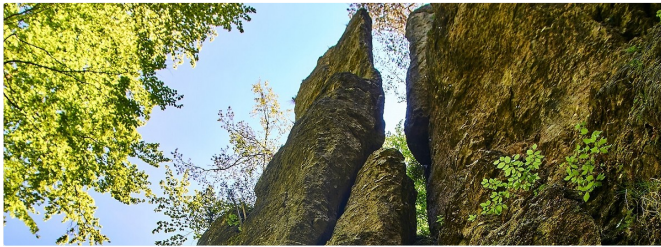
Nächster Halt: **Schöpfendorf**. Auch hier weiter dem hinterher bis zu einer Linkskurve. Hier wendest du dich mit der Markierung nach rechts und steigst mit **Wanderweg Nr. 8** hinauf auf die **Hainsburg** (511 m).

Oben bieten sich Panoramablicke vom **Kalmusfelsen** und Einblicke in das mysteriöse **Osterloch**.

Kalmusfelsen und Osterloch

Der Felsen mit den vorgelagerten Felsspitzen „Zuckerhut“ und „Obelisk“ ist der markanteste Aussichtspunkt in der Umgebung und ein beliebter Kletterfelsen. Hier befand sich eine vor- und frühgeschichtliche Ringwallanlage, von der heute noch zwei Wälle und Grabenreste erhalten sind. Gleich in der Nähe liegt das Osterloch. Hier lebte einst ein Einsiedler und schon während der Urnenfelderzeit wurde die Höhle von Menschen genutzt – archäologische Funde zeugen davon.


Quelle: lochstein.de



Kletterfelsen Kalmusfelsen (10.04.2020, U. Buescher © VGN GmbH)

Du folgst dem Weg zurück hinab und links auf den **Wanderweg Nr. 8** – an der imposanten Felsenlandschaft des Kalmusfelsens vorbei zum Ziel der Tour – **Illschwang**.

In Illschwang gibt es Einkehrmöglichkeiten und für kulturell Interessierte lohnt sich ein Abstecher in die **Simultankirch St. Veit**.

Mit der **VGN-Freizeitlinie Birgland-Express 479** geht es ab der **Haltestelle Feuerwehrhaus**  zurück nach Sulzbach-Rosenberg RE 40 oder Hartmannshof S1.

Markierungen: Gemeinde Sulzbach-Rosenberg, Illschwang, Postbauer-Heng, Fränkischer Albverein

Einkehren

Bitte informiere Dich in Deinem eigenen Interesse vorab über die aktuellen Öffnungszeiten und Ruhetage. Korrekturen können an freizeit@vgn.de gemailt werden.

Illschwang

Karlson's Café und Bistro

Am Dorfplatz 3
99278 Illschwang
Tel: 09666/1887791
E-Mail: karlsons@posteo.de
<http://karlsons-illschwang.de/>

Landhotel Weißes Roß

Am Kirchberg 1
92278 Illschwang
Tel: 09666 18805-0
E-Mail: info@weisses-ross.de
www.weisses-ross.de
Restaurant „Cheval Blanc“, 2021 ausgezeichnet mit einem Michelin-Stern

Sulzbach-Rosenberg

Freizeittreff Sieben Quellen

09661-906480 Sulzbach-Rosenberg
Tel: 09536 221
E-Mail: freizeittreff.suro@hotmail.com
<https://www.freizeittreff-siebenquellen.de/>
nur im Sommer geöffnet

Fehler in der Tourenbeschreibung?

Korrekturen können an freizeit@vgn.de geschickt werden. Für jede Mithilfe, unsere Tipps so aktuell wie möglich zu halten, besten Dank!

VGN-App

VGN Fahrplan & Tickets für Android und iOS - mit Fahrplanauskünften, Fußwegekarten und Preis- und Tarifangaben für die gewählte Verbindung.

www.vgn.de/app oder in den App Stores

<http://www.vgn.de/wandern/sieben-quellen-und-kalmusfelsen>

Copyright VGN GmbH 2025