Zum „Alten Fritz“

R4 Neukirchen (b. Sulzbach-Rosenberg) ► Ermhof ► „Alter Fritz“ ► Haunritz ► Hartmannshof R4 S1

87

Verkehrsverbund Großraum Nürnberg

Stand: 21.5.2026

Auf archäologischen Spuren zur Felsnadel „Alter Fritz“ im Högenbachtal | Tour 87

Entfernung: ca. 9,6 km, Dauer: 3 - 4 Std.

Höhenprofil

Höhe in Metern, Wegstrecke in km

Vorwort

Auf archäologischen Spuren in die Karolingerzeit. Über Moos- und Wiesenpfade durchs Land. Zur Felsnadel „Alter Fritz“ und an einer Karstquelle vorbei. Das sind die Highlights dieser rund 9 km langen Tour von Neukirchen b. Sulzbach-Rosenberg nach Hartmannshof.

Highlights der Tour sind u.a.:

- Ausgrabungsstätte: St. Martin aus der Karolingerzeit
- Felsnadel „Alter Fritz“ mit Aussichtspunkt
- Regionale Küche im Wirtshaus „Alter Fritz“ Haunritz
- Idyllisches Högenbachtal
- Karstquelle

Karte

Karte am Ende des Dokuments in höherer Auflösung.

Wegbeschreibung

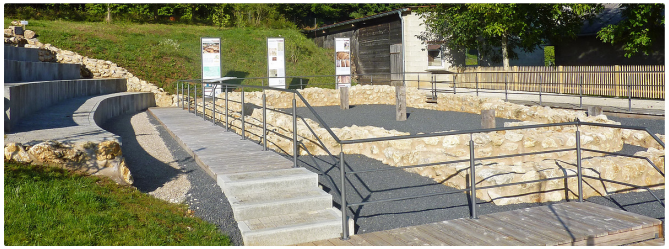
Die Tour startet am **Bahnhof in Neukirchen (bei Sulzbach-Rosenberg). Ab Nürnberg Hauptbahnhof bringt dich der Regional-express in nur 30 Minuten hin!**

Mit der Markierung wanderst du durch die Bahnunterführung aus dem Ort hinaus und nach **Ermhof** zur **Ausgrabungsstätte** rund um die aus der Karolingerzeit stammende **Kirche St. Martin.**

Historische Informations- und Dokumentationsstätte St. Martin in Ermhof

1000 Jahre — vom späten 8. bis ins frühe 19. Jahrhundert — war die St. Martinskirche von Ermhof ein Zentrum und Kristallisationspunkt religiösen Lebens in der ganzen Region – das belegen archäologische Untersuchungen. Ermhof lag im Zentrum der wichtigen karolingischen Siedlungskammer um Lauterhofen. St. Martin in Ermhof kann dabei neben der Kirche St. Martin des Königshofs Karls des Großen in Lauterhofen und der Kirche des frühmittelalterlichen Burgzentrums Sulzbach als eine der ältesten Kirchengründungen im heutigen oberpfälzisch-fränkischen Grenzraum gelten.

https://www.bayerischer-wald.de/attraktion/kirchenruine-st.-martin-ermhof-dokumentationszentrum-851ab138cb



Bodendenkmal St. Martin bei Ernhof (VGN © VGN GmbH)

Dem Wegezeichen folgst du anschließend auf Moos- und Graswegen am Waldrand entlang und um den 532 m hohen Deinersberg herum nach Haunritz mit seinem Wahrzeichen – der **Felsnadel „Alter Fritz“.**

Felsnadel „Alter Fritz“

Benannt ist die markante, 25 m hohe Felsnadel nach ihrer angeblichen Ähnlichkeit mit dem Preußenkönig Friedrich dem Großen, besser bekannt als „Alter Fritz“. Der Felsen ist beliebt bei Kletter-Fans und bietet auch einen Aussichtspunkt mit Weitblicken ins umliegende Land.

Quelle: https://www.ostbayern-tourismus.de/attraktionen/alter-fritz-in-haunritz-179902eb4e

Im Ort selbst gibt es außerdem eine gleichnamige **Einkehrmöglichkeit** im örtlichen Wirtshaus.

Durchgang beim Alten Schloss in Haunritz (01.12.2013, VGN © VGN GmbH)

Mit und geht es anschließend durch das idyllische **Högenbachtal** entlang, an der verfallenen **Papiermühle** vorbei, durch zwei Torbögen des **ehemaligen Schlosses Haunritz** und an einer **Karstquelle** vorbei das letzte Stück nach **Hartmannshof** – dem Ziel der Tour.

Wasserfall am Högenbach (01.12.2013, VGN © VGN GmbH)

Am **Bahnhof Hartmannshof** hast du Anschluss an den Regionalverkehr.

Einkehren

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

Gasthaus „Zum Alten Fritz"
Fam. Mayer

Hauptstraße 39-41
91249 Weigendorf/ Haunritz
Tel: 09154 4700
www.alter-fritz-haunritz.de

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!

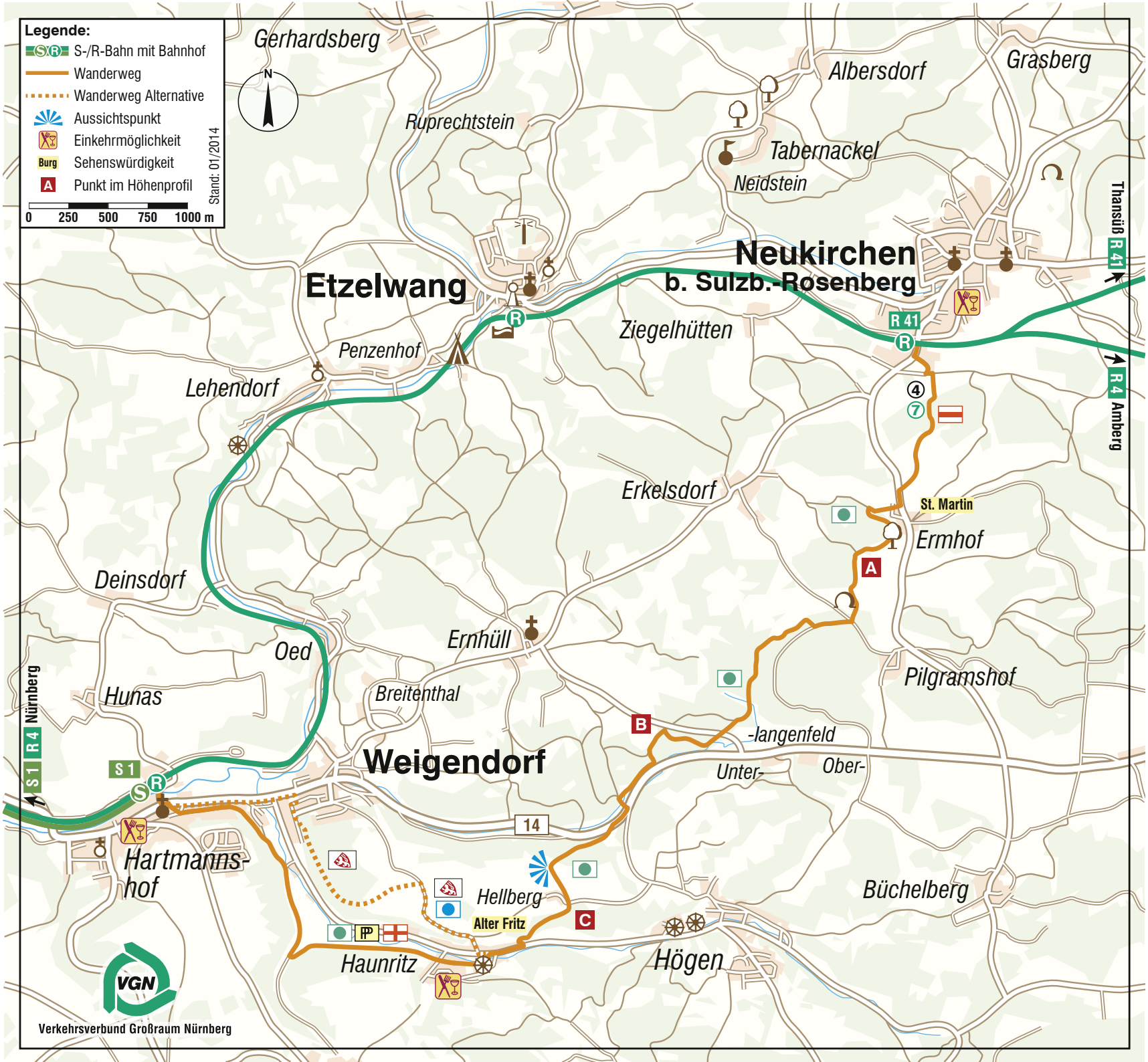
VGN-App

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/alter-fritz

Copyright VGN GmbH 2026


Legende:
S-/R-Bahn mit Bahnhof
Wanderweg
Wanderweg Alternative
Aussichtspunkt
Einkehrmöglichkeit
Burg
Sehenswürdigkeit
A
Punkt im Höhenprofil
0 250 500 750 1000 m
Stand: 01/2014
N
Gerhardsberg
Ruprechtstein
Albersdorf
Grasberg
Tabernackel
Neidstein
Thansüß R 41
Neukirchen
b. Sulzb.-Rosenberg
Etzelwang
Ziegelhütten
R 41
R 4 Amberg
Penzenhof
Lehendorf
Erkelsdorf
St. Martin
Ermhof
Deinsdorf
Oed
Ernhüll
Pilgramshof
Hunas
Breitenthal
B
-langenfeld
Unter-
Ober-
S 1 R 4 Nürnberg
Weigendorf
14
Hartmannshof
Hellberg
Alter Fritz
C
Büchelberg
Haunritz
Högen
VGN
Verkehrsverbund Großraum Nürnberg