

## „Wanderabenteuer im Pfälzerwald: Josef Praml entdeckt den Hochberg“

Entdecken Sie mit Josef Praml die kulturellen Schätze rund um den Hochberg in St. Martin beim Wandern im Pfälzerwald.

In der malerischen Gemeinde St. Martin, eingebettet im majestätischen Pfälzerwald, zieht der Hochberg die Aufmerksamkeit von Wanderern und Naturliebhabern gleichermaßen an. Josef Praml, Vorsitzender des Pfälzerwald-Vereins St. Martin, ist eine zentrale Figur in dieser Gemeinschaft und lebt für seine Leidenschaft: das Wandern. Er und seine Mitstreiter haben nicht nur die wilden Landschaften des Pfälzerwaldes im Blick, sondern auch wichtige kulturelle Schätze, die diese Region zu bieten hat.

Als Erster Vorsitzender leitet Praml die rund dreihundert Mitglieder zählende Ortsgruppe seit vier Jahren. Trotz der Herausforderungen, die eine solche Rolle mit sich bringt, bleibt er seiner Leidenschaft treu. Fast jedes Wochenende versammelt sich eine Gruppe von Wanderfreunden, die gemeinsam die Schönheiten der Natur erkunden. Überwiegend ist die Gruppe gemischt, sodass auch Nicht-Mitglieder herzlich willkommen sind – eine Einladung an alle, die die Natur lieben und bereit sind, den berühmten inneren Schweinehund zu überwinden, wie Praml es treffend formuliert.

### Ein kulturelles Erbe

Besonders der Hochberg, mit seinen 635,3 Metern, hat es Praml angetan. Hier gibt es für ihn keine bevorzugte Route; es sind die

vielen Wege und Pfade rund um diesen Hausberg, die stets neue Entdeckungen bereithalten. Der Hochberg ist nicht nur der vierthöchste Berg im Pfälzerwald, sondern auch Zeuge einer reichen kulturellen Geschichte. Praml weist darauf hin, dass es viele interessante Orte zu erkunden gibt, darunter die Lourdes-Grotte, den St. Martiner Kreuzweg und das Wetterkreuz auf dem Ottilienberg. Diese Stätten sind nicht nur Naturdenkmäler, sondern erzählen auch Geschichten, die bis in das fünfte oder sechste Jahrhundert zurückreichen, als Bauernverbände, die Haingeraiden, den Wald gemeinsam nutzten.

Das Wandern in dieser Region geht über die bloße Bewegung in der Natur hinaus; es ist eine Verbindung von Geschichte, Kultur und Gemeinschaft. Praml erklärt, dass oft die älteren Wanderer die Schrittlänge vorgeben, was zeigt, dass diese Erkundungen nicht nur für die Jüngeren, sondern für alle Altersgruppen zugänglich sind.

## **Die Herausforderungen des Wandern**

Die Wanderungen sind nicht nur Freizeitbeschäftigungen, sondern auch Tests der Ausdauer. Praml und seine Frau Heike haben sich Herausforderungen wie den Wandermarathon, auch „Gipfelsturm“ genannt, gestellt. Hierbei geht es darum, über 42 Kilometer 16 Gipfel zu erklimmen, was mit einem Höhenunterschied von 1500 Metern verbunden ist. Diese marathons sind eine wahre Prüfung für Körper und Geist. Die Paare finden in diesen Herausforderungen eine gemeinsame Leidenschaft, die ihre Beziehung stärkt und weiterhin für mehr Abenteuer sorgt.

Die Wanderstrecken, die sie erkunden, sind oft mit sogenannten Rittersteinen gesäumt, welche seit 1910 zur Orientierung dienen. Mit insgesamt 307 dieser Sandsteinblöcke ist es eine malerische Tour, die Erkundung und Geschichte verbindet. Auf einer kürzlich unternommenen Route von Argenbachtal zum Kanzelfelsen konnten Praml und seine Frau hinreichend neue Einsichten über die Region sammeln.

Heike, die ursprünglich aus der Steiermark stammt, bringt eine interessante Perspektive auf das Wandern mit. Nachdem sie 1998 nach Deutschland übersiedelte, hat sie die kleineren Höhenzüge des Pfälzerwaldes schätzen gelernt. Ihre Erfahrungen als Wandererin sind wertvoll für die Gemeinschaft, die sich nicht nur für die Natur, sondern auch für die Geschichte und die Erhaltung der Wanderwege stark macht.

Josef Praml, der als Data-Analyst beim Fahrdienstanbieter Mobility on Demand arbeitet, hat klare Vorstellungen über die Zukunft der Wanderwege. Er ist zwar traurig über die Entscheidung des Hauptvereins, einige Wanderwege aufzugeben, sieht jedoch die Notwendigkeit, die verbleibenden Wege zu pflegen und zu erhalten. Es ist eine Herausforderung, die sowohl finanzielle als auch personelle Ressourcen erfordert. Ein etwas gemischtes Gefühl hat Praml daher, wenn er über diese Entwicklungen spricht.

## **Tradition trifft Moderne**

Ursprünglich war Praml als Kind oft mit seinen Eltern in der Ortsgruppe des Pfälzerwald-Vereins unterwegs. Heute führt ihn sein Weg zurück zu der Leidenschaft, die ihm bei der Wiederentdeckung des Wanderns half. Sein Engagement und seine Hingabe zu dieser Gemeinschaft stärken ferner die Bindungen zwischen den Mitgliedern und fördern ein aktives Lebensgefühl. Vielfalt, Geschichte und Naturerlebnisse treffen in St. Martin aufeinander und schaffen eine einzigartige Dynamik, die für viele Wanderfreunde immer wieder anziehend ist.

## **Die Rolle des Pfälzerwald-Vereins**

Der Pfälzerwald-Verein (PWV) wurde 1883 gegründet und hat sich seitdem der Förderung des Wanderns und der Erhaltung des Pfälzerwaldes verschrieben. Mit einer Mitgliederzahl von über 65.000 ist er einer der größten Wandervereine in Deutschland. Die Ziele des Vereins sind nicht nur die wirtschaftliche und soziale Förderung des Wanderns, sondern

auch der Umweltschutz und die Pflege der Wanderwege. Mehr über die Vereinsaktivitäten kann auf der **Offiziellen Webseite des PWV** nachgelesen werden.

Der PWV engagiert sich aktiv bei der Instandhaltung von Wanderwegen und bietet zahlreiche geführte Wanderungen und Veranstaltungen an. Diese fördern nicht nur die Gesundheit und Fitness, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl unter den Mitgliedern. Mit Engagement und Leidenschaft werden Wanderprojekte organisiert, bei denen sowohl erfahrene Wanderer als auch Neulinge teilnehmen können.

## **Kulturelle Schätze im Pfälzerwald**

Die Region rund um St. Martin ist nicht nur ein Paradies für Wanderer, sondern hat auch eine reiche kulturelle Geschichte zu bieten. Die sogenannte Haingeraide, aus der Praml spricht, spielten eine bedeutende Rolle in der Entwicklung der ländlichen Kultur im Mittelalter. Diese Gemeinschaften waren entscheidend für die Bewirtschaftung der Wälder und den nachhaltigen Umgang mit natürlichen Ressourcen. Historische Berichte zeigen, dass bereits im Mittelalter eine enge Verbindung zwischen Mensch und Natur bestand, die durch innovative Waldnutzungsstrategien geprägt war. Diese Traditionen sind noch heute erlebbar.

Die Erwähnung der Denkmäler und Gedenkstätten, die an die Haingeraiden erinnern, zeigt das Bestreben, das Erbe dieser Gemeinschaften zu bewahren. Diese Orte sind bedeutend für die lokale Identität und ziehen sowohl Touristen als auch Geschichtsinteressierte an. Für weitere Informationen zu kulturellen Veranstaltungen und historischen Stätten in der Region ist die Seite **Pfälzer Wald** eine gute Anlaufstelle.

## **Gesundheitliche Vorteile des Wanderns**

Wandern hat nachweislich zahlreiche gesundheitliche Vorteile, die von medizinischen Fachleuten bestätigt wurden.

Regelmäßiges Wandern kann das Herz-Kreislauf-System stärken, die Muskulatur aufbauen und die allgemeine Fitness deutlich steigern. Eine Studie des Deutschen Wanderverbands zeigt, dass Wandern auch positive Effekte auf die mentale Gesundheit hat, Stress reduzieren und das Wohlbefinden erhöhen kann. Die Natur bietet hierbei nicht nur einen Raum zum Entspannen, sondern fördert auch die soziale Interaktion.

Zusätzlich dazu betont der PWV, dass Wandern eine hervorragende Möglichkeit ist, die Schönheit der heimischen Natur zu erleben. Die Erkundung lokaler Wanderwege bringt die Menschen zusammen und hilft dabei, ein größeres Bewusstsein für den Naturschutz und die Erhaltung der natürlichen Lebensräume zu entwickeln. Für detaillierte Informationen über die gesundheitsfördernden Aspekte des Wanderns können Interessierte die **Webseite des Deutschen Wanderverbands** besuchen.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)**