WEGEBESCHREIBUNG

Nordkette | Südkette | Parkplätze



Parkplatz-Update

Update zum Start bzw. Parkplatz: In den letzten Jahren hat es sich als sehr praktisch erwiesen, dass es bequemer und einfacher ist am Pommelsbrunner S-Bahn-Parkplatz zu parken.

Von Westen kommend, erste Straße rechts nach dem Zebrastreifen abbiegen, von Osten kommend, vor dem Zebrastreifen links abzweigen. Oder aber den Ortsschildern Richtung Arzlohe folgen.

Auch links und rechts des S-BahnParkplatzes sind reichlich Parkoptionen zu finden und nach einer erfolgreichen Runde über den 1000hmr - oder dem 800hmr - bietet das Kneipp-Becken erholsame Kühle.



Liebe Wanderfreunde!

Der „1000 Höhenmeter Rundwanderweg“ in Pommelsbrunn ist nichts für Spaziergänger – hier kommen Bergziegen, Trailrunner und ambitionierte Wanderfans auf ihre Kosten. Die Strecke ist in zwei Abschnitte unterteilt, die zusammen über 1000 Höhenmeter und gut 23 Kilometer mit reichlich Abwechslung, knackigen Anstiegen und Panorama-Aussichten bieten.



Spende für den Erhalt und Ausbau

Wenn dir der 1000hmr.de gefällt, du die Wegbeschreibung genutzt hast oder einfach findest, dass so ein Projekt dauerhaft gepflegt und weiterentwickelt gehört – dann hätte ich eine kleine Bitte:

Scanne einfach den QR-Code. Dort kannst du nach dem Prinzip „Pay what you want“ einen freiwilligen Betrag spenden – ganz so, wie du den Wert dieser Tour für dich persönlich einschätzt.

Jeder einzelne Cent fließt direkt zurück in den Erhalt, Ausbau und die Weiterentwicklung des 1000hmr und 800hmr – sowie in zwei neue Ideen, die aktuell in Planung sind. Noch nicht ganz spruchreif, aber versprochen: Da kommt noch was heftiges!

Danke für deinen Support – und vielleicht bis bald auf dem Weg.

Die Südkette bringt es auf rund 13,7 Kilometer, die Nordkette auf knapp 9,8 Kilometer – beide starten mitten im Ort und bilden zusammen eine große Acht. Praktisch: Wer kreativ ist, kann den Weg in acht verschiedenen Varianten laufen. Für Abwechslung ist also gesorgt – auch beim zweiten, dritten oder vierten Mal. Und ja, es gibt Leute, die die komplette Runde zwei- oder dreimal am Tag drehen. Aber keine Sorge: Auch einmal reicht völlig, um sich den Muskelkater ehrlich zu verdienen.

So läuft´s ab: Nordkette des 1000hmr.de

Der 1000hmr.de startet mit der Nordkette: Vom Parkplatz geht’s in einem weiten Bogen auf rund 9,8 km Länge und etwa 459 Höhenmetern los – zurück nach Pommelsbrunn führt der Weg über den Dorfplatz ins Tal. Von dort aus beginnt direkt die Südkette: Sie bringt dir auf 13,7 km nochmal rund 621 Höhenmeter auf die Beine.

Die Markierungen verlaufen in der Regel im Uhrzeigersinn – egal ob du Nord- oder Südkette anvisierst. Mittlerweile ist der Weg aber auch problemlos in Gegenrichtung begehbar, denn die Markierungen wurden in den letzten Jahren stetig dichter gesetzt und erweitert.

Wie lange man unterwegs ist? Das hängt ganz von dir ab – Nordkette: ca. 2 bis 3 Stunden, Südkette: ca. 2 ¾ bis 3 ½ Stunden. Faktoren wie Kondition, Wetter, Jahreszeit, Lust oder Trainingsstand spielen natürlich mit rein. Und wer’s wissen will: Ja, manche schaffen auch beide Runden an einem Tag – oder sogar mehrfach ;-)



Bitte Müll vermeiden

Saubere Wege – saubere Sache

Leider findet sich entlang des 1000hmr und 800hmr immer öfter Müll, der nicht in den Wald gehört – Verpackungen, Dosen, Flaschen, Zigaretten-schachteln…

Deshalb haben wir auf jeder Tour eine kleine Mülltüte dabei, bücken uns hin und wieder – und nehmen mit, was andere achtlos zurück-gelassen haben. Für uns selbstverständlich. Für die Natur ein echter Gewinn.

Eine kleine Bitte:

Hilf mit, die Wege sauber zu halten.

Kleine Geste, große Wirkung.

Und wer weiß – vielleicht steckst du damit ja auch andere an.

Danke fürs Mitmachen!

Knackiger Einstieg!

Los geht's am Parkplatz. Die ersten Wegweiser zeigen Richtung Nordwesten und bringen dich über die B14 zum Naturfreundehaus. Am Spielplatz dort rechts steil bergauf, nach etwa 100 Metern geht's scharf links – ein kurzer Anstieg über eine Blockschutthalde, dann durch den Bergwald hinauf zur Burgruine Lichtenstein (ca. 507 m). Hier wartet der erste schöne Ausblick – und die Beine merken schon, worauf sie sich eingelassen haben.

Weiter Richtung Norden, vorbei am Pleßlberg, dann hoch auf den Leitenberg (617 m). Wenn das Wetter passt, lohnt sich der kleine Umweg zum Kreuzberg-felsen – hier wartet ein weiter Blick über das Hersbrucker Land. Danach geht's bergab zur Straße Pommelsbrunn–Heuchling, diese wird überquert, und auf der gegenüberliegenden Seite geht's markiert weiter durch ein ruhiges Waldstück.

Anschließend quert man die kleine Straße nach Appelsberg und steigt erneut auf – diesmal zum Hofberg (569 m). Über die offene Hochfläche erreichst du die imposanten Zankelstein-Zwillingstürme und kurz darauf den Großen Zankelstein. In den letzten Jahren wurde hier ordentlich freigeschnitten – mit dem Ergebnis: Mehr Ausblick. Mehr Luft. Mehr "Wow".

Von dort führt der Weg an der kleinen Bastei mit Sitzgelegenheit vorbei bergab zurück nach Pommelsbrunn. Über die Heuchlinger Straße im Gehrestal kommst du direkt an der Bäckerei Hollederer vorbei (Kaffee & Kuchen: Montag bis Samstagmittag) und erreichst schließlich den Dorfplatz. Links liegt das Naturkundliche Heimatmuseum, rechts die Pfarrkirche St. Laurentius.



Echtes Handwerk, Geschmack und gute Nachbarschaft

Direkt am 1000hmr-Rundweg liegt ein echter Geheimtipp:

die Bäckerei Holllederer in der Heuchlinger Straße 26, Pommelsbrunn.

Seit Generationen steht hier ehrliches Bäckerhandwerk im Mittelpunkt. Gerd Holllederer und seine Schwestern backen mit viel Liebe zum Detail – vom kernigen Brot bis zu feinen Kuchen-spezialitäten.

Besonders Wanderer schätzen die familiäre Atmosphäre, den freundlichen Service und die große Auswahl an frischen Backwaren. Ob Stärkung am Morgen oder süße Belohnung nach der Tour – hier wirst du fündig.

Tipp: Samstag und Sonntag geöffnet von 8 bis 16 Uhr – perfekt für ein entspanntes Wochenende mit Höhenmetern und Hefegebäck und guten Kaffee.

Von dort führt der Weg an der kleinen Bastei mit Sitzgelegenheit vorbei bergab zurück nach Pommelsbrunn. Über die Heuchlinger Straße im Gehrestal kommst du direkt an der Bäckerei Holllederer vorbei (Kaffee & Kuchen: Samstag und Sonntag, 8 bis 16 Uhr) und erreichst schließlich den Dorfplatz. Links liegt das Naturkundliche Heimatmuseum, rechts die Pfarrkirche St. Laurentius.

Wer danach noch Power hat (oder einfach wissen will, wie sich 1000 Höhenmeter wirklich anfühlen), überquert erneut die B14 – weiter auf der Arzloher Straße Richtung S-Bahn-Station. Ab hier wartet die Südkette.

Die Südkette - 621 Höhenmeter ohne Langeweile

Die Südkette ist mit ihren gut 13,7 km nicht nur länger als die Nordkette – sie bringt auch noch ein paar extra Höhenmeter mit: Rund 621 m Auf und Ab sorgen für echte Ausdauerarbeit. Wer den 1000hmr.de im empfohlenen Uhrzeigersinn läuft, startet nach dem Zebrastreifen und der Ampel rechts Richtung Arzlohe und folgt dort den Markierungsschildern bis zum S-Bahn-Bahnhof.

Wichtig: Nicht gleich der kleinen Holzbrücke über den Arzloher Bach folgen – die ist für später gedacht, wenn du von Reckenberg zurückkommst. Für den Start geht’s weiter geradeaus auf Asphalt, die Weidenmühle bleibt links liegen, und kurz hinter dem Ortsschild Pommelsbrunn biegt der Weg links auf einen Schotterweg ab (am blauen Gartenhäuschen).

HANDYLOCKER

Hinweis an Eltern, Elternvertretungen, Klassenbeiräte, Elternsprecher und Fördervereine

Mehr Details unter www.handylocker.de





Wenn das Handy ständig mit am Tisch sitzt, kennen viele Eltern das Problem nur zu gut:

Nach der Schule wird zuerst zum Smartphone gegriffen, Hausaufgaben laufen nebenbei, Gespräche reißen ab. Abends wird diskutiert – „nur noch fünf Minuten" – und am nächsten Morgen beginnt alles von vorn.

Das Smartphone gehört längst zum Alltag unserer Kinder. Gleichzeitig ist es eine der größten Ablenkungen für Konzentration, Lernen und Miteinander.

Zuhause lassen sich Regeln noch vereinbaren. In der Schule wird das deutlich schwieriger.

Vor dem weißen Gartentürchen am großen Wegeschild beginnt dann der erste knackige Anstieg zur Mühlkoppe (534 m) – entlang des Gartenzauns, durch schattigen Wald.

Frühmorgens im Herbst ist der Blick von der Mühlkoppe ein echtes Highlight: Die Sonne steigt über Hohenstadt und Hersbruck, leichter Nebel im Tal – Gänsehaut.

Rauf auf den Hochberg – mit Keltenfeeling

Die Route zieht weiter Richtung Arzlohe, bleibt dabei östlich der Ortschaft. Du überquerst die kleine Straße zwischen Stallbaum und Arzlohe, hältst dich leicht links auf eine gemauerte Feldscheune zu – und tauchst dann wieder in den Wald ein.

Ein steiler Anstieg bringt dich an eine T-Kreuzung (hier links halten), dann an einer einsamen Hütte vorbei, weiter entlang der Wiese auf eine zweite Feldscheune zu – und wieder zurück in den Wald. Bald siehst du das Schild: Frühhistorische Höhensiedlung.

Oben auf dem Hochberg (619 m) erreichst du die Kelten-Akropolis. Einige Schautafeln erklären die frühgeschichtliche Siedlung, die hier einst thronte. Ideal für eine kurze Pause – mit Bildungseffekt.

Panoramablicke, Felsenlabyrinth & Zielgerade

Der Abstieg über das Felsenlabyrinth fordert nochmal Trittsicherheit – bevor du scharf rechts abbiegst und den Pfad Richtung Johannisburg (auch „Dom" genannt) nimmst.



.../ Hinweis an Eltern...

Mehr Details unter www.handylocker.de

Viele Schulen suchen deshalb nach Lösungen für sogenannte handy-freie Phasen: Zeiten, in denen Smartphones bewusst aus dem Blickfeld verschwinden, damit Lernen wieder im Mittelpunkt steht.

Der HandyLocker unterstützt Schulen dabei mit einem einfachen Prinzip: Smartphones werden während des Unterrichts sicher, geordnet und für alle nachvollziehbar verwahrt. Ohne Verbote, ohne Diskussionen, ohne Kontrollstress.

Das entlastet Lehrkräfte, schafft Ruhe im Klassenzimmer und sorgt für klare Strukturen. Gleichzeitig gibt es Eltern die Sicherheit, dass Schule sie bei einem Thema unterstützt, das im Familienalltag oft zu Konflikten führt – und gemeinsam Verantwortung übernimmt.



Geben Sie diese Information an die Schule Ihres Kindes weiter und wenn sich der Schulleiter meldet, erhält er ein unverbindliches Angebot.

Über den Kupferberg (598 m) geht es auf einer Wiese bergab – links halten – Richtung Hohler Fels (540 m). Von hier aus öffnet sich die beste Panoramaaussicht der Tour: Der Happurger Stausee liegt dir zu Füßen.

Und hier ist es soweit: Die 1.000 Höhenmeter sind geschafft!

Doch die Runde ist noch nicht ganz vorbei: Weiter geht's nordwärts entlang des Anschlusswalls, über den Ringwall (ca. 617 m). Am Walldurchbruch abbiegend folgst du der Fuhre talwärts nach Reckenberg. Am Waldrand wartet nochmal ein toller Blick – dieses Mal auf die bereits bewältigte Nordkette.

Jetzt geht's ans Eingemachte: Rechts halten, dann links am Waldrand entlang, zum bekannten Brotzeitplatz oberhalb von Reckenberg. Im Ort selbst führt der Weg rechts durch die Obstgärten hinein in den Bergwald. Dort folgt der finale steile Abstieg durch den sogenannten Luderschlag – zurück zur Weidenmühle.

Dann über die bereits erwähnte kleine Holzbrücke über den Arzloher Bach – und du hast's geschafft: Der Parkplatz und die S-Bahn-Station sind in Sichtweite.

Gratulation: Rund 23 km, über 1.000 Höhenmeter und zwei landschaftlich großartige Runden liegen hinter dir.

Beste Grüße,
Thomas Ketterer - tk@1000hmr.de - 0171 81 68 114



Der 1000hmr & 800hmr Schlüsselanhänger – robust, auffällig, mit Augenzwinkern.

Ob als treuer Begleiter am Wanderrucksack oder als originelles Geschenk für Gleichgesinnte – unser hochwertig gewebter Schlüsselanhänger im klassischen „Remove Before Flight"-Stil ist mehr als nur ein Accessoire. Die eine Seite zeigt schlicht und klar die Webadresse 1000hmr.de, die andere Seite trägt den augenzwinkernden Spruch „Wie Urlaub, nur mit Schmerzen!" – ein Insiderlächeln für alle, die wissen, was Höhenmeter bedeuten.

Ursprünglich entstammt das Design der Luftfahrttechnik: sogenannte „Remove Before Flight"-Anhänger markieren dort sicherheitsrelevante Abdeckungen oder Schutzvorrichtungen, die vor dem Start entfernt werden müssen. In der Wanderszene sind sie längst zum Statement geworden – für alle, die lieber keuchen als chillen.

Der Schlüsselanhänger wird gewebt, nicht gedruckt – das sorgt für langlebige Farben und eine wertige Haptik. Die Umkettelung ist farblich exakt auf den Stoff abgestimmt. Entwickelt für alle, die den 1000hmr-/800hmr-Rundwanderweg kennen, lieben – und spüren.

Details unter www.1000hmr.de/schluesselanhaenger oder in der Bäckerei Hollederer, immer am Samstag und Sonntag! Auch hier gilt „Pay what you want".

HANDYLOCKER

Jetzt mit **40** Ablagefächern!

Hinweis: Dieses PDF richtet sich an Eltern, Elternvertretungen, Klassenbeiräte, Elternsprecher und Fördervereine.

Stand der Preise: 15. Oktober 2025



HANDYLOCKER

Wenn das Handy ständig mit am Tisch sitzt

Vielleicht kennen Sie diese Situationen:

Ihr Kind kommt aus der Schule nach Hause, legt den Rucksack ab – und greift als Erstes zum Smartphone.
Hausaufgaben werden nebenbei gemacht. Gespräche reißen ab. Die Aufmerksamkeit springt.
Abends wird diskutiert: „Nur noch fünf Minuten.“
Und morgens beginnt alles von vorn.

Viele Eltern erleben diesen Spagat täglich:
Das Smartphone ist längst Teil unseres Alltags – und gleichzeitig eine der größten
Ablenkungen für Kinder und Jugendliche.

Zuhause können wir Regeln aufstellen. In der Schule wird es schwieriger.

KETTERERs.Network - Mühlkoppenweg 2 - 91224 Pommelsbrunn, Nürnberger Land/Bayern Mobil 0171 81 68 114 - Büro 09154 12 24 - TK@HandyLocker.de

HANDYLOCKER

Lernen braucht Ruhe – nicht Dauererreichbarkeit

Im Unterricht geht es um Konzentration, gemeinsames Arbeiten, Zuhören, Nachdenken.
Doch genau dort ist das Smartphone oft allgegenwärtig:
in der Hosentasche, im Rucksack, auf lautlos – aber nie wirklich weg.

Viele Eltern fragen sich:

- Wie soll mein Kind sich konzentrieren, wenn Nachrichten,

Spiele und soziale Medien ständig verfügbar sind?

- Wie kann Schule einen Rahmen schaffen, der Lernen ermöglicht,

ohne ständig zu kontrollieren oder zu verbieten?

- Wie lassen sich klare Regeln durchsetzen, ohne Konflikte zu verschärfen?

Die Erfahrung zeigt: Es geht nicht um ein generelles Handyverbot. Es geht um handyfreie Phasen.

KETTERERs.Network - Mühlkoppenweg 2 - 91224 Pommelsbrunn, Nürnberger Land/Bayern Mobil 0171 81 68 114 - Büro 09154 12 24 - TK@HandyLocker.de

HANDYLOCKER

Handyfreie Phasen – ein einfacher Gedanke mit großer Wirkung

Handyfreie Phasen bedeuten:Das Smartphone ist nicht verschwunden – aber
für eine bestimmte Zeit bewusst aus dem Blickfeld.

Viele Schulen setzen dabei auf eine einfache Lösung: Die Smartphones werden
zu Beginn des Unterrichts sicher und geordnet verwahrt – und nach Schulschluss wieder ausgegeben.

Das schafft:

- mehr Ruhe im Klassenzimmer
- weniger Ablenkung
- weniger Konflikte zwischen Lehrkräften und Schülern
- und oft spürbar mehr Konzentration

Für Kinder ist das entlastend. Für Lehrkräfte ebenso.
Und für Eltern bedeutet es: Schule unterstützt das, was zu Hause oft mühsam eingefordert werden muss.

KETTERERs.Network - Mühlkoppenweg 2 - 91224 Pommelsbrunn, Nürnberger Land/Bayern Mobil 0171 81 68 114 - Büro 09154 12 24 - TK@HandyLocker.de

HANDYLOCKER

Ordnung statt Diskussion

Der HandyLocker ist genau für diese Situationen entwickelt worden.
Er ermöglicht es Schulen, Smartphones während des Unterrichts sicher, übersichtlich und nummeriert aufzubewahren – ohne Kontrolle einzelner Geräte, ohne technische Hürden, ohne ständige Diskussionen.

Bis zu 40 Mobiltelefone finden in einem HandyLocker Platz.
Jedes Gerät hat seinen festen Ort.
Klare Regeln ersetzen tägliche Auseinandersetzungen.

Das Prinzip ist einfach:
Weg mit der Ablenkung – her mit der Konzentration.

KETTERERs.Network - Mühlkoppenweg 2 - 91224 Pommelsbrunn, Nürnberger Land/Bayern Mobil 0171 81 68 114 - Büro 09154 12 24 - TK@HandyLocker.de

HANDYLOCKER

Warum Eltern hier eine wichtige Rolle spielen

Viele Entscheidungen an Schulen entstehen nicht allein im Lehrerzimmer.
Elternvertretungen, Klassenbeiräte und Fördervereine sind wichtige Impulsgeber.

Wenn Eltern sachlich und konstruktiv auf Schulen zugehen und das Thema
„handyfreie Phasen“ ansprechen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Lösungen geprüft
und umgesetzt werden.

Nicht als Forderung.
Sondern als gemeinsames Anliegen:
für konzentriertes Lernen, klare Strukturen und einen entspannteren Schulalltag.

KETTERERs.Network - Mühlkoppenweg 2 - 91224 Pommelsbrunn, Nürnberger Land/Bayern Mobil 0171 81 68 114 - Büro 09154 12 24 - TK@HandyLocker.de

HANDYLOCKER

Ein Gespräch anstoßen

Dieses Dokument soll und kann keine fertigen Antworten liefern.
Es soll ein Gespräch ermöglichen.

Wenn Sie sich als Eltern fragen, wie der Umgang mit Smartphones an der Schule Ihres Kindes sinnvoll geregelt werden kann, lohnt es sich, das Thema anzusprechen – im Elternbeirat, bei Klassenelternabenden oder im Gespräch mit der Schulleitung.

Manchmal braucht es nur einen Anstoß.

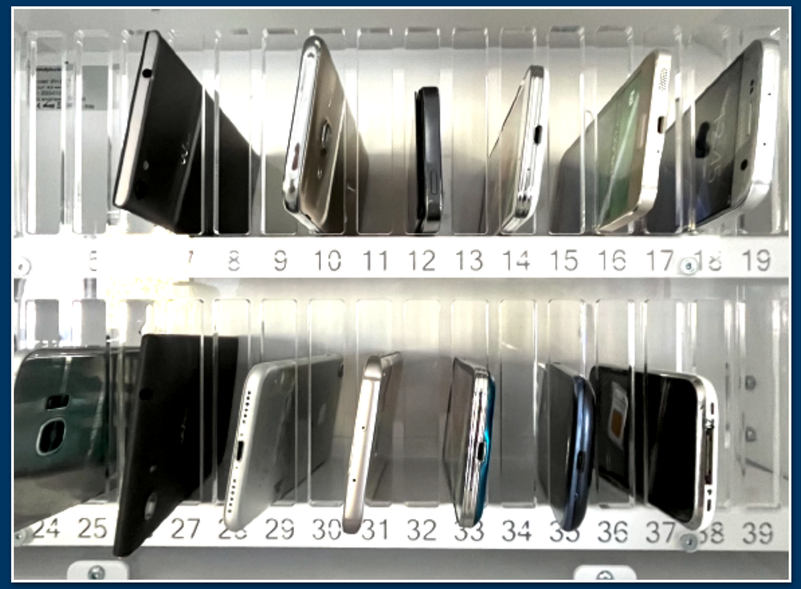
KETTERERs.Network - Mühlkoppenweg 2 - 91224 Pommelsbrunn, Nürnberger Land/Bayern Mobil 0171 81 68 114 - Büro 09154 12 24 - TK@HandyLocker.de

Standard-HandyLocker mit 40 Ablegemöglichkeiten
Stahlblech bis zu 2 mm Materialstärke, hochwertig
lackiert in RAL 9003 (weiß)





Mehr Bilder unter www.HandyLocker.de



KETTERERs.Network - Mühlkoppenweg 2 - 91224 Pommelsbrunn, Nürnberger Land/Bayern
Mobil 0171 81 68 114 - Büro 09154 12 24 - TK@HandyLocker.de

HANDYLOCKER

1 bis 10 HandyLocker	430 Euro	
11 bis 20 HandyLocker	420 Euro	
21 bis 30 HandyLocker	410 Euro	
31 bis 50 HandyLocker	400 Euro	
1 Mastercard per HandyLocker	inklusive	entspricht 1 x Schlüssel mit Seriennummer und wird kostenfrei mit jedem HandyLocker mitgeliefert
Programmierbarere RFID-Schlüssel	8 Euro	Programmierung ohne Limitierung der Nutzeranzahl
Programmiergerät für RFID-Schlüssel	105 Euro	Windows-Software, für Selbstprogrammierer und kostenfrei ab 30 Handylocker
Emergency-Kit	35 Euro	inklusive 4 AA-Batterien und kostenfrei ab 10 HandyLocker
Farbige HandyLocker	Preis auf Anfrage	ab 10 HandyLocker nach RAL-Farbton lackierbar
Frachtkosten „ad hoc“	Preis auf Anfrage	Die Frachtkosten werden per Zielort angefragt und geboten
Einwegpalette per Transport	35 Euro	Eine Einwegpalette für bis zu maximal 40 HandyLocker

alle Kosten, in Euro, netto per Stück, zzgl. gesetzliche Mehrwertsteuer. Stand 15. Oktober 2025

KETTERERs.Network - Mühlkoppenweg 2 - 91224 Pommelsbrunn, Nürnberger Land/Bayern
Mobil 0171 81 68 114 - Büro 09154 12 24 - TK@HandyLocker.de

HANDYLOCKER

So sieht der Einsatz in der Praxis aus:

Um Ihnen ein Gefühl dafür zu geben, wo der HandyLocker bereits im Einsatz ist, habe ich eine Google-Maps-Karte mit ausgewählten Schulen vorbereitet -> www.handlocker.de/maps

Dort finden Sie schnell eine Schule in Ihrer Nähe, die bereits Erfahrungen gesammelt hat. Auf Wunsch stelle ich gerne den Kontakt zu einer Ansprechperson her – so können Sie sich direkt austauschen und Fragen aus dem Schulalltag unkompliziert besprechen.

Falls Sie sich für eine bestimmte Schulform interessieren – etwa Realschulen plus in Rheinland-Pfalz oder Waldorfschulen – geben Sie mir einfach Bescheid. Ich wähle dann passende Referenzschulen für Sie aus.



KETTERERs.Network - Mühlkoppenweg 2 - 91224 Pommelsbrunn, Nürnberger Land/Bayern
Mobil 0171 81 68 114 - Büro 09154 12 24 - TK@HandyLocker.de

Sonderlackierungen und Sonderanfertigungen für besondere Einsätze. Wichtig: Dies hier sind „alte Modelle“ mit nur 28 Ablagemöglichkeiten (und nicht mehr verfügbar!).









KETTERERs.Network - Mühlkoppenweg 2 - 91224 Pommelsbrunn, Nürnberger Land/Bayern
Mobil 0171 81 68 114 - Büro 09154 12 24 - TK@HandyLocker.de