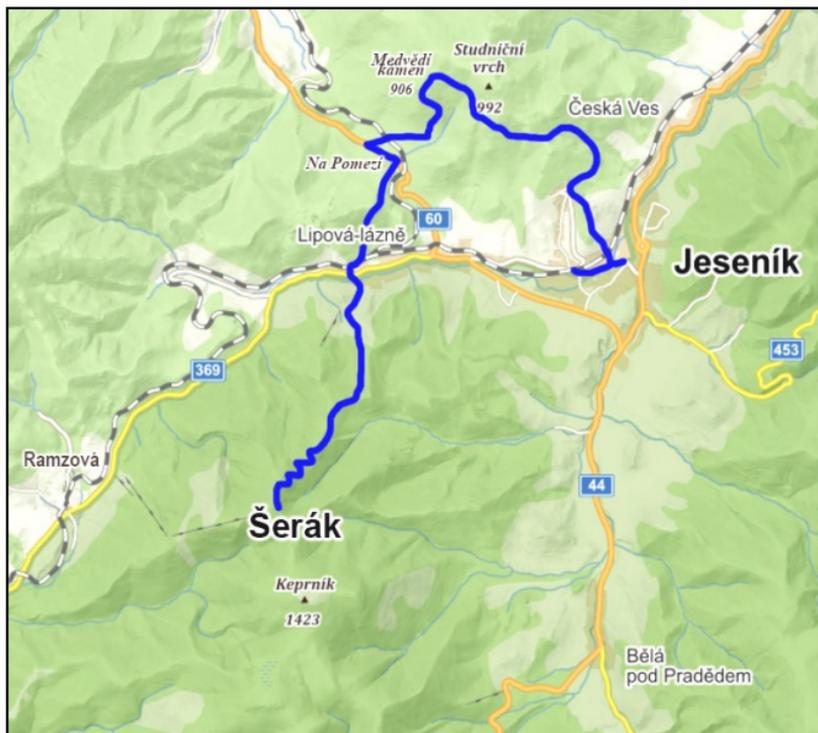


## Ausflug 13a – Nach Freiwaldau

### Šerák – Jeskyně Na Pomezí – Jeseník

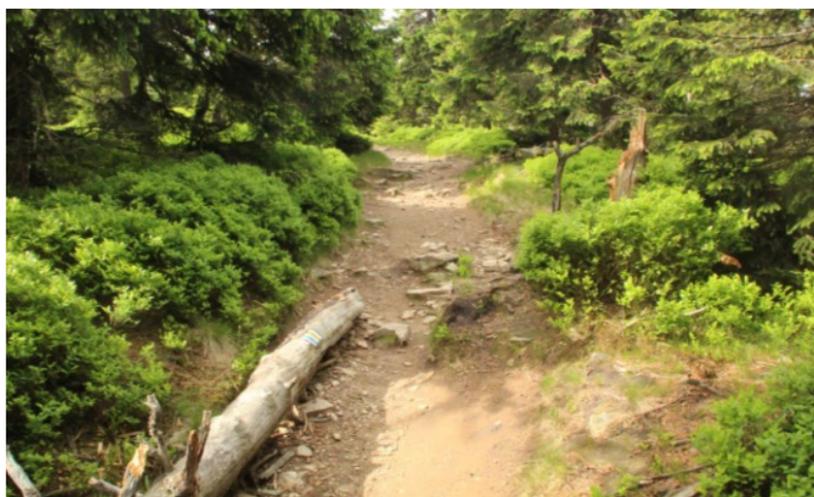
Georgschutzhaus – Höhle Am Gemärk – Freiwaldau

21 km, 6h00



Wer auf den Bänken vor dem Georgschutzhaus sitzt und die Nachmittagssonne genießt mag sich vielleicht fragen, was es in der tief unten im Tal gelegenen „Hauptstadt des Altvatergebirges“ zu entdecken gibt. Trotz der sichtlich großen Entfernung lässt sich Jeseník (Freiwaldau) im Zuge einer Tagestour recht bequem erreichen. Der Rückweg auf die Hochschar erfolgt nämlich nicht zu Fuß, sondern mit dem Zug und dem Lift.

Auf Gelb und Blau wandert man in wenigen Minuten zum Abzweig **Pod Šerákem** (1280 m) wo sich der Pfad teilt. Man hält sich hier rechts und läuft auf Gelb in zahlreichen weiten Kehren den steilen Hang hinab. Ein Bergsträßchen am Ende der Serpentina wird nur kurz berührt. Dort verflacht sich der Hang zusehends und läuft langsam aus. Mit nur wenig Gefälle erreicht man den Wegweiser **Miroslav** (800 m, 1h10), wo Grün links abzweigt.



*Der obere Teil des gelb markierten Abstieges.*

Auf diesem Pfad kommt man zum Waldrand mit schönem Blick über die Wiesen und zu einem Sträßchen, das unterhalb eines Sattels links zur Chata Miroslav führt. Man muss aber schon zuvor im Bereich der Stromleitung rechts zum Sattel ansteigen. Jenseits führt Grün linkshaltend ins Dorf **Lipová-Lázně** (Bad Lindewiese, 498 m) hinab (1h45).

Grün und Blau führt gegenüber wieder aufwärts zum Bahnhof und einem Museum, das Johann Schroth, einem Naturheiler und Begründer der hiesigen Kaltwasserkur, gewidmet ist. Als

Schroth Anfang des 19. Jahrhunderts in jungen Jahren vom Hufschlag eines Pferdes schwer am Knie verletzt wurde, entdeckte er die wohltuende Wirkung von kalten Umschlägen und entwickelte daraus eine immer beliebter werdende Behandlungsmethode mit feuchten Wickeln.

Grün quert jenseits des Bahnhofes die Gleise und steigt steil zu einem kleinen Sattel im Wald an. Dort zweigt ein Pfad rechts vom Fahrweg ab, quert die Hänge parallel zu Straße und überquert sie schließlich. Schnell erreicht man die Sitzbank am Wegweiser **Pomezí – vápenka** (600 m) oberhalb eines lauten Schotterwerkes (2h30). Weiter geht es auf Grün zur Hauptstraße hinunter, dort links und nach dem Betriebsgelände gleich wieder links zum Parkplatz vor der Höhle **Na Pomezí** (Am Gemärk, 543 m, 2h45). Die durch Zersetzung von Marmor entstandenen Hohlräume wurden 1936 bei Sprengarbeiten im nahen Steinbruch entdeckt, zunächst aber nicht weiter beachtet. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg erfolgten Untersuchungen durch Geologen. 1950 konnte die Höhle erstmals öffentlich besichtigt werden, 1955 gab es bereits elektrisches Licht in den finsternen Gängen. Heute ist ein Viertel des über anderthalb Kilometer langen zweistöckiges Höhlensystems für Besucher freigegeben.

Nach dem Besuch läuft man noch 200 Meter auf der Straße talwärts und überschreitet dort im spitzen Winkel den Bach Vidnávka. Am Ende des Radweges steigt Grün links im Wald zur Kreuzung **Pod Medvědí kámenem** (750 m) an. Dort geht es zusammen mit Blau geradeaus im Hochtal weiter. In dem teilweise kahlgeschlagenen Waldstück fehlen stellenweise die Markierungen. Nach etwa 70 Höhenmeter dreht der ursprüngliche Pfad nach links und steigt dann zum eingezäunten Aussichtsfelsen am **Medvědí kámen** (Bärenstein, 907 m) an, der mit einer freien Sicht auf die Hochschar und die Kette der Reichensteiner Berge begeistert (3h45).



*Der „Wasserpark“ am Ende des Talabstieges.*

Der Bärenstein ist ein Ausläufer des weitläufigen Berges Studniční vrch (Hirschbad, 992 m), an dessen waldreichen südlichen Hängen eine Unmenge an gefassten Quellen sprudeln. Viele sind mit aufwändigen Steinmetzarbeiten versehen und es ist überaus interessant, die alten deutschen Innschriften zu entziffern, sofern sie nicht durch neue tschechische ersetzt sind. Es bieten sich mannigfaltige Möglichkeiten ins Tal zu kommen, weil die knapp 100 Quellen mit einer Vielzahl an Wegen und Pfaden verbunden sind.

Die kürzeste Variante ist, am Wegweiser **Nad Schindlerovým pramenem** („An der Schindler-Quelle“, 900 m), rechts auf Grün abzubiegen. Die namensgebende Quelle steht nach wenigen Metern links am Wegesrand. Dahinter zweigt ein unscheinbarer Pfad links vom Hauptweg ab. Er verläuft etwas oberhalb des grünen Wanderweges und berührt weitere Wasserspender wie die Wiener Quelle, die Tunka-Quelle und zuletzt die Prießnitz-Quelle mit ihrem großen pyramidenförmigen Denkmal (4h30). Dort stößt Gelb hinzu und am Wegweiser **Jitřní pramen** auch Rot und Blau.



*Die Schindler-Quelle.*



*Die Wiener Quelle.*

Auf Rot käme man rechts auf einer Fahrstraße am schnellsten ins Tal, interessanter ist es jedoch, die Straße auf Gelb links zu verlassen. An der Gabelung **Smrkový a Vilémův pramen** („Fichten an der Wilhelmsquelle“) mit einer halbrunden Sitzgruppe beginnt das Quellgebiet erneut. Auf dem Lehrpfad folgen die aufwändig gestaltete Rumänische Quelle, die Kneipp-Becken bei der Anna-Quelle sowie linkshaltend die unmittelbar nebeneinander gelegenen Quellen Adelheid, Flora und Adolf bei der Prießnitz-Dusche, von der es ursprünglich einmal zehn Stück gab.

Auf dem Fahrweg kommt man rechts zum Wegweiser **Slovanský pramen**, wo man wieder auf Blau trifft. Dort ist für allerlei Kurzweil gesorgt. In der Nähe steht eine Art Hobbit-Höhle, ein kleines Labyrinth und ein seltsamer Aussichtsfels in Form eines Steinpilzes. Auf Blau und Grün läuft man nun noch wenige Meter hinunter zum Prießnitzbad **Lázně Jeseník** (620 m), das aus dem kleine Ort Gräfenberg hervorgegangen ist (5h30).



*Blick auf die „Prießnitz'sche Kaltwasser-Heilanstalt“.*

Begründer dieser berühmten Kuranstalt ist Vincenz Prießnitz, der zur selben Zeit wie Johann Schroth aus Lindewiese lebte und einst wie dieser von einem scheuenden Pferd getroffen wurde. Als ihn auch noch ein Wagen überrollte, brach er sich zwei Rippen, die er mit in kaltes Wasser getauchte Umschläge verband. Seine Verletzungen heilten schnell und Prießnitz entwickelte aus seinen schmerzhaften Erfahrungen, obwohl Analphabet, die „Wasserkuren“ und baute Badehäuser. Aus dieser Unternehmung ging schließlich die „Prießnitz'sche Kaltwasser-Heilanstalt“ hervor. Anders als Schroth, der auf feuchte Wärme und Wasserentzug schwörte, setzte Prießnitz auf Schwitzkuren und Abhärtung durch eiskaltes Duschen, um die Wehleiden aus dem Körper zu treiben und die Selbstheilung anzukurbeln.



Jenseits des großen Kurbauwerks beginnt die blau markierte Ripper-Promenade, auf der es sich bequem und aussichtsreich flanieren lässt. Blau verlässt den Spazierweg nach links und führt hinunter zur „Hauptstadt des Altvatergebirges“ Jeseník (Freiwaldau), die zwischen Krankenhaus und einer Brücke am Wegweiser **Jeseník - nemocnice** (445 m) erreicht wird. Über diese Brücke gelangt man zum Stadtzentrum mit dem Marktplatz, der Kirche Maria

Himmelfahrt und dem ehemaligen Wasserschloss. Wer dagegen rechts auf Rot und Gelb weiterläuft, erreicht nach wenigen Metern den Bahnhof, wo stündlich Züge nach Ramzová abfahren (6h00). Dort bringt der Lift den Wanderer zurück zum Georgschutzhause, wo der Blick noch einmal über die heute geschaffte Strecke schweifen kann.



*Der Marktplatz von Freiwaldau.*



*Blick auf Freiwaldau im Talkessel, auf die Hochschar links und das Prießnitzbad am Hang rechts vom Goldberg Zlatý chlum.*