LAUFEND ZU BESONDEREN ORTEN …
in den Haßbergen, im Maintal und im Steigerwald

LAUFBEGLEITER

Lauf-paradies

Haßberge

845 KM
pure Natur führen durch 25 Städte und Gemeinden

68 WEGE
ausgewählte und beschilderte Laufstrecken, um die Landschaft laufend zu entdecken für jeden Schwierigkeitsgrad

2 NATURPARKS
im Landkreis Haßberge geben dem Laufparadies seinen Namen

EINZEL-STRECKEN ZUM HERAUS-TRENNEN

WWW.LAUFPARADIES.INFO

Bayern

franken tourismus.de

PERLEN DER HASSBERGE

Herzlich Willkommen im größten Laufparadies Deutschlands!

68 ausgewählte und gut beschilderte Laufstrecken, 845 Kilometer, 25 Städte & Gemeinden. Das sind die Eckdaten, mit denen sich der Landkreis Haßberge und seine Gemeinden auf den Weg gemacht haben – auf den Weg zu und mit einem in dieser Größenordnung einzigartigen Gemeinschaftsprojekt – dem „**Laufparadies Haßberge-Maintal-Steigerwald**“.

Die Naturerlebnisse im Landkreis Haßberge sind vielseitig. Der Main ist Lebensader und verbindet die beiden **Naturparks Haßberge** und **nördlicher Steigerwald**.

Naturerlebnis und Geschichte sind im Naturpark Haßberge eng miteinander verknüpft. Eindrucksvolle Burgruinen, prächtige Schlösser, Landsitze, Wehrspeicher, Kirchenburgen sowie romantische Dörfer und Städte mit herrlichen Fachwerkbauten laden zum Entdecken ein.

Der nördliche Steigerwald beeindruckt durch seine reizvolle Landschaft. Kultur und Natur spielen harmonisch zusammen. Die uralten, weitläufigen Buchenwälder sind einmalig und machen den nördlichen Steigerwald zu einem wahren Paradies.

Wandern und Radfahren auf historischen Spuren sind zu einem unverwechselbaren Markenzeichen der Haßberge geworden.

© foctum.Rothenberger

Die wundervolle Landschaft und die vielen Sehenswürdigkeiten sind „laufend erlebbar“! Wir sind davon überzeugt, das Leben der örtlichen Bevölkerung damit angenehmer zu gestalten und einen Mehrwert zu schaffen, der Gäste in die Region zieht. Wir wissen, dass die Tatsache, im Urlaub angeleiteten Sport treiben zu können, ein immer wichtigerer Bestandteil in der Urlaubsplanung nicht nur der Deutschen ist.

Gehen Sie deshalb mit uns auf sportliche Entdeckungsreise zu vielen besonderen Orten!

FACTS

Gesamtdistanz:	*845 km*
Einzelstreckenlänge:	*4,2 bis 29,8 km*
Anstiegshöhenmeter:	*gesamt 15.232*
Niedrigster Punkt:	*215 Meter NN*
Höchster Punkt:	*508 Meter NN*
Gebietseigenschaften:	
Wald	*398 km (47 %)*
Flur / Feld	*404 km (48 %)*
Ort	*43 km (5 %)*
Untergrundeigenschaften:	
Asphalt / Pflaster	*205 km (24 %)*
Flur / Waldweg	*536 km (64 %)*
Trail / Pfad	*105 km (12 %)*

© factum.Rothenberger

BESCHILDERUNG UND ORIENTIERUNG

**SO VIEL WIE NÖTIG,
SO WENIG WIE MÖGLICH!**

Dieser Grundsatz galt bei der Beschilderung der Strecken. Wir wollen Forst und Flur nicht durch neue Infrastruktur „umkrempeln“ und zusätzlich belasten. Bei der Laufstreckenbeschilderung wurde darauf geachtet bevorzugt vorhandene Befestigungsmöglichkeiten zu nutzen.

Deshalb gibt es die **„GOLDENE REGEL“**, die der Läufer stets im Kopf haben sollte:
Wenn an Abzweigungen kein Hinweisschild den Weg weist, laufen Sie geradeaus. Biegen Sie erst ab, wenn ein Schild zum Abbiegen auffordert. Lassen Sie sich also nicht verunsichern, wenn Sie für einige Zeit ohne Sichtkontakt zu einem Wegweiser laufen. Sie laufen auf jeden Fall richtig!

DIE BEGEHUNG DER WEGE ERFOLGT AUF EIGENE GEFAHR!

HINWEIS STRECKENPROFIL

Der Streckenverlauf korrespondiert farblich mit dem Streckenprofil. So wissen Sie immer, an welchem Punkt der Strecke Sie sich in etwa befinden und können den weiteren Höhenverlauf und somit die Krafteinteilung perfekt abschätzen. Jede farbliche Veränderung im Verlauf bedeutet einen Höhenunterschied!

Helfen Sie mit:
Fehlen Hinweisschilder?
Wurden Schilder zerstört?
Informieren Sie uns!
Gemeinde Knetzgau
Telefon 09527 / 79-0
info@laufparadies.info

Kirche in Wonfurt beim Streckenstart WON 1 © Marco Depner

© Drobot Dean

LAUFPARADIES ONLINE

INTERNET

Losgelöst von den 68 Streckenvorschlägen können Sie sich viele weitere tolle Laufrouten durch unseren Landkreis „basteln“. Kernstück des Laufparadieses ist nämlich neben der Beschilderung vor Ort ein **interaktives Kartensystem** im Internet, das die Laufstrecken mit beschreibenden Informationen darstellt.

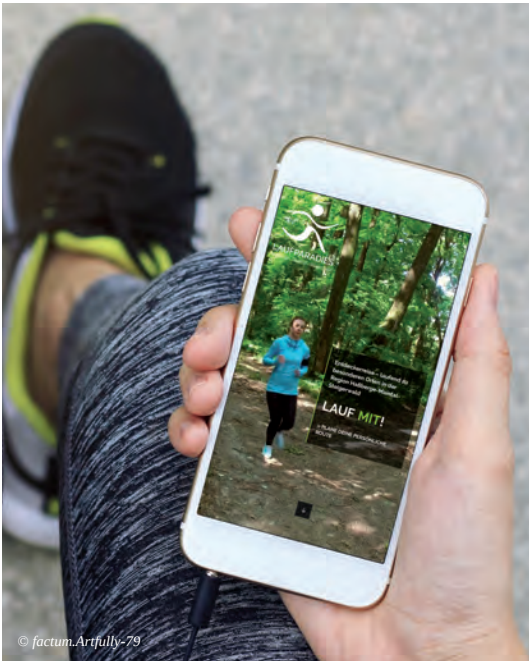
Hier kann auf das komplette Wegenetz zugegriffen werden und einzelne Laufstrecken über ein Routingsystem miteinander verknüpft werden. Sie finden dort auch ausführliche Informationen zu allen „besonderen Orten“ und weiterführende Links. Außerdem können dort die Navigationsdateien für GPS-Geräte und Smartphones heruntergeladen werden.

WWW.LAUFPARADIES.INFO

Folgen Sie uns auf unseren Social Media Kanälen und erhalten Sie aktuelle Informationen und Tipps rund um das Laufparadies.

AUF DEM HANDY

Über den jeweiligen **QR-Code** gelangen Sie am schnellsten zur detaillierten Beschreibung der gewählten Strecke. Er führt direkt ins interaktive Kartensystem im Internet mit Downloadbereich für GPX- und KML-Dateien.
Übers Smartphone können Sie sich im Internetportal durch die Strecke navigieren lassen. Der Streckenverlauf und die momentane Position werden direkt über die „Lauf-App“ der interaktiven Karten angezeigt. Es können auch eigene Strecken aufgezeichnet und gespeichert werden.

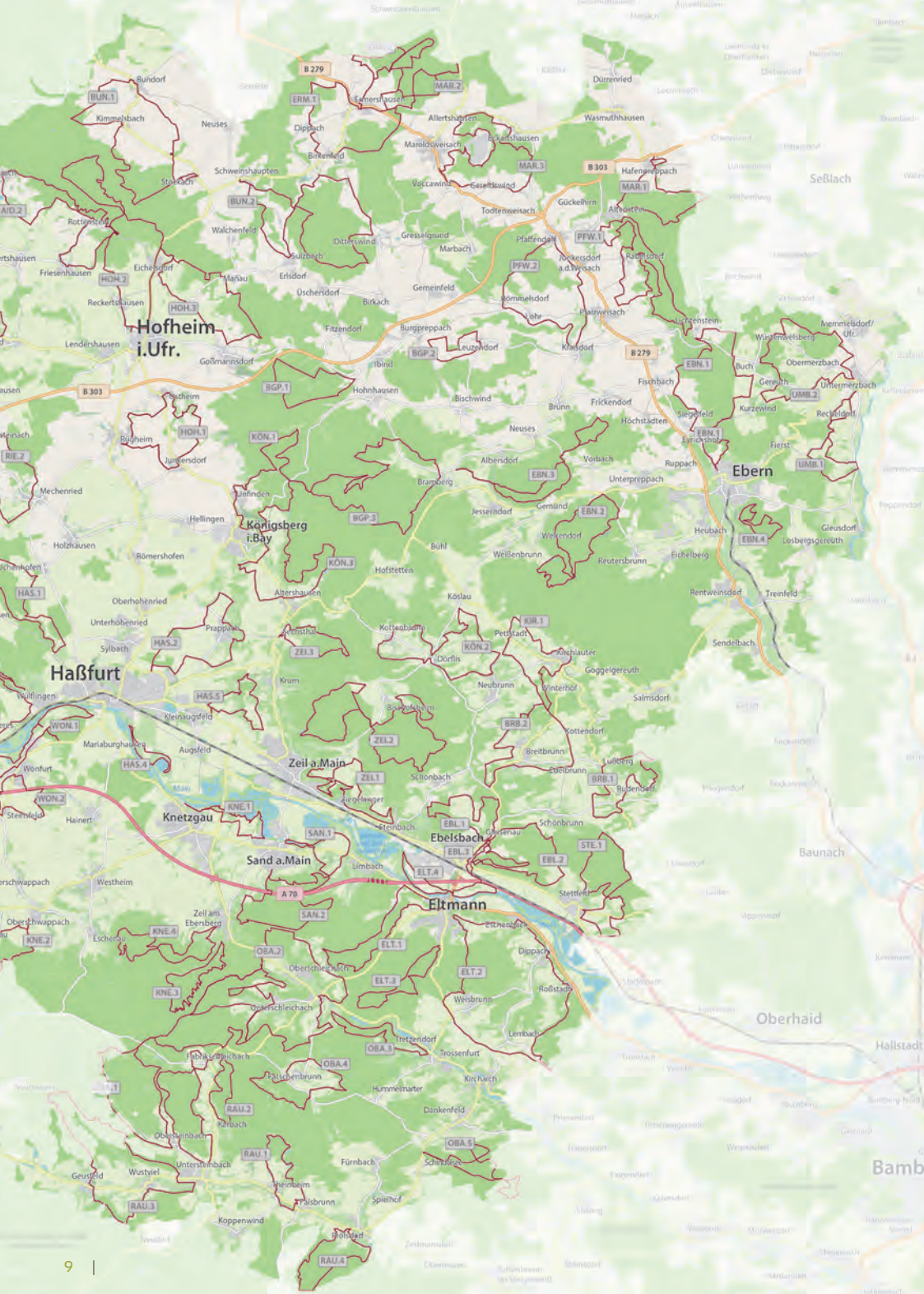


© factum.Artfully-79

DIE TOUREN

Hier finden Sie alle ausgeschilderten Touren des Laufparadies Haßberge nach Gemeinden sortiert.

ORT	TOURENANZAHL	AB SEITE
AIDHAUSEN	2 *(11,8 km, 15,8 km)*	11
BURGPREPPACH	3 *(7,4 km, 5,5 km, 19,8 km)*	15
BREITBRUNN	2 *(9,8 km, 11,0 km)*	21
BUNDORF	2 *(16,4 km, 19,7 km)*	25
EBELSBACH	3 *(8,9 km, 12,0 km, 7,5 km)*	29
EBERN	4 *(15,2 km, 13,3 km, 14,9 km, 5,8 km)*	35
ELTMANN	4 *(11,9 km, 17,9 km, 8,7 km, 5,1 km)*	43
ERMERSHAUSEN	2 *(10,7 km, 7,4 km)*	51
GÄDHEIM	1 *(11,2 km)*	55
HASSFURT	5 *(17,0 km, 11,0 km, 9,5 km, 5,5 km, 7,6 km)*	57
HOFHEIM i. UFr.	3 *(11,1 km, 17,8 km, 12,5 km)*	67
KIRCHLAUTER	1 *(10,0 km)*	73
KNETZGAU	4 *(8,4 km, 11,8 km, 9,9 km, 11,9 km)*	75
KÖNIGSBERG i.Bay.	3 *(12,6 km, 13,7 km, 13,6 km)*	83
MAROLDSWEISACH	3 *(9,7 km, 14,4 km, 15,3 km)*	89
OBERAURACH	5 *(29,0 km, 20,0 km, 8,4 km, 10,3 km, 11,4 km)*	95
PFARRWEISACH	2 *(19,7 km, 11,4 km)*	105
RAUHENEBRACH	4 *(8,4 km, 18,5 km, 15,9 km, 8,8 km)*	109
RIEDBACH	2 *(14,4 km, 19,9 km)*	117
SAND a.Main	2 *(6,6 km, 13,4 km)*	121
STETTFELD	1 *(13,0 km)*	125
THERES	3 *(29,8 km, 4,2 km, 5,2 km)*	127
UNTERMERZBACH	2 *(9,7 km, 12,6 km)*	133
WONFURT	2 *(13,2 km, 9,1 km)*	137
ZEIL a.Main	3 *(13,7 km, 21,0 km, 6,2 km)*	141


Hofheim i.Ufr.
Königsberg i.Bay
Haßfurt
Ebern
Zeil a.Main
Knetzgau
Ebelsbach
Sand a.Main
Eltmann
Seßlach
Baunach
Oberhaid
Hallstadt
Bamb
B 279
B 303
A 70
BUN.1
BUN.2
ERM.1
MAR.1
MAR.2
MAR.3
PFW.1
PFW.2
HOH.1
HOH.2
HOH.3
BGP.1
BGP.2
BGP.3
KÖN.1
KÖN.2
KÖN.3
EBN.1
EBN.2
EBN.3
EBN.4
UMB.1
UMB.2
KIR.1
ZEI.1
ZEI.2
ZEI.3
BRB.1
BRB.2
HAS.1
HAS.2
HAS.4
HAS.5
WON.1
WON.2
KNE.1
KNE.2
KNE.3
KNE.4
SAN.1
SAN.2
EBL.1
EBL.2
EBL.3
STE.1
ELT.1
ELT.2
ELT.3
ELT.4
OBA.1
OBA.2
OBA.3
OBA.4
OBA.5
RAU.1
RAU.2
RAU.3
RAU.4
RIE.2
AID.2

Beobachtungsturm Mainauen bei Haßfurt © Marco Depner

BUCHTIPP

Was macht eigentlich einen Läufer aus?
Zeiten, Distanzen, Funktionswäsche, Herzfrequenzmesser, Laufschuhe, Nahrungsergänzung, Barfußlauf, Trainingspläne? Als gesunder Läufer gibt Hubert Karl in seinem Buch „lebens prinzip bewegung" erstmals preis, welche Trainings- und Ernährungsmethoden ihn auf dem Weg zum Erfolg begleiten. Es zeichnet ein umfassendes Porträt des facettenreichen Menschen, der mit über 160.000 Laufkilometern weiterhin am Laufen festhält.

Erschienen im Verlag Vita mobilis
ISBN 978-3-00-054451-4

IMPRESSUM

Herausgeber
© 2020
Landkreis Haßberge
www.landkreis-hassberge.de

Projektträger
Gemeinde Knetzgau
www.knetzgau.de

Redaktion
Marco Depner, Gemeinde Knetzgau

Streckenführung/Beschilderung
Vita Mobilis, Zeil a.Main

Konzept und Gestaltung
factum.adp
agentur für design und kommunikation
97522 Sand a.Main, 74632 Neuenstein
www.factum-adp.de

Druck
Aktiv-Druck, 97500 Ebelsbach
www.aktiv-druck.de

BILDNACHWEIS

Titelbild: © factum.Rothenberger
Die Autoren der Bilder sind jeweils direkt am Bild ersichtlich.
Diverse Quellen: factum.adp, privat, Wikipedia Commons sowie Archive der Städte, Gemeinden und Partner.

KARTOGRAPHIE

Kartengrundlage:
© OpenStreetMap-Mitwirkende
Kartenbearbeitung:
factum.adp

AID.1

AIDHAUSEN

Distanz
11,8 KM
Gesamtanstieg
191 M

MEHR NATUR GEHT NICHT

Leichte Strecke mit kleinen Anstiegen ins Urlesbachtal

Der Startpunkt liegt am Ortseingang von Aidhausen in der Frankenstraße aus Richtung Hofheim kommend neben der Staatsstraße 2281.

Die vor uns liegende Laufstrecke eignet sich trotz zweier relativ langezogener, aber nicht außerordentlich steiler Anstiege auch für den Hobbyläufer. Mit Sicherheit wird jeder, der hier unterwegs war ins Schwärmen kommen, denn vor allem im **Urlesbachtal** wartet der Naturgenuss. Gleich vom Start an nehmen wir den ersten Anstieg bis hin zum Wandertreffpunkt an der **Roten Marter**. Hier angekommen laufen wir bergab bis zum Highlight der Strecke, dem Urlesbachtal. In dem Naturschutzgebiet stoßen wir auf ein für die Haßberge repräsentatives Beispiel einer weitgehend offen gebliebenen Tallandschaft, die es zu schützen und zu fördern gilt. Wir können behaupten: Mehr Natur geht nicht! Der Weg heraus aus dem Tal führt uns weiter über schattigen Forstweg durch den Gemeindeteil Kerbfeld. Von hier führt der Weg über Wiesengrund wieder zurück zum Ausgangspunkt nach Aidhausen.

Nach dem Lauf lohnt ein Besuch am **Ellertshäuser See**. Er wird als Naherholungsgebiet genutzt und ist fürs Baden, Tauchen, Segeln und Angeln freigegeben. Er kann auch läuferisch umrundet werden.

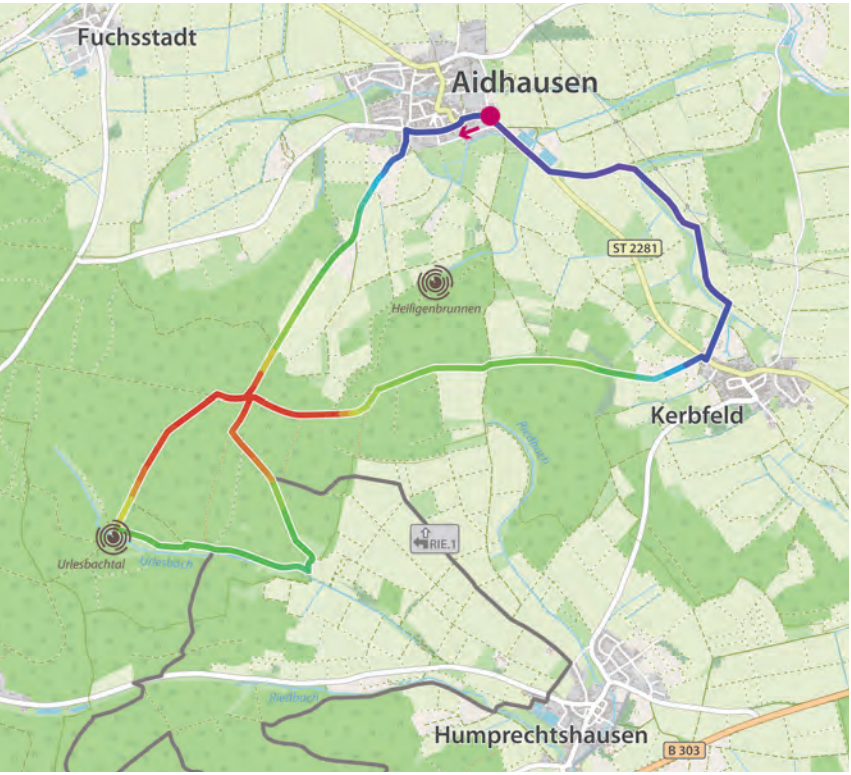
© factum.Rothenberger

Rote Marter © Contessa

i] ***Besonderheiten:***
- → *Urlesbachtal*
- → *Heiligenbrunnen*
- → *Ellertshäuser See*

AID.1

Aidhausen © Contessa



386 M

276 M

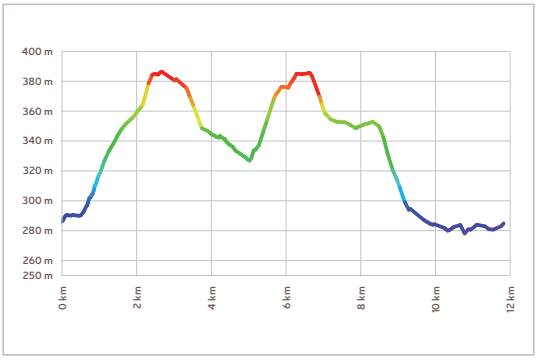
110 M

Walking 6 km/h
2:05

Laufen 10 km/h
1:15

Laufen 12 km/h
1:02

Asphalt	2,8 km (24%)
Naturweg	8,3 km (70 %)
Trail	0,7 km (6 %)
Wald	5,9 km (50 %)
Freies Feld	5,0 km (42 %)
Ort	0,9 km (8 %)
Anschluss	RIE.1



AID.2

AIDHAUSEN

Distanz
15,8 KM
Gesamtanstieg
368 M

Nassach © Himmelswiese

BESONDERE ORTE

Mittelschwere Traingseinheit über den Burgstall Rottenstein

Der Startpunkt liegt „Am Sportplatz" am westlichen Ortsteil des Gemeindeteiles Friesenhausen.

Sie werden staunen, was es in Aidhausen und speziell auf dieser Rundstrecke zu entdecken gibt. Nicht nur versierte Läufer kommen auf ihre Kosten, auch der Breitensportler kommt unter Garantie wieder zurück an die vielen „besonderen Orte", die auf unserem Weg liegen.

Wir starten im Gemeindeteil Friesenhausen, in dessen Ortsmitte sich ein sehenswertes **Renaissance-Barockschloss** befindet. Kurz vor dem Zieleinlauf kommen wir direkt dorthin. Zunächst aber führt uns der Weg über rund 4 km stetig, jedoch dezent, über Wald, Wiese und Trail hinauf zum **Burgstall Rottenstein**. Unterwegs passieren wir außerdem das **Naturdenkmal Dicke Eiche**. Die Veste am Burgstall selbst wurde im Bauernkrieg zerstört und nicht wieder aufgebaut. Teile des Grabens und Spuren im Gelände sind auf der Anhöhe entlang verschlungener Pfade noch zu finden.

Sehenswert ist im weiteren Verlauf das **Panorama vom Keltenblick** bei Nassach. Dort lädt außerdem der **Badesee** zu einem Päuschen ein. Über malerische Flur kommen wir noch durchs idyllische Dörfchen Rottenstein. Von dort bietet sich ein toller Ausblick über das Haßberge-Vorland.

Naturdenkmal Dicke Eiche © Gemeinde Knetzgau

i] ***Besonderheiten:***

- *Schloss Friesenhausen*
- *Naturdenkmal Dicke Eiche*
- *Burgstall Rottenstein*
- *Badesee Nassach*
- *Aussichtspunkt Keltenblick bei Nassach*

AID.2

Schloss Friesenhausen © Contessa

440 M

276 M

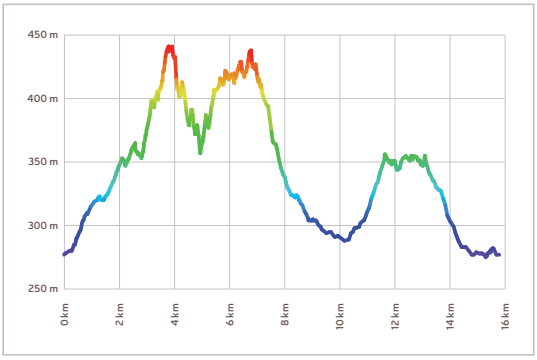
164 M

Walking 6 km/h
2:39

Laufen 10 km/h
1:35

Laufen 12 km/h
1:19

Asphalt	4,6 km (29 %)
Naturweg	9,3 km (59 %)
Trail	1,9 km (12 %)
Wald	4,3 km (27 %)
Freies Feld	9,7 km (61 %)
Ort	1,8 km (12 %)
Anschluss	HOH.2 Burgen- und Schlösserweg Rennweg Kelten-Erlebnisweg



BGP.1

BURGPREPPACH

Distanz
7,4 KM
Gesamtanstieg
112 M

Schloss Burgpreppach © Dark Avenger

MAL SO RICHTIG DAMPF ABLASSEN

Lockere Runde am Rotemartergraben
Der Startpunkt in die Rundstrecke liegt in der freien Flur an der Kreisstraße HAS 46 zwischen den Burgpreppacher Gemeindeteilen Ibind und Hohnhausen.

Schalten Sie ab – lassen Sie es laufen! Die ideale Kurzstrecke für die frühen Morgen- oder späteren Abendstunden. Hier kann der Läufer jeder Leistungsklasse so richtig Dampf ablassen! Auf dieser herrlichen Waldrunde bekommt jeder Sportler schnell und spontan den „Kopf frei“ – versprochen!

Wer die Distanz ausweiten will, hat hier hervorragende Möglichkeiten, denn unser Weg ist die ideale „**Transitstrecke**“ für den Anschluss an weitere herrliche Laufstrecken. Rund um die Strecke verlaufen auch die großen überregionalen Wanderrouten, die zu vielen „besonderen Orten“ durch die Haßberge führen.

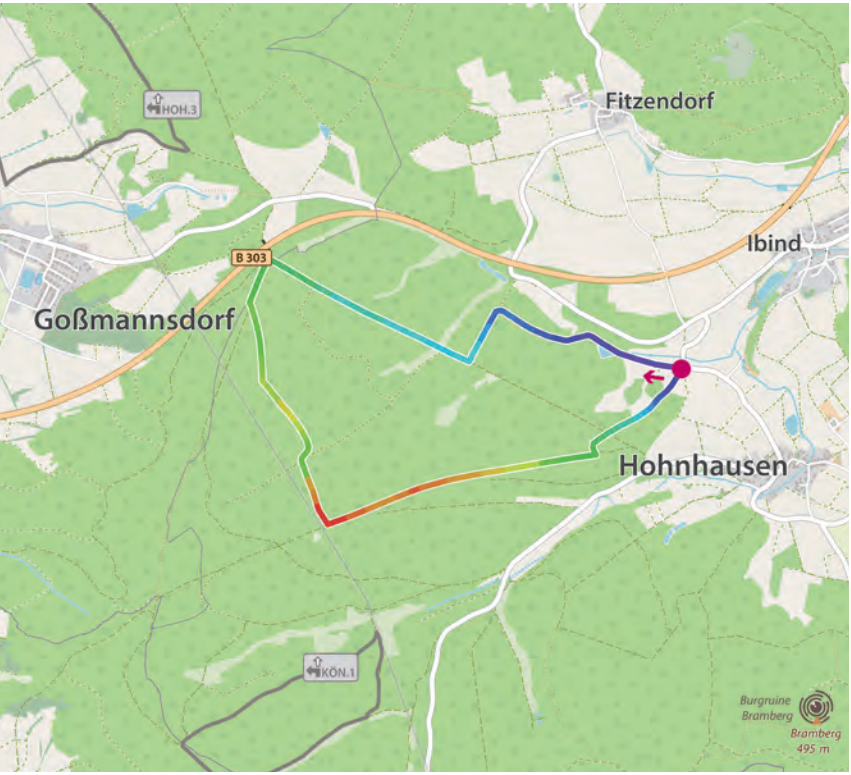
In Burgpreppach selbst finden Sie nach dem Lauferlebnis tolle Freizeitmöglichkeiten. Besuchen Sie das **barocke Schloss** oder das liebevoll eingerichtete **Nostalgiemuseum**. Unweit unseres Startpunktes liegt auch die **Burgruine Bramberg**, die wir auf der Strecke BGP.3 erkunden.

Schloss Burgpreppach © J.M. Soedher

i] ***Besonderheiten:***
- → *Transitstrecke*
- → *Barockes Schloss Burgpreppach*
- → *Nostalgiemuseum*
- → *Burgruine Bramberg*

BGP.1

© factum.Rothenberger



404 M

310 M

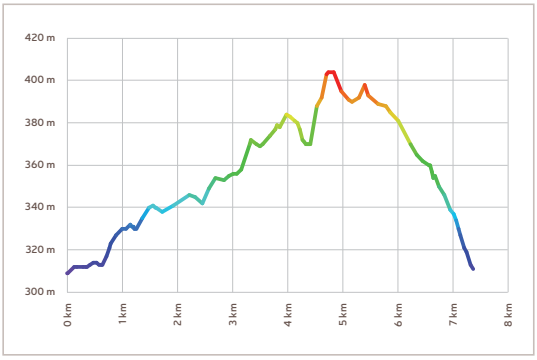
94 M

Walking 6 km/h
1:14

Laufen 10 km/h
0:44

Laufen 12 km/h
0:37

Asphalt	0,4 km (6 %)
Naturweg	7,0 km (94 %)
Trail	–
Wald	6,6 km (89 %)
Freies Feld	0,8 km (11 %)
Ort	–
Anschluss	HOH.3, KÖN.1 Rennweg, Rückertweg Amtsbotenweg Burgen- und Schlösserweg



BGP.2

BURGPREPPACH

Distanz
5,5 KM
Gesamtanstieg
96 M

Schloss Leuzendorf © Robert Lauer

EINMALIG SCHÖN

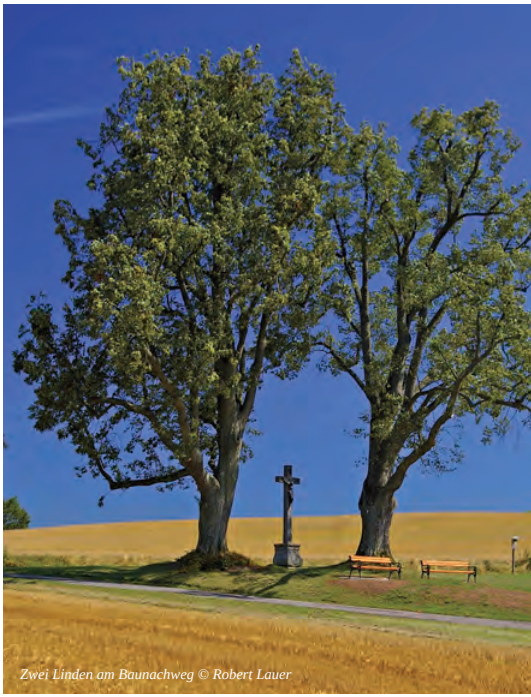
Leichter Panorama-Kurs für Einsteiger ab Schloss Leuzendorf
Der Einstieg in die Laufrunde ist direkt am Schloss Leuzendorf im gleichnamigen Gemeindeteil von Burgpreppach.

Kommen Sie mit auf eine herrliche Panoramarunde in die Burgpreppacher Flur. Von vielen Streckenabschnitten erwartet uns eine tolle Aussicht in alle Richtungen. Ein erstes Highlight liegt schon am Startpunkt der Strecke: **Schloss Leuzendorf** als tolles Beispiel eines Landsadelsitzes in seiner einfachsten Form. Die aktuellen Eigentümer erhielten für die aufwändige und liebevolle Renovierung den Denkmalpreis einer renommierten Kulturstiftung. Bestaunen Sie auch schon kurz nach dem Start ein beeindruckendes Naturdenkmal: die „**Zwei Linden am Baunachweg**“.

Die beiden nennswerten Anstiege der Tour bei Kilometer eins und drei lassen sich auch von Laufeinsteigern gut meistern. Genießen Sie ruhig auch die Aussicht im langsamen Rückwärtsgang. Das bietet weitere Einblicke und beugt durch die Dehnung der Wadenmuskulatur unbeliebten Krämpfen vor.

Zurück in Leuzendorf passieren wir am idyllischen **Dorfsee** die eindrucksvolle **Pfarrkirche St. Michael**. Öffnen Sie die Kirchentüre. Sie werden überwältigt sein von der Vielfalt, der Einmaligkeit und der Schönheit dieses kleinen Gotteshauses.

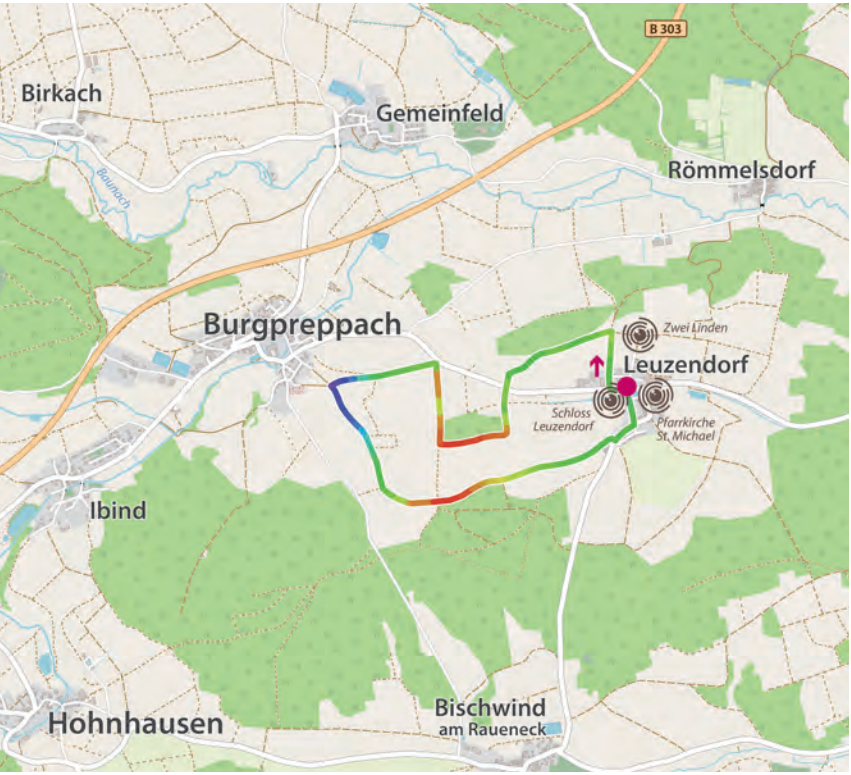
In Leuzendorf laufen auch zwei überregionale und berühmte Wanderstrecken zusammen. Auf dem Amtsboten- und dem Friedrich-Rückert-Weg bieten sich weitere Anschlussmöglichkeiten.


Zwei Linden am Baunachweg © Robert Lauer

i] ***Besonderheiten:***
- → *Schloss Leuzendorf*
- → *Pfarrkirche St. Michael, Leuzendorf*
- → *Naturdenkmal Zwei Linden am Baunachweg*

BGP.2

© Maridav



358 M

305 M

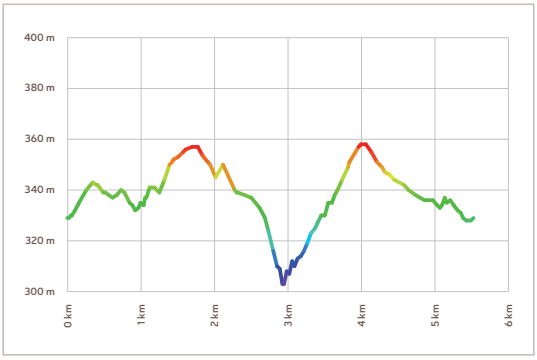
53 M

Walking 6 km/h
0:56

Laufen 10 km/h
0:33

Laufen 12 km/h
0:28

Asphalt	2,5 km (45 %)
Naturweg	3,0 km (55 %)
Trail	–
Wald	–
Freies Feld	5,1 km (92 %)
Ort	0,4 km (8 %)
Anschluss	Amtsbotenweg Rückertweg



BGP.3

BURGPREPPACH

Distanz
19,8 KM
Gesamtanstieg
367 M

Burgruine Bramberg © Andreas Hub

HISTORISCHE GEMÄUER

Auf und ab… zur Marathonvorbereitung auf die Burgruine Bramberg

Der Startplatz in die Rundstrecke liegt mitten im Wald am Wanderparkplatz Dornbusch zwischen Königsberg und dem Burgpreppacher Gemeindeteil Hohnhausen. Die Kreisstraße führt direkt dorthin.

Gänsehaut wird Sie packen am „besonderen Ort" dieser langen Rundstrecke. Wir besuchen die höchstgelegene Burg der Haßberge auf einem erloschenen **Vulkankegel**. Auf der **Burgruine Bramberg** nach neun Laufkilometern durch Waldgrund und verschlungene Trails stockt der Atem – aber nicht wegen der Anstrengung! Nein, bis hierhin läuft es sich fast von alleine. Es geht fast durchgängig leicht bergab.
Begeistert werden Sie vielmehr sein von der Ruine und dem Ausblick vom Burgplateau auf dem höchsten Punkt der Route. Die noch sichtbaren Gebäude stammen aus dem 15. und 16. Jahrhundert und zeigen keinen Adels-, sondern einen Amtssitz des Würzburger Bischofs. Den kurzen Anstieg zur Ruine laufen wir als Abstecher wieder am vorgelagerten Basaltsteinbruch herab in Richtung des kleinen Örtchens Bramberg.

Hier beginnt mit dem Eintritt in einen sagenhaft schönen **Taleinschnitt** der anspruchsvolle Teil der Strecke. Für fast sechs Kilometer geht es immer wieder parallel zur **Hochstraße** bergauf. Unsere Route liegt übrigens auf dem **Burgenkundlichen Lehrpfad** des Landkreises.

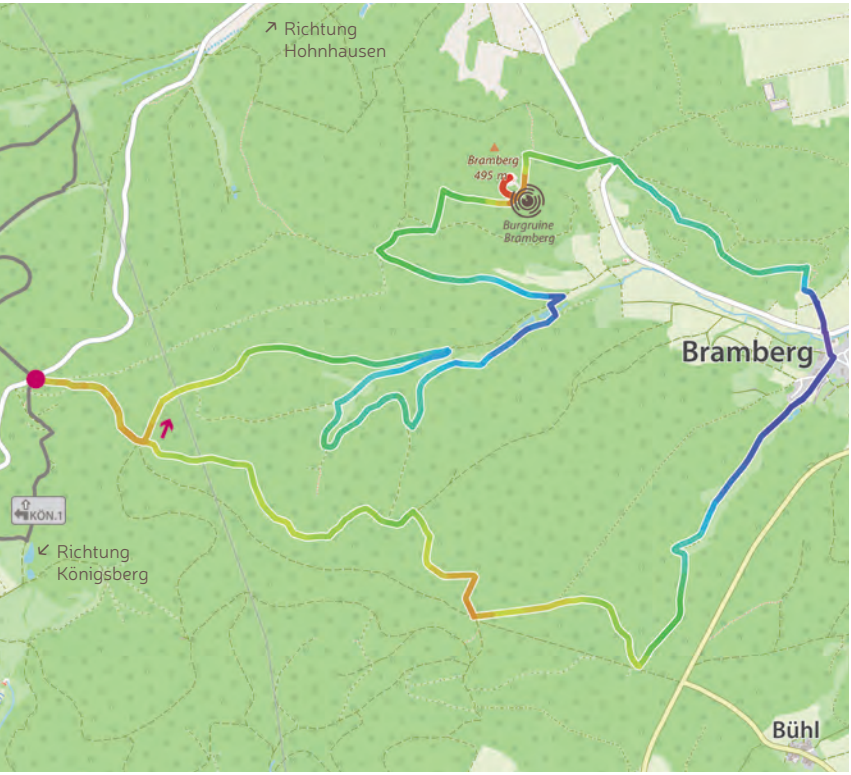
Er ist 40 km lang und führt zu insgesamt **acht Burgen, Ruinen und Burgställen**, die durch Schautafeln erläutert werden.

© factum.Rothenberger

i] ***Besonderheiten:***
→ *Burgruine Bramberg*

BGP.3

Burgruine Bramberg © factum Rothenberger



483 M

320 M

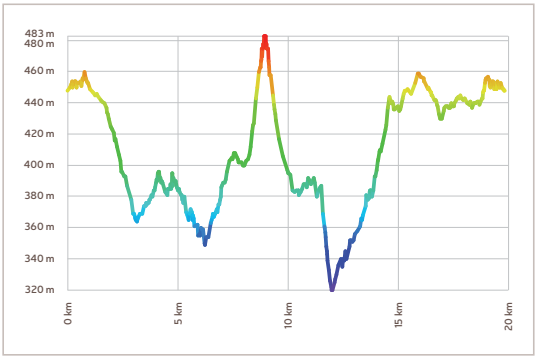
163 M

Walking
6 km/h
3:22

Laufen
10 km/h
2:01

Laufen
12 km/h
1:41

Asphalt	1,0 km (5 %)
Naturweg	15,8 km (80 %)
Trail	3,0 km (15 %)
Wald	17,4 km (88 %)
Freies Feld	1,8 km (9 %)
Ort	0,6 km (3 %)
Anschluss	EBN.3, KÖN.1
	Amtsbotenweg
	Burgen- und Schlösserweg
	Rennweg



BRB.1

BREITBRUNN

Distanz
9,8 KM
Gesamtanstieg
231 M

Querkeldenkmal Lußberg © CG&AHG

HERRLICHES PANORAMA

Idyllische Trainingsstrecke auf den Veitenstein

Den Startpunkt erreichen wir über die Staatsstraße 2281. Er liegt direkt am „Veitenstein-Parkplatz“ in Lußberg, einem Gemeindeteil von Breitbrunn. Das Navigationsgerät findet die Örtlichkeit unter „Höhlensteig, 96151 Breitbrunn-Lußberg“.

Die Strecke eignet sich wegen der drei markanten Anstiege und der insgesamt zu überwindenden 231 Höhenmeter besonders für geübte Läufer. Aber: die Schwierigkeit der Strecke lässt sich einfach über das Tempo regulieren; wir wollen ja erleben und genießen. Und: das Highlight der Rundstrecke, der „**Veitenstein**“ entschädigt für alle Mühen.

Wir starten in Richtung Ortsmitte und passieren das **Querkeldenkmal**. Nach einer großen Runde um Rudendorf gelangen wir in bewaldetes Gebiet, wo uns der Forstweg bergauf zum Veitenstein führt. Die Besonderheiten des Veitensteins sind neben dem atemberaubenden **Panoramablick** seine **Felsenhöhle** und das **Querkelesloch** (Zwergleinsloch) mit seinen Inschriften und Zeichen. Hierauf nimmt auch das Denkmal in der Ortsmitte von Lußberg Bezug.

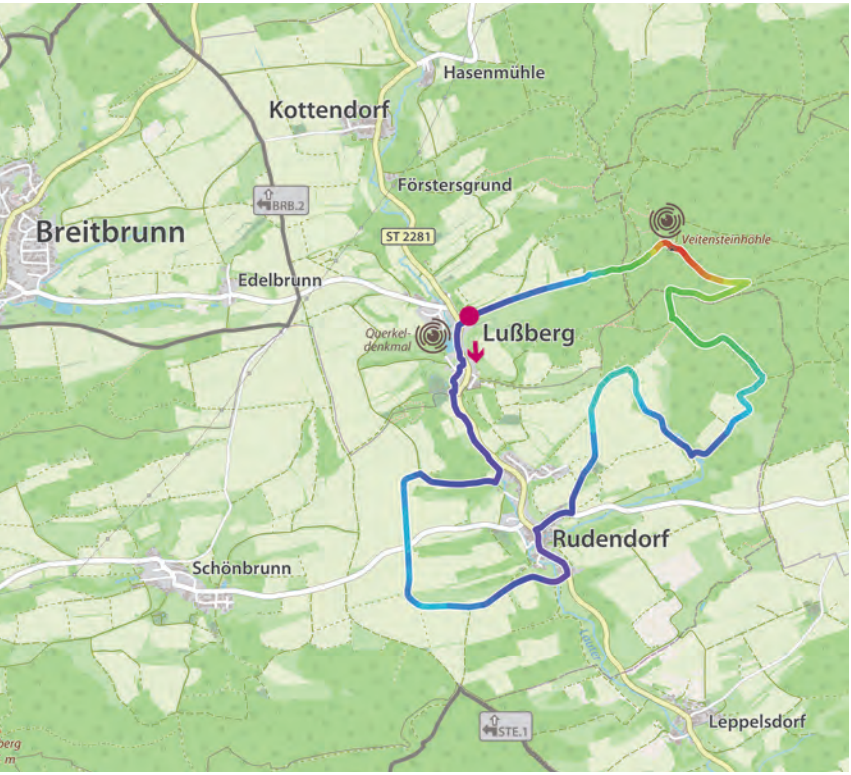
Herab führt uns über den „Pfaffenritt“ ein sehr naturbelassener Trail, der uns wieder direkt zum Ausgangspunkt zurückführt.

© factum.Rothenberger

i] ***Besonderheiten:***
→ *Querkeldenkmal Lußberg*
→ *Veitenstein*

BRB.1

Veitenstein © CG&AHG



444 M

292 M

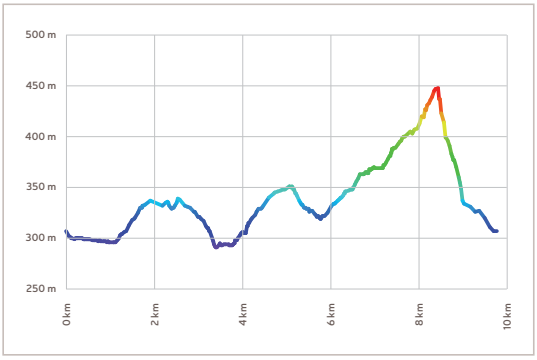
152 M

Walking 6 km/h
1:39

Laufen 10 km/h
1:07

Laufen 12 km/h
0:49

Asphalt	1,5 km (15 %)
Naturweg	6,3 km (65 %)
Trail	2,0 km (20 %)
Wald	2,9 km (30 %)
Freies Feld	5,8 km (59 %)
Ort	1,1 km (11 %)
Anschluss	BRB.2, STE.1
	Rennweg
	Pfaffenritt



BRB.2

BREITBRUNN

Distanz
11,0 KM
Gesamtanstieg
178 M

© factum.Rothenberger

SKULPTUREN SÄUMEN DEN WEG

Leichter Rundkurs am Kreuzweg auf den Spuren fränkischen Sandsteins
Die Rundstrecke beginnt am Rand des Siedlungsgebietes von Breitbrunn. Von der Staatsstraße 2274 abzweigend finden wir den Startpunkt im Neubrunner Weg, 96151 Breitbrunn.

Gleich zu Beginn führt uns der Weg entlang des ersten besonderen Ortes, denn auf Höhe der letzten Siedlungshäuser beginnt der mit 14 kunstvoll gearbeiteten und in eindrucksvollen Szenen gesetzte **Kreuzweg**. In den Gesichtern der Skulpturen ist das dramatische Empfinden des Martyriums förmlich zu erspüren. Der Kreuzweg als echtes spirituelles Erlebnis stellt auch die Verbindung zu den umliegenden **Steinbrüchen** her, in denen viele Bewohner der Gemeinde einst ihrem Haupterwerb nachgingen. Ein solcher Steinbruch liegt am Ende der Laufstrecke. Erkunden Sie ihn ruhig!

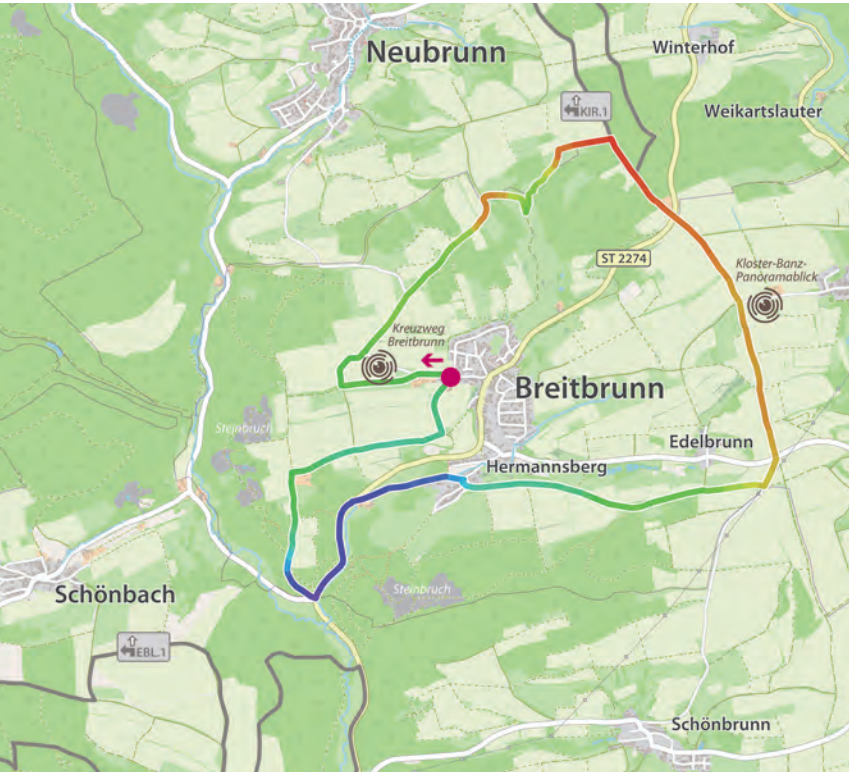
Der Streckenverlauf führt uns auch über den „Rennweg“ und den „Pfaffenritt“ zum Aussichtspunkt „Kloster-Banz-Blick“. Der Blick schweift von hier über die hügelige Landschaft der Haßberge mit kleinräumiger Abwechslung von Wäldern, Wiesen und Feldern sowie der Gemeinde Breitbrunn im Tal.

Übrigens hat sich in einem der Steinbrüche bei Breitbrunn auch schon Hollywood ganz prominent verewigt. Hier wurde ins Sandsteinmassiv eine 5 Meter hohe Gesichtsstatue von Präsident Snow aus den „Tributen von Panem“ eingemeiselt und anschließend für Filmaufnahmen spektakulär gesprengt. Snows Überreste sind hier noch zu finden.

i] ***Besonderheiten:***
→ *Kreuzweg Breitbrunn*
www.kreuzweg-breitbrunn.de
→ *Aussichtspunkt*
„Kloster-Banz-Blick“

BRB.2

Kreuzweg Breitbrunn © Marco Depner



373 M

246 M

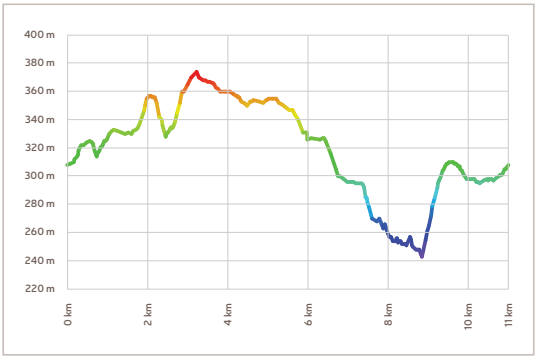
127 M

Walking 6 km/h
1:51

Laufen 10 km/h
1:06

Laufen 12 km/h
0:55

Asphalt	4,4 km (40 %)
Naturweg	6,6 km (60 %)
Trail	–
Wald	0,8 km (7 %)
Freies Feld	10,2 km (93 %)
Ort	–
Anschluss	BRB.1, EBL.1, KIR.1 Rennweg Pfaffenritt



BUN.1

BUNDORF

Distanz
16,4 KM
Gesamtanstieg
193 M

Schloss Stöckach bei Bundorf © Presse03

TEUFLISCH SCHÖN

Abwechslungsreich mit kleinen Steigungen zum Teufelsstein
Der Einstieg in die Rundstrecke liegt in der Ortsmitte von Bundorf.

Die Strecke rund um Bundorf führt uns unter anderem zu einem „sagenhaften" Ort – dem **Teufelsstein**. Finden Sie heraus, warum Spuren der Teufelskrallen des Leibhaftigen im Rottensteiner Forst zu finden sind. Wir starten bei flachem Verlauf und passieren das renovierte **Bundorfer Renaissance-Schloss**. Es liegt etwas eingewachsen und fast im Verborgenen hinter dem markanten Ortskern.

Durch Wiesenflächen bewegen wir uns über den Friedrich-Rückert-Wanderweg, auf dem der Lebensweg des berühmten Poeten nachempfunden werden kann. Dieser führt von Schweinfurt nach Coburg durch viele wunderschöne und reizvolle Landschaftsabschnitte.

Wir verlassen dessen Verlauf bei einer Schleife durch das malerische Dörfchen Stöckach.

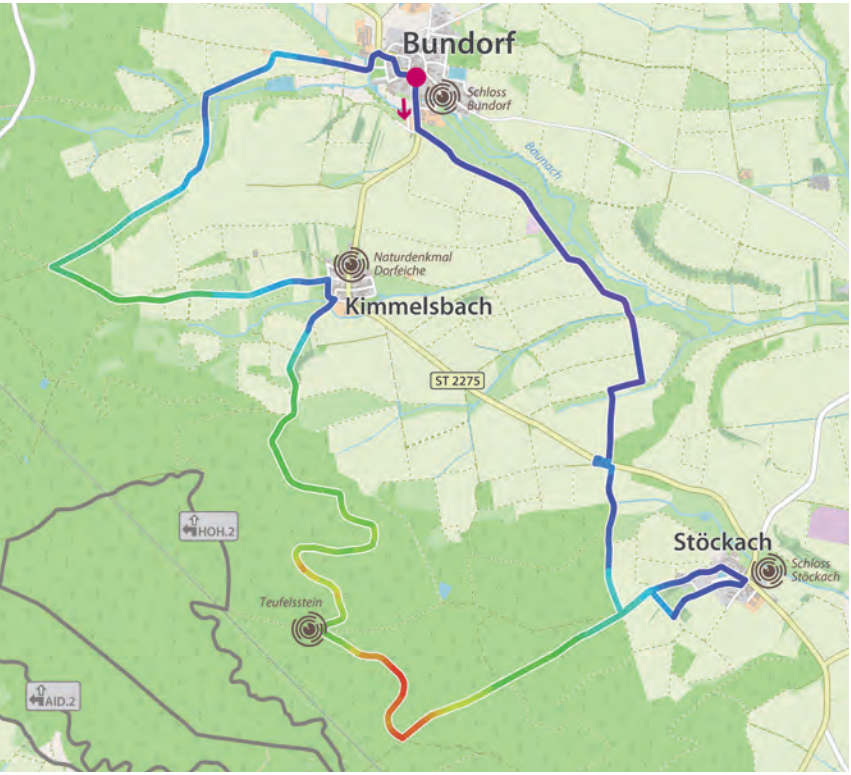
Auch hier bestaunen wir am **Dorfsee** eine herrliche **Schlossanlage**. Von hier führt der nächste Streckenabschnitt bis zum be-„sagten" **Teufelsstein**, zwar länger, aber doch dezent bergauf. Über den schützenden Wald kommen wir nach Kimmelsbach und nach einem letzten Aufstieg erreichen wir über den Höllgraben und die herrliche Flur entlang der Baunach wieder unseren Ausgangspunkt in Bundorf. Auf unserem Weg liegen auch einige imposante Naturdenkmale.

© factum.Rothenberger

i] ***Besonderheiten:***
- → *Schloss Bundorf*
- → *Schloss Stöckach*
- → *Teufelsstein*
- → *Naturdenkmal Brunnenlinde Bundorf*
- → *Naturdenkmal Dorfeiche Kimmelsbach*

BUN.1

Hügellandschaft bei Stöckach © Flodur63



395 M

312 M

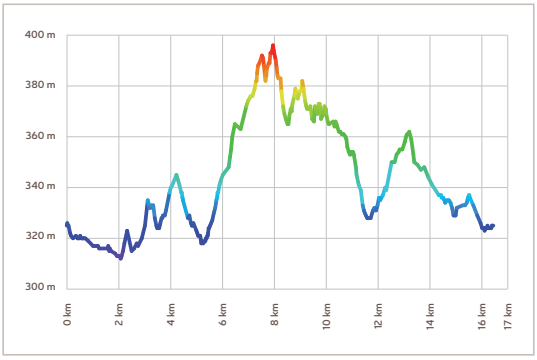
83 M

Walking 6 km/h
2:45

Laufen 10 km/h
1:39

Laufen 12 km/h
1:22

Asphalt	3,3 km (20 %)
Naturweg	11,5 km (70 %)
Trail	1,6 km (10 %)
Wald	6,1 km (37 %)
Freies Feld	8,7 km (53 %)
Ort	1,6 km (10 %)
Anschluss	AID.2, HOH.2
	Rückertweg, Rennweg
	Burgen- und Schlösserweg
	Kelten-Erlebnisweg



BUN.2

BUNDORF

Distanz
19,7 KM
Gesamtanstieg
415 M

Schloss Ditterswind © Imagebroker

FÜR EINEN LANGEN ATEM

Lange Tour für Ausdauerexperten durchs Ermetztal

Der Startpunkt in die Rundstrecke liegt im Bundorder Gemeindeteil Schweinshaupten. Wir parken – von der Staatsstraße 2284 aus Hofheim bzw. Bundorf kommend – an dem am rechten Ortseingang liegenden Parkplatz.

Diese Strecke durch langezogene **Wald- und Wiesenflächen** eignet sich vor allen Dingen für fortgeschrittene Läufer. Sportler, die sich auf ein Marathonevent vorbereiten wollen, absolvieren hier die perfekte Trainingseinheit.

Laufanfänger können an der **Fuchsmühle** abkürzen und kommen auf dieser Teilstrecke auf etwa acht herrlich naturnahe Streckenkilometer.

Der Weg führt uns bei stets welligem Verlauf zunächst ins malerische Dörfchen Sulzbach. Von hier beginnt ein sehr idyllischer Streckenabschnitt durchs **Ermetztal** entlang des gleichnamigen Bachlaufes. Vorbei an der alten Fuchsmühle kommen wir auf bergigem Trail zum abgelegen Gut Winhausen und von dort über eine langgezogene Asphaltstraße zu einem wahren Schmuckstück – dem Örtchen **Ditterswind** mit einzigartiger **Schlossanlage**.

Unsere Strecke verläuft bei herrlichem Panorama von der **Friedenslinde** zwar am Ortsrand herab, ein kleiner Abstecher in die Ortsmitte ist jedoch sehr zu empfehlen!

Der zweite Streckenabschnitt von hier verläuft größtenteils über leicht hügelige Waldwege. Wir genießen ganz bewusst die Abgeschiedenheit und Ruhe!

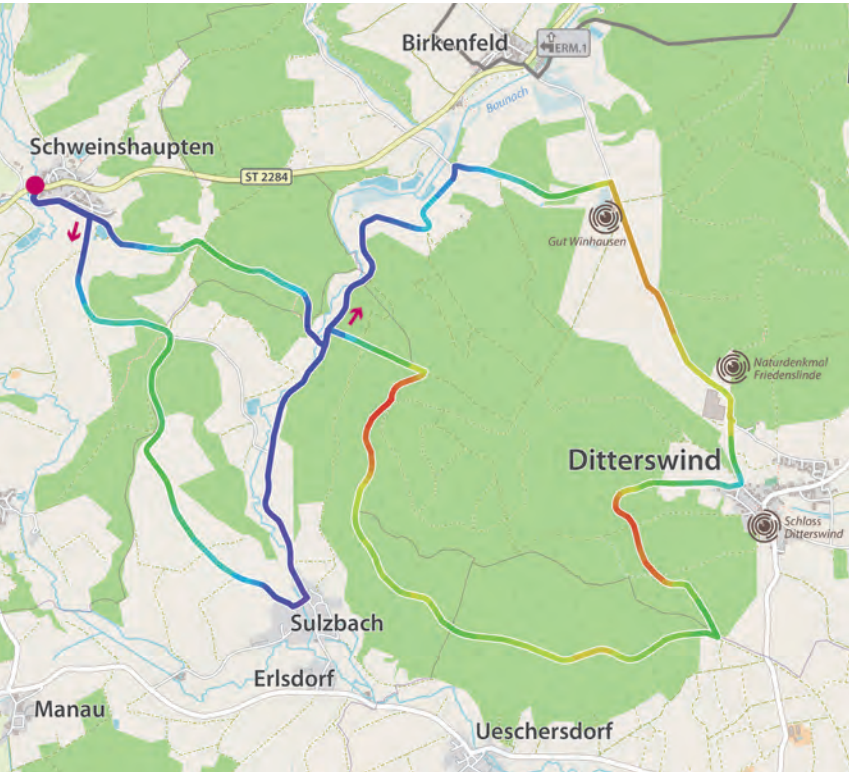
© factum.Rothenberger

Hubert Karl, Extremsportler aus den Haßbergen und Mitinitiator des Laufparadies: „Mister Spartathlon“, www.hubertkarl.de

i] ***Besonderheiten:***
- → *Naturdenkmal Friedenslinde Ditterswind*
- → *Schloss Ditterswind*

BUN.2

© Alexander Rochau



415 M

294 M

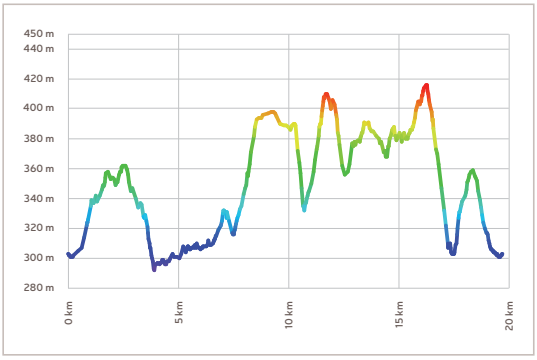
121 M

Walking 6 km/h
3:19

Laufen 10 km/h
1:59

Laufen 12 km/h
1:39

Asphalt	4,9 km (25 %)
Naturweg	12,8 km (65 %)
Trail	2,0 km (10 %)
Wald	7,7 km (39 %)
Freies Feld	10,6 km (54 %)
Ort	1,4 km (7 %)
Anschluss	ERM.1 Burgen- und Schlösserweg Rückertweg



EBL.1

EBELSBACH

Distanz
8,9 KM
Gesamtanstieg
162 M

Heiligländerblick © Ewald Kleinhenz

„WOHER“ UND „WOHIN“

Mittelschwere Panoramarunde zum Heiligländerblick
Der Startpunkt mit Parkplatz liegt am Ortsende von Gleisenau in der Gemeinde Ebelsbach direkt am ersten Highlight der Strecke: Schloss Gleisenau. Navigationsgeräte finden die Örtlichkeit unter Angabe von 97500 Ebelsbach, Georg-Schäfer-Straße.

Wir starten bei zunächst sehr flachem Streckenverlauf entlang des sich schlängelnden „**Ebelsbachs**“, um uns über einen ansteigenden Waldweg dem **Hünenhügel** bei Schönbach zu nähern. Dieser Berg ist die höchste Erhebung der Gemeinde. Dort findet sich der Aussichtspunkt „**Heiligländerblick**“. Von hier geht der Blick in die „Heiligen Länder“ bis hin zu den Türmen von Kloster Banz.

Auf Initiative des örtlichen Obst- und Gartenbauvereins wurde hier auch ein **Denkmal** mit großer Aussagekraft geschaffen. Nach der Philosphie der Erbauer soll der Passant innehalten und über das „Woher“ und „Wohin“ in unserem Leben nachdenken. Eine Pause tut in der herrlichen Natur natürlich auch dem Läufer gut.

Der weitere Weg führt uns über den herrlichen Panoramablick beim **Golfplatz Steinbach** und über den zertifizierten Burgen- und Schlösserweg in das malerische **Kirschental** zurück zum Ausgangspunkt.

© Alexander Rochau

i] ***Besonderheiten:***
→ *Heiligländerblick*
→ *Golfplatz Steinbach*

EBL.1

Schloss Gleisenau © factum.Bräutigam

357 M

233 M

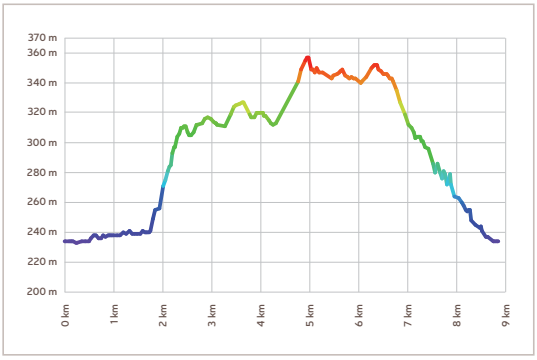
124 M

Walking 6 km/h
1:29

Laufen 10 km/h
0:53

Laufen 12 km/h
0:44

Asphalt	4,4 km (50 %)
Naturweg	3,9 km (44 %)
Trail	0,6 km (6 %)
Wald	3,0 km (34 %)
Freies Feld	5,3 km (60 %)
Ort	0,6 km (6 %)
Anschluss	BRB.2 EBL.2, EBL.3 Burgen- und Schlösserweg



EBL.2

EBELSBACH

Distanz
12,0 KM
Gesamtanstieg
280 M

Sie haben die Qual der Wahl: Joggen, Walken und Nordic Walking bringen richtigen Laufspaß und ein effektives Figur-Tuning. Unsere Strecken eigenen sich für jede Art des Laufens. Hauptsache Sie bleiben fit und gesund!

AUSBLICKE INS MAINTAL

Abwechslungsreiche Strecke – Zickzack auf dem Ebelsberg

Der Startpunkt mit Parkplatz liegt am Ortsende von Gleisenau in der Gemeinde Ebelsbach direkt am ersten Highlight der Strecke: Schloss Gleisenau. Navigationsgeräte finden die Örtlichkeit unter Angabe von 97500 Ebelsbach, Georg-Schäfer-Straße.

Gleich nach dem Start befinden wir uns in ruhiger, freier Natur. Der Weg führt für die ersten drei Kilometer stetig aber nicht unangenehm bergauf. Allerdings entschädigen im weiteren Verlauf zwei **bemerkenswerte Aussichtspunkte**. Von hier blickt man in alle Richtungen des Maintals bis über die Grenzen des Regierungsbezirkes hinweg.

Abenteuerlich wird es auf dem **Ebelsberg**; den vom dortigen Aussichtspunkt zu- und wegführenden Trail ab etwa sieben Kilometern empfehlen wir im langsamen Laufschritt zu begehen. Unter Einheimischen ist der schmale und teilweise steile Trail auch als „**Zick-Zack-Weg**“ bekannt.

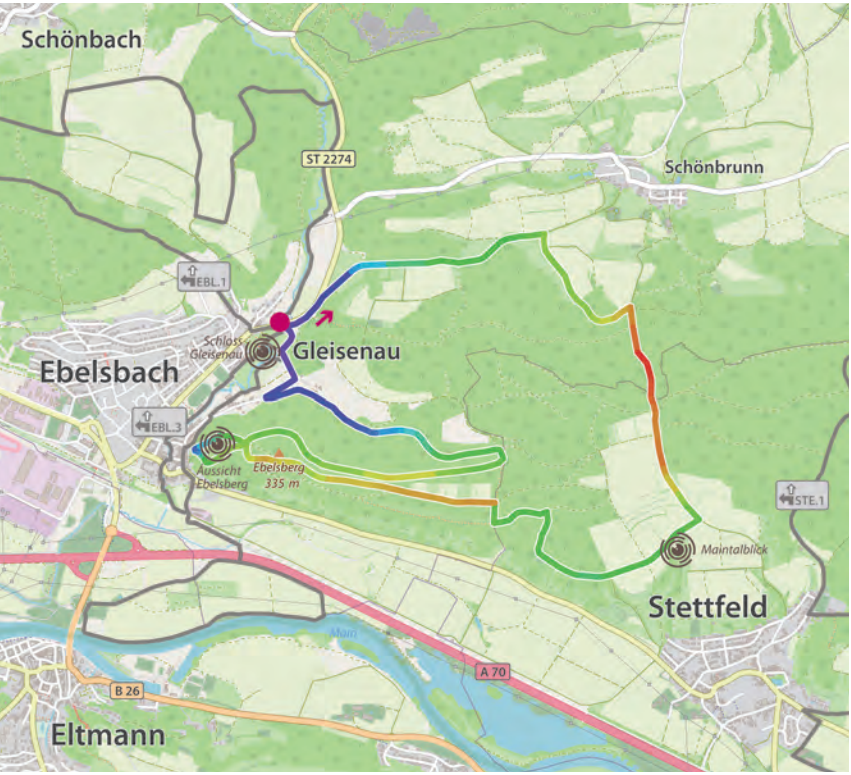
Die letzten rund zweieinhalb Kilometer führen dann durch malerisches Waldgebiet andauernd sanft bergab. Der gut konditionierte Läufer kann hier Trainingsreize setzen und das Tempo zum Endspurt nach Belieben anziehen.

© Alexander Rochau

i] ***Besonderheiten:***
→ *Maintalblick Stettfeld*
→ *Aussichtspunkt Ebelsberg*

EBL.2

Ebelsbach © factum.Bräutigam



358 M

232 M

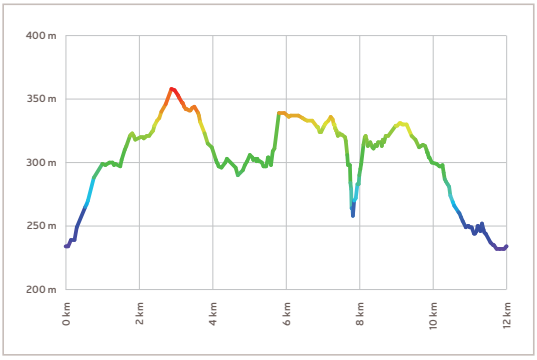
126 M

Walking 6 km/h
2:01

Laufen 10 km/h
1:22

Laufen 12 km/h
1:00

Asphalt	2,0 km (17 %)
Naturweg	6,0 km (50 %)
Trail	4,0 km (33 %)
Wald	7,0 km (58 %)
Freies Feld	5,0 km (42 %)
Ort	–
Anschluss	EBL.1, EBL.3, STE.1 Burgen- und Schlösserweg Main-Wanderweg



EBL.3

EBELSBACH

Distanz
7,5 KM
Gesamtanstieg
21 M

Schloss in Ebelsbach © Ermell

WUNDERBARE AUENLANDSCHAFT

Kurze flache Aufwärmrunde vom Ebelsbach zum Main

Der Startpunkt mit Parkplatz liegt am Ortsende von Gleisenau in der Gemeinde Ebelsbach direkt am ersten Highlight der Strecke: Schloss Gleisenau. Navigationsgeräte finden die Örtlichkeit unter Angabe von 97500 Ebelsbach, Georg-Schäfer-Straße.

Der Streckenverlauf ist äußerst flach. Die Tour ist deshalb besonders für ein Tempotraining in der idyllischen **Main- und Weingegend** geeignet. Wir durchlaufen zunächst die herrliche Schlossanlage aus dem Jahr 1548 und folgen dem Lauf des Ebelsbachs durch den gleichnamigen Ort.

Wir verlassen das Wohngebiet, um uns auf der anderen Seite der Bahntrasse dem **Main** zu nähern. Auf einem Abschnitt von etwa eineinhalb Kilometern bewegen wir uns dann direkt am Mainufer durch eine einzigartige **Auenlandschaft**. Nach der Schleife am Main nähern wir uns wieder über das andere Ufer des Ebelsbachs unserem Ausgangspunkt.

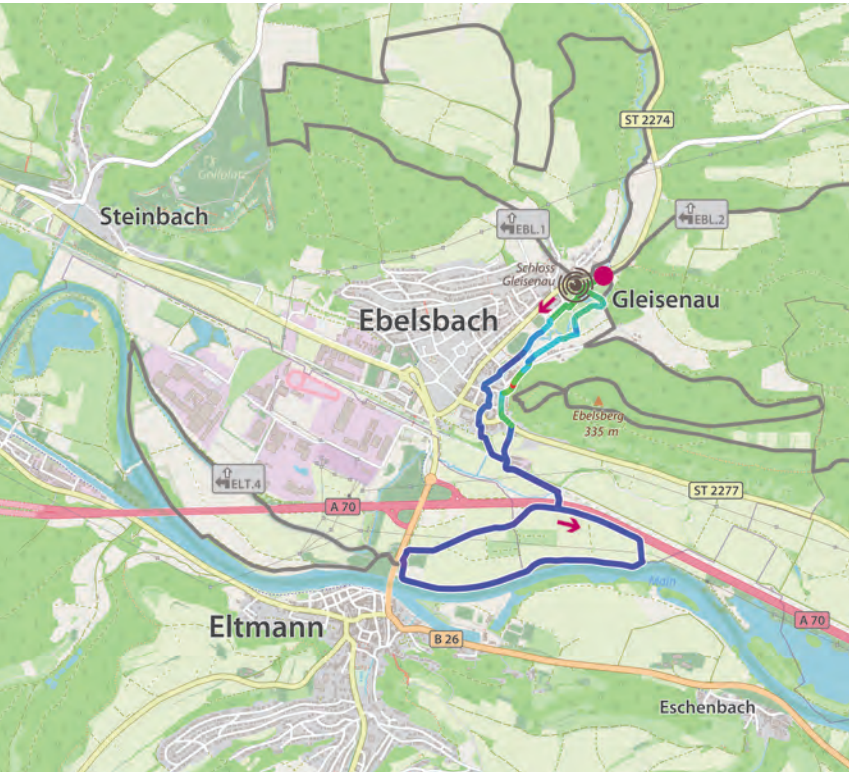
Wer mag, kann die Route mit der Streckenführung ELT.4 verknüpfen und einen Abstecher weiter entlang des Mains an die Staustufe Limbach einbauen. Auf diesem letzten Abschnitt der Strecke bewegen wir uns auch auf dem Burgen- und Schlösserweg sowie dem Main-Wanderweg. Letzterer verläuft über 490 km vom Fichtelgebirge bis zur Mainmündung bei Mainz und führt auch im Landkreis Haßberge durch die reizvollsten Naturgebiete.

i] ***Besonderheiten:***
→ *Schloss Gleisenau*
→ *Mainaue*

Ebelsbach © Maximilian Schönherr

EBL.3

© Francesco83



238 M

224 M

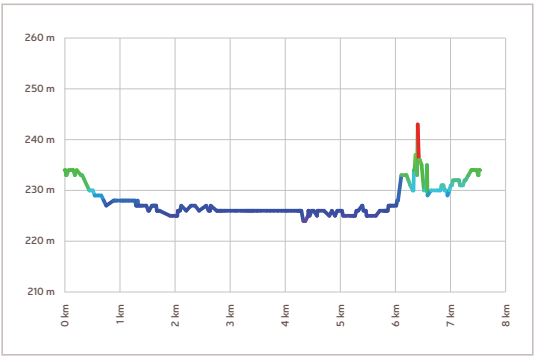
14 M

Walking 6 km/h
1:15

Laufen 10 km/h
0:50

Laufen 12 km/h
0:38

Asphalt	5,6 km (75 %)
Naturweg	1,9 km (25 %)
Trail	–
Wald	–
Freies Feld	5,3 km (71 %)
Ort	2,2 km (29 %)
Anschluss	EBL.1, EBL.2, ELT.4 Burgen- und Schlösserweg Main-Wanderweg



EBN.1

EBERN

Distanz
15,2 KM
Gesamtanstieg
279 M

Ruine Rotenhan © Thomas Otto

IMPOSANTE NATURDENKMALE

Mittelschwere Trainingsstrecke mit Panorama zur Ruine Rotenhan
Der Startpunkt befindet sich in Ebern in der Bahnhofstraße in Fahrtrichtung Eyrichshof. Wir parken in der Einmündung „Zum Judenfriedhof".

Ebern – Das Tor zum **deutschen Burgenwinkel**. So begrüßt die Stadt ihre Besucher. Es stimmt: hier warten Burgen, Schlösser und Ruinen darauf, entdeckt zu werden. Einen Vorgeschmack bietet unsere Rundstrecke.

Wir starten bei flachem Verlauf Richtung Eyrichshof. Dort lädt das **ehemalige Wasserschloss** zu einem Abstecher ein. Außerdem liegen nahe der Strecke mehrere **imposante Naturdenkmale**. Zügig bergauf geht es mit dem Betreten des Waldes bei Fischbach.

Lassen Sie es langsam angehen, denn auf dem höchsten Punkt der Strecke will die **ehemalige Ganerbenburg Lichtenstein** im gleichnamigen Gemeindeteil von Pfarrweisach bestaunt werden. Auch hier lohnt ein Besuch mit der Familie nach dem Lauferlebnis.

Dem dann fortdauernd flachen Verlauf, dem Höhenzug folgend, bieten sich auf der **Panoramastraße bei Buch** Ausblicke bis weit nach Oberfranken.

Besuchen Sie hier auch die **Gereuther Quelle**, bevor wir uns auf verschlungenen Pfaden der **Burgruine Rotenhan** nähern. Es handelt sich um eine Felsburg, von der es in Deutschland nur wenige gibt. Sie ist nicht nur auf den Fels, sondern auch in ihn hinein gebaut worden.

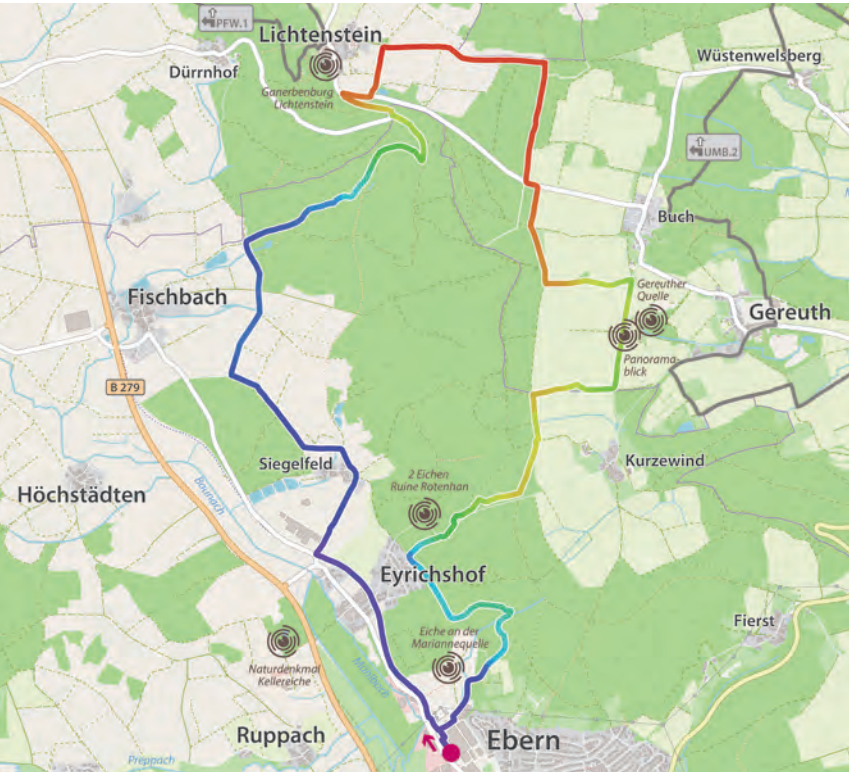
Abenteuerlich geht es von dort weiter durch ein kleines Waldstück und vorbei am ehemaligen Judenfriedhof wieder dem Ausgangspunkt entgegen.

Lichtenstein © Val Thoermer

i] ***Besonderheiten:***
- → *Naturdenkmäler*
  Eiche an der Mariannequelle
  2 Eichen Ruine Rotenhan
  Kellereiche
- → *Gereuther Quelle*
- → *Panoramastraße/Panoramablick*
- → *Ruine Rotenhan*

EBN.1

© Joerum Rothenberger



444 M

264 M

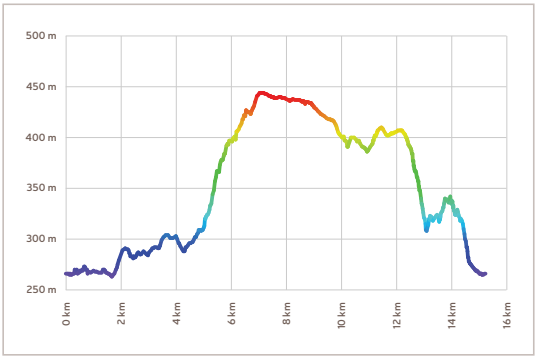
180 M

Walking 6 km/h
2:34

Laufen 10 km/h
1:32

Laufen 12 km/h
1:16

Asphalt	6,7 km (44 %)
Naturweg	7,4 km (49 %)
Trail	1,1 km (7 %)
Wald	5,1 km (33 %)
Freies Feld	8,0 km (53 %)
Ort	2,1 km (14 %)
Anschluss	PFW.1, UMB.2 Burgen- und Schlösserweg Rückertweg



EBN.2

EBERN

Distanz
13,3 KM
Gesamtanstieg
250 M

Hohler Stein © Christian Häpp

WUNDERWALD

Reizvolle Waldstrecke zum „Hohlen Stein“
Der Startpunkt befindet sich am Wanderparkplatz an der Staatsstraße 2278 zwischen Gemünd und Ebern. Die Einfahrt liegt kurz vor Unterpreppach.

Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise zu einer der zahlreichen sagenumwobenen **Felsformationen** der Haßberge. Wir besuchen den „**Hohlen Stein**“ bei Reutersbrunn. Sehen Sie, welche Geschichten sich um die Felsen im Wald ranken und entscheiden Sie selbst zwischen Sage und Wahrheit.

Die herrliche Waldstrecke ist durchwegs bergig, aber auch für Laufeinsteiger zu jeder Jahreszeit begehbar. Unter dem Blätterdach findet der Läufer Schutz vor Wind und Wetter. Bis zum Highlight der Strecke, dem Hohlen Stein, den wir über einen schmalen Trail erreichen, steigt der Verlauf stetig an – wir befinden uns aber fast schon auf dem höchsten Punkt der Strecke.

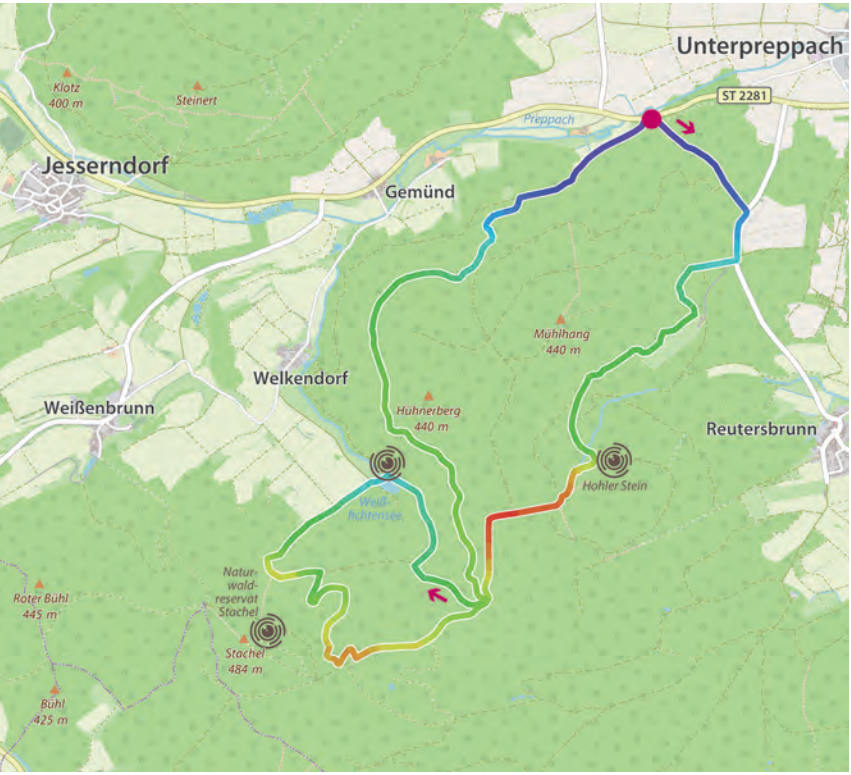
Spürbar leichter fallen dürfte der Streckenabschnitt bis zum nächsten besonderen Ort dieser Route. Wir passieren den **Weißfichtensee**, der außerhalb sportlicher Betätigung einen Besuch mit der Familie wert ist. Hier gibt es auch einen schönen **Waldspielplatz**. Der weitere Verlauf führt uns durch den herrlich ruhigen Stadtwald langsam aber sicher zum Ausgangspunkt zurück. Nach dem Lauf finden Sie auch Erholung im nahegelegenen **Freibad der Stadt Ebern**. Auf dem Plateau des Losbergs ist es von weitem sichtbar.

Weißfichtensee bei Welkendorf © Störfix

i] ***Besonderheiten:***
- → *Hohler Stein*
- → *Weißfichtensee*
- → *Naturwaldreservat Stachel*

EBN.2

© factum.Rothenberger



435 M

286 M

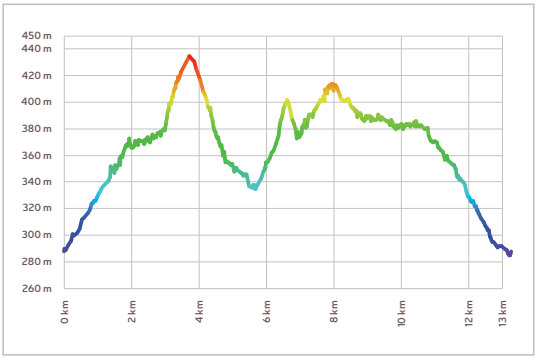
149 M

Walking 6 km/h
2:14

Laufen 10 km/h
1:20

Laufen 12 km/h
1:06

Asphalt	0,5 km (4 %)
Naturweg	11,8 km (89 %)
Trail	0,9 km (7 %)
Wald	12,8 km (96 %)
Freies Feld	0,5 km (4 %)
Ort	–
Anschluss	Rückertweg



EBN.3

EBERN

Distanz
14,9 KM
Gesamtanstieg
332 M

Burgruine Raueneck © Val Thoermer

AUF ZU MYSTISCHEN PLÄTZEN

Anspruchsvoller Rundweg zur Burgruine Raueneck

Der Startpunkt befindet sich am sogenannten Rentnerparkplatz in der Nähe des Eberner Stadtteiles Bramberg. Folgen Sie dem Verkehrszeichen in Richtung Bramberg von der Staatsstraße 2278 kommend. Kurz vor der Bramberger Mühle liegt der Parkplatz auf der rechten Seite.

Sie werden begeistert sein von dieser Rundstrecke, denn die „besonderen Orte" reihen sich hier wie an der Schnur.

Die Tour ist für Läufer aller Leistungsklassen geeignet. Den Anstieg vom Start weg nutzen wir in langsamen Dauerlauf zum Aufwärmen. Den zweiten Anstieg gehen wir ebenfalls langsam an, handelt es sich doch um den „knackigsten" Anstieg im Laufparadies: der letzte Kilometer bis hoch zum Burgplateau beschert uns über 100 Höhenmeter.

Ansonsten verläuft der Kurs im gemütlichen auf und ab. Auf unserem Weg zur **Burgruine Raueneck** bewegen wir uns lange auf natürlichem Trail vorbei an „mystischen" Orten. Entdecken Sie die „**Oase der Ruhe**" und die **Mariengrotte** bei Leuzendorf. In einem **kleinen Felslabyrinth** stoßen wir hier auch auf **spirituelle Kraftorte** oder sogenannte **Heilsteine**. Auf der Burgruine angekommen, eröffnet sich ein toller Ausblick auf die Wälder der Haßberge und des Deutschen Burgenwinkels.

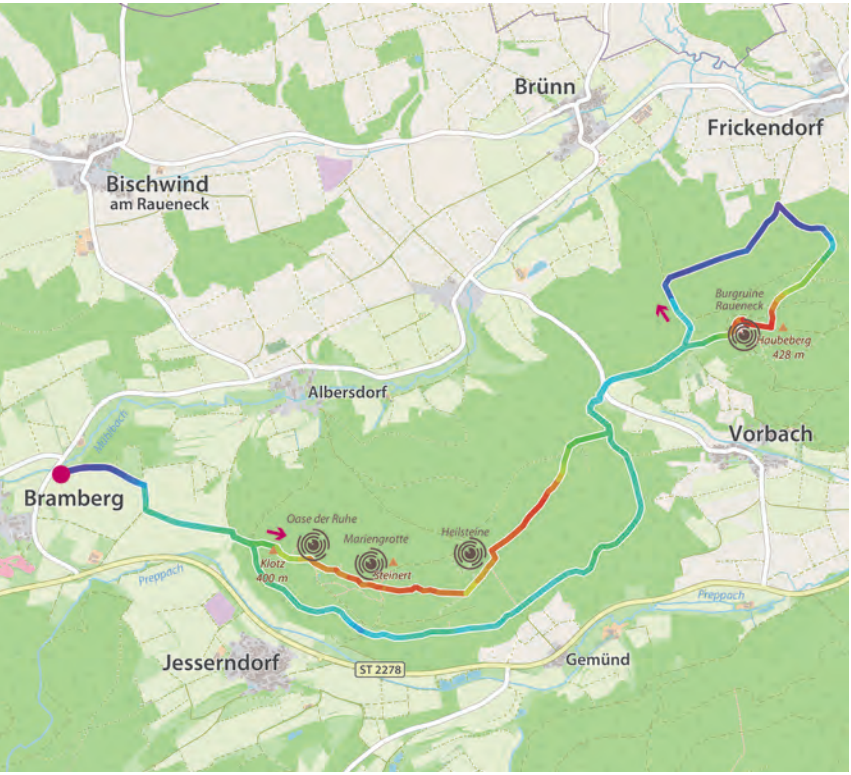
Auf unserem Rückweg laufen wir zwei kleinere Streckenabschnitte doppelt. Bergab in Richtung Parkplatz genießen wir nochmals eine herrliche Aussicht. In gegenläufiger Richtung sehen wir auch die **Burgruine Bramberg**, der wir uns auf der Strecke BGP.3 widmen.

Oase der Ruhe © Onlynaturefirst

i] ***Besonderheiten:***
- → *Oase der Ruhe*
- → *Heilsteine*
- → *Mariengrotte*
- → *Burgruine Raueneck*
- → *Feenbrunnen*

EBN.3

© factum.Rothenberger



427 M

310 M

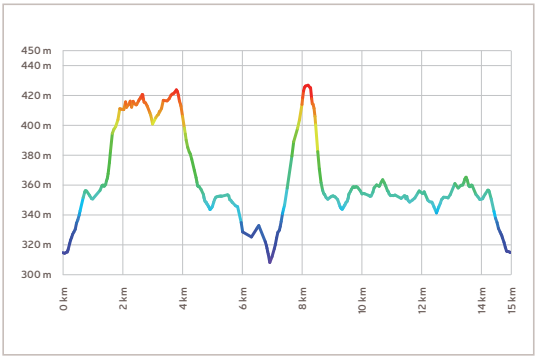
117 M

Walking 6 km/h
2:31

Laufen 10 km/h
1:30

Laufen 12 km/h
1:15

Asphalt	1,4 km (10 %)
Naturweg	10,5 km (70 %)
Trail	3,0 km (20 %)
Wald	11,8 km (79 %)
Freies Feld	3,1 km (21 %)
Ort	–
Anschluss	BGP.3 Burgen- und Schlösserweg Rückertweg



EBN.4

EBERN

Distanz
5,8 KM
Gesamtanstieg
141 M

Trimm-Dich-Pfad © Stadt Ebern

FITNESS IM WALD

Auf Trimm-Dich-Pfaden über den Losberg
Der Startpunkt liegt direkt am Parkplatz des herrlich gelegenen Freibades in der Losbergstraße in Ebern.

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination – Herzlich willkommen zu einer ganzheitlichen Trainingseinheit im Eberner Stadtwald. Der **Vita-Parcours**, wie der Trimm-Dich-Pfad genannt wird, besteht aus **20 Stationen**.

Wir bewegen uns auf unserer Tour unter anderem auf diesem schönen naturbelassenen Pfad. In prominenter Lage befindet sich hier auch das **beheizte Freibad** der Stadt Ebern, das mit über 3 Hektar Fläche zu den größten Bädern der Region zählt. Nach dem Lauf lockt die Erfrischung und das bei herrlichstem **Haßberge-Panorama**!

Eine tolle Sache, die unbedingt erwähnt werden muss: Der Naturpark Haßberge hat hier einen **barrierefreien Wanderweg** ausgewiesen, damit sich auch an den Rollstuhl gebundene Menschen ein Eindruck über die Vielseitigkeit der Haßberge machen können.

Unser Rundkurs selbst geht auf und ab. Drei Steigungen sind in dem durchgängigen Waldgebiet zu bewältigen. Im Winter schützt der Wald vor Wind und Wetter, im Sommer entschädigt ein Besuch im Freibad! Die ideale Strecke für jeden Läufertyp zu jeder Jahreszeit.

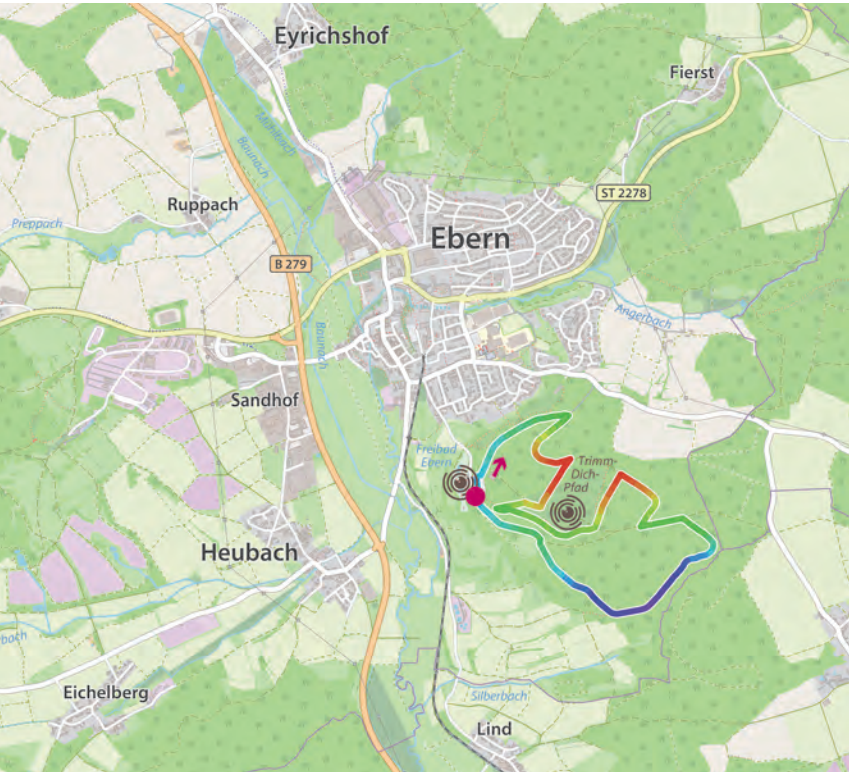
Mit barrierefreien Wegen macht der Naturpark Haßberge Menschen mit Beeinträchtigung die Natur zugänglich und erlebbar.
www.naturpark-hassberge.de

Barrierefrei die Natur genießen © Hanna

i] ***Besonderheiten:***
→ *Freibad Ebern*
→ *Trimm-Dich-Pfad Ebern*

EBN.4

Freibad Ebern © Johannes Müller



383 M

298 M

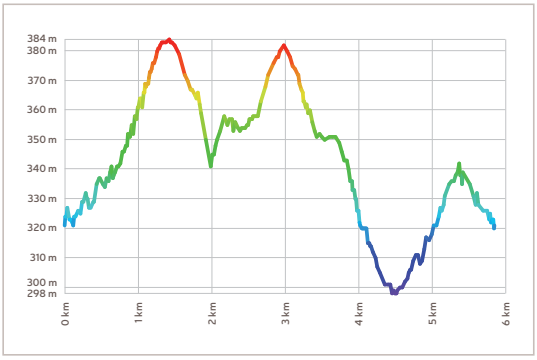
85 M

Walking 6 km/h
0:59

Laufen 10 km/h
0:35

Laufen 12 km/h
0:29

Asphalt	0,8 km (14 %)
Naturweg	3,5 km (60 %)
Trail	1,5 km (26 %)
Wald	5,8 km (100 %)
Freies Feld	–
Ort	–
Anschluss	Burgen- und Schlösserweg Rückertweg



ELT.1

ELTMANN

Distanz
11,9 KM
Gesamtanstieg
209 M

© Ndabcreativity

FIT WERDEN UND BLEIBEN

Waldrunde für gezieltes Ausdauertraining im Lochbachtal

Die Rundstrecke startet direkt am Mainufer in Eltmann. Den Parkplatz findet das Navigationsgerät unter „97483 Eltmann, Mainlände“. Dort gibt es auch Stellplätze für Wohnmobile.

Über den Main-Radweg passieren wir schon nach 200 m den **Main-Bewegungsparcours** der Stadt Eltmann. Moderne Trainingsgeräte in den Grünflächen am Rande des Mainufers ermöglichen Jung und Alt ein zielgerichtetes Training für alle wichtigen Körperbereiche. Am Ende der Runde kann sich der Läufer hier auslaufen und dem Stretching widmen.

Der Streckenverlauf führt uns nahe des Stadtteils Limbach ins **Lochbachtal**. Der dichte Wald schützt in kühleren Jahreszeiten vor Wind und Wetter und mildert im Sommer angenehm das Klima.

Die ersten rund 6 Kilometer führen über 150 Höhenmeter stetig bergauf, allerdings entschädigt die Aussicht bei der **Bergkapelle** hoch über Eltmann. Über einen wunderschönen **Kreuzweg** und das Eltmanner Stadtgebiet kommen wir wieder zurück zu unserem Ausgangspunkt.

Im Sommer lohnt übrigens ein Besuch des städtischen **Freibades**. Es liegt in der Dr.-Georg-Schäfer-Straße fast direkt neben der Laufstrecke.

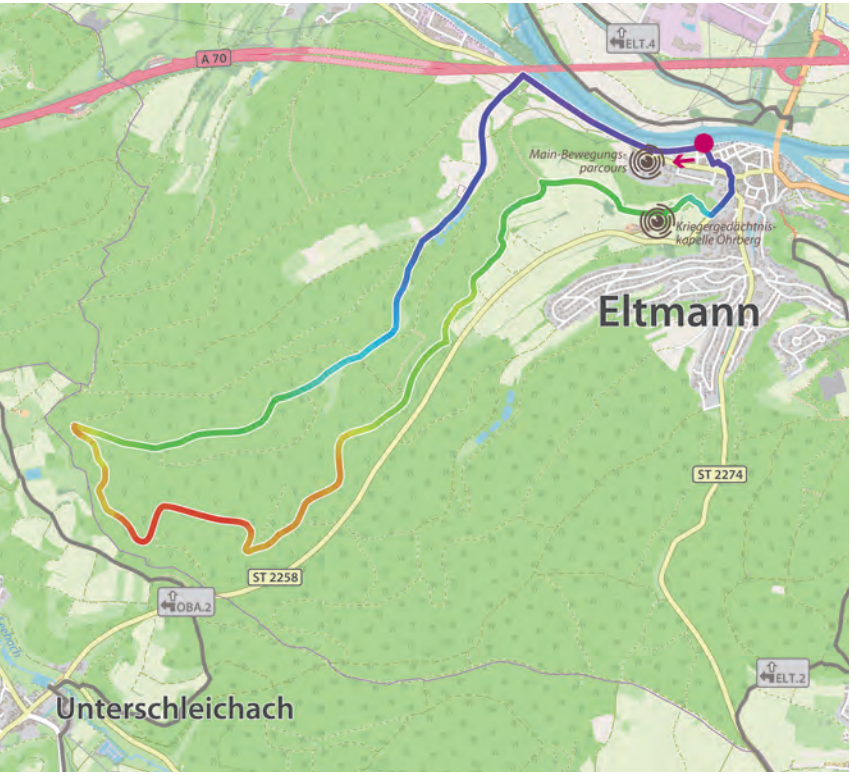
Stadt Eltmann © factum.Bräutigam

i] ***Besonderheiten:***

- → *Main-Bewegungsparcours Eltmann*
- → *Kriegergedächtniskapelle Öhrberg mit Panoramablick*

ELT.1

© undrey



381 M

226 M

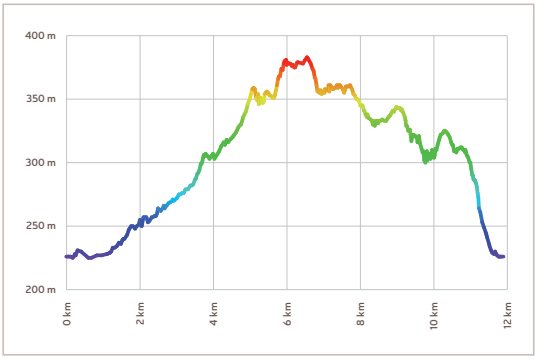
155 M

Walking 6 km/h
2:00

Laufen 10 km/h
1:12

Laufen 12 km/h
1:00

Asphalt	2,4 km (20%)
Naturweg	7,7 km (65 %)
Trail	1,8 km (15 %)
Wald	7,4 km (62 %)
Freies Feld	3,6 km (30 %)
Ort	0,9 km (7 %)
Anschluss	ELT.2, ELT.4 EBL.3, OBA.2 Main-Wanderweg Steigerwald- Panoramaweg



ELT.2

ELTMANN

Distanz
17,9 KM
Gesamtanstieg
424 M

Eltmann © factum.Bräutigam

AUSDAUER WIRD BELOHNT

Panorama-Qualitäts-Weg zum Training hoher Ausdauerwerte

Der Einstieg in die Rundstrecke liegt direkt an der Burgruine Wallburg hoch über der Stadt Eltmann. Wir erreichen den Parkplatz über die Wallburgstraße, 97483 Eltmann.

Der Großteil des Streckenverlaufes liegt auf dem zertifizierten **Steigerwald-Panoramaweg**. Sie führt uns bis an die Grenze des Landkreisgebietes zum Bamberger Land. Der Name ist auf dieser Rundroute Programm.

Die Strecke ist „anspruchsvoll" in jeder Beziehung. Bei einer Höhendifferenz von „nur" knapp 150 m sind zwar 424 m Anstieg zu bewältigen, allerdings spürt der Läufer die Anstrengung nur wenig, denn die zahlreichen **herrlichen Panoramablicke** lenken derart ab, dass man – um nichts zu verpassen – sogar in die Versuchung kommen könnte, die Strecke im Rückwärtslauf zu genießen.

Nach dem ersten Waldabschnitt mit teilweise steilen Anstiegen kann man es auf dem Höhenkamm nach drei Kilometern für lange Zeit laufen lassen. Die meisten Höhenmeter sind ab Kilometer 12 zu meistern. Allerdings sind es gerade hier die erwähnten Panoramablicke, die aller Anstrengung wert sind und vollends für die aufgebrachte Kraft entschädigen.

Nach 18 im wahrsten Sinne „atemberaubenden" Kilometern lohnt übrigens gerade im Sommer ein Besuch des **Eltmanner Freibades** am Fuße der **Wallburg**.

© Coolpicture

i] ***Besonderheiten:***
→ *Wallburg*
→ *Panoramablicke*

ELT.2

Wallburgturm bei Eltmann © factum.Bräutigam

377 M

230 M

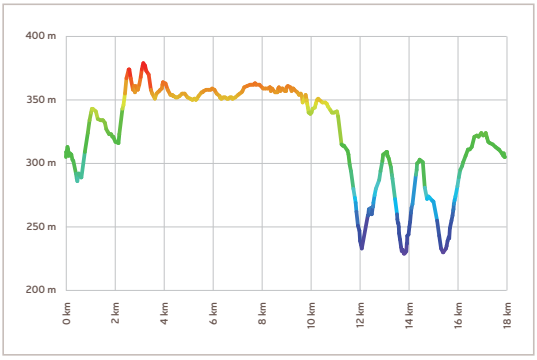
147 M

Walking 6 km/h
3:01

Laufen 10 km/h
1:48

Laufen 12 km/h
1:30

Asphalt	2,7 km (15 %)
Naturweg	11,6 km (65 %)
Trail	3,6 km (20 %)
Wald	3,0 km (17 %)
Freies Feld	13,6 km (76 %)
Ort	1,3 km (7 %)
Anschluss	Steigerwald-Panoramaweg



ELT.3

ELTMANN

Distanz
8,7 KM
Gesamtanstieg
183 M

Eltmann © factum.Bräutigam

VIELSEITIG AUSBAUBAR

Bergige Waldstrecke vom Kaltengrund zur Hochstraße

Der Startpunkt für die Rundstrecke liegt direkt am Waldrand rechts an der Staatstraße 2274 von Eltmann Ortsausgang Richtung Trossenfurt. Den Parkplatz findet das Navigationsgerät im „97483 Eltmann, Kaltengrund".

Die Strecke eignet sich zwar überwiegend für geübtere Hobbyläufer, allerdings findet auch der Anfänger gerade in den heißen Sommermonaten unter dem durchgehenden Blätterdach genügend Schutz und Akklimatisierung, um die Runde trotz des doch deutlichen Anstieges gleich zu Beginn im Genusstempo zu meistern.

Auf der Hochstraße besteht die Möglichkeit, an weitere Strecken anzuschließen. Ausdauerexperten stehen damit alle Richtungen offen, sich speziell von hier aus einen tollen „**Naturmarathon**" zu erschließen.

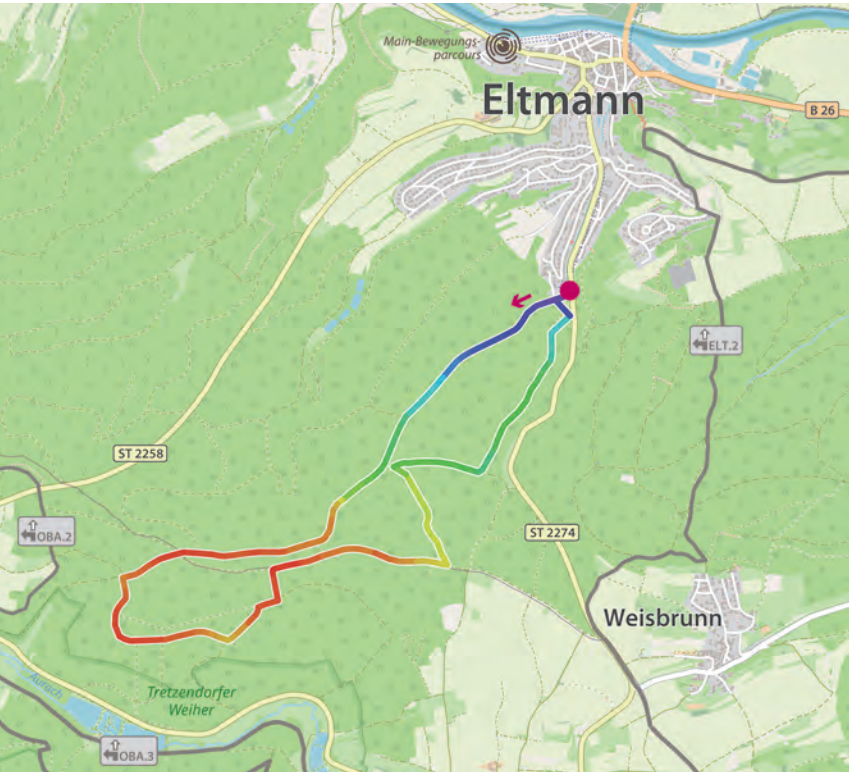
In der Stadt Eltmann gibt es weitere Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. Empfehlenswert ist nach dem Laufgenuss auf der Waldstrecke mit Sicherheit ein Besuch des beheizten **Freibades**. Es liegt fast unmittelbar neben der Strecke. Außerdem können Sie sich direkt am Mainufer auf dem „**Main-Bewegungsparcours**" nach dem Lauf dem gezielten Stretching und der Dehnung widmen.

© focusandblur

i] ***Besonderheiten:***
→ *Main-Bewegungsparcours Eltmann*
→ *Freibad Eltmann*

ELT.3

© factum.Rothenberger



399 M

266 M

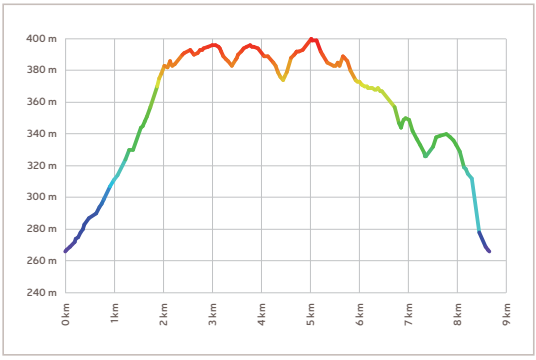
133 M

Walking 6 km/h
1:29

Laufen 10 km/h
0:54

Laufen 12 km/h
0:45

Asphalt	–
Naturweg	8,7 km (100 %)
Trail	–
Wald	8,7 km (100 %)
Freies Feld	–
Ort	–
Anschluss	ELT.2 OBA.2, OBA.3



ELT.4

ELTMANN

Distanz
5,1 KM
Gesamtanstieg
4 M

NAH AM WASSER

Perfekter Anfängerkurs zur Staustufe
Der Startpunkt für die Rundstrecke liegt in Eltmann an der B 26 Richtung Ebelsbach am Hundeplatz unter der Mainbrücke. Zielführend im Navigationsgerät ist die Eingabe „97483 Eltmann, Brückenstraße“.

Die Strecke startet an der Eltmanner **Mainbrücke**, die wir gleich nach dem Start unterqueren. Schon nach kurzer Zeit kreuzen wir die imposante Brücke der A 70 und folgen dem Hochwasserdamm bis zum „Wendepunkt“.

Ab hier laufen wir entlang des Mains in herrlicher Natur wieder zurück nach Eltmann. Unterwegs passieren wir die **Staustufe bei Limbach**. Versäumen Sie hier nicht, durch die Buschhecken zu spitzen. Es gibt dort viele lauschige Plätzchen von wo aus der Flusslauf und Uferbereich in seiner natürlichsten Form wahrgenommen werden kann.

Wer die Strecke ausbauen will, kann direkt am Ziel nach knapp über fünf Kilometern in die Strecke EBL.3 einsteigen. Über das weiterführende Mainufer gelangen wir hier entlang des Ebelsbaches in die gleichnamige Gemeinde mit dem wunderschönen **Schloss** in **Gleisenau**.

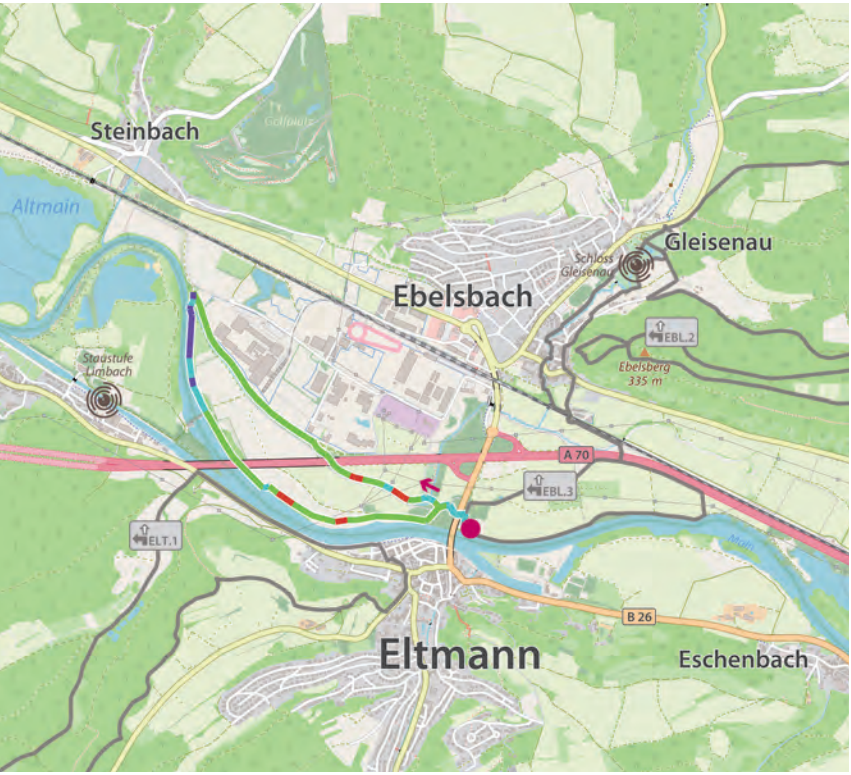
Nach der Rückkehr finden wir Ausgleich und Erholung im **beheizten Freibad** der Stadt Eltmann.

Laufen am Mainufer © ohsix

i] ***Besonderheiten:***
- → *Staustufe Limbach*
- → *Schloss Gleisenau*
- → *Freibad Eltmann*
- → *Main-Bewegungsparcours Eltmann*

ELT.4

Mainbrücke bei Eltmann © Uwe Prolingheuer



226 M

223 M

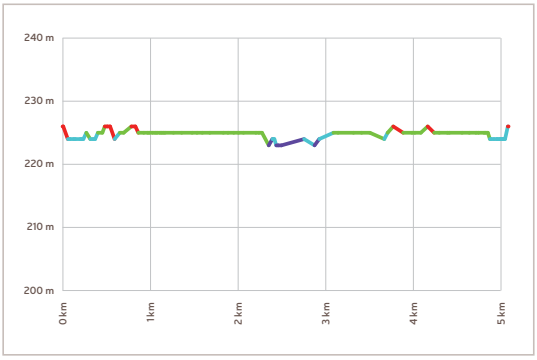
3 M

Walking 6 km/h
0:51

Laufen 10 km/h
0:31

Laufen 12 km/h
0:25

Asphalt	3,6 km (70 %)
Naturweg	1,0 km (20 %)
Trail	0,5 km (10 %)
Wald	–
Freies Feld	5,1 km (100 %)
Ort	–
Anschluss	ELT.1, EBL.3 Main-Wanderweg Steigerwald-Panoramaweg



ERM.1

ERMERSHAUSEN

Distanz
10,7 KM
Gesamtanstieg
178 M

Schloss Birkenfeld © Contessa

DER MIT DEM WOLF RENNT

Welliges Sightseeingrund um Ermershausen

Der Einstiegspunkt in die Rundstrecke liegt in der Ortsmitte von Ermershausen am Rathausplatz.

Schon der Startplatz ist ein „besonderer Ort". Hier am Rathausplatz befindet sich die **Freiheitsglocke**, die an den Widerstand der Ermershäuser gegen die Eingemeindung im Jahr 1978 erinnert. Das kleine Dörfchen erlangte damals bundesweite Aufmerksamkeit.

Auf unserer Tour bewegen wir uns in großen Abschnitten auf dem „**Huttenweg**" des Naturparks Haßberge. Wir durchlaufen zunächst die Ortschaft nach Osten und kommen nach einem kleinen Anstieg im ersten Waldstück zur **Wolfsgrube**. Erschrecken Sie sich nicht! Nach Querung der Bundesstraße durchlaufen wir den **Zigeunergrund** und erfrischen uns am **Birkenfelder Gesundheitsbrünnlein**. Es liegt einige Meter abseits der Strecke. Der Weg ist gekennzeichnet.
In Birkenfeld stoßen wir auf ein **herrliches Rokokoschloss** in dem nach Anmeldung auch Führungen möglich sind. Auf dem Mainberg bei Birkenfeld, dem höchsten Punkt unserer Strecke genießen wir eine tolle Aussicht auf weite Teile unseres Streckenverlaufs. Über Dippach, wo es ebenfalls eine **Schlossruine** zu bestaunen gibt, führt der gleichnamige Grundgraben in einem Talschnitt wieder zurück zum Ausgangspunkt nach Ermershausen. Die Strecke hat zwar einige Anstiege ist aber auch für Einsteiger geeignet.

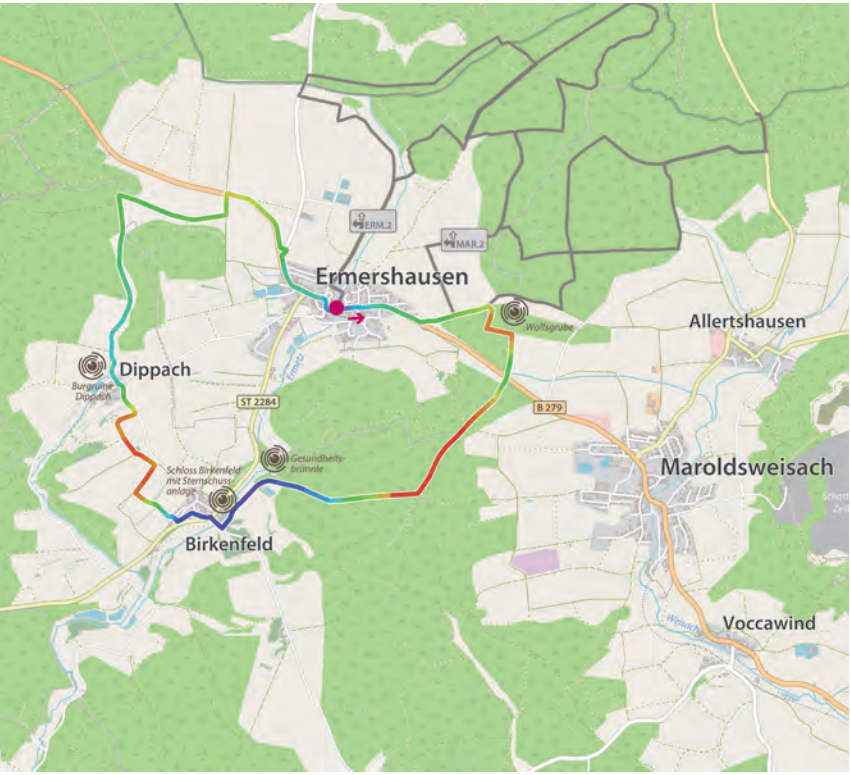
© Val Thoermer

i] ***Besonderheiten:***

- → *Wolfsgrube*
- → *Gesundheitsbrünnle Birkenfeld*
- → *Schloss Birkenfeld*
- → *Naturdenkmal Sternschussanlage Bäckerrangen Birkenfeld*
- → *Burgruine Dippach*

ERM.1

Wolfsgrube © Marco Diepner



385 M

319 M

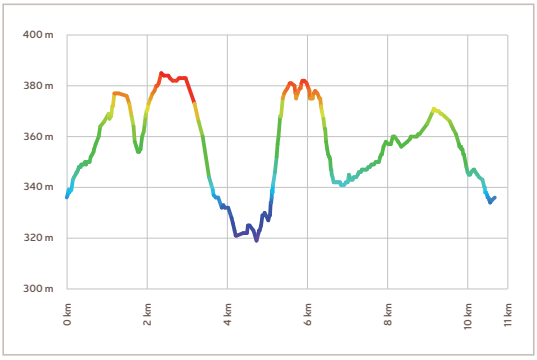
66 M

Walking 6 km/h
1:47

Laufen 10 km/h
1:04

Laufen 12 km/h
0:53

Asphalt	1,6 km (15 %)
Naturweg	7,0 km (65 %)
Trail	2,1 km (20 %)
Wald	2,6 km (24 %)
Freies Feld	5,5 km (52 %)
Ort	2,6 km (24 %)
Anschluss	ERM.2, MAR.2 Burgen- und Schlösserweg, Europäischer Fernwanderweg E3



ERM.2

ERMERSHAUSEN

Distanz
7,4 KM
Gesamtanstieg
83 M

© factum.Rothenberger

BRINGT MÜDE BEINE IN SCHWUNG

Grenzüberschreitende Hobbyläuferrunde zum Grünen Band
Der Einstiegspunkt in die Rundstrecke liegt in der Ortsmitte von Ermershausen am Rathausplatz.

Grenzen trennen – Natur verbindet! Einst zerschnitt die Grenze ein Land in Ost und West, trennte Familien und Freunde für Jahrzehnte. Doch die Natur eroberte die Grenzlinie. Es entstand das „**Grüne Band**“ mit wertvollen Lebensräumen voller seltener Tiere und Pflanzen. So ist das Grüne Band ein lebendiges Denkmal jüngerer deutscher Geschichte.

Auf unserer kurzen Runde machen wir eine Entdeckungstour entlang der ehem. deutsch-deutschen Grenze und erleben die **wunderbare Natur** des „Grünen Bandes“. Wo einst die Grenztruppen über den streng gesperrten Bereich wachten, stoßen wir hier auch noch auf den **Kolonnenweg**, auf dem die Grenzposten mit ihren Militärfahrzeugen aller Art unterwegs waren. Achten Sie dort für etwa 1,5 km auf ihren Schritt: die regelmäßigen, rechteckigen Löcher in den Betonplatten können beschwerlich sein.

Nach der Rückkehr in Ermershausen können wir uns am neuen Kneipp-Tretbecken, das von den benachbarten Angelseen gespeist wird, erfrischen. Schön am Wasserbecken integriert ist ein Sinnespfad, der das erfrischende und stimulierende Erlebnis voll abrundet.

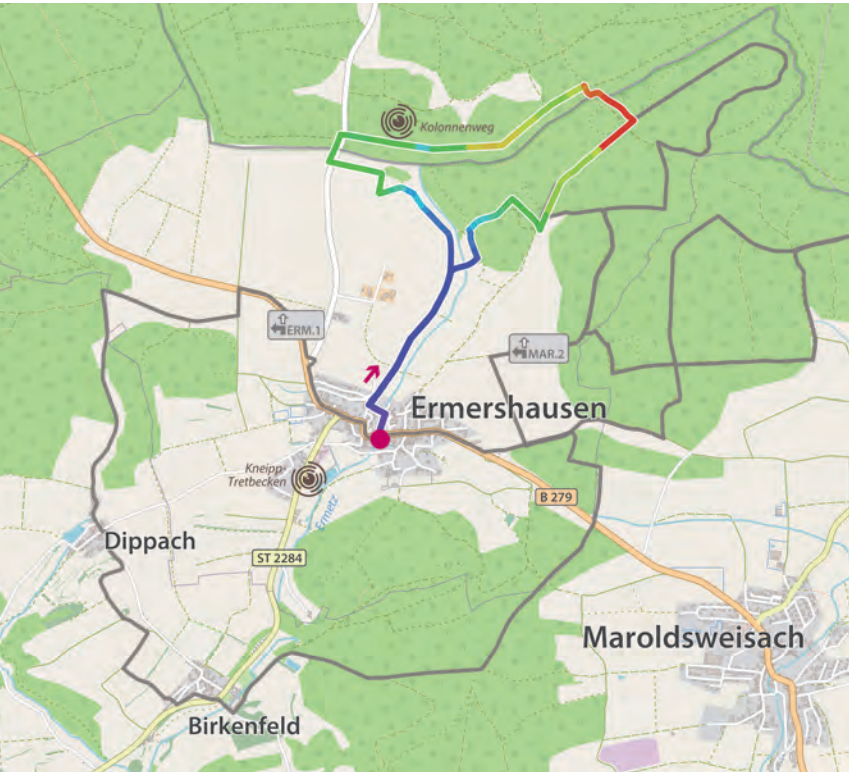
Die Strecke ist für Hobbyläufer geeignet. Die Anstiege vom und auf dem Kolonnenweg sind unbeschwerlich. Der zweite Streckenabschnitt verläuft größtenteils abschüssig.

Kolonnenweg © Marco Depner

i] ***Besonderheiten:***
→ *Kolonnenweg*
→ *Kneipp-Tretbecken Ermershausen*

ERM.2

Kneippbecken © Marco Depner



395 M

335 M

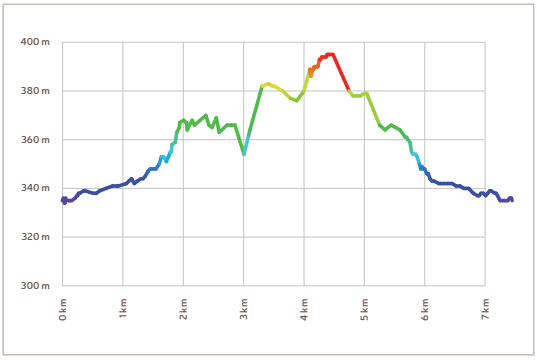
60 M

Walking 6 km/h
1:15

Laufen 10 km/h
0:45

Laufen 12 km/h
0:37

Asphalt	3,3 km (45 %)
Naturweg	3,3 km (45 %)
Trail	0,8 km (10 %)
Wald	3,3 km (45 %)
Freies Feld	3,4 km (46 %)
Ort	0,7 km (9 %)
Anschluss	ERM.1, MAR.2



GÄD.1

GÄDHEIM

Distanz
11,2 KM
Gesamtanstieg
262 M

Wallfahrtskirche Greßhausen © Kunner456

PANORAMA AN JEDER ECKE

Mittelschwerer Fitnesslauf mit Maintal-Blicken

Der Startpunkt liegt direkt am **Main-Radweg** am Ortseingang von Gädheim. Mit dem PKW nehmen wir die erste Abfahrt von der Bundestraße 26 aus Haßfurt kommend und parken direkt an der Hauptstraße.

Sie werden begeistert sein, von dieser Panoramastrecke, denn nicht auf vielen Routen läuft man mit **Daueraussicht** so wie hier.

Nach wenigen Metern entlang der Bundesstraße führt der Weg linksseitig entlang des Ufergrabens gleich stetig bergauf in die freie Natur. Schon bald stoßen wir auf die ersten **Windräder** auf der Forster Höhe. Vergessen Sie ab hier nicht den ständigen Schulter- und Rundumblick, denn wer den Kopf nicht fortdauernd kreisen lässt, verpasst viele tolle Aussichten in alle Himmelsrichtungen. An vielen Stellen genießen wir richtig tolle Ausblicke ins gesamte Maintal und den Steigerwald.

Laufen Sie ruhig auch mal rückwärts! Das bietet weitere Ausblicke, dehnt nebenbei die Wadenmuskulatur und beugt Krämpfen vor.

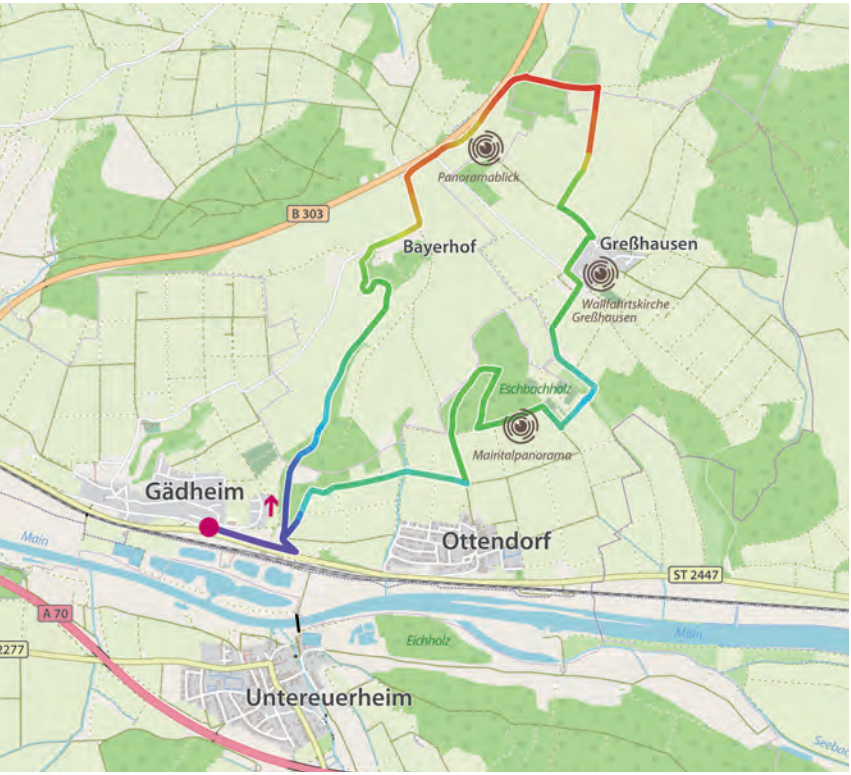
Nach dem kleinen Örtchen Greßhausen mit der **Wallfahrtskirche „Maria vom Sieg“** nehmen wir den letzten Anstieg ganz gemütlich und lassen es unter anderem auf einem einladenden Waldpfad bis ins Ziel gemächlich auslaufen.

© Dudarev Mikhail

i] ***Besonderheiten:***
→ *Maintalpanorama*
→ *Wallfahrtskirche Greßhausen*

GÄD.1

Familienrunde © Halfpoint



370 M

216 M

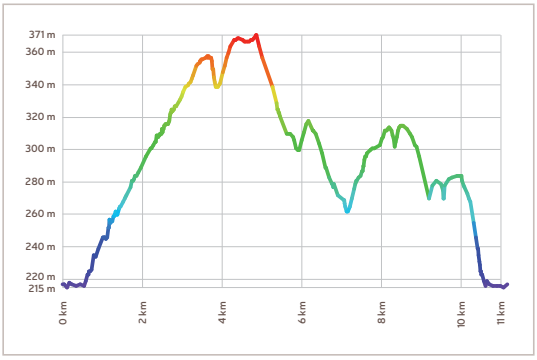
154 M

Walking 6 km/h
1:53

Laufen 10 km/h
1:07

Laufen 12 km/h
0:56

Asphalt	4,7 km (42 %)
Naturweg	5,0 km (45 %)
Trail	1,5 km (13 %)
Wald	1,8 km (16 %)
Freies Feld	9,1 km (81 %)
Ort	0,3 km (3 %)
Anschluss	Fränkischer Marienweg



HAS.1

HASSFURT

Distanz
17,0 KM
Gesamtanstieg
263 M

BLICK INS WEITE LAND

Abwechslungsreicher Mittelstreckenlauf zum Haßbergblick

Der Startpunkt zur Rundstrecke liegt am Parkplatz auf der Kreisstraße HAS 8 zwischen Haßfurt und dem Stadtteil Sailershausen ungefähr 1 km nach dem Ortsausgang von Haßfurt. Wir gelangen nach dort über die „Sailershäuser Straße, 97437 Haßfurt“.

Die reizvolle Route führt zu großen Teilen durch bewaldetes Gebiet und ist zu jeder Jahreszeit begehbar. Wir kommen in zwei Stadtteile der Kreisstadt: Sailershausen und Uchenhofen.

Durch den Forst steigt der Weg zunächst stetig an, allerdings entlohnt der weiträumige Rundblick auf der Sailershäuser Höhe nach rund 4 Kilometern.

Im weiteren abfallenden Streckenverlauf entlang der **Wässernach** erwartet uns der nächste nennenswerten Aufstieg ab Kilometer 8. Wir werden abermals belohnt: vom „**Haßbergblick**“ bei Uchenhofen genießen wir die Aussicht vom Maintal bis zur Rhön und ins Thüringer Land.

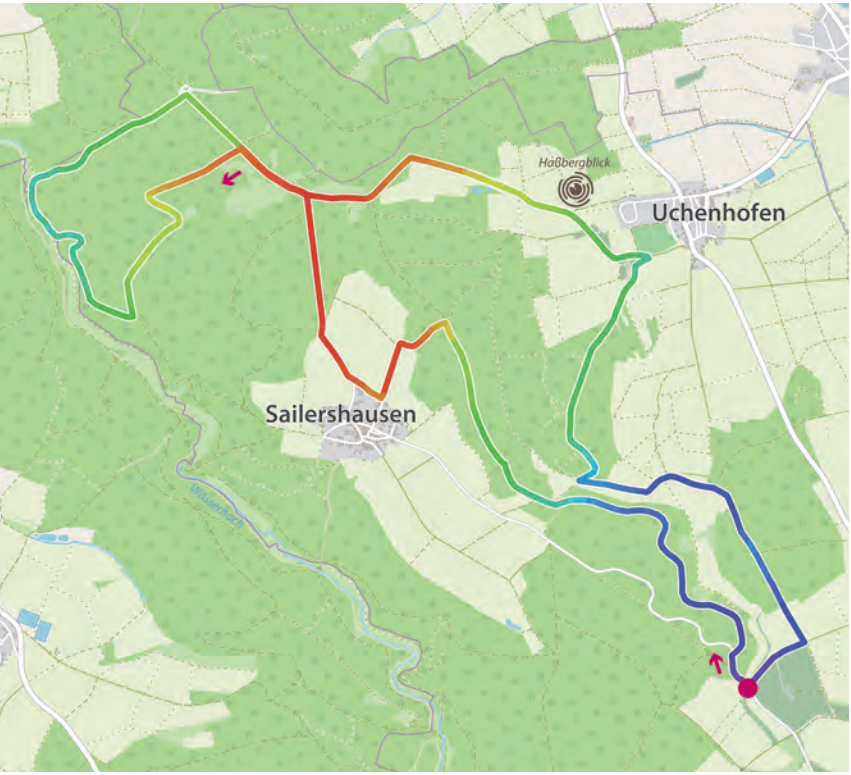
Nach der Rückkehr am Ausgangspunkt lohnt ein Besuch im **Haßfurter Freizeit- und Erlebnisbad**. Es liegt in unmittelbarer Nähe der Strecke. Wärmebecken, Wärmehalle und Saunen haben auch in den Wintermonaten geöffnet. Empfehlenswert ist auch ein Besuch der **Mainpromenade**. Hier können Sie direkt am flachen Ufer gemütlich auslaufen und stretchen.

© SolisImages

i] ***Besonderheiten:***
→ *Aussichtspunkt Haßbergblick*

HAS.1

© Contessa



396 M

257 M

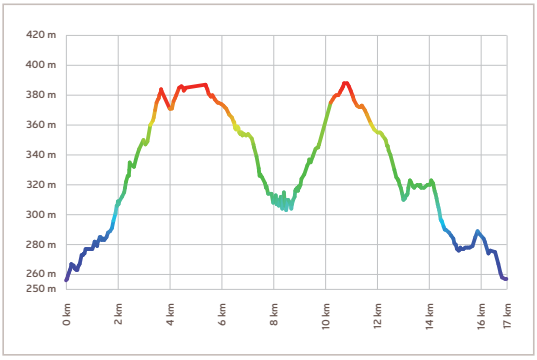
139 M

Walking 6 km/h
2:51

Laufen 10 km/h
1:42

Laufen 12 km/h
1:25

Asphalt	1,4 km (8 %)
Naturweg	15,6 km (92 %)
Trail	–
Wald	12,4 km (73 %)
Freies Feld	4,3 km (25 %)
Ort	0,3 km (2 %)
Anschluss	–



HAS.2

HASSFURT

Distanz
11,0 KM
Gesamtanstieg
172 M

Ausblick ins Maintal © Stefan Göb

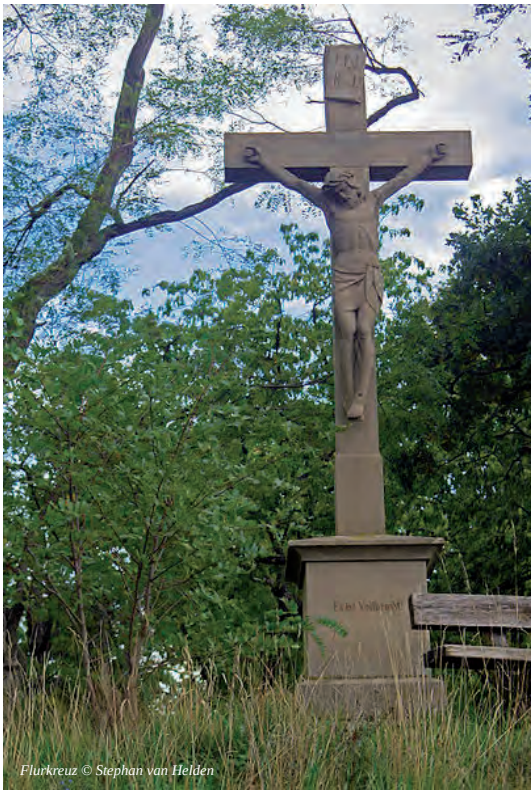
BLICK INS MAINTAL

Ruhige Trainingsstrecke auf hügeliger Flur zum Wachthügel
Der Einstiegspunkt liegt in 97437 Haßfurt, am Parkplatz direkt an der Osttangente im Gewerbegebiet „Schlettach“.

Wir starten entlang der ehemaligen Trasse der regionalen Bahnlinie des Haßfurter „Schnauferla“ und befinden uns sofort inmitten ruhiger Natur. Schauen Sie sich um, wenn Sie ab Kilometer 2 vom Fuß- und Radweg abbiegen: unter Garantie erblicken Sie ein Rudel zutraulicher Rehe, die sich in den hügeligen Wiesen wohl fühlen. Schon während des ersten nennenswerten Anstieges bietet sich ein weiträumiger **Ausblick ins Maintal**.

Vor Erreichen des Haßfurter Stadtteils Prappach stoßen wir auf den prämierten Burgen- und Schlösserweg. Wir folgen einem schmalen Pfad und erklimmen schließlich das Highlight der Strecke: den **Wachthügel**. Die Aussicht von dort ist überwältigend. Langsam herab führt der Höhenkamm vorbei an Prappach; ebenfalls mit dauerhaftem Panoramablick. Kurz vor dem Ziel stoßen wir hinter Buschhecken etwas abseits des Weges auf eine wunderschöne Naturfläche mit zwei als **Biotop** angelegten Wasserflächen der Stadt Haßfurt. Wer mag, kann sich schon hier dem Stretching widmen und die letzten rund 500 Meter bis zum Ziel ruhig und gemütlich „auslaufen“.

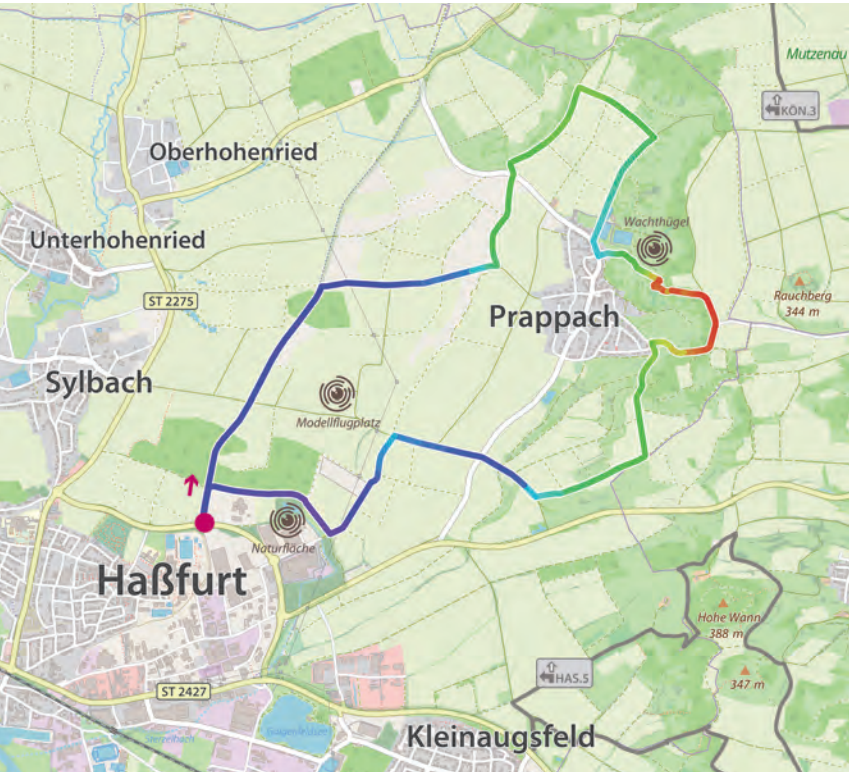
Nach der Rückkehr am Ausgangspunkt lohnt ein Besuch im **Freizeit- und Erlebnisbad der Stadt Haßfurt**. Wärmehalle und Saunen haben auch in den Wintermonaten geöffnet.


Flurkreuz © Stephan van Helden

i] ***Besonderheiten:***
→ *Wachthügel Prappach*
→ *Naturfläche/Biotop Schlettach*

HAS.2

© Coldwaterman



339 M

230 M

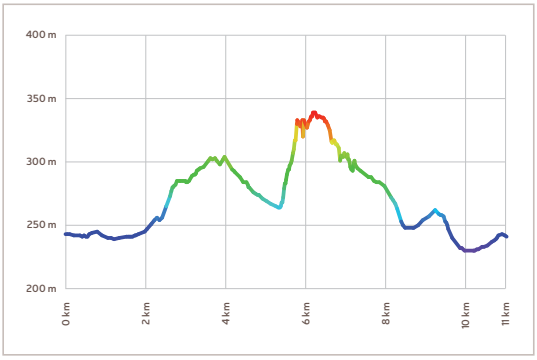
109 M

Walking 6 km/h
1:51

Laufen 10 km/h
1:06

Laufen 12 km/h
0:56

Asphalt	5,5 km (50 %)
Naturweg	4,4 km (40 %)
Trail	1,1 km (10 %)
Wald	0,6 km (5 %)
Freies Feld	10,1 km (92 %)
Ort	0,3 km (3 %)
Anschluss	HAS.5, KÖN.3, ZEI.3 Burgen- und Schlösserweg Kelten-Erlebnisweg Fränk. Marienweg



HAS.3

HASSFURT

Distanz
9,5 KM
Gesamtanstieg
128 M

DURCH URWÄLDER STREIFEN

Leichte Rundstrecke durchs idyllische Wässernachtal

Ausgangspunkt dieser Rundstrecke ist im Haßfurter Stadtteil Wülflingen der Einstieg ins malerische Wässernachtal. Wir finden den Start in der Wässernachstraße, 97437 Haßfurt.

Die Strecke verläuft größtenteils im Wald und eignet sich für alle Läuferklassen. Die Rundtour ist auch „Austragungsort" des traditionellen Wässernachlaufes, den der ansässige Sportverein jährlich veranstaltet und Läufer aus der ganzen Region anzieht.

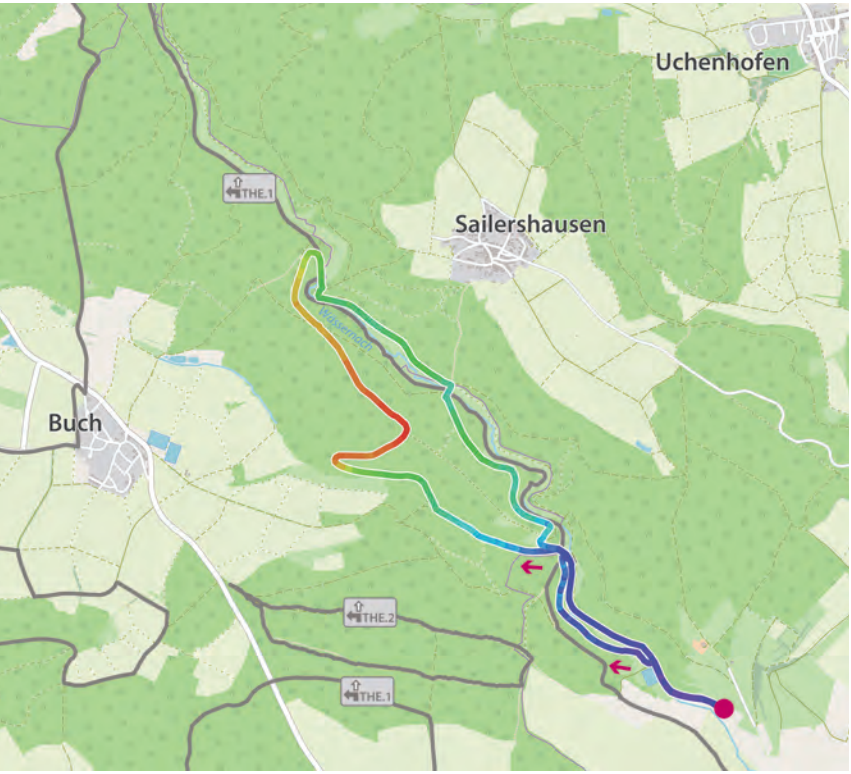
Den ersten Streckenabschnitt laufen wir aber nicht über die Originalstrecke, sondern folgen über rund einem Kilometer einem sehr naturnahen Trail entlang des Bachlaufes der **Wässernach**. Über eine kleine Steinbrücke gelangen wir auf die Originalroute des offiziellen Laufes.

Ein nennenswerter Anstieg erwartet uns zwischen Kilometer drei und vier. Ab hier verläuft die Strecke dann jedoch sehr flach bis stetig abfallend. Ambitionierte Sportler können es hier richtig laufen lassen und sich in der ruhigen Natur auch auf große Stadtläufe vorbereiten. Für Langstreckenläufer besteht die Möglichkeit, die Runde über die Anschlussstelle zur Strecke THE.1 bis ins Schweinfurter Oberland auszuweiten. Auf diesem weiteren Abschnitt führt ein urwaldgleicher Trail durchs gesamte Wässernachtal und über die Nachbargemeinde Theres zurück zum Ausgangspunkt.

© Iactum Rothenberger

HAS.3

© Denis Stankovic



317 M

229 M

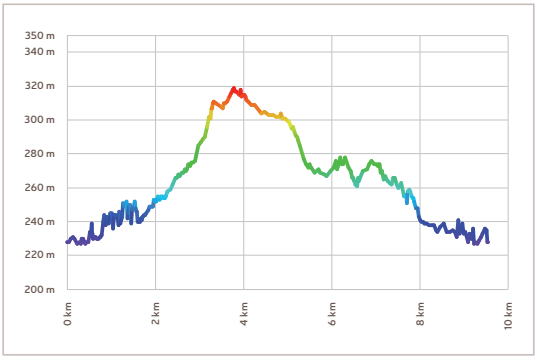
88 M

Walking 6 km/h
1:36

Laufen 10 km/h
0:57

Laufen 12 km/h
0:48

Asphalt	0,5 km (5 %)
Naturweg	7,6 km (80 %)
Trail	1,4 km (15 %)
Wald	8,8 km (92 %)
Freies Feld	0,7 km (8 %)
Ort	–
Anschluss	THE.1, THE.2 Fränkischer Marienweg



HAS.4

HASSFURT

Distanz
5,5 KM
Gesamtanstieg
1 M

© Chalabala

WUNDERBARE MAINAUEN

Beschwerdefreier Naturgenuss am Sichelsee
Der Startpunkt liegt am Parkplatz des Verkehrsflugplatzes in Haßfurt. Wir finden den Einstieg in die Strecke in der Flugplatzstraße, 97437 Haßfurt.

Die Rundstrecke eignet sich nicht nur für den Einstieg in den Laufsport, sie bietet durch ihre absolute **Naturbelassenheit** auch für geübte Läufer beste Möglichkeiten, dem Alltag zu „entfliehen".

Wir starten am Rande der **Rollbahn** und beobachten den Flugverkehr dicht über unseren Köpfen während wir uns gleich in wunderschöner Natur befinden. Auf einem Wiesenweg entlang des Mains bietet das ehemalige **Klostergut Mariaburghausen** auf der anderen Uferseite malerische und ganz ursprüngliche Eindrücke des Naturraumes am Fluss.

Bleiben Sie einfach mal stehen und schließen Sie kurz die Augen, wenn Sie im Anschluss das **LIFE-Naturgebiet in den Mainauen** durchlaufen. Am „**Großen Wörth**" und am **Sichelsee** erleben Sie absoluten Naturgenuss für alle Sinne fernab aller Alltagshektik.

Bevor wir auf dem Asphaltweg wieder zum Ausgangspunkt am **Flugplatz** zurücklaufen können wir die Flora und Fauna, vor allem aber die einzigartige Vogelwelt vom **Aussichtsturm in den Mainauen** beobachten.

Nach dem Lauf lohnt sich ein Besuch des Mainufers im Stadtbereich. Es gibt hier auch Möglichkeit zum Campen am Naturfreundehaus und weiter flußabwärts gibt es vollausgestattete Wohnmobilstellplätze.

© Picture-Factory

i] ***Besonderheiten:***
→ *Verkehrsflugplatz Haßfurt*
→ *LIFE-Naturgebiet Mainauen*

HAS.4

Mainauen © Marco Depner

219 M

217 M

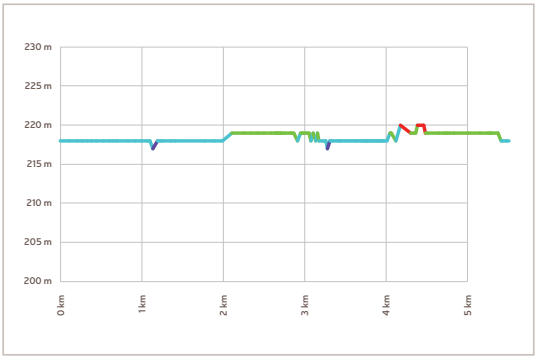
2 M

Walking 6 km/h
0:55

Laufen 10 km/h
0:33

Laufen 12 km/h
0:28

Asphalt	2,3 km (42 %)
Naturweg	1,4 km (25 %)
Trail	1,8 km (33 %)
Wald	–
Freies Feld	5,5 km (100 %)
Ort	–
Anschluss	Fränkischer Marienweg



HAS.5

HASSFURT

Distanz
7,6 KM
Gesamtanstieg
137 M

LAUFEN IM NATURSCHUTZGEBIET

Bergige Erlebnisrunde auf die Hohe Wann
Wir starten in die Strecke am Parkplatz an der B 26 in Höhe von Augsfeld zwischen Haßfurt und Zeil am Main. Vorsicht bei der Einfahrt! Es quert der Main-Radweg.

Wie das Streckenprofil zeigt, liegt ein knackiger „Berg" vor uns: die „**Hohe Wann**". Wer abseits der Route den Gipfel besucht, bewegt sich auf einer „Dienstgipfelhöhe" von rund 390 m. Dabei durchqueren wir das gleichnamige herrliche Naturschutzgebiet.

Schon die Tatsache, dass viele Passagen bekannter und prämierter Wanderwege auf der Route liegen, bringt zum Ausdruck, dass uns ein erlebnisreicher Lauf erwartet. Vom abenteuerlichen Hohlweg, weiträumigen Panoramablicken bis zum anspruchsvollen „Klettersteig" ist alles geboten. Deshalb darf und soll kein übermäßiges Tempo aufkommen.

Im Vordergrund steht hier ausdrücklich das Erlebnis. Wer die Strecke einmal gelaufen ist, kommt mit Sicherheit wieder. Selbst Ortskundige entdecken in gegenläufiger Richtung garantiert auch neue Ein- und Ausblicke.

Warum das Lauferlebnis nicht auch mit dem Fahrrad verbinden? Am Startpunkt liegt der **Main-Radweg**, von wo aus die nähere Region durch weiteren Ausgleichssport erkundet werden kann.

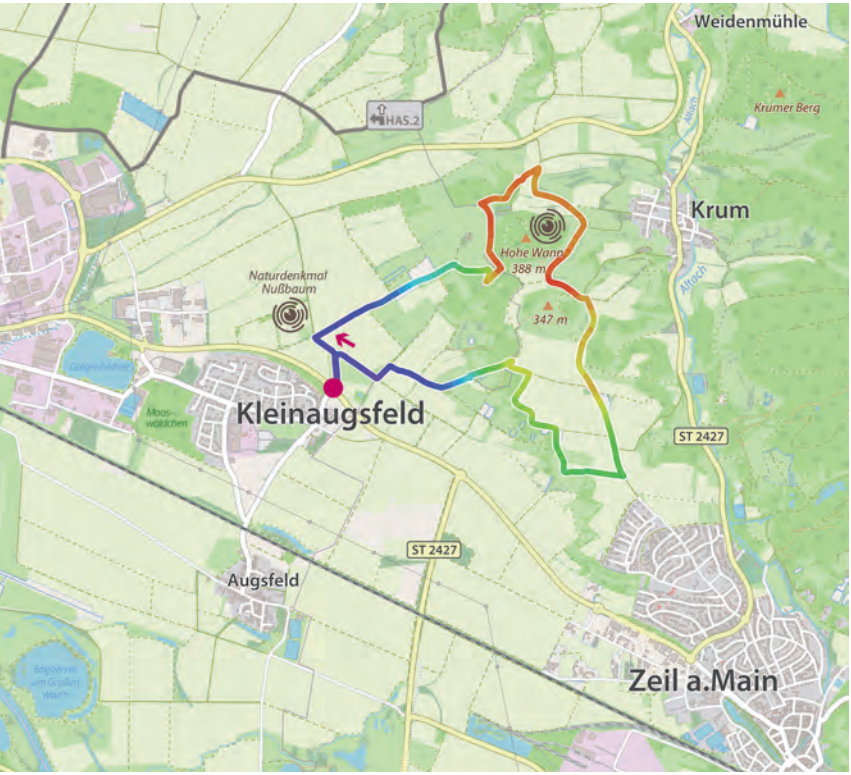
Nahe gelegen der Main-Radweg © Alexander Rochau

Aktiv im Naturschutzgebiet © Oliver Boehmer

i] ***Besonderheiten:***
- → *Panoramablick „Kleine Hohe Wann"*
- → *Naturschutzgebiet „Hohe Wann"*
- → *Naturdenkmal Nußbaum bei Augsfeld*

HAS.5

Panoramablick © Jens Ritschel



321 M

229 M

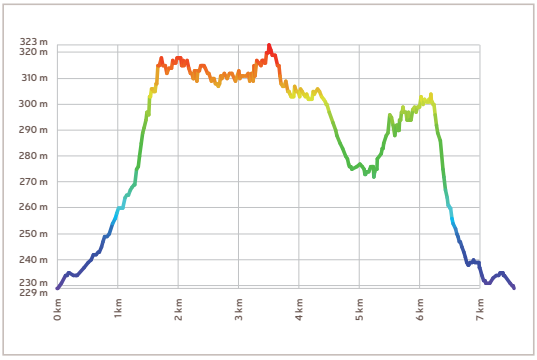
92 M

Walking 6 km/h
1:16

Laufen 10 km/h
0:45

Laufen 12 km/h
0:38

Asphalt	2,8 km (37 %)
Naturweg	2,8 km (37 %)
Trail	2,0 km (26 %)
Wald	1,1 km (14 %)
Freies Feld	6,5 km (86 %)
Ort	–
Anschluss	HAS.2 Burgen- und Schlösserweg Kelten-Erlebnisweg Fränk. Marienweg



HOH.1

HOFHEIM I.UFR

Distanz
11,1 KM
Gesamtanstieg
149 M

Streifberg-Tour © Marco Depner

TOLLE NATURDENKMÄLER

Leichte Panorama-Route auf den Streifberg
Der Startpunkt liegt in der Schlossstraße im Hofheimer Stadtteil Rügheim. Wir parken am Landhotel Rügheim.

Diese idyllische Rundstrecke führt uns über die Rügheimer Flur auf den **Streifberg** nach Ostheim. Die dem Haßbergtrauf vorgelagerte Anhöhe wird von der Bevölkerung auch Ölberg oder Wolfshügel genannt.

Unberührte Natur, romantische Nischen, herrliche Ausblicke: die „besonderen Orte" auf dieser Runde ziehen immer wieder an. Gut versteckt im Buschwerk am Hang des Berges stoßen wir zunächst auf steinerne Figuren, die **Ölberggruppe**.

Von den **Plateaus** auf unserem weiteren Weg sind die **Schwedenschanze** mit ihrem Aussichtsturm und die **Bettenburg** als Landmarken des Haßbergkamms zu sehen. Die Aussichtspunkte sind auch Teil der **Streifberg-Tour**, die sich durch die schöne Landschaft schlängelt. Der örtliche Revierförster hat diesen Naturlehrpfad geschaffen, um auf die Besonderheiten der Natur hinzuweisen. Auf dem höchsten Punkt der Strecke direkt am Gipfelkreuz bewundern wir ein außerordentliches **Naturdenkmal, die Große Linde**.

Einen romantischen Augenblick erleben Sie vielleicht am Naturdenkmal Himmelsweiher. Lassen Sie sich überraschen, was es sonst noch hier zu entdecken gibt.

Über den Königsberger Stadtteil Junkersdorf kommen wir auf einem Teilstück der ehemaligen Bahntrasse des „Hofheimer Schnauferla" wieder zurück nach Rügheim.

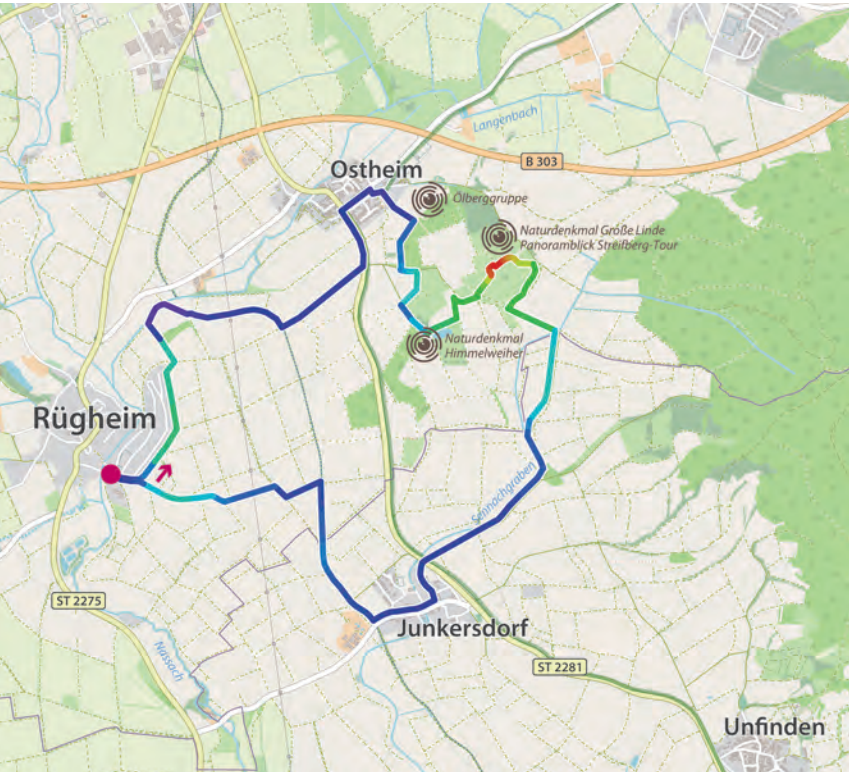
Besuchen Sie nach dem Lauf die Gastronomie des Landhotels und genießen Sie eine kulinarische Auszeit im Grünen.

Ölbergfiguren © Marco Depner

i] ***Besonderheiten:***
- → *Geologiepunkt Streifberg*
- → *Naturdenkmal Große Linde*
- → *Ölbergfiguren*
- → *Panoramblick Streifberg-Tour*
- → *Naturdenkmal Himmelsweiher*

HOH.1

Ostheim © Marco Depner



312 M

242 M

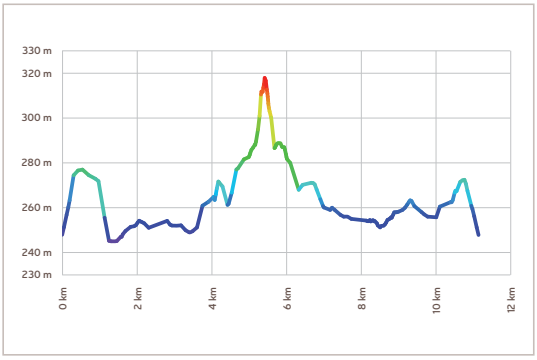
70 M

Walking 6 km/h
1:54

Laufen 10 km/h
1:08

Laufen 12 km/h
0:57

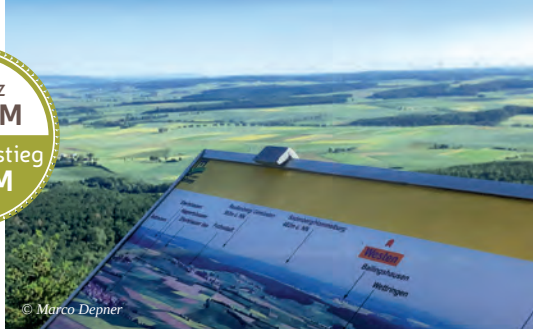
Asphalt	6,3 km (56 %)
Naturweg	1,6 km (16 %)
Trail	3,2 km (28 %)
Wald	0,5 km (5 %)
Freies Feld	9,3 km (83 %)
Ort	1,3 km (12 %)
Anschluss	Burgen- und Schlösserweg Kelten-Erlebnisweg



HOH.2

HOFHEIM I.UFR

Distanz
17,8 KM
Gesamtanstieg
408 M


© Marco Depner

DER HÖCHSTE PUNKT

Anspruchsvoller Kurs auf dem Haßbergkamm zur Schwedenschanze
Der Startpunkt liegt am Freibad der Stadt Hofheim in der Johannisstraße.

Freuen Sie sich auf einen Streifzug auf dem **Haßbergkamm**. Auf dieser bergigen Rundstrecke kommen wir auf die höchste Erhebung der Region. Die Route kann deshalb als anspruchsvoll bezeichnet werden. Wir starten bei zunächst relativ flachem Verlauf und passieren den Stadtteil Reckertshausen.

Hier in der Flur steigt das Streckenniveau schon leicht an und vorbei am **Naturdenkmal Dicke Eiche** erwartet uns ein schmaler Pfad, der bis zur Sieben-Wege-Kreuzung recht knackig verläuft; aber wie sonst kämen wir auf die berühmte **Nassacher Höhe** auf 512 Höhenmeter, dem höchsten Punkt im Landkreis Haßberge.

Anschließend, nach rund 2,5 km abschüssigem Gelände erwartet uns nach dem romantischen **Hirschbrunnen** der zweite Hochpunkt der Runde: die **Schwedenschanze** mit dem fast **30 m hohen Aussichtsturm auf 3 Plattformen**. Von hier blickt man bei guter Sicht regelrecht ins „Unendliche"!

Herab über Eichelsdorf zum Ausgangspunkt führt uns ein malerisch verschlungener Waldtrail. Stolpern Sie nicht! Teilweise laufen wir über Wurzelwerk. Nach dem Lauf finden wir verdiente Entspannung im **Freibad der Stadt Hofheim**.

© Gemeinde Knetzgau

i] ***Besonderheiten:***
- → *Naturdenkmal Dicke Eiche*
- → *Nassacher Höhe*
- → *Hirschbrunnen*
- → *Schwedenschanze*
- → *Freibad Hofheim*

HOH.2

Dicke Eiche © Marco Depner

508 M

255 M

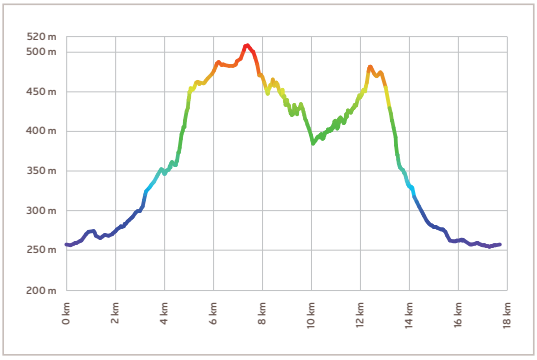
253 M

Walking 6 km/h
2:59

Laufen 10 km/h
1:47

Laufen 12 km/h
1:29

Asphalt	6,2 km (35 %)
Naturweg	8,4 km (47 %)
Trail	3,2 km (18 %)
Wald	11,5 km (65 %)
Freies Feld	3,8 km (21 %)
Ort	2,5 km (14 %)
Anschluss	HOH.3, AID.2, BUN.1 Burgen- und Schlösserweg Rennweg Kelten-Erlebnisweg



HOH.3

HOFHEIM I.UFR

Distanz
12,5 KM
Gesamtanstieg
220 M

Bettenburg © Gemeinde Knetzgau

ENTDECKERWEG

Mittelschwere Trainingsstrecke in den Landschaftsgarten

Der Startpunkt zur Rundstrecke liegt außerhalb des Hofheimer Stadtteiles Eichelsdorf in Fahrtrichtung Bundorf auf der rechten Seite. Bei der Anfahrt folgen wir dem Verlauf der Haßbergstraße.

Die Haßberge sind alles andere als langweilig! Diese Erfahrung machen wir besonders auf dieser Tour. Wer hier gelaufen ist, kommt immer wieder – todsicher!

Unser Weg führt uns über Eichelsdorf auf den Spuren romantischer Literaren zunächst in den **Landschaftsgarten Bettenburg**. Nicht weit vom gleichnamigen **Renaissance-Schloss** entfernt, liegt dieser im Wald versteckte Park, der 1789 von Freiherrn Truchsess von Wetzhausen in Auftrag gegeben wurde. Berühmte Dichter wie Friedrich Rückert und Jean Paul trafen sich hier zur „Tafelrunde". Viele einzelne **Denkmäler aus der Ritterromantik** sind hier verstreut.

Im weiteren Verlauf genießen wir in freier Flur die Sicht auf die Bettenburg und über den Rennweg stoßen wir auf **Naturdenkmale** und einen herrlichen Panoramablick in der Goßmannsdorfer Flur. Hier liegt etwas abseits der Strecke auch ein **schöner Badesee**, der zum Besuch nach dem Lauf einlädt. Unser Rückweg führt uns durchs herrliche Hofheimer Land zurück nach Eichelsdorf. Auf einer Anhöhe kurz vor Zieleinlauf blicken wir übers dortige **Schloss** ins ganze Haßbergevorland.

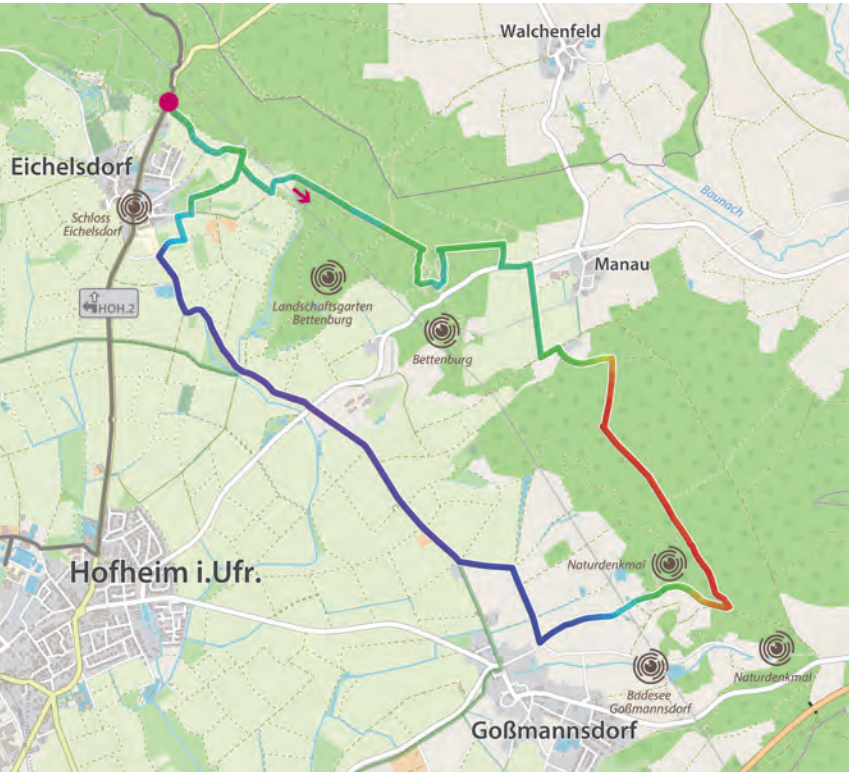
TRX-Suspension Training im Wald © VlaDee

i] ***Besonderheiten:***

- *Schloss Eichelsdorf*
- *Landschaftsgarten Bettenburg*
- *Dichterhaus*
- *Bettenburg*
- *Badesee Goßmannsdorf*
- *Naturdenkmal Alte Eiche*
- *Naturdenkmal Jägerbuche*
- *Panorama Goßmannsdorf*

HOH.3

Schloss Bettenburg



376 M

261 M

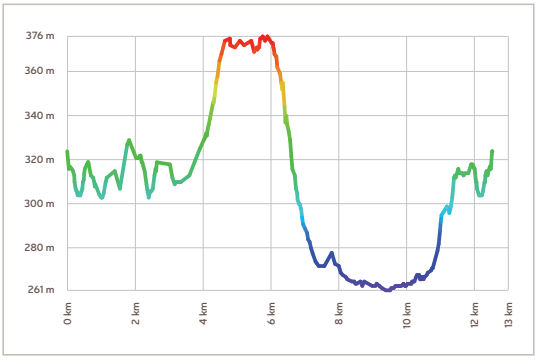
115 M

Walking 6 km/h
2:06

Laufen 10 km/h
1:16

Laufen 12 km/h
1:03

Asphalt	4,1 km (33 %)
Naturweg	5,9 km (47 %)
Trail	2,5 km (20 %)
Wald	3,8 km (30 %)
Freies Feld	8,7 km (70 %)
Ort	–
Anschluss	HOH.2, Rennweg Burgen- und Schlösserweg Rückertweg Kelten-Erlebnisweg



KIR.1

KIRCHLAUTER

Distanz
10,0 KM
Gesamtanstieg
173 M

© Evgeny

HEILIGE LÄNDER

Sanfte Hügel mit Natur-Genuss
Der Start zur Rundstrecke, durch in ihrer Art typische Haßbergdörfer, liegt in Kirchlauter- direkt am Sportgelände bzw. der örtlichen Schule. Wir finden den Einstieg unter der Adresse Haßbergstraße, 96166 Kirchlauter.

Die Gemeinde Kirchlauter gilt als „**Hauptstadt der heiligen Länder**“. Highlights sind das barocke **Guttenberg'sche Wasserschloss** und die **gotische Marienkirche**. Von hier startet auch der „Natur-Genuss-Erlebnisweg“. Zu bestaunen gibt es im Verlauf nicht weniger als 69 Streuobstbäume mit leckeren und teils sehr seltenen Früchten *(www.naturgenuss-kirchlauter.de)*.

Auf unserer Strecke liegt außerdem das sehr schmucke Dörfchen **Pettstadt**, das im Jahr 2000 zum schönsten Dorf Unterfrankens gekürt wurde. Besonders nennenswert ist die hervorragende Gastronomie im dortigen Gutsgasthof. *(www.gutshof-andres.de)*

Von der Strecke blickt man auf die größte Erhebung der südlichen Haßberge, den **Stachelberg**, weitläufig auch als „**Stachel**“ bekanntes **Naturwaldreservat**. Die Strecke ist zwar recht profiliert, unmittelbar nach den Anstiegen kann man sich allerdings gleich bergab wieder relativ gut erholen. Die Strecke ist deshalb auch für Gelegenheitsläufer sehr gut geeignet.

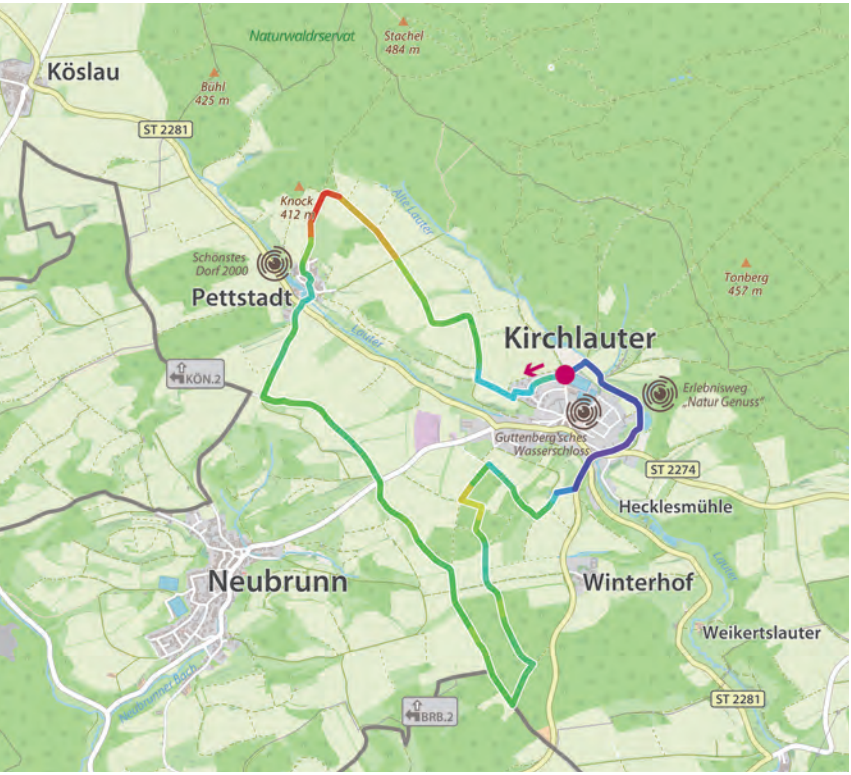
© Marco Depner

i] ***Besonderheiten:***
- → *Guttenberg'sches Wasserschloss Kirchlauter*
- → *Schmuckes Pettstadt*
- → *Naturwaldreservat Stachelberg*
- → *Erlebnisweg „Natur Genuss Kirchlauter“*

Natur Genuss Kirchlauter

KIR.1

Idyllischer Gutsgasthof © Friedhelm Hofstetter



402 M

332 M

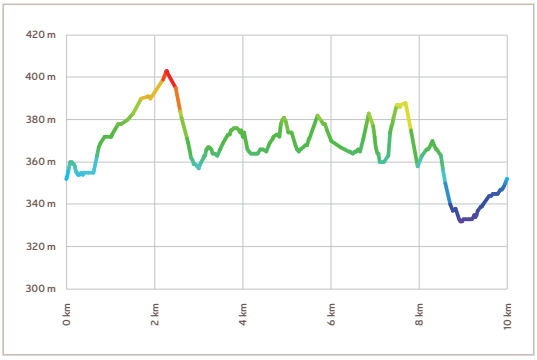
70 M

Walking 6 km/h
1:41

Laufen 10 km/h
1:00

Laufen 12 km/h
0:50

Asphalt	2,0 km (20 %)
Naturweg	8,0 km (80 %)
Trail	–
Wald	1,0 km (10 %)
Freies Feld	8,6 km (86 %)
Ort	0,4 km (4 %)
Anschluss	BRB.2, KÖN.2
	Rennweg



KNE.1

KNETZGAU

Distanz
8,4 KM
Gesamtanstieg
12 M

© Marco Depner

IDYLLE „EINATMEN“

Leichte Strecke für Hobbyläufer durchs LIFE-Natur-Gebiet Mainaue

Der Startpunkt befindet sich in Knetzgau am Mainufer im neuen Naherholungsgebiet „**Dorf am Fluss**“. Ein Großparkplatz befindet sich nahe des Startpunktes an der Franz-Hofmann-Halle. Das Navigationsgerät reagiert auf „Hauptstraße 76“.

Die Strecke hat nur wenige Höhenmeter und eignet sich auch für Tempoläufe. Auch wer sich auf einen schnellen Stadtlauf vorbereiten will, ist hier in der puren Natur genau richtig.

Über das neu gestaltete Mainumfeld führt zunächst ein Asphaltweg in Richtung Nachbargemeinde Sand a. Main. Über einen Holzsteg überqueren wir die Gemarkungsgrenze und gelangen über den weitläufig bekannten **Campingplatz** mit seinem **Altmainsee** ins herrliche **Naturschutzgebiet der Mainauen**. Im Rahmen des **LIFE-Naturförderprogrammes** der Europäischen Union ist dort ein europaweit bedeutsames Vogelschutzgebiet wiedererwachsen *(www.mainaue.de)*.
Es wurde aber nicht nur die Tier- und Pflanzenwelt verbessert, es wurden auch Einrichtungen geschaffen, die es den Menschen ermöglicht, die Natur im Maintal intensiv zu erleben. Durch das Schutzgebiet führen uns malerische Naturpfade durch eine mangrovengleiche **Sumpf- und Auenlandschaft.**

Entlang des Mainufers in entgegengesetzter Richtung folgend, gelangen wir wieder an den Ausgangspunkt in Knetzgau.

© factum.Rothenberger

i] ***Besonderheiten:***
- → *Naherholungsgebiet „Dorf am Fluss“*
- → *Life-Naturgebiet Mainaue*
- → *Campingplatz und Baggersee Sand a.Main*

KNE.1

Mainaue © Jens Ritschel

227 M

219 M

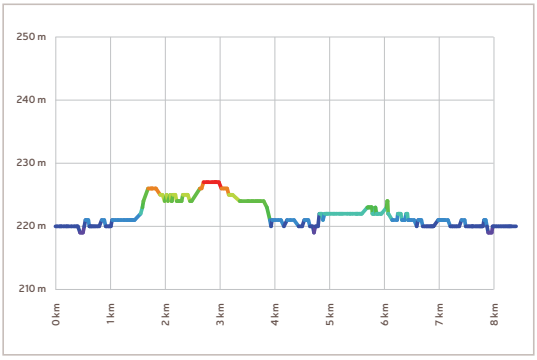
8 M

Walking 6 km/h
1:24

Laufen 10 km/h
0:50

Laufen 12 km/h
0:42

Asphalt	5,0 km (59 %)
Naturweg	2,3 km (28 %)
Trail	1,1 km (13 %)
Wald	0,2 km (2 %)
Freies Feld	7,6 km (91 %)
Ort	0,6 km (7 %)
Anschluss	SAN.1, SAN.2 Kelten-Erlebnisweg Fränkischer Marienweg



KNE.2

KNETZGAU

Distanz
11,8 KM
Gesamtanstieg
304 M

Aussichtsturm Zabelstein © Andreas Hub

FAST GRENZENLOS

Buckelige Strecke auf und um den Zabelstein
Der Startpunkt befindet sich im Gemeindeteil Oberschwappach der Gemeinde Knetzgau. Wir nutzen den Großparkplatz direkt am **Schloss Oberschwappach**. Das Navigationsgerät findet die Örtlichkeit nach Eingabe von „Schlossstraße 6“.

Die Strecke eignet sich wegen des kupierten Geländes hervorragend, um in den Wintermonaten die hart erarbeitete Muskelkraft über die kalte Jahreszeit zu retten.

Nach wenigen Metern führt uns die Strecke gleich in die wunderbare Natur an den Fuß des Scherenberges. Sobald wir den Wald betreten, führt ein anspruchsvolles Teilstück für etwa zwei Kilometer stetig bergauf.

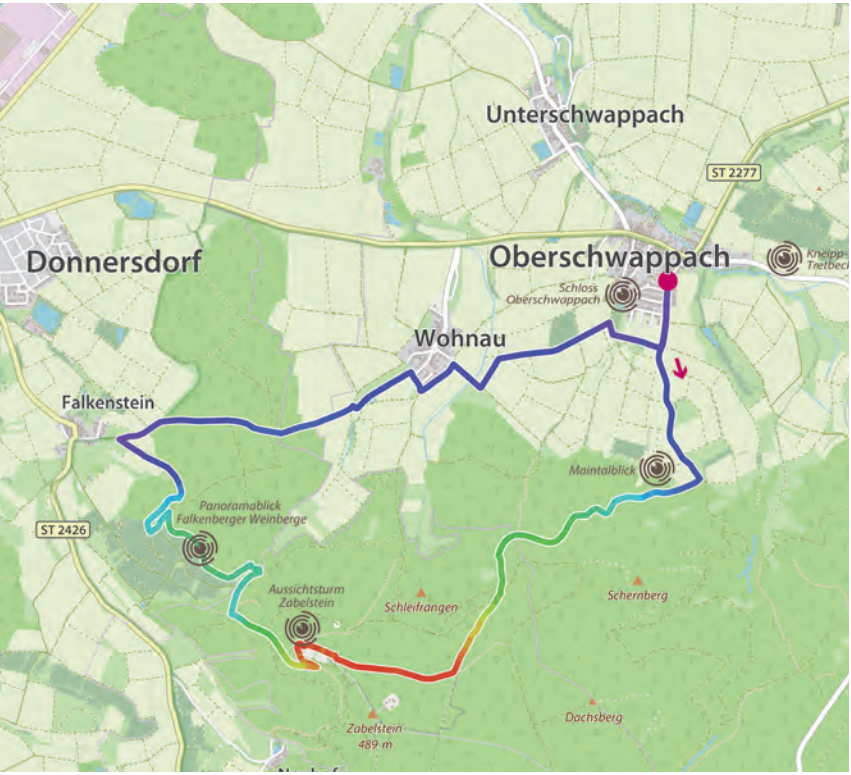
Wir folgen einem Trail der dem Höhenkamm entlang direkt auf den **Zabelstein** führt. Auf 475 m Höhe steht ein etwa 20 m hoher **Aussichtsturm**, der durch seine exponierte Lage freie Sicht ins Maintal und das westliche Steigerwaldvorland bietet. Bei schönem Wetter kann man 80 Kilometer weit bis in die Rhön blicken. Panoramatafeln informieren über alle wichtigen Geländepunkte.

Ab hier benutzen wir auch einen Wegeabschnitt des Steigerwald-Panormaweges. Es besteht außerdem die Möglichkeit des Anschlusses an den Fränkischen Marienweg, den Main-Wanderweg und den Kelten-Erlebnisweg. Über einen kurzen Trail „wenden“ wir und kommen über den Forstweg in die malerischen **Weinberge** rund um Falkenstein (Landkreis Schweinfurt). Mit überwältigendem Panoramablick nähern wir uns dem prämierten Winzerörtchen Wohnau. Über das vor allem wegen seiner kulinarischen Köstlichkeiten bekannte Dörfchen führt ein Flurweg wieder zurück nach Oberschwappach.

i] ***Besonderheiten:***
- → *Schloss Oberschwappach*
- → *Aussichtspunkt Maintalblick*
- → *Burgruine/Aussichtsturm Zabelstein*
- → *Panoramblick Falkenberger Weinberge*
- → *Weinlage/Kneipptretbecken Oberschwappach*

KNE.2

© factum.Rothenberger



478 M

278 M

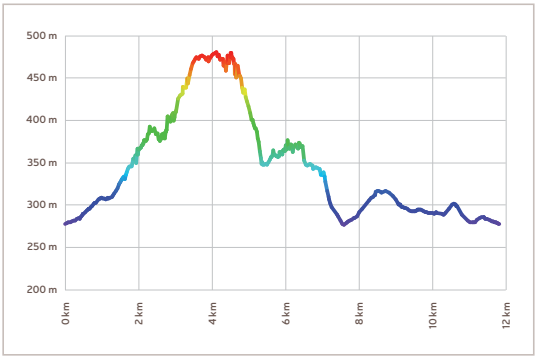
200 M

Walking 6 km/h
2:00

Laufen 10 km/h
1:11

Laufen 12 km/h
0:59

Asphalt	1,3 km (62 %)
Naturweg	7,9 km (67 %)
Trail	2,6 km (22 %)
Wald	7,3 km (62 %)
Freies Feld	3,9 km (33 %)
Ort	0,6 km (5 %)
Anschluss	Steigerwald-Panoramaweg Kelten-Erlebnisweg Fränk. Marienweg Main-Wanderweg



KNE.3

KNETZGAU

Distanz
9,9 KM
Gesamtanstieg
195 M

„Die Natur irrt nie" – Inschrift beim Schlangenweg © Marco Depner

NATURERLEBNIS SCHLANGENWEG

Mittelschwerer Fitnesstrail

Den Startpunkt erreichen wir nicht unmittelbar mit dem PKW. Wir parken auf dem Großparkplatz am Sportgelände des TSV Zell in der „Silbersteige" und begeben uns zu Fuß zum Start in die Böhlstraße (Ortsausgang Richtung Oberschleichach rechts).

Der Einstieg in das Naturwaldreservat Böhlgrund – auch als „**Tor zum Steigerwald**" bezeichnet – ist Ausgangspunkt dieser naturbelassenen Rundstrecke. Einer der mit Sicherheit landschaftlich reizvollsten und naturbelassensten Wege des gesamten Steigerwaldgebietes führt zu fast 65% entlang verschlungener Pfade durch wunderschönen **Schluchtenwald**. Besonders in den Frühlingsmonaten erwartet den Läufer auf der Strecke ein besonderes Duft-Erlebnis, denn der in der fränkischen Küche sehr beliebte Bärlauch ist ständiger Wegbegleiter.

Zunächst immer leicht bergauf windet sich der schmale und geschlängelte Trail durch tief eingeschnittene Seitentäler des Böhlgrundes. Ein erstes Highlight findet sich nach ca. 1,8 km. In Stein gemeiselt finden wir eine Inschrift „**natura numquat errat**". Der heimische Künstler Herman de Vries hat diese denkwürdige Inschrift in dem ehemaligen Steinbruch im Schilfsandstein eingraviert. Im Rahmen eines Kunstprojektes (traces=spuren) finden sich übrigens im südlichen Gebiet des Landkreises Haßberge viele weitere solcher Insignien, die entdeckt werden wollen.
(www.hermandevries.org)

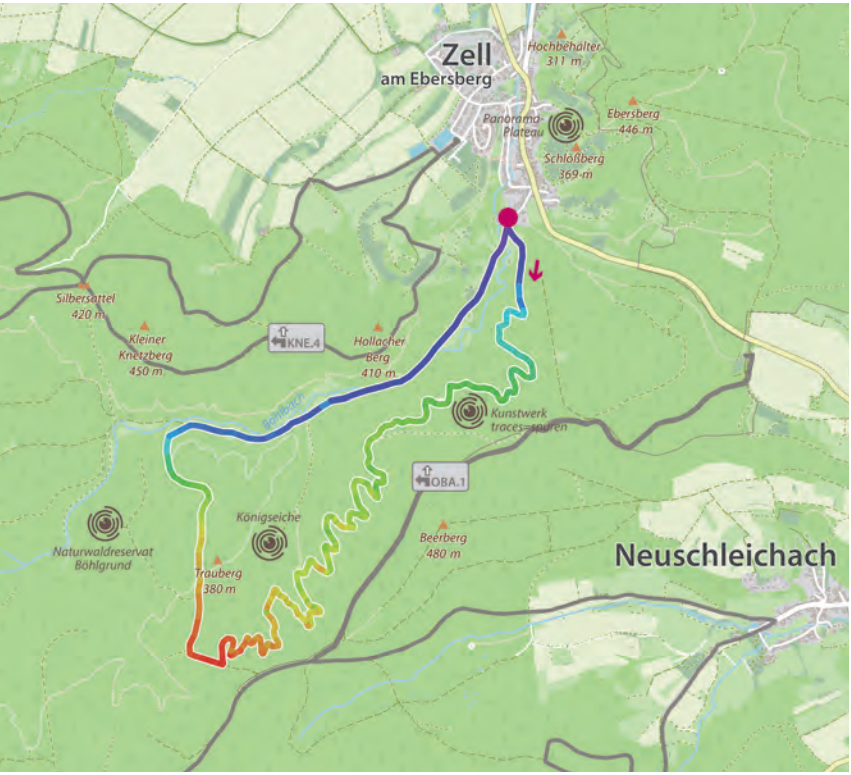
Nach weiteren rund 800 m stoßen wir auf eine kleine Lichtung, von wo wir der Beschilderung geradeaus folgen. Ab jetzt erleben für fast 4 Kilometer Natur pur, denn wir gelangen in die eigentliche Schluchtenlandschaft des Schlangenweges. Fast 30 Spitzkehren und 90°-Kurven entlassen uns bei Kilometer 6,35 aus dem „Urwald" und ein außergewöhnliches Dejavu-Erlebnis.
Wir halten uns auf dem Forstweg rechts (Abzweig links bietet nach 200 m Anschluss an OBA.1) und gelangen nach insgesamt 7,8 km wieder in den romantischen Böhlgrund. Wir bewegen uns ab diesem Punkt bis zum Ziel außerdem auf dem Fränkischen Marienweg.
(www.fraenkischer-marienweg.de)

Ambitionierte Sportler können es ab hier bis zum Zielpunkt „laufen" lassen. Die Strecke fällt langsam und fast unmerklich ab. Entlang des malerischen Böhlbaches wartet bei km 8,45 ein weiteres Highlight, dass einen Besuch mit der Familie wert ist. Etwa 800 m von der eigentlichen Laufroute rechts abzweigend, findet sich im tiefen Wald ein kollosales Naturdenkmal: die **Königseiche**. Der Weg dorthin ist mit einem Holzschild ausgewiesen. Vorsicht: es müssen einige umgestürzte Bäume überquert werden!

i] ***Besonderheiten:***
- → *Naturwaldreservat Böhlgrund*
- → *Panorama-Plateu Schlossberg Zell a. E.*
- → *Kunstwerk traces=spuren*
- → *Königseiche*

KNE.3

© Joachim Rothenberger



404 M

269 M

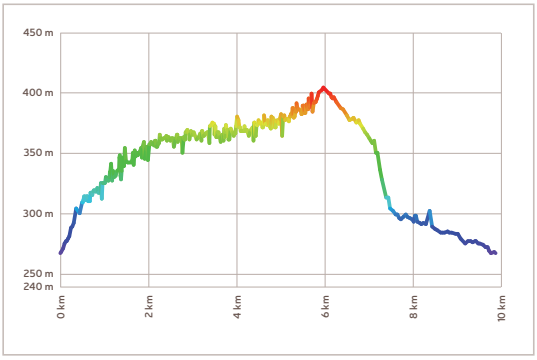
135 M

Walking 6 km/h
1:40

Laufen 10 km/h
0:59

Laufen 12 km/h
0:49

Asphalt	–
Naturweg	3,9 km (40 %)
Trail	6,0 km (60 %)
Wald	8,9 km (90 %)
Freies Feld	1,0 km (10 %)
Ort	–
Anschluss	KNE.4, OBA.1 Main-Radweg Kelten-Erlebnisweg Fränk. Marienweg Stgw. Panoramaweg



KNE.4

KNETZGAU

Distanz
11,9 KM
Gesamtanstieg
282 M

© Jean-Philippe Wallet

AUF DIE „SPITZE“, FERTIG, LOS!

Ambitionierter Waldlauf auf drei Vierhunderter

Der Startpunkt befindet sich am Sportheim des TSV Zell am Ebersberg. Von Knetzgau (A70) kommend, biegen wir nach der Tankstelle rechts ab und stoßen – der Straße immer geradeaus folgend – auf das Sportgelände. Der Parkplatz befindet sich um die Ecke direkt am Sportheim. Das Navigationsgerät findet die Örtlichkeit unter „Silbersteige“.

Im Tourenverlauf kommen wir auf drei Gipfel mit jeweils einer Höhe von mindestens 400 m. Die Strecke eignet sich wegen ihres anspruchsvollen Profils vor allem in den Wintermonaten um Kräfte für die ersten Frühjahrsläufe zu tanken.

Die Route führt anfangs auf zunächst asphaltiertem Weg steil hinauf zum **Hollacher Berg**. Mit jedem Meter Anstieg werden wir schon jetzt durch eine immer besser werdende Aussicht aufs Maintal bis in den Thüringer Wald belohnt.

Der Flurweg auf der Ebene führt uns entlang von **Weinbergen** über einen naturbelassenen Trail zum Fuß des „**Kleinen Knetzberges**“. Dieser Wegeabschnitt ist Teil des prämierten Steigerwald-Panoramaweges.

Über den „**Silbersattel**“ kommen wir schließlich zum anspruchvollsten Teil der Strecke: ein Forstweg führt einen Kilometer stark und kurvig ansteigend auf die größte Erhebung der Region, den „**Großen Knetzberg**“ auf 487 m Höhe. Hier stand schon in den Jahrhunderten weit vor Christus eine mächtige Zufluchtsburg. Spuren der Befestigungsanlagen sind noch zu erkennen. Die Bayerische Staatsregierung hat dem Gebiet um die Knetzberge auf insgesamt 850 ha wegen seiner Einzigartigkeit und Naturbelassenheit aktuell den Schutzstatus „Naturwaldfläche“ verliehen.

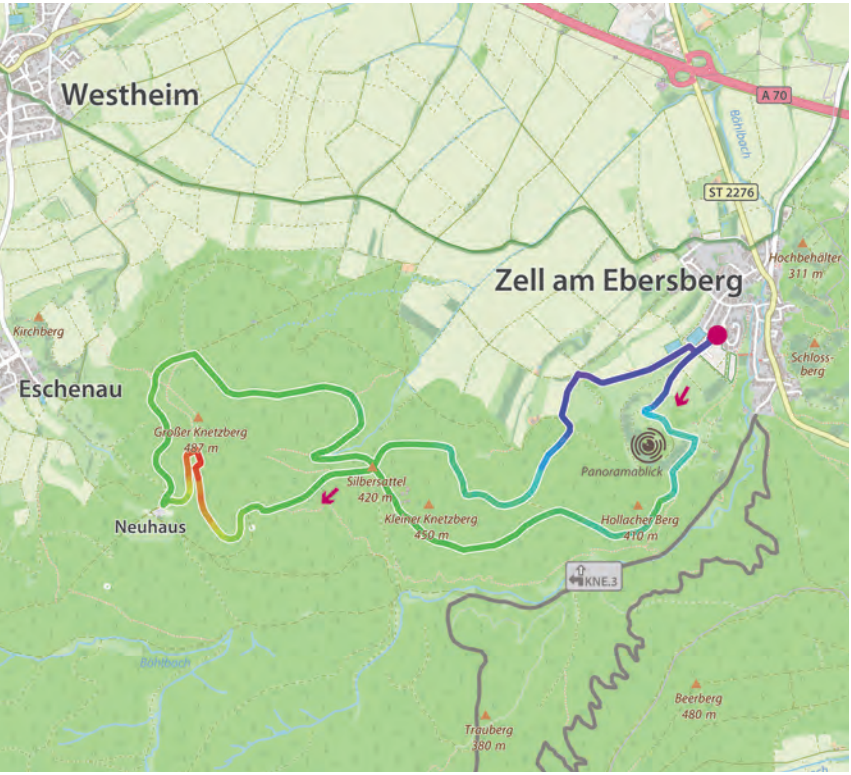
Herab führt uns wieder ein herrlicher Pfad, vorbei an einem Hirschkäfermeiler zum ehemaligen Forsthaus „**Neuhaus**“. Wenn wir nach etwa 10 Kilometern den Wald verlassen, stoßen wir wieder auf den Anblick der herrlichen Weinberge des Winzerörtchens Zell a. E.

Tipp: *Besuchen Sie in Zell eine der zahlreichen Heckenwirtschaften!*

i] ***Besonderheiten:***
→ *Panoramablick „Hollacher Berg“*
→ *Naturwald Knetzberge-Böhlgrund*

KNE.4

© Marco Depner



481 M

279 M

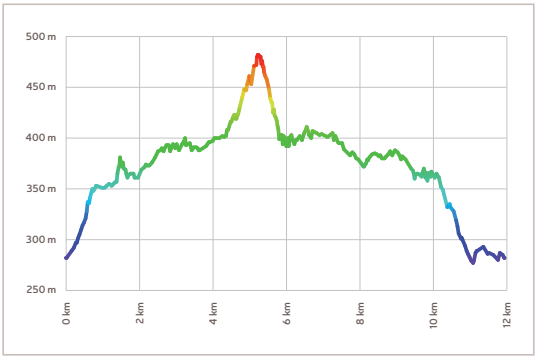
202 M

Walking 6 km/h
2:01

Laufen 10 km/h
1:21

Laufen 12 km/h
1:00

Asphalt	1,4 km (12 %)
Naturweg	8,6 km (72 %)
Trail	1,9 km (16 %)
Wald	9,4 km (78 %)
Freies Feld	2,5 km (22 %)
Ort	–
Anschluss	KNE.3 Stw.-Panoramaweg Kelten-Erlebnisweg Fränk. Marienweg Main-Wanderweg



KÖN.1

KÖNIGSBERG I.BAY.

Distanz
12,6 KM
Gesamtanstieg
303 M

Aussichtspunkt Huthäuschen © Marco Depner

SO EIN SCHÖNES FLECKCHEN

Kurweilige Bergstrecke rund ums Huthäuschen

Der Startpunkt liegt im malerischen Stadtteil Unfinden der Stadt Königsberg. Wir starten dort zentral gelegen in der Zehntstraße.

Nach Königsberg kommen Sie mit Sicherheit wieder, denn an dieser Strecke liegen zahlreiche „besondere Orte"! Sie werden staunen, was das kleine Landstädtchen alles zu bieten hat.

Schon in Unfinden werden Sie entzückt sein. Das kleine Dorf wurde fast gänzlich in **Fachwerkbauweise** errichtet und steht komplett unter Ensembleschutz.

Der Weg führt zunächst entlang eines **Geologiepfades** bergauf und mündet auf dem Plateau in den Amtsbotenweg. Auf diesem historischen Pfad stellte der „Amtsbote" früher die regelmäßige Verbindung zur Residenzstadt Coburg her.

Im weiteren Verlauf der Route stoßen wir auf die „**Natour Haßberge**". Mitmach-Stationen machen vor allem Kindern die Natur mit allen Sinnen erfahrbar. Beim „Ursee", einige Meter entfernt, steht das Naturdenkmal „**Geschwistereichen**", eine zusammengewachsene Baumformation aus mehreren Eichen.

Durch den Stadtwald nähern wir uns nach rund zehn Kilometern und den letzten Aufstiegen dem **Naturschutzgebiet Urwiese**.

Von dort herab führt uns der Weg über eine Felspassage zum **Huthäuschen**. Über die malerische **Weinlage** schaut man weit ins Land. Panoramatafeln erklären die Aussicht.

Besuchen Sie nach dem Lauf unbedingt den **Königsberger Salzmarkt**. Hier entdecken Sie ein Fachwerkhausensemble von seltener Geschlossenheit, das komplett unter Denkmalschutz steht.

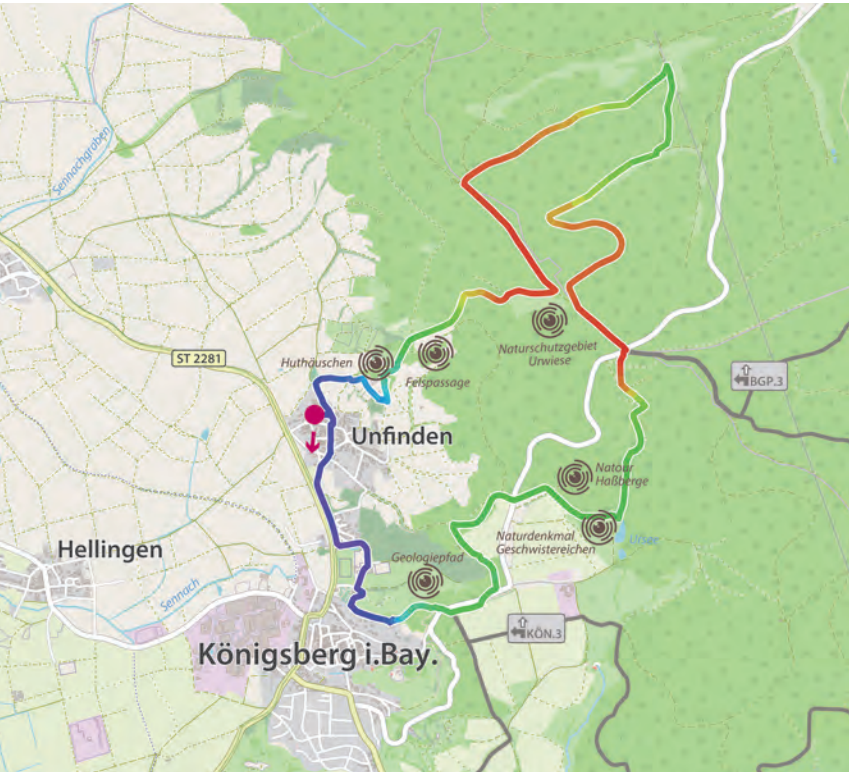
© factum.Rothenberger

i] ***Besonderheiten:***

- → *Naturdenkmal Geschwistereichen*
- → *Naturlehrpfad „Natour Haßberge"*
- → *Geologiepfad (Kuhsteige)*
- → *Naturschutzgebiet Urwiese*
- → *Aussichtspunkt Huthäuschen*
- → *Felspassage*

KÖN.1

Felspassage zum Huthäuschen © Marco Depner



448 M

271 M

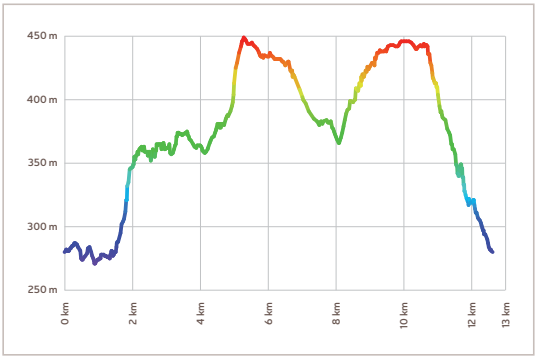
177 M

Walking 6 km/h
2:07

Laufen 10 km/h
1:16

Laufen 12 km/h
1:03

Asphalt	3,0 km (24 %)
Naturweg	4,0 km (32 %)
Trail	5,6 km (44 %)
Wald	5,0 km (40 %)
Freies Feld	6,8 km (54 %)
Ort	0,8 km (6 %)
Anschluss	KÖN.3, BGP.3 Amtsbotenweg Burgen- u. Schlösserweg, Rennweg Kelten-Erlebnisweg



KÖN.2

KÖNIGSBERG I.BAY.

Distanz
13,7 KM
Gesamtanstieg
246 M

© Robert Kneschke

FRÄNKISCHES KLEINOD

Mittelschwere Exkursion in die östlichen Stadtteile

Der Startpunkt zur Rundstrecke liegt am Ortsrand von Dörflis. An der Bushaltestelle an der Kreisstraße HAS 20 sind ausreichend Parkplätze vorhanden.

Kommen Sie mit auf eine Exkursion in die östlichen Stadtteile von Königsberg. Auf einer Strecke, die sich wegen Distanz und Höhenmeter vorrangig an geübtere Läufer richtet, erleben wir Natur in vollen Zügen in ruhiger und ländlicher Idylle. Hier findet der Freizeitsportler wie nirgends sonst die Gelegenheit, das fränkische Kleinod kennenzulernen, denn der größte Anteil der Strecke führt durch freies Gelände.

Wir bewegen uns dabei auch auf dem historischen Rennweg, der vom Grabfeldgau bis nach Oberfranken führt. Auf dem höchsten Punkt unserer Route verlassen wir dessen Verlauf und kommen aus östlicher Richtung zunächst wieder nach Dörflis zurück. Wer mag, kann hier nach rund neun Kilometern zum Startplatz zurückkehren.

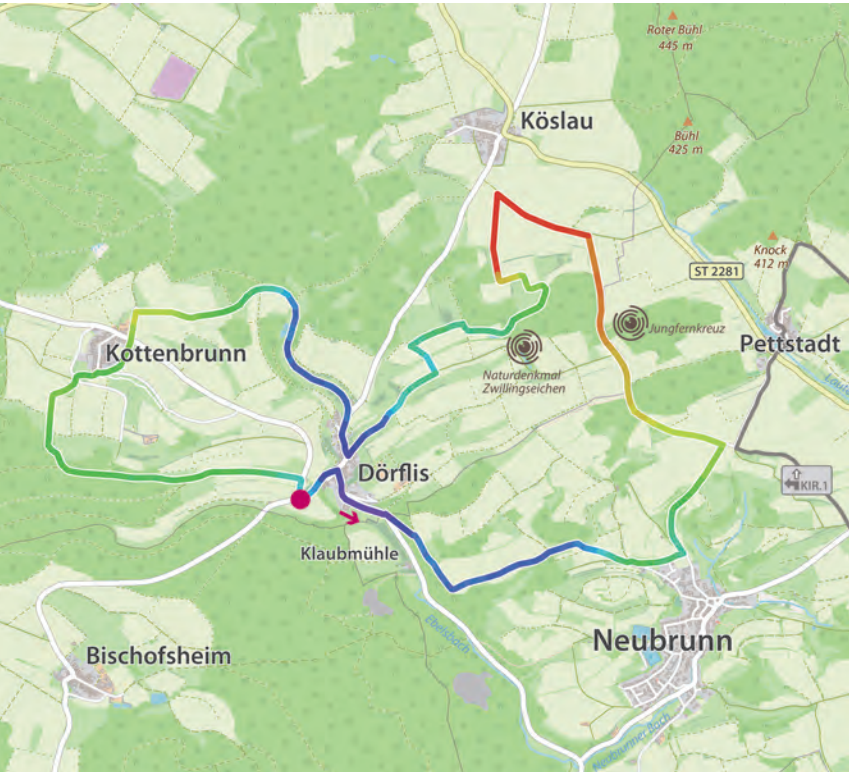
Der weitere Verlauf führt uns entlang des Ebelsbachs auf einer großzügigen Schleife über den Stadtteil Kottenbrunn wieder zurück nach Dörflis.

Besuchen Sie nach dem Lauf unbedingt das nahe der Strecke liegende Dörfchen Köslau. Das Gartencafe am Rennweg lockt mit gemütlicher Atmosphäre. Bestaunen Sie das *www.ufo47.de* und erleben Sie dort „Urlaub dem Himmel so nah“. Mit weiterem Luxus wirbt hier das *www.brauhaus3.de*

i] ***Besonderheiten:***
- → *Naturdenkmal Zwillingsbuchen bei Köslau*
- → *Jungfernkreuz bei Neubrunn*

KÖN.2

Naturidyll bei Dörflis © CG & AHG



403 M

290 M

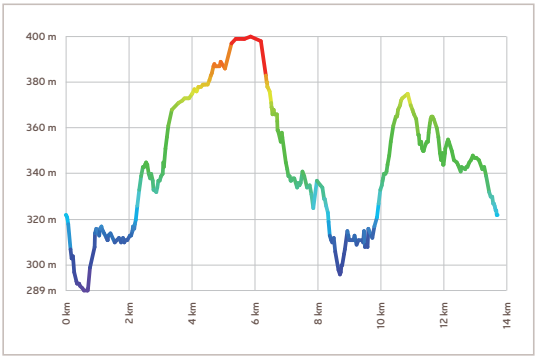
113 M

Walking 6 km/h
2:18

Laufen 10 km/h
1:23

Laufen 12 km/h
1:09

Asphalt	4,8 km (35 %)
Naturweg	8,9 km (65 %)
Trail	–
Wald	0,9 km (46 %)
Freies Feld	11,6 km (85 %)
Ort	1,2 km (9 %)
Anschluss	KIR.1
	Rennweg



KÖN.3

KÖNIGSBERG I.BAY.

Distanz
13,6 KM
Gesamtanstieg
233 M

Landschaft bei Königsberg © factum.Himmelswiese

MIT FAHRTSPIEL AUF DIE WART

Abwechslungsreiches Tempotraining
Der Startpunkt befindet sich am Wanderparkplatz zwischen Königsberg und Hohnhausen kurz vor dem Stadtteil Erbrechtshausen. Nebenan liegt auch der schöne Waldspielplatz, der hervorragend für eine Wiederkehr mit kleinen Kindern geeignet ist.

Ein schmaler Naturlehrpfad, der Bestandteil der „**Natour Haßberge**" ist, führt uns zunächst Richtung Erbrechtshausen. Im sich anschließenden Stadtwald erwarten uns zwar einige Anstiege, wir können diese jedoch im Fahrtspiel und so zum gezielten Kraft- und Tempotraining nutzen.

Rund drei Kilometer stetig bergab führt uns der weitere Verlauf noch vor Verlassen des Blätterdaches vorbei an Altershausen. Vorgelagert stoßen wir dort auch auf den **Seidenhäuser See**. Die Wasserqualität ist hervorragend und das Gewässer kann zum Baden genutzt werden. Altershausen liegt am tiefsten Punkt der Strecke, was bedeutet, dass wir bis zum Erreichen des Highlights der Strecke, der „**Wart**", wieder Höhenmeter gutmachen müssen.

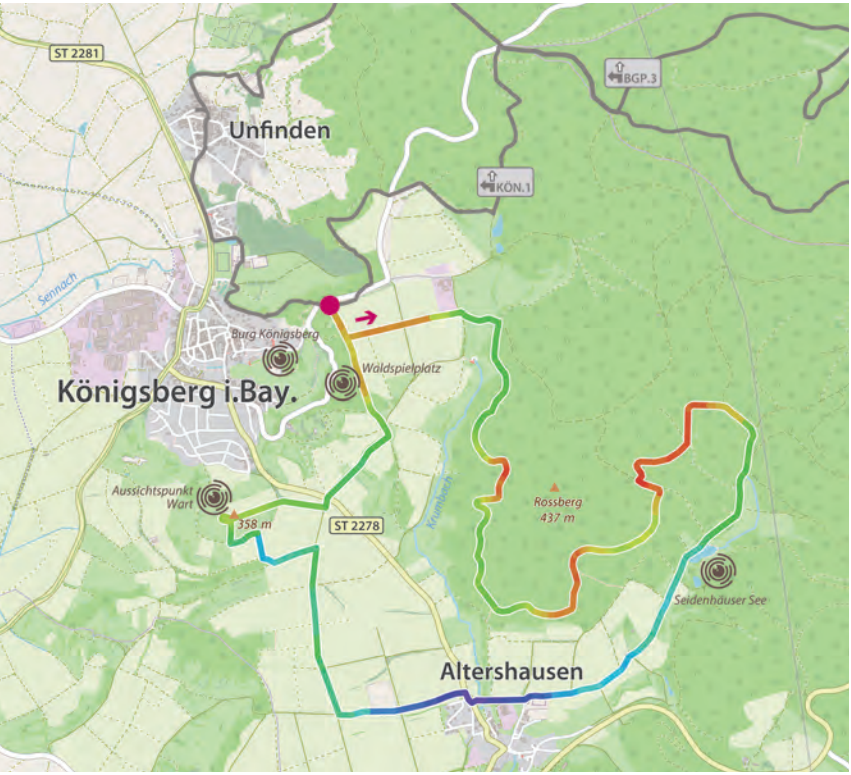
Sie werden allerdings sehen: Der Ausblick und die Atmosphäre dort sind aller Mühen wert! Zu empfehlen ist nach dem Lauf ein Besuch der Burgschänke auf dem **Königsberger Schlossberg**. Vom Parkplatz sind es nur wenige Minuten Fußweg. Neben kulinarischen Leckerbissen gibt es dort noch vieles andere zu entdecken.

© factum.Rothenberger

i] ***Besonderheiten:***
- → *Waldspielplatz Schlossberg*
- → *Seidenhäuser See, Altershausen*
- → *Aussichtspunkt Wart*
- → *Burg Königsberg*

KÖN.3

Blick von der Burg auf Königsberg © Sina Ettmer



377 M

290 M

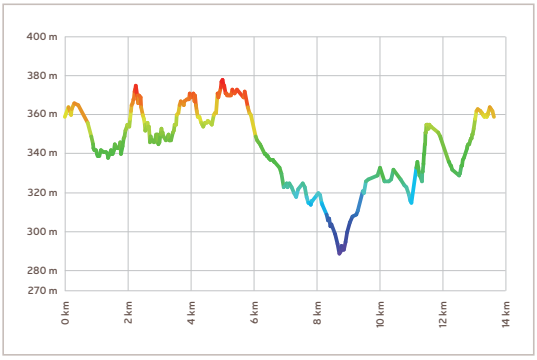
87 M

Walking 6 km/h
2:17

Laufen 10 km/h
1:22

Laufen 12 km/h
1:08

Asphalt	6,3 km (46 %)
Naturweg	6,8 km (50 %)
Trail	0,5 km (4 %)
Wald	6,6 km (48 %)
Freies Feld	7,0 km (52 %)
Ort	–
Anschluss	KÖN.1 Amtsbotenweg Burgen- und Schlösserweg Kelten-Erlebnisweg



MAR.1

MAROLDSWEISACH

Distanz
9,7 KM
Gesamtanstieg
184 M

Mühlsee Hafenpreppach © Marco Depner

GOLDIGE FISCHE ALS „BEGLEITER“

Ruhige Trainingsstrecke zum mittelalterlichen Wall und Hertasee

Der Startpunkt liegt im Maroldsweisacher Gemeindeteil Hafenpreppach. Wir parken dort am Sportgelände in der Coburger Straße, fast unmittelbar an der B303.

Auf dieser relativ leichten Route entführen wir Sie ins Mittelalter. Besuchen Sie mit uns den **Burgstall** der „Alten Burg“ und deren **Ringwallanlagen** in der Gemarkung Altenstein. Dort thronte die Talhangburg mit ihrem halbrunden Burgareal einst über dem kleinen Hertasee.
Der Wall zieht sich den Hang hinunter bis zum **Hertasee**. Halten Sie in dem kleinen Gewässer Ausschau nach Goldfischen und befassen Sie sich ruhig mit der Inschrift auf der Gedenktafel, die sie dort vorfinden. Es soll sich um ein Gedicht von Friedrich Rückert handeln.
Teile der Burg sind zwar nicht mehr zu erkennen, allerdings bieten die stark zerklüfteten Gruben und ein kleines eingewachsenes Felslabyrinth am Hertasee abenteuerliche Erlebnisse. Achten Sie auf den schmalen Pfaden auf ihren Schritt. Am besten gehen Sie in dem steinigen Gelände.

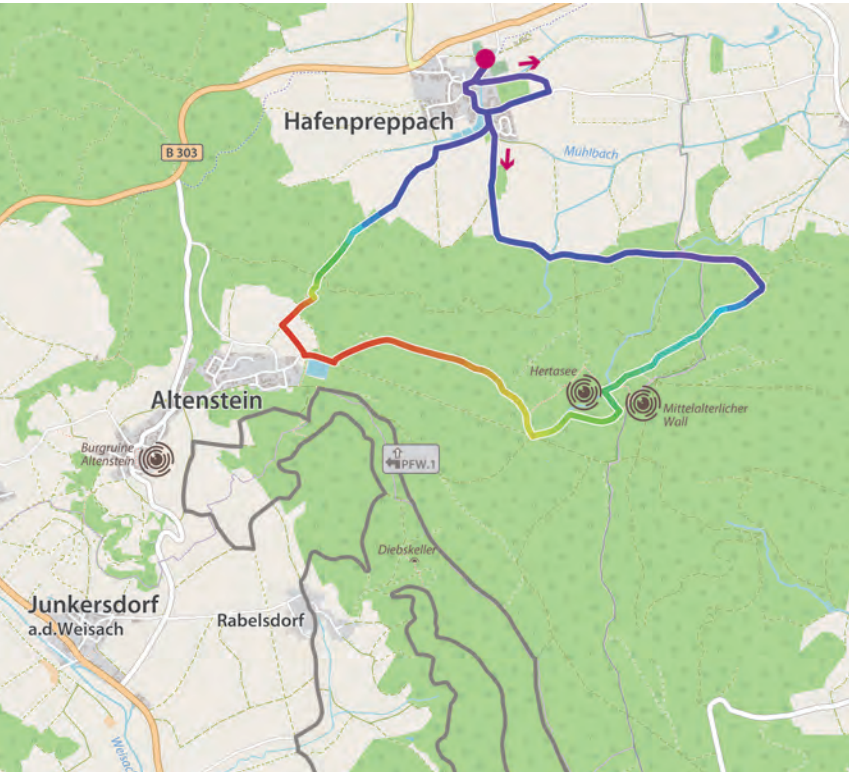
Auf einem Teilstück des historischen Amtsbotenweges kommen wir im weiteren Verlauf an den Ortsrand von **Altenstein**. Hier lohnt nach dem Lauf ein Besuch mit der Familie im örtlichen **Freibad** bei herrlichem Panorama sowie der gut erhaltenen Burganlage.

Fels vor dem Hertasee © Marco Depner

i] ***Besonderheiten:***
- → *Mittelalterlicher Wall*
- → *Hertasee*
- → *Burgruine Altenstein*
- → *Freibad Altenstein*

MAR.1

© deyveone



455 M

307 M

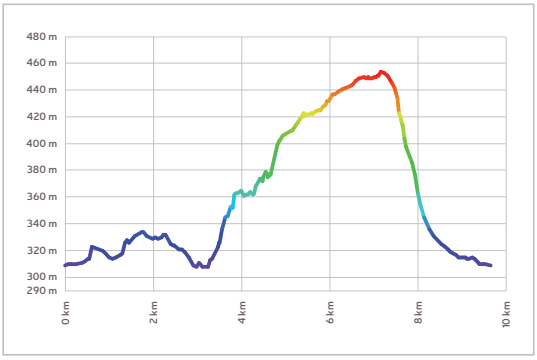
148 M

Walking 6 km/h
1:38

Laufen 10 km/h
0:58

Laufen 12 km/h
0:48

Asphalt	1,0 km (10 %)
Naturweg	7,7 km (80 %)
Trail	1,0 km (10 %)
Wald	4,6 km (48 %)
Freies Feld	4,3 km (44 %)
Ort	0,8 km (8 %)
Anschluss	PFW.1, Europäischer Fernwanderweg E3 Amtsbotenweg Burgen- und Schlösserweg



MAR.2

MAROLDSWEISACH

Distanz
14,4 KM
Gesamtanstieg
174 M

© Marco Depner

AUF DEUTSCH-DEUTSCHEN SPUREN

Leicht welliger Rundkurs im Zeichen der Wiedervereinigung

Der Startpunkt liegt am ehemaligen Grenzübergang nach Thüringen beim Maroldsweisacher Gemeindetal Allertshausen. Wir parken direkt an der ehemaligen Grenze.

Der Startpunkt dieser denkwürdigen Strecke liegt bewusst nicht mehr in Bayern um an die historischen „innerdeutschen" Ereignisse zu erinnern. Wir beginnen mit unserem Lauf auf thüringischem Gebiet.

Mit der Grenzöffnung im Jahr 1989 wurden Maroldsweisach und seine Dörfer mit ihren ostdeutschen Nachbarn wiedervereint. Wie ein Lauffeuer sprach sich damals herum, dass der Zaun fällt und tausende Menschen strömten zur Grenze. Mit dem Lied „Ein Tag so wunderschön wie heute" begrüßten die Allertshäuser Bürger die Menschen aus Thüringen.

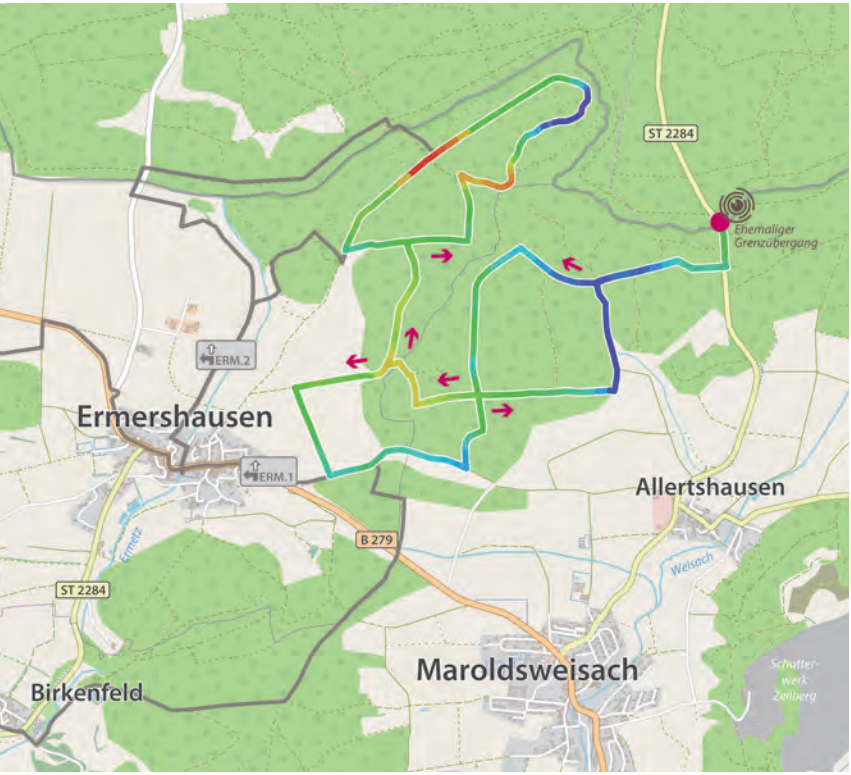
Unsere Rundtour verläuft zu fast 80 % durch Wald, auch entlang des damaligen Grenzverlaufs. Hier läuft man sich den Kopf frei! Das wellige Profil nimmt man während des Laufens nicht übermäßig wahr. Nach Berg folgt Tal und damit ist die Runde durchaus auch für Hobbyläufer geeignet. Außerdem bietet das Blätterdach auf weiten Abschnitten auch in heißen Jahreszeiten genügend Schutz und mildert das Klima.

© Alexander Rochau

i] ***Besonderheiten:***
→ *Ehemaliger Grenzübergang Thüringen*

MAR.2

© Dragoljub Nikolovski



394 M

349 M

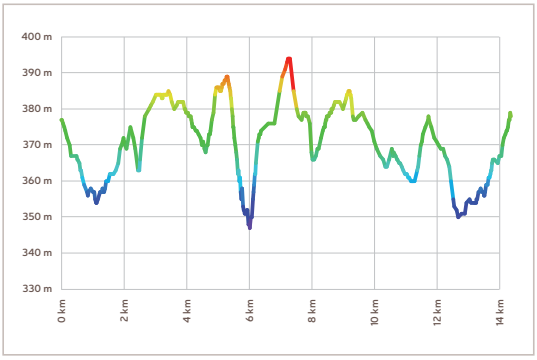
45 M

Walking 6 km/h
2:24

Laufen 10 km/h
1:26

Laufen 12 km/h
1:12

Asphalt	1,5 km (10 %)
Naturweg	12,9 km (90 %)
Trail	–
Wald	11,3 km (78 %)
Freies Feld	3,1 km (22 %)
Ort	–
Anschluss	ERM.1, ERM.2



MAR.3

MAROLDSWEISACH

Distanz
15,3 KM
Gesamtanstieg
374 M

© Gemeinde Maroldsweisach

VON STEIN ZU STEIN

Abwechslungsreicher Panoramalauf auf und um den Zeilberg

Der Einstiegspunkt in die Strecke liegt im Gemeindeteil Allertshausen der Gemeinde Maroldsweisach. Wir parken am Dorfplatz.

Läufer aller Leistungsklassen werden diesen Kurs lieben! Trotz der relativ hohen Anforderungen an Kraft und Kondition, die hier abverlangt werden, kann mit Fug und Recht behauptet werden: Hierher kommt man wieder!

Uns erwartet ein wahres Erlebnis. So drückt es auch schon namentlich der „**Stein-Erlebnispfad**“ auf dem **Zeilberg** aus. Wir erkunden den riesigen **Basaltsteinbruch** im ersten Abschnitt unserer Runde. Auf dem Pfad geht es um Sinneserfahrung mit Steinen und das Thema Tiere und Pflanzen im Steinbruch. Beispielsweise gibt es den „Summstein“ oder ein Klangspiel. Der Rundweg auf dem Zeilberg ist auch mit Kinderwagen befahrbar und bietet sich für einen Besuch mit der Familie außerhalb des Lauferlebnisses an.

Verzaubern werden Sie hier auch die tollen **Panoramen** in die Haßberge und weit nach Thüringen. Im weiteren Verlauf kommen wir mit Allertshausen in sechs von 17 Gemeindeteilen der Großgemeinde Maroldsweisach.

© sportpoint

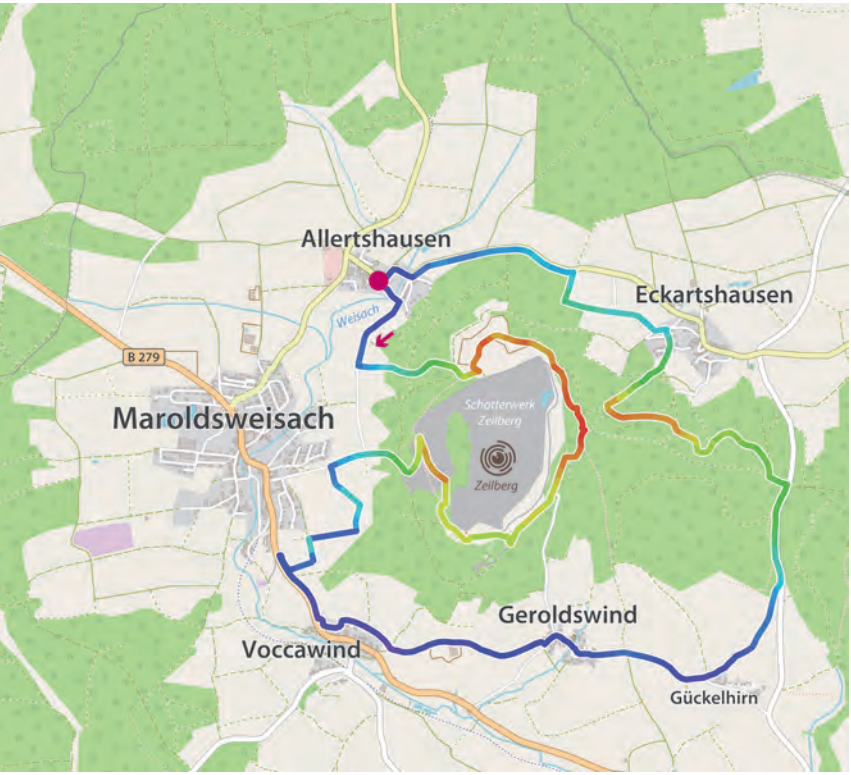
Einer der vielen besonders schönen Orte ist der **Aussichtspunkt „Friedenseiche“** in Eckartshausen. Er liegt etwas abseits unserer Route, ist aber einen Besuch alle Male wert!

Achten Sie nach dem Dörfchen Gückelhirn auf den Verkehr. Wir laufen hier ein kleines Stück auf der Kreisstraße.

i] ***Besonderheiten:***
- → *Stein-Erlebnispfad Zeilberg*
- → *Panorama Zeilberg*
- → *Aussichtspunkt Friedenseiche Eckartshausen*

MAR.3

Basaltsteinbruch © Dark Avenger



462 M

321 M

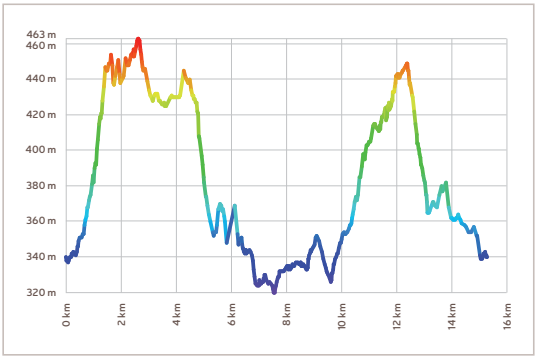
141 M

Walking 6 km/h
2:34

Laufen 10 km/h
1:32

Laufen 12 km/h
1:17

Asphalt	6,7 km (43 %)
Naturweg	4,6 km (31 %)
Trail	4,0 km (26 %)
Wald	5,6 km (36 %)
Freies Feld	8,9 km (59 %)
Ort	0,8 km (5 %)
Anschluss	Europäischer Fernwanderweg E3



OBA.1

OBERAURACH

Distanz
29,0 KM
Gesamtanstieg
344 M

© Marco Depner

ARTENVIELFALT, TAL & WIESE

Idyllische Trainingsstrecke für Kilometerfresser ins Weilersbachtal

Der Startpunkt befindet sich am Parkplatz am **Waldspielplatz „Marswald“** zwischen dem Knetzgauer Gemeindeteil Zell am Ebersberg und Oberschleichach (Gemeinde Oberaurach). Er liegt an der Staatsstraße 2276.

Wir stehen vor einer langen Wald- und Wiesenrunde an der nicht nur Marathonläufer ihre Freude haben werden. Hobbyläufer können die 29 km abkürzen. Wer schon kurz vor dem Wotansborn links nach Neuschleichach abbiegt, kommt auf rund 17 km und erfährt immer noch ein Naturerlebnis.

Jedoch lohnt es sich, die komplette Strecke – wenn auch nur im Laufschritt – in Angriff zu nehmen, denn die Eindrücke im malerischen **Weilersbachtal** sind unvergesslich.

Nehmen Sie sich ruhig Zeit für diesen „besonderen Ort“. Sie treffen auf ein **Wald- und Wiesental** inmitten großer Laubwälder des Nordsteigerwaldes. Das Naturschutzgebiet ist ein repräsentatives Beispiel eines einzigartigen Bachwiesentals.

Am neuen „**Pfad der Artenvielfalt**“ bekommen Sie über das Lauferlebnis hinaus weitere Möglichkeiten, die Natur in diesem Lebensraum zu erkunden.

Das wellige Streckenprofil macht die Talsituation der Strecke deutlich. Lassen Sie sich aber nicht täuschen. Die Anstiege sind manchmal unmerklich.

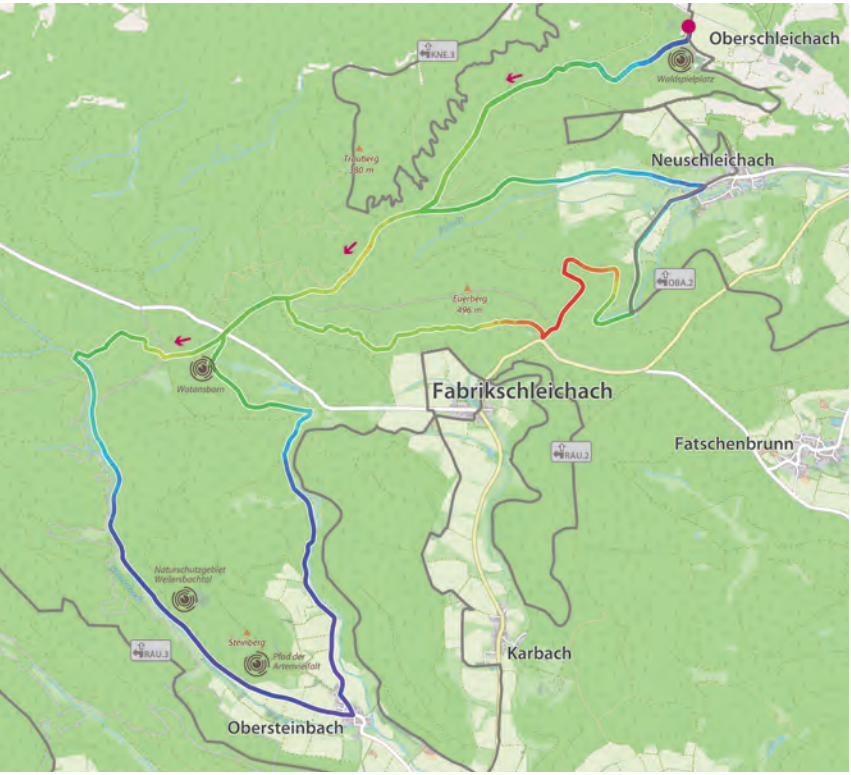
Auf weiten Streckenteilen kann man sich im gemütlichen „Downhill“ gut erholen. Das letzte Teilstück laufen wir doppelt, allerdings nimmt man den Wald aus der anderen Richtung oftmals anders wahr.

© fdctum.Rothenberger

i] ***Besonderheiten:***
- → *Waldspielplatz Marswald*
- → *Wotansborn*
- → *Naturschutzgebiet Weilersbachtal*
- → *Pfad der Artenvielfalt im Weilersbachtal und Kleinengelein*

OBA.1

Blick auf Neuschleichach © Marco Depner



463 M

329 M

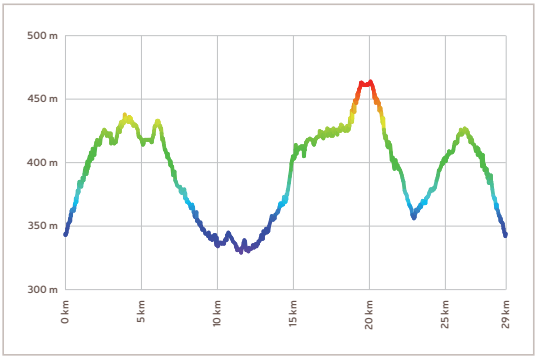
134 M

Walking 6 km/h
4:52

Laufen 10 km/h
2:55

Laufen 12 km/h
2:25

Asphalt	2,9 km (10 %)
Naturweg	25,8 km (89 %)
Trail	0,3 km (1 %)
Wald	23,2 km (80 %)
Freies Feld	5,2 km (18 %)
Ort	0,6 km (2 %)
Anschluss	OBA.2, KNE.3 RAU.2, RAU.3 Main-Wanderweg Steigerwald-Panoramaweg



OBA.2

OBERAURACH

Distanz
20,0 KM
Gesamtanstieg
409 M

© Dragoljub Nikolovski

ZWEI AUS DEM GLEICHEN HOLZ

Anspruchsvolle Schleicher-Runde
Der Startpunkt befindet sich am Parkplatz am Sportgelände des RSV Unterschleichach in der Scheidbergstraße Richtung Tretzendorf.

Vor uns liegt ein anspruchsvoller Rundkurs, der an die Halbmarathondistanz herankommt. Gleichmäßig über den Streckenverlauf verteilt, erwarten uns knackige Anstiege. Insgesamt führen aber über 40 % der Strecke durch schützenden Forst. Bei dosiertem Tempo kommt auch der Hobbyläufer nicht an seine Grenzen.

Wir starten mit einem Anstieg gleich zu Beginn in Richtung Fatschenbrunn. Kurz nach dem **Dreifaltigkeitsbrunnen**, können wir für einige Kilometer Anlauf nehmen für den nächsten Anstieg in Neuschleichach. Hier geht es für etwa zweieinhalb Kilometer stetig bergauf – allerdings bei herrlichem Panorama.

Auf einer Schleife passieren wir das **Rennerkreuz**. Ab hier beginnt auch der nächste Anlauf, denn nach weiteren abschüssigen Kilometern bis zum **Marswaldspielplatz** stoßen wir auf den nächsten Anstieg der Strecke.

Dem Höhenkamm folgend, stoßen wir auf ein imposantes Naturdenkmal: die **Zwillingsbuche** kurz linksab der Wegeführung. Ab hier beginnt dann nach rund 15 Kilometern der unbeschwerlichere Schlussteil der Runde.

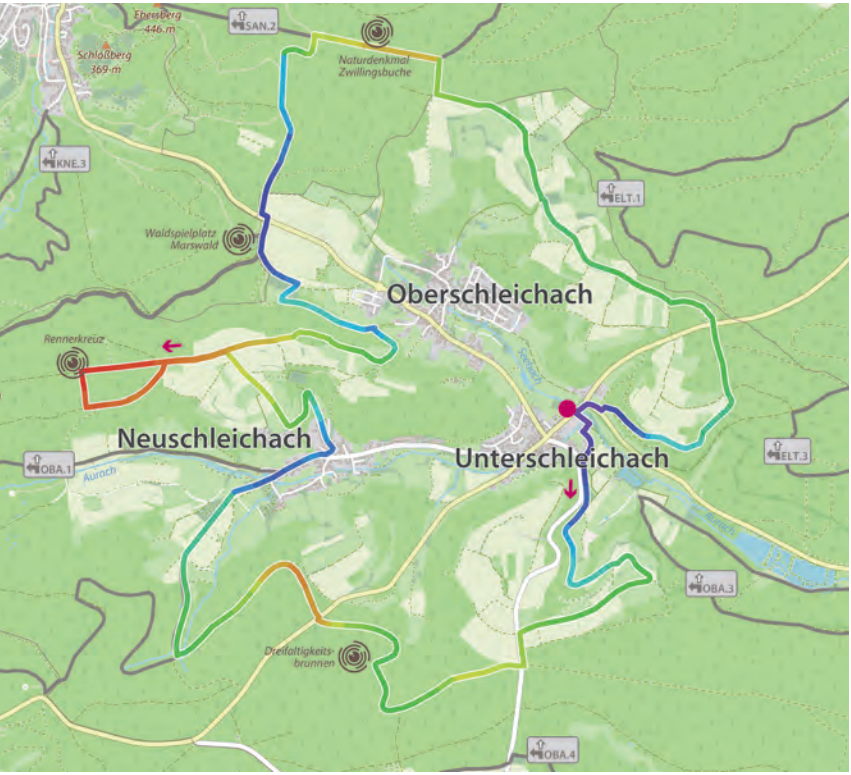
Über freie Flur queren wir noch den Kohlberg um uns nach einem kleinen abschüssigen Waldgebiet auf den verdienten Zieleinlauf zu freuen.

Zwillingsbuche © Marco Depner

i] ***Besonderheiten:***
- → *Dreifaltigkeitsbrunnen*
- → *Rennerkreuz*
- → *Naturdenkmal Zwillingsbuche*
- → *Waldspielplatz Marswald*

OBA.2

Idylle in den Haßbergen © Marco Depner



467 M

330 M

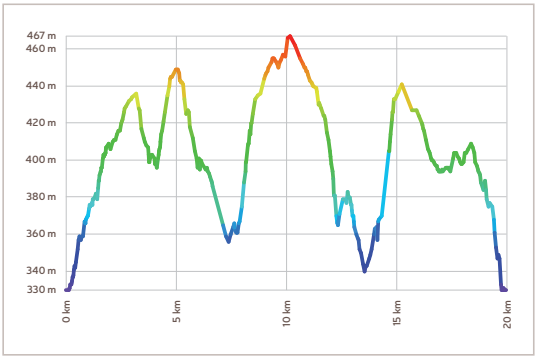
137 M

Walking
6 km/h
3:21

Laufen
10 km/h
2:00

Laufen
12 km/h
1:40

Asphalt	2,1 km (10 %)
Naturweg	16,9 km (85 %)
Trail	1,0 km (5 %)
Wald	8,6 km (43 %)
Freies Feld	10,8 km (54 %)
Ort	0,6 km (3 %)
Anschluss	OBA.1, OBA.3, OBA.4 SAN.2, ELT.1, ELT.3 Main-Wanderweg Steigerwald-Panoramaweg



OBA.3

OBERAURACH

Distanz
8,4 KM
Gesamtanstieg
128 M

Steineiche von 1750 © Marco Depner

WOHNT DA ETWA EIN HOBBIT?

Kurzweilige Naturstrecke um die Tretzendorfer Weiher

Der Startpunkt befindet sich direkt am Rathaus der Gemeinde Oberaurach in der Rathausstraße 24 in 97514 Tretzendorf. Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

Zunächst verläuft ein Großteil der Rundstrecke entlang der **Tretzendorfer Weiher**. Dieser Talabschnitt zwischen Unterschleichach und Tretzendorf wurde 1993 zum **Naturschutzgebiet** ausgewiesen. Der naturnahe Bachlauf, die Feuchtwiesen und Fischweiher beherbergen eine der bedeutendsten Amphipienvorkommen Unterfrankens. Viele gefährdete Tierarten können hier beobachtet werden.
Eben diese Flora und Fauna wird durch den gleichnamigen **Erlebnispfad** an 10 Stationen entlang des zwei Kilometer langen Teilabschnittes unserer Route vorgestellt. Hier entdecken Sie Wald, Wiese und Wasser.

Kurz vor Unterschleichach „wenden" wir und laufen auf dem prämierten Steigerwald-Panoramaweg auf einem schmalen, ansteigenden Pfad Richtung **Dachsbau**. Lassen Sie sich überraschen, was es in dieser Flurgemarkung zu entdecken gibt.

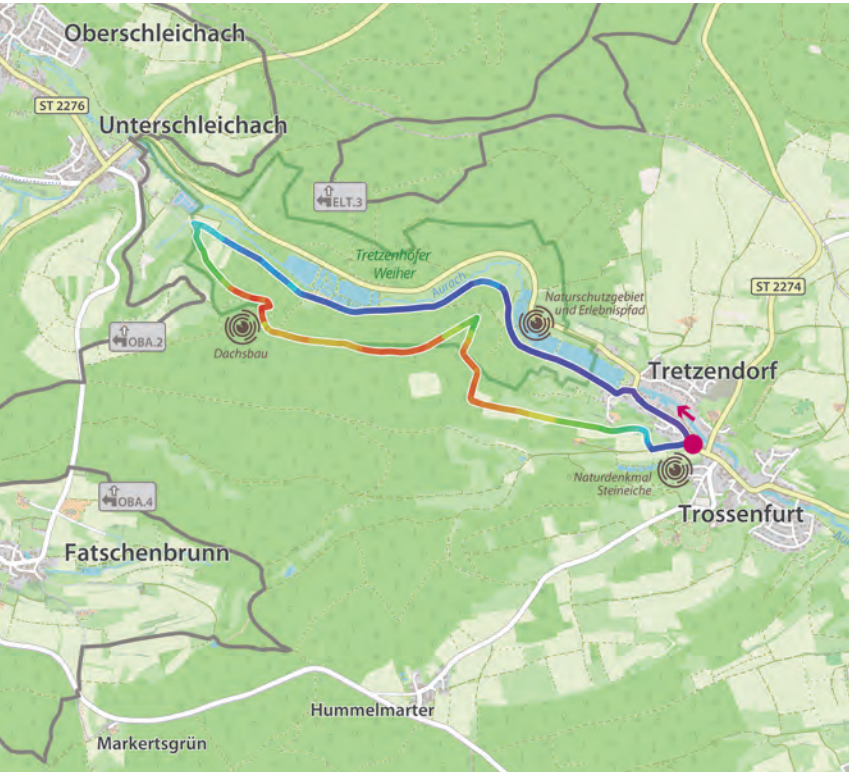
Sobald wir den Wald verlassen, laufen wir mit einer tollen Aussicht bis ins Bamberger Land wieder unserem Ziel in Tretzendorf entgegen. Kurz davor stoßen wir noch auf ein **imposantes Naturdenkmal: die Steineiche aus dem Jahr 1750**.

© Alexander Rochau

i] ***Besonderheiten:***
- → *Naturschutzgebiet und Erlebnispfad Tretzdorfer Weiher*
- → *Dachsbau*
- → *Naturdenkmal Steineiche Tretzendorf*

OBA.3

© Marco Depner



381 M

306 M

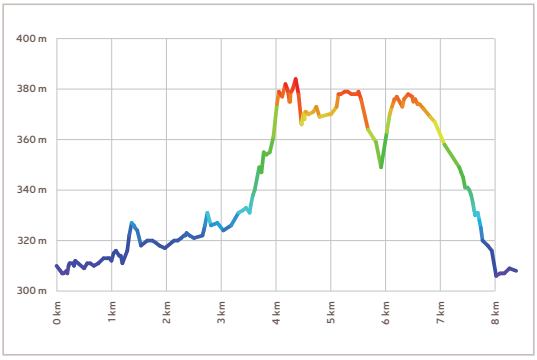
75 M

Walking 6 km/h
1:24

Laufen 10 km/h
0:50

Laufen 12 km/h
0:42

Asphalt	1,3 km (15 %)
Naturweg	6,3 km (75 %)
Trail	0,8 km (10 %)
Wald	3,4 km (40 %)
Freies Feld	4,3 km (52 %)
Ort	0,7 km (8 %)
Anschluss	OBA.2, ELT.3 Steigerwald-Panoramaweg



OBA.4

OBERAURACH

Distanz
10,3 KM
Gesamtanstieg
201 M

© Maridav

NATUR IN VOLLEN ZÜGEN

Steigerwald „en miniature“
Der Einstieg in die Laufstrecke befindet sich am Parkplatz am Waldrand kurz vor Fatschenbrunn an der Kreisstraße HAS31. Gegenüber liegt das ehemalige Sportgelände des örtlichen Fußballvereins.

Freuen Sie sich auf eine Rundstrecke durch den herrlichen Steigerwald. Sie erleben auf knapp 10 km viele Details im Kleinen, die der berühmte Naturpark im Großen als Ganzes bietet. Ziel ist das malerische **Schulterbachtal**, dass wir im zweiten Streckenabschnitt erreichen.

Genießen Sie eine einmalige faunistische und floristische Artenvielfalt in dem Wiesental, dass seit 1990 unter Naturschutz steht. Das Schulterbachtal ist ein repräsentatives Beispiel eines offengebliebenen Taleinschnitts in dem sich viele geschützte Tier- und Pflanzengesellschaften finden.

Die Talsituation verdeutlicht sich auch am Profil der Strecke. Bis zur halben Distanz geht es für rund fünf Kilometer zunächst stetig bergab bzw. nur unwesentlich bergauf. Schonen Sie sich! Ein knackiger Anstieg erwartet uns bis zum Verlassen des Tals.
Ein weiterer Aufstieg über knapp eineinhalb Kilometer fordert uns noch zum Schluss der Runde. Lassen Sie es mit Genuss angehen.

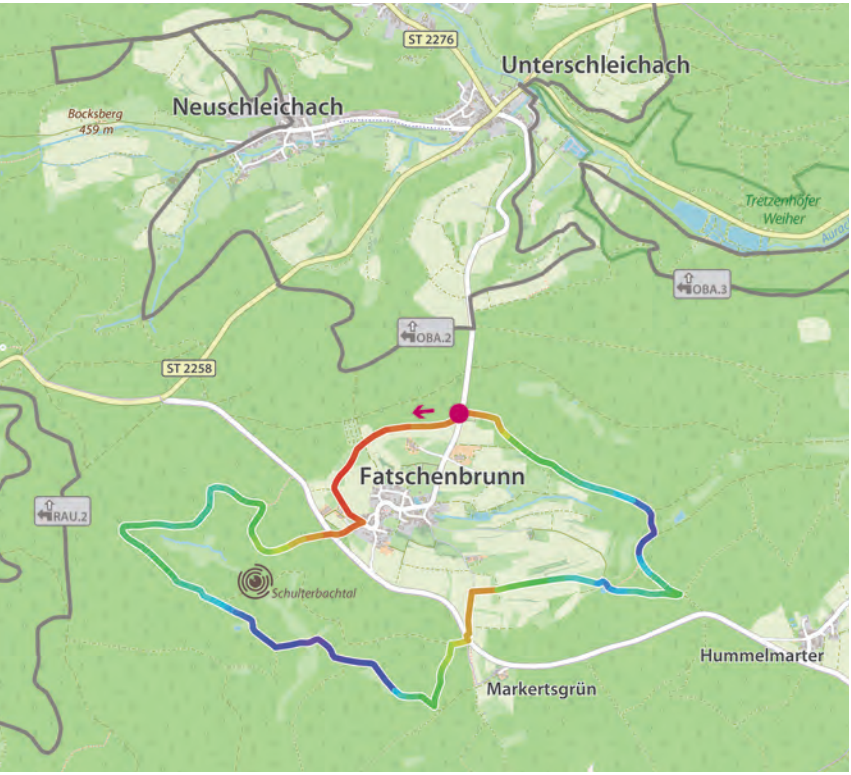
Das schützende Blätterdach unter dem wir uns hier zu 75 % des Streckenverlaufs bewegen, mildert die Anstrengung bei heißer Witterung. Die Strecke empfiehlt sich deshalb zu jeder Jahreszeit!

Wir bewegen uns hier übrigens auch durch ein UNESCO-Kulturerbe: denn Fatschenbrunn ist nicht nur einer der 100 ausgezeichneten Genussorte Bayerns, auf dem Europäischen Kulturweg erfahren Sie viel über die prämierte Kulturlandschaft und die dort traditionelle Dörrobstherstellung.

i] ***Besonderheiten:***
→ *Schulterbachtal*
→ *Europäischer Kulturweg (immaterielles UNESCO-Kulturerbe)*

OBA.4

Natur pur © Marco Depner



442 M

349 M

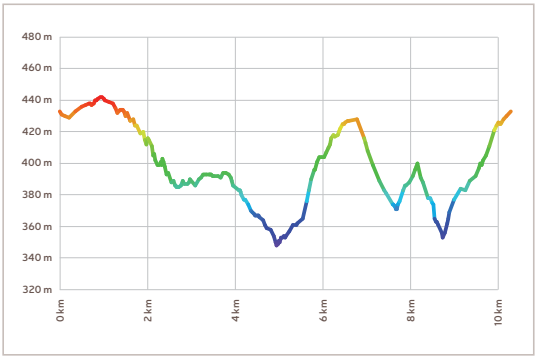
93 M

Walking 6 km/h
1:44

Laufen 10 km/h
1:02

Laufen 12 km/h
0:52

Asphalt	0,5 km (5 %)
Naturweg	9,8 km (95 %)
Trail	–
Wald	7,6 km (74 %)
Freies Feld	2,5 km (24 %)
Ort	0,2 km (2 %)
Anschluss	OBA.2 RAU.1, RAU.2



OBA.5

OBERAURACH

Distanz
11,4 KM
Gesamtanstieg
188 M

© Josep Suria

LYRISCH INSPIRIERT

Leichte Fitnesstour auf Dichters Spuren zum Friedleinsbrunnen

Der Startpunkt befindet sich an der Staatsstraße 2274 am Parkplatz zwischen den Oberauracher Gemeindeteilen Dankenfeld und Schindelsee.

„Es gibt Orte, da vergisst man nach zehn Minuten die Zeit und nach zwanzig Minuten die Welt", so ein Zitat aus einer Tageszeitung. Erleben Sie einen solchen Ort: den **Friedleinsbrunnen**. An diesem schönen Platz weilte gerne und oft im Jahre 1783 Charlotte von Kalb. Die einstige Herrin von Trabelsdorf und Dankenfeld war eine sensible, aufgeschlossene Dichterin. Goethe, Schiller und Jean Paul kreuzten ihren Lebensweg. Schiller lernte bei Charlotte von Kalb die Umgangsformen der feinen Gesellschaft und machte sie im Gegenzug mit der Kunst vertraut.

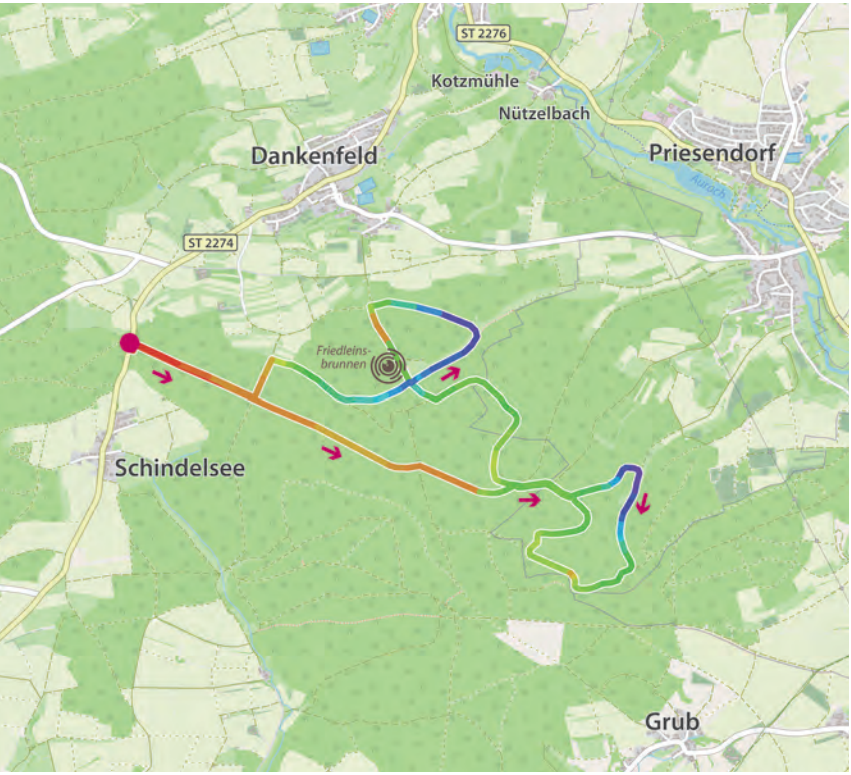
Bevor wir auf unserer Route nach rund neun Kilometern hier ankommen durchstreifen wir den ruhigen Steigerwald mit einem kleinen Abstecher über die Grenze nach Oberfranken.

Die drei größten Steigungen auf der Strecke sind auch für Laufeinsteiger bei Temporeduzierung machbar. Erholung kurz vor dem Ziel finden wir schließlich am Streckenhighlight. Die restliche Distanz kann gemütlich ausgelaufen werden.

i] **Besonderheiten:**
→ *Friedleinsbrunnen*

OBA.5

© Marco Depner



384 M

317 M

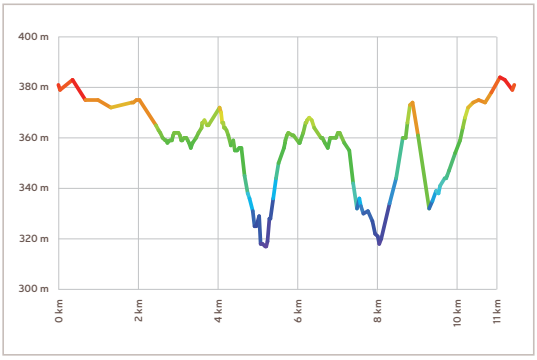
67 M

Walking 6 km/h
1:55

Laufen 10 km/h
1:09

Laufen 12 km/h
0:57

Asphalt	–
Naturweg	11,4 km (100 %)
Trail	–
Wald	10,8 km (95 %)
Freies Feld	0,6 km (5 %)
Ort	–
Anschluss	–



PFW.1

PFARRWEISACH

Distanz
19,7 KM
Gesamtanstieg
414 M

Geißstein © Marco Depner

HIER GIBT ES VIEL ZU ENTDECKEN

Auf anspruchsvollem Sagenpfad vom Diebskeller zu Burgruinen

Der Einstiegspunkt in die Rundstrecke liegt am Ortsrand von Lichtenstein. An der Kreisstraße HAS 47 Richtung Bischwind parken wir am Wanderparkplatz.

Mit Fug und Recht behaupten wir: Vor uns liegt eine der **schönsten Laufstrecken der Region**! Die „besonderen Orte" auf den fast 20 km sind von Abenteuergefühl und mystischen Eindrücken nicht zu toppen. Wer hier war, der kommt wieder. Aber nicht alleine!

Die Highlights, die Sie hier entdecken faszinieren Jung und Alt! Ihre Familie wird begeistert sein: Wir kommen zu zwei der schönsten und bedeutendsten **Burgruinen des Deutschen Burgenwinkels**. Auf Ruine Altenstein befindet sich dessen zentrales **Burgeninformationszentrum**. Von hier aus warten zahlreiche Burgen, Schlösser und Ruinen, von Ihnen entdeckt zu werden.

Wir bewegen uns durch ein tolles **Naturschutzgebiet und Felslabyrinthe**. Nirgends gibt es – wie hier – zahlreiche **Baudenkmäler** zu bewundern. Bestes Beispiel ist das Dörfchen **Rabelsdorf** direkt an unserer Strecke. Die Atmosphäre in diesem fränkischen Kleinod ist einmalig.

Lauftechnisch ist die Strecke als mittelschwer bis anspruchsvoll einzustufen. Wir starten schon am höchsten Punkt der Strecke und laufen zunächst flach bis abschüssig.

Der anspruchsvollere Teil erwartet uns im zweiten Streckenabschnitt. Wer sich mit dem Streckenverlauf beschäftigt, kann auch abkürzen und die Tour in „Tagesetappen" laufen.

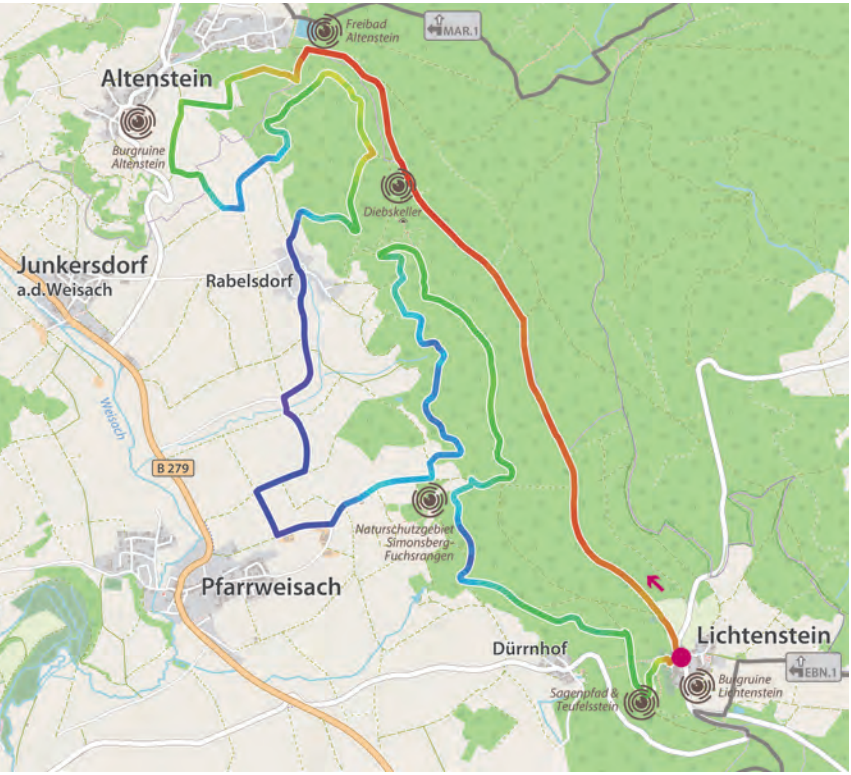
Burgruine Lichtenstein © Val Thoermer

i] ***Besonderheiten:***

- *Burgruine Altenstein*
- *Burgruine Lichtenstein*
- *Diebskeller*
- *Freibad Altenstein*
- *Naturschutzgebiet Simonsberg-Fuchsrangen*
- *Sagenpfad & Teufelsstein*

PFW.1

Durch die Diebskeller © factum.Rothenberger



446 M

299 M

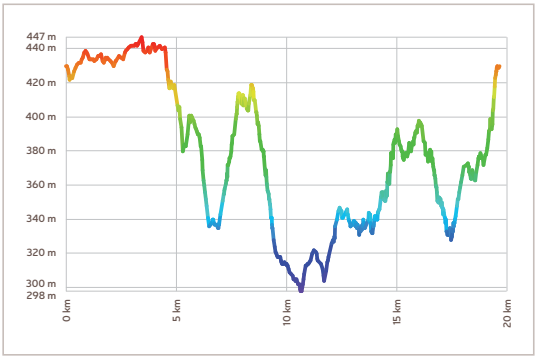
147 M

Walking 6 km/h
3:19

Laufen 10 km/h
1:59

Laufen 12 km/h
1:39

Asphalt	2,7 km (14 %)
Naturweg	16,2 km (82 %)
Trail	0,8 km (4 %)
Wald	13,8 km (70 %)
Freies Feld	5,3 km (27 %)
Ort	0,6 km (3 %)
Anschluss	EBN.1, MAR.1 Amtsbotenweg Europ. Fernwanderweg E3, Burgen- und Schlösserweg



PFW.2

PFARRWEISACH

Distanz
11,4 KM
Gesamtanstieg
164 M

© Dina

MEDITATIVER FLOW

Der Einstieg in den Ausdauersport: Burgenblick im Baunach-Weisach-Grund
Der Einstiegspunkt in die Rundstrecke liegt in Pfaffendorf in der Straße „Am Bahnhof“ bzw. „Am Schloss“.

Herzlich willkommen in Pfaffendorf! Wir treffen uns hier zur perfekten Hobbyläuferrunde. Lassen Sie sich vom ersten und einzigen nennenswerten Ansteig der Tour nicht täuschen. Wir nutzen den Berg zum Aufwärmen und gehen dementsprechend gemäßigt voran. Alles was auf der Strecke folgt, ist auch gut für Laufanfänger machbar – ebenso ein weiterer Anstieg vorbei an Pfarrweisach.

Freuen Sie sich jedoch besonders auf diesen Höhenzug. Hier laufen wir entlang der malerischen Weisach mit einem traumhaften Blick hoch zur **Burgruine Altenstein**. Überhaupt verläuft die Strecke sehr idyllisch.

Sie werden sehen, der Ausspruch „Hier ist die Welt noch in Ordnung!“ passt genau auf diese Rundstrecke über Dorf, Wald und Wiese. Schon entlang des kleinen Flüsschens Baunach auf dem ersten Streckenabschnitt kehrt Ruhe ein. Lassen Sie es ruhig laufen – Sie finden ihren „meditativen Flow“ in wunderbarer Natur mit Sicherheit.

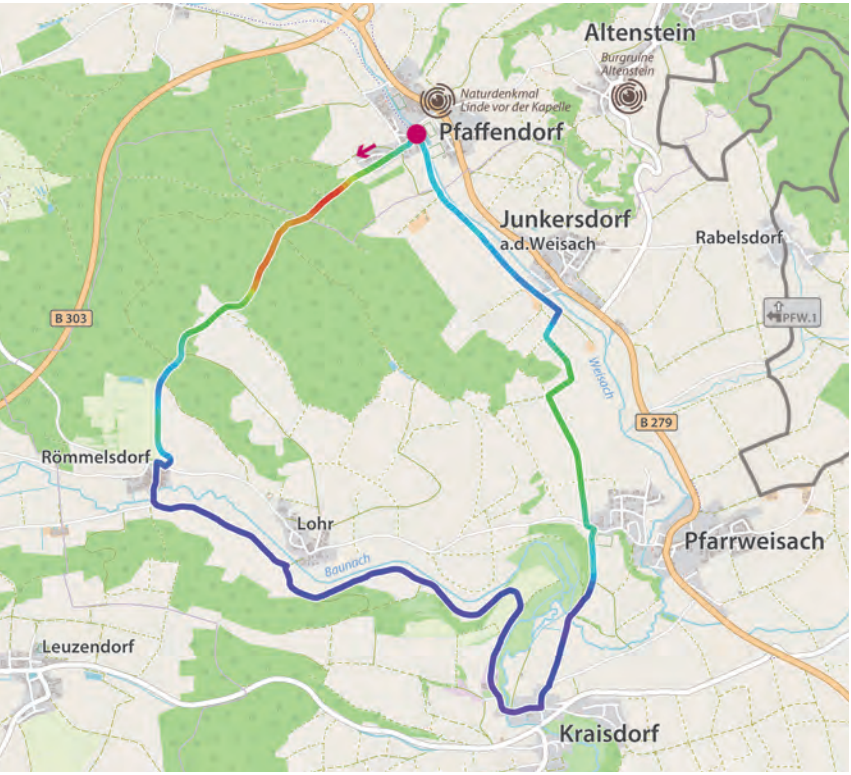
Nach dem Lauf lockt in den Sommermonaten das **Freibad auf dem Plateau von Altenstein**. Sie werden begeistert sein, in welchem Panoramablick man hier im wahrsten Sinne des Worte „eintauchen“ kann.

Burgruine Altenstein © Thomas Otto

i] ***Besonderheiten:***
→ *Burgruine Altenstein*
→ *Naturdenkmal Linde vor der Kapelle, Pfaffendorf*

PFW.2

Blick auf Altenstein © Contessa



356 M

270 M

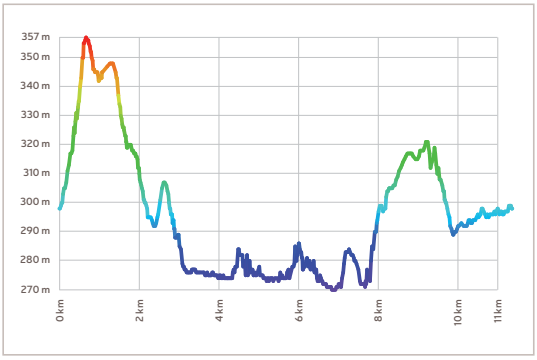
86 M

Walking 6 km/h
1:54

Laufen 10 km/h
1:08

Laufen 12 km/h
0:57

Asphalt	1,8 km (16 %)
Naturweg	8,5 km (74 %)
Trail	1,1 km (10 %)
Wald	1,4 km (12 %)
Freies Feld	8,9 km (78 %)
Ort	1,1 km (10 %)
Anschluss	PFW.1 Amtsbotenweg Burgen- und Schlösserweg Rückertweg



RAU.1

RAUHENEBRACH

Distanz
8,4 KM
Gesamtanstieg
167 M

© factum.Seuffert

FABELHAFT BEGLEITET

Wellige Entdeckerreise zu den Waldgeistern am Skulpturenpfad
Der Startpunkt zu der kurzweiligen Rundstrecke liegt im Rauhenebracher Gemeindeteil Theinheim. Wir parken entlang der Straße am Holzberg oberhalb der Ortskirche.

Diese Rundroute fordert unsere ganze Aufmerksamkeit! Wer zu schnell unterwegs ist oder nicht rechts und links umherblickt, wird die Hälfte der **Wesen** übersehen, die hier den Wald beleben.

Ein knackiger Anstieg vom Start weg, führt zunächst am Theinheimer **Kreuzweg** vorbei. Ein Abstecher in diesen Hain der Besinnung lohnt immer. Am höchsten Punkt der Strecke angelangt, treffen wir schließlich auf die **Waldgeister**. Lassen Sie sich überraschen! Die Aufmerksamkeit für die **Skulpturen** schärft auch den Blick für die Schönheit der Landschaft, die an diesem Weg besonders abwechslungsreich ist.
Lichter und dichter Wald führt im weiteren Verlauf durch das verwunschene **Schulterbachtal**, dem wir uns hauptsächlich auf einem großen Streckenabschnitt der Route OBA.4 widmen.

Zurück führt der „aussichtsreiche" Weg über Falsbrunn nach Theinheim. Bei Falsbrunn bestaunen wir noch das **Naturdenkmal Kilianseiche** etwas abseits der Strecke.

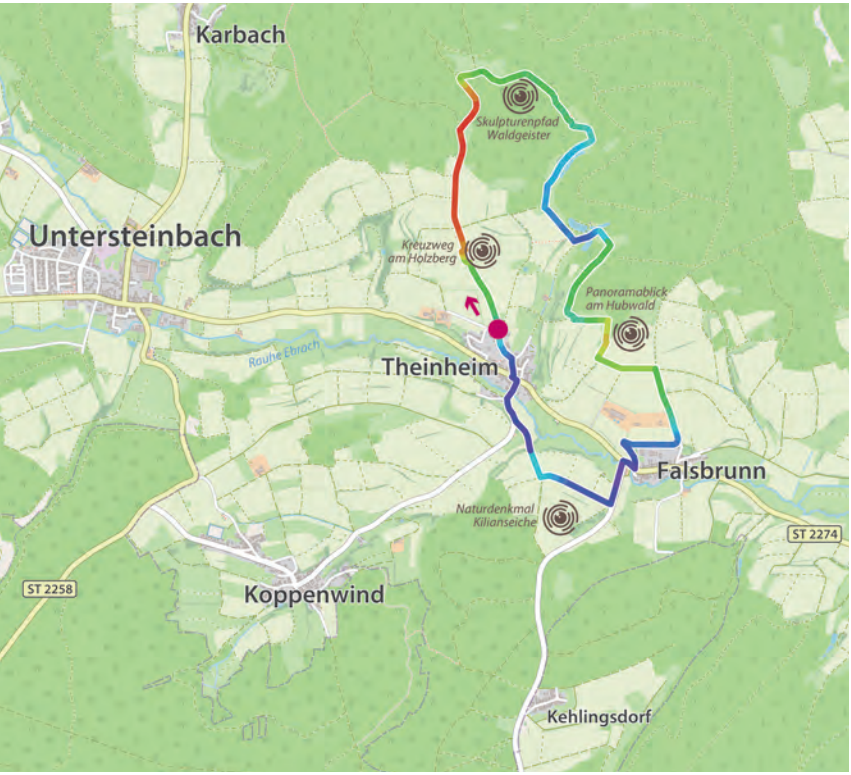
Lassen Sie sich nach dem Lauf auf keinen Fall die kulinarischen Köstlichkeiten der örtlichen Gastronomie entgehen!
Der Gasthof *www.bayer-theinheim.de* ist von der Bayerischen Staatsregierung als eine der „100 Besten Heimatwirtschaften" ausgezeichnet.

© Marco Depner

i] ***Besonderheiten:***
- → *Kreuzweg am Holzberg*
- → *Skulpturenpfad Waldgeister*
- → *Panoramablick am Hubwald*
- → *Naturdenkmal Kilianseiche bei Falsbrunn*

RAU.1

© Lordn



372 M

291 M

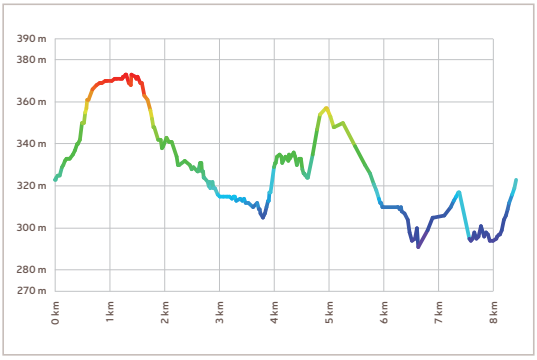
81 M

Walking 6 km/h
1:25

Laufen 10 km/h
0:51

Laufen 12 km/h
0:42

Asphalt	3,0 km (36 %)
Naturweg	3,3 km (39 %)
Trail	2,1 km (25 %)
Wald	1,2 km (14 %)
Freies Feld	6,8 km (81 %)
Ort	0,4 km (5 %)
Anschluss	–



RAU.2

RAUHENEBRACH

Distanz
18,5 KM
Gesamtanstieg
342 M

GUTE ANSCHLUSSMÖGLICHKEITEN

Berg- und Talfahrt durch die Karbacher Ranken

Der Startpunkt zur Rundstrecke liegt im Rauhenebracher Gemeindeteil Fabrikschleichach. Wir parken entlang der Straße direkt an der Dorfkirche in der Zabelsteinstraße.

Gleich am Start zur Rundstrecke genießen wir idyllische Atmosphäre. Der **Dorfweiher** mit seiner Vegetation ist ein ausgewiesenes **Naturdenkmal**.

Die Strecke eignet sich wegen der Gesamtdistanz vortrefflich für Ausdauerläufer. Hobbysportler können den Verlauf jedoch abkürzen, denn nach rund zehn Laufkilometern kommen wir zunächst an den Ortsrand von Fabrikschleichach zurück. Allerdings verpassen Sie ein Highlight, denn entlang eines verwunschenen Pfades führt der weitere Weg zu einer schönen **Waldkapelle**. Weitere Naturtrails führen von dort durch ein wunderschönes Waldgebiet zum **Metzgerkreuz** und von dort wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Die Tatsache, dass der größte Teil des zweiten Streckenabschnittes unter schattigem Blätterdach verläuft, macht die lange Distanz auch für weniger geübte Läufer gerade in den heißeren Sommermonaten greifbar. Wer die Route ausdehnen will, kann hervorragend an die Strecke OBA.1 anknüpfen.

Übers romantische **Weilersbachtal** und den **Wotansborn** kommen wir ebenfalls wieder zurück ins wunderschöne Fabrikschleichach.

Nordic Walking auf der Route © Aleksandra Suzi

i] ***Besonderheiten:***

- → *Naturdenkmal Dorfweiher Fabrikschleichach*
- → *Waldkapelle Fabrikschleichach*
- → *Denkmal Metzgerkreuz*
- → *Wotansborn*
- → *Pfad der Artenvielfalt*
- → *Weilersbachtal*

RAU.2

© Marco Depner

461 M

318 M

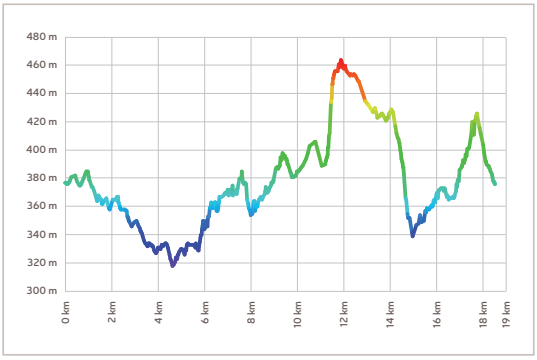
143 M

Walking
6 km/h
3:07

Laufen
10 km/h
1:51

Laufen
12 km/h
1:33

Asphalt	1,7 km (39 %)
Naturweg	15,1 km (82 %)
Trail	1,7 km (9 %)
Wald	9,4 km (54 %)
Freies Feld	8,4 km (45 %)
Ort	0,7 km (4 %)
Anschluss	OBA.1, OBA.2 RAU.3



RAU.3

RAUHENEBRACH

Distanz
15,9 KM
Gesamtanstieg
262 M

Riesenbuche © Immanuel Giel

NATURERLEBNIS

Für ambitionierte Sportler zu Riesenbuchen im Kleinengelein
Der Startpunkt zur Rundstrecke liegt in Untersteinbach. Wir gelangen dorthin über die Schulstraße. Als Parkplatz benutzen wir die Flächen am Sportgelände.

Auf Naturfreunde wartet hier ein tolles Erlebnis, denn Highlight dieser Route sind die **Riesenbuchen** in der Waldabteilung Kleinengelein, einem der berühmtesten Waldbestände Deutschlands. Hier sehen Sie die **ältesten und höchsten Buchen** des Landes. Der über 370 Jahre alte Baumbestand wird heute nicht mehr forstwirtschaftlich genutzt, dafür aber wissenschaftlich erforscht. Auf unserem Weg dorthin überqueren wir die Landkreisgrenze nach Schweinfurt. Außerdem liegt der Pfad der Artenvielfalt teilweise auf unserer Rundstrecke.

Ab hier beginnt auch der anspruchvollste Teil der Strecke. Über eine Distanz von zwei Kilometern meistern wir fast 120 Höhenmeter. Allerdings mildert der Wald natürlich das Klima. Ein unbeschwertes Lauferlebnis bei gemäßigtem Tempo ist so auch in der wärmeren Jahreszeit möglich.

Ein kurzer, deftiger Anstieg erwartet uns noch beim Rauhenebracher Gemeindeteil Geußfeld. Ab hier kann man es allerdings entlang der **Rauhen Ebrach** gemächlich auslaufen lassen.

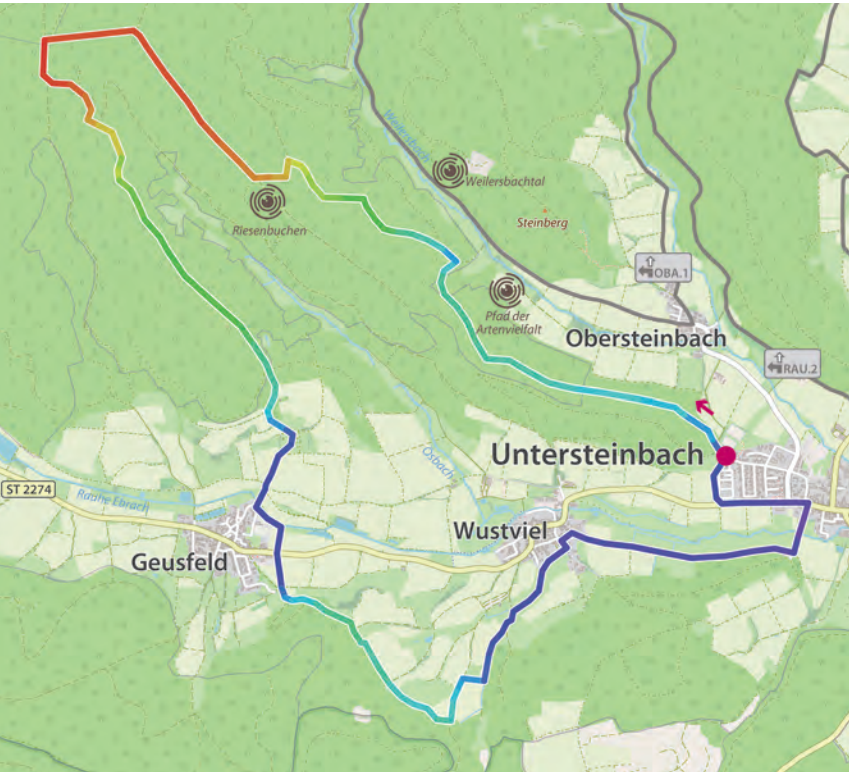
Verknüpfen kann man die Route hervorragend mit einer Teilstrecke von OBA.1, die durchs malerische **Weilersbachtal** und zum **Wotansborn** führt. Gezieltes Marathontraining ist so auf einer Distanz von rund 26 km möglich.

© Fotostudiocolor24

i] ***Besonderheiten:***
- → *Riesenbuchen*
- → *Waldabteilung Kleinengelein*
- → *Pfad der Artenvielfalt*
- → *Weilersbachtal*

RAU.3

© Fotostudiocolor24



472 M

306 M

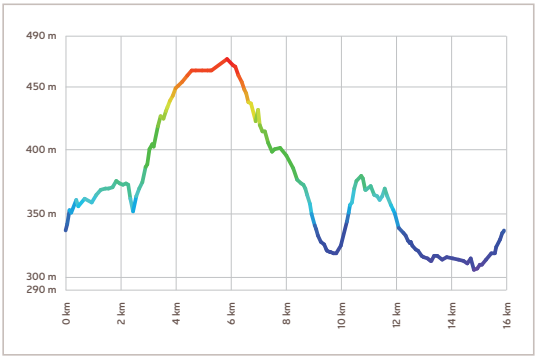
166 M

Walking 6 km/h
2:40

Laufen 10 km/h
1:36

Laufen 12 km/h
1:20

Asphalt	4,0 km (25 %)
Naturweg	11,9 km (75 %)
Trail	–
Wald	8,7 km (55 %)
Freies Feld	6,4 km (40 %)
Ort	0,8 km (5 %)
Anschluss	OBA.1, RAU.2



RAU.4

RAUHENEBRACH

Distanz
8,8 KM
Gesamtanstieg
142 M

ENTSPANNENDER LAUF

Gemütliche Waldstrecke auf der Hohen Straße zur Landkreisgrenze

Der Startpunkt zur Rundstrecke liegt in Prölsdorf. Aus Richtung Untersteinbach kommend biegen wir auf der Staatsstraße 2274 nach rechts ins dortige Sportgelände ein.

Wer Ruhe und Abgeschiedenheit sucht und – wenn auch nur für kurze Zeit – dem Alltagstrubel entfliehen möchte, ist hier genau richtig. In einer Runde im Prölsdorfer Wald findet der Läufer auf jeden Fall Entspannung.

Wir starten am Sportgelände und lassen das idyllische Örtchen auch gleich hinter uns. Bei der Ankunft im Wald erwartet uns am Burgwindheimer Berg der einzige nennenswerte Anstieg der Strecke. Über drei Kilometer hinweg ist dieser allerdings bei dosiertem Tempo im Schutz des Blätterdaches auch für den Hobbyläufer sehr gut zu verkraften.

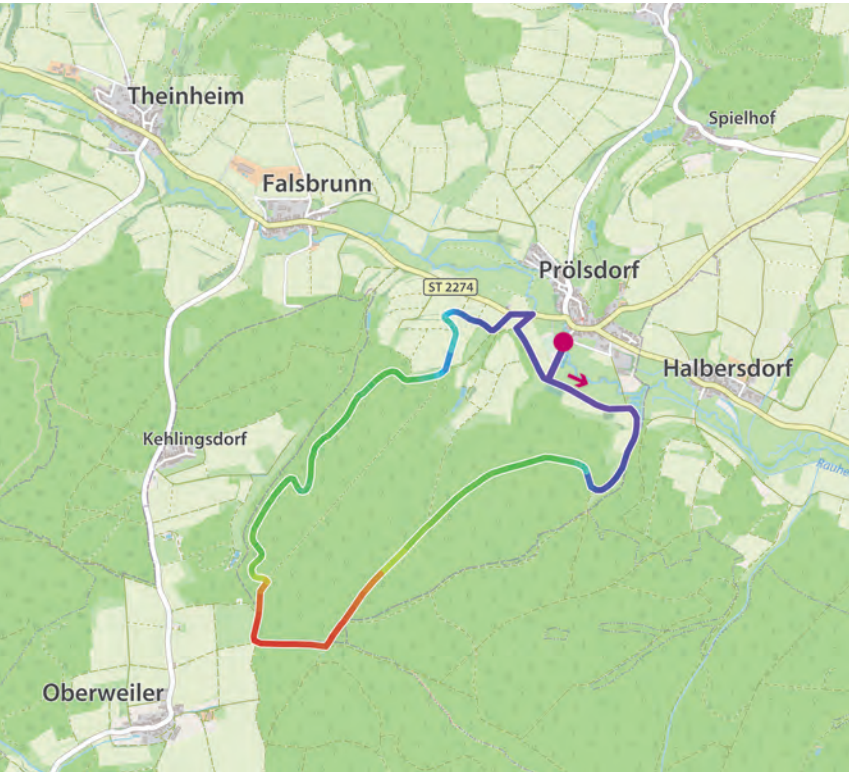
Die Landkreisgrenze nach Oberfranken tangieren wir bei der kurzen Öffnung des Waldes auf dem höchsten Punkt der Strecke. Von dort geht es gemütlich und stetig bergab entlang des Kehlingsbaches wieder zurück zum Ausgangspunkt. Ein schöner Ausblick in das Tal der Rauhen Ebrach erwartet uns noch kurz vor dem Zieleinlauf.

Tipp: Vielen LäuferInnen hilft Musik, um beim Laufen den richtigen Rhythmus zu finden. Probieren Sie es aus und nehmen Sie einfach mal die Kopfhörer mit.

© djoronimo

RAU.4

Blick auf Prölsdorf © Jürgen Fösel



393 M

282 M

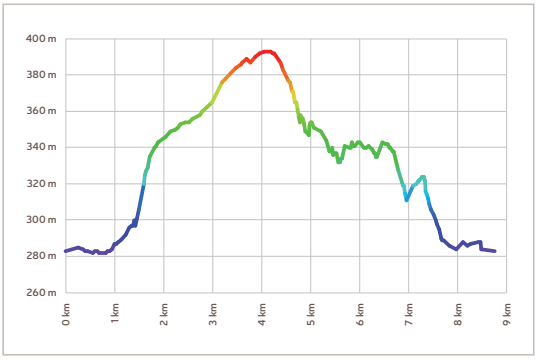
111 M

Walking 6 km/h
1:29

Laufen 10 km/h
0:53

Laufen 12 km/h
0:44

Asphalt	1,8 km (20 %)
Naturweg	7,0 km (80 %)
Trail	–
Wald	5,5 km (63 %)
Freies Feld	3,3 km (37 %)
Ort	–
Anschluss	–



RIE.1

RIEDBACH

Distanz
14,4 KM
Gesamtanstieg
213 M

RUNDTOUR MIT AUSSICHT

Lockere reizvolle Strecke vom Tiergarten ins Urlesbachtal

Der Startpunkt zur Rundstrecke liegt am Sportgelände in Humprechtshausen. Den Parkplatz finden wir in der Reichmannshäuser Straße am örtlichen Kindergarten.

Wir befinden uns am Start einer wunderschönen Naturstrecke. Das wellige Profil ist kaum spürbar, so viele „besondere Orte" passieren wir auf unserer Rundtour.

Erstes Highlight ist die **Mariengrotte**, ein paar Schritte abseits des Wegs. Ein kleiner Wegweiser führt rechtsab dorthin. Wir treffen auf eine Baumgruppe aus Fichtenstämmen, in deren Spalt eine Marienfigur platziert ist. Halten Sie hier ruhig kurz inne!

Auch nur wenige Meter vom Weg entfernt findet sich das nächste Denkmal, der **Mordstein** bei Kreuzthal. Er erinnert an den Mord am Hofheimer Amtsboten vor über 200 Jahren.

In einiger Entfernung erhaschen wir im weiteren Verlauf in der freien Flur einen Blick auf Kreuzthal, wo der Weg alsbald wieder in ruhigen Forst vorbei am **Naturdenkmal Große Eiche** führt.

Nach einer Schleife durchs Waldgebiet Tiergarten überqueren wir die Kreisstraße und befinden uns kurz darauf im **Urlesbachtal**, einem herrlichen Naturschutzgebiet.

Große Fichte mit Mariengrotte © Marco Depner

Wir sehen hier ein für die Haßberge repräsentatives Beispiel einer weitgehend offen gebliebenen Tallandschaft, die es zu schützen und fördern gilt.

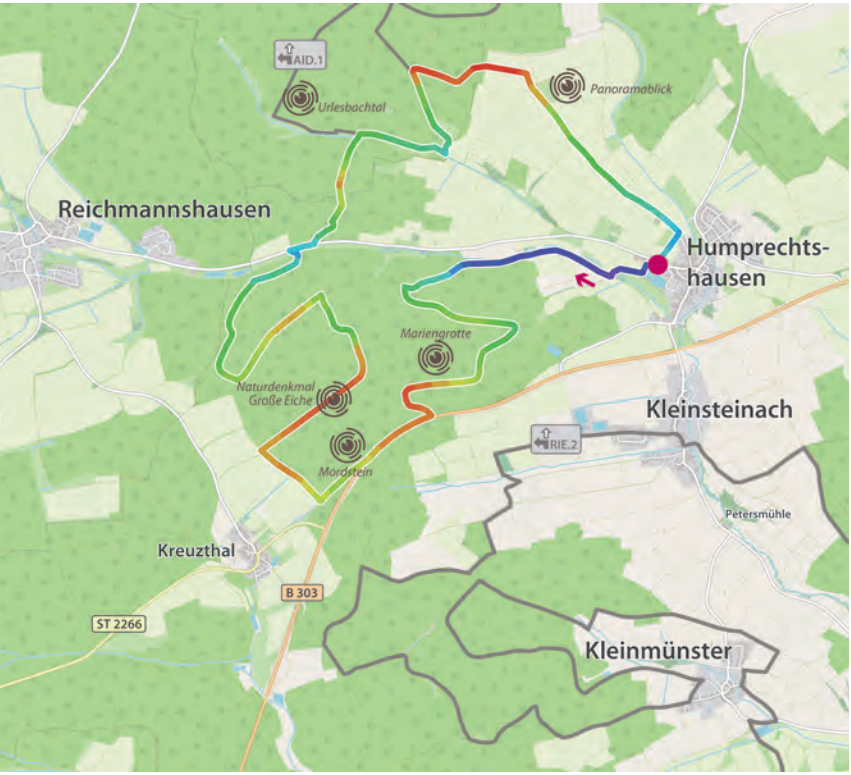
Den Rückweg treten wir nach Verlassen des Waldes bei herrlichem **Panoramablick** über das ganze Riedbacher Gemeindegebiet und darüber hinaus an.

i] ***Besonderheiten:***

- → *Mariengrotte*
- → *Naturdenkmal Große Eiche*
- → *Panoramablick Humprechtshausen*
- → *Urlesbachtal*

RIE.1

© Flamingo Images



373 M

299 M

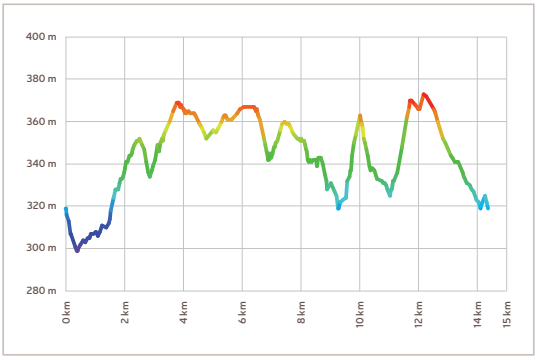
74 M

Walking 6 km/h
2:24

Laufen 10 km/h
1:26

Laufen 12 km/h
1:12

Asphalt	1,3 km (9 %)
Naturweg	11,8 km (82 %)
Trail	1,3 km (9 %)
Wald	10,7 km (74 %)
Freies Feld	3,7 km (26 %)
Ort	–
Anschluss	RIE.2, AID.1 Fränkischer Marienweg



RIE.2

RIEDBACH

Distanz
19,9 KM
Gesamtanstieg
350 M

© den-belitsky

LEHRREICHER PFAD

Riedbach-Panorama-„Halbmarathon“
Der Startpunkt zur Rundstrecke befindet sich in der Ortsmitte von Kleinsteinach in der Hauptstraße, direkt am Platz vor der Dorfkirche.

Herzlich willkommen in „Klein Paris“ – so wurde der Riedbacher Gemeindeteil Kleinsteinach früher genannt. Freuen Sie sich auf den inoffiziellen „Halbmarathon“ durch die Gemeinde Riedbach. Schon die Streckenbezeichnung macht deutlich, dass es sich um einen relativ anspruchsvollen Rundkurs handelt.

Die Route führt uns dabei in drei von fünf Gemeindeteile und hat viele tolle Highlights zu bieten. Der erste „besondere Ort“ liegt gleich am Startpunkt. Das ehemalige Lehrerhaus neben der Dorfkirche beherbergt das **Jüdische Dokumentationszentrum** als Ort der Begegnung, wo auch die jüdische Vergangenheit der Gemeinde aufgearbeitet wird. Hiervon zeugt auch der **ehemalige Judenfriedhof**, den wir nach einem Anstieg gleich vom Start weg passieren.
Der weitere Weg führt recht wellig im ersten Abschnitt zunächst durch dichtes Waldgebiet. Hier erleben wir Ruhe und aktive Abgeschiedenheit. Auf dem zweiten Streckenabschnitt laufen wir sozusagen mit dauerhaftem Panoramablick.

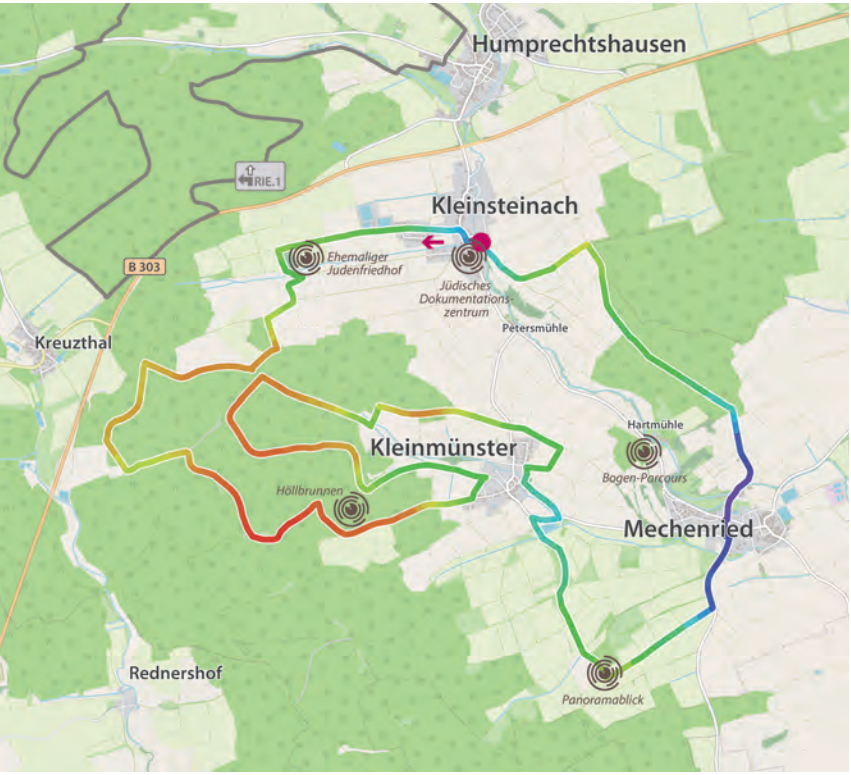
Lassen Sie es langsam angehen, denn ab Kleinmünster beginnt das Fahrtspiel zwischen Berg und Tal. Vergessen Sie nicht den Rundumblick! Es gibt vieles zu entdecken – in alle Himmelsrichtungen.

© Marco Depner

i] ***Besonderheiten:***
- → *Jüdisches Dokumentationszentrum Kleinsteinach*
- → *Judenfriedhof Kleinsteinach*
- → *Höllbrunnen*
- → *Panorama Mechenried*
- → *Bogen-Parcours Mechenried*

RIE.2

© den-belitsky



374 M

256 M

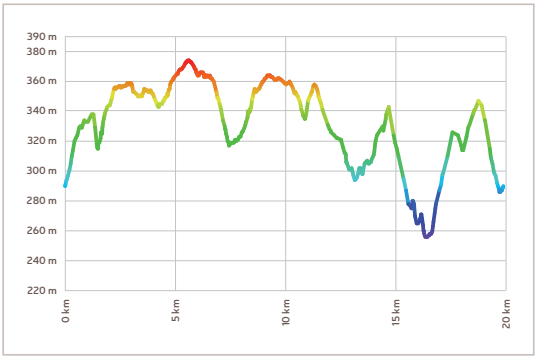
118 M

Walking 6 km/h
3:20

Laufen 10 km/h
2:00

Laufen 12 km/h
1:40

Asphalt	8,4 km (42 %)
Naturweg	10,7 km (54 %)
Trail	0,8 km (4 %)
Wald	7,2 km (36 %)
Freies Feld	11,4 km (57 %)
Ort	1,3 km (7 %)
Anschluss	RIE.1 Fränkischer Marienweg



SAN.1

SAND A.MAIN

Distanz
6,6 KM
Gesamtanstieg
102 M

© Marco Depner

ZU JEDER JAHRESZEIT EIN GENUSS

Kurzer Panoramatrip vom Altmain auf den Spitzberg

Der Startpunkt liegt in Sand a.Main am Parkplatz am Altmain in der Flurgemarkung Sandwörth. In Fahrtrichtung Zeil a.Main biegen wir rechts ab. Hier befinden sich auch schöne Schrebergärten.

Herzlich willkommen in der Weinbaugemeinde Sand a.Main. Kommen Sie mit uns auf eine kurze herrliche Rundstrecke entlang des naturbelassenen Altmains bis zu den tollen Panoramablicken vom Spitzberg bei Limbach.

Gleich vom Start weg befinden wir uns bei zunächst ganz flachem Verlauf in unberührter Natur. Über den Gewässerlehrpfad kommen wir in freie Flur und direkt an der spätbarocken Wallfahrtskirche Maria Limbach vorbei. Die Linde dort ist übrigens über 250 Jahre alt und als Naturdenkmal ausgewiesen.

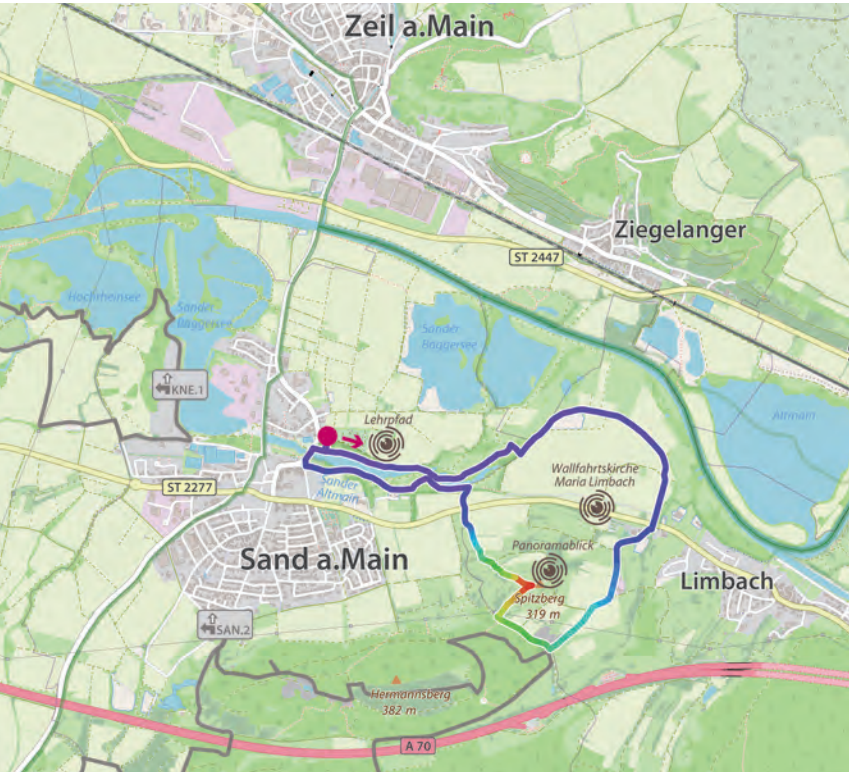
Ab hier beginnt auch der Anstieg über rund 100 Höhenmeter auf den Spitzberg. Lassen Sie sich aber nicht von dem spektakulären Streckenprofil abschrecken. Der Weg hinauf ist bei gemäßigtem Tempo nicht atemraubend, die Aussicht vom Gipfelkreuz dagegen umso mehr! Wieder im Tal angekommen, betreten wir abermals das Naturschutzgebiet am Altmain und gelangen über das mangrovenartige Südufer wieder zurück zum Startpunkt.
Versäumen Sie auf keinen Fall nach dem Lauf, der weitläufig bekannten Sander Gastronomie einen Besuch abzustatten.

Aussichtspunkt Spitzberg © Marco Depner

i] ***Besonderheiten:***
- → *Lehrpfad am Altmain*
- → *Wallfahrtskirche Maria Limbach*
- → *Aussichtspunkt Spitzberg*

SAN.1

© Suteren Studio



315 M

221 M

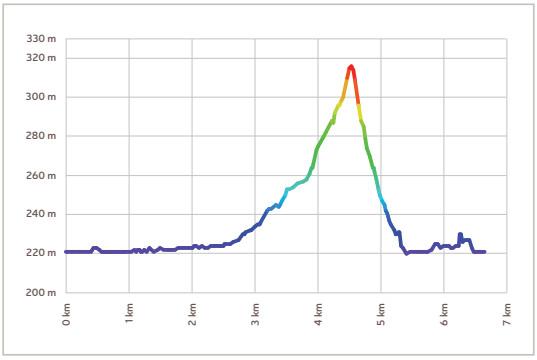
94 M

Walking 6 km/h
1:07

Laufen 10 km/h
0:40

Laufen 12 km/h
0:33

Asphalt	0,8 km (12 %)
Naturweg	2,9 km (44 %)
Trail	2,9 km (44 %)
Wald	–
Freies Feld	6,4 km (97 %)
Ort	0,2 km (3 %)
Anschluss	SAN.2, KNE.1 Kelten-Erlebnisweg Fränkischer Marienweg



SAN.2

SAND A.MAIN

Distanz
13,4 KM
Gesamtanstieg
372 M

© factum.Seuffert

FÜR GIPFELSTÜRMER

Vom Hermannsberg auf den Ebersberg
Der Startpunkt liegt in Sand a.Main am Ende der Steigerwaldstraße, in die wir in der Ortsmitte bei der Ampelkreuzung abbiegen. Ein Parkplatz ist vorhanden.

Keine Angst vor „schwarzen Pisten"! Wären wir im Wintersport tätig, würde dieser Aufruf auf die vor uns liegende Rundstrecke passen. Die fast 400 Höhenmeter führen auf **zahlreiche Aussichtspunkte**.

Gleichzeitig führt der Verlauf auf weiten Teilen durch bewaldetes Gebiet. Hervorragende Voraussetzungen also für einen Lauf bei jedem Wetter. Immer wieder bietet sich durch offene Stellen ein **überwältigender Panoramablick**. Den ersten Ausblick finden wir schon kurz nach dem Start beim **Wanderer-Kreuz**, was natürlich bedeutet, dass es schon früh zügig bergauf geht. Wir können uns zwar immer wieder relativ gut erholen, aber es geht bis zuletzt immer wieder auf und ab.

Der längste Anstieg erwartet uns in etwa ab Querung der A70. Nehmen Sie nach dem herrlichen Weg durch die **Steinbrüche und die Weinlage Kronberg** am besten gleich Anlauf für den vor uns liegenden Gipfelsturm. Wir kommen auf den **Ebersberg**, von wo verschlungene Pfade wieder bergab führen.

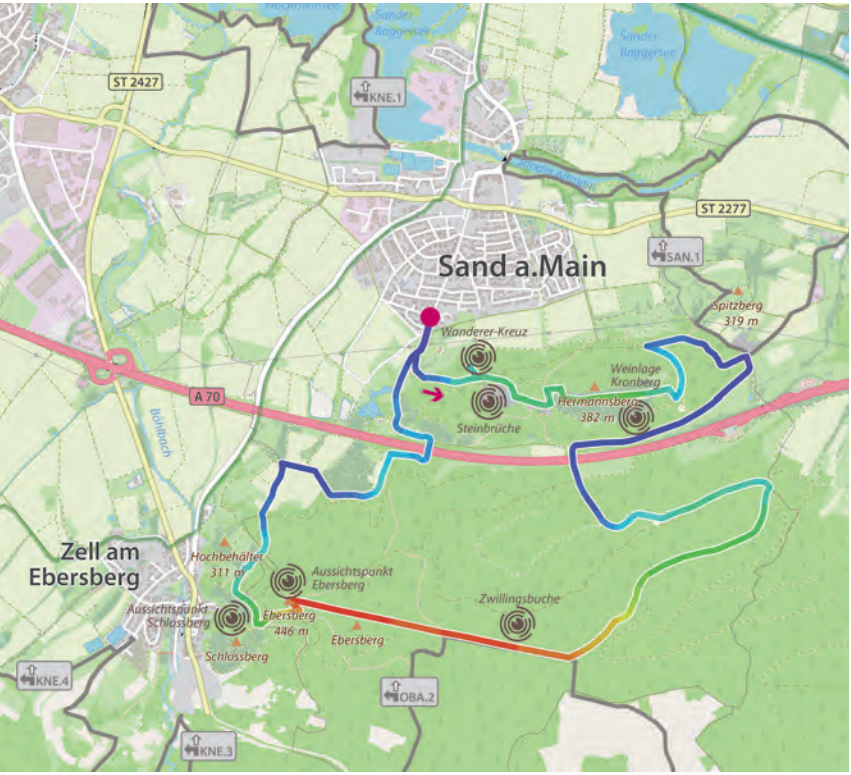
Beim Austritt aus dem Wald besteht die Möglichkeit, das **Plateau auf dem Schlossberg** bei Zell am Ebersberg durch einen kleinen Abstecher zu erklimmen. Es sind nur wenige Meter dort hinauf. Nach einem letzten Anstieg auf den **Sander Himmelsbühl** können wir es bis ins Ziel locker bergab laufen lassen. Achten Sie auf gezieltes Stretching nach diesem anspruchsvollen Lauf.

© factum.Seuffert

i] ***Besonderheiten:***
- → *Aussichtspunkt Wanderer-Kreuz*
- → *Steinbrüche*
- → *Weinlage Kronberg*
- → *Naturdenkmal Zwillingsbuche*
- → *Aussichtspunkt Ebersberg*
- → *Aussichtspunkt Schlossberg*

SAN.2

© factum.Rothenberger



448 M

254 M

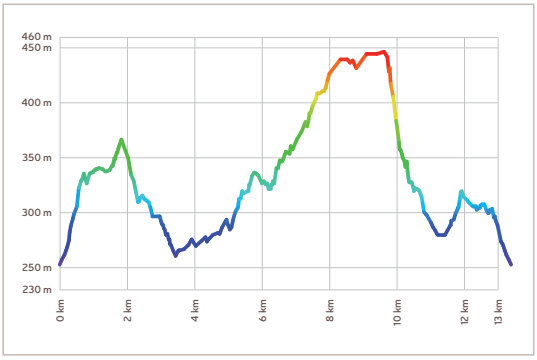
194 M

Walking
6 km/h
2:16

Laufen
10 km/h
1:21

Laufen
12 km/h
1:07

Asphalt	2,0 km (15 %)
Naturweg	10,3 km (77 %)
Trail	1,1 km (8 %)
Wald	8,8 km (66 %)
Freies Feld	4,4 km (33 %)
Ort	0,2 km (1 %)
Anschluss	SAN.1, OBA.2, KNE.3 KNE.4, Main-Wanderweg, Fränk. Marienweg Stw.-Panorama-Weg Kelten-Erlebnisweg



STE.1
STETTFELD

Distanz
13,0 KM
Gesamtanstieg
282 M

Kirche und Museum in Stettfeld © Störfix

NATÜRLICH NATUR

Hügelige Strecke von der Mühlbachquelle auf den Spitzelberg
Der Startpunkt befindet sich am Sportgelände des SC Stettfeld im Rudendorfer Weg in Stettfeld.

Naturbelassene Pfade, **beschauliche Plätze** und **wundervolle Ausblicke**. Diese Schlagwörter beschreiben treffend die Rundstrecke.

Eingebettet ins Maintal schmiegt sich das kleine Örtchen Stettfeld an die Ausläufer der Haßberge. Die Strecke steigt zunächst an, allerdings lädt schon nach kurzer Zeit die **Mühlbachquelle** zu einer Rast bei angenehmer Kühle ein.

Mit Austritt aus dem Wald erreichen wir den historischen Rennweg, der uns für einige Kilometer entlang der Landkreisgrenze auf den malerischen Burgen- und Schlösserweg führt. An einer Kreuzung stoßen wir auf die durch Schürfungen des Quarzsandes entstandene **Silbersandsteinhöhle**. Nach dem Lauf lohnt hier ein Besuch mit einem fachkundigen Führer.

Achten Sie auf den anschließenden Naturpfaden auf Ihren Tritt! Dieser Abschnitt ist sehr naturbelassen. Seien Sie bitte auch achtsam, wenn Sie einige Meter auf der Staatsstraße laufen. Sie führt uns einem Highlight dieser Strecke entgegen: dem **Spitzelberg mit herrlichem Panoramablick**.

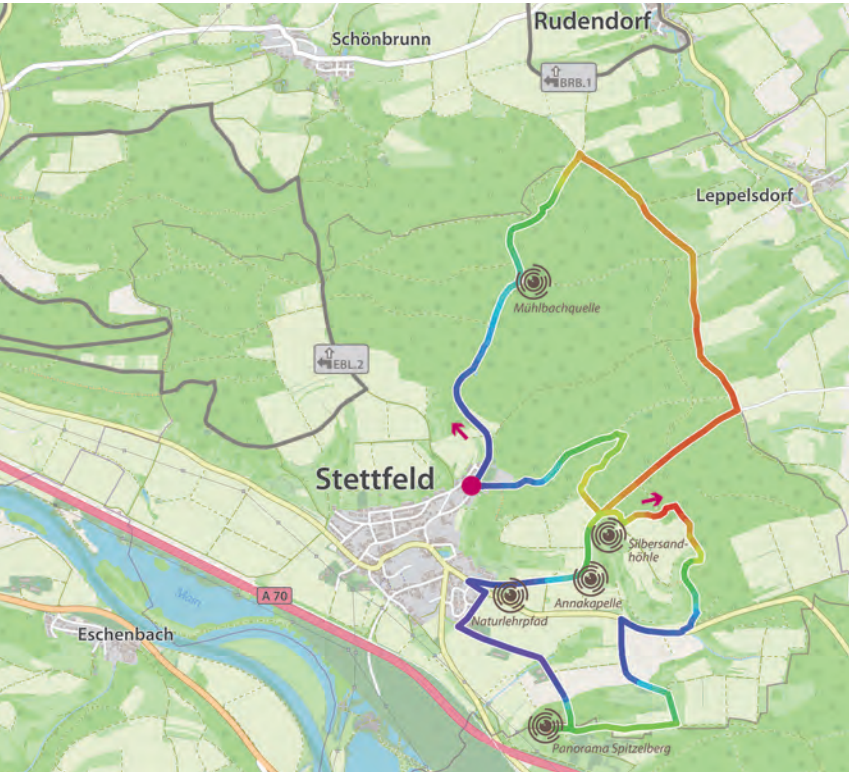
Herab führt uns der Weg zurück nach Stettfeld durchs Wohngebiet und über eine Anhöhe im schützenden Wald zurück zum Ausgangspunkt am Sportgelände.

© Halfpoint

i] ***Besonderheiten:***
- → *Mühlbachquelle*
- → *Silbersandsteinhöhle*
- → *Annakapelle*
- → *Naturlehrpfad Jahresbäume*
- → *Aussichtspunkt und Grotte Spitzelberg*

STE.1

© Marco Depner



348 M

243 M

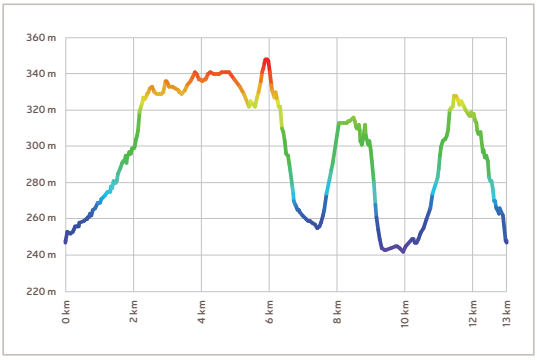
105 M

Walking 6 km/h
2:12

Laufen 10 km/h
1:19

Laufen 12 km/h
1:05

Asphalt	2,6 km (20 %)
Naturweg	7,8 km (60 %)
Trail	2,6 km (20 %)
Wald	6,5 km (50 %)
Freies Feld	6,2 km (48 %)
Ort	0,3 km (2 %)
Anschluss	EBL.2, BRB.1
	Burgen- und Schlösserweg
	Main-Wanderweg
	Rennweg



THE.1

THERES

Distanz
29,8 KM
Gesamtanstieg
503 M

OPTIMALE TRAININGSSTRECKE

Malerisches Marathontraining zu den Windrädern bis ins Schweinfurter Oberland

Der Startpunkt zur Rundstrecke befindet sich in der Ortsmitte von Obertheres am „Kahlberg". Wir parken dort am Straßenrand direkt vor der Streckentafel.

Die vor uns liegende Strecke ist ideal, um sich auf den Marathonlauf vorzubereiten. Wer sie ohne Abkürzung meistert, ist bereit für die Königsdisziplin des Langlaufsports. Wir beschäftigen uns hier auch mit der anspruchvollsten Laufstrecke im Laufparadies. Dafür spricht auch die Tatsache, dass auf den bevorstehenden Kilometern über 500 Meter Anstieg bewältigt werden müssen.

Hobbyläufer, die sich „herantasten" wollen können die Strecke nach Belieben abkürzen. Entweder durch Einstieg in HAS.3 nach ca. 7,5 km, wobei der Rückweg doppelt gelaufen werden muss und die Gesamtdistanz etwa 15 km beträgt. Weitere Abkürzung bietet sich bei km 17. Hier kann zwischen Buch und Wagenhausen querab Richtung Obertheres abgebogen werden. Die Gesamtdistanz beträgt so rund 20 km.

Wie dem auch sei: hier handelt es sich um ein **Lauferlebnis der Extraklasse**. Auf den schmalen Naturpfaden im **Wässernachtal** trainieren wir nicht nur Kondition, sondern auch Koordination.

© Marco Depner

Laufen Sie hier nicht zu schnell! Der Genuss steht im Vordergrund! Auf der Bucher Höhe bei den **Windrädern** erwartet uns ein einmaliges Panorama und im malerischen Örtchen Wagenhausen mit seinen **ehemaligen Klosterhäusern** durchlaufen wir ein wahres Klein- od fränkischer Dorfkultur.

i] ***Besonderheiten:***

- → *Schloss und ehemaliges Kloster Obertheres*
- → *Naturpfade im Wässernachtal*
- → *Windräder Bucher Höhe*

THE.1

Gut trainiert für einen Marathon © Halfpoint

404 M

222 M

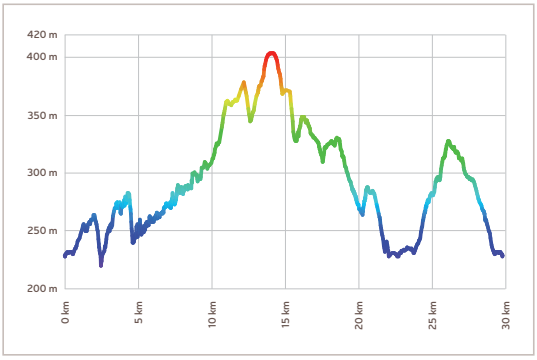
182 M

Walking 6 km/h
5:04

Laufen 10 km/h
3:01

Laufen 12 km/h
2:31

Asphalt	11,3 km (38 %)
Naturweg	12,2 km (41 %)
Trail	6,3 km (21 %)
Wald	10,4 km (35 %)
Freies Feld	17,4 km (58 %)
Ort	2,0 km (7 %)
Anschluss	THE.2, HAS.3 Fränkischer Marienweg



THE.2

THERES

Distanz
4,2 KM
Gesamtanstieg
43 M

KURZSTRECKE, KLEIN ABER OHO

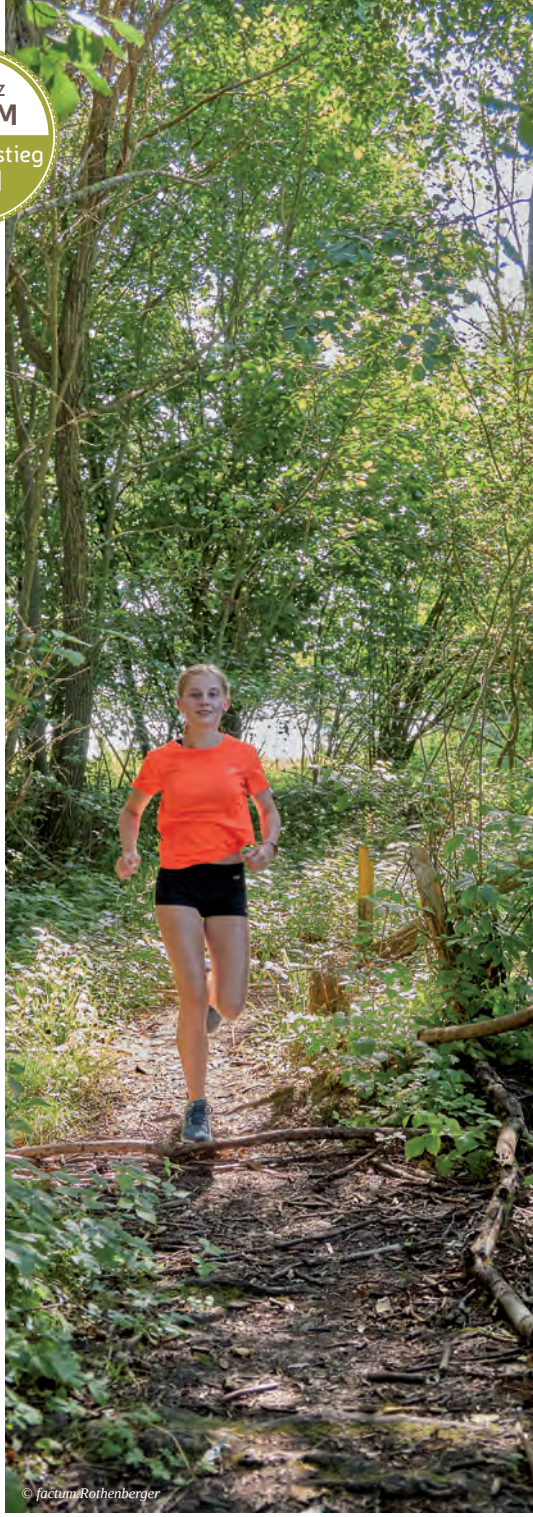
Flacher Dauer-Trail auf dem Josefweg
Der Startpunkt zum Josefweg befindet sich rechtsab der Kreisstraße HAS 4 zwischen Obertheres und Buch, etwa 1 km vor Buch. Wir parken dort am Rand des Forstweges.

Machen wir uns auf den Weg: den Josefweg! Wir laufen auf der kürzesten Strecke im Laufparadies. Aber nicht minder ist die gesamte Runde ein „besonderer Ort".

Wir bewegen uns auf einer der naturbelassensten Strecken weit und breit. Fast 100 % führen über gut **ausgetretenen Trail**, der das ganze Jahr über und bei jeder Witterung begangen werden kann. Außerdem verläuft der Weg zu 100 % unter schützendem Blätterdach; beste Voraussetzungen also für einen entspannten Lauf bei jedem Klima.

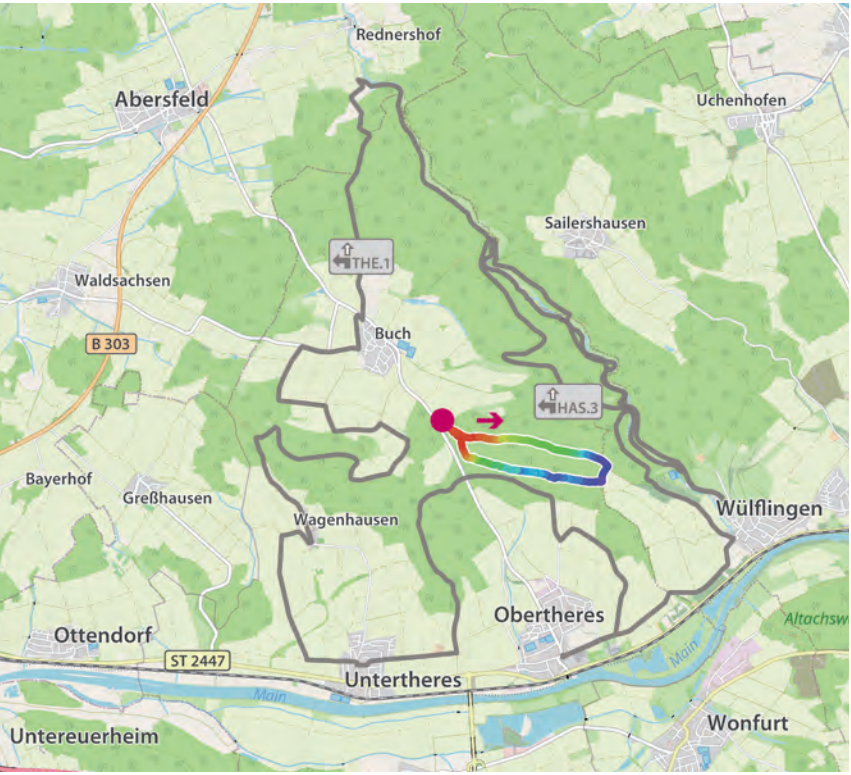
Insoweit genießt der **Josefweg** ein **Alleinstellungsmerkmal** in der Region. Wer sich mit dem Josefweg im Internetportal zum Laufparadies beschäftigt, kann die Distanz beliebig anpassen bzw. ausdehnen.
Mögliche Anschlussstellen an die herrlichen Naturstrecken THE.1 und HAS.3 liegen in unmittelbarer Nähe.

Tipp: Der „Wert" eines Lauftrainings misst sich nicht daran, dass Sie am Schluss erschöpft sind. Sie sollten das Gefühl haben, noch einige Zeit weiterlaufen zu können. Dann haben Sie sich optimal belastet.


© factum Rothenberger

THE.2

© Grafikplusfoto



361 M

324 M

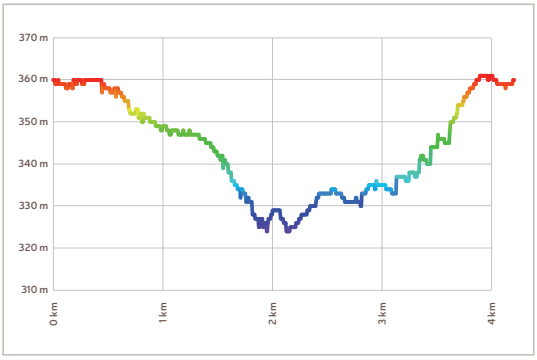
37 M

Walking 6 km/h
0:42

Laufen 10 km/h
0:25

Laufen 12 km/h
0:21

Asphalt	–
Naturweg	0,2 km (5 %)
Trail	4,0 km (95 %)
Wald	4,2 km (100 %)
Freies Feld	–
Ort	–
Anschluss	THE.1, HAS.3 Fränkischer Marienweg



THE.3

THERES

Distanz
5,2 KM
Gesamtanstieg
56 M

© Swerper-ney

„PHOTOGENER“ WEG

Einfache Strecke für Hobbyläufer zum Bergbrünnlein

Der Startpunkt liegt im Gemeindeteil Horhausen auf der südlichen Mainseite der Gemeinde Theres. Wir parken am Ortsrand in der Dampfacher Straße Ecke Am Wehr.

Das **Bergbrünnlein** im Horhauser Forst: Urgemütlich! Am Ursprung einer Quelle von einem bewaldeten Hang herab, fließt reinstes Wasser, dass durch eine Holzrinne über ein liebevoll gestaltetes Wasserrad plätschert. Etwa auf halber Distanz dieser kurzen Wald- und Flurstrecke stoßen wir darauf.

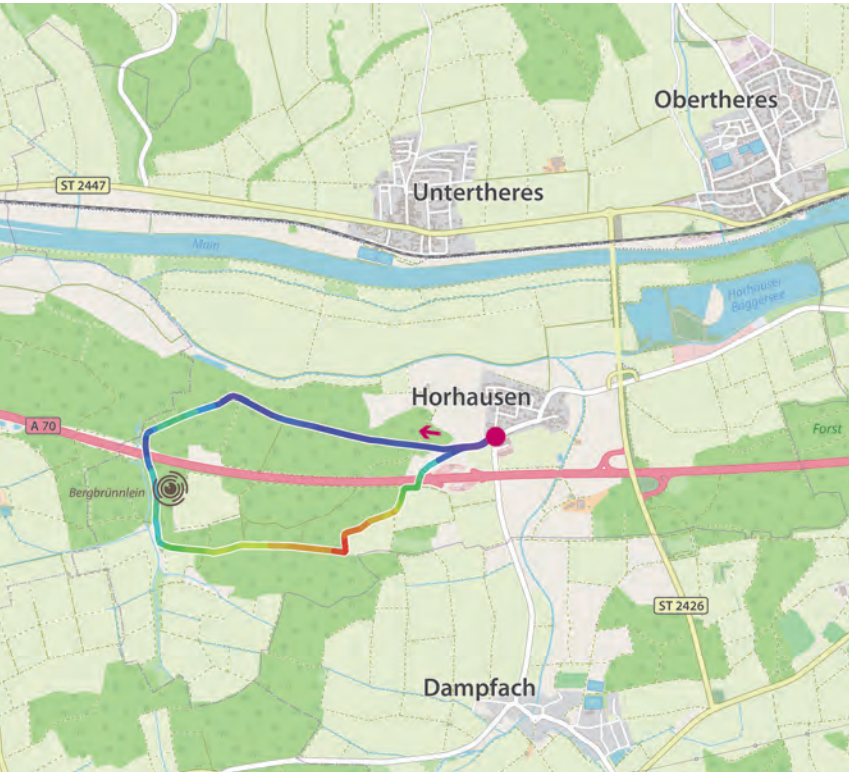
Die Runde läuft sich besonders gut am frühen Morgen, aber auch am Abend in der einsetzenden Dämmerung. So genießt man dort, wo die Strecke im Westen aus dem Wald hervortritt bei guten Bedingungen einen herrlichen Sonnenuntergang. Kommt man ganz früh bei Tagesanbruch in östliche Richtung aus dem Wald, erlebt man einen Sonnenaufgang mit **herrlichem Panoramablick aufs Maintal**. Sportliche Hobbyfotografen schießen auf jeden Fall selbst mit dem Smartphone herrliche Bilder an jedem Punkt der Strecke.

Bergbrünnlein im Horhauser Forst © Marco Depner

i] **Besonderheiten:**
→ *Bergbrünnlein*

THE.3

© factum.Rothenberger



259 M

221 M

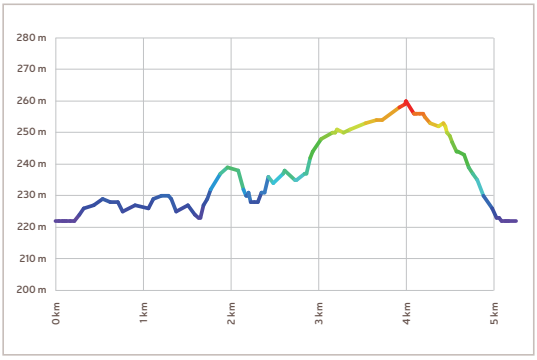
38 M

Walking 6 km/h
0:53

Laufen 10 km/h
0:32

Laufen 12 km/h
0:26

Asphalt	0,4 km (8 %)
Naturweg	4,8 km (92 %)
Trail	–
Wald	3,2 km (62 %)
Freies Feld	2,0 km (38 %)
Ort	–
Anschluss	–



UMB.1
UNTERMERZBACH

Distanz
9,7 KM
Gesamtanstieg
301 M

Altes Brauhaus Hemmendorf © Gemeinde Untermerzbach

IDYLLISCH „AUF JEDEN METER“

Hügelig-atemberaubender Rundkurs um den Bretzenstein
Der Startpunkt liegt am Schloss in Untermerzbach im Schlossweg. Von hier startet auch der Fränkische Bibelweg von Untermerzbach nach Seßlach.

Untermerzbach! „Ort für Menschen, die das Idyll und die Abwechslung lieben – wo nicht alles entdeckt, aufgedeckt und vermarktet ist“ – die Gemeinde übertreibt nicht mit ihrem Slogan! Sie werden diese Strecke lieben! Alleine schon die Herausforderung der zwei deftigen Anstiege wird Sie wieder hier her locken.

Auf unserer Runde besteigen wir zwei Berge. Den „**Oberen Berg**“ und den „**Unteren Berg**“. Den Erstgenannten Gipfel erreichen wir nach rund drei Kilometern. Die Aussicht, die sich schon während des langgezogenen Aufstiegs bietet, sorgt dafür, dass wir unseren Weg nicht als atemraubend, vielmehr als atemberaubend wahrnehmen.

Oben angekommen stoßen wir auf den weithin sichtbaren **Windpark Bretzenstein** mit tollem Ausblick in alle Himmelsrichtungen. Auf den folgenden rund drei Kilometern können wir uns ganz gemütlich erholen, denn bis nach Hemmendorf am Fuße des „**Unteren Berges**“ geht es stetig bergab. Das idyllische Örtchen ist übrigens in seiner Gesamtheit denkmalgeschützt. Die Atmosphäre dort verzaubert!

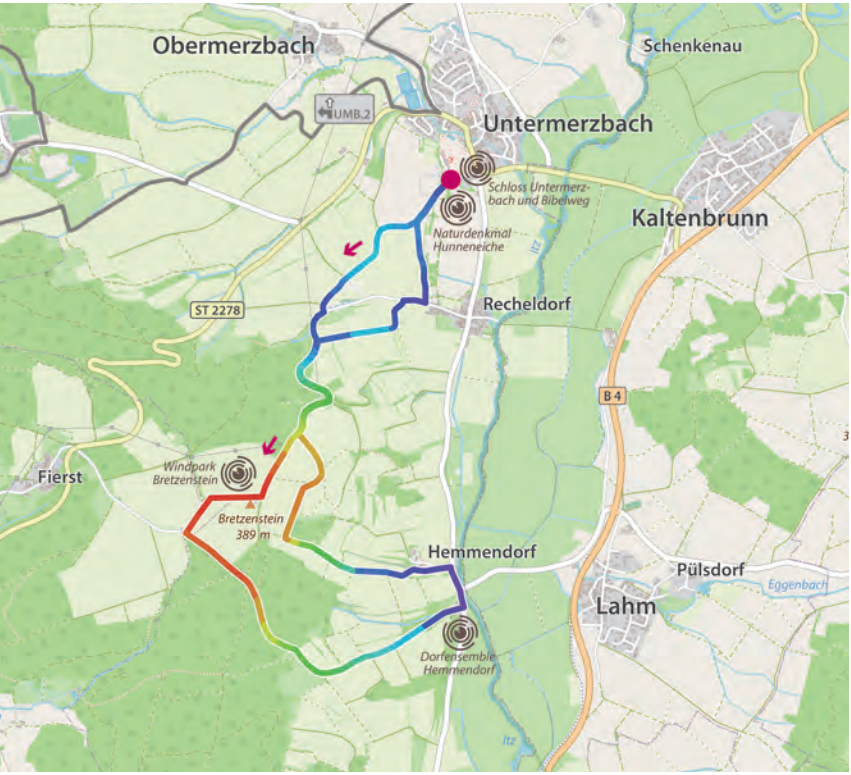
Nehmen Sie hier aber Anlauf! Wir erklimmen in wunderbarer Natur für rund 1,5 km den zweiten Gipfel, von dem der Weg herab über den kleinen Gemeindeteil Recheldorf zurück zum Ausgangspunkt führt. Kurz vor dem Ziel bestaunen wir ein imposantes Naturdenkmal: die **Hunneneiche**.

Aussicht vom Bretzenstein © Gemeinde Untermerzbach

i] ***Besonderheiten:***
- → *Schloss Untermerzbach*
- → *Fränkischer Bibelweg*
- → *Naturdenkmal Hunneneiche*
- → *Windpark Bretzenstein*
- → *Dorfensemble Hemmendorf*

UMB.1

© Auremar



391 M

254 M

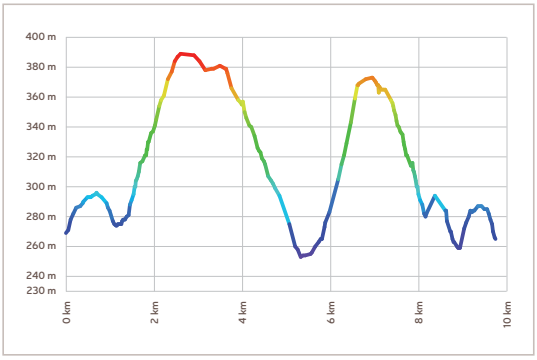
137 M

Walking 6 km/h
1:38

Laufen 10 km/h
0:59

Laufen 12 km/h
0:49

Asphalt	6,4 km (66 %)
Naturweg	3,3 km (34 %)
Trail	–
Wald	1,0 km (10 %)
Freies Feld	8,1 km (84 %)
Ort	0,6 km (6 %)
Anschluss	UMB.2



UMB.2

UNTERMERZBACH

Distanz
12,6 KM
Gesamtanstieg
303 M

Rückertdenkmal © Marco Depner

STEINERNE ZEITZEUGEN

Anspruchsvoll durch Steinwelten zum Burgstall Gutenfels

Der Startpunkt befindet sich am Sportgelände des VFL Untermerzbach. Von Ebern kommend liegt der Parkplatz gleich linker Hand am Ortseingang von Untermerzbach.

Untermerzbach – die Perle des Itzgrundes – landschaftlich eine wunderschöne Gegend im Schnittpunkt der Landkreise an der Straße der Fachwerkromantik. Auf dieser Rundstrecke durch die Flur und die Gemeindeteile von Untermerzbach erwarten uns „besondere" Orte sinnbildlich wie „Perlen an der Schnur".

Auf einem großen Streckenabschnitt verläuft auch der Friedrich-Rückert-Weg. Inspiration ins mystisch-romantische gibt es hier zu genüge. Wir stoßen auf das kleine Örtchen **Gereuth** mit gar **zwei Schlossanlagen**. Besuchen Sie dort auf einem Abstecher auch unbedingt die **Gereuther Quelle** und erleben Sie Natur pur!

Ab hier bewegen wir uns dann auch auf Dichters Spuren. Dem Friedrich-Rückert-Weg weitestgehend folgend, kommen wir mitten im Wald vorbei an vielen Gedenk-„**Steinen**" und bei Buch stoßen wir auf **Burgstall Gutenfels**. Mauerreste und der Halsgraben der abgegangenen Höhenburg sind noch gut zu erkennen.

Einen der atemberaubendsten Ausblicke in der Region erwartet uns auf dem weiteren Weg nach Wüstenwelsberg. Sie werden begeistert sein von dem Panorama!

Vom Höhenverlauf richtet sich die Strecke eher an geübtere Läufer. Allerdings finden auch Hobbyläufer bergab vor allen Dingen im bewaldeten Gebiet bei richtiger Tempodosis ausreichend Erholung.

Burgstall Gutenfels © factum.Rothenberger

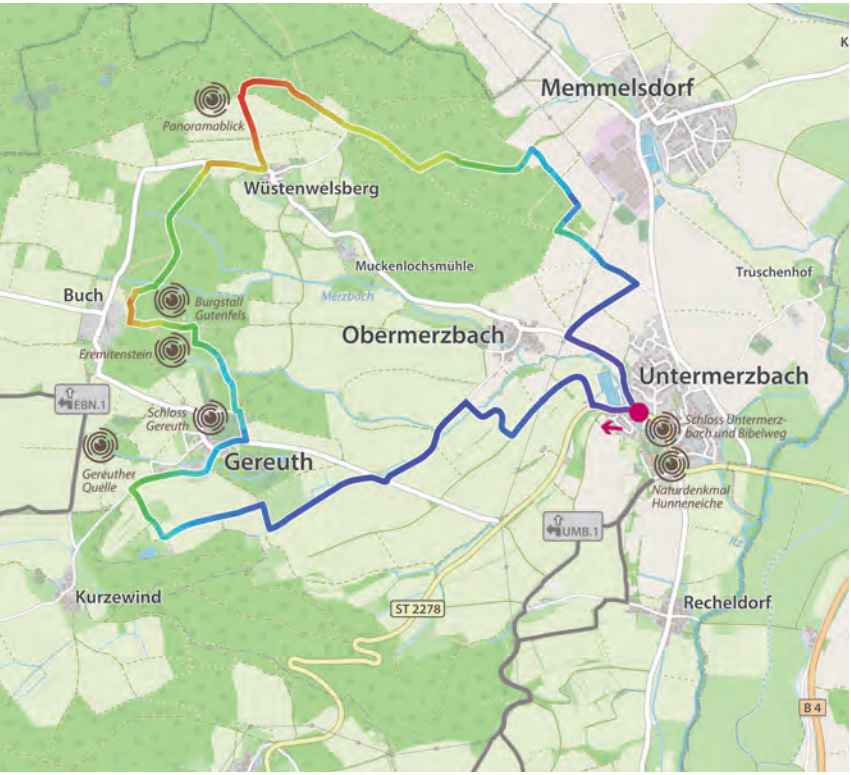
i]

Besonderheiten:

- → *Schloss Untermerzbach*
- → *Fränkischer Bibelweg*
- → *Schloss Gereuth*
- → *Gereuther Quelle*
- → *Rückertsteine/Rückertdenkmal*
- → *Panorama Wüstenwelsberg*
- → *Naturdenkmal Hunneneiche*
- → *Jüdischer Friedhof Untermerzbach*
- → *Eremitenstein*
- → *Burgstall Gutenfels*

UMB.2

Burgstall Gutenfels © factum.Rothenberger



406 M

260 M

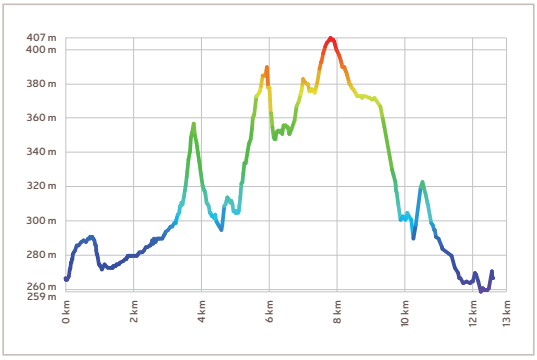
146 M

Walking 6 km/h
2:07

Laufen 10 km/h
1:16

Laufen 12 km/h
1:03

Asphalt	3,9 km (31 %)
Naturweg	5,8 km (46 %)
Trail	2,9 km (23 %)
Wald	4,0 km (32 %)
Freies Feld	7,4 km (59 %)
Ort	1,2 km (9 %)
Anschluss	UMB.1, EBN.1
	Burgen- und Schlösserweg
	Rückertweg



WON.1

WONFURT

Distanz
13,2 KM
Gesamtanstieg
36 M

© Marco Depner

MEIN MAIN

Flacher Rundkurs für Laufeinsteiger zur Roten Quelle und den Seen

Der Startpunkt befindet sich in der Ortsmitte von Wonfurt. Wir parken am Rathaus in der Kirchgasse.

Diese Rundstrecke im idyllisch im Maintal gelegenen Wonfurt eignet sich für Läufer aller Klassen und jeden Alters! Ihr Verlauf ist äußerst flach – nur auf dem sehr naturnahen Pfad zur **Waldkapelle** müssen wir einen Aufstieg in Kauf nehmen.

Staunen Sie, was das kleine fränkische Dörfchen alles zu bieten hat! Schon neben dem Startpunkt liegt ein Highlight: das **ehemalige Wasserschloss** inmitten eines herrlichen alten Parks.

Wir laufen nach Osten aus dem Dorf in den **Altachgrund**. In dem kleinen Waldstück machen wir einen Abstecher auf einem schönen Trail zur **Wonfurter Waldkapelle** – lassen Sie ruhig das kleine Glöckchen dort in Andacht läuten. Ans Mainufer in die Gemarkung der Kreisstadt Haßfurt führt ebenfalls ein schöner verschlungener Pfad.

Nach ungefähr zwei Kilometern entlang des Mains stoßen wir auf ein ganz besonderes **Naturdenkmal**, die **Eisenquelle** oder auch **Rote Quelle**. Der entspringende Bach wird dort auch in ein Becken zum **Wassertreten** geleitet. Gönnen Sie sich hier ruhig eine Erfrischung!

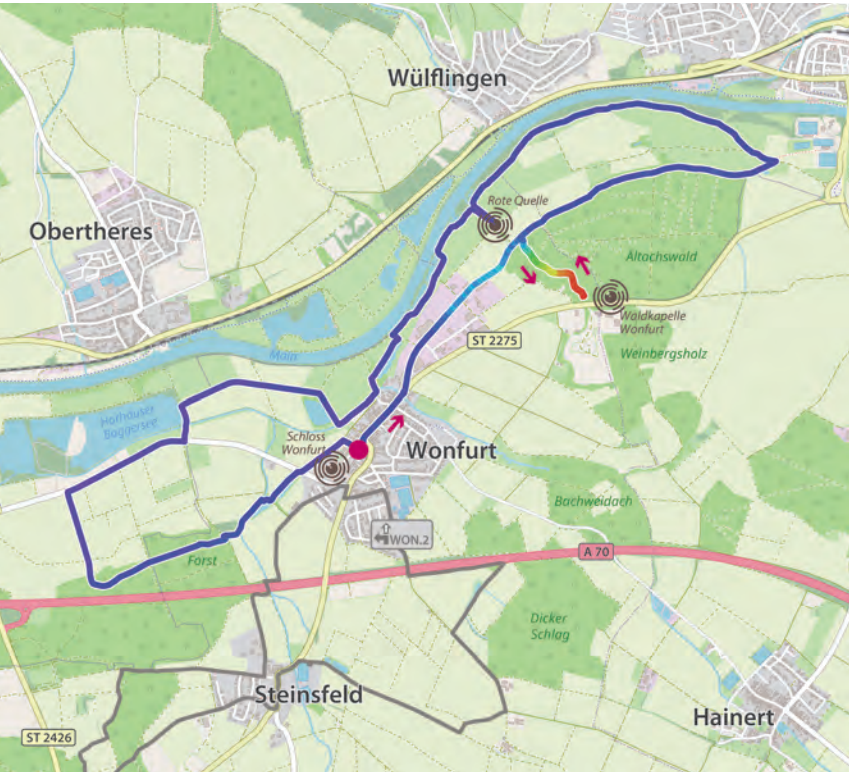
Der weitere Weg führt uns über die wunderschöne Kleingartenanlage an der Lehmgrube und das „Löchla" zum weitaus bekannten **Horhäuser Baggersee**. Von dort nehmen wir noch eine kleine Waldschleife und kehren über die malerischen Anglerseen wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Kneipp-Tretbecken © factum Röthenberger

i] ***Besonderheiten:***
- → *Schloss Wonfurt*
- → *Waldkapelle Wonfurt*
- → *Rote Quelle mit Kneippbecken (Naturdenkmal Eisenquelle)*

WON.1

© Alain de Maximy



246 M

215 M

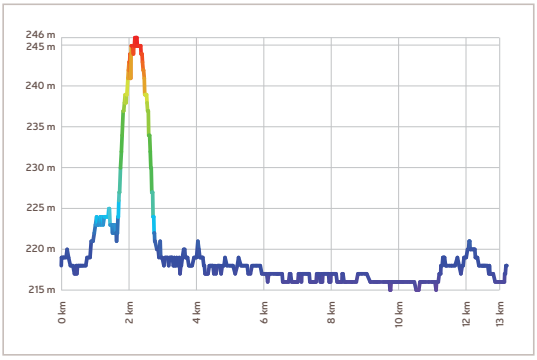
31 M

Walking 6 km/h
2:12

Laufen 10 km/h
1:19

Laufen 12 km/h
1:06

Asphalt	3,1 km (24 %)
Naturweg	7,7 km (58 %)
Trail	2,4 km (18 %)
Wald	2,2 km (17 %)
Freies Feld	10,3 km (78 %)
Ort	0,7 km (5 %)
Anschluss	WON.2



WON.2

WONFURT

Distanz
9,1 KM
Gesamtanstieg
90 M

© Sebastiano Fancellu

„ERFRISCHUNG“ GEFÄLLIG?

Einfache Genussrunde für Hobbyläufer in der Wonfurter Flur
Der Startpunkt befindet am Ortseingang von Steinsfeld aus Richtung Wonfurt kommend. Von der Staatsstraße 2275 biegen wir links ins Sportgelände ab.

Diese weitestgehend einfach zu meisterende Laufstrecke startet im Wonfurter Gemeindeteil Steinsfeld und führt rund um Wonfurt hauptsächlich in freie Flur.

Wir durchqueren zunächst das kleine Örtchen und vorbei auf der Anhöhe einer ehemaligen Obstplantage kommen wir zur **Steinsfelder Waldkapelle**.

Bei Austritt aus dem kleinen Waldstück bietet sich ein tolles Panorama ins Steigerwaldvorland. Über Wald und Wiese laufen wir zurück nach Steinsfeld und queren an der Unterführung der Autobahn den Steinsfelder Mühlbach. Am Wasserwerk, das auf unserem weiteren Weg liegt, können wir kurz rasten und uns am dortigen **Trinkwasserbrunnen** erfrischen.

Über das Wonfurter Dorfgebiet gelangen wir wieder zurück in freie Natur zu den urigen Außenanwesen am Speisersbaum. Von dort führt der Betonweg entlang des Dürrbaches zurück zum Startpunkt.

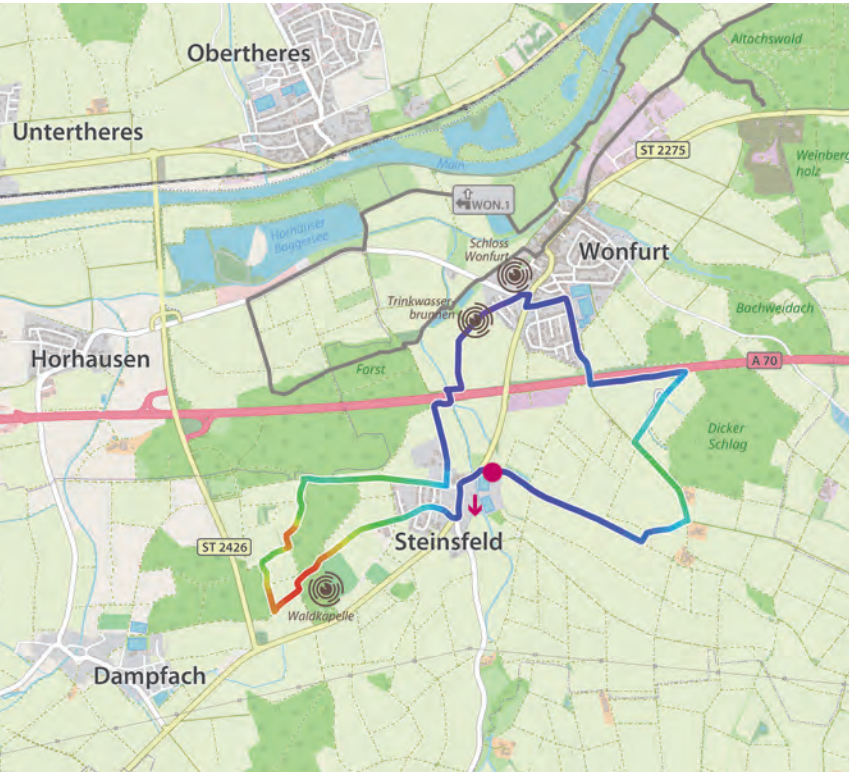
Genießen Sie nach dem Lauf gerne noch für kurze Zeit die ruhige Atmosphäre an dem **kleinen Weiher**, den wir noch kurz vor dem Ziel passieren. Wer den Lauf verlängern will, kann in Wonfurt an die Strecke WON.1 anknüpfen und so die schöne Gemeinde Wonfurt noch näher kennenlernen!

© Halfpoint

i] ***Besonderheiten:***
→ *Steinsfelder Waldkapelle*
→ *Trinkwasserbrunnen des Wasserzweckverbandes*

WON.2

© Halfpoint



269 M

216 M

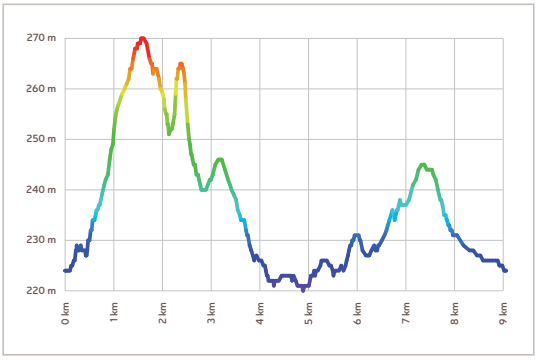
53 M

Walking 6 km/h
1:31

Laufen 10 km/h
0:54

Laufen 12 km/h
0:45

Asphalt	4,1 km (45 %)
Naturweg	4,2 km (46 %)
Trail	0,8 km (9 %)
Wald	0,4 km (4 %)
Freies Feld	6,9 km (76 %)
Ort	1,8 km (20 %)
Anschluss	WON.1



ZEI.1

ZEIL A.MAIN

Distanz
13,7 KM
Gesamtanstieg
340 M

Zeiler Käppele © Jan Schuler

PANORAMA PUR

Bergige Erlebnistour vom Zeiler Käppele auf den Abt-Degen-Steig

Der Startpunkt liegt außerhalb des Stadtgebietes von Zeil a.Main am Fuße des Zeiler Käppele. Den Parktplatz finden wir an der Kreisstraße HAS 14 von Zeil nach Bischofsheim.

Vor uns liegt eine relativ bergige Rundstrecke mit sehr reizvollem Verlauf. Das erste Highlight erwartet uns schon auf dem Plateau des **Kapellenbergs** nach rund 600 Metern. Oft als „fränkisches Lourdes“ bezeichnet liegt dort das weithin sichtbare **Zeiler Käppele**, eine im französischen Stil erbaute Wallfahrtskirche. Sogar eine Miniaturnachbildung der **Lourdes-Grotte** finden wir hier. Kurz vor Zieleinlauf kommen wir nochmal hierher. Die tolle **Aussicht ins Maintal** genießen wir deshalb später.

Zunächst führt uns der Weg entlang malerischer Wiesenflächen durch die Zeiler „Bergflora“. Im folgenden Weinwanderweg, dem **Abt-Degen-Steig**, erfahren wir nicht nur kulturgeschichtliches rund um den Wein, wir laufen auch bei herrlichem Panorama.

Im N**aturschutzgebiet Pfaffenberg** geht's steil bergauf. Auf der Anhöhe angekommen, besteht die Möglichkeit eines Abstechers zur **Burgruine Schmachtenberg**.

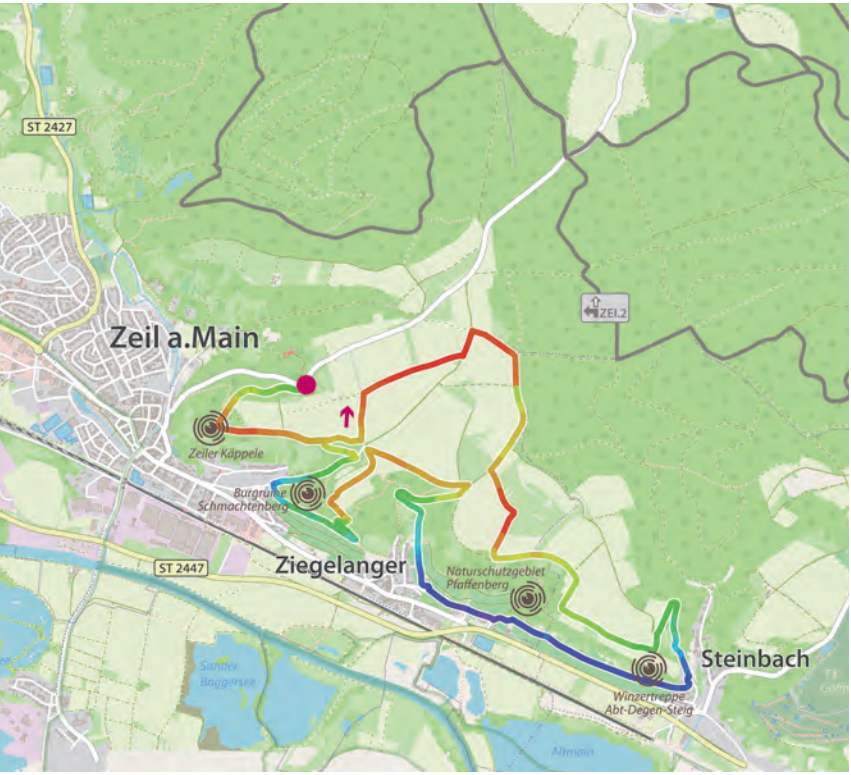
Bei einigermaßem flachen Verlauf führt der Weg schließlich wieder zurück zum Käppele, wo wir die anfangs erwähnte Aussicht bei Dehnübungen genießen können.

Winzertreppe beim Abt-Degen-Steig © factum Rothenberger

i] ***Besonderheiten:***
- → *Zeiler Käppele*
- → *Naturschutzgebiet Pfaffenberg*
- → *Weinlage Abt-Degen-Steig*
- → *Burgruine Schmachtenberg*

ZEI.1

© factum.Rothenberger



373 M

235 M

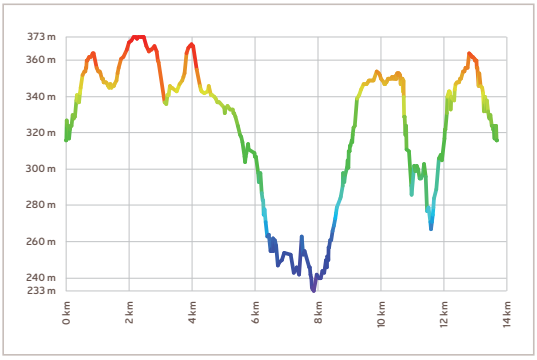
138 M

Walking 6 km/h
2:18

Laufen 10 km/h
1:23

Laufen 12 km/h
1:09

Asphalt	9,2 km (67 %)
Naturweg	3,7 km (27 %)
Trail	0,8 km (6 %)
Wald	2,4 km (18 %)
Freies Feld	11,3 km (82 %)
Ort	–
Anschluss	ZEI.2 Burgen- und Schlösserweg Fränkischer Marienweg



ZEI.2

ZEIL A.MAIN

Distanz
21,0 KM
Gesamtanstieg
408 M

© Marco Deppner

HIGHLIGHT: WALDMARATHON ZEIL

Anspruchsvolle Naturrunde zur Marathonvorbereitung um den Drei-Länder-Stein
Der Startpunkt liegt im Waldgebiet von Zeil a.Main. Wir gelangen dorthin über die Staatstraße 2427. Von Zeil in Fahrtrichtung Krum biegen wir kurz nach dem Zeiler Friedhof rechts ab (zum Bolzplatz) und gelangen über die Forststraße zu unserem Parkplatz am Setzbachbrunnen.

Herzlich willkommen auf dem Original-Kurs einer Marathonveranstaltung mit langer Tradition. Hier findet der über die Landesgrenzen hinaus bekannte **Zeiler Waldmarathon** statt. Jedes Jahr im November treffen sich zum Abschluss der Laufsaison hunderte Laufbegeisterte zu einem besonders reizvollen Lauferlebnis.

Der anspruchsvolle Kurs im **Laufpark Zeil** führt über die schönsten Wald- und Forstwege rund um das alte fränkische Städtchen. Gleich vom Start ab geht es für über zwei Kilometer ordentlich bergauf. Auf dem gleichzeitig höchsten Punkt der Strecke stoßen wir hier auf den **Drei-Länder-Stein**. Hier stießen im 18. Jahrhundert die 3 Territorien von Würzburg, Bamberg sowie Sachsen-Coburg zusammen.

Im weiteren Verlauf erwarten uns mehrere, teils langgezogene Anstiege. Teilen Sie ihre Kraft ein! Nur so erleben Sie den wahren Naturgenuss auf dieser Route.

Vorbei an den „**Sieben Seen**“ und den Bischofsheimer See verläuft der Weg über den **Zeiler Fitnesspfad** wieder zurück zum Ausgangspunkt.

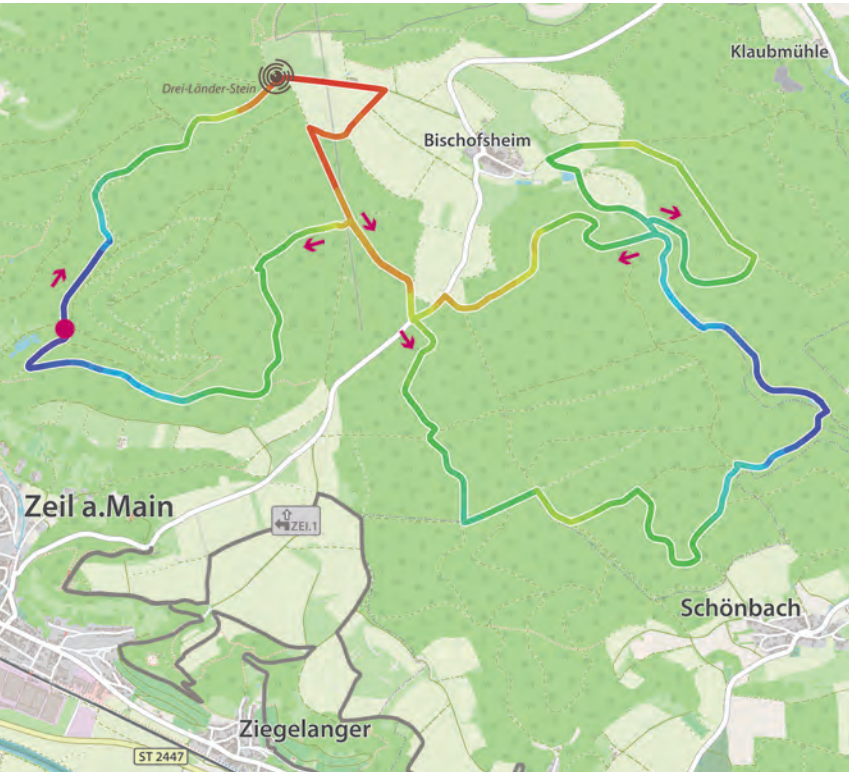
Besuchen Sie nach dem Lauf unbedingt die Zeiler Innenstadt. Sie werden begeistert sein vom wunderbaren **Fachwerkensemble** und einem der schönsten fränkischen Kleinstadtmarktplätze. Über die aufregende Stadtgeschichte informiert das **Dokumentationszentrum „Zeiler HeXenturm“**!

© Sportpoint

i] ***Besonderheiten:***
- → *Drei-Länder-Stein*
- → *Dokumentationszentrum Zeiler HeXenturm*

ZEI.2

© Animaflora



400 M

256 M

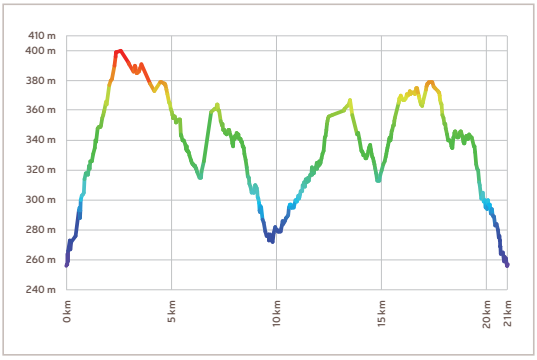
144 M

Walking 6 km/h
3:32

Laufen 10 km/h
2:07

Laufen 12 km/h
1:45

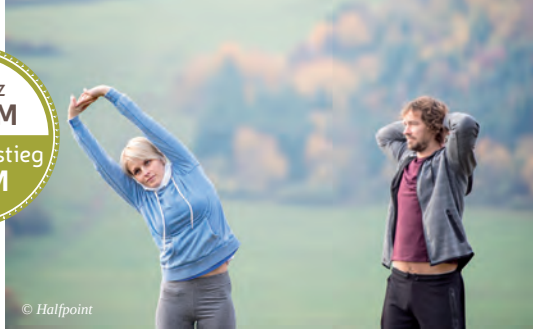
Asphalt	1,1 km (5 %)
Naturweg	20,0 km (95 %)
Trail	–
Wald	18,0 km (86 %)
Freies Feld	3,0 km (14 %)
Ort	–
Anschluss	ZEI.1
	Burgen- und Schlösserweg
	Fränk. Marienweg
	Kelten-Erlebnisweg



ZEI.3

ZEIL A.MAIN

Distanz
6,2 KM
Gesamtanstieg
154 M


© Halfpoint

IDYLLISCHES SECHSTHAL

Kurztrip zum Panoramablick auf den Hühnerhügel
Der Startpunkt liegt am Ortseingang des Zeiler Stadtteils Sechsthal. Wir parken im Umfeld der Bushaltestelle.

Lassen Sie sich einladen zum einem Lauf in **Wald und Wiese** inmitten herrlich fränkischer Landschaft. Spätestens auf dem Plateau des **Hühnerhügels**, wo wir kurz vor dem Ziel aus dem Wald heraustreten, werden Sie begeistert sein von der wunderbaren Natur die sich hier vorfindet. Der Ausblick ist einzigartig. Verweilen Sie hier ruhig für kurze Zeit!

Zunächst aber führt unser Weg ins Hinterland des Zeiler Stadtteiles Sechsthal. Diese idyllische Siedlung ist der nördlichste Punkt des Stadtgebietes. Sie liegt ruhig und abseits der Straße an dem kleinen Flüsschen Krumbach. Die Strecke eignet sich trotz der über 150 Anstiegsmeter auch für Laufanfänger.

Der Weg führt im ersten Abschnitt zwar stetig, bei richtiger Tempodosierung jedoch relativ unmerklich hinauf. Aber auf dem Hühnerhügel werden Sie „entschädigt“ – versprochen! Passen Sie hier auf! Der schmale Pfad führt ein kleines Stück steil bergab!

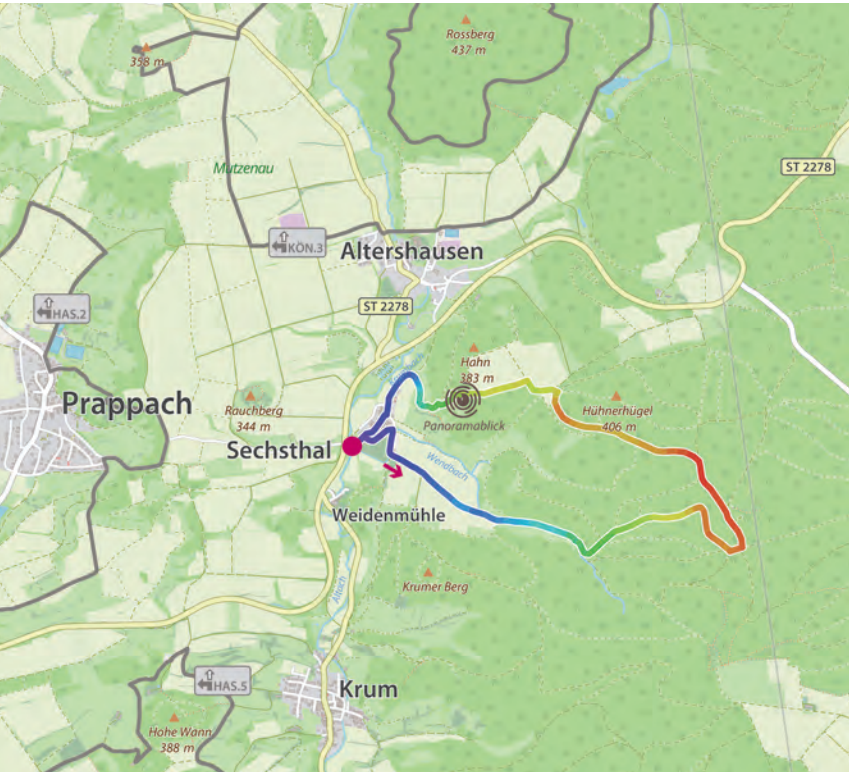
Wer die Strecke ausbauen will, kann in unmittelbarer Nähe des Startpunktes an die beiden Strecken HAS.2 und HAS.5 anknüpfen und die weiteren Highlights des **Naturschutzgebietes „Hohe Wann“** erkunden.

© Jan Schuler

i] ***Besonderheiten:***
→ *Panoramablick Hühnerhügel Sechsthal*

ZEI.3

© Marco Depner



406 M

270 M

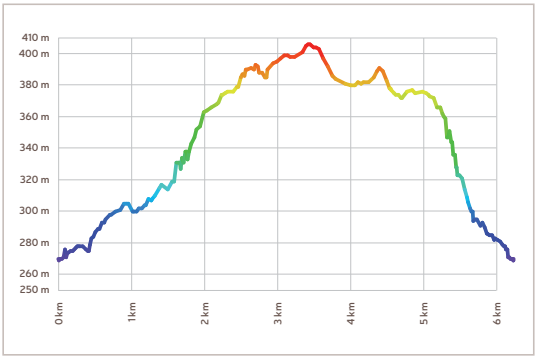
136 M

Walking 6 km/h
1:03

Laufen 10 km/h
0:38

Laufen 12 km/h
0:31

Asphalt	1,3 km (20 %)
Naturweg	4,3 km (70 %)
Trail	0,6 km (10 %)
Wald	3,1 km (50 %)
Freies Feld	2,2 km (35 %)
Ort	0,9 km (15 %)
Anschluss	HAS.2, HAS.5 Burgen- und Schlösserweg Kelten-Erlebnisweg



ANZEIGE

Sport und Bewegung im richtigen Maß sind gesund – ganz besonders auch bei Diabetes. Denn körperliche Aktivität kann nicht nur den Blutzuckerspiegel senken, sie kann auch die Insulinempfindlichkeit der Zellen verbessern und beim Abnehmen unterstützen. Es muss ja nicht gleich ein Marathon sein – schon mit zügigem Gehen oder moderatem Laufen kann man seinem Körper etwas Gutes tun.

Leben mit Diabetes ist eine komplexe Herausforderung
Bei Novo Nordisk stehen Menschen mit Diabetes im Mittelpunkt. Seit über 95 Jahren verhelfen wir ihnen zu einem Leben mit so wenigen Einschränkungen wie möglich. Wir erforschen und entwickeln neue Behandlungsmöglichkeiten, die den individuellen Bedürfnissen von Menschen mit Diabetes gerecht werden, und fördern einen selbstbewussten Umgang mit der Erkrankung – durch Aufklärung, Unterstützungsangebote und Partnerschaften.

So verändern wir Diabetes. Weil jeder einzelne Mensch zählt.

Wir sind für Sie da unter
KD_Service@novonordisk.com

Oder erfahren Sie mehr unter
www.changingdiabetes.de
www.novonordisk.de

changing diabetes®

Changing Diabetes® ist eine eingetragene Marke der Novo Nordisk A/S, Dänemark.

novo nordisk®

DE20CD00181

ENTDECKERREISE ZU BESONDEREN ORTEN …
Laufen Sie mit und planen Sie Ihre persönliche Route

WIR SEHEN UNS

LAUFPARADIES
Haßberge · Maintal · Steigerwald

LANDKREIS Haßberge

STEIGERWALD TOURISMUS

UNTERSTÜTZER

Raiffeisen-Volksbank Haßberge eG

VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG

Landhotel Rügheim

manni+hauck

FRÄNKISCHE

BAYERISCHE STAATSFORSTEN
Nachhaltig Wirtschaften.

BAURCONSULT
ARCHITEKTEN INGENIEURE

Cöllen

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER).

Gemeinde Knetzgau
Am Rathaus 2
97478 Knetzgau
Telefon 09527/79-0
info@laufparadies.info
www.laufparadies.info

Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Instagram

Bayern

franken tourismus.de ©