

Terrainkurwege in Bad Staffelstein & Schwabthal



6 Touren für Ihr Wohlbefinden

Kostenlos für Sie!

Herzlich Willkommen bei Ihrem Aufenthalt in Bad Staffelstein.

Diese Karte soll Ihnen nicht nur zeigen, wie schön es im herrlichen Gottesgarten am Obermain und rund um die Rehabilitationsklinik Lautergrund ist. Sie soll Ihnen auch Lust machen, diese beeindruckenden Landschaften zu Fuß zu erleben.

Wir zeigen Ihnen sechs Routen, die Ihnen helfen, beim Wandern oder Spazieren ein Stück Gesundheit zu „tanken“. Wir würden uns freuen, wenn diese Touren für Sie ein Anlass sind, in Zukunft öfter den Wanderrucksack zu packen!

Ansprechpartner

Kur & Tourismus Service Bad Staffelstein

Bahnhofstraße 1
96231 Bad Staffelstein
Tel. +49 (0)95 73 / 33 12 0
tourismus@bad-staffelstein.de

Rehabilitationsklinik Lautergrund der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg

Oskar-Schramm-Str. 1
96231 Bad Staffelstein-Schwabthal
Tel. +49 (0)9573/92 90
klinik-lautergrund@drv-berlin-brandenburg.de

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Impressum

Konzept, Realisierung:

Verlag Outdoor-Edition
www.outdoor-edition.de
info@outdoor-edition.de

Kartografie:

Kartengrundlagen: Geoinformationen
© Outdooractive © GeoBasis-DE / BKG 2016
Nutzung der Karte auf eigene Gefahr.

Stand November 2016 – Irrtum und Änderungen vorbehalten. Alle Daten wurden sorgfältig überprüft und entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Dennoch sind Fehler nicht vollständig auszuschließen. Für die Richtigkeit der Angaben kann daher keine Haftung übernommen werden.



Vierzeheiligen.

Ihr Aufenthalt in Bad Staffelstein

In Bad Staffelstein finden gesundheitsbewusste Besucher die vielfach ausgezeichnete Obermain Therme mit der wärmsten und stärksten Thermalsole Bayerns. Fast 3.000 m² Wasserfläche, verteilt auf 25 Innen- und Außenbecken und einen Naturbadesee, sowie 15.000 m² SaunaLand warten darauf, entdeckt zu werden.

Wanderer genießen auf bestens ausgeschilderten Wegen in vollen Zügen die sanft-hügelige Landschaft des Oberen Maintals und erleben immer wieder die überwältigende Aussicht auf das „Dreigestirn“ mit der Wallfahrtsbasilika Vierzeheiligen, Kloster Banz und dem Staffelberg.

Informationen erhalten Sie hier: www.bad-staffelstein.de



Rathaus Bad Staffelstein.



Stadtturm.



Terrainkurweg

Bad Staffelstein – Obermain Therme – Badesee – Kurpark

Tourendetails ⌚ 1:15 h ↔ 3,8 km ▲ 12 hm



Aussichtsreich

Startpunkt



Rundtour

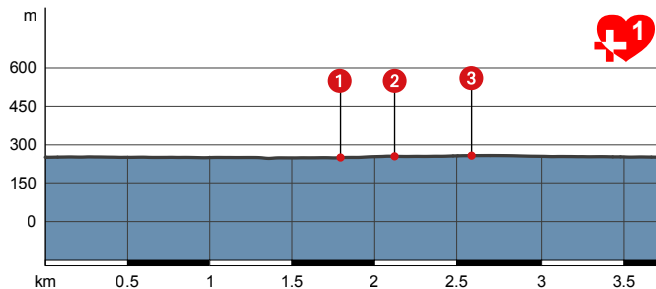
Erlebnisbad AquaRiese



Mit ÖPNV erreichbar:
Bahnhof Bad Staffelstein



Parkmöglichkeit
Parkplatz am Bahnhof
oder Parkplatz AquaRiese
in Bad Staffelstein



Ein flacher und konditionell wenig anspruchsvoller Rundweg für Jung und Alt um den Ostsee. Die Route am Mittelsee entlang lädt mit zahlreichen Sitzmöglichkeiten zum Sonnenbaden ein.

Wir starten am Erlebnisbad AquaRiese, wo wir auch zahlreiche Parkmöglichkeiten finden. Zu Beginn unserer Tour laufen wir kurz entlang der Seestraße in Richtung Norden, ehe wir links auf den Rundweg um den Ostsee abbiegen. Auf ebenem, geschottertem Weg umrunden wir den See mit Blick linker Hand auf den Ostsee, rechter Hand mit Blick auf die Mainauen und die Kirchturmspitzen von Kloster Banz.

Am Ende des Ostsees biegen wir links ab und laufen zunächst kurz zwischen Ost- und Mittelsee entlang, ehe wir auf den sonnigen Pfad am Nordufer des Mittelsees stoßen.

Auf Höhe der **Riedsehütte** **1** biegen wir links ab und betreten den Kurpark am südwestlichen Eingang. Der Kurpark lädt zu einem ausführlichen Rundgang ein. Wer Zeit hat und seinen Lungen etwas Gutes tun möchte, besucht die Gradierwerke. Jedes der beiden Inhalatorien hat zwei Laubgänge, in denen salzhaltige Luft inhaled werden kann. Über Schwarzdornbüschel rieselt hier permanent bis zu 23-prozentige Sole aus sieben Metern Höhe herab, zerteilt sich in kleinste Tröpfchen und sättigt die Luft mit diesen Aerosolen.

Zwischen den beiden **Gradierwerken** **2** belebt ein Brunnen das Geschehen, verückt die Augen und lädt zum Verweilen ein. Eine sieben Meter hohe Fontäne weist den Weg zum Aussichtsberg mit dem runden Säulentempel, dem Monopteros, der einen wunderschönen Rundblick bietet. Auch der Besuch der Kneippanlage ist ratsam.





Auf dem direkten Weg zurück zum Ausgangspunkt können wir den westlichen Ausgang des Kurparks wählen – oder aber wir passieren den Haupteingang des Kurparks an der Seebühne und am See, lassen den Eingang der **Obermain Therme** **3** links liegen und gelangen entlang der Lauter wieder zurück zum Ausgangspunkt.



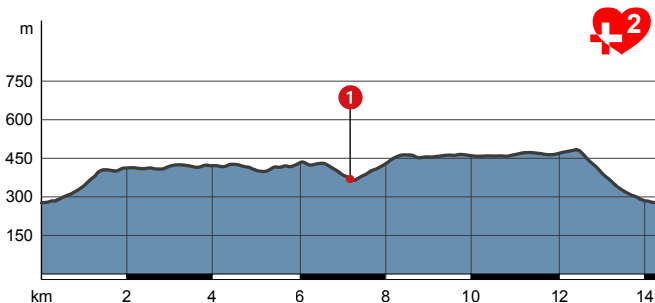
Vierzehnheiligen.

Terrainkurweg Bad Staffelstein – Romanthal – Vierzehnheiligen – Frankenweg

Tourendetails  5:00 h  14,3 km  442 hm


-  **Aussichtsreich**
-  **Rundtour**
-  **Mit ÖPNV erreichbar:**
Bahnhof Bad Staffelstein
-  **Parkmöglichkeit**
Öffentlicher Parkplatz in der
Viktor-von-Scheffel-Straße
in Bad Staffelstein

Startpunkt
Parkplatz am Friedhof
in Bad Staffelstein,
Viktor-von-Scheffel-Straße



Dieser konditionell anspruchsvolle Rundweg führt über einen schönen Höhenweg mit Blick auf das Obermaintal nach Romanthal, auf dem Hasenweg über Waldwege bis zur Basilika Vierzehnheiligen und über einen Wegabschnitt des Frankenweges zurück nach Bad Staffelstein.

Startpunkt ist am Parkplatz in der Viktor-von-Scheffel-Straße. Ein geschotterter Weg führt uns sanft ansteigend entlang von geologischen Informationstafeln. Nach dem Überqueren der Autobahnbrücke führt der Weg meist durch schattigen Wald und schlängelt sich bergan. Kurz bevor es richtig steil wird, verlassen wir den Aufstiegsweg zum Staffelberg unterhalb des „Vierecks“ nach links, um dann auf einem wunderschönen, relativ ebenen Höhenweg auf deutlich über 400 Höhenmetern mit Blick auf das Obermaintal nach Romanthal zu laufen. Wir erreichen den großen Wanderparkplatz oberhalb von Romanthal auf direktem Weg, dort biegen wir kurz rechts ab, um dann dem Weg nach links in Richtung Vierzehnheiligen zu folgen. Wir orientieren uns an der Ausschilderung des Hasenweges und laufen wie ein Hase mit gezackter Wegführung durch schattigen Wald und spüren sehr bald die angenehme frische Waldluft, die uns umgibt.





Wir erreichen schließlich das Etappenziel **Vierzehnheiligen** . Rings um die Basilika treffen wir auf zahlreiche Verkaufsstände und mehrere Einkehrmöglichkeiten. Eine Besichtigung der barocken Wallfahrtskirche lohnt sich. Wir folgen nun der Fahrstraße auf dem Gehweg einige Meter unterhalb der Basilika, ehe wir steil nach rechts abbiegen und Vierzehnheiligen auf dem Kreuzweg umrunden. Wir verlassen den Wallfahrtsort wieder in Richtung Osten und folgen dem Schild „Staffelberg/Frankenweg“ auf einen Weg in den Wald hinein. Nun passieren wir die Abzweigung zum Hasenweg und halten uns links stetig bergan auf Wegen und Pfaden, teils über Felsstufen bis hoch zu einem Höhenweg. Diese Wegpassage ist ein Teilabschnitt des Fernwanderweges „Frankenweg“ in Richtung Staffelberg. Diesem folgen wir vorbei am Alten Staffelberg, bis wir von Osten kommend rechts am Staffelberg vorbeigehen. Wer noch Kondition und Zeit hat, kann noch einen Abstecher nach oben auf das Staffelbergplateau machen oder in den Terrainkurweg 3 einsteigen. Wir laufen jedoch wieder bergab nach Bad Staffelstein zum Start.



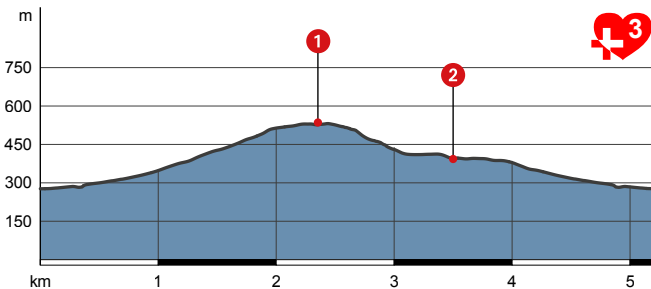
Adelgundiskapelle am Staffelberg.

Terrainkurweg Bad Staffelstein – Staffelberg – Karlssteig – Bad Staffelstein

Tourendetails  2:00 h  5,2 km  256 hm

-  **Aussichtsreich**
-  **Rundtour**
-  **Mit ÖPNV erreichbar:**
Bahnhof Bad Staffelstein
-  **Parkmöglichkeit**
Öffentlicher Parkpatz in der
Viktor-von-Scheffel-Straße
in Bad Staffelstein

Startpunkt
Parkplatz am Friedhof
in Bad Staffelstein,
Viktor-von-Scheffel-Straße



Ein schweißtreibender Aufstieg auf das Staffelbergplateau, zum Teil entlang des Kelten- und Sieben-Flüsse-Weges. Auf dem Karlssteig gelangen wir auf teils sonnigen Passagen und teils schattigen Waldpfaden zurück nach Bad Staffelstein.

Startpunkt der Tour ist der Parkplatz an der einstigen tausendjährigen Linde in der Viktor-von-Scheffel-Straße, direkt neben dem Kinderspielplatz. Der geschotterte Weg führt sanft ansteigend entlang von Informationstafeln eines geologischen Lehrpfades, der über die regionalen Gesteinsarten informiert. Nach Überqueren der Autobahnbrücke führt der Weg meist durch schattigen Wald und schlängelt sich nordwestlich um den Staffelberg herum, bis man bei der Adelgundiskapelle und der Staffelbergklausen das **Staffelbergplateau 1** erreicht. Ein Biergarten und die Wirtsstube laden zu einer Rast ein.

Wir umrunden das Staffelbergplateau und können am westlichen Rand die herrliche Aussicht über das obere Maintal genießen. Direkt vor uns liegt Bad Staffelstein mit den Badeseen, gegenüber am Hang Kloster Banz und rechter Hand ist Vierzehnheiligen zu sehen. Bei guter Fernsicht kann man bis ins Bamberger Land und nach Thüringen blicken. Bei der weiteren Umrundung treffen wir auf das Holzgelder oberhalb der Querkeleshöhle. Vor allem für Kinder lohnt ein kleiner Abstecher nach unten mit leichter Kletterpassage, um das „Haus der Zwerge“ zu erforschen.

Wir verlassen das Plateau schließlich wieder in südlicher Richtung über den Karlssteig, der zunächst in Richtung Löffeld führt, ehe wir nach rechts, auf halber Höhe der südlichen Flanke des Staffelberges einer Nordic-Walking-Strecke folgend, meist auf sonnigen Pfaden den Staffelberg umrunden. Wer will, kann noch eine Rast auf der **Karlsbank 2** oberhalb eines Weinberges mit schöner Aussicht genießen. Zuletzt geht es wieder auf schattigen Waldwegen zur Abzweigung, die wir bereits vom Aufstiegsweg kennen, zurück. Nun laufen wir wieder zum Ausgangspunkt nach Bad Staffelstein zurück.







Die Kneippanlage.



Der Hohle Stein.

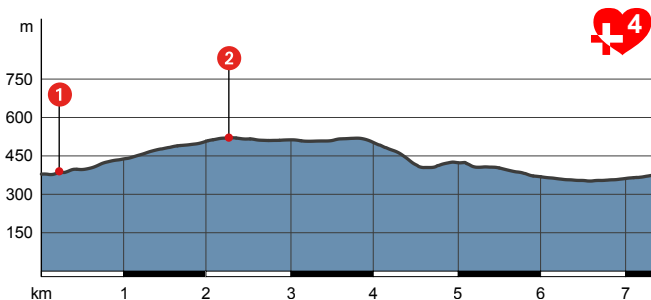
Terrainkurweg Schwabthal – Tiefenthal – Hohler Stein – End – Schwabthal

Tourendetails  1:45 h  7,4 km  219 hm

-  **Aussichtsreich**
-  **Rundtour**
-  **Mit ÖPNV erreichbar:**
Lautergrund-Buslinie
-  **Parkmöglichkeit**
Parkplatz am Ortseingang von Schwabthal rechts (von Bad Staffelstein kommend)

Startpunkt:
Schwabthal

Achtung:
Am Ende der Schlucht ist Trittsicherheit erforderlich.



Eine eher schattige, aber konditionell anspruchsvolle Wanderung durch die Tiefenthalschlucht – mit sanfter, stetiger Steigung hinauf auf das Juraplateau und hin zu sehenswerten Felsformationen.

Wir starten an der Wanderkarte in Schwabthal und folgen dem Bachlauf in Richtung **Rehabilitationsklinik Lautergrund 1**. Am Fuße der Klinik mündet eine Quelle in den Bachlauf, die als Trinkwasserquelle für die Rehabilitationsklinik dient. Wir steigen jedoch nicht auf zur Klinik, sondern überqueren den Zufahrtsweg zur Klinik.

Rechts des Schrankenhäuschens beginnt der Aufstieg durch die Tiefenthalschlucht hinauf zum Juraplateau. Spürbar ist die feuchte, reine Waldluft. Im Tal fließt ein kühles Bächlein, das meist parallel zur Wegstrecke verläuft. Links und rechts der Schlucht türmen sich steile Hänge und Felsen empor. Am Ende der Schlucht führt uns der Weg über in den Felsen eingelassene Tritte bis auf ein freies Plateau hinauf. Wir gehen nun rechts am Waldrand entlang in Richtung der Ortsverbindungsstraße und sehen rechter Hand bald einen markanten Felsen – den **Hohlen Stein 2**! Wir umrunden den Felsen und rasten evtl. kurz, ehe wir links des Felsens durch ein kleines Wäldchen in Richtung Straße gelangen. Nach wenigen Metern auf einem Parkstreifen entlang der Straße gehen wir rechts bis zum Waldrand, um dann parallel zur Straße auf einen Pfad in Richtung End zu gelangen. Wir überqueren die Straße und wandern schräg links am Waldrand entlang in Richtung End. Linker Hand sind beim Abstieg auf schattigen Waldwegen die Steinwerke in Kaider, rechter Hand die Rehabilitationsklinik Lautergrund zu sehen. Oberhalb von End biegen wir an einer schönen Sitzbank mit sehenswerter Aussicht nach rechts in Richtung Rehaklinik ab, so dass wir dann bald wieder im Bogen in Richtung Tiefenthal laufen können.





Nach einem schattigen Waldweg biegen wir links ab und überqueren die Ortsverbindungsstraße, halten uns auf der gegenüberliegenden Wiese schräg rechts, ehe wir im Tiefenthal nach links abzweigen, um rückläufig dem Wanderweg zum Bittmannstein zu unserem Ausgangspunkt in Schwabthal zu folgen. Bei der Rückkehr zur Rehaklinik Lautergrund bietet sich ein Kneipp-Gang in der Kneipp-Anlage an, um die Füße abzukühlen und unser Immunsystem zu stärken.



Auf dem Staffelberg.

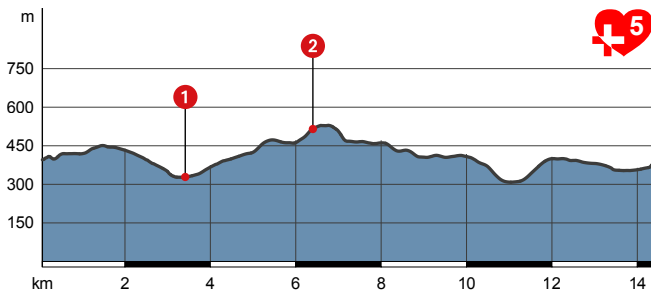
Terrainkurweg 5 Schwabthal – Uetzing – Staffelberg – Stublang – Schwabthal

Tourendetails  4:45 h  14,8 km  577 hm

-  **Aussichtsreich**
-  **Rundtour**
-  **Mit ÖPNV erreichbar:**
Lautergrund-Buslinie
-  **Parkmöglichkeit**
Parkplatz am Ortseingang von Schwabthal rechts (von Bad Staffelstein kommend)

Startpunkt:
Schwabthal

Hinweis:
Staffelbergklause Dienstag Ruhetag, Verpflegung und Getränk mitnehmen!
Anspruchsvolle Tour mit stetem Auf und Ab.



Eine Ganztagestour für den ausdauernden Wanderer mit teils anstrengenden Steigungen. Wir werden mit zahlreichen Highlights und wunderschönen Aussichtspunkten belohnt.

Wir umrunden zunächst die Klinik und laufen hinter dem Gebäude leicht ansteigend in Richtung Uetzing. Wir passieren das „Sulligknöckla“ linker Hand. Wer möchte, kann einen kurzen Abstecher auf den lohnenden Aussichtspunkt mit kleiner Sitzbank machen. Es geht schließlich wieder abwärts entlang alter Felsenkeller nach Uetzing. In **Uetzing 1** überqueren wir die Ortsstraße und gehen zunächst noch in Richtung Stublang, ehe wir nach dem Passieren einer kleinen Landmetzgerei nach rechts abbiegen.

Nun folgen wir dem Wanderweg in Richtung Staffelberg, den wir schließlich links verlassen, um steil hinauf zum Plateau zwischen Altem und „neuem“ Staffelberg aufzusteigen. Vorbei am Spitzberg (zur rechten Hand) geht es dann links hinauf aufs **Staffelberg-plateau 2**. An Ausgrabungsstätten keltischer Siedlungen vorbei laufen wir bergauf. Auf den Feldern mit vielen Steinen zu beiden Seiten wurden übrigens bereits viele Fossilien aus dem Jura Meer (vor ca. 200 Millionen Jahren) gefunden.





Das Plateau erreichen wir über einen Pfad. Die letzten Höhenmeter werden unterhalb der Staffelbergklause durch Treppenstufen bezwungen. Wer sich zuvor bezüglich der Öffnungszeiten informiert hat, kann sich nun mit einer fränkischen Brotzeit und einem kühlen Getränk belohnen. Unsere Route umrundet schließlich das Plateau und steigt auf der Südseite wieder ab in Richtung Loffeld. Nach einigen Höhenmetern geht es links vom Weg ab, um höhengleich in Richtung Stublang zu laufen.

Bald sieht man von oben bereits den nach rechts ins Tal führenden Weg (Löwenweg), den wir bald wieder nach links in Richtung Stublang verlassen. Nach dem Abstieg nach Stublang kreuzen wir die Straße nach Uetzing und steigen unterhalb des Sulligknöckleins ein letztes Mal bergan. Oberhalb von Frauendorf geht es nun langsam abfallend wieder zu unserem Ausgangspunkt in Schwabthal.

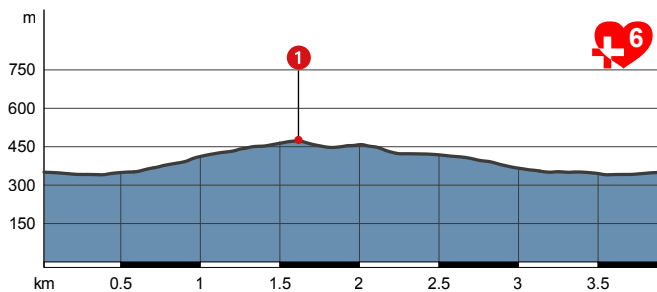


Terrainkurweg Schwabthal – Weinhügel – End – Schwabthal

Tourendetails  1:15 h  3,9 km  142 hm

-  **Aussichtsreich**
-  **Rundtour**
-  **Mit ÖPNV erreichbar:**
Lautergrund-Buslinie
-  **Parkmöglichkeit**
Parkplatz am Ortseingang von Schwabthal rechts (von Bad Staffelstein kommend)

Startpunkt:
Schwabthal



Eine sonnige, kurze Wanderung hinauf zum Naturdenkmal Weinhügel unweit von Schwabthal – mit einzigartiger Vegetation und einem wunderschönen Aussichtspunkt.

In Schwabthal gehen wir zunächst rechts am Tiergehege entlang und queren eine kleine Holzbrücke. Den Schildern folgend biegen wir nach rechts ab und laufen auf dem gut befestigten Weg bergauf.

Die Wiesen des Weinhügels mit den Wacholdersträuchern im Blick, schlängelt sich unser Weg nun bergauf, bis uns ein kleiner Fußweg zum Kreuz des **Weinhügels 1** führt. Im Bereich dieses Naturdenkmals gedeiht eine einzigartige Vegetation seltener und geschützter Pflanzen (u.a. auch Kreuzenzian und Silberdistel). Die Aussicht auf den Lautergrund und Staffelberg entlohnen für die kleinen Mühen des Anstiegs. Dem Bergkamm nach links folgend, führt der Weg noch weiter bergan zu einer Sitzbank mit herrlicher Aussicht.

Im Wald wandern wir schließlich wieder bergab, bis sich der Weg nach links wendet und uns im Bogen zunächst in Richtung End und dann wieder nach Schwabthal leitet.

