

Kerstin Bauermees

WAN
DERN
FÜR DIE
SEELE



Wohlfühlwege

Spessart
DROSTE

Kerstin Bauermees

Spessart

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



Droste Verlag

ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



TOUR 1: AUF HANDELSWEGEN

7

Rund um Frammersbach

9 km | 190 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



TOUR 2: IM TIEFEN WALD

15

Die Schluchten von Rückersbach

11,9 km | 270 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 3: BLÜTENTRÄUME

25

Spessartfährte Jossgrund-Runde

12 km | 260 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 4: ROMANTIK PUR

35

Zum Wasserschloss Mespelbrunn

7 km | 220 Hm | 2 Std. | Rundweg



TOUR 5: TIEFEN & HÖHEN

43

Die Rotweinstadt Klingenberg

7 km | 200 Hm | 2 Std. | Rundweg



TOUR 6: SO WEIT, SO GUT

53

Höhenwege rund um Krombach

11,8 km | 180 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 7: AUF BURGENTOUR

61

Von Collenberg nach Stadtprozelten

15 km | 410 Hm | 5 Std. | Strecke



TOUR 8: FERNAB VON ALLEM

71

Die Sonnenhänge von Lohrhaupten

12,8 km | 250 Hm | 4 Std. | Rundweg



TOUR 9: KLOSTERKULINARIK

79

Schlemmerparadies Schollbrunn

13 km | 310 Hm | 4 Std. | Rundweg



TOUR 10: BEWUSSTGENUSS

89

Zum Waldmichelbacher Hof

13 km | 380 Hm | 4 Std. | Rundweg



TOUR 11: WIE IM MÄRCHEN

Zwischen Lohr und Mariabuchen
10,5 km | 280 Hm | 3 Std. | Rundweg

99



TOUR 12: HOCHGENUSS

Von Dammbach zur Geißhöhe
11,1 km | 330 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

109



TOUR 13: VON ALLEM ETWAS

Zauberhaftes Heimbuchenthal
13,1 km | 320 Hm | 4 Std. | Rundweg

117



TOUR 14: GIPFELSTÜRMER

Auf dem Hahnenkamm hoch hinaus
11,9 km | 340 Hm | 4 Std. | Rundweg

127



TOUR 15: ENTSPANNUNG PLUS

Zwischen Marjoß und Mernes
15,6 km | 280 Hm | 4,5 Std. | Rundweg

137



TOUR 16: WALDOASE

Von Leidersbach zur Hohen Wart
12,1 km | 320 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

147



TOUR 17: WASSER MARSCH!

In der Kurstadt Bad Orb
12,5 km | 330 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

157



TOUR 18: SINNESWANDELN

Ins herzerfrischende Aubachtal
14,6 km | 350 Hm | 4,5 Std. | Rundweg

165



TOUR 19: BÄCHE UND BIBER

Von Rothenbuch zur Lichtenau
14,3 km | 360 Hm | 4,5 Std. | Rundweg

173



TOUR 20: SEENREICH

Rund um das Wiesbüttmoor
14,9 km | 390 Hm | 4,5 Std. | Rundweg

183





Liebe Auszeitsuchende,

mag man den Geschichten aus Film und Literatur Glauben schenken, dann ist der Spessartwald ein finsterner Ort, an dem furchterregende Räuber ihr Unwesen treiben. Und in der Tat gab es Zeiten, in denen die alten Handelswege im Spessart bei Reisenden gefürchtet waren. Doch die sind glücklicherweise lange vorbei.

Was ich auf meinen 20 Touren durch den Spessart erlebt habe, war alles andere als düster. Ganz im Gegenteil: Inmitten umwerfender Landschaftskulissen durfte ich ein wahres Wanderparadies mit Wohlfühlgarantie entdecken. Fernab von Hektik und Trubel habe ich viele kleine Zufluchtsorte gefunden, die mir einzigartige Glücksmomente beschert haben. Sie haben mein Herz zum Klopfen gebracht, meine Fantasie beflügelt, mir Ruhe und Trost geschenkt.

Daher ist es jetzt an der Zeit, dass ich meine eigene Geschichte über den Spessart erzähle. Eine Geschichte, in der wir gemeinsam lichtdurchflutete Wälder erobern, blütengesprenkelte Wiesen durchstreifen und an wildromantischen Waldseen verweilen. Eine Geschichte, die uns zu genussvollen Abenteuern inspiriert und unsere Aufmerksamkeit auf die Schönheit der Natur lenkt. Eine Geschichte, die Sie selbst erleben können.

Viel Freude beim Seele-baumeln-Lassen wünscht Ihnen Ihre

Kerstin Bauermees 



NATUR-INFO



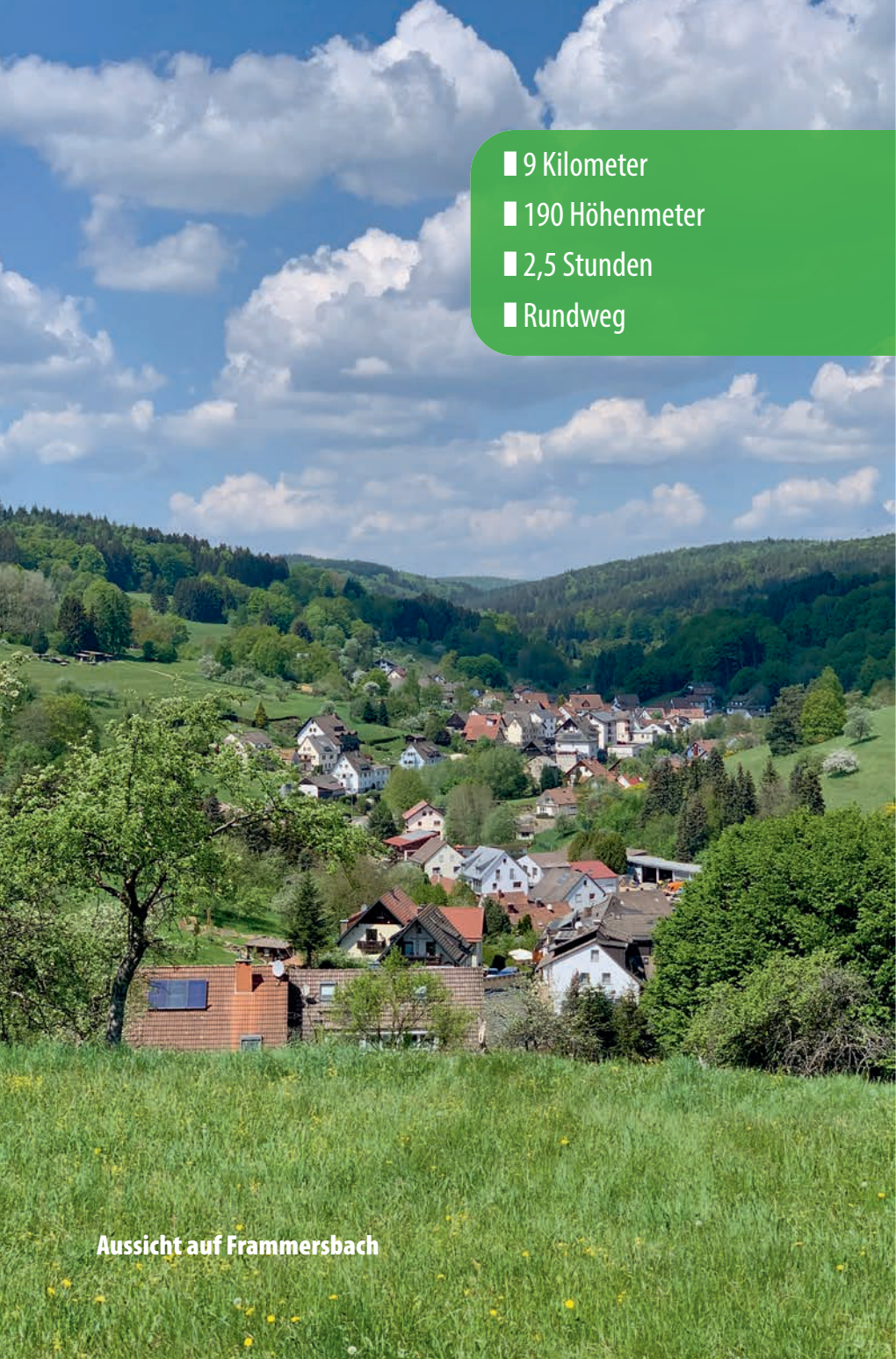
KULTUR-INFO



TOUREN-/EVENT-INFO



GENUSS-INFO

- 
- 9 Kilometer
 - 190 Höhenmeter
 - 2,5 Stunden
 - Rundweg

Aussicht auf Frammersbach

Auf Handelswegen

Rund um Frammersbach



Einst hat sich Frammersbach mit seinen Fuhrleuten europaweit einen Namen gemacht. Auf bedeutenden Handelsrouten transportierten sie Waren durch ganz Deutschland und in die angrenzenden Nachbarländer. Heute ist Frammersbach ein staatlich anerkannter Erholungsort, der mit traumhafter Landschaft begeistert.

Startpunkt unserer Tour ist ein Parkplatz in der Ortsmitte von Frammersbach. In der **Jahnstraße** wandern wir am quirligen Laubersbach entlang, erreichen über einen Fußweg die **Lohrer Straße** und gelangen über den **Lindenweg** auf den **Mehrlichweg**. Ab hier orientieren wir uns am Zeichen des **Europäischen Kulturwegs** – einem gelben EU-Schiffchen auf blauem Hintergrund. Sobald sich die plätschernde Lohr zu uns gesellt, entdecken wir ganz am Ende der Straße einen schmalen Pfad, der uns rechtsherum an einem Waldstück entlangführt und kurz darauf am Hof einer Baustofffirma endet. Die Markierung ermutigt uns dazu, den Weg über das Firmengelände fortzusetzen.

Weiter geradeaus in der Straße **Hinterdorf** beginnt langsam, aber sicher der sportliche Teil unserer Tour, denn auf den nächsten Kilometern geht es nun stetig bergauf. Wir halten uns rechts und wechseln von der asphaltierten Straße auf einen naturbelassenen Wanderpfad, der uns eine ganze Weile fast schnurgerade durch den mal lichten, mal dichten Wald führt. Nachdem wir einen asphaltierten Weg überquert haben, setzt der markierte Wanderweg zu einer Linkskurve an – wir jedoch entscheiden uns für eine kleine Abkürzung und stapfen auf einem unmarkierten Hohlweg



Hasenstab-Gedenkstein



weiter geradeaus den Hügel hinauf. Nach 200 Metern erreichen wir einen Forstweg, der auf den ersten Blick zwar unscheinbar aussieht, früher jedoch ein überregional bedeutender Handelsweg war. Es handelt sich um die alte **Wiesener Straße**, auch Kaufahrteistraße genannt, die von Wirtheim über das Wiesbüttmoor bis nach Langenprozelten verlief und bereits im Frühmittelalter genutzt wurde. Die Hohlwege, die aus Frammersbach auf die Wiesener Straße hinaufführen, dokumentieren heute noch den regen Verkehr von und zu dem alten Handelsweg. Entstanden sind sie durch die gewaltigen Frachtwagen der Frammersbacher Fuhrleute, die nicht selten mit sieben oder mehr Pferden bespannt waren und

sich bis zu 6 Meter tief in das Gelände gegraben haben.

Im 18. Jahrhundert soll die alte Wiesener Straße dem echten Schneewittchen – Maria Sophia Margaretha Catharina Freifräulein von Erthal – als Fluchtweg gedient haben. Von Lohr ist sie der Erzählung nach „über die sieben Berge zu den sieben Zwergen“ nach Bieber geflohen (mehr zu Schneewittchen bei Tour Nr. 11). Heute können Wanderer auf dem insgesamt 35 Kilometer langen Schneewittchen-Wanderweg in die Fußstapfen der schwarzhaarigen Schönheit von einst treten.

Auch wir achten ab sofort auf die Markierung des **Schneewittchenwegs** und wenden uns am Forstweg nach rechts. Nach ein paar Schritten bemerken wir rechts des Weges zwischen den Bäumen einen kleinen, roten **Gedenkstein 1**. Er erinnert an den Tod des Wildschützen Johann Adam Hasenstab, der am 31. Mai 1923 an dieser Stelle erschossen wurde.

Kurz nachdem sich der Wald gelichtet hat, lassen wir unsere Blicke über weite Wiesen schweifen, auf denen sich im Frühjahr Tausende Löwenzahnblüten tum-



*Im Spessart trieben gleich zwei Wilderer mit dem Namen **Johann Adam Hasenstab** ihr Unwesen. Heute weitaus bekannter ist jedoch der 1773 im Kropfbachtal bei Schollbrunn erschossene Wildschütze, um den sich zahlreiche Sagen und Legenden ranken.*



Für die Seele

Wir wandeln auf den historischen Spuren der Frammersbacher Fuhrleute und genießen den umwerfenden Ausblick auf die saftig grünen Hügel.

meln. Noch bevor wir uns an dem leuchtenden Gelb sattgesehen haben, bietet sich uns ein Stück weiter am **Sauerberg-Skilift ②** eine grandiose Aussicht auf Frammersbach. Auch wenn kein Schnee liegt, ist der Lift an vielen Wochenenden in Betrieb – als Mountainbike-Lift. Die steilen Hänge des Sauerbergs dienen nämlich nicht nur als Skipiste, sondern beherbergen auch einen großen Bikepark, der mit verschiedenen Abfahrten sowohl Mountainbike-Profis als auch rad-sportbegeisterte Familien anlockt. Nach dem Biken oder während einer Wanderung sorgt an manchen Wochentagen direkt am Hang eine urgemütliche **Skihütte ③** mit Sonnenterrasse für das leibliche Wohl.

Wir setzen unseren Weg auf dem asphaltierten Sträßchen fort und schauen am **Trialgelände ④** kurz den Motorsportfreunden dabei zu, wie sie ihre Motorräder geschickt durch die schwierigen Gelände-passagen manövrieren. Am **Wegweiserstandort Sportplatz** lassen wir uns nach links Richtung **Hl. Kreuzkirche** lotsen. Kurz darauf



Skilift



Skihütte



Auszeittour 1



Schneewittchen-Wanderweg

entdecken wir zu unserer Linken den idyllisch gelegenen Biergarten der **Fußballhütte 5**, in dem selbstverständlich nicht nur Fußballer, sondern auch Wanderer und Radfahrer herzlich willkommen sind. Wer zuvor noch nicht in der Skihütte eingekehrt ist, kann es sich am Wochenende an diesem herrlichen Fleckchen Erde einfach mal gut gehen lassen.

Weiter auf dem Schneewittchenweg tauchen wir wieder in den Wald ein und – Moment! Ist dort vorne nicht eine rote Zipfelmütze zwischen den Bäumen verschwunden? Verdutzt reiben wir uns die Augen und müssen im nächsten Augenblick herzlich über unsere blühende Fantasie lachen.

Auf einer sonnenbeschienenen Lichtung treffen wir auf die einsam gelegene **Kreuzkapelle 6**, deren Entstehungsgeschichte bis ins 14. Jahrhundert zurückreicht. Den Jahreszahlen an der Kirche können wir entnehmen, dass 1506 und 1681 wesentliche Umbauten stattgefunden haben. Mit Schlichtheit und Eleganz strahlt die Kreuzkapelle eine wohlige Ruhe aus, die wir bei einer Rast auf den Sitzbänken vor dem Gebäude auf uns wirken lassen.



Kreuzkapelle

Von der Kapelle aus gehen wir etwa 100 Meter zurück, bis sich der Waldweg an einem Bildstock gabelt. Hier biegen wir leicht links auf einen naturbelassenen, abschüssigen Waldweg ab, dem wir jedoch nur ein Stück gen Tal folgen. Nach etwa 500 Metern schließen wir uns einem unmarkierten Feld- und Wiesenweg an, der linker Hand von unserem Waldweg abgeht. Sogleich stapfen wir an sattgrünen Wiesen vorbei und genießen einen traum-



Wiesen und Hügel

haften Weitblick auf die sanfte Hügellandschaft rund um Frammersbach.

An einer kleinen **Schutzhütte** halten wir uns rechts und gelangen über einen asphaltierten Wirtschaftsweg zu zwei mächtigen Buchen, unter denen uns eine Sitzgruppe dazu auffordert, den herrlichen Ausblick auf Frammersbach zu genießen. Während sich der Asphaltweg rechts- und linksherum weiter den Berg hinabschlängelt, lassen wir uns erneut von der fantastischen Aussicht fesseln. An einer Kreuzung macht die Wegführung schließlich einen scharfen Knick nach rechts und leitet uns zum Frammersbacher Ortsteil **Hofreith** hinab. Wir überqueren die heutige **Wiesener Straße**, biegen in den **Margaretenweg** ein und verlassen die Siedlung direkt wieder über einen geschotterten Pfad. Nach einem Bildstock orientieren wir uns leicht links an der **Markierung F3** und arbeiten uns in einem kleinen Waldstück auf einem schmalen Pfad den **Heuberg** hinauf. Oben angekommen,



Kirche St. Bartholomäus



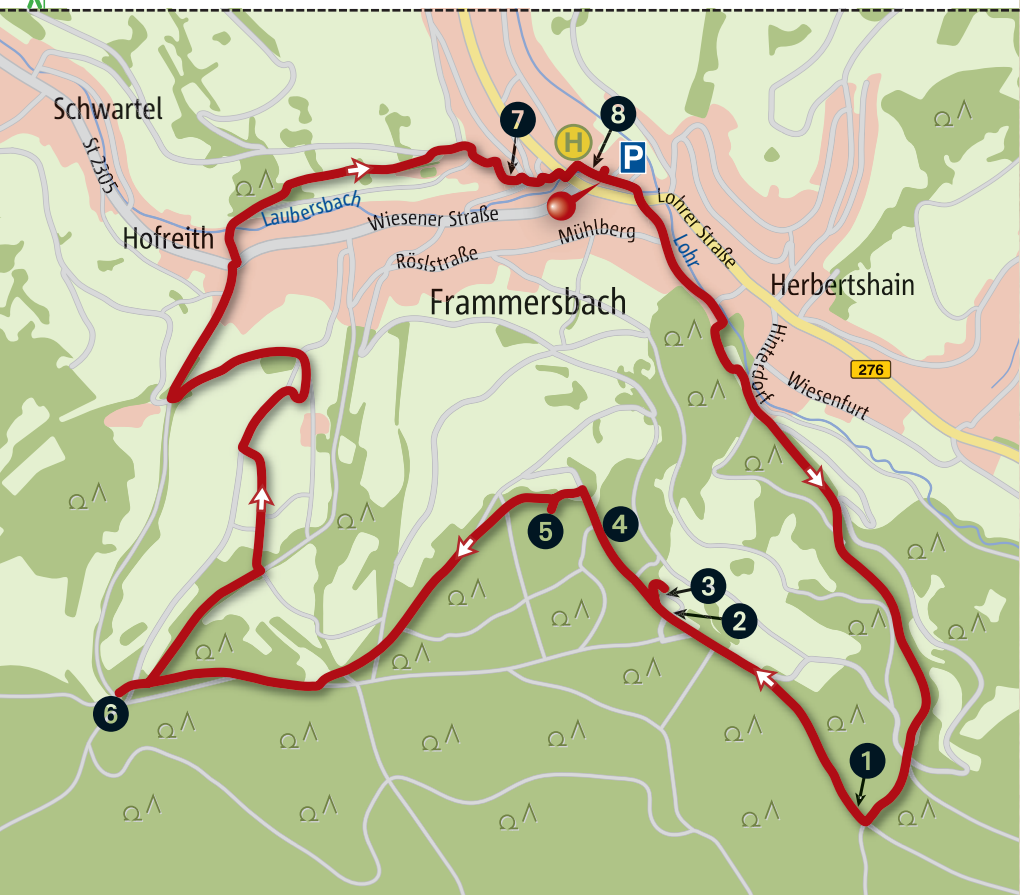
Auszeittour 1



Die **Kirche St. Bartholomäus** steht heute unter Denkmalschutz. Während die unteren Geschosse des Choranschlussturms aus dem 14. Jahrhundert stammen, wurden der neugotische Chor und das Langhaus erst im 19. Jahrhundert erbaut.

gehen wir rechts und wandern auf einem weichen Wiesen-Trail am Hang entlang, vorbei an buschigem Be-seenginster. Kurze Zeit später passieren wir eine Sport-halle und gelangen rechtsherum in die **Schulstraße**. Dort stapfen wir am Schulgebäude vorbei und biegen rechts auf einen Fußweg ab, der uns zur **Kirche St. Bar-tholomäus 7** geleitet.

Nachdem wir die Kirche besichtigt haben, steigen wir über eine Treppenanlage zuerst zur Straße **Kirchberg** und weiter geradeaus über einen gepflasterten Weg zur **Orber Straße** hinab. Auf der anderen Straßenseite errei-chen wir den **Frammersbacher Marktplatz** und die **Jahn-straße**, wo wir die Wanderung im **Wirtshaus 1890 8** ku-linarisch ausklingen lassen.





Entspannung ★★★★★

Genuss ★★★★★

Romantik ★★★★★



WIE & WANN:

Waldwege und Pfade, asphaltierte Wege, Wiesenwege;
beste Wanderzeit von April bis Oktober

HIN & WEG:

Auto: Parkplätze in der Jahnstraße, 97833 Frammersbach (GPS: 50.06378, 9.47155)

ÖPNV: Bus 652 von Lohr ZOB nach Frammersbach, Haltestelle Rathaus

ESSEN & ENTSPANNEN:

Skihütte Frammersbach ③ 97833 Frammersbach, Tel. (0 93 55) 90 43 10

Fußballhütte Frammersbach ⑤ 97833 Frammersbach,
Tel. (0 93 55) 26 74, www.fussballhütte-frammersbach.de

Wirtshaus 1890 ⑧ Jahnstraße 1, 97833 Frammersbach, Tel. (0 93 55) 18 00,
www.wirtshaus1890.de

ENTDECKEN & ERLEBEN:

Gedenkstein Johann Adam Hasenstab ①

Sauerberg-Skilift und Bikepark ②

Motorrad-Trialgelände ④

Kreuzkapelle ⑥

Kirche St. Bartholomäus ⑦