

Bernd Deschauer

Kinderwagen- & Tragetouren Fränkische Schweiz | Bamberg

Oberes Maintal, Haßberge, Steigerwald

50 besonders lohnende Wege und Ausflugsziele
mit 7 Familienradtouren
vom Baby bis zum Schulkind

Hrsg.: Elisabeth Göllner-Kampel



wandaverlag.com

Der Autor und der Verlag freuen sich über Rückmeldungen, Eindrücke und Anregungen an: Wandaverlag, office@wandaverlag.com, Kennwort: Bamberg

Cover: Sabine Köth

Satz: Julia Weinert, Manuel Thomasser, Brigitte Haid

Kartografie: Viktoria John, Dorota Konieczka

Illustrationen: Melanie Eichhorn, Sabine Köth, Julia Weinert

Lektorat: Johanna Weber, www.lektorat-weber.at

ISBN: 978-3-902939-03-6

Kinderwagen- & Tragetouren. Fränkische Schweiz, Bamberg

Oberes Maintal, Haßberge, Steigerwald

50 besonders lohnende Wege und Ausflugsziele mit 7 Familienradtouren
vom Baby bis zum Schulkind

Verlag: Wandaverlag, Wanda Kampel VerlagsKG,

Römerstraße 16 A-5081 Anif b. Salzburg www.wandaverlag.com

3. erweiterte und aktualisierte Auflage 2023



Umschlagfoto: Bernd Deschauer

Fotos: Bernd Deschauer, S. 4 und S. 153: Michael Hamatschek

Der Autor hat die Beiträge mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Für Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben kann keine Gewähr übernommen werden. Die Benützung des Führers geschieht auf eigenes Risiko. Eine Haftung für Schäden und Unfälle wird weder vom Autor noch vom Verlag übernommen. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlags.

Bernd Deschauer

Aufgewachsen im Bayerischen Wald, fehlten Bernd nach Antritt des Studiums in Bamberg die heimischen Berge und Wälder, die er schon als Kind erwandert hatte, gewaltig. So erwanderte der Sozialpädagoge alsbald die neue Heimat. Laufend, marschierend, radelnd und später kinderwagenschie-



bend mit den Söhnen Leopold (geb. 2010) und Lorenz (geb. 2012) an Bord. Die vielen Unternehmungen der Familie werden das ganze Jahr über auf Bernd's Wanderportal „wanderzweig.eu“ publiziert. Im Brotberuf ist Bernd an der Universität Bamberg im Bereich Studienmarketing tätig.

Vorwort

Mit Kindern in der Natur unterwegs zu sein macht richtig Spaß! Schon Leopold, unserem ersten Sohn, gefiel es, durch den Wald geschoben zu werden und den verschiedenen Geräuschen zu lauschen oder einfach nur in seinen Mittagsschlaf geschaukelt zu werden. Als Leopold durch die Geburt unseres zweiten Sohns Lorenz zum Großen wurde, galt es, für ihn Abwechslung anbieten zu können: Felsen zum Kraxeln, Bacherl zum Pritscheln oder Interessantes am Wegrand.

Seit dieser Zeit sind inzwischen 10 Jahre vergangen und die damals entstandene Idee, Wanderungen für Familien zu präsentieren hat sich seitdem immer weiter entwickelt. Nach wie vor sind wir sehr gerne in den Regionen um Bamberg unterwegs und genießen bereits gegangene Touren oder entdecken neue Ausflugsziele, die auch in die inzwischen 3. Auflage dieses Buches eingeflossen sind.

Auf meiner Website wanderzweig.eu findet ihr zudem viele Wanderungen, Radtouren, Ausflugs- und Urlaubstipps aus verschiedenen Regionen in Deutschland, aber auch aus europäischen Ländern.

Mein besonderer Dank gilt den Familien Dittmeier und Hamatschek, die einige Touren getestet und Bilder davon zur Verfügung stellen.

Wir wünschen euch nun viel Spaß draußen beim Wandern, Radeln oder Laufen. Genießt die Zeit mit euren Kindern, aber bedenkt immer: Die Kleinen geben das Tempo und die Weglänge vor!

Bernd Deschauer



Inhaltsangabe

Zum Gebrauch des Wanderführers	S. 6
Legende/Abkürzungen	S. 10
Index	S. 11
Übersichtstabelle Wanderungen	S. 12
Laufen mit Kinderwagen	S. 20

I. Bamberg	S. 21
II. Fränkische Schweiz	S. 45
III. Steigerwald	S. 105
IV. Haßberge	S. 123
V. Oberes Maintal	S. 149
VI. Radausflüge	S. 169

Ausrüstung	S. 190
------------	--------

Übersichtskarte	siehe Umschlag
-----------------	----------------

Plant ihr eine neue Tour?
Dann schaut vorher unter „Aktuelles zum Buch“
auf wandaverlag.com
Denn manchmal gibt es Änderungen



Zum Gebrauch des Wanderführers:

Erklärung zum Hauptteil (Wanderungen):

Anforderung:

In der Anforderung wird die Wegbeschaffenheit und die Steigung beschrieben.

- **Gelb** = leicht mit dem Kinderwagen. Die Wegbeschaffenheit ist gut (asphaltiert oder Kiesweg oder guter Schotterweg) und die Steigung gering. Es ist kein geländegängiger Kinderwagen notwendig, meist auch „Buggy-geeignet“.
- **Blau** = mittelschwierig mit dem Kinderwagen, jedoch meist leicht zu Fuß. Die Wegbeschaffenheit ist noch immer gut, meist Schotterwege, es kann jedoch holprige Teilabschnitte geben oder einige wenige Stufen. Die Steigung ist mäßig bzw. nur kurz steil. Ein geländegängiger Kinderwagen wird empfohlen. Wir empfehlen bei Steigungen eine Bandschlinge zur Sicherung zu verwenden.
- **Rot** = schwierig mit dem Kinderwagen, jedoch meist mittelschwer zu Fuß. Die Wegbeschaffenheit ist teilweise schlecht oder ausgewaschen. Die Steigung ist mit dem Kinderwagen kräfteraubend. Ein geländegängiger Kinderwagen ist unumgänglich. Bei Steigungen wird dringend empfohlen eine Bandschlinge zur Sicherung zu verwenden.

Sicherung:

Es ist immer ganz gut, eine Bandschlinge dabei zu haben. Z.B. beim Abwärtsgehen auf einer Schotterstraße ist es beruhigend, wenn der Kinderwagen damit am eigenen Gürtel gesichert ist. Eine Bandschlinge erhält man in jedem Sportgeschäft in unterschiedlichen Längen und Stärken.

Es wird auch eindringlich darauf hingewiesen, niemals den Kinderwagen mit Baby an Bord allein an abschüssiger Strecke – selbst mit angezogener Bremse – stehen zu lassen. Immer wieder hört man von sehr tragischen Unfällen, in denen sich Kinderwagen selbständig machen und davonrollen. Im Zweifelsfall, wenn das Baby beim Rastplatz schläft, zusätzlich mit einer Bandschlinge sichern!

An dieser Stelle auch die dringende Bitte, gehende Kinder bei abschüssigen Stellen immer an der Hand zu führen und zu sichern.

Ebenso die Trage mit dem Kind. Selbst wenn sie nur kurz abgestellt wird, immer halten!

Dauer: Die Dauer bezieht sich immer auf die reine Gesamtgezeit, ohne Pausen. Mit dem Kinderwagen ist man meist langsamer unterwegs, deshalb sind die Gehzeiten, gerade bei Steigungen und schlechter Bodenbeschaffenheit großzügig bemessen. Die Kilometerangaben können daher im Verhältnis zur Dauer variieren.

Wetter: Hier wird jeweils angegeben, bei welcher Witterung die Wanderung geeignet ist. Mit der Angabe „geeignet für jedes Wetter“ ist schönes, bewölktes oder regnerisches Wetter gemeint. Bei Stürmen und Regenschauern ist von jeder Wanderung abzuraten.



Mit normalem oder klassischem Wanderwetter ist trockenes, aber nicht zu heißes Wetter gemeint.



Wege, die durch Bäume geschützt sind, die nicht zu lange sind und bei denen ein Gasthaus in der Nähe ist, empfehlen wir auch für regnerisches Wetter. Damit ist Nieselwetter gemeint, nicht jedoch Starkregen oder Sturm.



Wege, die geräumt werden oder wo der Schnee gepresst wird, empfehlen wir auch für den Winter. Die Spur ist dann gut ersichtlich und wird jeweils von den Verantwortlichen festgelegt, weshalb wir in solchen Fällen keine „Wegbeschreibung“ geben können.

Schattige Wege und/oder Wege entlang von kühlenden Gewässern oder Routen in Höhenlagen empfehlen wir für den Hochsommer.



Dieses Zeichen verwenden wir, wenn es am Weg die Möglichkeit zum Plantschen gibt. Das muss nicht unbedingt ein Strandbad, sondern kann auch ein Bacherl sein.

Anmerkung: Auch wenn der Weg für den Hochsommer als geeignet angeführt wurde, bitte nicht zur heißen Mittagszeit wandern.

Wanderwert für Kinder:

2–3 Jahre: Hier kann nachgelesen werden, welche Attraktionen auf Kleinkinder warten, ob und inwiefern sich die Wanderung auch für diese Altersgruppe eignet. Unter Attraktionen verstehen wir auch Brunnen, Bacherl zum Plantschen, Tiere zum Bestaunen etc. Fast immer empfehlen wir in diesem Alter noch, einen Buggy oder eine Trage mitzunehmen, um Konditionseinbrüche auffangen zu können.

4–6 Jahre: Hier wird angegeben, ob und inwiefern sich die Wanderung auch für diese Altersgruppe eignet.

Fahrrad und Laufrad: Manche Geschwisterkinder können noch gut zum Mitkommen motiviert werden, wenn sie neben den gehenden Erwachsenen her radeln können. Es ist jedoch meist notwendig, dass sie auf Schotterwegen fahren und auch leichte bis mittlere Steigungen bewältigen können. Bitte immer die Wegbeschaffenheit unter „Anforderung“ lesen.

Anfahrt: Um einen Anhaltspunkt zu haben, wurde die Anfahrt fast immer über die nächste Autobahn oder eine größere Bundesstraße beschrieben.

Öffentliche Verkehrsmittel: Wenn möglich, wird auch die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln angegeben. **Ausgangspunkt (AP)/Parkmöglichkeit:** Von hier aus startet die Beschreibung der Wanderung.

Navi: Hier geben wir den Ort und die nächstgelegene Straße an. Manchmal auch die Hausnummer (z.B. des letzten Hauses), sofern dies sinnvoll erscheint. Hier bitte auch immer in der Anfahrsbeschreibung nachlesen.

Infos/Gaststätten: Hier werden die Gaststätten am Ziel, am Weg oder manchmal auch jene zu Beginn der Wanderung angeführt. Die Reihenfolge hat jedoch nichts mit der Qualität der Gaststätte zu tun. Besonderheiten, wie kl. Spielplätze beim Gasthof, werden zusätzlich angeführt. In Städten und größeren Orten mit mehreren Möglichkeiten wurde von einer Angabe abgesehen. Zudem finden sich auch Informationen zu besonderen Orten, z.B. ein Museum oder Schwimmbad, die einen Besuch wert sind.

Öffnungszeiten: Die Öffnungszeiten sind vor dem Druck überprüft worden, ändern sich jedoch häufig. Deshalb bitte diese im Vorfeld überprüfen!

Wegbeschreibung: Da mit dem Kinderwagen ohnehin größtenteils nur gut ausgebaute Wege möglich sind, sind die meisten davon gut zu finden. Es wurde versucht, sie so genau zu beschreiben, dass eine Wanderkarte nicht notwendig ist, gleichzeitig aber auch so kurz wie möglich. Bei gut ausgeschilderten Wegen wird daher auf die Beschilderung verwiesen. Zum besseren Verständnis werden bei den Wegführungen auch Skizzen angefügt. Die Wege sind normalerweise auch in einschlägigen Wanderkarten zu finden und meist gut beschildert.

Skizzen/Kartografie:

Die Skizzen sollen einer groben Orientierung dienen. Sie sind keine millimetergenaue Abbildung der Realität. Es wurden nur jene Straßen, Wege und markanten Punkte eingezeichnet, die für die Wegfindung wichtig erschienen. Die rote Linie kennzeichnet den beschriebenen Wanderweg. Gestrichelte Linien weisen auf Verlängerungen oder andere Varianten hin. Die blau strichlierten Linien sind Fußwege und meist für den Kinderwagen nicht geeignet. Alle Karten sind nach Norden ausgerichtet.



Tragetuchtouren:

Grundsätzlich sind alle angegebenen Wege mit Trage möglich. Zur Entscheidungshilfe bitte die Dauer und Anforderung nachlesen. Wir haben jene Touren mit unserem „Trageschaf“ gekennzeichnet, die uns subjektiv mit Trage reizvoll erschienen.

GPX-Tracks:

Mehr Informationen zu den Touren?

Wir bieten den Käufern des Kinderwagen-Wanderbuches unter www.wanderzweig.eu/wanderbuch einen exklusiven Bereich an, in dem zu jeder Tour der gpx-Track zum Download bereitsteht und weitere Fotos zur Tour enthalten sind.

Der Zugangscode lautet: **Q42-wz_#A9**

Legende

Laufstrecke laut Übersichtstabelle: Die mit X gekennzeichneten Touren eignen sich als Laufstrecke mit dem Kinderwagen.



interessante Orte



Wanderweg



Parkplatz



Fußweg (nicht barrierefrei)



Gebäude



Verlängerung



Planschen / Badeplatz



Bahnhof



Ausgangspunkt



Haltestelle

Abkürzungen

AP	Ausgangspunkt
Bhf.	Bahnhof
ganj.	ganjähig
geöff.	geöffnet
geschl.	geschlossen
Ghf.	Gasthof

Hst.	Haltestelle
P	Parkplatz
RW	Rundweg
tgl.	täglich
Mo ... So	Montag ... Sonntag
RP	Richtpreis

Index

- Abt-Degen-Steig 124
Altenburg 31
Altenkunstadt 164
Altenstein 133
Aufseß 73
Aufseßtal 73, 85
Bad Staffelstein 152
Bamberg 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40
Behringersmühle 87, 178
Bruderwald 40
Burg Greifenstein 70
Burg Schmachtenberg 127
Burgellern 46
Burgruine Altenstein 133
Burgruine Neideck 82
Burgruine Raueneck 135
Burgruine Rotenhan 138
Dittersbrunn 158
Doos 85
Dörfleins 143
Ebelsbach 187
Ebensfeld 158
Ebermannstadt 176, 178
Ellertal 59, 61, 173
Eltmann 187
ERBA-Park 28
Flugplatz 76, 184
Forchheim 178
Fränkische Schweiz Museum 90
Fränkische Toskana 59, 173
Frensdorf 181
Friesener Warte 76
Giechburg 50
Gößweinsteine 87
Gottesgarten 150
Gügel 50
Hain 37
Hallstadt 146
Handthal 114
Haßfurt 184
Heiligenstadt 70, 176
Heroldsmühle 67
Hollfeld 64
Jungfernhöhle 61
Kainachtal 64
Kirschenweg 96
Kleinziegenfelder Tal 48
Kordigast 164
Kreuzberg 143
Kuchenmühle 85
Leinleitertal 67, 176
Lillachquelle 101
Limbach 187
Lisberg, Laurenziweg 109
Lohndorf 59, 173
Lußberg 40
Main 120, 146, 150, 155, 184, 187
Maroldsweisach 130
Memmelsdorf 42, 173
Michelau (Oberes Maintal) 155
Michelau (Steigerwald) 117
Morschreuth 93
Muggendorf 178
Paradiestäl 53
Pettstadt 170, 181
Pommersfelden 106
Prappach 184
Pretzfeld 96, 178
Püttlach 90
Regnitz 22, 156,
Reundorf (Oberes Maintal) 150
Reundorf (Steigerwald) 181
Röthelfels 93
Romansthal 152
Ruduferssee 155
Sachsenmühle 178
Sand a. Main 120, 184, 187
Sanspareil 56
Schlaifhausen 99
Schloss Seehof 42, 173
Schloss Weißenstein 106
Schmachtenberg 127
Staffelberg 152
Stegaurach 34
Steinerlehnspfad 130
Stempfermühle 178
Stollberg 114
Streitberg 79, 178
Tiefenellern 61, 173
Treunitz 53
Trubach 96
Trunstadt 112
Tüchersfeld 87
Veilbronn 176
Veitenstein 140
Veitsberg 158
Viereth 112
Vorra 181
Walberla 99
Weg der Menschenrechte 112
Weismain 161
Weißenhohe 101
Weißenstein 106
Wiesenttal 82, 178
Wildensorg 34
Wolkenstein 93
Zabelstein 117
Zeil a. Main 124, 127, 184, 187
Zeiler Käppele 127

Überblickstabelle der Wanderungen



I. Bamberg	Char.	Gesamtdauer		Anf.	Seite	
		2h	4h			
1 Entlang der Regnitz	↕	■		●	22	
2 Ottobrunnen & Villa Remeis	G	■		●	25	
3 ERBA-Park	G	■		●	28	
4 Altenburg – Hoch über Bamberg	G	■		●	31	
5 Stadt-Land Tour (Stegaurach)	→	■		●	34	
6 Durch den Hain	G	■		●	37	
7 Durch den Bruderwald	G	■		●	40	
8 Schloss Seehof	G	■		●	42	



II. Fränkische Schweiz	Char.	Gesamtdauer		Anf.	Seite	
		2h	4h			
9 Rundwanderung Burgellern	G	■		●	46	
10 Durchs Kleinziegenfelder Tal	↕	■		●	48	
11 Giechburg – Gügel	G	■		●	50	
12 Durchs Paradiestäl	G	■		●	53	
13 Felsengarten Sanspareil	G	■		●	56	
14 Skulpturenweg Lohndorf	G	■		●	59	
15 Zur Jungfernhöhle	↕	■		●	61	
16 Kinder-Erlebnisweg	G	■		●	64	
17 Heroldsmühle - Trockental	↕	■		●	67	

	Länge	Hm	Schat- ten	Regen	Lauf- strecke	 Trage	2-3 Jahre	4-6 Jahre	Rad
	6	-		X	X	-	X	-	X
	5	70		-	-	X	X	X	-
	2,8	-		X	X	-	X	X	X
	3	60		X	-	X	X	X	-
	8	60		-	X	-	X	X	X
	6	-		X	X	-	X	X	X
	1,5	50		X	X	-	X	-	X
	-	-		-	-	X	X	-	X

	Länge	Hm	Schat- ten	Regen	Lauf- strecke	 Trage	2-3 Jahre	4-6 Jahre	Rad
	4	30		-	X	-	-	-	X
	4	20		X	-	X	X	X	-
	3	80		-	-	X	X	X	-
	7	60		-	-	X	X	X	-
	1,8	15		X	-	X	X	X	x
	4,5	50		-	X	-	X	-	-
	1,5	70		X	-	X	X	X	-
	3,5	15		X	X	X	X	X	X
	5	30		-	-	X	X	-	-



II. Fränkische Schweiz		Char.	Gesamtdauer		Anf.	Seite	
			2h	4h			
18	Rundwanderung Heiligenstadt	G	■		●	70	
19	Durchs Aufseßtal	G	■		●	73	
20	Friesener Warte	G	■		● ●	76	
21	Geologischer Erlebnispfad	G	■		●	79	
22	Burgruine Neideck	↕	■		●	82	
23	Zur Kuchenmühle	↕	■		●	85	
24	Um Gößweinstein	G	■		● ●	87	
25	Entlang der Pütlach	↕	■		● ●	90	
26	Zum Röthelfels	G	■		●	93	
27	Kirschenweg	G	■		●	96	
28	Walberla	G	■		●	99	
29	Zur Lillachquelle	G	■		●	100	



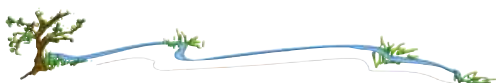
III. Steigerwald		Char.	Gesamtdauer		Anf.	Seite	
			2h	4h			
30	Ums Schloss Weißenstein	G	■		●	102	
31	Laurenziweg Lisberg	G	■		●	105	
32	Weg der Menschenrechte	G	■		●	112	
33	Zum Stollberg	G	■		●	108	
34	Zum Zabelstein	G	■		● ●	111	
35	Entlang der Sander Baggerseen	G	■		● ●	114	

	Länge	Hm	Schat- ten	Regen	Lauf- strecke	 Trage	2-3 Jahre	4-6 Jahre	Rad
	4,5	135	◐	-	-	X	-	-	-
	7,5	50	◑	-	X	-	X	X	X
	1-9	200	◐	-	-	X	X	X	-
	3,6	230	◑	-	-	X	X	X	-
	4	80	◑	-	-	X	X	X	-
	4	10	◐	X	-	X	X	X	-
	2,5	60	◐◑	-	-	X	X	X	-
	5	45	◐	-	-	X	X	X	-
	6	240	◐	-	-	X	X	X	-
	6,5	140	◑	-	-	-	X	-	-
	2,5	80	◑	-	-	X	X	X	-
	4	110	◑	X	-	X	X	X	-

	Länge	Hm	Schat- ten	Regen	Lauf- strecke	 Trage	2-3 Jahre	4-6 Jahre	Rad
	3,5	35	◯	-	X	-	-	-	X
	7	10	◑	-	-	-	X	X	-
	5,5	-	◯	-	X	X	X	X	X
	3,5	110	◐	X	-	X	X	X	-
	2,5	160	◑	X	-	X	X	X	-
	2,5-4,5	30	◑	-	X	-	X	X	X



IV. Haßberge		Char.	Gesamt- dauer		Anf.	Seite	
			2h	4h			
36	Weinwanderung	G			●	124	
37	Ruine Schmachtenberg	↗↖			●	127	
38	Steinerlebnispfad	G			●	130	
39	Ruine Altenstein	G			●	133	
40	Burgruine Raueneck	G			●	135	
41	Burgruine Rotenhan	↗↖			●	138	
42	Zum Veitenstein	G			●	140	
43	Auf den Kreuzberg	G			●	143	
44	Entlang des Mains	↗↖			●	146	



V. Oberes Maintal		Char.	Gesamt- dauer		Anf.	Seite	
			2h	4h			
45	Seenrunde im Gottesgarten	↗↖			●	150	
46	Zum Staffelberg	G			●	152	
47	Naturerlebnispfad Rudufersee	G			●	155	
48	Zum Veitsberg	↗↖			●	158	
49	Zum Wasserspielplatz	↗↖			●	161	
50	Zum Kordigast	↗↖			● ●	164	

	Länge	Hm	Schat- ten	Regen	Lauf- strecke	 Trage	2-3 Jahre	4-6 Jahre	Rad
	2,5–6	110	○	-	X	-	-	-	X
	1,5–2	160	○	-	-	X	X	X	X
	4	40	◐	-	-	X	X	X	-
	2	20	○	X	-	-	X	X	-
	3	200	◑	-	-	X	X	X	-
	2	120	◐	-	-	X	X	X	-
	4	180	◐	-	-	X	X	X	-
	2–3	120	◑	X	-	X	X	X	-
	4	-	○	-	X	-	-	X	X

	Länge	Hm	Schat- ten	Regen	Lauf- strecke	 Trage	2-3 Jahre	4-6 Jahre	Rad
	6	30	◑	-	X	-	X	X	X
	4,5	120	◑	-	-	X	X	X	-
	2,5	20	○	-	-	X	X	X	-
	1,5–6	-	◐	-	-	X	X	X	X
	1,5	-	◑	X	X	-	X	X	X
	2	-	◐	-	-	X	X	X	X



VI. Radausflüge		Char.	Dauer 2h 4h		Anf.	Seite	
R1	Zur Pettstädter Fähre	G				170	
R2	Durch die Fränkische Toskana	G				173	
R3	Durchs Leinleitertal	↕				176	
R4	Durchs Wiesenttal	↕				178	
R5	Pettstädter Steigerwaldrunde	G				181	
R6	Mainaue und Haßberge	G				184	
R7	Main & Wein	G				187	

Zeichenerklärung der Inhaltsangabe

Charakteristik (Char.):



Rundweg



gleicher Rück- wie Hinweg

Retourweg mit Bus empfohlen



auch mit Tragen oder als Tragetuchtour empfohlen

Balken für Dauer:

An der Länge der Balken kann man erkennen, wie lange die Wanderung für eine Strecke dauert. Bei Rundwegen wird die Gehzeit für den gesamten Weg angezeigt. Die hellgrauen Balken zeigen an, ob und mit welchem Zeitaufwand die Wanderung verlängert werden kann. Näheres in der jeweiligen Wegbeschreibung.

	Länge	Hm	Schat- ten	Regen	Lauf- strecke	 Trage	2-3 Jahre	4-6 Jahre	Rad
	17	90	-	-	X	-	X	-	X
	23	130	-	-	X	-	-	-	X
	28	200	-	-	X	-	X	X	X
	33–62	70	-	-	X	-	X	X	X
	21	70	-	-	X	-	-	-	X
	28	240	-	-	-	-	X	-	X
	17	15	-	-	X	-	X	-	X

Anforderung (Anf.):

● Leicht ● Mittel ● Schwer

Näheres im vorigen Kapitel „Zum Gebrauch des Wanderführers“ unter „Anforderung“.

Schatten:

Die dunklen Kreise in der Übersicht zeigen an, in welchem Ausmaß der Weg schattig ist:

- auf der gesamten Route ist kein Schatten
- ◐ der Weg liegt nur zu einem Viertel im Schatten
- ◑ die Hälfte der Wegstrecke ist schattig
- ◒ der Großteil der Strecke liegt im Schatten oder auch lichtem Wald
- der gesamte Weg liegt im Schatten

Laufen mit Kinderwagen

Auch mit Kindern kann man Laufen! Laufen ist ein idealer Sport, den man mit Babys und kleinen Kindern betreiben kann.

Anfangs können die Babys im Kinderwagen liegend mitgenommen werden und so den Mittagsschlaf an der frischen Luft genießen. Auf diese Weise kam ich bei unserem zweiten Sohn auf bis zu 4 Läufe pro Woche. Während des Laufens mit einem üblichen Kinderwagen empfehle ich allerdings, dass vorwiegend auf Asphaltstrecken und sehr guten Wegen gelaufen wird, da die Federung nicht optimal ist. Bei der Verwendung eines Babyjoggers oder eines Fahrradanhängers mit Joggerad sind auch



Läufe über Schotterpisten und Waldwege möglich, da durch die größeren Luftreifen und die bessere Federung der Komfort für die Kinder erhöht wird.

Die Länge der Läufe hängt einzig von der „Lust“ der Kleinen ab. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es Tage gibt, an denen es gar nicht klappt und der Lauf abgebrochen werden muss. Andererseits bin ich auch schon über 22 km mit Kind gelaufen.

Beachten sollte man, dass die Kinder beim Joggen leichter unterkühlen. Als Läufer kommt man ins Schwitzen und es reicht

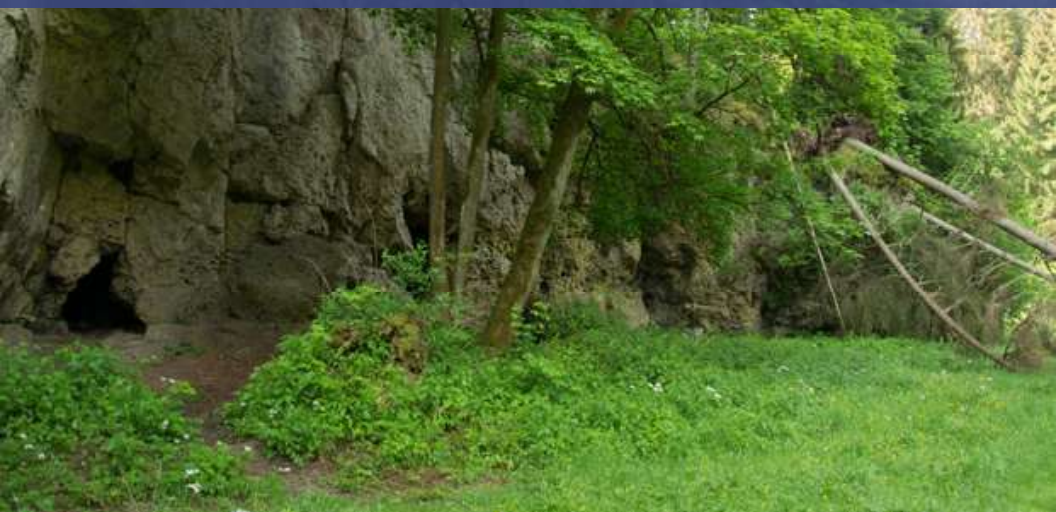
eine leichte Laufbekleidung. Die Kinder sitzen allerdings nur und bekommen den Fahrtwind ab, so dass evtl. eine dicke Hose, Jacke und Handschuhe oder eine Decke sinnvoll sind.

Wettbewerbe mit Kindern

Einen Wettbewerb mit Kind zu laufen, ist etwas ganz Besonderes. Während des Laufs wird man oft anerkennend angesprochen und kann einen wunderbaren Zieleinlauf erleben. Aber auch hier gilt, die Kleinen geben vor, wie es läuft. Für Rennen mit Kindern bieten sich Strecken bis zur Halbmarathondistanz an.

12 Durchs Paradiestal

Königsfeld: ruhiges Tal im östlichen Landkreis Bamberg



Ein ruhiges, fast wildromantisches Tal, das von Felsen und Wäldern umrahmt ist — so präsentiert sich das Paradiestal im östlichen Landkreis Bamberg den Wanderern. Im Sommer steht die Wiese hoch und man trifft nur selten jemanden, eher Sportler, die an den Felsen entlang des Weges klettern. Der schmale Wiesenweg, teilweise nur aus zwei Bulldogspuren bestehend, ist für Kinderwagen schwierig, aber machbar — auf alle Fälle etwas für Fans fast unberührter Naturlandschaften.

Wetter:

Anforderung: Gesamtdauer: 2 ½ h

Anforderung: Mittel; 60 Hm; meist flach, nur mäßige Steigungen im Wald; schmaler Wiesenweg (im Tal), Waldweg; geländegängiger Kinderwagen notwendig.

Dauer: RW: ca. 2 ½ ; ca. 7 km.

Wetter: Klassisches, trockenes, nicht zu heißes Wetter.



Fränkische Schweiz

Wanderwert für Kinder:

- 2–3 Jahre: Kleiner Bach zu Beginn des Paradiestals; Felsen am Wegesrand; Wald entlang des gesamten Weges (Äste, Moos...); hohe Wiesen mit allem, was hier kriecht und fliecht. Die Wiesen im Paradiestal werden nur selten gemäht und sind für Kinder ideal zum Sausen und Spielen. Eine Matschhose und Gummistiefel sollten daher unbedingt eingepackt werden.
- 4–6 Jahre: Siehe 2–3 Jahre; Felsen zum Kraxeln.
- Kinderfahrrad: Nein.

Navi: 96167 Treunitz, Königsfeld.

Anfahrt: A70 Ausfahrt Scheßlitz (alternativ B22 aus Bamberg). Weiter auf die B22 Richtung Bayreuth/Hollfeld, der Straße durch Würgau und Steinfeld folgen, kurz vor Treunitz befindet sich auf der rechten Seite ein Wanderparkplatz. Die B22 führt von Bamberg durch eine schöne Landschaft, bietet Ausblicke auf Schloss Seehof, die Giechburg und verläuft in Serpentin den Würgau Berg hoch.

Öffis: Ab Bamberg Bahnhof (Atrium) Regionalbus 969 bis Hst. Hopfenmühle, ab Hollfeld Regionalbus 975 bis Hst. Treunitz Ortsmitte, jeweils Wegverlängerung ca. 500 m; dadurch veränderter Startpunkt.

Ausgangspunkt: Wanderparkplatz zwischen Steinfeld und Treunitz an der B22 (südliches Paradiestal).

Infos/Gaststätten: *Infos unter: www.treunitz.de. *Gasthaus Witzgall, Tel. 09207 385, keine festen Öffnungszeiten.

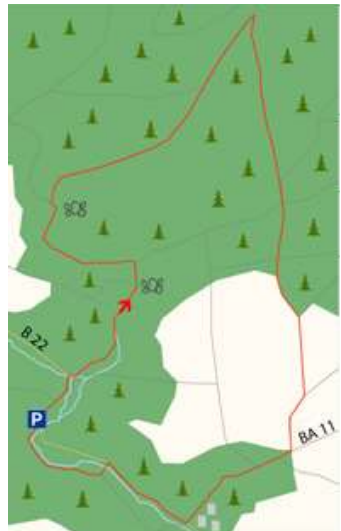


Mit Sachen,
die ihr auf der Wiese oder
im Wald findet, könnt ihr den
Wagen oder Rucksack schmücken.
So wird die Wanderung
kurzweilig.



Wegbeschreibung:

Vom Ausgangspunkt führt der Weg links etwa 100 Meter an der B22, bevor er rechts ins Paradiestal abzweigt. Es geht an der linken Seite des Tals entlang. Im Tal ist der Rundweg mit dem Wandersymbol „Blauer Kreis“ gekennzeichnet; allerdings ist die Ausschilderung entlang des Weges äußerst spärlich, was aber auch nicht schlimm ist, da es nur wenige Möglichkeiten zum Abbiegen gibt. Nach Passieren des Nasenlöcherfelsens bei nächster Gelegenheit (keine Beschilderung) links halten und weiter durchs Tal wandern. An der Wasserstelle „Blaues Meer“ gabelt sich der Weg. An dieser beschilderten Gabelung nach rechts gehen, das Tal verlassen und dem mäßig ansteigenden Weg durch den Wald folgen. An einer spitzen Weggabelung (Halle gegenüber) scharf rechts halten. Es geht durch den Wald weiter und an der nächsten Abzweigung links halten (keine Beschilderung). Kurz danach wird der Wald wieder verlassen. Etwa 500 Meter vor Treunitz endet der Wanderweg an einer Nebenstraße. Von dort geht es rechts an der Straße in den Ort. An der Kreuzung mit der B22 führt der Weg nach rechts und etwa 300 Meter an dieser entlang. Anschließend links die Wiesent überqueren und auf einem Wanderweg zum Ausgangspunkt zurückwandern.



35 Entlang der Sander Baggerseen

Sand am Main: Ausflugsziel zum Baden und Wandern



Die Baggerseen bei Sand sind ein schönes Ausflugsziel. Zum Baden sind sie klasse, da es sehr flach ins Wasser geht, und mit dem LIFE-Naturerlebnispfad sind sie auch zum Wandern eine gute Wahl.

Wetter:  

Anforderung:   Gesamtdauer: 1–2 h

Anforderung: Kurze Variante: Leicht; flach; Teer- und Forstwege.
Lange Variante: Mittel; flach; zusätzlich schmale Wald- und Wiesenwege; kurze Wasserpassage (im Auwald) (LIFE Naturerlebnispfad).

Dauer: RW Kurze Variante: 1 h; 2,5 km (Teil 1 und 3);
RW Lange Variante: 2 h; 4,5 km (Teil 1 bis 3; LIFE Naturerlebnispfad).

Wetter: Trockenes Wetter; wenig Schatten!



Wanderwert für Kinder:

- 2–3 Jahre: Viele Stellen zum Plantschen und Muscheln sammeln. Wald und Wiesen. Spielstationen (z.B. Klang von Hölzern, Klangfrösche) entlang des LIFE Naturlehrpfades.
- 4–6 Jahre: Siehe 2–3 Jahre; Bootsverleih am Campingplatz; Beobachten von Vögeln an den Seen — Fernglas mitnehmen!
- Kinderfahrrad: Ja, auch Laufrad (nur kurze Variante).

Navi: 97522 Sand a. Main, Uferstraße.

Anfahrt: A70 Ausfahrt Eltmann — B26 nach Ebelsbach und Zeil a. Main folgen — links nach Sand a. Main — nach dem REWE-Markt rechts abbiegen und der Seestraße nach links folgen — Parkmöglichkeit auf der rechten Seite bzw. am Zugang zum Campingplatz.

Öffis: Bus 1154 von Haßfurt, Hst. Sand Kirchplatz.

Ausgangspunkt: Schranke am Campingplatz Sand a. Main (Uferstraße).

Infos/Gaststätten: *Infos zum LIFE Naturprojekt Mainaue unter www.flussparadies-franken.de. *Entlang des Weges keine, in Sand a. Main verschiedene Einkehrmöglichkeiten.

Wegbeschreibung:

Teil 1: Der Uferstraße entlang des Campingplatzes und des Baggersees folgen bis zum Ende der Straße mit Schranke. An dieser beginnt der LIFE Naturerlebnispfad (Markierung: gelber Holzpflock, teilweise mit kleinem





Steigerwald

Schild) und führt weiter am Ufer des Sees entlang. Nach einer langen Rechtskurve dem Weg nach links folgen (an den beiden ersten Abzweigungen nach rechts können kurze Abstecher gemacht werden) und weiter bis zur Kreuzung mit einem Schotterweg. Hier ist Vorsicht geboten, da keine Beschilderung vorhanden ist. Es geht nach links und nach etwa 50 Metern wird ein Hinweisschild des Naturerlebnispfads erreicht. Auf dem Schotterweg bis zur nächsten Abzweigung nach rechts bleiben und dieser folgen (kurze Variante bzw. mit Laufrad auf dem Schotterweg bleiben – weiter bei Teil 3).



Teil 2: Nun geht es wieder zum See zurück und die erste Spielstation folgt. An der Gabelung des Weges empfiehlt es sich, mit Kinderwagen auf dem „Hauptweg“ zu bleiben, mit Trage oder laufenden Kindern kann der Pfad „durch den

Auwald“ gewählt werden. Beide Wege treffen kurz vor einem Aussichtshügel wieder zusammen. Von diesem dem Weg bis zur Teerstraße folgen und nach links wandern. An Feldern vorbei führt nun die Wanderung bis zu ein paar Häusern. Nach diesen links der Beschilderung Fahrradweg nach Sand folgen und nach einer kleinen Holzbrücke rechts gehen.

Teil 3: Auf der Straße nun bis zur nächsten Kreuzung bleiben und dort links abbiegen. Diese Straße führt wieder zum Baggersee und Ausgangspunkt der Wanderung.

45 Seenrunde im Gottesgarten

Reundorf: Kloster Banz & Vierzehnheiligen immer im Blick



Am Reundorfer- und Schönbrunner See gibt es immer wieder schöne Buchten, die sich zum Plantschen und Natur beobachten eignen und mit etwas Glück wird auch ein Biber gesichtet. Entlang der ganzen Tour bieten sich Ausblicke auf Kloster Banz, Vierzehnheiligen und den Staffelberg.

Wetter: 

Anforderung: 

Gesamtdauer: 3 h

Anforderung: Leicht; flach, Forst- und Teerweg.

Dauer: Eine Strecke: ca. 1 ½ h; ca. 3 km.

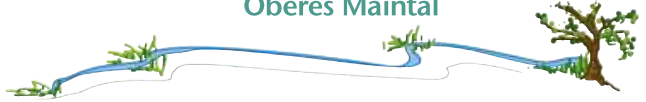
Wetter: Trockenes Wanderwetter, wenig Schatten.

Wanderwert für Kinder:

2–3 Jahre: Entlang des Sees finden sich immer wieder Stellen zum Plantschen und Steine ins Wasser werfen. Am Schönbrunner See leben Biber, die sich manchmal zeigen.

4–6 Jahre: Siehe 2–3 Jahre.

Kinderfahrrad: Ja.



Navi: 96215 Lichtenfels-Reundorf, Zur Fähre.

Anfahrt: A73 Ausfahrt Bad Staffelstein-Kurzentrum; nach der Ausfahrt rechts Richtung Vierzeihenheiligen; an der 2. links Richtung Reundorf; über die Schönbrunner Straße und die Straße „Zur Fähre“ zum Parkplatz.

Öffis: Reundorf ist mit der Linie 1206 vom Bahnhof Lichtenfels (ICE-Halt) erreichbar. Wegverlängerung ca. 250 Meter. Zeiten und Tage im Vorfeld klären!

Ausgangspunkt: Parkplatz direkt am Reundorfer See, Straße „Zur Fähre“.

Infos/Gaststätten: *Gasthof Mainfähre, direkt am Main in Hausen, Tel. 0163 3648919, geöff. 10–22 h. *Gasthof Müller, Tel. 09571 9578-0, www.gasthofmueller.de, Ruhetage: Mi, Do.

Wegbeschreibung:

Vom Parkplatz dem geschotterten Weg am See entlang folgen (Main-Seite). Dieser führt direkt am Reundorfer- und Schönbrunner See vorbei. An dessen Ende links dem Wanderweg folgen und an der ersten Abzweigung wieder links bis zur Schranke. Von dort geht es nach rechts auf den Radweg, der Richtung Reundorf führt. Diesem bis zur Abzweigung nach Hausen (ausgeschildert) folgen und weiter immer an den Seen entlang. Kurz vor einem kleinen Waldstück wird es enger und es geht wieder zurück zum Ausgangspunkt.

