



7

Sieben-Flüsse- Wanderweg

Wanderführer mit
allen Etappen

Übersichts- und
Detailkarten

Infos zu
Bus & Bahn

seh
dition

verlag für
sehenswertes

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

Impressum

Texte und inhaltliche Betreuung: Dr. Anne Schmitt,
Flussparadies Franken, www.flussparadies-franken.de

Lektorat: Brigitte Löffler | **Gestaltung:** Arnd Rüttger

Druck: www.printzipia.de (eine Marke der bonitasprint gmbh)

Klimaneutral gedruckt auf Recyclingpapier mit mineralöl- und kobaltfreien Farben



ISBN 978-3-947603-04-6

Hinweis: Alle Angaben in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt recherchiert, erarbeitet bzw. zusammengestellt und unter Einschaltung wirksamer Kontrollmaßnahmen reproduziert. Trotzdem sind Fehler nicht ganz auszuschließen. Der Verlag und die Autorin weisen darauf hin, dass sie weder eine Garantie noch die juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Angaben zurückgehen, übernehmen können. Für die Mitteilung etwaiger Fehler sind Verlag und Autor dankbar. Internetadressen stellen den bei Redaktionschluss verfügbaren Informationsstand dar.

© 1. Auflage 2020 sehdition . Verlag für Sehenswertes
Gerhard Hagen, Arnd Rüttger, Alexandra Baier | GbR

Alle Rechte vorbehalten, auch die der fotomechanischen Wiedergabe und der Speicherung in elektronischen Medien. Das Erstellen und Verbreiten von Kopien auf Papier, auf Datenträgern oder im Internet, insbesondere als PDF, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags gestattet und wird widrigenfalls strafrechtlich verfolgt.

Das Konzept und die Umsetzung für den 7-Flüsse-Wanderweg wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsförderung für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER).





Eröffnung des Sieben-Flüsse-Wanderwegs 2015 in Baunach

Über 7 Brücken musst du geh'n,
um die schönen Lande hier zu seh'n,
die durchfließen Main und Regnitz,
mit den Nebenflüssen Baunach und Itz,
Aurach, Rauhe und Reiche Ebrach.

Sehr reich bestückt mit großartigen Kirchen,
Klöstern und historischen Bauten von höchstem Rang,
im Herzen darin die Perle „Bamberg“,
ausgezeichnet mit dem Weltkulturerbe-Stand.

Ob der Wanderer im Gottesgarten am Obermain,
auf den Höhenzügen in der Fränkischen Schweiz,
in den Talauen des Regnitztales,
entlang des Maines am nördlichen Rande
des Steigerwaldes,
oder durch die Weinberge im Süden der Haßberge,
vielleicht auch in den Wäldern
im Osten des Naturparks,
mit dem Ziel im Zentrum, das Highlight
„Bamberg“ unterwegs,
immer wieder führt ihn der Weg zu
besonderen Schätzen der Natur und Kultur
und zu herausragenden Einrichtungen
in der Genussregion Franken – „pur“.

Oder mit den Worten unseres Dichterfürsten
Johann Wolfgang von Goethe, die lauten:

„Was man abläuft an dem Schuh –
wächst dem Kopfe doppelt zu.“

**Dieses Erlebnis wünsche ich auch allen künftigen
Wanderern auf unserem 7-Flüsse-Wanderweg!**

Georg Wild, Projektpate, bei der Übergabe des Förderbescheids 2013



Den Sieben-Flüsse-Wanderweg entdecken

Der Sieben-Flüsse-Wanderweg  ist kein klassischer Flusswanderweg, sondern ein Landschaftswanderweg, auf dem Sie den **Main** und die **Regnitz** und fünf wichtige Zuflüsse (**Itz, Baunach, Rauhe und Reiche Ebrach, Aurach**) überqueren. Wer auf ihm unterwegs ist, der wird sich die unterschiedlichsten Landschaften im wahrsten Sinne des Wortes erlaufen. Mal wandern Sie direkt am Fluss entlang, oft aber über Berg und Tal. Denn die historischen Wege, denen der  häufig folgt, führten früher eben nicht durch den sumpfigen Grund, sondern am hochwassersicheren Talrand entlang. Dafür werden Sie immer wieder mit beeindruckenden Aussichten belohnt.

Das Besondere an der Routenführung entlang der Talräume rund um Bamberg ist, dass Sie auf das schon Erlaufene zurücksehen können und gleichzeitig die nächsten Etappen im Blick haben. So schauen Sie von der zur **Fränkischen Schweiz** gehörenden Friesener Warte über das Regnitztal in den **Steigerwald**. Von der Wallburg bei Eltmann sehen Sie auf der anderen Seite des Maintals die Weinberge am Rande der **Haßberge**. Bei den Etappen durch das **Obermaintal** entdecken Sie dagegen immer wieder den markanten Staffelberg als Landmarke.

Die verschiedenen Landschaften haben oft ihre Ursache im unterschiedlichen geologischen Untergrund. Auf den karstigen Kalkböden der **Fränkischen Alb** haben Generationen von Wanderschäfern mit ihren Herden für blütenreiche Wiesen und artenreiche Wachholderheiden gesorgt. Im **Itz-Baunach-Hügelland** sind größere Felder und Waldgebiete typisch.

Die Zisterzienser haben vor allem in den Tälern des **Steigerwaldes** den Grundstein für die Karpfenteichwirtschaft gelegt. Die Spuren vergangener Generationen finden sich oft im Wald verborgen, etwa die in den Sandstein geschlagenen Keller für die Lagerung des Bieres. Die geteerte Straße, die mitten durch den Kottmannsdorfer



Foto A. Hub

Verfallener Sandsteinkeller: früher Bierlager, heute Fledermaus-quartier

Wald führt, wurde als Zufahrtsweg zu einer militärischen Bunkieranlage gebaut.

So unterschiedlich die Landschaften und ihre Kulturge-schichte sind, so unterschiedlich ist der Wegeverlauf des **7**. Schon auf den ersten Etappen haben Sie historisches Pflaster auf dem Treidelweg entlang der Regnitz in Bam-berg, Spazierwege durch den Bamberger Hain, Forst- und Waldwege im Bruderwald und über den Distelberg unter den Füßen. Durch die landwirtschaftlich genutzten Fluren, die Ortschaften und vor allem auf den Verbindungswegen zu den Bahnhöfen lassen sich längere Asphaltstrecken nicht vermeiden. Aber auch hier gibt es Strecken, die sich leichter laufen lassen und solche, auf denen sich wenige hundert Meter scheinbar endlos hinziehen können. Der **7** zeigt dadurch, wie wichtig beispielsweise Bäume und Hecken und der Erhalt naturnaher Wege nicht nur für die

Übersichtskarte



Legende

-  Bahnhof
 Hauptroute 7-Flüsse-Wanderung
 Verbindungswege und Wanderwege zu Ortschaften und Bahnhöfen





ETAPPE 1

Bamberg – Hirschaid







Blick vom Waldrand auf die Erlacher Kirche

ETAPPE 1

Bamberg – Hirschaid

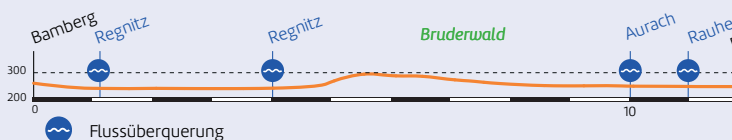
medium 20 km 5:00 h 198 m 190 m 329 m 239 m

Höhepunkte



Link zur digitalen
Tourbeschreibung

UNESCO-Welterbe Bamberg
mit Bergstadt, Inselstadt und
Gärtnerstadt // Schleuse 100
und Fähre Mühlwörth //
Bürgerpark Bamberger Hain //
Walderlebnispfad Bruderwald //
Kirche Mariä Geburt in
Pettstadt // Schloss Sassanfahrt



Bamberg (🚉; 🍴/🛏/🛒) – Tourist-Information ⓘ (1,5 km) –
 7 – Geyerswörth – **Ludwigskanal** – Schleuse 100 und
 Fähre Mühlwörth – Bootshaus und Hainbadestelle im
 Bürgerpark Hain – **Regnitz (4 km)** – Bug 🍴/🛏/🚶 –
 Bruderwald – **Aurach (10 km)** – Neuhaus – Schraudner-
 keller 🍴 – **Rauhe Ebrach (11 km)** – Pettstadt 🍴/🛏
 – Mainberg – Erlach – **Reiche Ebrach (16 km)** – Köttmanns-
 dorf 🍴 – 🚶 – Sassanfahrt (18 km), 🍴/🛏/🛒 – **Regnitz –**
Main-Donau-Kanal – Hirschaid (20 km; 🚉; 🍴/🛏/🛒)





Durch den Bruderwald bei Bamberg–Bug

Mit der ersten Etappe des Sieben–Flüsse–Wanderwegs wandern Sie von Bamberg am Westrand des Regnitztales über Pettstadt nach Sassanfahrt. Ein Verbindungsweg führt Sie zum Etappenziel Hirschaid.

Bamberg – Bug

Vom **Bahnhof in Bamberg** folgen Sie dem Fußgängerleitsystem in die Innenstadt zur **Tourist-Information** in der Geyerswörthstraße. Dabei überqueren Sie zuerst den zum Main–Donau–Kanal ausgebauten rechten Regnitzarm und dann den kleineren historischen **Ludwig–Donau–Main–Kanal** (Ludwigskanal). Der Name „Geyerswörth“ (wörth = Insel) weist darauf hin, dass die Tourist-Information auf einer Insel liegt. Von der Inselspitze am **Schloss Geyerswörth** haben Sie einen der schönsten Blicke auf die Obere Brücke mit dem prächtigen historischen **Alten Rathaus** mitten im Fluss. Von der Tourist-Information aus folgen Sie dem Markierungszeichen  des Sieben–Flüsse–Wanderwegs. Flussgeschichte hautnah bietet Ihnen dabei der historische **Ludwigskanal**. Sie folgen diesem auf dem Uferweg bis zur **Schleuse 100**. Genießen Sie den Blick

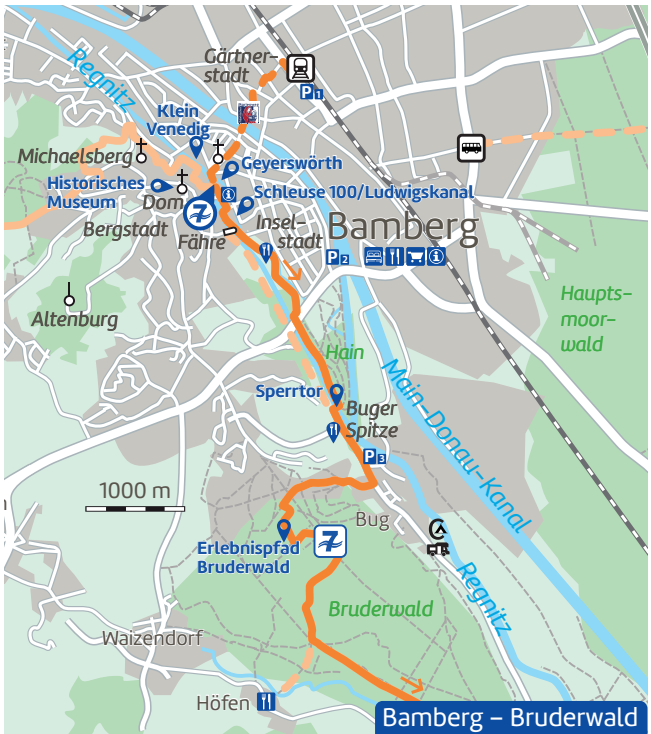


Foto A. Schmitt



Foto Gerhard Hagen

Wenn Sie im Frühling wandern, ist der Waldboden des ehemaligen Auwaldes im Hain übersät von Buschwindröschen und Lerchensporn. Diese Pflanze nennen die Bamberger liebevoll „Haingögerla“, wobei „Göger“ fränkisch für „Hahn“ steht.



Eichwald im Herbst

Blätterteppich bedeckt. Vom Rande des Eichwalds folgen Sie dem  mit schönen Ausblicken über das **Zeegenbachtal**, gehen am Sportplatz vorbei und erreichen über die Friesener Straße **Wernsdorf**. Das auf der anderen Seite des Zeegenbachs gelegene **Schloss Wernsdorf** kann bei Konzerten und Führungen besichtigt werden.

Wernsdorf – Amlingstadt – Strullendorf

Auf der Amlingstadter Straße gehen Sie durch Wernsdorf, das sich scheinbar übergangslos an die Häuser des Nachbarorts **Amlingstadt** anschließt. Die imposante Kirche **St. Ägidius** geht auf eine der 14 „Slawenkirchen“ Karls des Großen zurück. Im Turm lebt eine große Kolonie Fledermäuse.

An der Amlingstadter Kirche verlassen Sie den . Folgen Sie nun dem „Bamberger Rennsteig“  ein Stück auf der Amelungenstraße und biegen Sie dann am Ortsrand nach links auf den 13-Brauereien-Weg  ab. An der **Grenzmühle** vorbei wandern Sie immer durch den Wald, unter der Autobahn 73 hindurch und kommen schließlich zum **Bierkeller in Strullendorf**. Entlang der **Lindenallee** führt Sie der  bis zur Kirche. Biegen Sie hier nach rechts auf die Hauptstraße ab und folgen Sie dieser, bis Sie auf der anderen Straßenseite nach links in die Bahnhofstraße und zum Bahnhof Strullendorf gelangen.

Etappenvariante

Von der Wegekreuzung am **Ketschenberg** können Sie über den Verbindungsweg nach **Ketschendorf** (🚶 / 🚗, 1 km) hinunter wandern. Ein Weg führt dann von Ketschendorf hoch zum Panoramaweg auf der Friesener Warte. Oder sie können weiter über **Seigendorf** (3,5 km) nach **Hirschaid** (6,5 km, 🚶, 🚶 / 🚗 / 🚗) laufen.

Mahlzeit und Unterkunft



Altendorf, Buttenheim, Senftenberg,
Ketschendorf, Wernsdorf, Strullendorf, Hirschaid



Drosendorf a. Eggerbach, Buttenheim,
Wernsdorf, Strullendorf, Hirschaid

Tourtipp



Die fantastische Aussicht vom Plateau der **Friesener Warte** über das Regnitztal lohnt sich zu jeder Jahreszeit. Im Frühling blühen lila Küchenschellen, im Sommer blauer Lein und der wilde Thymian verströmt seinen herben Duft. Der Wanderschäfer sorgt mit seiner vielköpfigen Herde dafür, dass auf den ungedüngten Wiesen Orchideen wachsen. Wachholderbüsche stehen wie stumme Wächter daneben. In den Hangwäldern finden sich Seidelbast, Märzenbecher und Klematis. Die Friesener Warte ist ein besonders geschützter Lebensraum und hat eine lange Kulturgeschichte, die bis in die Frühzeit zurückreicht.

Perlmutterfalter-Schmetterling auf der blühenden Friesener Warte





Picknick auf dem Ansberg

Mahlzeit, Unterkunft, Infos

Die landschaftliche Vielfalt rund um die Welterbestadt Bamberg zu Fuß entdecken, dafür steht der 200 km lange Sieben-Flüsse-Wanderweg. Sandlebensräume im Regnitztal, Wachholderheiden auf den Höhen der Fränkischen Schweiz, naturnahe Flussaue im Maintal, Felsenkeller in den Haßbergen oder Buchenwälder im Steigerwald liegen am Wegesrand.

Bei den Tourismusinformationen am Sieben-Flüsse-Wanderweg sind Sie an der richtigen Adresse für alle Informationen zu Unterkünften, Wohnmobil- und Campingplätzen, Wandertipps, Einkehrmöglichkeiten und Ausflugsziele. Auf deren Internetseiten finden Sie geführte Wanderungen und aktuelle Veranstaltungen.

Infos zu Unterkunft und Gastronomie finden Sie auch auf den gemeindlichen Internetseiten.

Bamberger Land und Welterbestadt Bamberg

Giechburg und Gügel, Schloss Seehof, Schloss Weißenstein und Kloster Ebrach – die Region um die Welterbestadt Bamberg ist reich an Kultur, Geschichte und Natur. Bamberg trägt den Welterbetitel für seinen mittelalterlich geprägten Dreiklang aus Bergstadt, Inselstadt und Gärtnerstadt. Die Regnitz mit ihren beiden Flussarmen bestimmt dabei bis

Rundwanderung mit Naturwaldreservat Seelaub und Mönchssee bei Oberhaid

						
leicht	8,1 km	2:00 h	74 m	74 m	303 m	237 m
mit Kindern 3:00 h						

Wegbeschreibung

Vom **Bahnhof Oberhaid** aus folgen Sie dem Markierungszeichen der „zwei Wanderer“  durch die Steigasse und dann nach links über die Untere Gasse am Rathaus und der Kirche vorbei bis zur Bamberger Straße. Überqueren Sie diese und den Dr.-Hau-Platz und gehen Sie ein kurzes Stück auf der Johannishofer Straße entlang. Rechts biegt dann die Straße „Anspännlein“ ab. An einem Spielplatz vorbei führt der Weg am Ufer des Sees und dann am Mühlbach entlang bis zur Kapellenstraße. Zum **Kreislehrgarten** verlassen Sie die markierte Route nach rechts und folgen der Kapellenstraße etwa 75 Meter. Der mit  markierte Weg führt an Hecken vorbei und zweigt mit dem Bach am Ortsende von Oberhaid nach rechts und dann nach links ab. Nach einer Kurve erreichen Sie die Aussichtsplattform des **Naturwaldreservats Seelaub**. Ein naturnaher Pfad verläuft am Rande des sumpfigen Waldes-

Am Ufer des Mönchssees





Foto Th. Ochs

*Markierungszeichen des 7-Flüsse-Wanderwegs,
hier mit Klebetechnik befestigt*

Wie entsteht ein Wanderweg?

Der Sieben-Flüsse-Wanderweg wurde 2014/2015 zusammen mit den Wandervereinen vor Ort als gemeinsames Leader-Kooperationsprojekt von 26 Städten und Gemeinden aus vier Landkreisen im Rahmen des Flussparadieses Franken umgesetzt. Das Ziel war und ist es, bereits bestehende Fernwandererrouten zu nutzen und durch gezielte Lückenschlüsse die drei rund um Bamberg liegenden Naturparke „Haßberge“, „Steigerwald“ und „Fränkische Schweiz“ miteinander zu verbinden. Dabei soll auf die zahlreichen Kultur- und Naturschätze sowie die vielen regionalen Spezialitäten entlang der Route aufmerksam gemacht und die Bedeutung des Wanderns und des Wandertourismus in der Region gestärkt werden.



Foto S. Schwarzmann

*Wegweiser mit Ziel- und Kilometerangabe stehen
an den Kreuzungspunkten.*



Foto A. Hub

Sieben-Flüsse-Wanderweg

Auf dem 200 km langen Sieben-Flüsse-Wanderweg lässt sich die Vielfalt der Region rund um die Welterbestadt Bamberg erleben: touristische Höhepunkte, Kleinode am Wegesrand, romantische Fachwerkdörfer, besondere Naturerlebnisse und fränkische Genüsse. Herausragend ist die landschaftliche Vielfalt: moorige Kiefernwälder und Sandlebensräume im Regnitztal, Wachholderheiden, Bärlauch-Buchenwälder und schroffe Kalkfelsen auf der Fränkischen Alb, naturnahe Flussauen und Badeseen im Maintal, Weinberge und in den Sandstein geschlagenen Bierkeller in den Haßbergen, naturnahe Waldgebiete und grüne Täler mit Karpfenweihern im Steigerwald.

- ➔ 13 Etappen mit ausführlichen Wegbeschreibungen
- ➔ Übersichtskarte, pro Etappe eine Doppelseite mit Etappenübersicht und Tourdetails, Wanderkarten mit detailliertem Tourenverlauf
- ➔ durchgehend stimmungsvoll bebildert
- ➔ Etappenalternativen, Infos zu Bus & Bahn sowie Parkmöglichkeiten, Einkehr- und Unterkunftstipps

➔ www.sieben-fluesse-wanderweg.de

978-3-947603-04-6



Recyclingpapier, klimaneutral gedruckt · 14,90 € [D]
www.sehdition.de