

SPESSART UND RHÖN

Räuberwald & Fledermaus

Das ehemalige Räubernest Spessart lockt heute Biker in seine dichten Wälder. Und auf den baumfreien Gipfeln der Rhön kann man fernsehen wie nirgendwo sonst.

TEXT UND FOTOS | RALF SCHANZE







RALF SCHANZE

Unser Autor lebt und arbeitet im Ruhrgebiet – und ist in zwei Stunden bei den Spessart-Räubern.

W

Wurzelige Waldwege oder flowige Wiesenwege? Geheimnisvolle Wälder, in denen einst Räuber ihr Unwesen trieben, oder windzerzauste Kuppen, die unendliche Fernblicke bieten? Spessart oder Rhön? Jede dieser beiden Mittelgebirgslandschaften mitten im Herzen Deutschlands – an der Grenze zwischen Hessen und Bayern – hat ihren eigenen Reiz. Natürlich auch zum Biken. Wie soll ich mich da nur entscheiden? Ganz einfach – ich nehme beide! Zwei Mal anders, zwei Mal faszinierend, beides so nah, beides auf seine Art einzigartig. Ich starte meinen Hessen-Bike-Trip im Spessart. Und wie immer ha-



Willkommen bei den Waldmeistern: Wem die 19 offiziellen Strecken mit fast 600 Kilometern nicht reichen, der probiert die Flowtrails von Bad Orb.

be ich mir Locals als Mitfahrer und Guides organisiert. Denn persönliches Trail-Know-how ersetzt locker jeden noch so guten GPS-Track.

Meine Guides, Susanne und Klaus, kennen die Gegend um den Kurort Bad Orb wie die berühmte Westentasche. Zunächst rollen wir an einem Gradierwerk vorbei. Klaus erzählt, dass hier im nördlichen Spessart im Mittelalter der Salzhandel blühte. Heute wird das „weiße Gold“ zunehmend als Heilmittel eingesetzt. Im Ort gibt es ein Solehallenbad, Trinkkuren und eben das zur Inhalation aufgebaute Gradierwerk. Dort plätschert das salzhaltige Wasser über Reisigzweige, die unter einem schützenden Holzdach fast 20 Meter hoch aufgestapelt wurden. Das dabei verdunstende Wasser dient den Kurbesuchern zur therapeutischen Inhalation.

Liselotte gab hier einst Pulver

Eine Sauerstoffinhalation könnte ich gerade gut gebrauchen, denn wir strampeln im zügigen Tempo auf dem Eselsweg hinauf Richtung Lauzenberg-Hütte. Früher wurde der Eselsweg zum Salzhandel genutzt, heute zum Biken und Wandern. Die Sonne findet kaum ihren Weg durch die dichten Baumkronen des Waldes, der durch den 1958 gedrehten Film „Das Wirtshaus im Spessart“ zu Ruhm gelangte. Der Film mit Liselotte Pulver dreht sich um die Räuber des Spessarts, die vor 200 Jahren hier ihr Unwesen trieben. „Nur mit Gruseln und mit Grausen geht der Wanderer durch den Wald, wo die bösen Räuber hausen, wo des Teufels Büchse knallt!“, zitiert Klaus mit verschmitztem Lachen einen Räubervers. Und während wir durch den Dunkelwald rollen, stelle ich mir vor, wie gruselig der Spessart wohl einst für die Reisenden gewesen sein muss.

Von Grusel kann heute in den Spessartwäldern keine Rede mehr sein. Stattdessen hat der Trailspaß Einzug gehalten. Nahe Bad Orb entstand nämlich kürzlich einer der ersten von der DIMB zertifizierten Flowtrails: elf Kilometer Schmalspurweg-Genuss. Haseltal-Trail, Wintersberg-Trail, Don-Bosco-Trail – Klaus hat an allen mitgewirkt und ist zu Recht stolz. Hier ziehen eben Gemeinde, Naturpark und Biker an einem Strang, bravo!

Wir schießen in die erste Sektion und ich nehme immer mehr Fahrt auf. Die Bäume fliegen an meinem Helm vorbei, die Gabel schmatzt bei ►



Im Herzen der Republik

In Hessen liegt der geografische Mittelpunkt Deutschlands und Europas. Wälder bedecken rund 42 Prozent der Landesfläche; damit zählt Hessen zu den walddreichsten Bundesländern. Hessens Landschaft besteht aus zahlreichen Mittelgebirgen, allen voran die aussichtsreiche Rhön und der stark bewaldete Spessart

Zauberwald: Die berühmte Steinwand ragt senkrecht aus dem mystischen Mooswald der Rhön heraus.



Weit und breit keine Räuber, aber jede Menge Wirtshäuser! Bad Orb ist das Tor zu den riesigen Spessartwäldern.

Durch den Wald räubern

Im hessischen Spessart warten 19 Touren des „Spessart Biken-Netzes“ (www.spessartbiken.de), das über 560 Kilometer mit mehr als 12000 Höhenmetern umfasst. Außerdem sind die Flowtrails in Bad Orb immer einen Abstecher wert (www.flowtrail-badorb.de).

jedem kleinen Sprung. Der Hohlweg wird zum Tunnel ins Biker-Glück. So wie hier im Spessart könnte es eigentlich unendlich weitergehen.

Ein Tunnel am Ende des Lichts

Aber ich habe ja noch eine Verabredung mit der Rhön. Genauer gesagt mit Andreas vom Bike-Club „Die Schwarzen Berge“. Der hat gleich zwei seiner Nachwuchsfahrer dabei. Domenic und Jakob tipeln schon ungeduldig neben ihren Hardtails herum, sie wollen endlich los. Unsere Tour führt quasi durch ihr Trainingsrevier: hoch zur Milseburg.

Doch zunächst geht es an der spektakulären „Steinwand“ vorbei. Die bekannteste Felsformation der Rhön strahlt mit ihren moosüberwachsenen Felsen eine mystische Stimmung aus. Erinnert mich ein wenig an meine Spessart-Räuber... Kurz darauf stehen wir dann auf der Oberbernhardser Höhe. Von der waldfreien Kuppe bietet sich einer dieser sagenhaften Fernblicke, die die Rhön so einzigartig machen. Die baumlosen Plateaus der Rhön sind durch Verwitterung und Erosion entstanden, erklärt mir Andreas. Hier oben weht eine sehr steife Brise. Auch die ist typisch für die Rhön. Die konstanten Winde begründen den Ruf der Rhön als das Mekka für Segelflieger deutschlandweit.

Der scharfe Wind treibt uns weiter, und kurz darauf führt eine knackige Rampe hinauf zur 835 Meter hohen Milseburg, die eigentlich nur noch aus ein paar Steinresten besteht. Viel interessanter als die Burg ist die Milseburg-Hütte: eine winzige Holzhütte, die etwas unterhalb des Gipfels zur Einkerkehr einlädt. Wir lassen uns zur Brotzeit nieder, und Andreas erzählt, dass die Hütte ohne Strom funktioniert. Draußen sitzen die Gäste auf derben Bänken. Es riecht nach gebratenem Speck und Zwiebeln. Bei jeder neuen Bestellung schreit der Wirt das fertige Gericht quer durch die Hütte, und ein hungriger Wanderer oder Biker kommt eilig angetrottet, um sich sein deftiges Mahl abzuholen.

So wie hier vor der Hütte könnte es eigentlich unendlich weitergehen. Aber Andreas drängt zur Weiterfahrt. Er will mir noch den Milseberg-Tunnel zeigen. Der ist mit 1173 Metern der längste Radtunnel Deutschlands. Im Winter wird er geschlossen, berichtet Andreas, und die Fledermäuse freuen sich über ihr kuscheliges Winterquartier.

Ich freue mich auch. Darüber, dass ich mich für Spessart *und* Rhön entschieden habe. Sonst wären mir doch glatt der skurrile Fledermaustunnel und die urige Milseburg-Hütte und die spaßigen Flowtrails bei den Spessarträubern entgangen! ■

Für Trailräuber

ALLE WICHTIGEN INFOS FÜR HESSEN-BIKER AUF EINEN BLICK

Allgemeine Infos

Lage & Charakter: Das ehemalige Räuberrevier Spessart lockt mit dichten Wäldern und einem gut ausgebauten Trailnetz. Die Rhön zeichnet sich durch waldfreie Kuppen und imponierende Fernsichten aus. Beide Reviere befinden sich im Herzen Deutschlands, nur eine bzw. zwei Stunden Autofahrt von den Rhein-Main-Metropolen entfernt.

Anreise: Von Frankfurt aus fährt man in etwa einer Stunde nach Bad Orb – via Autobahn 66 bis Ausfahrt 45 „Wächtersbach/ Bad Orb“ und weiter nach Bad Orb. Von Frankfurt aus in knapp zwei Stunden in die Rhön. Bischofsheim z. B. erreicht man via A 66 bis Ausfahrt Eichenzell und B 279.

Beste Reisezeit: Mai bis September. Achtung: In den höheren Lagen kann es im Frühjahr und Herbst empfindlich kalt werden.

Allgemeine Urlaubs-Info:
www.rhoen.de; www.spessart-tourismus.de

Übernachtung: Das Hotel an der Therme in Bad Orb, ein Viersternehaus mit großem Wellness-Bereich (www.toskanaworld.net). Der Landgasthof „Zum Löwen“ ist ein einfacher Gasthof in Bischofsheim-Unterweißenbrunn. Nach Zimmern im Neubau fragen! (www.landgasthof-zum-loewen.de). Das Lothar-Mai-Haus in Hofbieber-Steens ist ein uriges, leicht abgelegenes Landhotel mit viel Charme (www.lothar-mai-haus.de).



Die längste Radröhre in Deutschland: Der 1173 Meter lange Milseburg-Tunnel war mal ein Bahntunnel der Rhönbahn.

Bike-Info: www.rhoentrail.com bietet Touren, Camps und Rhön-Cross an. Infos zum Rhön-Trailnetz gibt Andreas Schubert (www.rhoentouren.de).

Bike-Shops: Bikeschmiede in Bad Soden (www.bikeschmiede-ahl.de); Zweirad Donnecker in Bad Soden (www.zweirad-donnecker.de); Bikework in Gelnhausen (www.bikework-desch.de)

Geheimtipps

Apfelessig statt Apfelwein: Hessen ist Apfelweinland. Aber Apfelwein ist nicht immer das Beste, was ein Apfel werden kann. In der Kelterei Höhl in Hochstadt setzt man auf hochwertigen Apfelessig in Bioqualität nach einem alten Rezept. www.bioess.de

Entspannung mit Salz: Ob in der Toskana-Therme, am Gradierwerk in Bad Orb, in der Spessart-Therme in Bad Soden-Salmünster oder im Kurzentrum in Birstein: Relaxen mit solehaltigem Wasser wird zwischen Spessart und Rhön großgeschrieben. Für müde Biker-Beine genau das Richtige!

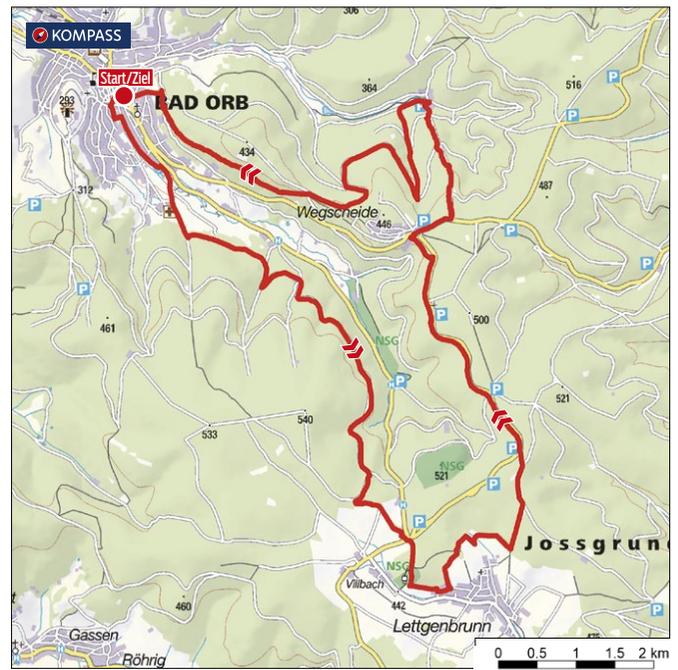
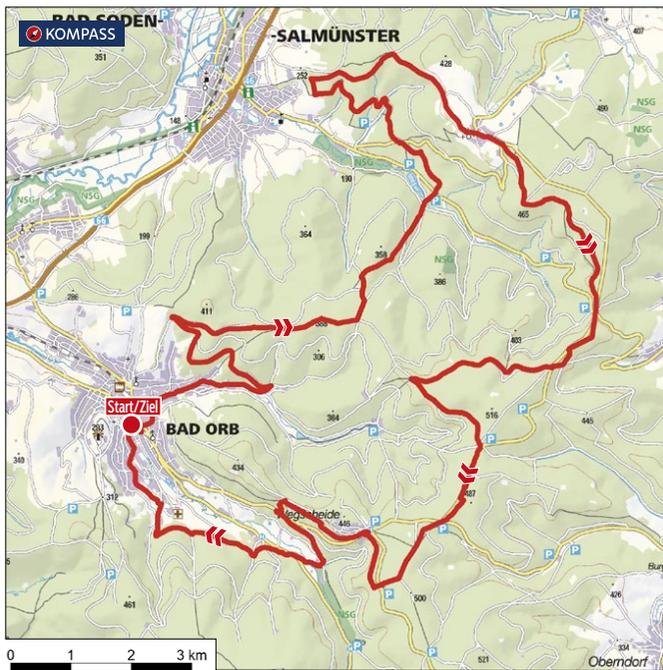
Schlafen im Baumwipfel: Im Baumhaushotel Seemühle in Gräfen Dorf schweift der Blick vom Bett direkt in die Baumkronen. Die urigen Holzhäuser dieses ungewöhnlichen Hotels thronen auf majestätischen Stämmen und bieten somit ein unvergessliches Naturerlebnis. www.das-baumhaushotel.de

GPS-Download der Touren:



Die vier Touren finden sich unter www.mountainbike-magazin.de/hessen0519





1 Auf dem Eselsweg

➔ 42,3 km ⬆️ 770 Hm ⬆️ 770 Tm ⌚ ca. 4:30 h

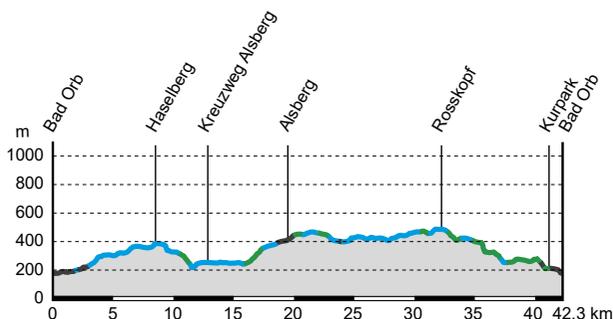
Kondition: mittel

Fahrtechnik: leicht bis mittel (S0 bis S1, kurz S2*)

Charakter: Abwechslungsreiche Tour mit vielen Kilometern und ordentlich Höhenmetern, jeder Menge leichter Trails – und nett garniert mit Spessart-Ein- und -Ausblicken.

Route: Bad Orb – Lauzenberg-Hütte – Bildeiche – Hirschbornteiche – Canyon – Alsborg – Söhlches Weiher – Wegscheide – Tränenbrückchen – Bayertal – Wildpark Bad Orb

Beschreibung: Vom Salinenplatz in Bad Orb aus geht es ins vordere Haseltal, zum Haselberg und zur Bildeiche. Von hier an hier rollt man auf einem Wurzeltrail hinunter zu den Hirschbornteichen bei Hausen. Nach Querung der L3178 führt die Tour entlang eines Bannwaldes zum Ende des Canyons. Man erreicht anschließend Alsborg und den Eselsweg. Diesem folgen bis zum Abzweig zum Söhlches Weiher. Man umrundet auf Schotter den Markberg, bis es wieder auf den Eselsweg geht. Über den Rosskopf weiter zum Kinderdorf Wegscheide. Von dort aus auf einem Flowtrail-Zubringer zum Tränenbrückchen und von hier ins Bayertal. Hier quert man die K 890 und folgt dem Trail bis zum Wildpark. Der Waldweg führt weiter bis ins Haberstal. Dort wartet nochmals ein kurzer Trail, bevor man am Kurpark von Bad Orb auf Teer zurück zum Ausgangspunkt gelangt.



2 Flow, Flow, Flow!

➔ 26,7 km ⬆️ 560 Hm ⬆️ 560 Tm ⌚ ca. 3 h

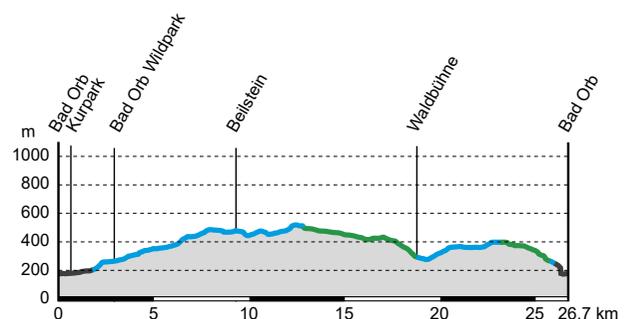
Kondition: leicht

Fahrtechnik: mittel (S1 bis S2*)

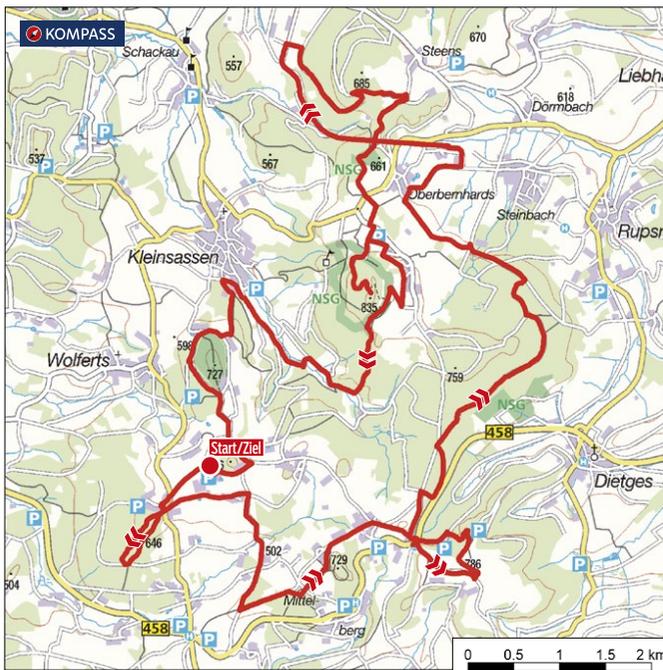
Charakter: Die besten Sektionen des Flowtrails Bad Orb im Mix mit jeder Menge weiterer, kurzer, aber intensiver Trails ergeben eine Trailrunde mit Spaßgarantie!

Route: Bad Orb – Wildpark Bad Orb – Golfplatz Jossgrund – Beilstein – Lettgenbrunn – Don-Bosco-Trail – Wegscheide – Haseltal-Trail – Jagdhaus Haselruhe – Wegscheide Gründchen – Tränenbrückchen – Wintersberg-Trail – Bad Orb

Beschreibung: Vom Salinenplatz aus rollt man parallel zum Kurpark Richtung Freischwimmbad, umrundet dieses und erreicht nach kurzem Anstieg den Wildpark. Lange bergauf zum Golfplatz Jossgrund und weiter nach Beilstein. Oberhalb von Lettgenbrunn auf wechselnden Untergründen zum Einstieg in den Don-Bosco-Trail. Nach etwa vier Kilometern auf Trails kommt man zum Kinderdorf Wegscheide und zum Einstieg in den Haseltal-Trail. Bis zum Jagdhaus Haselruhe sind jetzt zwei Kilometer Trailspaß angesagt. Über das Wegscheide Gründchen (Teil der Spessartchallenge) zum Tränenbrückchen und zum Beginn des Wintersberg-Trails. Der Naturpfad führt auf einer Länge von drei Kilometern entlang des gleichnamigen Berges hinab nach Bad Orb. Über Hochstraße und Wendelinus-Brunnen zum Ausgangspunkt.



Legende: ➔ Fahrtrichtung ■ Asphalt ■ Schotter ■ Trail * siehe www.mountainbike-magazin.de/singletrailsskala



3 Zur Milseburg

➔ 33,2 km ⬆️ 970 Hm ⬆️ 970 Tm ⌚ ca. 3 h

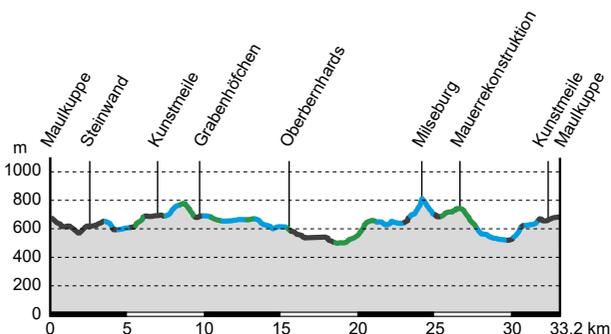
Kondition: leicht bis mittel

Fahrtechnik: leicht (S1*)

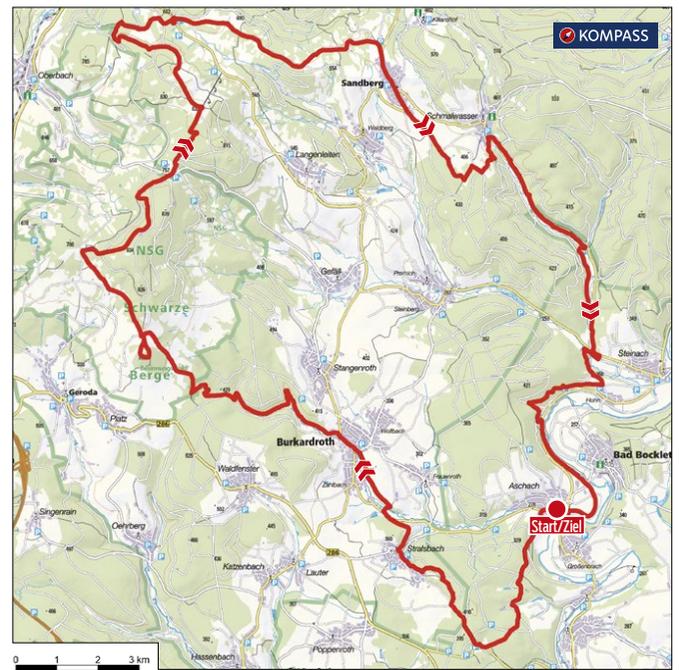
Charakter: Diese Tour führt zu zwei der beeindruckendsten Basaltfelsen der Rhön – der Milseburg und der Steinwand. Und ganz nebenbei geht es durch den mit über 1100 Meter längsten Fahrradtunnel Deutschlands.

Route: Maulkuppe – Steinwand – Teufelstein – Aussicht Weiheberg – Enzianhütte – Milsebergtunnel – Milseburg – Künstlerdorf Kleinsassen – Fuldaer Haus – Maulkuppe

Beschreibung: Vom Wanderparkplatz Maulkuppe aus ist nach wenigen Minuten der erste Hingucker erreicht: die Steinwand. Man umrundet sie und erreicht kurz darauf den Teufelstein. Weiter geht's zum Weiheberg und zur Enzianhütte. Anschließend kommt man via Milseburg-Tunnel zum **Lothar-May-Haus**. Über die Oberbernhardser Höhe geht es steil zur Milseburg. Vom Felsen der Milseburg aus bietet sich ein atemberaubender 360-Grad-Rundblick. Hier lohnt eine Einkehr in der urigen Milseburg-Hütte. Nach der Milseburg geht es durch das Tal der Bieber bis an den Ortsrand des Künstlerdorfes Kleinsassen mit dem Pfundsmuseum. Nach der Umrundung des Stellberges erreicht man das Fuldaer Haus. Hier lohnt es sich – nur wenige Meter vom Startpunkt entfernt –, die Tour mit einer gemütlichen Einkehr abzuschließen.



Legende: ➔ Fahrtrichtung ■ Asphalt ■ Schotter ■ Trail * siehe www.mountainbike-magazin.de/singletrailskala



4 Schwarze Berge

➔ 62,1 km ⬆️ 1140 Hm ⬆️ 1140 Tm ⌚ ca. 6 h

Kondition: mittel

Fahrtechnik: leicht (S1*)

Charakter: Fast 30 Kilometer auf naturbelassenen Wegen und Pfaden durch die einmaligen, offenen Landschaften der Rhön machen diese Tour zu einem besonderen Erlebnis.

Route: Aschach – Wildpark Klaushof – Hermannsruh – Strahlsbach – Burkardroth – Platzer Kuppe – Würzburger Haus – Basaltbruch Stangenroth – Kissinger Hütte – Sandberg – Schmalwassertal – Aschach

Beschreibung: Vom Parkplatz am Schloss Aschach aus führt ein schmaler werdender Pfad stets bergauf. Am Wildpark Klaushof vorbei weiter bergauf zur Hermannsruh. Über zwei schöne Trails erreicht man Strahlsbach und Burkardroth. Dort beginnt der Aufstieg in die Schwarzen Berge – 400 Höhenmeter am Stück. Auf der Platzer Kuppe betört der weite Blick in das Rhönvorland. Mit dem Würzburger Haus lockt zudem eine der für die Rhön typischen Wanderhütten. Auf schönem Weg durch eine der Kernzonen des Biosphärenreservats Rhön. An einem ehemaligen Basaltsteinbruch vorbei kommt man zur Kissinger Hütte. Bergab geht es auf einen netten, kurz fordernden Trail. Anschließend via Sandberg und Schmalwassertal ins Saaletal und vorbei am bayerischen Staatsbad Bad Bocklet zum Ausgangspunkt.

