Flussparadies Franken e. V.

SIEBEN-FLÜSSE-WANDERWEG

Panoramakarte



Naturraller Main bei Kemmern / Andreas Hub

www.sieben-fluesse-wanderweg.de

franken tourismus.de

Bayern

SIEBEN-FLÜSSE-WANDERWEG

medium	207,4 km	56:18 h	3.022 m	3.022 m	547 m	225 m

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: Sandlebensräume im Regnitztal, Wacholderheiden und schroffe Kalkfelsen auf der Fränkischen Alb, weite Flussauen und Badeseen im Maintal, Weinberge und in den Sandstein geschlagene Bierkeller in den Haßbergen, naturnahe Waldgebiete und grüne Täler mit Karpfenweihern im Steigerwald.

DER WANDERFÜHRER



160 Seiten im Format
105 x 210 mm, vierfarbig,
Softcover, Umschlag zum
Wetterschutz kaschiert.

ISBN 978-3-947603-04-6,
Preis 14,90 Euro

sehdition . Verlag für Sehenswertes | Peuntstraße 3 |
96050 Bamberg |
T. 0951 - 3090262 |
bestellen@sehdition.de |
www.sehdition.de

SIEBEN-FLÜSSE-WANDERWEG IM FLUSSPARADIES FRANKEN

Im Mittelpunkt des Flussparadieses Franken stehen Main und Regnitz als europäisches Naturerbe. Diese Flüsse geben der Landschaft ihren eigenen, unverwechselbaren Charakter. Der Sieben-Flüsse-Wanderweg führt rund um Bamberg durch drei Naturparke und quert dabei sieben Flüsse: Main, Regnitz, Itz, Baunach, Aurach, Rauhe und Reiche Ebrach.

Wandern Sie von Bamberg am Westrand des Regnitztales bis zum Kreuzberg bei Hallerndorf, dann bei Altendorf über die Regnitz und über Eggolsheim hinauf auf die Ausläufer der Fränkischen Schweiz. Über das Schloss Seehof erreichen Sie das Obermainat mit dem markanten Staffelberg. Nach den Flussüberquerungen von Main, Itz und Baunach wandern Sie am Rande der Haßberge und dann bei Ebelsbach ein letztes Mal über den jetzt schiffbaren Main und mit Panoramablicken am Rande des Steigerwalds zurück nach Bamberg.

PARTNER

Der Sieben-Flüsse-Wanderweg ist ein Projekt des Flussparadieses Franken e. V. zusammen mit 26 Städten und Gemeinden und den Wandervereinen. Kooperationspartner sind die Bayerischen Staatsforsten Forstbetrieb Forchheim, die Tourist Information und Naturparke Steigerwald, Fränkische Schweiz, Haßberge und Obermain-Jura sowie die LAGs der Landkreise Forchheim, Bamberg, Lichtenfels und Haßberge.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER) im Jahr 2015

Impressum: Flussparadies Franken e. V., Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg, www.flussparadies-franken.de. 3. Auflage 2021, 10.000 Stück.
Gestaltung: kobold-layout.de
Druck: gedruckt auf Recyclingpapier mit mineralöl-und kobaltfreien Farben von Bonitasprint, Würzburg.
Bildnachweise: Andreas Hub, Thomas Ochs

1–2 BAUNACH ITZ



Hochwasser im Itzgrund | Thomas Ochs

DIE GEHEIMNISVOLLEN

Itz und Baunach münden nicht weit voneinander, zwischen Rattelsdorf und Baunach, in den Main. Bei Hochwasser verwandeln sie den Talgrund in eine weitläufige Seenlandschaft.

Von Weiden und Erlen begleitet, schlängeln sich die beiden Schwesternflüsse durch grüne Talgründe. Im Frühling vollführt der Kiebitz seinen spektakulären Balzflug und im Sommer staken Störche durch die blühenden Wiesen. Schöner Talblick vom Kraiberg bei Baunach.

- Quelle: Itz bei Stelzen i. Thüringer Wald | Baunach am Großen Breitenberg (Bad Königshofen i. Grabfeld)
- Länge: Itz 79 km | Baunach 66 km
- Familien-Tipp: Naturerlebnisweg Baunacher Südsee

3 MAIN



Naturnaher Main | Andreas Hub

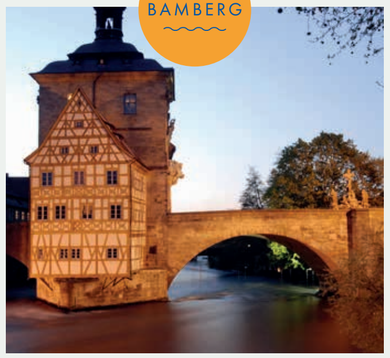
DER DYNAMISCHE

Zwei Quellflüsse hat der Main: der Weiße Main verdankt seinen Namen dem hellen Granitgestein des Fichtelgebirges, der Rote Main den lehmigen Schichten der Fränkischen Alb bei Bayreuth. Man erzählt sich, dass zwischen Hallstadt und Kemmern ein Wassergeist im Fluss spukt: der Mainpöppel.

Seit den 1990er-Jahren wird der Obermain Schritt für Schritt wieder naturnah gestaltet. Eisvogel, Biber, Barbe und Prachtlibelle finden so gute Lebensbedingungen.

- Zusammenfluss von Rotem und Weißem Main am Schloss Steinhausen bei Kulmbach
- 474 km (Roter Main: 72 km; Weißer Main: 52 km)
- Schiffbar ab Eisenbahnbrücke Hallstadt (Fkm 388)
- Maingezwitscher-Pfad Unterbrunn

BAMBERG



Bambergs Obere Brücke mit dem Alten Rathaus | Thomas Ochs

DIE SCHÖNE AM WASSER

Die Regnitz hat die Entwicklung der Stadt geprägt und tut dies bis heute. Das imposante Alte Rathaus über dem Fluss, die Fischersiedlung „Klein Venedig", das Wasserschloss „Concordia", die Mühlenviertel, die historische Schleuse 100 oder das Flussbad im Hain – sie alle sind mit der Regnitz verbunden.
Stadt- und Flussgeschichte zusammen zeigt die Ausstellung „Lebensader Regnitz" im Historischen Museum am Domberg. Durch die Stadt führt der Flusspfad Bamberg.

- seit 1993 UNESCO Weltkulturerbe.
- BAMBERG Tourismus & Kongress Service | Geyerswörthstr. 5 | 96047 Bamberg | T. 0951 2976-200 | www.bamberg.info
- ERBA-Park und Hainpark

4 REGNITZ



Die Regnitz bei Seußling | Thomas Ochs

DIE FLIESSENDE

Ein bisschen Namensverwirrung gehört dazu im Regnitztal: aus Pegnitz und Rednitz wird die Regnitz. Sie ist ein Sandfluss mit hellen Kieselsteinen. Sandgrasnelke und Ameisenlöwe leben hier. Erdbeeren, Spargel, Knoblauch, Zwiebeln und Gemüse gedeihen gut. Seit Jahrhunderten ist das Regnitztal eine wichtige Nord-Süd-Verbindung. Ehemals der Ludwigskanal und heute der Main-Donau-Kanal ermöglichen die Schiffsverbindung vom Schwarzen Meer zur Nordsee.

- Zusammenfluss von Rednitz und Pegnitz bei Fürth
- 64 km — Schiffbar: Main-Donau-Kanal
- Umweltstation Lias-Grube und Schleuse 94 bei Eggolsheim

5–7 AURACH RAUHE & REICHE EBRACH



Durch den Wiesengrund bei Pettstadt I Andreas Hub

DIE GLITZERNDEN

Aurach, Rauhe Ebrach und Reiche Ebrach fließen der Regnitz aus dem Steigerwald zu und bringen viel Sand mit. Teichwirtschaft, Mühlentechnik und Wiesenbewässerungswehre haben die Flüsse verändert.

Zwischen waldreichen Höhenrücken liegen die weiten Talgründe, in denen sich Biber und Storch seit einigen Jahren wieder zu Hause fühlen. Und im Frühling kann man die Bekassine bei ihrem Balzflug beobachten.

- Aurach bei Oberaurach | Rauhe Ebrach bei Rauhenebrach | Reiche Ebrach bei Ebersbrunn
- Aurach: 40 km | Rauhe Ebrach 48 km | Reiche Ebrach 57 km
- Bauernmuseum Bamberger Land in Frensdorf

STEIGER WALD



Junger Buchenwald im Frühling | Thomas Ochs

DER URSPRPÜNGLICHE

Weite Talblicke, herrliche Wälder und eine vom ehemaligen Zisterzienserkloster Ebrach geprägte Kulturlandschaft. Erwandern lässt sich das grüne Herz Frankens am besten über den als Qualitätswanderweg ausgezeichneten Steigerwald-Panoramaweg.

Steigerwald Tourismus | Hauptstr. 10–12, 91443 Scheinfeld | T. 09162 575499-90 | www.steigerwaldtourismus.com

HERBSTWANDERUNG INS KARPFENLAND

Wenn im Herbst die Karpfensaison wieder beginnt, sind Steigerwald, Aischtal und Kreuzberg besonders lohnende Ausflugsziele. Zum regionalen Bier schmeckt auch eine andere echt fränkische Spezialität:„Bonnakern mit Rauchfleisch und Kloß".

HASS BERGE



Kellergasse bei Unterhaid | Andreas Hub

DIE ROMANTISCHEN

Sanft hügelig mit hellen Wiesentälern und weiten Ausblicken bietet der Naturpark Haßberge herrschaftliche Schlösser und geheimnisvolle Burgen: Manche prächtig restauriert, andere als Ruinen im Wald verborgen. Zur historischen Spurensuche lädt der Burgen- & Schlösser-Qualitätswanderweg ein.

Haßberge Tourismus e.V. im Naturpark Haßberge | Marktplatz 1 | 97461 Hofheim i. UFr. | T. 09523 50337-10 www.hassberge-tourismus.de

SOMMERZEIT – BIERKELLERZEIT

Zahlreiche Keller sind in den Sandstein der Haßberge geschlagen worden, um in Zeiten, als es noch keine Kühltechnik gab, das Bier zu lagern. Bis heute geht's für die Franken „auf" die Keller zu Bier und Brotzeit: zum Beispiel nach Unterhaid in die historische Kellergasse.

FRÄNKISCHE SCHWEIZ



Blick vom Senftenberg | Andreas Hub

DIE BLÜHENDE

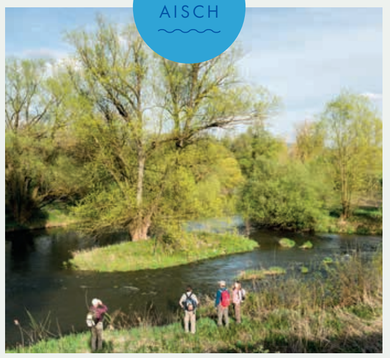
Imposant thronen die aus Schwammriffkalken gebildeten Plateaus der Fränkischen Alb über dem Obermain- und Regnitztal. In der Latenezeit und im Mittelalter boten sie den Menschen Schutz. Der Wanderweg „Blühender Jura" folgt den Spuren der Wanderschäferei, denen die Landschaft ihre artenreichen Wiesen verdankt.

Tourismuszentrale Fränkische Schweiz | Oberes Tor 1, 91320 Ebermannstadt | www.fraenkische-schweiz.com | T. 09191861054

OSTERAUSFLUG IN DEN FRÜHLINGSWALD

Kleine Bäche bahnen sich vom Albrand ihren Weg zur Regnitz. In von Kalksteinfelsen umrahmten Tälern kündigen Buschwindröschen den Frühling an und die Buchenwälder riechen nach Bärlauch. Fränkisches Fachwerk und geschmückte Osterbrunnen prägen die Dörfer.

+ AISCH

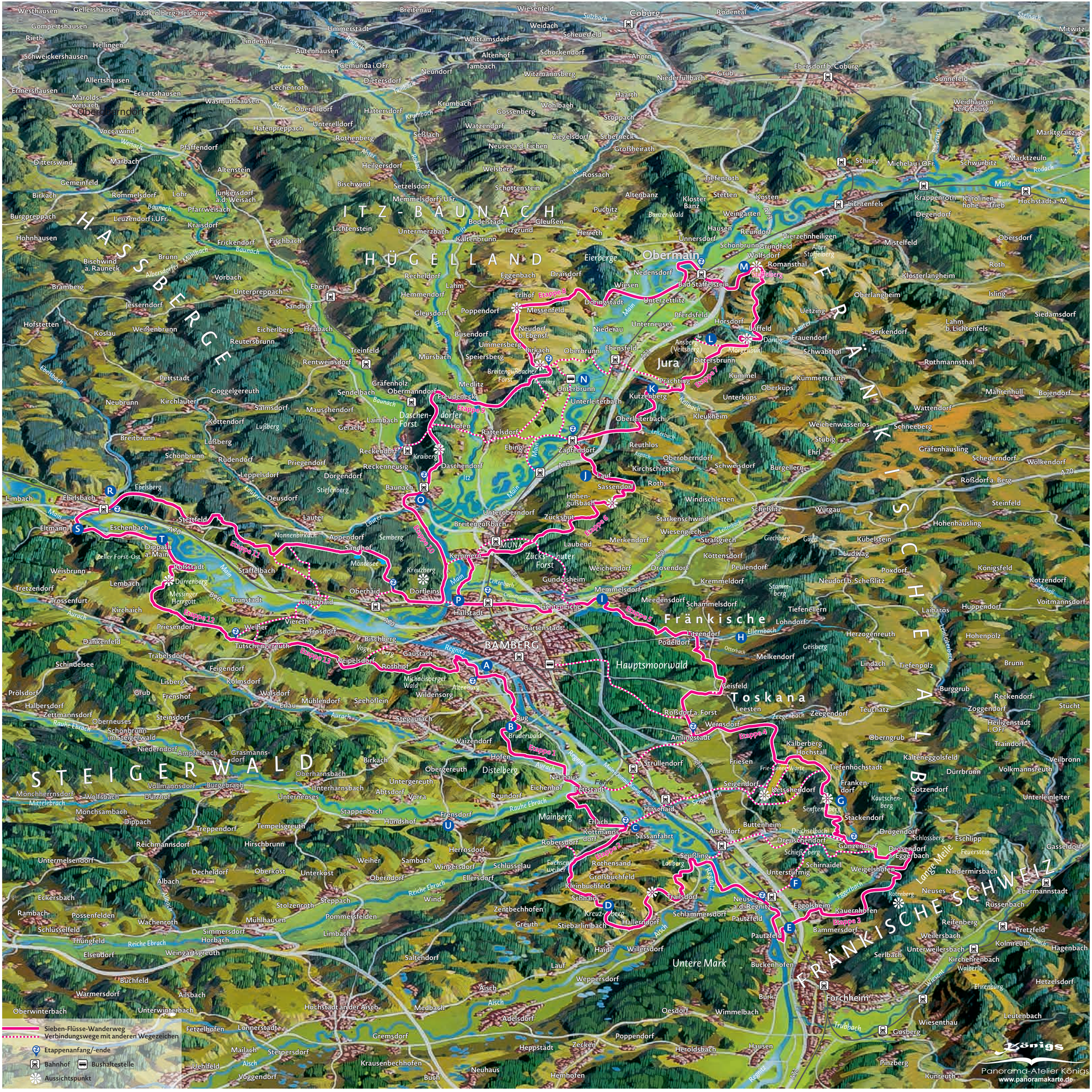


Aischmündung bei Trailsdorf | Andreas Hub

DIE SANFTE

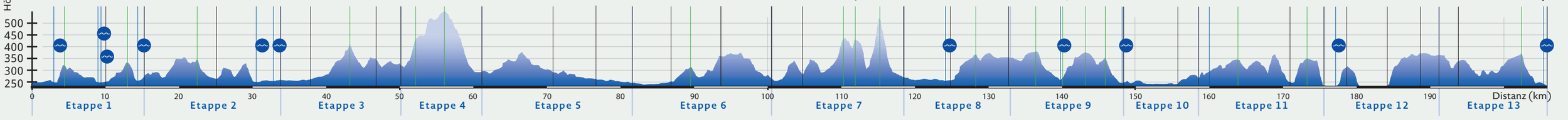
Die Aisch windet sich in vielen Flussschleifen durch den breiten Grund. Hier ist der Aischgründer Karpfen zu Hause, der in über 7.000 meist kleinen Teichen und Weihern gezüchtet wird. Oft sind es ganze Teichketten, die von der Aisch bzw. deren Nebenflüssen gespeist werden, oder als Himmelsteiche von Regen und Schneeschmelze abhängig sind. Angeboten wird der Karpfen nur in den Wintermonaten mit einem „r" im Namen, also von September bis April, meist gebacken oder blau mit Kartoffeln.

- Schwebheim
- 84 km
- Kreuzberg bei Hallerndorf



Flussüberquerung

HÖHENPROFIL SIEBEN-FLÜSSE-WANDERWEG



HÖHEPUNKTE

- A UNESCO-Welterbestadt Bamberg
- B Walderlebnispfad Bruderwald
- C Schloss Sassanfahrt
- D Kreuzberg Hallerndorf
- E Schleuse 94 Eggolsheim
- F Umweltstation Lias-Grube
- G Senftenberg
- H Skulpturenwege Fränkische Toskana
- I Schloss Seehof
- J Obstparadies Bamberger Land
- K Hankirche Prächting
- L Veitskapelle mit Lindenkranz
- M Staffelberg
- N Maingezwitscher-Pfad Unterbrunn
- O Naturerlebnisweg Baunacher Südsee
- P Flussgesichter am Auenweg Obermain
- Q Historische Kellergasse Unterhaid
- R Schloss Gleisenau
- S Wallburg Eltmann
- T Vogelbeobachtungsturm Dippach
- U Bauernmuseum Bamberger Land

Informationen zu Kultur- und Naturschätzen auf www.sieben-fluesse-wanderweg.de/hoehepunkte.html
Detaillierte Routenbeschreibungen auf www.sieben-fluesse-wanderweg.de/von-ort-zu-ort.html

ETAPPENÜBERSICHT MIT ÖPNV-ANSCHLÜSSEN

Etappe 1	BAMBERG – KÖTTMANNSDORF – HIRSCHAID	↔ 20,0 km	5 Std. 15 Min.	↑ 329 m	↓ 239 m
Etappe 2	HIRSCHAID – KÖTTMANNSDORF – NEUSES A.D.R.	↔ 22,4 km	6 Std. 00 Min.	↑ 351 m	↓ 244 m
Etappe 3	NEUSES A.D.R. – GUNZENDORF – ALTENDORF	↔ 23,3 km	6 Std. 15 Min.	↑ 407 m	↓ 250 m
Etappe 4	ALTENDORF – GUNZENDORF – STRULLENDORF	↔ 20,5 km	6 Std. 00 Min.	↑ 547 m	↓ 250 m
Etappe 5	STRULLENDORF – AMLINGSTADT – HALLSTADT	↔ 24,0 km	6 Std. 15 Min.	↑ 372 m	↓ 241 m
Etappe 6	HALLSTADT – ZAPFENDORF	↔ 20,0 km	5 Std. 15 Min.	↑ 373 m	↓ 234 m
Etappe 7	ZAPFENDORF – BAD STAFFELSTEIN	↔ 18,2 km	5 Std. 30 Min.	↑ 519 m	↓ 248 m
Etappe 8	BAD STAFFELSTEIN – UNTERBRUNN	↔ 17,8 km	4 Std. 40 Min.	↑ 369 m	↓ 251 m
Etappe 9	EBENSFELD – BAUNACH	↔ 17,1 km	4 Std. 45 Min.	↑ 377 m	↓ 241 m
Etappe 10	BAUNACH – OBERHAID	↔ 12,5 km	3 Std. 15 Min.	↑ 283 m	↓ 235 m
Etappe 11	OBERHAID – EBELSBACH	↔ 19,5 km	5 Std. 30 Min.	↑ 363 m	↓ 229 m
Etappe 12	EBELSBACH – WEIHER – VIERETH	↔ 19,0 km	5 Std. 15 Min.	↑ 371 m	↓ 225 m
Etappe 13	VIERETH – WEIHER – BAMBERG	↔ 19,1 km	5 Std. 15 Min.	↑ 382 m	↓ 233 m

TKS BAMBERG
www.bamberg.info

FRÄNKISCHE SCHWEIZ
www.fraenkische-schweiz.com

FRÄNKISCHE TOSKANA
www.fraenkische-toskana.com

OBERMAIN·JURA
www.obermain-jura.de

NATURPARK HASSBERGE TOURISMUS
www.hassberge-tourismus.de

STEIGERWALD TOURISMUS
www.steigerwaldtourismus.com

Steigerwald-Klub e. V. | Ortsgruppen des Fränkischer Schweiz-Vereins e. V. | Rennsteigverein e. V. | WV Kemmern | Rennsteigverein e. V. | Haßbergverein e. V. (HBV) mit Wanderclub Baunach e. V. und SV Rapid Ebelsbach e. V. | Steigerwald-Klub e. V. mit 5-Sterne-Gemeinden