



Gradierwerk Foto: D. Marx

DER HOCHRHÖNER – von Bad Kissingen nach Bad Salzungen

Tauche ein in die faszinierende Welt von Bad Kissingen ❶ und erlebe einen inspirierenden Spaziergang entlang des malerischen Ufers der Fränkischen Saale. Besonders beeindruckend ist dabei das Gradierwerk der Oberen Saline, wo Solewasser über Reisig tropft, und Salz absetzt.

Überquere die Saale auf dem Salinensteg und wandere durch die idyllischen Saaleauen, bevor du das Altenburger Haus am Eingang des Kaskadentals ❷ erreichst. Hinter dem Bach erwartet dich der Wildpark Klausshof. Anschließend führt dich dein Weg zum Forsthaus Hermannsruh, wo du eine atemberaubende Aussicht auf die Schwarzen Berge hinter Stralsbach genießt.

Gegenüber der Kriegerkapelle führt der Kreuzweg steil hinab und du erreichst das Zentrum von Stralsbach. Dort überquerst du die Straße nach Zahlbach-Aschach und nimmst die Abzweigung nach Frauenroth ❸. Im Dorf lohnt sich

ein Besuch der Kirche des ehemaligen Zisterzienserinnenklosters mit einem mittelalterlichen Grabdenkmal für den Kreuzritter und Minnesänger Otto von Botenlauben und seine Frau Beatrix.

Über Feld- und Waldwege erreichst du einen Bildstock, hier biegst du nach links ab und folgst einem stetig ansteigenden Pfad, der dich in den bezaubernden Ortskern von Premich führt.



Foto: W. Fallier

Von Premich aus gehst du in Richtung Saalkirche, passierst das Kriegerdenkmal und gehst rechts ins Kellersbachtal hinunter. Auf dem Weg von Premich nach Oberweißbrunn kommst du am heiligen Berg der Franken dem Kloster Kreuzberg vorbei. Am Kloster wird das Bier empfohlen, das unter Aufsicht der Franziskanermönche, seit Jahrhunderten gebraut wird.

Vom Gipfel des Kreuzbergs (928 m) ❹ genießt du einen unvergleichlichen Panoramablick über die Rhön. Auf der Straße bergab biegst du links in den Wald und erreichst den breiten Sattel zwischen dem Kreuzberg und dem Arnsberg. Im Herbst blühen hier Silberdisteln, ein Markenzeichen der Rhön.



Foto: F. Trykowski

Kurz vor dem imposanten Arnsberg, etwa auf Höhe des Parkplatzes, bietet sich dir die Gelegenheit zu einem Abstecher zur sagenumwobenen Osterburg, bevor du schließlich Oberweißbrunn ❺ erreichst.

Von dort führt dich der Weg zur Sitzgruppe auf dem Gipfel des Himmeldunkberg ❻ (888 m) und am Hang des Kesselstein entlang in das Rote Moor ❼. Südlich des Moores gabelt sich der HOCHRHÖNER in zwei Himmelsrichtungen.

Hier kannst du dich entscheiden, für die Kuppenrhön oder die Lange Rhön.

Weg über die Kuppenrhön

Links folgst du dem Weg der westlichen Tour über die Kuppenrhön zur Fuldaquelle und schließlich zur Wasserkuppe ❸. Hier steht das letzte von fünf Radomen, die weiße Kuppel. In diesem waren während des Kalten Krieges Radarstationen installiert.

Mache dich auf den Weg nach Abtsroda. Unterwegs kommst du an Modellfliegern vorbei, die ihre kleinen Flugzeuge kreisen lassen. Von der Enzianhütte ❹ führt dich der Weg bergauf zum Bubenbad, einem kleinen See im Wald.

Wenn du den See hinter dir lässt, kommst du zu der Basaltkuppe der Milseburg ❿, wo einst Kelten siedelten, wieder ins offene Gelände. Vom Gipfel der Milseburg hast du eine großartige Aussicht und entdeckst die Gangolfskapelle sowie eine barocke Kreuzigungsgruppe. Infotafeln informieren über keltische Siedlungsterrassen, die Wallanlagen und das ehemalige Tor. Deine Wanderung führt dich zur Oberbernhardscher Höhe, wo Silberdisteln und Orchideen blühen und dir einen beeindruckenden Panoramablick nach Norden bietet.

Auf dem Weg nach Langenberg erreichst du eine große Schutzhütte mit Infotafeln über den HOCHRHÖNER und die HOCHRHÖNER-Bank am Nordhang des Kirschbergs, mit einem traumhaften Blick ins Nüsttal und die Kuppenrhön. Durch den Ort Langenberg weiter führt dich der Weg um



Enzianhütte Foto: M. Morgenweck

Ulrichshauck zum Ortsrand von Schwarzbach. Nachdem du Schwarzbach hinter dir gelassen hast, wanderst du an Sauerkirsch- und Apfelbäumen vorbei, bis du Gotthards erreichst.



Foto: A. Müller

Die Bergstraße führt von Gotthards weiter, über den Gipfel des Habelbergs schließlich zu der Brücke der Ulster und weiter zum Stadttor der Stadt Tann ❾.

Durch die Gassen der Stadt Tann gehts steil bergauf und über den Grasweg zum Dietgeshof. Über Andenhausen erreichst du die weite Hochfläche, wo du an Busch- und Baumreihen entlanggehst. Heute bekannt als Grünes Band - ein Nationales Naturmonument.

Der Plattenweg, der zur ehemaligen Grenzanlage gehört, führt die Routen der Kuppenrhön und der Langen Rhön wieder zusammen.

Weg über die Lange Rhön

Rechts folgt der Weg der östlichen Tour über die Lange Rhön in Richtung Heidelstein ❿. Du wirst zum Schwabenhimmel und der dortigen Rhönklub-Gedenkstätte geführt und wanderst über die Matten der Langen Rhön weiter. Zwischen Wald und Wiesen, auf Schotter und Gras geht es weiter zum



Foto: A. Müller

Melpertser Rasenberg und dem Schwarzen Moor ❶. Über den Kolonnenweg, ein historischer Begriff, der sich auf Straßen oder Wege bezieht, die während des Kalten Krieges entlang der innerdeutschen Grenze in Deutschland verliefen, und einen Zubringer erreichst du Birk.

Von Birk aus führt die Wanderung über Wiesenwege nach Frankenheim, dem höchstgelegenen Dorf der Rhön. Ein kurzes Stück weiter kommst du zu dem Gipfel des Ellenbogen ❷, dem zweithöchsten Berg der Thüringer Rhön, wo sich dir eine fantastische Aussicht bietet. Danach führt dich der HOCHRHÖNER hinunter ins Tal zu den vier, wegen des rauen Klimas, „kalten“ Dörfern: Kaltennordheim, Kalten-sundheim, Kaltenlengsfeld und Kaltenwestheim.

Von Kalten-sundheim kommst du über den Zubringer zurück nach Mittelsdorf. Im Wald passierst du den Pinzler (661 m), die Hexenlinde, bis es vor dem Horbel (665 m) wieder bergab ins Tal und zu den Gärten von Andenhausen geht.

Hier führen die westliche und östliche Variante die Kuppenrhön und die Lange Rhön, wieder zusammen.



Foto: A. Müller



Burgsee-Tonhang Foto: R. Wolf

bringer von der Emberg-Hütte (Rhönklub) bei Oberalba und geradeaus der Zubringer nach Dermbach.

Von hier aus führt dich dein Weg zur zauberhaften Fatima-Kapelle. Entlang des Waldes wanderst du weiter, bis du das malerische Glattbach erreichst, wo die Figur des legendären Rhönpaulus, als eine Art "Robin Hood" der Rhön bekannt, auf dich wartet. Auf Feldwegen geht es auf den Neuberg zu, wo du 600 Jahre alte Eiben des Naturschutzgebietes „Ibengarten“ ❸ siehst. Die weit ausladenden Äste dieser uralten Eiben bilden einen grünen Tunnel über dem Pfad.



Foto: W. Fallier

Über einen Sattel gelangst du von der West- auf die Ostseite des Berges und in Richtung Bernshausen. Kurz vor Wiesenthal führt der HOCHRHÖNER an der Hornmühle vorbei und in den Wald bergauf zum Horn (578 m). Von diesem Rastplatz aus genießt du einen atemberaubenden Blick auf Roßdorf, Wiesenthal und die malerische Wiesenthaler Schweiz, bevor dein Pfad dich zurück ins beschauliche Wiesenthal führt. Du durchquerst das malerische Dorf mit der Bernshäuser Kutte und erreichst schließlich den Pleß.

Auf dem Weg zum Parkplatz Polsambach kommst du an Teichen vorbei. Von dort aus gehst du weiter nach Langenfeld und schließlich nach Bad Salzungen ❿, wo du das Ziel des HOCHRHÖNER erreichst hast.

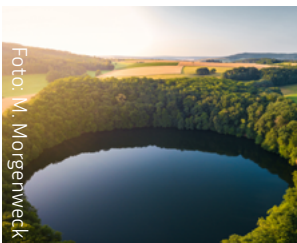


Foto: M. Morgenweck

In Bad Salzungen erwartet dich eine Welt voller faszinierender Erlebnisse. Hier kannst du das berühmte Gradierwerk besuchen und spannende Spaziergänge machen, während man die gesunde Soleluft einatmet. Die Solewelt und das Keltenbad bieten Wasserspaß und Entspannung für Groß und Klein. Der idyllische Burgsee lädt zum Verweilen ein, und du kannst dort sogar Tretbootfahren.



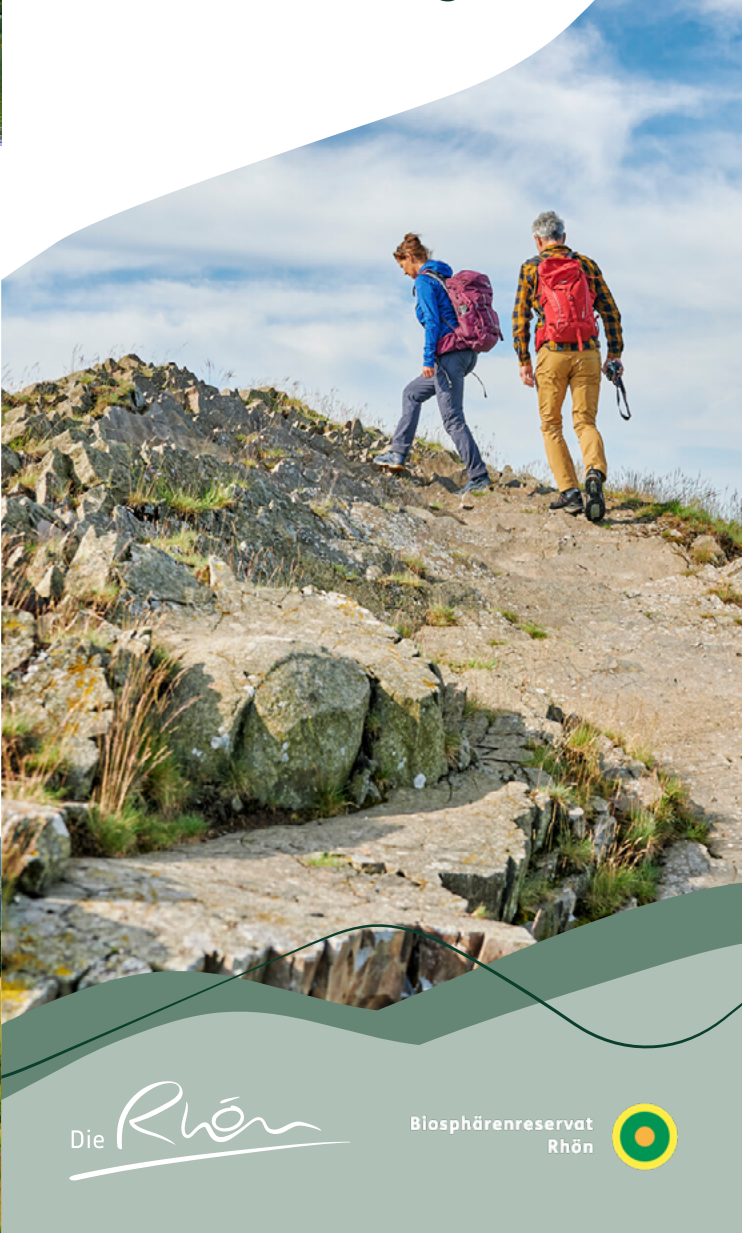
Foto: Vorderseite: F. Trykowski Foto: Rückseite: A. Müller

Geördert durch das Hessische Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen
Hessisches Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen
Gesellschaft für Tourismus und Markenmanagement
Rhönstraße 97
97722 Wildflecken-Oberbach
Tel: 0800 97 19 771
Mail: kontakt@rhoen.info
www.rhoen.info

Stand: 11/2025
Druck auf Recyclingpapier



DER HOCHRHÖNER Premiumwanderweg



Die Rhön
Biosphärenreservat Rhön



Schwarzes Moor, Foto: W. Fallier

DER HOCHRHÖNER

Herzlich willkommen im Land der offenen Fernen, wo der HOCHRHÖNER die Natur auf einzigartige Weise mit atemberaubenden Wanderrouen verbindet. Mit einer Gesamtlänge von 172 km führt dieser Premiumwanderweg durch das international bekannte UNESCO-Biosphären-reservat Rhön und erstreckt sich über drei Landesgrenzen hinweg. Premiumwanderwege sind zertifizierte und mit dem Deutschen Wandersiegel ausgezeichnete Wege, was ein besonderes Wandererlebnis garantiert.

Um die schönsten Landschaftsformationen einbinden zu können, wurden drei Varianten des HOCHRHÖNER entwickelt:

- Die westliche Route über die Kuppenrhön
- Die östliche Route über das Plateau der Langen Rhön
- Die Hochrhönrunde, die das Beste aus den beiden anderen vereint.

Die Kuppenrhön bietet mit 136 km, spektakuläre Ausblicke, während die Lange Rhön mit 122km die Hochebene erkundet. Wer es etwas kürzer mag, findet in der Hochrhönrunde mit 87 km die ideale Kombination beider Welten.

Ob du die Basaltkegel der Langen Rhön erkunden oder die höchsten Punkte wie Wasserkuppe, Kreuzberg und Ellenbogen erleben möchtest, der HOCHRHÖNER verspricht ein unvergessliches Abenteuer.

Erlebe auf dem HOCHRHÖNER die einzigartige Kulturlandschaft des UNESCO-Biosphärenreservat Rhön. Lass dich begeistern vom 'Land der offenen Fernen' und genieße regionale und nachhaltige Spezialitäten im Sinne des Mottos 'Mensch.Natur.Einklang'.



Ellenbogen, Foto: M. Morgenweck

Die wichtigsten Informationen

Falls du weitere Informationen oder Hilfe bei deiner Tourenplanung benötigst, findest du hier hilfreiche Informationen und tolle Zusatzangebote.

Optimiere dein Erlebnis in der Rhön mit diesen praktischen Apps! Dank der App **"Biosphärenreservat Rhön"**, der **Regio-App** und der **Wohin · Du · Willst-App** (ÖPNV) kannst du den HOCHRHÖNER optimal erkunden.

Scanne direkt den QR-Code unten, um unser informatives YouTube-Video anzusehen und in die Welt des HOCHRHÖNER einzutauchen.

Viel Spaß beim Erkunden!



www.rhoen.info



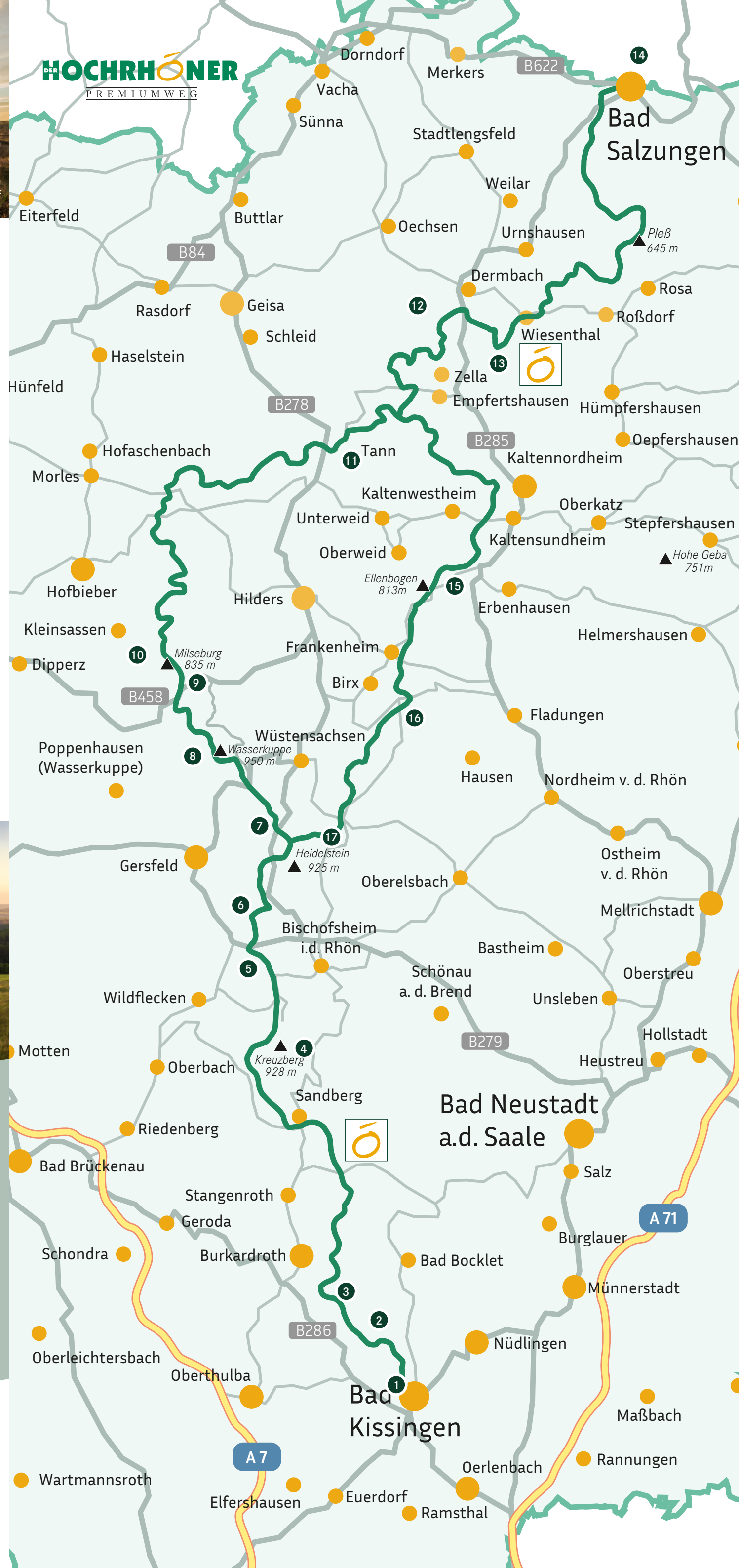
youtube.com



www.touren-rhoen.de



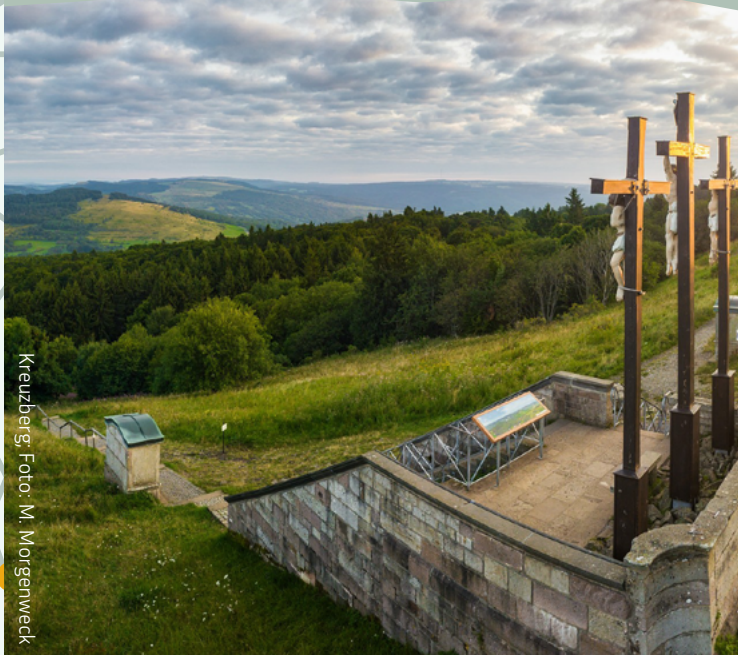
Newsletter



Variante Kuppenrhön

Die westliche Variante führt dich entlang des HOCHRHÖNER – einem Premiumwanderweg, der über drei Ländergrenzen von Bad Kissingen bis Bad Salzungen führt. Auf dieser Route erwarten dich die Höhepunkte der Rhön, darunter das Franziskanerkloster am Kreuzberg mit jahrhundertalter Brautradition und die Wiege des Segelflugs, die Wasserkuppe. Künstlerisch, von gebietstypischen Tieren und Pflanzen gezierte Bänke laden entlang des Weges immer wieder zur Rast ein. Hier kannst du in Ruhe die herrliche Landschaft genießen.

	136,5 km		↑3.666 hm ↓3.670 hm
	39:10 h		Schwer



Kreuzberg, Foto: M. Morgenweck

Variante Hochrhönrunde

Die Hochrhönrunde auf dem HOCHRHÖNER führt über 87 km zu den höchsten Erhebungen der Rhön. Erlebe die Wasserkuppe, die sagenumwobene Milseburg und das malerische Frankenheim. Diese Route verbindet die westliche Kuppenrhön mit der östlichen Lange Rhön und bietet abwechslungsreiche Facetten des Landes der offenen Fernen. Genieße die Landschaft in vollen Zügen.

	87,2 km		↑2.127 hm ↓2.127 hm
	24:40 h		Schwer



Rotes Moor, Foto: A. Müller

Variante Lange Rhön

Auf der östlichen Route zeigt sich das Land der offenen Fernen von seiner schönsten Seite. Du durchquerst das Hochplateau der Rhön – die Hochrhön, entdeckst das höchstgelegene Rhöndorf Frankenheim sowie das Schwarze Moor. Weitere Highlights sind der Heidelstein und der Ellenbogen mit seiner Aussichtsplattform Noahs Segel. Die Lange Rhön bietet dir vielfältige Möglichkeiten, die Naturschönheiten der Rhön zu erkunden und zu genießen. Erlebe durch Ruhe und Weitblick ein einzigartiges Wandervergnügen.

	122,3 km		↑2.745 hm ↓2.712 hm
	34:10 h		Schwer



Ellenbogen, Foto: W. Fallier



Wasserkuppe, Foto: W. Fallier

Möchtest du ohne Last das Wandern in der unberührten Natur genießen?

Unsere „Wandern ohne Gepäck“-Angebote ermöglichen es dir dich voll und ganz auf dein Wandererlebnis zu konzentrieren. Du wählst deine Traumroute, wir kümmern uns um den Rest!

Unsere Mehrtageswanderungen umfassen Teilstrecken des Premiumwanderweges der HOCHRHÖNER, zahlreiche Extratouren und ermöglichen sogar die Begleitung deines Hundes. Unsere Rhön-Experten stehen für individuelle Routenanfragen bereit.

Konzentriere dich voll und ganz auf deine Zeit bei uns in der Rhön – den Rest übernehmen wir. Versprochen!



Ansichtsblick, Foto: M. Morgenweck