



Unterwegs sein



DER HOCHRHÖNER

P R E M I U M W E G



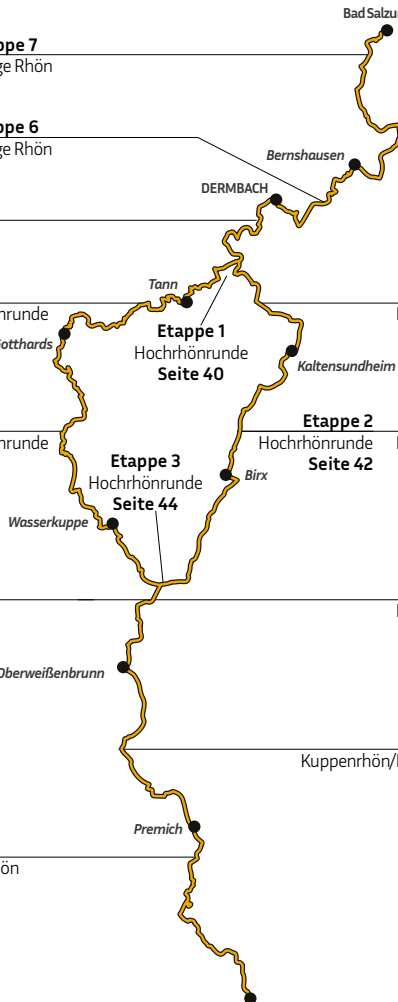
Die Rhön

Biosphärenreservat
Rhön



INHALTSVERZEICHNIS

Wandern durch das „Land der offenen Fernen“	2
UNESCO-Biosphärenreservat Rhön	4
HOCHRHÖNER Varianten	6
Beschilderung: Immer auf dem richtigen Weg	9
Wandern ohne Gepäck	10
Plane deine individuelle Tour!	11
An- und Abreise	12
Gut geplant, lecker versorgt!	14
Regionale Produkte der Rhön	15
Extratouren	16
Rhöner Wöllchen – Laufen wie auf Wolken	17
HOCHRHÖNER Etappen	18



Etappe 8 Kuppenrhön Seite 32	Etappe 7 Lange Rhön	
Etappe 7 Kuppenrhön Seite 30	Etappe 6 Lange Rhön	
Etappe 6 Kuppenrhön Seite 28		
Etappe 5 Kuppenrhön/Hochrhönrunde Seite 26	Etappe 1 Hochrhönrunde Seite 40	Etappe 5 Lange Rhön Seite 38
Etappe 4 Kuppenrhön/Hochrhönrunde Seite 24	Etappe 3 Hochrhönrunde Seite 44	Etappe 2 Hochrhönrunde Seite 42
Etappe 3 Kuppenrhön Seite 22	Etappe 3 Lange Rhön Seite 34	Etappe 4 Lange Rhön Seite 36
	Etappe 2 Kuppenrhön/Lange Rhön Seite 20	
Etappe 1 Kuppenrhön/Lange Rhön Seite 18		



Wandern durch das „Land der offenen Fernen“

Du fragst dich, warum die Rhön das „Land der offenen Fernen“ heißt? Auf dem HOCHRHÖNER findest du die Antwort. Beinahe endlos weit reicht dort dein Blick über die sanften Kuppen des Mittelgebirges.

Der Premiumwanderweg verbindet die Kurstädte Bad Kissingen und Bad Salzungen und führt durch drei Bundesländer. Unterwegs öffnen sich immer wieder neue Landschaftspanoramen. Das Grün dominiert, aber je nach Jahreszeit setzen Orchideen, Herbstzeitlose, Wiesensalbei oder Silberdisteln weitere farbliche Akzente.

Im UNESCO-Biosphärenreservat Rhön begegnest du alten Nutztierassen wie dem Roten Höhenvieh und dem Rhönschaf. Ihre Entspannung wird sich schnell auf dich übertragen. Manchmal triffst du unterwegs andere Wanderer, aber meist hast du die Landschaft ganz für dich.

Entdecke mystische Hochmoore oder den verwunschenen Ibengarten mit seinen uralten Eiben. Spüre die spirituelle Kraft auf dem Kreuzberg. Lass dir auf der Wasserkuppe den frischen Wind um die Ohren wehen. Segelflieger schätzen diesen schon seit Generationen.

Unterwegs erfährst du Geschichten vom „Robin Hood der Rhön“ oder dem Riesen Mils. Grenztürme erinnern noch an die Zeit der deutschen Teilung. Doch längst hat der einstige Todesstreifen seinen Schrecken verloren und wurde zum Grünen Band, das Ost und West verbindet.

So abwechslungsreich wie die Landschaft ist auch der HOCHRHÖNER. Du kannst dem Weg durch die Kuppenrhön oder über das Plateau der Langen Rhön folgen. Das Beste aus beiden Welten erlebst du auf der kompakten Hochrhönrunde.

Damit du dich ganz der Natur hingeben kannst, wird dein Gepäck auf Wunsch von Etappe zu Etappe transportiert. Am Abend genießt du die Rhön auch kulinarisch und fällst danach in einen erholsamen Schlaf – aber nicht, ohne dich zuvor vom funkelnden Sternenhimmel verzaubern zu lassen.



Der HOCHRHÖNER

Ist ein vom Deutschen Wanderinstitut zertifizierter Premiumwanderweg, der höchste Qualität in Wegeführung, Naturerlebnis, Infrastruktur und Wanderkomfort bietet. Regelmäßige Prüfungen sichern die Einhaltung der Kriterien.



Mensch. Natur. Einklang.

Das UNESCO-Biosphärenreservat Rhön ist eine Modellregion und steht für ein möglichst harmonisches Miteinander von Mensch und Natur. In verschiedenen Zonen zeigt sich, wie diese Balance gelingen kann:

In den **Kernzonen** hat die Natur Vorrang - hier darf sich die Landschaft ohne den Einfluss wirtschaftlicher Nutzung weiterentwickeln.

Die **Pflegezonen** sind einzigartige Ausschnitte der Kulturlandschaft Rhön. Sie werden durch nachhaltige Bewirtschaftung erhalten, um ihre Vielfalt an Tier- und Pflanzenarten zu bewahren. Die wertvollen, bunten Rhöner Bergwiesen sind ein prominentes Beispiel.

In den **Entwicklungszonen** werden innovative, umweltfreundliche Nutzungsformen erprobt, die ein modernes, nachhaltiges Leben und Wirtschaften im Einklang mit den Erfordernissen von Umwelt und Natur ermöglichen.

Weitere Informationen

findest du auf der Website des UNESCO-Biosphärenreservats Rhön:



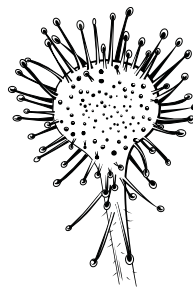
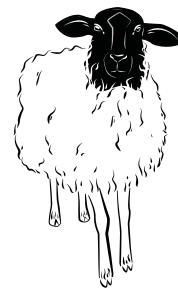
Wandern im Einklang mit der Natur

Wandern bedeutet Freiheit, aber auch Verantwortung, denn die Wege führen mitten durch das Zuhause vieler kleiner und großer Naturbewohner. Wer achtsam unterwegs ist, schützt nicht nur deren Lebensräume, sondern macht auch so manche eindrucksvolle Entdeckung.



Rund 1,5% des Weltbestands an **Rotmilanen** ist in der Rhön beheimatet. Eine große Verantwortung. Auf deinen Wanderungen begleitet er dich mit seinen Flugkünsten.

Das **Rhönschaf** ist so etwas wie das Maskottchen der Rhön. Einst fast ausgestorben, gehört es heute wieder fest zum Landschaftsbild dazu. Es ist ein unverzichtbarer Landschaftspfleger und hilft dabei, die Flächen freizuhalten, damit diese nicht verbuschen. Außerdem ist es auch ein Botschafter der Rhöner Kulinarik.



Der **Rundblättrige Sonnentau** gehört zu den fleischfressenden Pflanzen und ist in den Rhöner Mooren zu finden. Die Moore sind besonders schützenswerte Gebiete und hervorragende CO₂-Speicher. Ihre Wiedervernässung ist für deren Erhalt wichtig.



Variante Kuppenrhön

Über die höchsten Gipfel der Rhön

Die Kuppenrhön-Variante des HOCHRHÖNER verläuft über 136 km von Bad Kissingen bis Bad Salzungen und führt durch die westliche Rhön mit ihren charakteristischen Basaltkuppen und weiten Panoramablicken. Highlights sind die Milseburg – eine der bedeutendsten keltischen Oppida Deutschlands –, der Kreuzberg mit seinem berühmten Klosterbier und die Wasserkuppe, höchster Gipfel der Rhön und Wiege des Segelflugs. Auch das Rote Moor und der geheimnisvolle Ibengarten mit seinen uralten Eiben liegen am Weg. Diese Route bietet ein abwechslungsreiches Landschaftsbild, kulturelle Vielfalt und spektakuläre Aussichten.

Bad Kissingen → Bad Salzungen

Etappen

8

Aufstieg

3.692 hm

Strecke

135,6 km

Abstieg

3.645 hm



Variante Lange Rhön

Durch Moore, Bergwiesen und alte Eiben

Die Lange Rhön-Variante des HOCHRHÖNER verläuft über 121 km von Bad Kissingen bis Bad Salzungen und führt durch die östliche Rhön mit ihren weiten Hochflächen, artenreichen Bergwiesen und Mooren. Du wanderst über den Heidelstein, durch das Schwarze Moor – eines der bedeutendsten Hochmoore Deutschlands – und zum Ellenbogen, wo „Noahs Segel“ einen weiten Blick über die Rhön eröffnet. Am Dreiländereck triffst du auf das Grüne Band. Nach dem Zusammenschluss mit der Kuppenrhön-Variante bei Andenhausen führt der Weg durch den Ibengarten mit seinen uralten Eiben. Diese Route bietet stille Naturerlebnisse und eindrucksvolle Landschaftsformen im Herzen des UNESCO-Biosphärenreservats Rhön.

Bad Kissingen → Bad Salzungen

Etappen

7

Aufstieg

2.814 hm

Strecke

121,1 km

Abstieg

2.755 hm





Variante Hochrhönrunde

5 Tages-Rundtour zu den Highlights der Rhön

Die Hochrhönrunde verbindet auf rund 90 Kilometern die schönsten Abschnitte des Premiumwanderwegs und führt durch die eindrucksvollsten Landschaftsformen der Rhön. Vom höchsten Gipfel, der Wasserkuppe, mit ihrem weiten 360-Grad-Panoramablick, geht es über die markante Milseburg – eine der bedeutendsten keltischen Oppida Deutschlands – bis zu den einzigartigen Biotopen des Roten und Schwarzen Moors. Die Route erschließt die Lange Rhön mit ihren offenen Höhenzügen, die mystischen Moore und die sanft gewellte Kuppenrhön. In Frankenheim, dem höchstgelegenen Ort der Rhön, öffnet sich der Blick weit über die Landschaft. Diese Variante bietet intensive Naturerlebnisse, stille Rückzugsorte und spektakuläre Aussichten.

Tann/Rhön → Tann/Rhön

Etappen

5

Strecke

87,8 km



Aufstieg

2.185 hm



Abstieg

2.185 hm



Immer auf dem richtigen Weg

Damit du dich voll auf die atemberaubende Landschaft der Rhön konzentrieren kannst, führt dich ein klares und einfaches Leitsystem sicher ans Ziel. So weißt du immer, wo es langgeht – egal ob auf dem Hauptweg oder den praktischen Zubringern.



**Der HOCHRHÖNER:
Folge dem orangenen Ö**

Dein zentraler Orientierungspunkt auf dem Premiumwanderweg ist das leuchtend orangene Ö auf weißem Grund. Dieses Zeichen begleitet dich zuverlässig auf allen Etappen, entweder als Markierung direkt am Weg oder auf den großen Wegweisern, die dir an Kreuzungen die Richtung weisen.



**Die Zubringer:
dein cleverer Anschluss**

Die Wege, die dich zu den umliegenden Orten mit ihren gemütlichen Unterkünften, Restaurants oder zur nächsten Bushaltestelle bringen, erkennst du am grünen Ö auf weißem Grund. Diese Zubringer sind perfekt, um deine Wanderung individuell zu gestalten und die Region flexibel zu erkunden.



Wandern ohne Gepäck

Erkunde sorglos die Rhön mit unseren „Wandern ohne Gepäck“-Angeboten! Lass dich von unseren verschiedenen fertig geschnürten Routenvorschlägen inspirieren – je nach Kondition, Lust und Zeit. Jeder Vorschlag beinhaltet die Übernachtungen mit Frühstück an den jeweiligen Etappenzielen und den Gepäcktransfer von Unterkunft zu Unterkunft. So bleibt mehr Zeit für dich und deine Wandererlebnisse. Teilweise ist die Begleitung durch deinen Hund möglich.



Wandern ohne Gepäck

QR-Code scannen und deine passende WOG Tour finden!

Und damit nicht genug: Für deine individuellen Anfragen zu unseren Routen stehen wir dir gerne zur Seite!

Rhön GmbH – Gesellschaft für Tourismus und Markenmanagement
Kompetenzzentrum Wasserkuppe | Wasserkuppe 1, 36129 Gersfeld
Tel.: 06654 91712-0 | wasserkuppe@rhoen.info

Plane deine individuelle Tour!

Tourenportal Rhön

Wer den HOCHRHÖNER erwandern möchte, findet unter www.touren-rhoen.de eine digitale Schatzkiste voller weiterführender Informationen rund um den Premiumwanderweg. Das Tourenportal bietet interaktive Karten, detaillierte Etappenbeschreibungen, Höhenprofile, GPS-Tracks zum Download, Informationen zur Anreise, Wegsperrungen, Schutzgebieten, Sehenswürdigkeiten und Einkehrmöglichkeiten entlang der Strecke sowie Literaturempfehlungen.



Der HOCHRHÖNER wartet!

Einfach reinklicken, Route auswählen und loswandern.

Hier lässt sich's gut schlafen

Egal ob Ferienwohnung, Familienunterkunft oder Hotel. Unsere Gastgeber freuen sich auf dich. Finde noch heute die passende Unterkunft für deinen nächsten Aufenthalt in der Rhön.





An- und Abreise

Mit dem Auto

Die Etappen des HOCHRHÖNER beginnen an gut erreichbaren Wanderparkplätzen entlang der Route. Im Tourenportal Rhön findest du zu jeder Etappe eine Anfahrsbeschreibung, die Adresse des Parkplatzes sowie eine Karte zur Orientierung.

Mit Bus & Bahn

Wer den gesamten HOCHRHÖNER erwandern möchte, erreicht die Ausgangs- und Endpunkte Bad Kissingen und Bad Salzungen mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Auch einige Tagestouren sind mit dem ÖPNV wanderbar. Mit etwas Planung lassen sich auch die Etappen ohne regelmäßige Busverbindung wunderbar in die Tour einbinden. Auch dazu findest du im Tourenportal Rhön zu jeder Etappe unter „Anreise“ Informationen zu den Buslinien, einen Navigator, Links zu Fahrplänen sowie die Lage der Bushaltestellen in der Karte.

ÖPNV-Tourentipp „Wandern & Genuss“

Wir haben dir als Planungshilfe und Inspiration auf unserer Website ein paar ÖPNV Tourenvorschläge zusammengestellt. Einfach den QR-Code scannen!



ÖPNV Auskunft

1. – 3. Etappe Kuppenrhön/Lange Rhön

3. Etappe Hochröhnrunde

NVM

Tel.: 0931 / 36 886 886

kontakt@nahverkehr-mainfranken.de

www.nahverkehr-mainfranken.de

3. – 5. Etappe Kuppenrhön

4. – 5. Etappe Hochröhnrunde

LNG Fulda

Tel.: 0661 / 969 42 0

info@LNG-Fulda.de

www.lng-fulda.de

4. Etappe Lange Rhön

2. Etappe Hochröhnrunde

MBB

Tel.: 0 3693 / 84 54 0

info@mbb-mgn.de

www.mbb-mgn.de

5. – 8. Etappe Lange Rhön

7. – 8. Etappe Kuppenrhön

1. Etappe Hochröhnrunde

VUW

Tel.: 03691 / 22 88 0

info@wartburgmobil.info

www.vg-wartburgregion.de

Tipp

Kein ÖPNV in Sicht? Neben Taxiunternehmen bieten auch einige Gastgeber und andere Leistungsträger Hol- und Bringdienste an.



Gut geplant, lecker versorgt!

Der HOCHRHÖNER verläuft mitten in der Natur. So planst du deine Verpflegung optimal:

Dein Rucksack-Proviant

Die Basis für deine Wanderung! Packe dir am besten immer genug zu essen und zu trinken ein. Viele Gastgeber stellen dir auch gerne ein Lunchpaket zusammen.

Regiomaten am Weg

An einigen Stellen findest du Verkaufsautomaten, die mit regionalen Leckereien gefüllt sind – halte die Augen offen!

Einkehr in den Orten

Die grün markierten Zubringer führen dich zu den Dörfern. Dort findest du Gastronomie und Lebensmittelgeschäfte.

Authentisch Essen gehen

Die Gastronomen der Dachmarke Rhön garantieren dir echten Rhöner Genuss auf dem Teller.

Tipp für Genießer

Bestell dir die Rhöner Picknickbox! Einfach den QR-Code scannen und regionale Spezialitäten für dein Picknick sichern.



Qualitätssiegel Rhön

Ein Bissen in frisch gebackenes Holzofenbrot, das Aroma von luftgetrocknetem, mit Naturgewürzen gereiftem Rhöner Biosphären-Schinken oder ein Glas frischer Apfelsaft von den Streuobstwiesen – gutes Essen sorgt für ein gutes Gefühl.

Das Qualitätssiegel Rhön garantiert die regionale Herkunft und Qualität von Produkten aus der Rhön. Eben echte Qualität des Biosphärenreservats Rhön! Eine klar benannte Gebietskulisse und transparent einsehbare Kriterien für die Zertifizierung sichern dir den regionalen Genuss.

Eine Übersicht unserer Partner der Dachmarke Rhön und Informationen zu den Kriterien des Qualitätssiegels findest du auf unserer Website. Scanne einfach den QR-Code!





Extratouren

Ein Höhepunkt der Rhöner Wanderwelt sind die Extratouren. Als zertifizierte Premiumwanderwege verbinden die Rundtouren Natur, Geschichte und Kultur. Du wanderst über geschwungene Hügel, durch offene Felder, stille Wälder und vorbei an Aussichtspunkten und Naturwundern. Ob Ganztags- oder Halbtagestour – mit Längen von 6,5 bis über 20 Kilometern bieten die über 35 Extratouren für jeden das richtige Maß an Naturerlebnis. Und da Qualität bei uns großgeschrieben wird, tragen alle Extratouren das Deutsche Wandersiegel. Viele Strecken starten in charmanten Orten, oft mit ÖPNV-Anbindung. Informationstafeln und Rastplätze laden zum Verweilen ein. Ob in Thüringen, Hessen oder Bayern: Jede Tour zeigt dir die Rhön von ihrer besten Seite.

Entdecke alle
Touren online



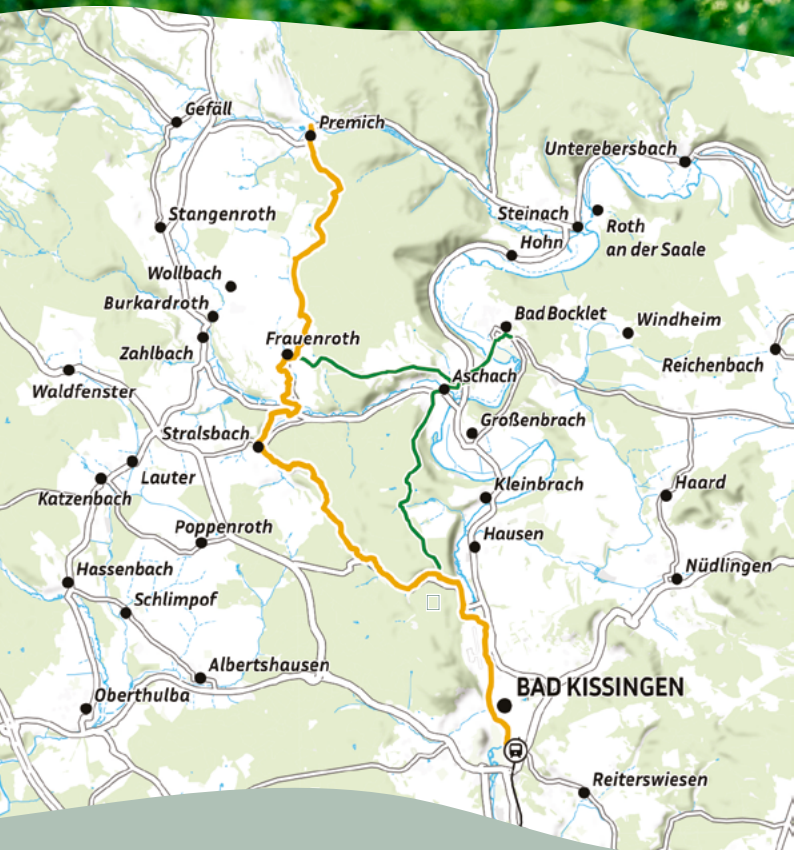
Rhöner Wölkchen – Laufen wie auf Wolken



Für entspanntes Wandern ohne Blasen und Druckstellen sorgt das Rhöner Wölkchen – ein natürlicher Schutz für sanfte Füße. Hergestellt aus natürlichen Materialien, pflegt und schützt es die Haut, reduziert Reibung und beugt Blasen effektiv vor. Ideal für Wanderungen und Outdoor Aktivitäten, passt es dank seiner handlichen Größe in jeden Rucksack. Produziert wird es in einem kleinen Rhöner Familienbetrieb. Mit echter Handwerkskunst verarbeitet er Rhöner BIO Merinoschafwolle zu einem pflegenden und schützenden Kosmetikprodukt – regional, nachhaltig und mit Liebe zum Detail. Die Anwendung ist denkbar einfach: Als kleines Pad zwischen Strumpf und Fuß gelegt, sorgt es für spürbare Entlastung. So steht dem Naturgenuss im Land der offenen Ferne nichts mehr im Weg.

Weitere Informationen
und Verkaufsstellen





Kuppenrhön/Lange Rhön Etappe 1

Bad Kissingen – Premich

Natur, Kultur und Geschichte erleben

Die erste Etappe des HOCHRHÖNERS startet in der UNESCO-Welterbestadt Bad Kissingen. Nur wenige Minuten vom Bahnhof entfernt erwartet dich der prachtvolle Kurgarten mit exotischen Pflanzen und farbenfrohen Beeten. Das Gradierwerk der Oberen Saline sorgt mit seiner frischen Soleluft für eine kleine Gesundheitskur, bevor der Weg durch das wildromantische Kaskadental ☐ ansteigt. Im Wild-Park Klaushof triffst du auf heimische Tierarten. Einkehren lässt sich im Forsthaus Klaushof oder du genießt ein Picknick mit Aussicht am Rastplatz Hermannsruh .

Tipp

Im prachtvollen Ensemble des Regenten- und Arkadenbaus von Bad Kissingen erwarten dich ganzjährig hochkarätige Kulturveranstaltungen.

Ein weiterer Höhepunkt liegt im Wiesental von Stralsbach: die romanische Klosterkirche Frauenroth , 1231 vom Minnesänger Otto von Botenlauben und seiner Frau Beatrix gestiftet. Der Sage nach wehte der Wind Beatrix' Schleier hierher. Heute sind die mittelalterlichen Grabreliefs des Paares zu sehen.

Über stille Waldpfade und offene Wiesen im UNESCO-Biosphärenreservat erreichst du schließlich Premich – das Ziel dieser eindrucksvollen Auftaktetappe.

Etappeninfos



Schwierigkeit
schwer



Strecke
19 km



Gehzeit
ca. 5:00 h



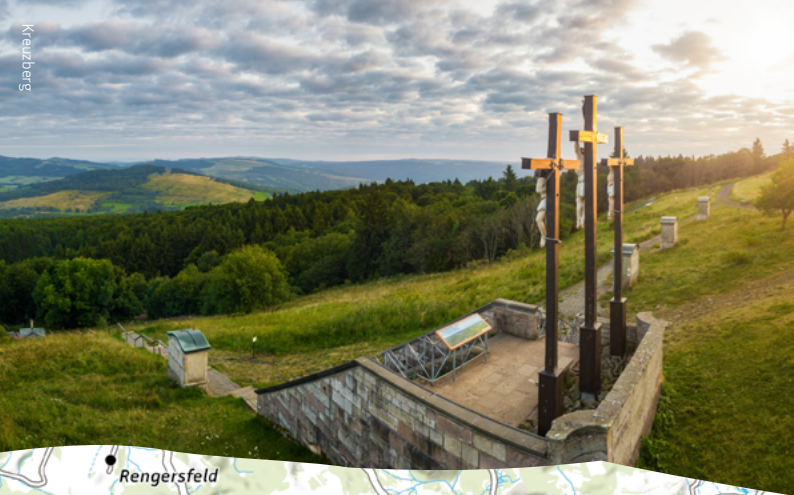
Aufstieg
320 hm



Abstieg
253 hm



Für mehr Infos zur Etappe
QR-Code scannen



Etappeninfos



Kuppenrhön/Lange Rhön Etappe 2

Premich – Oberweißbrunn

Dein Gipfelsturm zum Heiligen Berg der Franken

Deine Etappe startet idyllisch in Premich und führt dich direkt in das stille Kellersbachtal, wo im Sommer der Duft von blühendem Thymian in der Luft liegt. Im charmanten Angerdorf Langenleiten kannst du die Werke lokaler Bildhauer bestaunen, bevor die barocke Marienkirche zu einem kurzen Innehalten einlädt. Danach machst du dich bereit für den Aufstieg, der vor dir liegt.

Gut zu wissen

Möchtest du mehr über den „Heiligen Berg der Franken“ erfahren? Im Bruder-Franz-Haus auf dem Kreuzberg tauchst du tief in die faszinierende Geschichte von Franz von Assisi und den Franziskanern ein.

Sieben Kilometer lang windet sich dein Pfad durch abwechslungsreiche Mischwälder und über Bergwiesen hinauf zum 928 Meter hohen Kreuzberg. Oben angekommen, wirst du von einem einzigartigen Panorama über die gesamte Rhön empfangen. Die drei imposanten Golgatha-Kreuze geben dem Berg seinen Namen, während das berühmte Franziskanerkloster seit Jahrhunderten eine ganz andere, weltliche Freude bereithält: das traditionell gebaute Klosterbier, das du dir in der Klosterschänke schmecken lassen solltest! Über den breiten Sattel zwischen Kreuzberg und Arnsberg und nach einem Abstecher zur sagenumwobenen Ruine der Osterburg erreichst du dein Ziel Oberweißbrunn.



Schwierigkeit
mittel



Strecke
17,6 km



Gehzeit
ca. 5:10 h



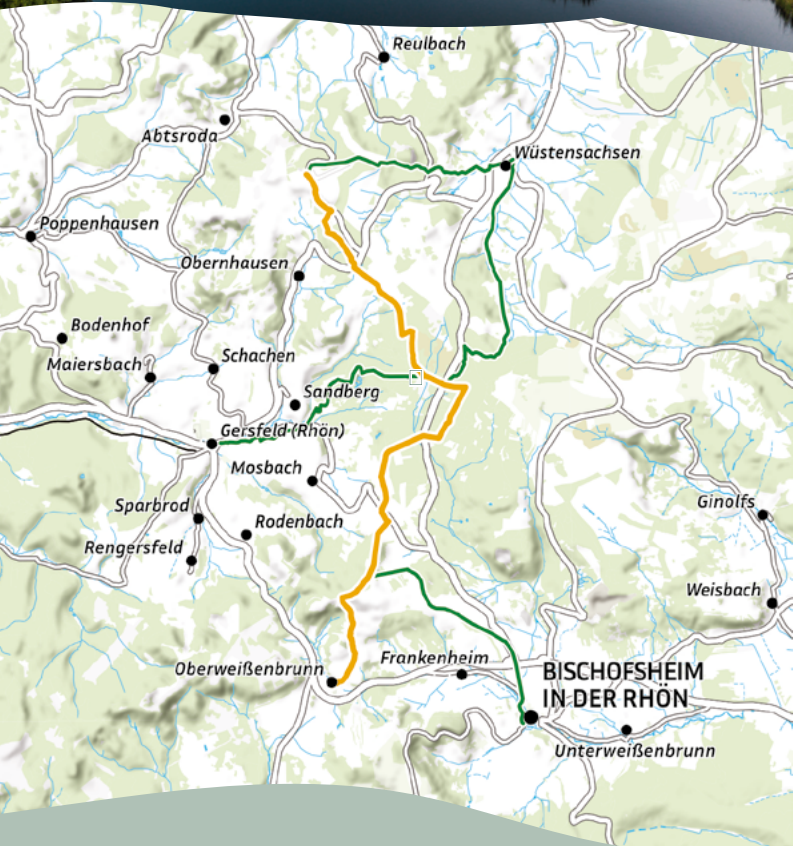
Aufstieg
646 hm



Abstieg
296 hm



Für mehr Infos zur Etappe
QR-Code scannen



Etappeninfos



Kuppenrhön Etappe 3

Oberweißbrunn – Wasserkuppe

Vom urwüchsigen Moor zum Gipfel der Flieger

Dein Weg führt dich über malerische Bergwiesen steil hinauf zum Himmeldunkberg. Belohne dich am Gipfelkreuz mit einem atemberaubenden Panoramablick über das „Land der offenen Fernen“. Auf deinem weiteren Pfad wanderst du an den Spuren der Vergangenheit, den Überresten des Schwedenwalls aus dem 30-jährigen Krieg, vorbei.

Highlight

Auf der Wasserkuppe bist du der Milchstraße ein ganzes Stück näher. Gönn dir eine unvergessliche Nacht im Sterneparkhaus des Feriendorfs und beobachte den funkelnden Nachthimmel direkt von deinem Bett aus!

Durch stille Wälder erreichst du schließlich das einzigartige Rote Moor □. Auf einem hölzernen Bohlenpfad wanderst du mitten durch die mystische Stille dieses urwüchsigen Hochmoors, vorbei an schlanken Karpatenbirken und leuchtenden Feuchtwiesen. Schon von Weitem grüßt dich das markante Radom auf dem Gipfel der Wasserkuppe, einem einstigen Zeugen des Kalten Krieges. Kurz vor dem Ziel kannst du an der Fuldaquelle mit Blick auf artenreiche Bergwiesen noch einmal Kraft tanken, bevor du im Deutschen Segelfluggmuseum in die faszinierende Geschichte des „Bergs der Flieger“ eintauchst.

So erreichst du mit der 950 Meter hohen Wasserkuppe nicht nur den höchsten Gipfel der Rhön, sondern auch das eindrucksvolle Ziel dieser unvergesslichen Etappe.



Schwierigkeit
mittel



Strecke
13,9 km



Gehzeit
ca. 4:00 h



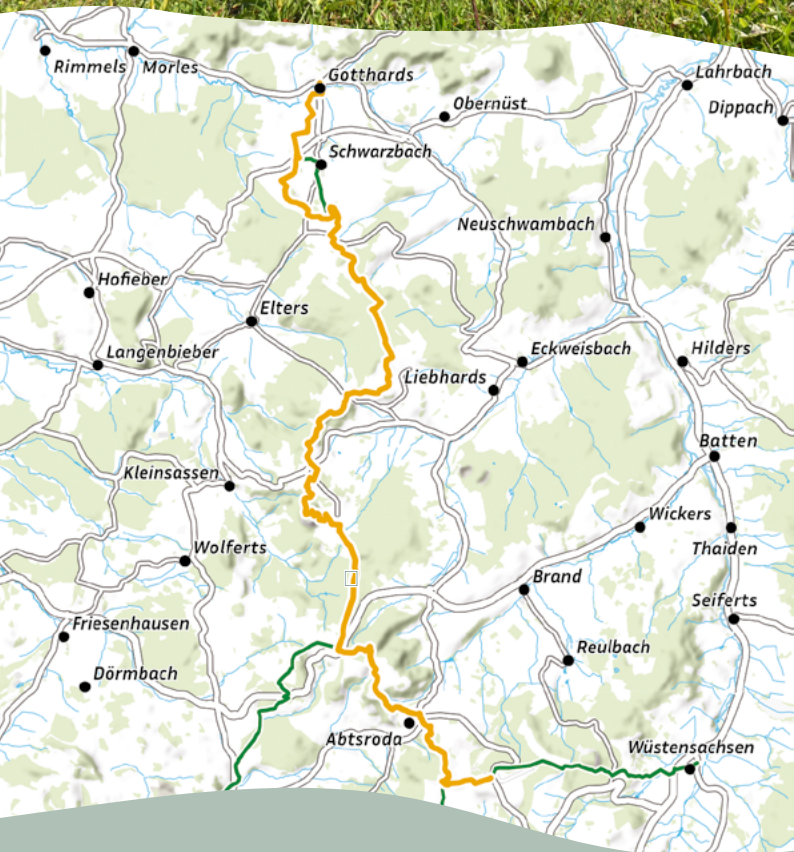
Aufstieg
524 hm



Abstieg
227 hm



Für mehr Infos zur Etappe
QR-Code scannen



Etappeninfos



Kuppenrhön Etappe 4

Wasserkuppe – Gotthards

Auf den Spuren von Kelten, Sagen und seltenen Blüten

Dein Abenteuer beginnt direkt am höchsten Gipfel der Rhön mit einem steilen Abstieg am Nordhang der Wasserkuppe. Über Abtsroda führt dich dein Pfad wieder hinauf zum Weiherberg, wo die gemütliche Enzianhütte zur ersten Stärkung ruft. Gut erholt wanderst du durch dichte, stille Wälder bis zum sagenumwobenen Bubenbader Stein □, an dem sich einst bei einer Taufe ein Mädchen in einen Jungen verwandelt haben soll.

Tipp

Halte Ausschau nach den Spuren des Riesen Mils, dem sagenhaften Namensgeber der Milseburg. Der Legende nach warf er von hier mit Steinen nach seinem Rivalen auf der Wasserkuppe – manche Felsblöcke am Wegesrand gelten noch heute als seine Wurfgeschosse.

Weiter geht dein Weg zur majestätischen Milseburg, einem Berg reich an Geschichte. Entdecke die Überreste einer mächtigen keltischen Siedlung und die sichtbaren Spuren ihres alten Ringwalls. Auf dem Gipfel erwarten dich eine eindrucksvolle barocke Kreuzigungsgruppe und die Kapelle des Heiligen Gangolf. Von hier aus steigst du ab durch eine faszinierende Landschaft mit Kalkmagerrasen, auf der im Frühjahr seltene Orchideen und später die Silberdisteln blühen. Vorbei am Berghotel „Lothar Mai Haus“ und der prachtvoll ausgemalten Marienkirche von Schwarzbach führt dich der Weg schließlich durch ruhige Bergwälder ins Tal. So erreichst du den beschaulichen Erholungsort Gotthards, das wohlverdiente Ziel dieser geschichtsträchtigen und naturgewaltigen Etappe.



Schwierigkeit
mittel



Strecke
22,9 km



Gehzeit
ca. 6:25 h



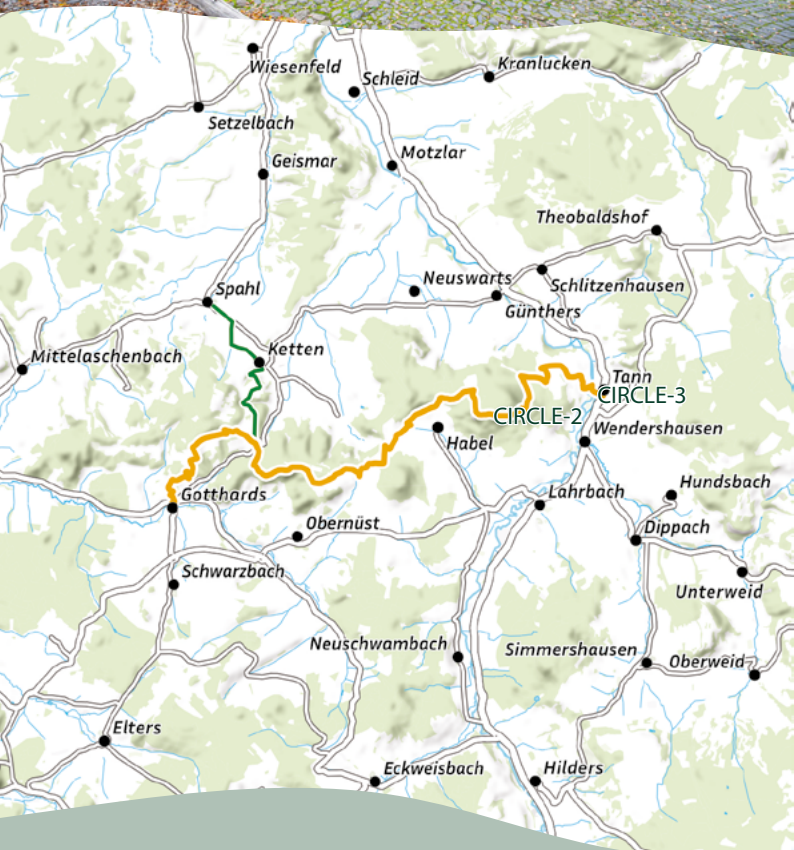
Aufstieg
457 hm



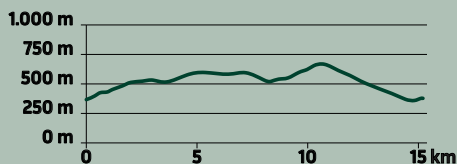
Abstieg
998 hm



Für mehr Infos zur Etappe
QR-Code scannen



Etappeninfos



Kuppenrhön Etappe 5

Gotthards – Tann/Rhön

Vom „Grünen Band“ zu historischen Stadtschätzen

Kaum hast du Gotthards hinter dir gelassen, windet sich dein Weg steil nach oben. Jeder Höhenmeter belohnt dich mit fantastischen Rückblicken auf die markanten Silhouetten von Wasserkuppe und Milseburg. Du wanderst nun auf geschichtsträchtigem Boden: dem ehemaligen „Todesstreifen“. Heute verbindet das „Grüne Band“ als Lebenslinie die Bundesländer Hessen und Thüringen, doch der alte Kolonnenweg erinnert noch immer an die Zeit der deutschen Teilung.

Tipp

Für alle, die den Nervenkitzel in Tann suchen: Lass dich bei der szenischen Museumsgeister-Tour in die dunklen Gemächer und Keller entführen. Hier erwarten dich ruhelose Seelen und Gänsehaut ist garantiert!

Am Wanderparkplatz „Bildtanne“ stand einst ein Baum mit einem Marienbild, der dem Bau der Grenze weichen musste. Nach der Grenzöffnung wurde eine Mariengrotte als Zeichen der Hoffnung angelegt. Ein kurzer Abstecher führt zum 639 Meter hohen Rößberg. Dein Pfad folgt dem einstigen Grenzverlauf über malerische Wald- und Feldwege bis zum Habelberg CIRCLE-2. Nach einem steilen Abstieg erreichst du das Ulstertal und die Kleinstadt Tann mit ihren prächtigen Bauwerken CIRCLE-3: das Schloss derer von der Tann, das Elf-Apostel-Haus und das historische Stadttor. Das „Rhöner Museumsdorf“ bietet von März bis November Einblicke in die Geschichte der Region.



Schwierigkeit
mittel



Strecke
15,2 km



Gehzeit
ca. 4:25 h



Aufstieg
538 hm



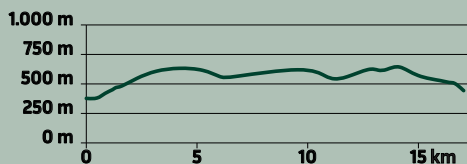
Abstieg
530 hm



Für mehr Infos zur Etappe
QR-Code scannen



Etappeninfos



Kuppenrhön Etappe 6

Tann/Rhön – Dermbach

Wo weite Panoramen auf funkelnde Sternenhimmel treffen

Von Tann aus fordert dich zunächst ein steiler Anstieg, der dich aber schon bald auf einem sonnigen Hochplateau für deine Mühen belohnt. Genieße die Weite, während du hier ein letztes Mal auf der ehemaligen innerdeutschen Grenze nach Thüringen wechselst. Kurz darauf, in Andenhausen, vereinen sich die beiden Varianten des HOCHRHÖNERS wieder zu einem Weg.

Tipp

Schließ dich einer der fast wöchentlich in Dermbach stattfindenden, geführten Sternenwanderungen an. Erlebe den faszinierenden Nachthimmel über der Rhön an magischen Orten wie dem Aussichtspunkt Staudt-Blick!

Vorbei am markanten Katzenstein wanderst du nun durch eine Bilderbuchlandschaft aus Wäldern und ausgedehnten Wiesen. Halte Ausschau nach dem Roten Höhenvieh, einer seltenen Rinderrasse, die hier in aller Ruhe grast. Dein nächstes Highlight wartet bereits: der Gläserberg mit der einladenden Dermbacher Hütte. Tagsüber bietet dir der „Himmelsschauplatz“ einen fantastischen Blick über die sanften Kuppen der Rhön, während du abends von den bequemen Wellenliegen aus in das unendliche Sternenmeer eintauchen kannst. Der Abstieg führt dich durch einen alten, verwunschenen Buchenwald.

Im Tal erwartet dich Dermbach CIRCLE-2 mit einem barocken Schloss, dem Museum der Thüringischen Rhön und ausgezeichnete regionaler Küche.



Schwierigkeit
mittel



Strecke
171 km



Gehzeit
ca. 4:50 h



Aufstieg
536 hm



Abstieg
471 hm



Für mehr Infos zur Etappe
QR-Code scannen



Dermbach – Bernshausen

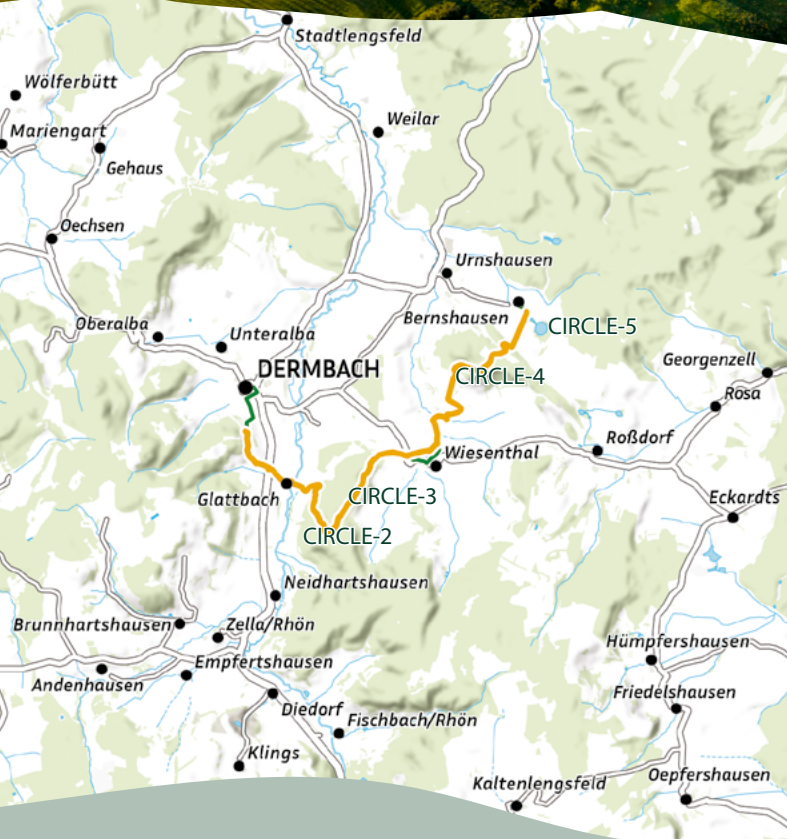
Durch uralte Wälder auf den Spuren des Robin Hood der Rhön
Dein Weg beginnt oberhalb von Dermbach an der malerischen Fatima-Kapelle und führt dich nach kurzer Zeit in eine andere Welt: den Ibengarten CIRCLE-2. Als eines der ältesten Naturschutzgebiete Thüringens beheimatet er über 600 mächtige Eiben. Wandere durch dieses Naturschutzgebiet und spüre die besondere Atmosphäre, wenn die über 800 Jahre alten, knorri- gen Äste über dir ein dichtes, schattiges Blätterdach bilden.

Highlight

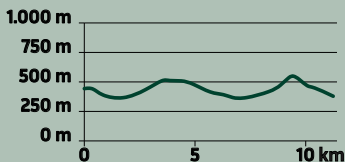
Gönn dir einen entspannten Spaziergang im Naturschutzgebiet Bernshäuser Kutte CIRCLE-5. Entdecke diesen idyllischen, 45 Meter tiefen See, der durch einen Erdfall entstanden ist und heute wie ein funkelndes Juwel in der Landschaft liegt.

Im geheimnisvollen Ibengarten fand einst der sagenumwobene „Rhönpaulus“ Unterschlupf, der als „Robin Hood der Rhön“ die Reichen bestahl, um die Beute mit den Armen zu teilen. Auf seinen Spuren wanderst du weiter über den Bergrücken des Neubergshinein in die „Wiesenthaler Schweiz“ CIRCLE-3. Erlebe diese einzigartige Kulturlandschaft mit ihren Wacholderhängen und Magerrasen, die durch jahrhundertlange Schafbeweidung geformt wurde. Nach einem Abstieg ins Tal wartet noch ein letzter steiler Anstieg zum Gipfel des Horns CIRCLE-4 auf dich.

Belohne dich am Gipfelrastplatz mit einem weiten Blick über die sanften Kuppen der Rhön, bevor du entspannt nach Bernshausen hinabsteigst, dem Ziel dieser sagenhaften Etappe.



Etappeninfos



Schwierigkeit
mittel



Strecke
11,3 km



Gehzeit
ca. 3:20 h



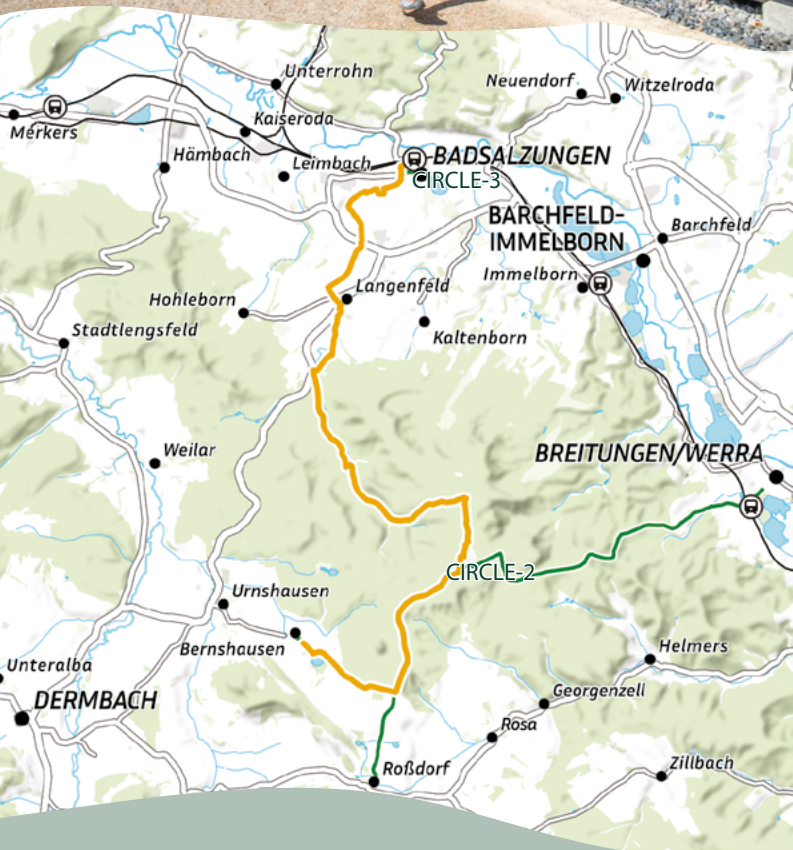
Aufstieg
391 hm



Abstieg
455 hm



Für mehr Infos zur Etappe
QR-Code scannen



Etappeninfos



Kuppenrhön Etappe 8 / Lange Rhön Etappe 7

Bernshausen – Bad Salzungen

Dein großes Finale mit Weitblick und Wellness

Deine letzte Etappe auf dem HOCHRHÖNER führt dich von der weitläufigen Natur der Rhön in das Werratal. Kurz nach deinem Start erwartet dich mit der Bernshäuser Kutte ein erstes Naturwunder: Ein 45 Meter tiefer See, der durch einen Einbruch der Erde entstand und heute eine besonders artenreiche Tier- und Pflanzenwelt beheimatet. Genieße die Ruhe auf deinem Weg durch Wälder rund um die Stoffelskuppe, während du dich langsam dem 645 Meter hohen Pleß nähert.

Deine Belohnung am Ziel

Was könnte es nach einer langen Wanderung Schöneres geben? Gönn dir Entspannung pur in der Solewelt in Bad Salzungen. Lass dich im Schweb Becken treiben, genieße die Saunawelt oder atme die gesunde Luft am historischen Gradierwerk tief ein.

Auf deinem Weg zum Gipfel durchschreitest du mit dem Roßdorfer Tor ein Stück Geschichte – ein altes Portal der Henneberger Landwehr aus dem 14. Jahrhundert. Oben auf dem Pleß CIRCLE-2 angekommen, erwartet dich eine spektakuläre Belohnung: Der Aussichtsturm, der sich dort seit 1999 erhebt, bietet dir einen atemberaubenden Rundumblick über die gesamte Rhön und den weiten Thüringer Wald. Über das breite Pfitzbachtal steigst du schließlich ab in den traditionsreichen Kurort Bad Salzungen CIRCLE-3.

Lass deine Wanderung bei einem Spaziergang um den Burgsee ausklingen und spüre am Gradierwerk die wohltuende Wirkung der Sole – der krönende Abschluss deines HOCHRHÖNER-Abenteuers.



Schwierigkeit
mittel



Strecke
18,4 km



Gehzeit
ca. 4:40 h



Aufstieg
265 hm



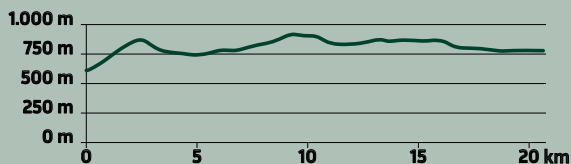
Abstieg
404 hm



Für mehr Infos zur Etappe
QR-Code scannen



Etappeninfos



Lange Rhön Etappe 3

Oberweißbrunn – Birx

Von Gipfeln in die mystische Welt des Schwarzen Moores

Deine Wanderung beginnt in Oberweißbrunn und führt dich sogleich auf den Himmeldunkberg. Genieße vom Gipfelkreuz aus den weiten, unverbauten Blick über die Hochrhön, bevor du deinen Weg über den Bergrücken fortsetzt. Am Parkplatz Schwedenwall CIRCLE-2 wanderst du an den sichtbaren Überresten einer alten Verteidigungsanlage vorbei – ein stummer Zeuge aus der Zeit des 30-jährigen Krieges.

Tipp für einen Tag Pause

Lust auf eine kleine Zeitreise? Nur rund sechs Kilometer vom Schwarzen Moor entfernt liegt das idyllische Städtchen Fladungen. Erkunde die vollständig erhaltene mittelalterliche Stadtmauer und die liebevoll restaurierten Fachwerkbauten!

Am nahe gelegenen Rastplatz wählst du den Weg ostwärts über den Heidelstein CIRCLE-3 und betrittst die weite Hochebene der Langen Rhön. Die Bergwiesen sind das Ergebnis mittelalterlicher Waldrodungen. Im Sommer weidet hier das Rhönschaf, eine alte Nutztierasse mit schwarzem Kopf und weißen Beinen. Ein Highlight ist das Schwarze Moor CIRCLE-4. Erkunde auf einem hölzernen Lehrpfad dieses einzigartige Hochmoor und entdecke fleischfressende Pflanzen wie den Sonnentau.

Vorbei an stummen Zeugen CIRCLE-5 der ehemaligen DDR-Grenze erreichst du schließlich das thüringische Dorf Birx – das eindrucksvolle Ziel dieser Etappe voller Naturwunder und weiter Horizonte.



Schwierigkeit
mittel



Strecke
20,2 km



Gehzeit
ca. 5:35 h



Aufstieg
531 hm



Abstieg
369 hm



Für mehr Infos zur Etappe
QR-Code scannen



Etappeninfos



Lange Rhön Etappe 4

Birx – Kaltensundheim

Von Noahs Segel ins Tal der „kalten Dörfer“

Von Birx aus wanderst du vorbei an Zeugen der einstigen Grenze nach Frankenheim, dem höchstgelegenen Dorf der gesamten Rhön. Dahinter öffnet sich vor dir die weite Hochebene. Du überquerst fast unbemerkt den Schnitzersberg, den höchsten Gipfel der Thüringer Rhön, bevor du das markante Highlight dieser Etappe ansteuerst.

Für Entdecker

Erlebe in einer virtuellen 360°-Tour das Grüne Band rund um den Grenzturn am Grabenberg. Entdecke Naturwunder, seltene Arten und bewegende Geschichten aus dem einstigen Sperrgebiet.



Schon bald siehst du ihn vor dir: den Ellenbogen mit dem modernen Aussichtsturm „Noahs Segel“ CIRCLE-2. Steighinauf und lass deinen Blick über die gesamte Kuppenlandschaft der Rhön schweifen – ein unvergesslicher Moment! Direkt daneben erzählt das geschichtsträchtige Eisenacher Haus von seiner bewegten Vergangenheit als Abhörstation zu DDR-Zeiten. Dein Abstieg führt dich dann durch einen zauberhaften Wechsel von schattigen Wäldern und sonnigen Wiesen, an deren Rändern seltene Schönheiten wie der leuchtende Eisenhut oder duftende Türkenbundlilien blühen.

So tauchst du langsam ein in das Tal der vier „kalten Dörfer“, die ihren Namen dem rauen Klima verdanken, und erreichst mit Kaltensundheim das malerische Ziel deiner abwechslungsreichen Wanderung.



Schwierigkeit

mittel



Strecke
12,6 km



Gehzeit
ca. 3:05 h



Aufstieg

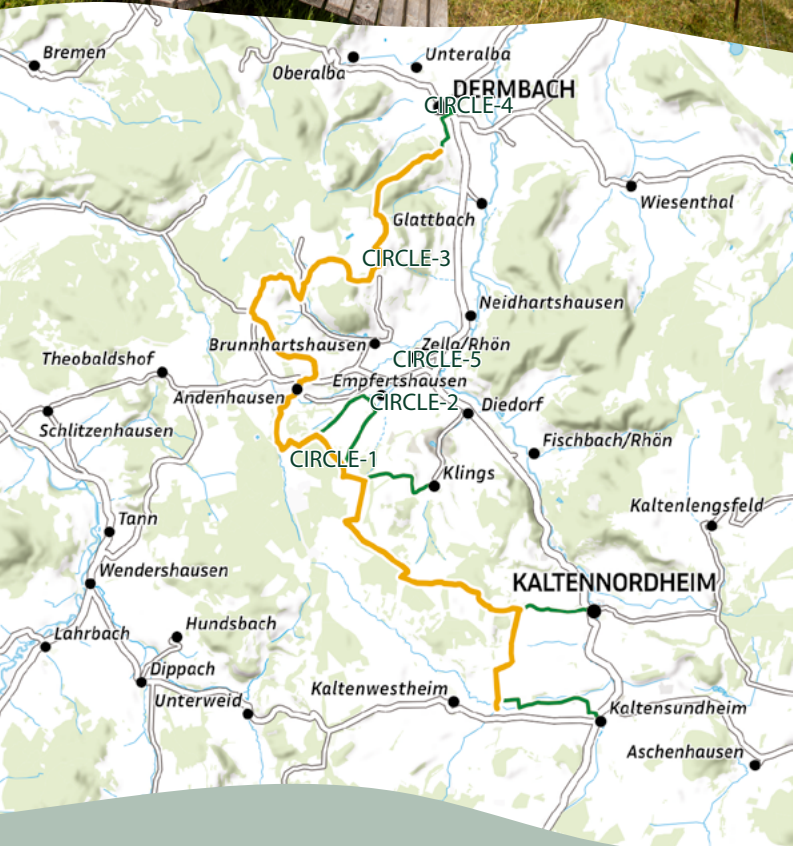
88 hm



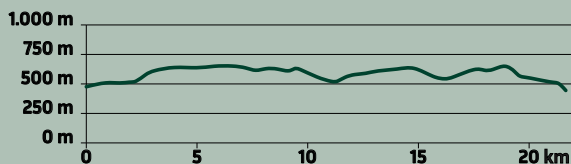
Abstieg
391 hm



Für mehr Infos zur Etappe
QR-Code scannen



Etappeninfos



Lange Rhön Etappe 5

Kaltensundheim – Dermbach

Wo weite Blicke auf himmlische Genüsse treffen

Von Kaltensundheim aus führt dich dein Weg zunächst vorbei an alten Obstbäumen auf einen lang gestreckten, aussichtsreichen Bergrücken. Während du zum ehemaligen DDR-Grenzturm am Horbel wanderst, lockt ein lohnender Abstecher nach Empfertshausen CIRCLE-2, wo du tief in die Welt der traditionellen Holzschnitzkunst eintauchen kannst.

Gut zu wissen

In Zella, wo im 12. Jahrhundert ein Benediktinerinnenkloster entstand, lädt heute das Biosphärenzentrum CIRCLE-5 zu spannenden Ausstellungen über die einmalige Natur und Kultur der Rhön ein. Ein Abstecher, der sich lohnt.

Vorbei am markanten Katzenstein tauchst du nun ein in eine Bilderbuchlandschaft aus Wäldern und weiten Wiesen, auf denen das seltene Rote Höhenvieh friedlich weidet. Dein nächstes Ziel ist das unbestrittene Highlight der Etappe: der Gläserberg mit der einladenden Dermbacher Hütte CIRCLE-3. Genieße am „Himmelsschauplatz“ den fantastischen Blick über die Kuppenlandschaft und blicke am Abend von den bequemen Wellenliegen direkt in den funkelnden Sternenhimmel. Der anschließende Abstieg führt dich durch einen verwunschenen Buchenwald.

Im Tal empfängt dich Dermbach CIRCLE-4 mit seinem barocken Schloss, Museum der Thüringischen Rhön und exklusiver Sternenküche – der perfekte Ausklang der himmlischen Etappe.

Die 6. und 7. Etappe der Variante Lange Rhön findest du auf den Seiten 30 - 33.



Schwierigkeit
mittel



Strecke
21,7 km



Gehzeit
ca. 5:55 h



Aufstieg
514 hm



Abstieg
546 hm



Für mehr Infos zur Etappe
QR-Code scannen

Tann/Rhön – Kaltensundheim

Deine Wanderung startet in Tann mit einem kräftigen Anstieg, der dich aber schnell auf ein sonniges Hochplateau führt. Hier spürst du den Hauch der Geschichte, wenn du die einstige innerdeutsche Grenze nach Thüringen überquerst.

Halte unbedingt inne und genieße die beeindruckenden Panoramen! Die Gipfel des Horbel und des Pinzlers legen dir die ganze Schönheit der umliegenden Landschaft zu Füßen.

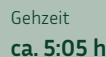
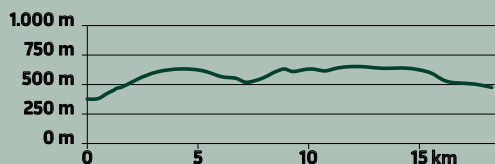
Dein nächstes Ziel ist der Horbel , wo ein ehemaliger Grenzturm als stiller Zeitzeuge an die deutsche Teilung erinnert. Ein Abstecher lockt dich ins traditionsreiche Holzschnitzerdorf Empfertshausen. Entdecke auf deinem Weg dorthin urige Skulpturen und lerne die lokale Mundart auf 17 Holzstelen kennen. Dein weiterer Weg führt dich schließlich durch ruhige Waldgebiete und über offene Bergwiesen dem Tal entgegen.

Über den Pinzler erreichst du so das Tal der „Kalten Dörfer“ und mit Kaltensundheim das wohlverdiente Ziel dieser aussichtsreichen und geschichtsträchtigen Etappe.

Am Grenzturm am Horbel laden Butzen mit großen Panoramafenstern zu einer außergewöhnlichen Nacht mitten in der Natur ein – mit Blick auf das Grüne Band und den Sternenhimmel.



Etappeninfos



Für mehr Infos zur Etappe
QR-Code scannen



Hochrhönrunde Etappe 2

Kaltensundheim – Birx

Vom duftenden Blütental zum Panorama auf Noahs Segel

Deine Wanderung beginnt im Tal der „kalten Dörfer“, die ihren Namen dem rauen Klima verdanken. Doch der Weg nach oben ist alles andere als rau: du wanderst durch Wiesen und lichte Wälder, in denen im Sommer farbenprächtige Eisenhüte und Bergastern blühen und der betörende Duft von Türkenbundlilien in der Luft liegt. So führt dich dein Pfad stetig bergauf zu einem unübersehbaren Highlight.

Für Entdecker

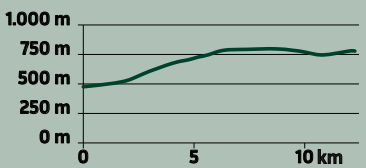
Erlebe in einer virtuellen 360°-Tour das Grüne Band rund um den Grenzturm am Grabenberg. Entdecke Naturwunder, seltene Arten und bewegende Geschichten aus dem einstigen Sperrgebiet.



Nach dem Aufstieg erreichst du den Ellenbogen, wo dich der moderne Aussichtsturm „Noahs Segel“ zu einem atemberaubenden Rundumblick über die gesamte Rhön einlädt. Direkt daneben erinnert das geschichtsträchtige Eisenacher Haus an seine bewegte Vergangenheit als Abhörstation. Von hier aus folgst du dem Weg über die weite Hochebene, passierst den unauffälligen Gipfel des Schnitzersbergs und erreichst mit Frankenheim das höchstgelegene Dorf der Region.

Vorbei an den stummen Zeugen der ehemaligen Grenzanlagen am Grabenberg CIRCLE-2 erreichst du Birx, das hochgelegene Ziel dieser wunderbaren Panorama-Etappe..

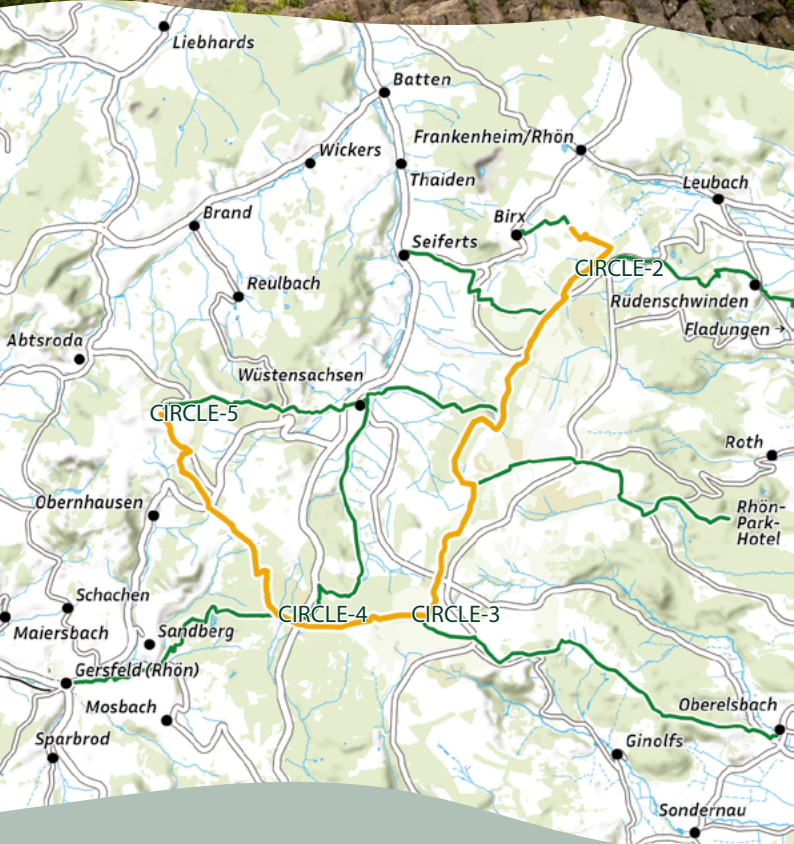
Etappeninfos



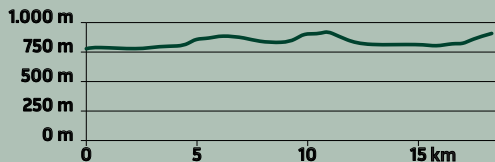
	Schwierigkeit mittel		Aufstieg 391 hm
	Strecke 12,3 km		Abstieg 88 hm
	Gehzeit ca. 3:20 h		



Für mehr Infos zur Etappe
QR-Code scannen



Etappeninfos



Hochrhönrunde Etappe 3

Birx – Wasserkuppe

Von mystischen Mooren zu den Gipfeln der Rhön

Dein Weg führt dich von Birx, vorbei an einem stillen Grenz-turmaus DDR-Zeiten, direkt zum Schwarzen Moor CIRCLE-2, dem größten Hochmoor der Rhön. Erkunde auf sicheren Wegen diese einzigartige Landschaft und entdecke seltene Pflanzen wie den fleischfressenden Sonnentau. Dein Pfad leitet dich von hier weiter bergauf zum 926 Meter hohen Heidelstein CIRCLE-3, wo dich farbenfrohe Bergwiesen empfangen, die das Ergebnis jahrhundertelanger Weidewirtschaft sind.

Tipp

Möchtest du mehr über die faszinierende Geschichte der Flieger erfahren, die auf der Wasserkuppe begann? Tauche im Deutschen Segelfluggmuseum ein in die Welt der Pioniere und entdecke alles über die Anziehungskraft des legendären „Bergs der Flieger“!

Nachdem Heidelstein durchquerst, das Rote Moor CIRCLE-4, das mit seinen schlanken Karpatenbirken und kargen Feuchtwiesen eine ganz eigene, fast mystische Atmosphäre ausstrahlt. Schon von Weitem grüßt dich das markante Radom und weist dir den Weg zur 950 Meter hohen Wasserkuppe CIRCLE-5. Gönn dir an der idyllischen Quelle der Fulda eine letzte Rast mit Blick auf die artenreichen Bergwiesen, bevor du zum finalen Gipfelsturm ansetzt.

Oben angekommen spürst du die starken Winde und erreichst mit der Wasserkuppe nicht nur den höchsten Berg der Rhön, sondern auch das atemberaubende Ziel dieser Gipfel- und Moor-Etappe.



Schwierigkeit
mittel



Strecke
18,3 km



Gehzeit
ca. 4:50 h



Aufstieg
369 hm



Abstieg
219 hm



Für mehr Infos zur Etappe
QR-Code scannen



Hochrhönrunde Etappe 4

Wasserkuppe – Gotthards

Vom höchsten Punkt der Rhön geht es steil bergab und über Abtsroda hinauf zum Weiherberg. Durch Wälder erreichst du den sagenumwobenen Bubenbader Stein und die Milseburg mit keltischer Geschichte. Kalkmagerrasen, Orchideen und stille Bergwälder begleiten dich bis Gotthards.

Die komplette Etappenbeschreibung findest du auf S. 24 – 25.

Hochrhönrunde Etappe 5

Gotthards – Tann/Rhön

Entlang des Grünen Bands wanderst du über den Rößberg und Habelberg nach Tann. Historische Grenzrelikte, weite Ausblicke und stille Waldpfade prägen die Etappe. In Tann erwarten dich Fachwerk, Schloss und das Rhöner Museumsdorf mit spannenden Einblicken in die regionale Geschichte.

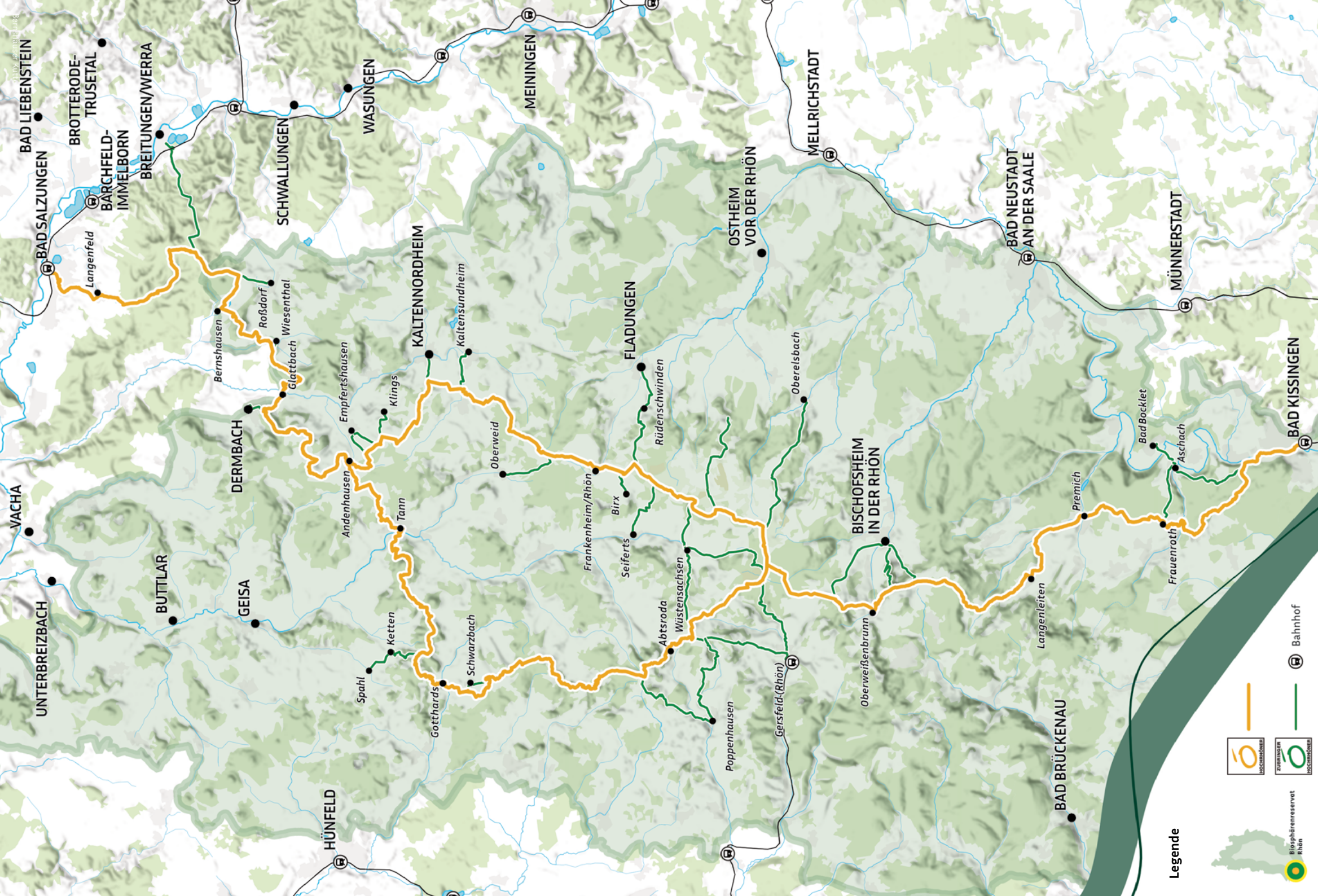
Die komplette Etappenbeschreibung findest du auf S. 26 – 27.



DEIN ERLEBNIS
IN DER RHÖN

JETZT SCANNEN UND
ERLEBNIS BUCHEN





Legende





HERAUSGEBER

Rhön GmbH – Gesellschaft für

Tourismus und Markenmanagement

Rhönstraße 97 | 97772 Wildflecken-Oberbach

Telefon: (09749) 9300800 | E-Mail: kontakt@rhoen.info

REDAKTION / LAYOUT freiluftkonzepte | Marc Rathgeber

STAND November 2025 | Alle Angaben ohne Gewähr.

TITELFOTO Fliegerdenkmal auf der Wasserkuppe

Gefördert durch das
Hessische Ministerium
für Wirtschaft, Energie,
Verkehr, Wohnen
und ländlichen Raum

HESSEN



**Hessisches Ministerium
für Wirtschaft, Energie,
Verkehr, Wohnen
und ländlichen Raum**



www.rhoen.info



Ihre kostenfreie Servicenummer: 0800 9719771



www.facebook.com/Die.Rhoen



www.instagram.com/rhoen_tourismus



www.youtube.com/user/TourismusGmbH