

Inhaltsverzeichnis

Etappen: Lange Rhön/Kuppenrhön	2
1. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen	2
2. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen	3
6. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen	4
7. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen	5
8. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen	6
Variante Lange Rhön	7
3. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen	7
4. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen	8
5. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen	9
Variante Kuppenrhön	10
3. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen	10
4. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen (auch Variante Hochrhönrunde)	11
5. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen (auch Variante Hochrhönrunde)	12
Variante Hochrhönrunde	13
1. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen	13
2. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen	13
3. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen	14
Werbetext	14
umschreibender blumiger Text: 1.800 Zeichen	14
sachlicher Text: 400 Zeichen, weboptimiert	15
HOCHRHÖNER mit ÖPNV	15
Ausformulierung der Tourenplanung mit An/Abreise ÖPNV, 1.000 Zeichen	15

Etappen: Lange Rhön/Kuppenrhön

1. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen

Vom UNESCO-Welterbe ins UNESCO-Biosphärenreservat

Schon zu Beginn des HOCHRHÖNERS empfängt dich die heilsame Kraft der Natur im Kurgarten von Bad Kissingen. Das Blütenparadies erreichst du in wenigen Minuten vom Bahnhof aus. Lass dich von den prachtvollen Bauwerken aus vergangenen Jahrhunderten faszinieren und erfrische dich am heilsamen Quellwasser.

Von der eleganten UNESCO-Welterbestadt gelangst du direkt in die ursprünglichen Weiten der Rhön. Bevor du rund 200 Höhenmeter aufsteigst, bietet dir das Gradierwerk der Oberen Saline noch eine Frischekur für die Atemwege. Der Weg führt durch das wildromantische Kaskadental aus dem 18. Jahrhundert. Oben angekommen, begegnest du im Wild-Park Klaushof heimischen Tierarten. Das gleichnamige Forsthaus bietet regionale Gerichte an. Wer seine Pause lieber mit weitem Blick auf die Schwarzen Berge genießt, wandert noch etwas weiter zum Rastplatz am Forsthaus Hermannsruh. Im Wiesental von Stralsbach erwartet dich ein weiterer Höhepunkt. Die romanische Klosterkirche Frauenroth wurde um 1231 vom Minnesänger Otto von Botenlauben gestiftet. Nach einer Sage hatte der Wind seiner Frau Beatrix von Courtenay den Schleier fortgeweht. Sie schwor, dort ein Kloster zu errichten, wo er zu Boden fiel. Hinter dem Altar findest du die wertvollen mittelalterlichen Grabreliefs des Paares. Über stille Waldpfade und weite Wiesen im UNESCO-Biosphärenreservat erreichst du das beschauliche Rhöndorf Premich.

HOCHRHÖNER, 1. Etappe, 1000 Zeichen, informativ

Der HOCHRHÖNER beginnt am Bahnhof der UNESCO-Welterbestadt Bad Kissingen. Er führt durch den Kurgarten mit seinen exotischen Pflanzen, farbenfrohen Beeten und prachtvollen Kuranlagen. Entlang der Fränkischen Saale und durch den Rosengarten erreichst du das Museum Obere Saline. Im Gradierwerk nebenan rieselt Solewasser über Reisig und bildet ein heilsames Aerosol für die Atemwege.

Durch das romantische Kaskadental aus dem 18. Jahrhundert steigst du zum Wild-Park Klaushof mit heimischen Tierarten auf. Ein Restaurant im dortigen Forsthaus lädt zur Einkehr ein. Beim nahen Forsthaus Hermannsruh lässt es sich gut im Freien rasten.

Ein Höhepunkt der Etappe ist die romanische Klosterkirche Frauenroth bei Stralsbach. Sie wurde 1231 vom Minnesänger Otto von Botenlauben und seiner Frau Beatrix gestiftet. Deren Grabreliefs sind bedeutende Werke der mittelalterlichen Bildhauerei. Über die ruhigen Wald- und Feldwege des UNESCO-Biosphärenreservats Rhön erreichst du Premich, das Ziel der ersten Etappe.

2. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen

Zum Heiligen Berg der Franken

Nach dem Aufstieg zum 928 Meter hohen Kreuzberg spürst du die Kraft dieses spirituellen Ortes. Doch erst einmal wanderst du ganz entspannt von Premich in das stille Kellersbachtal. Erfreue dich am Duft des Thymians, der im Sommer am Wegesrand blüht. Im barocken Dorf Langenleiten schmücken die Werke hiesiger Bildhauer den langgestreckten Anger. In der Marienkirche findest du wertvolle Holzschnitzereien aus vergangenen Jahrhunderten.

Die nächsten sieben Kilometer geht es stetig aufwärts. Unterwegs wechseln sich ruhige Mischwälder mit Bergwiesen ab, auf denen im Frühsommer Orchideen blühen. Den Kreuzberg hast du fest im Blick. Er hat seinen Namen von drei Golgatha-Kreuzen, der letzten Station eines Kreuzweges aus dem 16. Jahrhundert. Schon sehr viel länger gilt der Kreuzberg als „Heiliger Berg der Franken“. Vom Gipfel genießt du eine wundervolle Aussicht über die Rhön.

Um 1681 bauten Franziskaner hier die barocke Wallfahrtskirche mit Kloster. Seit 1731 versorgen sie Gäste mit Klosterbier, das nach alter Tradition mit eigenem Quellwasser und Rhönmalz gebraut wird. Genieße deine Rast in der Klosterschänke. Danach gehst du beseelt weiter über den breiten Sattel zwischen Kreuzberg und Arnsberg. Im Herbst blühen hier die Silberdisteln, ein Symbol der Rhön. Über einen kleinen Abstecher erreichst du die sagenumwobene Osterburg, bevor es bergab zum Etappenziel Oberweißbrunn geht.

Sachtext, 1.000 Zeichen

Die zweite Etappe des HOCHRHÖNERS beginnt in Premich und führt durch das stille Kellersbachtal, wo im Sommer der Thymian blüht. Im Angerdorf Langenleiten begegnest du den Arbeiten örtlicher Bildhauer. Die barocke Marienkirche lädt zu einem kurzen Stopp ein.

Danach beginnt ein sieben Kilometer langer Aufstieg zum Kreuzberg. Er ist mit 928 Metern der dritthöchste Gipfel der Rhön. Der „Heilige Berg der Franken“ ist ein traditionsreicher Wallfahrtsort. Der Weg dorthin führt durch eine abwechslungsreiche Landschaft aus Mischwäldern und Bergwiesen. Auf dem Gipfel erwartet dich ein einzigartiger Panoramablick über die Rhön. Drei Golgatha-Kreuzen verdankt der Kreuzberg seinen Namen. Das um 1681 erbaute Franziskanerkloster ist bekannt für das traditionell gebraute Klosterbier, das in der Klosterschänke ausgeschenkt wird. Über den breiten Sattel zwischen Kreuzberg und Arnsberg erreichst du das Etappenziel Oberweißbrunn. Zuvor führt dich ein kleiner Abstecher zur sagenumwobenen Ruine der Osterburg.

6. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen

Den Sternen so nah

Auf dieser abwechslungsreichen Etappe kommst du den Sternen besonders nah. Hinter Tann geht es zunächst steil bergauf. Über ein sonniges Hochplateau gelangst du zum „Grünen Band“ und passierst ein letztes Mal die einstige innerdeutsche Grenze von Hessen nach Thüringen. Im nahen Andenhausen vereinen sich beide Varianten des HOCHRHÖNERS wieder miteinander.

Hinter dem markanten Katzenstein wechseln sich Wald und Weideflächen ab. Hier begegnest du dem für die Rhön typischen Roten Höhenvieh. Die robuste Rinderrasse wurde wahrscheinlich schon von den Kelten gezüchtet und war in den 1980er Jahren fast ausgestorben.

Gut sieben Kilometer nach dem Katzenstein erreichst du den Gläserberg mit der Dermbacher Hütte und dem Himmelsschauplatz. Dort genießt du auf einer bequemen Wellenliege einen atemberaubenden Rundblick über die sanfte Kuppenlandschaft der Rhön. Eine Panoramatafel zeigt dir jede Erhebung in der nördlichen Rhön und im Thüringer Wald. Später kannst du dich hier in den Tiefen des funkelnden Sternenhimmels verlieren.

Steil bergab gelangst du in einen alten Buchenwald. Dort entdeckst du spannende geologische Spuren aus längst vergangenen Zeiten. Im Tal empfängt dich Dermbach mit seinem barocken Schloss, viel Fachwerk und dem Museum der Thüringischen Rhön. Abends kannst du dort zwischen mehreren Restaurants wählen und sogar Sternenküche genießen.

Sachtext, 1.000 Zeichen

Die sechste Etappe führt von Tann über den Gläserberg nach Dermbach. Nach einem steilen Anstieg erreichst du ein sonniges Hochplateau. Dort überquerst du ein letztes Mal die einstige innerdeutsche Grenze nach Thüringen. In Andenhausen vereinen sich die beiden HOCHRHÖNER-Varianten wieder miteinander.

Hinter dem markanten Katzenstein prägen Wald und ausgedehnte Wiesen die Landschaft. Hier weidet das Rote Höhenvieh, eine robuste Rinderrasse, die fast ausgestorben war. Nach rund sieben Kilometern erreichst du den Gläserberg mit der Dermbacher Hütte. Tagsüber bietet der Himmelsschauplatz einen weiten Blick über die Kuppenlandschaft. Später kannst du von den Wellenliegen in den funkelnden Sternenhimmel blicken.

Der Abstieg führt durch einen alten Buchenwald, vorbei an den 200 Millionen Jahre alten Dermbacher Klippen. Im Tal erwartet dich Dermbach mit einem barocken Schloss, viel Fachwerk, dem Museum der Thüringischen Rhön und ausgezeichnete regionaler Küche.

7. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen

Dem Robin Hood der Rhön auf der Spur

Auf den Spuren eines legendären Räubers wanderst du durch eine abwechslungsreiche Landschaft. Von Dermbach gelangst du zur Fatima-Kapelle, die 1953 gegen den Widerstand der SED erbaut wurde. In Glattbach begegnest du einem bärtigen Mann. Die Holzfigur erinnert an Johann Heinrich Valentin Paul, den „Rhönpaulus“. Er hatte einst reiche Bauern bestohlen, um seinen Hunger zu stillen. Der „Robin Hood der Rhön“ teilte seine Beute mit anderen Bedürftigen.

Im nahegelegenen Ibengarten hatte sich der Rhönpaulus in einer schmalen Höhle versteckt. Eingesperrt in einen Holzkasten wurde er 1780 zum Richtplatz auf den nahen Neuberg gebracht. Der Ibengarten ist eines von Thüringens ältesten Naturschutzgebieten. In dem verwunschenen Wald wachsen über 600 Eiben, einige davon mehr als 800 Jahre alt. Mit knorrigem Wuchs und ausladenden Ästen formen sie einen grünen Tunnel.

Du überquerst den Sattel des Neubergs und blickst auf die Basaltkuppen der „Wiesenthaler Schweiz“. Wald und Hangquellmoore werden von Wacholderhängen und Kalkmagerrasen durchbrochen. Sie sind das Ergebnis jahrhundertelanger Hutewirtschaft. Bis heute werden Rhönschafe eingesetzt, um die Hänge als Lebensraum für seltene Tier- und Pflanzenarten zu erhalten. Nach einem längeren Abstieg ins Tal geht es noch einmal steil hinauf zum Horn. Vom Rastplatz schweift dein Blick über die weite Landschaft, bevor du abwärts bis Bernshausen wanderst.

Sachtext, 1.000 Zeichen

An der Fatima-Kapelle oberhalb von Dermbach beginnt diese Etappe des HOCHRHÖNERS. Nach etwa drei Kilometern erreichst du den Ibengarten, eines der ältesten Naturschutzgebiete Thüringens. Manche der rund 600 Eiben sind über 800 Jahre alt. Ihre knorrigen Äste bilden einen dichten, schattigen Tunnel.

In einer Höhle im Ibengarten fand einst der „Rhönpaulus“ Unterschlupf. Johann Heinrich Valentin Paul ist auch als „Robin Hood der Rhön“ bekannt, weil er Reiche bestahl und die Beute mit anderen Bedürftigen teilte. 1780 wurde er am Neuberg hingerichtet. Über dessen Bergrücken gelangst du in die „Wiesenthaler Schweiz“. Diese Kulturlandschaft mit Wacholderhängen, Hangquellmooren und Magerrasen entstand durch jahrhundertelange Schafbeweidung. Bis heute tragen die Tiere dazu bei, die Artenvielfalt zu erhalten.

Nach einem Abstieg ins Tal folgt ein letzter steiler Aufstieg zum Horn. Der Rastplatz auf dem Gipfel bietet einen weiten Blick über die sanften Kuppen der Rhön. Die Etappe endet in Bernshausen.

8. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen

Auf meditativen Wegen nach Bad Salzungen

Die letzte Etappe führt durch dichte Wälder ins Werratal. In Bernshausen passierst du die Bernshäuser Kutte. Der 45 Meter tiefe See ist durch einen Einbruch des karstigen Untergrunds entstanden. Weil er weder Zu- noch Abfluss besitzt, hat sich hier eine besonders artenreiche Fauna entwickelt. Der ruhige Wasserspiegel stimmt dich auf die kommende Strecke ein. Denn die Waldwege rund um die Stoffelskuppe über den Pleß verbreiten eine geradezu meditative Stille.

Unterwegs kommst du durch das Roßdorfer Tor, eines der wenigen früheren Portale durch die Henneberger Landwehr. Rechts und links erkennst du noch die Wälle des 60 Kilometer langen Verteidigungssystems aus dem 14. Jahrhundert. Ein steiler Aufstieg führt zum 645 Meter hohen Pleß. Von 1962 bis 1989 lag die Kuppe im militärischen Sperrgebiet, ein ehemaliger Aussichtsturm wurde bereits abgerissen. Im Jahr 1999 wurde ein neuer Turm neben dem Sockel des alten errichtet. Von der 20 Meter hohen Aussichtsplattform hast du einen faszinierenden Rundblick auf die Rhön und den Thüringer Wald.

Über ruhige Waldwege und das breite Pfitzbachtal gelangst du zum HOCHRHÖNER-Tor in Bad Salzungen. Ein Zubringerweg führt dich ins Zentrum des traditionsreichen Kurorts. Rund um den Burgsee spazierst du vorbei an prächtigen Villen und Resten der alten Stadtmauer. Am historischen Gradierwerk neben dem Bahnhof spürst du die wohltuende Kraft der Sole.

Sachtext, 1.000 Zeichen

Die letzte Etappe des HOCHRHÖNERS führt dich von der Rhön ins Werratal. Kurz nach dem Start gelangst du zur Bernshäuser Kutte. Der 45 Meter tiefe See entstand durch einen Einbruch des karstigen Untergrunds. Ohne Zu- und Abfluss hat sich hier eine besonders artenreiche Fauna entwickelt. Der Weg führt durch ruhige Waldwege rund um die Stoffelskuppe und weiter zum 645 Meter hohen Pleß.

Unterwegs passierst du das Roßdorfer Tor, ein früheres Portal der Henneberger Landwehr. Die Reste dieses Verteidigungssystems aus dem 14. Jahrhundert sind rechts und links des Weges noch gut zu erkennen. Der Pleß lag von 1962 bis 1989 im militärischen Sperrgebiet. Seit 1999 bietet dort ein neuer Aussichtsturm einen Rundumblick auf die Rhön und den Thüringer Wald.

Über das breite Pfitzbachtal erreichst du Bad Salzungen. Der traditionsreiche Kurort lädt zu einem Spaziergang rund um den Burgsee und durch die Altstadt ein. Am historischen Gradierwerk beim Bahnhof kannst du die wohltuende Wirkung der Sole genießen.

Variante Lange Rhön

3. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen

Verwunschene Hochmoore im Dreiländereck

Diese Etappe führt dich auf das Plateau der Langen Rhön mit endlosen Bergwiesen und dem Schwarzen Moor. Ein erster Aufstieg bringt dich von Oberweißenbrunn auf den Himmeldunkberg. Hier genießt du einen wunderbar weiten Blick über die Hochrhön. Beim Parkplatz „Schwedenwall“ kannst du Reste einer Verteidigungsanlage aus dem 30-jährigen Krieg erkennen.

Nach einem steilen Abstieg zum Roten Moor erreichst du einen Rastplatz. Hier teilt sich der HOCHRHÖNER in zwei Varianten. Du folgst dem östlichen Weg in das Naturschutzgebiet Lange Rhön. Vom 926 Meter hohen Heidelberg eröffnet sich die weite Mattenlandschaft dieses lang gezogenen Basaltplateaus. Farbenfroh blühende Bergwiesen sind Ergebnis mittelalterlicher Waldrodungen und der Weidewirtschaft. Im Sommer begegnest du immer wieder Rhönschafen. Diese alte Nutztier rasse erkennst du am typisch schwarzen Kopf und den weißen Beinen.

Bald wird die Landschaft karger und du kommst ins Schwarze Moor, das größte Hochmoor der Rhön. Einen kleinen Teil kannst du auf einem Lehrpfad mit Holzbohlen durchwandern. Von einem Aussichtsturm hast du die gesamte Naturlandschaft im Blick. Hier gedeihen seltene Pflanzen wie der fleischfressende Sonnentau. Mit etwas Glück hörst du den markanten Ruf des vom Aussterben bedrohten Birkhuhns. Über einen Plattenweg und vorbei an einem ehemaligen Grenzturm der DDR erreichst du den Zubringerweg ins thüringische Birx.

Sachtext, 1.000 Zeichen

Heute gelangst du in die Lange Rhön. Von Oberweißenbrunn geht es zunächst auf den Himmeldunkberg. Vom Gipfel bietet sich ein weiter Blick über die Hochrhön. Über einen Bergrücken wanderst du weiter. Beim Parkplatz Schwedenwall erinnern Überreste einer Verteidigungsanlage an den 30-jährigen Krieg.

Am nahe gelegenen Rastplatz teilt sich der HOCHRHÖNER in zwei Varianten. Dein Weg führt ostwärts über den Heidelstein auf ein lang gestrecktes Basaltplateau. Die weiten Bergwiesen der Langen Rhön sind das Ergebnis mittelalterlicher Waldrodungen. Im Sommer weidet hier das Rhönschaf, eine alte Nutztier rasse mit schwarzem Kopf und weißen Beinen.

Ein Highlight ist das Schwarze Moor. Dort wachsen seltene Pflanzen wie der fleischfressende Sonnentau. Auf einem hölzernen Lehrpfad und vom Aussichtsturm kannst du die einzigartige Vegetation des größten Hochmoors der Rhön erkunden. Mit etwas Glück hörst du den Ruf des Birkhuhns. Vorbei an ehemaligen Grenzanlagen der DDR geht es ins thüringische Dorf Birx.

4. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen

HOCHRHÖNER Lange Rhön, 4. Etappe, inspirierend, 1400 Zeichen

Zu Noahs Segel und in kalte Dörfer

Mögen sich Forscher streiten, wo Noahs Arche gestrandet ist – In der Rhön kannst du jedenfalls Noahs Segel finden. Der Weg dorthin führt dich von Birx zunächst nach Frankenheim, dem auf 780 Metern höchstgelegenen Dorf der Rhön. An seinem Ende beginnt das Plateau der Hochrhön. Mit etwas Glück erlebst du hier Rotmilane, die mit ihrem langen, heiseren Schrei die Stille zerreißen. Vorbei an der höchsten Erhebung der thüringischen Rhön, dem 815 Meter hohen Schnitzersberg, gelangst du zum Ellenbogen. Dieser Berg ist zwar zwei Meter niedriger, doch du kommst hier dem Himmel näher. Denn auf dem Gipfel erhebt sich ein ikonischer Aussichtsturm, der wegen seiner Form Noahs Segel heißt. Das benachbarte Eisenacher Haus wurde 1928 vom Rhönklub Eisenach erbaut und diente der Staatssicherheit der DDR seit den 1960er-Jahren als Abhörstation.

Langsam, aber unaufhaltsam geht es nun bergab. Dichte Wälder und offene Wiesen wechseln sich ab. Zur Blütezeit leuchten Eisenhut und Bergastern. Zuweilen riechst du die Türkenbundlilie und siehst mit etwas Glück einen Gelben Frauenschuh. Vor dir im Tal liegen die vier „kalten Dörfer“, zu denen auch das Etappenziel Kaltensundheim gehört. Weil die Berge im Süden frühe und lange Schatten werfen, ist das Klima hier besonders rau. Vom harten Leben in früheren Jahrhunderten zeugt auch noch die Kirche St. Albanus, die von einer eindrucksvollen Wehrmauer umgeben ist.

Sachtext, 1.000 Zeichen

Auf dieser Etappe gelangst du von der Hochebene ins Tal der „kalten Dörfer“. Von Birx geht es vorbei an ehemaligen Grenzanlagen nach Frankenheim, dem mit 780 Metern höchstgelegenen Dorf der Rhön. Hinter dem Ort öffnet sich das Plateau der Hochrhön. Du passierst den Schnitzersberg. Er ist mit 815 Metern der höchste Berg der Thüringer Rhön, hebt sich aber kaum von seiner Umgebung ab. Nach etwa zwei Kilometern erreichst du den Ellenbogen mit dem modernen Aussichtsturm „Noahs Segel“. Von dort hast du einen Rundblick über die gesamte Rhön. Das benachbarte Eisenacher Haus wurde 1928 vom Rhönklub Eisenach erbaut und zu DDR-Zeiten als Abhörstation genutzt.

Beim Abstieg wechseln sich Wälder und Wiesen ab. Hier blühen Eisenhut und Bergastern, gelegentlich duftet es nach Türkenbundlilien und Gelbem Frauenschuh. Unten im Tal liegen vier „kalte Dörfer“, darunter das Etappenziel Kaltensundheim. Den Namen verdanken sie dem rauen Klima, das durch die langen Schatten der Berge entsteht.

5. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen

Den Sternen so nah

Diese Etappe führt dich von Kaltensundheim zum Himmelsschauplatz auf dem Gläserberg. Vorbei an alten Obstbäumen gelangst du auf einen wald- und wiesenreichen Bergrücken. Am Horbel führt dich ein kleiner Abstecher zum Holzschnitzerdorf Empfertshausen. Auf dem Weg dorthin begegnest du uralten Schnitzskulpturen und lernst die lokale Mundart auf 17 Holzstelen kennen. Am westlichen Ausläufer des Horbels erinnert ein ehemaliger Grenzturm an die deutsche Teilung.

Im nahen Andenhausen vereinen sich die beiden Varianten des HOCHRHÖNERS wieder. Hinter dem markanten Katzenstein begegnest du dem typischen Roten Höhenvieh. Die robuste Rinderrasse wurde wohl schon von den Kelten gezüchtet und war zwischenzeitlich fast ausgestorben. Nach sieben Kilometern erreichst du den Gläserberg mit der Dermbacher Hütte und dem Himmelsschauplatz. Von einer bequemen Wellenliege erlebst du den atemberaubenden Rundblick über die sanfte Kuppenlandschaft der Rhön. Abends kannst du dich hier in den Tiefen des funkelnden Sternenhimmels verlieren.

Steil bergab gelangst du in einen alten Buchenwald. Dort entdeckst du spannende geologische Spuren aus längst vergangenen Zeiten. Im Tal empfängt dich Dermbach mit seinem barocken Schloss, viel Fachwerk und dem Museum der Thüringischen Rhön. Abends kannst du dort zwischen mehreren Restaurants wählen und sogar Sternenküche genießen.

Sachtext, 1.000 Zeichen

Von Kaltensundheim wanderst du vorbei an alten Obstbäumen auf einen langgestreckten Bergrücken. Auf dem Weg zum einstigen DDR-Grenzturm am Horbel führt ein Abstecher nach Empfertshausen. Hier begegnest du lokaler Holzschnitzkunst und lernst die hiesige Mundart kennen. Im nahen Andenhausen treffen sich beide Varianten des HOCHRHÖNERS wieder.

Hinter dem markanten Katzenstein prägen Wald, Wiesen und Weideflächen die Landschaft. Hier weidet das Rote Höhenvieh, eine robuste Rinderrasse, die fast ausgestorben war. Nach rund sieben Kilometern erreichst du den Gläserberg mit der Dermbacher Hütte. Tagsüber bietet der Himmelsschauplatz einen weiten Blick über die Kuppenlandschaft. Abends kannst du von den Wellenliegen den funkelnden Sternenhimmel beobachten.

Der Abstieg führt durch einen alten Buchenwald vorbei an faszinierenden geologischen Spuren. Im Tal erwartet dich Dermbach mit einem barocken Schloss, viel Fachwerk, dem Museum der Thüringischen Rhön und exklusiver Sternenküche.

Variante Kuppenrhön

3. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen

Über das Rote Moor zum „Berg der Flieger“

Auf zur Wasserkuppe. Dein Weg zum höchsten Berg der Rhön beginnt mit einem sanften Anstieg durch offene Wiesen und Weiden. Unterwegs wirst du verstehen, warum die Rhön „Land der offenen Fernen“ heißt. Lass am Gipfelkreuz des Himmeldunkbergs deine Blicke schweifen. Nahezu unverstellt von Bäumen reichen sie unendlich weit über die grüne Kulturlandschaft.

Beim Parkplatz „Schwedenwall“ beginnt der hessische Teil der Rhön. Du kannst hier Reste einer Verteidigungsanlage aus dem 30-jährigen Krieg erkennen. Nach einem steilen Abstieg erreichst du einen Rastplatz, an dem sich der HOCHRHÖNER in zwei Varianten teilt. Dein Weg in die Kuppenrhön führt über Bohlen durch das Rote Moor. Mit seinen schlanken Karpatenbirken und kargen Feuchtwiesen verbreitet das vor rund 12.000 Jahren entstandene Hochmoor eine mystische Atmosphäre. Du erlebst sie am besten vom Aussichtsturm.

Schon von Weitem siehst du die markante Kuppel des Radoms auf der 950 Meter hohen Wasserkuppe. Von dort wurde während des Kalten Krieges der Luftraum der DDR überwacht. Auf dem Weg zu dem Berggipfel legst du an der mineralreichen Quelle der Fulda eine letzte Rast mit Blick auf eine artenreiche Bergmähwiese ein. Oben angekommen spürst du die starken Winde, die seit über 100 Jahren Liebhaber des Segelflugs anziehen. Mehr über die Geschichte dieses Flugsports auf der Wasserkuppe erfährst du im Deutschen Segelflugmuseum.

Sachtext, 1.000 Zeichen

Ziel der Etappe ist die Wasserkuppe, der mit 950 Metern höchste Berg in der Rhön. Nach einem Aufstieg über malerische Bergwiesen eröffnet sich am Gipfelkreuz auf dem Himmeldunkberg ein Panoramablick auf das „Land der offenen Fernen“. Die nahe gelegene Würzburger Bergbund-Hütte lädt zur Rast ein.

Du wanderst vorbei an den Resten des Schwedenwalls aus dem 30-jährigen Krieg. Durch stille Wälder geht es zum Roten Moor, wo sich die Hauptroute des HOCHRHÖNERS in zwei Varianten teilt. Du nimmst den Weg zur Kuppenrhön. Ein hölzerner Bohlenpfad führt durch das urwüchsige Hochmoor mit seinen schlanken Karpatenbirken und Feuchtwiesen.

Schon von weitem ist das markante Radom auf dem Gipfel der Wasserkuppe zu sehen, einst Teil einer Überwachungsstation aus dem Kalten Krieg. Kurz vor dem Ziel lädt die mineralreiche Fuldaquelle mit Blick auf artenreiche Bergwiesen zum Verweilen ein. Im Deutschen Segelflugmuseum auf dem Gipfel erfährst du alles über die Geschichte der Wasserkuppe als „Berg der Flieger“.

4. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen (auch Variante Hochrhönrunde)

Über den Bubenbader Stein zur Milseburg

Auf dieser anspruchsvollen Etappe tauchst du in die Sagenwelt der Rhön ein. Nach dem steilen Abstieg am Nordhang der Wasserkuppe erreichst du hinter Abtsroda die Enzianhütte am Weiherberg. Hier eröffnet sich ein wunderbarer Blick über die Weiten der Rhön. Durch dichte Wälder erreichst du die Bergkuppe Bubenbader Stein. Der Sage nach hatte sich ein Mädchen bei der Taufe im nahegelegenen Teich in einen Jungen verwandelt.

Bald ragt vor dir der markante Basaltgipfel der Milseburg steil aus der Landschaft hervor. Hier siedelten in der Eisenzeit die Kelten. Von ihrer einst mächtigen Siedlung zeugen die Reste des Ringwalls. Der Heilige Gangolf soll hier später den Riesen Mils bezwungen haben. Erzürnt über dessen Tod habe der Teufel den Berg aufgeschichtet. Dem Heiligen ist neben der Kreuzigungsgruppe auf dem Gipfel eine Kapelle gewidmet.

Nun geht es kontinuierlich hinab durch eine Kalkmagerrasenlandschaft mit seltenen Pflanzenarten. Im Frühjahr verwandelt sich das Naturschutzgebiet Oberbernhardser Höhe in ein Meer von blühenden Orchideen. Im Sommer leuchten die Blüten der geschützten Silberdistel. Bei einer Pause im Berghotel „Lothar Mai Haus“ kannst du Rhöner Spezialitäten genießen. Danach wanderst du durch ruhige Bergwälder ins beschauliche Gotthards. Unterwegs solltest du einen Blick in die prachtvoll ausgemalte Marienkirche in Schwarzbach werfen. Sie ist auch als „Rhöndom“ bekannt.

Sachtext, 1.000 Zeichen

Du startest mit einem steilen Abstieg am Nordhang der Wasserkuppe. Über Absroda führt der Weg dann hinauf zum Weiherberg. Dort bietet die Enzianhütte des Deutschen Alpenvereins Gelegenheit zur Stärkung. Durch dichte Wälder erreichst du den Bubenbader Stein. Der Sage nach soll sich hier ein Mädchen bei der Taufe in einen Jungen verwandelt haben.

Weiter führt der Weg zur Milseburg. An der Südostseite des Bergs bestand eine mächtige keltische Siedlung. Überreste davon und ein Abschnitt des Ringwalls sind heute noch sichtbar. Auf dem Gipfel befindet sich neben einer barocken Kreuzigungsgruppe eine dem Heiligen Gangolf gewidmete Kapelle.

Abwärts geht es durch eine Landschaft mit Kalkmagerrasen und seltenen Pflanzen. Im Frühjahr blühen im Naturschutzgebiet Oberbernhardser Höhe die Orchideen und später die Silberdisteln. Hinter dem Berghotel „Lothar Mai Haus“ führt der Weg durch ruhige Bergwälder, vorbei an der prachtvoll ausgemalten Marienkirche von Schwarzbach, in den Erholungsort Gotthards.

5. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen (auch Variante Hochrhönrunde)**Über das Grüne Band nach Tann**

Auf dieser Etappe in das hübsche Rhönstädtchen Tann bist du der deutsch-deutschen Geschichte ganz nah. Hier erlebst du, wie sich der frühere Todesstreifen in ein „Grünes Band“ verwandelt hat, das hier die Bundesländer Hessen und Thüringen verbindet. Der alte DDR-Kolonnenweg erinnert an die schmerzliche Zeit der Teilung. Nach einem etwa drei Kilometer langen, steilen Aufstieg gelangst du von Gotthards zur ehemaligen Grenze. Unterwegs kannst du dich beim Blick auf Wasserkuppe und Milseburg an zurückliegende Höhepunkte erinnern.

Beim Wanderparkplatz „Bildtanne“ soll ein Mädchen unter einem Baum einen Blitzeinschlag überlebt haben. Der mit einem Marienbild geschmückte Baum musste dem Bau der Grenze weichen, doch 1990 wurde ein neuer gepflanzt und eine Mariengrotte gebaut. Ein kleiner Abstecher bringt dich von hier auf den 639 Meter hohen Rößberg. Von dort hast du eine der schönsten Aussichten Südthüringens

Über Wald- und Feldwege wanderst du weiter entlang der einstigen Grenze zum Habelberg in Hessen. Nach einem steilen Abstieg erreichst du Tann im malerischen Ulstertal. Die Kleinstadt verzaubert mit ihren historischen Bauwerken. Dazu zählen das aus drei Teilen bestehende Schloss derer von der Tann, das Elf-Apostel-Haus und das 1557 errichtete massive Stadttor. Im „Rhöner Museumsdorf“ kannst du von März bis November in die jahrhundertealte Geschichte der Rhöndörfer eintauchen.

Sachtext, 1.000 Zeichen

Die fünfte Etappe führt entlang der Grenze zwischen Hessen und Thüringen ins Rhönstädtchen Tann. Der ehemalige Todesstreifen wurde zum „Grünen Band“, das hier die beiden Bundesländer verbindet. Der alte DDR-Kolonnenweg erinnert an die Zeit der Teilung.

Hinter Gotthards windet sich der Weg steil nach oben und bietet schöne Blicke auf die Wasserkuppe und die Milseburg. Am Wanderparkplatz „Bildtanne“ stand einst ein Baum mit einem Marienbild, der dem Bau der Grenze weichen musste. Nach der Grenzöffnung wurde ein Ersatz gepflanzt und eine Mariengrotte angelegt. Ein kurzer Abstecher führt zum 639 Meter hohen Rößberg.

Der Weg folgt über Wald- und Feldwege dem Grenzverlauf und führt zum Habelberg in Hessen. Nach einem steilen Abstieg erreichst du die Kleinstadt Tann im Ulstertal. Zu ihren bedeutendsten Bauwerken gehören das Schloss derer von der Tann, das Elf-Apostel-Haus und das 1557 erbaute Stadttor. Das „Rhöner Museumsdorf“ bietet von März bis November Einblicke in die Geschichte der Region.

Variante Hochrhönrunde

1. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen

Über ein Hochplateau wird auf dieser Etappe das Tal der "Kalten Dörfer" erreicht. Die Wanderung führt dabei durch das geschichtsträchtige Gebiet der ehemaligen deutschen Grenze.

Diese Etappe führt von Tann über den nördlichen Ausläufer der Hochrhön nach Kaltensundheim. Nach einem steilen Anstieg erreichst du ein sonniges Hochplateau. Dort überquerst du die einstige innerdeutsche Grenze nach Thüringen. In Andenhausen vereinen sich die beiden Nord-Süd-Varianten des HOCHRHÖNERs wieder miteinander.

Am Horbel führt dich ein kleiner Abstecher zum Holzschnitzerdorf Empfertshausen. Auf dem Weg dorthin begegnest du urigen Schnitzskulpturen und lernst die lokale Mundart auf 17 Holzstelen kennen. Am westlichen Ausläufer des Horbels erinnert ein ehemaliger Grenzturm an die deutsche Teilung.

Anschließend erreichst du das Tal der Kalten Dörfer. Auf dem Weg über den Pinzler in Richtung des Etappenziels Kaltensundheim erlebst du entlang des Weges ruhige Waldgebiete und offene Bergwiesen.

2. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen

Aus dem Tal der „kalten Dörfer“ auf das Plateau der Hochrhön. Vom Aussichtspunkt „Noahs Segel“ auf dem Ellenbogen hast du einen wunderbaren Panoramablick über die gesamte Rhön.

Auf dieser Etappe wanderst du von den „kalten Dörfern“ hinauf zur Hochebene. Startpunkt ist Kaltensundheim, eines der vier „kalten Dörfer“, die ihren Namen dem rauen Klima verdanken. Du

gehst durch Wälder und Wiesen, in denen Eisenhut und Bergastern blühen und der Duft von Türkenbundlilien und Gelbem Frauenschuh liegt in der Luft.

Nach etwa zwei Kilometern erreichst du den Ellenbogen mit dem Aussichtsturm „Noahs Segel“, der einen tollen Rundblick über die Rhön bietet. Das benachbarte Eisenacher Haus, 1928 erbaut, wurde zu DDR-Zeiten als Abhörstation genutzt.

Der Weg führt dich weiter durch die Hochrhön und vorbei am Schnitzersberg, dem höchsten Berg der Thüringer Rhön mit 815 Metern. Danach erreichst du Frankenheim, das mit 780 Metern höchstgelegene Dorf der Rhön, und wanderst weiter nach Bix. Unterwegs siehst du noch Reste ehemaliger Grenzanlagen.

3. Etappe, inspirierend, 1.400 Zeichen

Durch das Schwarze und Rote Moor mit ihren seltenen Tier- und Pflanzensorten und über die Gipfel des Heidelsteins und der Wasserkuppe wanderst du auf dieser Etappe des HOCHRHÖNERs.

Der Beginn dieser Etappe führt dich vorbei an einem ehemaligen DDR-Grenzturm zum Schwarze Moor, dem größten Hochmoor der Rhön. Hier gedeihen seltene Pflanzen wie der Sonnentau. Weiter leitet dich DER HOCHRHÖNER hin zum 926 Meter hohen Heidelstein. Farbenfroh blühende Bergwiesen sind Ergebnis mittelalterlicher Waldrodungen und der Weidewirtschaft.

Dein Weg führt dich weiter durch das Rote Moor. Mit seinen schlanken Karpatenbirken und kargen Feuchtwiesen verbreitet das vor rund 12.000 Jahren entstandene Hochmoor eine mystische Atmosphäre.

Schon von Weitem siehst du das Radom auf der 950 Meter hohen Wasserkuppe. Von dort wurde während des Kalten Krieges der Luftraum der DDR überwacht. Auf dem Weg zu dem Berggipfel legst du an der Quelle der Fulda eine letzte Rast mit Blick auf eine artenreiche Bergmähwiese ein. Oben angekommen spürst du die starken Winde, die seit über 100 Jahren Flugsportler anziehen.

Werbetext

umschreibender blumiger Text: 1.800 Zeichen

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 Entspanntheit 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.

sachlicher Text: 400 Zeichen, weboptimiert

Der HOCHRHÖNER - Wandern mit Panoramablick

Von Bad Kissingen nach Bad Salzungen führt der Premiumwanderweg HOCHRHÖNER durch das „Land der offenen Fernen“. Du wanderst durch die abwechslungsreichen Landschaften des UNESCO-Biosphärenreservats und genießt den Weitblick über die Berge. Immer wieder tauchst du tief in Geschichte, Sagen und Mythen der Rhön ein. Egal für welche der drei HOCHRHÖNER-Varianten du dich entscheidest, deine Wahl ist die richtige.

HOCHRHÖNER mit ÖPNV

Ausformulierung der Tourenplanung mit An/Abreise

ÖPNV, 1.000 Zeichen

Mit Bus und Bahn auf Wandertour

Wer den gesamten HOCHRHÖNER erwandern möchte, erreicht die Endpunkte Bad Kissingen und Bad Salzungen gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Auch viele Tagestouren sind mit dem ÖPNV planbar. Du kannst deine Wandertour zum Beispiel auf der Wasserkuppe starten. Aus Fulda bringt dich die Buslinie 35 regelmäßig dorthin, am Wochenende auch die Linie 90. Auf der knapp einstündigen Fahrt bekommst du einen ersten Eindruck von der Rhön. Von der Wasserkuppe wanderst du etwa sechs Stunden bis Schwarzbach und kehrst von dort mit der Linie 20 zurück nach Fulda.

Lust auf mehr? Dann bleibe eine Nacht in Schwarzbach und genieße dort Rhöner Landküche unterm funkelnden Sternenhimmel. Am nächsten Morgen wanderst du weiter in den Ferienort Tann. Von dort kommst du ebenfalls mit der Linie 20 nach Fulda – oder verlängerst für eine weitere Rhön-Nacht. Freizeitbusse ergänzen das ÖPNV-Angebot. Im Sommer erreichst du zum Beispiel mit dem Kreuzberg-Shuttle an Wochenenden und Feiertagen mehrere Etappenziele zwischen Bad Kissingen und dem Kreuzberg.