



# Von den Haßbergen ins Itz- und Obere Maintal

**R 26** Rentweinsdorf ▶ Höfen ▶ Rattelsdorf ▶ Zapfendorf **R 2**

14



Verkehrsverbund Großraum Nürnberg

Stand: 30.9.2022

# Von den Haßbergen ins Itz- und Obere Maintal

Entfernung: ca. 16 km, Dauer: ca. 4,5 Std.

## Höhenprofil



## Vorwort

Vor allem in den heißeren Sommermonaten eine Wanderung für Liebhaber ausgedehnter, schattenspendender Waldpassagen. Auf breiten Forstwegen durch den Mischwald der Haßberge bietet sich viel Zeit, auf den ersten 8 km der Wanderstrecke seinen Gedanken nachzuhängen, den Stimmen der Waldvögel mitunter in den zahlreichen Nistkästen zu lauschen.

Im zweiten Streckenabschnitt ändert sich das Landschaftsbild schlagartig. Das nördliche Bamberger Hinterland mit imposanten Weitblicken über das Itz- und Obere Maintal bis hin zum Staffelberg und Schloss Banz weckt den Wanderer aus seinen zwischenzeitlichen Träumereien. Verkehrsarme Flur- und Verbindungssträßchen führen nun durch die ansehnlichen Ortschaften Höfen und Rattelsdorf bis nach Zapfendorf am Main. Hier bieten sich für den Wanderer, der sich nicht auf den ersten Kilometern aus dem Rucksack selbst versorgt hat, preisgünstige Einkehrmöglichkeiten in typisch oberfränkischen Gasthöfen und sorgen so für einen harmonischen Abschluss dieser Tour.

## Karte



Karte am Ende des Dokuments in höherer Auflösung.

## Wegbeschreibung

Von **Bamberg** oder **Breitengüßbach** aus bringt uns die Regionalbahn **RB 26** zu einem der nördlichsten Bahnhöfe im Verbundgebiet, nach **Rentweinsdorf** (Bedarfhalt – **STOPP-TASTE** drücken!). Dort starten wir unsere Wanderung im Ortsteil **Treinfeld**.

Kurz in Fahrtrichtung am Bahnsteig entlang, dann links an der freistehenden alten Stellwerkeinrichtung vorbei, können wir ruhig wieder in Richtung Gleis einschwenken, durch die kleine Wiese und dann neben Gleiskörpern bis vor zum Bahnübergang laufen. Dahinter rechts gibt die Infotafel des Naturparks Haßberge erste Auskünfte über die örtlichen Wanderwege.

Der grüne Turm des Burgen- und Schlösserweges , angebracht an einem originellen Holzwegweiser, ist unser erstes Wegezeichen. Hinter dem geschotterten Parkplatz laufen wir an einer Holzscheune vorbei auf dem kleinen Sträßchen aus Treinfeld hinaus (Gräfenholz: 1,5 km). Unmittelbar danach schwenken wir bei der ersten Birkenreihe links ein und folgen dem Flurbereinigungsweg im Rechtsbogen hoch bis zum Wand.

Ein Stück am Waldrand entlang, trennen sich bald die Wege. Der linke, entsprechend der Markierung, ist unser Weg, der bald in den Wald eintaucht und stetig ansteigt. Die zunächst zwei Spuren vereinigen sich zu einem grasigen und naturbelassenen Pfad, der uns nach dieser Waldpassage aufs freie Feld hinausbringt.

Auf einem Wiesenweg wandern wir erneut am Rand des Waldes rechter Hand entlang, weiter auf dem Burgen- und Schlösserweg  bis zum einem Waldeck. Weiter in den Wald hinein, übernimmt bei der nächsten Gabelung alleine die Markierung mit dem schwarzen Wildschwein  die Führung, der  zweigt nach links ab! Im Mischwald geht es auf dem schattigen, breiten Forstweg aus dem Wald hinaus.



Im **Daschendorfer Forst** (VGN, Stadt Bamberg, Markt Zapfendorf © VGN GmbH, Stadt Bamberg, Markt Zapfendorf)

Hier folgen wir dem  geradeaus parallel zu einem eingezäunten Waldstück, an einen Hochsitz vorrüber bis zu der vor uns liegenden großen Kreuzung an einem Waldeck. Dort geradewegs weiter, der  bleibt das Wegezeichen. Der Weg wird uneben, etliche Furchen durchziehen den Untergrund und wir stoßen auf einen Querweg, links eine kleine Wiese.

Vor einem neu aufgebauten Jägerstand schwenken wir nach rechts. Unser Wegezeichen  taucht rund 100 m links an einem Baum wieder auf. Im folgenden Linksbogen sind die aus zwei Richtungen kommenden „Eber-Markierungen“ rechter Hand an einem Holzpfosten nicht zu übersehen (3 km). Nach guten 300 m passieren wir auf der rechten Seite zum wiederholten Male einen Jägerstand und stoßen nach weiteren 200 m auf eine große „**Eber-Abzweigung**“ in der Waldabteilung Grehburg.

Wir ignorieren die Holzwegweiser und wandern **ohne Markierung** geradewegs weiter. Dem lang gezogenen Linksbogen folgt ein Rechtsbogen, der Weg führt weiter abwärts auf eine Senke zu, die Brutkästen 34 und das schwarze Dachssymbol auf gelbem Grund als Anhaltspunkte. Unser Weg quert ein kleines Bächlein, steigt wieder an und schwenkt vor einer mächtigen Eiche nach links. Der Schotterweg führt lang gezogen durch den Mischwald und windet sich in nach einer S-Kurve auf einen Jägerstand zu. Bei der folgenden größeren Kreuzung halten wir uns rechts – die kurzfristig neuen Wegezeichen sind der Radrundweg **BA 7**, in schwarzes Wiesel auf gelbem Grund und ein grünes Dreieck. Nach einem Linksbogen öffnet sich langsam der Wald, rechter Hand ein Weiher und Ausblicke auf die Haßberge (5,5 km).

„Wiesel und Maus“ sind auf diesem Teilstück die Wegezeichen des HBV (Hassberg-Verein Reckendorf) bis zu einer größeren Wegegabelung mit einem kleinen Wanderparkplatz. Rechts bietet eine Sitzgruppe die Möglichkeit zu einer Rast. Auf dem Radrundweg **BA 7** setzen wir unsere Tour den Berg hinauf fort bis zu einer weiteren großen Kreuzung. Geradeaus, **ohne Wegezeichen**, wandern wir weiter aufwärts, bis wir in einem Rechtsbogen wieder auf den bereits bekannten Burgen- und Schlösserweg  treffen.

Wir halten uns rechts und folgen dieser Markierung auf dem Hauptweg nur ein kurzes Stück (die Markierung zweigt rechts in den Wald hinein ab – wir bleiben am Hauptweg). Nachdem der Untergrund „fester“ wird, erreichen wir ein Quersträßchen, in das wir links abbiegen und hinaufwandern (Wasserschutzgebiet). Ab sofort begleitet uns das  des Rennsteigvereins. Oben folgt bei einem hölzernen Kreuzifix eine größere Waldkreuzung mit dem Hinweis: Zapfendorf 9 km.

Geradewegs, wie auch bei der anschließenden Kreuzung, weiter abwärts, eröffnen sich hier die Ausblicke über das Itz- und Obere Maintal, der Staffelberg als markantes Landschaftsbild am Horizont. Auf dem (neuen) Sträßchen weiter talwärts erreichen wir den Weiler Höfen, auf der rechten Seite haben wir die beiden Kirchen von **Rattelsdorf** schon im Visier.

Nach der Bushaltestelle heißt es links abbiegen und auf dem Fußgängerweg rechts neben der Straße weiter nach Rattelsdorf (10 km). Am Ende des Talgrundes überqueren wir die Itz, einen 80 km langen, rechten Nebenfluss des Mains, dessen Quelle bei Stelzen im Thüringer Wald liegt. Davor lohnt sich ein Blick durch die Sträucher oder – nach kurzem Abstieg zum Flusslauf – vom Steg aus auf die romantische Obere Mühle. Hinter der Brücke nun rechts Richtung Ortsmitte (Bromberg), vorbei am **Gasthof „Goldener Stern“**, Tel. 09547 9454-0, Ruhetag: Montag.

Vor den alten Kelleranlagen, wo die Straße ansteigt (rechts: Abzweig „An der Itz“), nutzen wir rechter Hand die Treppen hoch zu den beiden Kirchen Peter und Paul, die einen kurzen Besuch durchaus wert sind. Linker Hand weiter, wir treffen in der Kirchgasse auf den Gasthof „Zur goldenen Krone“ mit seinem kleinen Biergarten vor der Kulisse der fränkischen Fachwerkhäuser beim Ortskern.

Rechter Hand danach weiter, wir steuern auf das Torhaus (erstmal 1260 erwähnt) und die vom Bildhauer Ferdinand Tietz auf dem Marktplatz geschaffene Marienstatue zu. Dahinter halten wir uns links (Straße Kaulberg) und nach der **Gastwirtschaft II Borgo** (Kaulberg 27, Tel. 09547 87202, geöffnet: Di.–So. von 17–24 Uhr) geht es dann über die Brücke der **B 4** auf dem Fuß- und Radweg links der Straße am Friedhof vorbei und aus dem Ort hinaus. Bei der Straße „Im Flecken“ eröffnet sich rechter Hand bei guter Fernsicht ein Ausblick bis hin nach Bamberg. Nach dem Ortsende (Unterbrunn: 4 km) kann man geradeaus am Horizont erneut den 539 m hohen Staffelberg, den Berg der Franken, erkennen. Hier zweigen wir mit dem  rechts Richtung Ebing am Main ab.

Im breit vor uns liegenden Oberen Maintal kann man bei klarer Sicht über den Dächern und zwischen den Baumwipfeln rechts des Weges ab und zu die Turmspitzen der Bamberger Altstadt erkennen, links bleibt der Fernblick zum Staffelberg.

Auf dem folgenden Querweg schwenken wir bei einem Lagerschuppen nach links. Der Betonplattenweg wird gleich zum Schotterweg und führt geradewegs über eine Kreuzung weiter zwischen den Feldern bis zu einem kleinen Sträßchen. Links am Horizont wird Schloss Banz sichtbar (12,5 km).

Hier halten wir uns rechts – **ohne Wegezeichen** – Richtung **Ebing** und biegen gleich am Ortseingang links über den geschotterten Parkplatz des Deutschen Malinois Clubs e.V. (Hundesportverein) ab. Dort treffen wir auf die grüne Markierung 2 des Rennsteigvereins, die uns linker Hand zusammen mit dem Jakobsweg kurz am Vereinsgelände entlang über eine Wiese hin zum Mainufer führt.

Nach einer kleinen, erhöhten Heckenreihe treffen wir auf den Main und folgen dem Wiesenweg flussaufwärts – immer das Panorama des Staffelberges mit seinem weißen



**Kirche und Rathaus von Zapfendorf** (VGN, Stadt Bamberg, Markt Zapfendorf  
© VGN GmbH, Stadt Bamberg, Markt Zapfendorf)

Das stößt von links wieder zu uns und begleitet uns auf dem letzten Teilstück der Wanderung. Bei einem Rastplatz heißt es auf dem Sträßchen Richtung **Zapfendorf** rechts abbiegen. Neben dem Asphalt ist es nur noch ein Katzensprung bis zur Mainbrücke, dahinter der Bahnübergang, links der Fährweg. Auf der Hauptstraße bieten sich etliche Einkehrmöglichkeiten, die die ggf. anfallende Wartezeit bis zur Heimfahrt angenehm verkürzen.

Zum Bahnhof sind es – egal wo Sie Ihre Tour ausklingen lassen wollen – maximal nur noch 10 Gehminuten weiter der Hauptstraße entlang Richtung Kirche, dort gegenüber rechts zum Bahnhofsplatz und somit zum Zapfendorfer Bahnhof . Je nach Zeitlage bietet sich am Abend auch noch ein Aufenthalt in **Bamberg** an.

Die Stadtbuse bringen Sie vom Bahnhofsvorplatz schnell ins Zentrum und wieder zurück – mit dem Regional-Express geht's dann bequem Richtung Ballungsraum.



**Bamberg** (VGN, Stadt Bamberg, Markt Zapfendorf © VGN GmbH, Stadt Bamberg, Markt Zapfendorf)

Möchten Sie mehr über Zapfendorf erfahren:  
[www.zapfendorf.de](http://www.zapfendorf.de)

## Einkehren

Bitte informieren Sie sich in Ihrem eigenen Interesse vorab über die aktuellen Öffnungszeiten und Ruhetage. Korrekturen können an [freizeit@vgn.de](mailto:freizeit@vgn.de) gemailt werden.

## Rattelsdorf

### Brauerei Gasthof Endres (Goldener Adler)

96179 Rattelsdorf

Tel: 09547 264

Fax: 09547 288

Geöffnet: werktags von 15–23.30 Uhr, am Sonntag von 11–23.30 Uhr (Mittagstisch: 11-14 Uhr); Ruhetage: Dienstag und Samstag

### Gasthof „Goldener Stern“

Rattelsdorf

Tel: 09547 9454-0

Ruhetag: Montag

### Zur Goldenen Krone

Kirchgasse 14

96719 Rattelsdorf

Tel: 09547 1860

## Zapfendorf

### Gasthof „Drei Kronen“

Hauptstr. 26

Zapfendorf

Tel: 09547 6239

Geöffnet: Di.–Fr. von 8–14 Uhr und 17–1 Uhr, Sa. und So. von 8–1 Uhr; Ruhetag: Montag (oder 1. Werktag in der Woche) – außer bei schönem Wetter

### Gasthof „Zur Schwane“

Hauptstr. 18  
Zapfendorf  
Tel: 09547 238  
Geöffnet: Mo.–Mi. und Fr.–So. ab 9.30 Uhr; Ruhetag: Donnerstag

[http://www.vgn.de/wandern/hassberge\\_itztal\\_maintal/](http://www.vgn.de/wandern/hassberge_itztal_maintal/)

Copyright VGN GmbH 2022

## Gastwirtschaft Jüngling

Hauptstr. 20  
Zapfendorf  
Tel: 09547 422  
Geöffnet: Mo.–Di. von 10–14 Uhr und ab 17 Uhr, Do.–So. ab 10  
Uhr; Ruhetag: Mittwoch

## Tipps



### **BAMBERG: FASZINIERENDES UNESCO- WELTKULTURERBE**

Sehenswürdigkeiten, Stadtplan, GPS-Rundgang im  
UNESCO Weltkulturerbe

Idee und Ausarbeitung: VGN

Fotos: VGN, Stadt Bamberg, Markt Zapfendorf

Markierungen: Rennsteig-Verein, Haßberg-Verein Reckendorf

## Fehler in der Tourenbeschreibung?

Korrekturen können an [freizeit@vgn.de](mailto:freizeit@vgn.de) geschickt werden. Für jede  
Mithilfe, unsere Tipps so aktuell wie möglich zu halten, besten Dank!

## VGN-App

VGN Fahrplan & Tickets für Android, iOS und Windows Phone - mit  
Fahrplanauskünften, Fußwegekarten und Preis- und Tarifangaben für  
die gewählte Verbindung.

[www.vgn.de/mobil/apps](http://www.vgn.de/mobil/apps) oder in den App Stores



- Legende:**
- R-Bahn mit Bahnhof
  - Wanderweg
  - Ruine
  - Aussichtspunkt
  - Einkehrmöglichkeit
  - Punkt im Höhenprofil



Stand: 01/2010



Verkehrsverbund Großraum Nürnberg

Baunach R26 Breitengüßbach, Bamberg R2 Bamberg, Erlangen, Nürnberg