

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

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



Der Sieben-Flüsse-Wanderweg ist ein Projekt des Fluss-Wanderns Sie von Bamberg am Westrand des Regnitztales bis zum Kreuzberg bei Hallertendorf, dann bei Altdorf über die Regnitz und über Eggenlohe im hinauf auf die Ausläufer der Fränkischen Schweiz. Über das Schloss Seehof erreichen Sie das Obermaier mit dem markanten Staffenberg. Nach den Flussübergängen von Main, Itz und Baunach wandern Sie am Rande der Haßberge und dann bei Ebersbach ein letztes Mal über den jetzt schiffbaren Main und mit Panoramablick am Rande des Steigerwalds zurück nach Bamberg.

PARTNER

Im Mittelpunkt des Flussparadieses Franken stehen Main und Regnitz als europäisches Naturerbe. Diese Flüsse geben der Landschaft ihren eigenen, unverwechselbaren Charakter. Der Sieben-Flüsse-Wanderweg führt rund um Bamberg durch drei Naturparks und quert dabei sieben Flüsse: Main, Regnitz, Itz, Baunach, Aurach, Raue und Reiche Ebrach. Wandern Sie von Bamberg am Westrand des Regnitztales bis zum Kreuzberg bei Hallertendorf, dann bei Altdorf über die Regnitz und über Eggenlohe im hinauf auf die Ausläufer der Fränkischen Schweiz. Über das Schloss Seehof erreichen Sie das Obermaier mit dem markanten Staffenberg. Nach den Flussübergängen von Main, Itz und Baunach wandern Sie am Rande der Haßberge und dann bei Ebersbach ein letztes Mal über den jetzt schiffbaren Main und mit Panoramablick am Rande des Steigerwalds zurück nach Bamberg.



SIEBEN-FLÜSSE-WANDERWEG IM FLUSSPARADIES FRANKEN

SIEBEN-FLÜSSE-WANDERWEG

Panoramakarte



www.sieben-fluesse-wanderweg.de

franken tourismus.de



1-2 BAUNACH ITZ



Hochwasser im Itzgrund | Thomas Ochs

DIE GEHEIMNISVOLLEN

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

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

Quelle: Itz bei Stelzen i. Thüringer Wald | Baunach am Großen Breitenberg (Bad Königshofen i. Grabfeld)

Länge: Itz 79 km | Baunach 66 km

Familien-Tipp: Naturerlebnisweg Baunacher Südsee

3 MAIN



Naturnaher Main | Andreas Hub

DER DYNAMISCHE

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

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

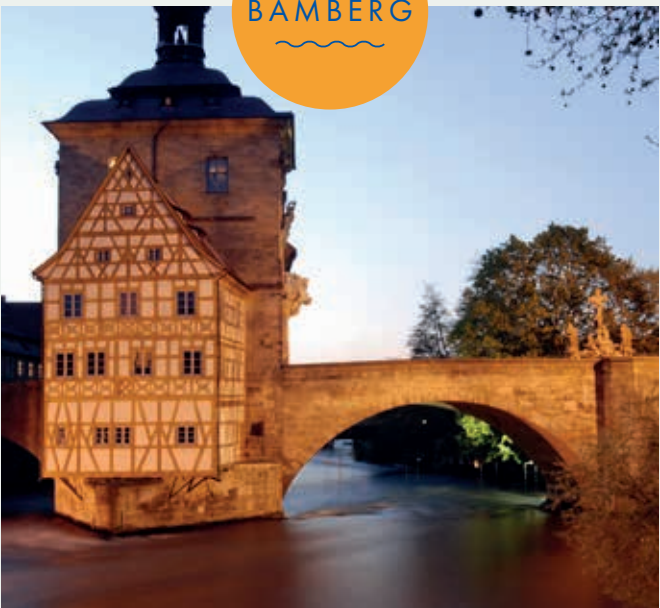
Zusammenfluss von Rotem und Weißem Main am Schloss Steinhausen bei Kulmbach

474 km (Roter Main: 72 km; Weißer Main: 52 km)

Schiffbar ab Eisenbahnbrücke Hallstadt (Fkm 388)

Maingezitscher-Pfad Unterbrunn

BAMBERG



Bamberg's Obere Brücke mit dem Alten Rathaus | Thomas Ochs

DIE SCHÖNE AM WASSER

Die Regnitz hat die Entwicklung der Stadt geprägt und tut dies bis heute. Das imposante Alte Rathaus über dem Fluss, die Fischersiedlung „Klein Venedig“, das Wasserschloss „Concordia“, die Mühlenviertel, die historische Schleuse 100 oder das Flussbad im Hain – sie alle sind mit der Regnitz verbunden.

Stadt- und Flussgeschichte zusammen zeigt die Ausstellung „Lebensader Regnitz“ im Historischen Museum am Domberg. Durch die Stadt führt der Flusspfad Bamberg.

seit 1993 UNESCO Weltkulturerbe.

BAMBERG Tourismus & Kongress Service | Geyerswörthstr. 5 | 96047 Bamberg | T. 0951 2976-200 | www.bamberg.info

ERBA-Park und Hainpark

4 REGNITZ



Die Regnitz bei Seußling | Thomas Ochs

DIE FLIESENDE

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

Zusammenfluss von Rednitz und Pegnitz bei Fürth

64 km Schiffbar: Main-Donau-Kanal

Umweltstation Lias-Grube und Schleuse 94 bei Eggolsheim

5-7 AURACH RAUHE & REICHE EBRACH



Durch den Wiesengrund bei Pettstadt | Andreas Hub

DIE GLITZERNDEN

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

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

Aurach bei Oberaurach | Raue Ebrach bei Rahenebrach | Reiche Ebrach bei Ebersbrunn

Aurach: 40 km | Raue Ebrach 48 km | Reiche Ebrach 57 km

Bauernmuseum Bamberger Land in Frensdorf

STEIGER WALD



Junger Buchenwald im Frühling | Thomas Ochs

DER URSPRÜNGLICHE

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

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

HERBSTWANDERUNG INS KARPENLAND

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

HASS BERGE



Kellergasse bei Unterhaid | Andreas Hub

DIE ROMANTISCHEN

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

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

SOMMERZEIT – BIERKELLERZEIT

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

FRÄNKISCHE SCHWEIZ



Blick vom Senftenberg | Andreas Hub

DIE BLÜHENDE

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

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

OSTERAUSFLUG IN DEN FRÜHLINGSWALD

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

AISCH



Aischmündung bei Trailsdorf | Andreas Hub

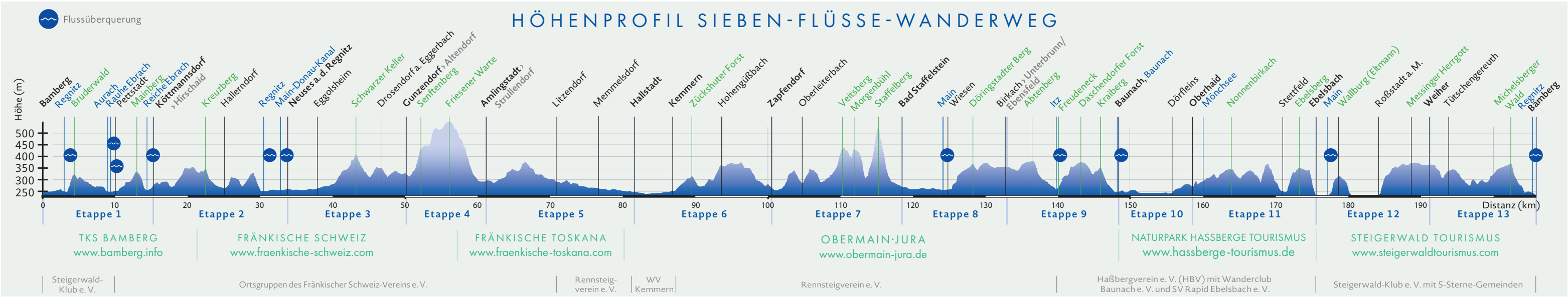
DIE SANFTE

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

Schwebheim

84 km

Kreuzberg bei Hallertendorf



HÖHEPUNKTE

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

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

ETAPPENÜBERSICHT MIT ÖPNV-ANSCHLÜSSEN

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