

Zum Staffenberg – dem Berg der Franken

R2 R25 R35 Bad Staffelstein ▶ Staffenberg ▶ Vierzeinhelligen ▶ Lichtenfels R25 R35 R2

100



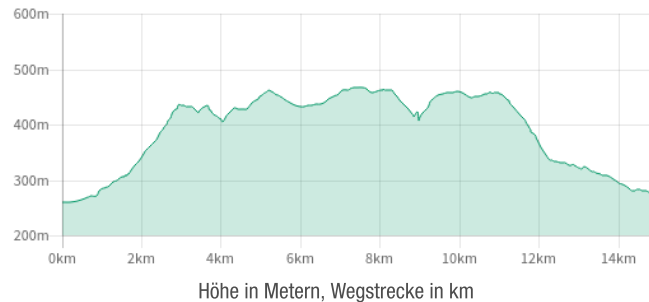
Verkehrsverbund Großraum Nürnberg

Stand: 30.9.2022

Zum Staffenberg – dem Berg der Franken

Entfernung: ca. 15,2 km, Dauer: ca. 4 Std.

Höhenprofil



Vorwort

Frei nach Viktor von Scheffels **Frankenlied** „Wohlauf die Luft geht frisch und rein ...“ aus dem Jahre 1859, machen wir uns mit dem Franken-Thüringen-Express auf nach Bad Staffelstein. Zum Auftakt geht es durch den schmucken Ortskern der im Landkreis Lichtenfels liegenden, oberfränkischen Kleinstadt, dann direkt hinauf zum Berg der Franken, dem Staffenberg.

Nach einem Rundgang auf dem Hochplateau und einer ersten Rast in der Staffenberg-Klause ist „das Schwierigste“ schon geschafft, denn über Vierzeinhelligen und dem Aussichtspunkt „Hohe Eller“ geht es fast nur noch angenehm abwärts bis nach Lichtenfels. Dort erwartet uns nur noch ein kleiner Anstieg, bevor man in der Deutschen Korbstadt Lichtenfels den Tag in einer der zahlreichen Gaststätten oder Cafés – alle nahe dem Bahnhof – ausklingen lassen kann.



Eine Bank über den Wolken – Eine längere Pause auf dem Staffenberg lohnt sich eigentlich immer... (06.08.2014, VGN © VGN GmbH)



Staffenberg, Blick ins Maintal – Aussicht vom Staffenberg in Richtung Vierzeinhelligen (06.08.2014, VGN © VGN GmbH)



Luftbild Staffenberg (Landkreis Lichtenfels © Landkreis Lichtenfels)

Karte & Höhenprofil



Karte am Ende des Dokuments in höherer Auflösung.

Wegbeschreibung

Am Bahnhofsvorplatz orientieren wir uns rechter Hand gleich an der kleinen Wandertafel der Wanderregion Obermain. 3,4 km sind es auf dem durchgängig mit einem blauen **M** ausgemaltem Main-Wanderweg hinauf auf den 539 m hohen Staffelberg. Dazu müssen uns aber für die rund 200 Höhenmeter „keine Flügel wachsen“ – um bei Scheffels Frankenlied zu bleiben. Perfekt ausgemalt leiten uns das **M** und die Wandertafeln – immer mit den aktuellen Entfernungsangaben – geradeaus in die Bahnhofstraße, später an etlichen Geschäften entlang in Richtung Marktplatz.

Vorbei an der Statue des bekannten Rechenmeisters **Adam Riese**, berühmtester Sohn der Stadt, der hier im Jahre 1492 geboren wurde, kommen wir zum Marktplatz mit dem schönen Fachwerk-Rathaus und dem Nepomuk-Brunnen, schräg gegenüber die **Touristinfo**. Mit dem Rathaus im Rücken halten wir uns links und folgen den **M**-Wegezeichen in die Lichtenfelser Straße bis zur nächsten Kreuzung.



Statue von Adam Riese in Bad Staffelstein – Der Rechenmeister wurde 1492 in Bad Staffelstein geboren (06.08.2014, VGN © VGN GmbH)



Stadtpfarrkirche St. Kilian in Bad Staffelstein (06.08.2014, VGN © VGN GmbH)

Nach rechts geht es in der Viktor-von-Scheffel-Straße bald am Friedhof vorbei bis zu einem der hier typischen Wegweiser am Ortsausgang, das markante Felsmassiv des **Staffelberges** schon vor Augen. Rechts ab führt der Schotterweg dann an den ersten Tafeln des Geologischen Lehrpfades vorbei, die uns bis zum Hochplateau begleiten werden. Ein Blick zurück ermöglicht eine erste Aussicht auf Kloster Banz. Gleich danach über die Autobahn (A 73 Suhl–Nürnberg) und schräg nach rechts, nur kurz auf Asphalt und links hinein in das Landschaftsschutzgebiet. An einem **Steinkreuz** vorbei, so machen wir uns auf die letzten 1,5 km hinauf zum Gipfel.

Im Anstieg verzweigt sich im Wald nahe dem flachen Kriegerdenkmal der Weg, „der mittlere“ ist der unsrige. Schritt für Schritt geht es nun nach oben, mal öffnen sich die Baumreihen und ermöglichen einen Ausblick ins Maintal, erstmals auch hinüber zur Basilika Vierzehnheiligen. In einem breiteren Weg nun rechts, ebenso in die weiter oben befestigte Zufahrt zu dem bereits vorgeschichtlich besiedelten Hochplateau, heute ein beliebtes Ausflugsziel und die Nr. 74 unter Bayerns schönsten Geotopen. Noch ein paar Meter und es ist nach den zahlreichen Infotafel geschafft. Zunächst fallen die Staffelbergklause mit Biergarten und die 1653 errichtete Adelgundiskapelle ins Auge.

VGN-Tipp: Starten Sie zuerst entgegen dem Uhrzeigersinn zu einem Rundgang in einem Teil des Gottesgarten am Obermain, wie die Region hier zwischen Bad Staffelstein und der Kreisstadt Lichtenfels genannt wird. Gründe für die Bezeichnung "Gottesgarten" waren vermutlich die landschaftliche Schönheit und Sehenswürdigkeiten wie die Wallfahrtskirche Vierzehnheiligen, das Kloster Banz und der Staffelberg.

Dann also rechts ab und auf den grasigen Pfaden – rechter Hand vorbei an einer Rekonstruktion einer spätkeltischen Burgmauer – hoch zu den ersten von zahlreichen Aussichtspunkten. Eine umfassende Rundblick ins Obere Maintal, hinüber zu Kloster Banz, Bad Staffelstein, Lichtenfels, die Rhön, den nahen Steigerwald, die Haßberge bis hin zum Thüringer Wald eröffnet sich.

Im Linksbogen fällt ein Holzverschlag an der Hangkante ins Auge, darunter verbirgt sich die begehbare „**Querkeles-Höhle**“. Der einfachste Zugang ist linker Hand nach den Sträuchern über die wenigen Naturstufen nach unten.



Eingang zur Querkeleshöhle – In der Querkeleshöhle des Staffelberges wohnten einst kleine Wesen, Querkele genannt (Quelle: www.franken-wiki.de) (22.08.2014, VGN © VGN GmbH)



Querkeleshöhle am Staffelberg – Die Querkele waren hilfreich und freundlich zu jedermann. Bei den Menschen waren sie gern gesehene Gäste, denn sie verrichteten manche Arbeit, halfen bei Krankheiten und wussten Rat bei allen schwierigen Aufgaben (Quelle: www.franken-wiki.de) (22.08.2014, VGN © VGN GmbH)

DIE SAGE DER „QUERKELES-HÖHLE“

Der Sage nach sollen hier einst kleine Wesen, die Querkel genannt wurden, gehaust haben, die der Bevölkerung im Maintal viel Gutes taten. Ähnlich wie die bekannteren Heinzelmännchen wurden sie jedoch von einer geizigen Bäuerin vertrieben. Die Wichtel stahlen gelegentlich einige der von ihnen heiß begehrten Klöße aus den Kochtöpfen der Hausfrauen. Als man deshalb begann, die Klöße vor dem Einlegen in die Töpfe abzuzählen, verließen die gekränkten Zwerge den Staffelberg und wurden nie mehr gesehen.

www.bad-staffelstein.de

Entlang der Hangkante schlendern wir leicht abwärts, dann vor bis zum südöstlichen Aussichtspunkt. Wieder kurz zurück, rechts und im Linksbogen zum Ausgangspunkt zwischen Klause und Kapelle, dort schließt sich der Kreis. Zeit für eine Rast oder Besichtigung der **Adelgundiskapelle**.




Adelgundiskapelle auf dem Staffelberg – Im Mittelalter wurde auf dem Staffelberg eine der heiligen Adelgundis geweihte Kapelle erbaut (Quelle: franken-wiki.de) (06.08.2014, VGN © VGN GmbH)





Adelgundiskapelle auf dem Staffelberg – Ihre heutige Form erhielt sie nach ihrem Wiederaufbau auf den Ruinen des Vorgängerbaus 1653 (Quelle: www.franken-wiki.de) (06.08.2014, VGN © VGN GmbH)

ADELGUNDISKAPELLE

Im Mittelalter wurde auf dem Staffelberg eine der heiligen Adelgundis geweihte Kapelle erbaut. Ihre heutige Form erhielt sie nach ihrem Wiederaufbau auf den Ruinen des Vorgängerbaus von 1653. Vom ausgehenden 17. Jahrhundert bis etwa 1929 lebte in der Einsiedlerklausur – der heutigen Gaststätte – ein Eremit. Heute als Ausflugsgaststätte genutzt. Der Staffelberg verfügte über die einzige Eremitenklausur im Erzbistum Bamberg, welche durchgängig belegt war. Der bekannteste Eremit war Ivo Hennemann. Er erhielt durch das Frankenlied von Victor von Scheffel ein Denkmal.

Wieder nach unten zum bekannten Abzweig, dann aber Richtung Vierzehnheiligen rechts ab, kurvt der Weg durch die bunt gemischte, liebliche Hügellandschaft. Von den zahlreichen Wegezeichen speichern wir bis vor **Vierzehnheiligen** den **Frankenweg** , der mit dem Gütesiegel „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ ausgezeichnet wurde, in unserem Gedächtnis ab. Die grün-weißen, örtlichen Wegweiser an jeder Kreuzung aufgestellt, erleichtern zusätzlich die Orientierung bis zur Wallfahrtskirche. Links am Horizont wird bald wieder Kloster Banz sichtbar und mit einem Blick zurück verabschieden wir uns allmählich vom Staffelberg.

Stets geradewegs den Ausschilderungen nach, schlängelt sich der breite Weg durch die freie Feldflur und steigt nach dem Abzweig nach Ützing minimal an. Danach wieder angenehm abwärts an einer Baumreihe entlang, streift unser Weg bald den Waldrand. Achtung dann an der Kreuzung am Waldeck und Richtungswechsel nach links: **Vierzehnheiligen, 1 km.**

Nur kurz bleibt der Frankenweg noch unser Begleiter in das Waldabteil hinein, linker Hand dann ein kleiner Rastplatz mit Blick zurück zum Staffelberg-Gipfel. Im folgenden Rechtsbogen übernehmen nun u. a. die Jakobsmuschel  und das  die Führung geradeaus. Der Frankenweg verlässt uns nach rechts!

Steil abwärts führt der steinige Pfad über etliche natürliche Treppenstufen, wird dann breiter und mündet nach einem Rechtsknick bei den ersten Häusern in der Zufahrtsstraße zum Wallfahrtsort. Links ab, es sind nur noch wenige Meter bis zu der Basilika, dem Infozentrum und etlichen Einkehr- und Einkaufsmöglichkeiten.

VIERZEHNHEILIGEN – EIN WALLFAHRTSORT BESONDERER ART

Die barocke Wallfahrts-Basilika Vierzehnheiligen wurde von dem berühmten Architekten Balthasar Neumann erbaut und erst vor wenigen Jahren umfassend renoviert. Vom 15. Jahrhundert bis heute streben Wallfahrer nach Vierzehnheiligen, einem der bekanntesten Wallfahrtsorte, um den Schutz der vierzehn Nothelfer zu erbitten.

Auf einer Wiese hatte vor über 500 Jahren ein Schäfer eine Erscheinung, die der Grundstein für eine der bekanntesten Wallfahrtskirchen Bayerns werden sollte. Die Basilika wurde Ende des 18. Jahrhunderts gebaut – sie gehört zu den bedeutendsten Barockbauten in Bayern.

Öffnungszeiten: Sommer: 6.30–20 Uhr, Winter: 7.30–17 Uhr.
Führungsanfragen: Tel. 09571 9508-0, Fax: 09571 9508-50 oder per E-Mail über das Kontaktformular der Homepage.




www.bad-staffelstein.de
www.vierzehnheiligen.de (3D-Rundgang)



Basilika Vierzehnheiligen – Luftbild des bekannten Wallfahrtsortes (Landkreis Lichtenfels © Landkreis Lichtenfels)




Fahrtmöglichkeit mit dem Stadtbus zum Bahnhof Lichtenfels:







Auf gleichem Weg wieder nach oben, bleibt uns nach dem Ortsende hoch zum Wald nur ein Stück auf der Straße (Frankenweg). Noch vor dem Verlassen des Waldstreifens treffen wir oben wieder auf die bekannten Wegezeichen des  Franken- und des  Main-Wanderweges, denen wir nach links folgen. An zwei modernen Stationen (hl. Erasmus/hl. Eustachius) des neuen Lichtenfelser Nothelferweges vorbei, dann am Waldrand entlang, zeigen beide Markierungen bei einem Hochsitz überraschend im rechten Winkel links in das Unterholz. Gleich nach ca. 100 m wieder rechts, ist auf der großen, länglichen Wandertafel neben dem Hinweis Lichtenfels (DB: 3,5 km) auch unser neues, gelb-blaues Wanderzeichen des Gottesgarten-Rundweges Süd  erkennbar. Auf dem sanften Waldpfad im Linksbogen an der Hangkante entlang, bieten sich entlang der **Hohen Eller** wieder herrliche Ausblicke, die wenig später am Aussichtspavillon auf einem Panoramabild (Viktor-von-Scheffel-Blick) auch erläutert werden.





Viktor von Scheffel Blick (22.08.2014, VGN © VGN GmbH)

Wir wandern weiter talwärts und verabschieden uns an einer großen Wegekreuzung von den beiden nach rechts verlaufenden Fernwanderwegen. Links ist unsere Richtung, die Ausschilderung  bleibt und leitet stetig abwärts. Kurze Unsicherheit dann bei einem Linksschwenk, denn anfangs sind nur zwei gelbe, örtliche Rundwegezeichen (Lehmenbrunnen, Hohe Eller Lichtenfels) erkennbar. Bald aber gibt uns  im steilen Abstieg – genau wie der uns entgegenkommende  sowie die Wandertafeln der Wanderregion Obermain – wieder Sicherheit. Angenehm abwärts, der Weg wird kurz breiter, mutiert dann zum Wurzelpfad und führt im Mischwald geradeaus über einen breiten Forstweg und letztlich aus dem Wald hinaus.

Im Wiesenweg an einer Baumreihe entlang, dazwischen der Bildstock der „Moritzkapelle“, geht es im Linksbogen am Seniorenheim vorbei bis zu einem Kreisverkehr ( BRK-Wohn- und Pflegeheim –  ). Dahinter nach rechts und auf dem Gehsteig erneut im Linksbogen weiter abwärts bis zur nächsten Kreuzung. Dort in die Straße rechts an einem Steinbrunnen vorbei und am Hochhaus entlang bis zur Einmündung der Nordgauerstraße in die Theodor-Heuss-Straße, die wir vorsichtig überqueren.

Achtung: Die Schilder mit den Straßennamen sind aus unserer Richtung kommend leider oft erst am Ende der Straße angebracht. Bitte orientieren Sie sich genau an der Beschreibung und dem .

Links ab und nach wenigen Metern rechts abbiegen (Küchelstraße), ist nun der leider etwas spärlich angebrachte  alleine unser Wegezeichen hinein in den Stadtkern und bis zum Bahnhof . Am besten, man hält sich an die Straßennamen. Am Ende der Straße geht es nach einer Rechts-links-Kombination zur Unterführung der B 173, die wir unterqueren. Danach wechseln wir bei der Fußgängerampel die Straßenseite und schwenken in die Untere Burgbergstraße (Innenstadt) ein. Nach der Elisabethenstraße geht es unverhofft noch einmal aufwärts. Bei der anschließenden Kreuzung mit Linksschenk in die Langheimer Straße und lang gezogen weiter aufwärts, passieren wir den Abzweig „Am Stadtgraben“, links ab wäre – unten dann über die Bahnhofsstraße – der kürzere Weg zum Bahnhof.

Lohnenswert ist aber der Weg über den Marktplatz. Dazu weiter nach oben, vorbei am Zigeunergässchen und der Stadtknechtsgasse. Nach der S-Kurve linker Hand dann am Kirchplatz auf den Oberen

Torturm (Kapuziner-Turm) zu. Durch die Torbögen erreichen wir nach der Stadtpfarrkirche Maria Himmelfahrt den Lichtenfelder Marktplatz. Rechter Hand am Rathaus vorbei, davor in den Sommermonaten der größte Präsentkorb der Welt, schlendern wir geradewegs über den Marktplatz, wo zahlreiche Einkehrmöglichkeiten auf uns warten und wo man den Tag gemütlich ausklingen lassen kann.



VGN-Tipp: Ausspannen am Ende der Tour



Obermain Therme Außenbereich – Direkt am Bahnhof in Bad Staffelstein liegt die beliebte Obermain Therme. (Obermain Therme © Obermain Therme)



Obermain Therme Aufguss – VGN-Fahrgäste erhalten hier gegen Vorlage Ihres Fahrscheins 1 Euro Rabatt auf den regulären Eintrittspreis. (Obermain Therme © Obermain Therme)

Direkt am Bahnhof in Bad Staffelstein  liegt die beliebte **Obermain-Therme**. VGN-Fahrgäste erhalten hier gegen Vorlage Ihres Fahrscheins 1 Euro Rabatt auf den regulären Eintrittspreis. Sie erreichen Bad Staffelstein mit der  ab Lichtenfels in knapp 5 Minuten.

Obermain Therme Bad Staffelstein

Am Kurpark 1
96231 Bad Staffelstein
Tel: 09573 96190
Fax: 09573 961910
E-Mail: service@obermaintherme.de
<http://www.obermaintherme.de>

Einkehren

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

Staffelberg-Klause

Auf dem Staffelberg

96231 Bad Staffelstein (Staffelberg)

Tel: 09573 5437

E-Mail: staffelbergklause@t-online.de

Apr.-Okt.: täglich außer Di. 10-22 Uhr.

Dez.-März: nur an den Wochenenden, Fr. ab 14 Uhr, Sa. ab 12 Uhr,

So. ab 9 Uhr.

Betriebsurlaub: Nov.

In der Klause Hundeverbot

Brauerei Trunk

Vierzehnheiligen 3

96231 Bad Staffelstein (Vierzehnheiligen)

Tel: 09571 3488

Fax: 09571 758984

www.brauerei-trunk.de

10-20 Uhr. Kein Ruhetag

Gasthof "Goldener Hirsch"

Vierzehnheiligen 7

96231 Bad Staffelstein (Vierzehnheiligen)

Tel: 09571 9268

bildungshaeuser-vierzehnheiligen.de/kontakt/gasthof-goldener-hirsch

10-18 Uhr. Kein Ruhetag

Gasthof "Goldener Stern"

Vierzehnheiligen 6

96231 Bad Staffelstein (Vierzehnheiligen)

Tel: 09571 71040

Ostern-Okt.: Mo.-Fr.: 11-18 Uhr, Sa. und So.: 10-18 Uhr

In den Zentren von [Bad Staffelstein](#) und Lichtenfels finden Sie zu Beginn und am Ende der Tour weitere Einkehrmöglichkeiten!

Fehler in der Tourenbeschreibung?

Korrekturen können an 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 oder in den App Stores

<http://www.vgn.de/wandern/bad-staffelstein-staffelberg-vierzehnheiligen-lichtenfels>

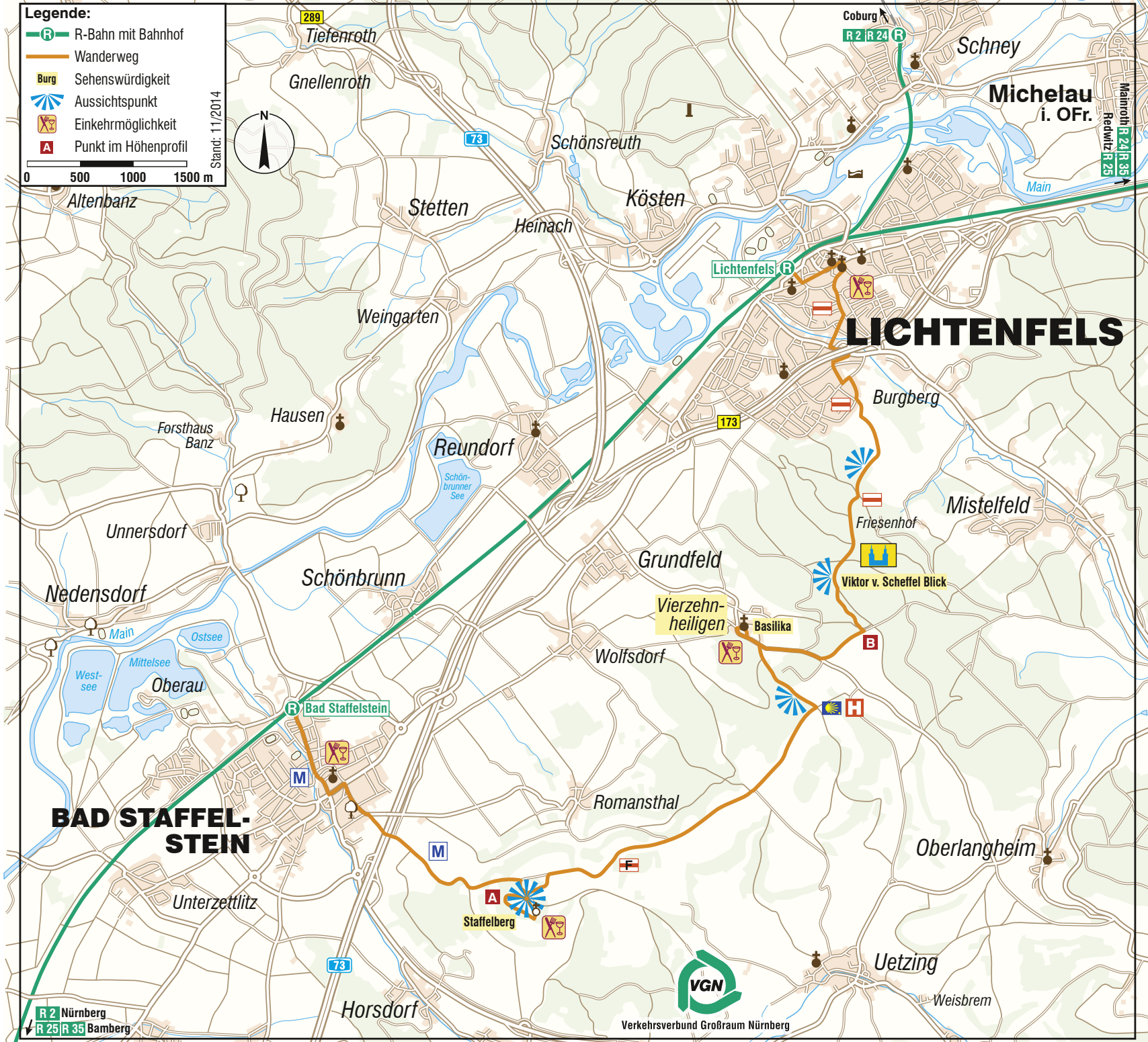
Copyright VGN GmbH 2022

Legende:

- R-Bahn mit Bahnhof
- Wanderweg
- Burg
- Aussichtspunkt
- Einkehrmöglichkeit
- Punkt im Höhenprofil

Stand: 11/2014

0 500 1000 1500 m



LICHTENFELS

BAD STAFFELSTEIN



Verkehrsverbund Großraum Nürnberg

R 2 Nürnberg
R 25 R 35 Bamberg

Coburg
R 2 R 24 R

Michelau
i. OFr.
Mainroth R 24 R 35
Redwitz R 25



Tiefenroth
Gnellenroth
Schönsreuth
Kösten
Heinach
Lichtenfels
Burgberg
Mistelfeld
Friesenhof
Viktor v. Scheffel Blick
Grundfeld
Vierzenhiligen
Basilika
Wolfsdorf
Romanthal
Oberlangheim
Uetting
Weisbrem
Horsdorf
Staffelberg
Unterzettlitz
Nedensdorf
Schönbrunn
Reundorf
Hausen
Weingarten
Forsthaus Banz
Unnersdorf
Nedensdorf
Oberau
Westsee
Mittelsee
Ostsee
Schönbrunner See