

## Eiserne Hand - 40 km

### Streckenverlauf:

Bad Staffelstein - Unnersdorf - Hausen - Weingarten - Kösten - Herberg - Lichtenfels - Eiserne Hand - Mistelfeld - Klosterlangheim - Weißes Kreuz - Alter Staffelberg - Uetzing - Stublang - Loffeld - Horsdorf - Bad Staffelstein

- Straßen und Radwege
- Unbefestigte Straßen
- Wald- und Feldwege
- Trails

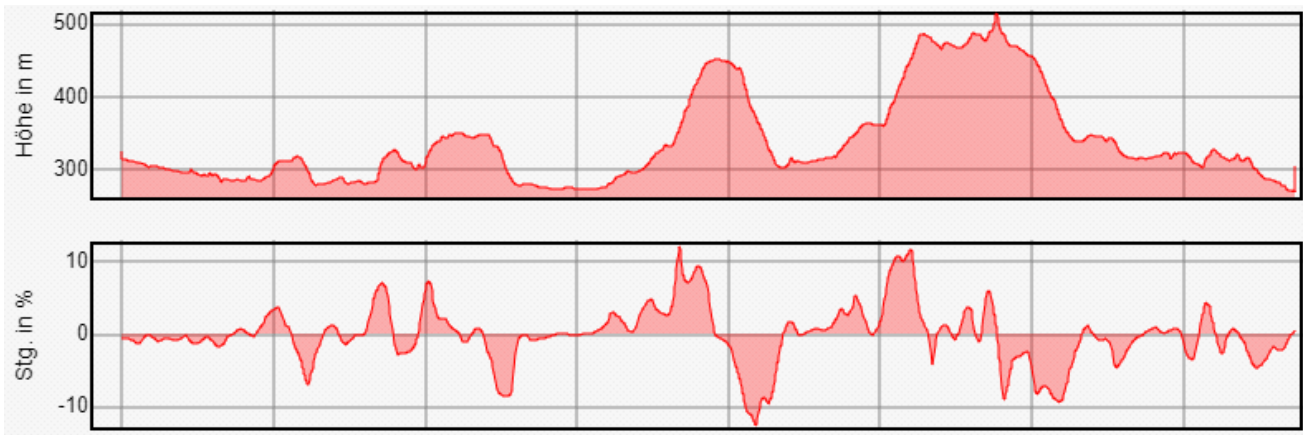
- Fahrrad
- Tourenrad
- E\_Bike
- Mountainbike
- E\_MTB

- Wandern



Gesamtstrecke: 40 km

Gesamthöhenmeter: 687 hm



### Tourbeschreibung:

Diese Tour führt über die Höhen links und rechts des Maintales bei Lichtenfels und Bad Staffelstein. Die Strecke verläuft zum Teil über Wurzeltrails und auch steile Berganstiege, wo evtl. auch das Rad geschoben werden muss.

Als Ausgangspunkt für diese Beschreibung wurde Bad Staffelstein gewählt, allerdings kann diese Tour auch ab Lichtenfels oder einem anderen Einstiegspunkt gefahren werden. Für die gesamte Strecke sind insgesamt über 640 Höhenmeter zu bewältigen.

Vom Bad Staffelsteiner Parkplatz an den Badeseen nach Unnersdorf. Nach der Mainbrücke nach rechts abbiegen und über den Trail nach Hausen. (ACHTUNG: Dieser Teil ist bei Hochwasser nicht befahrbar - Umgehung über die Ortsverbindungsstraße). Von Hausen über die Straße LIF 7 nach Weingarten und im Ort nach rechts in Richtung Maintal abbiegen. Dieser Weg führt über eine gut ausgebaute Flurstraße nach Kösten. In der Ortsmitte von Kösten (am Brunnen) nach links in das „Köstner Gründla“ fahren und dem Weg folgen. Im Wald dann rechts Hoch in Richtung Herberg fahren und dann nach dem Wald nach links auf eine Flurstraße abbiegen und diese bis kurz vor Schönsreuth folgen. An einer scharfen Linkskurve nach rechts in Richtung Wald abbiegen. Dieser Weg, der zuerst als Forstweg und dann über eine Hohl-gasse bergaufwärts führt, geht dann mehr oder weniger in eine Wurzeltrail über und endet dann auf einer Waldstraße (Alte Coburger Straße), die dann nach rechts nach Lichtenfels führt. Am Waldrand dann mit Blick auf Lichtenfels die Alte Coburger Str. abwärts und dann linker Hand die Mainbrücke überqueren. Vor dem Baumarkt über einen Wiesenweg am Main entlang in Richtung Oberwallenstadt ab dortigen Baggersee zu fahren. Die Strecke führt dann durch Oberwallenstadt und nach Überquerung der Eisenbahnbrücke nach links auf einen Radweg. Diesen dann folgen um dann an einer Kreuzung nach rechts zur Schule (Herzog-Otto-Schule) abzubiegen.

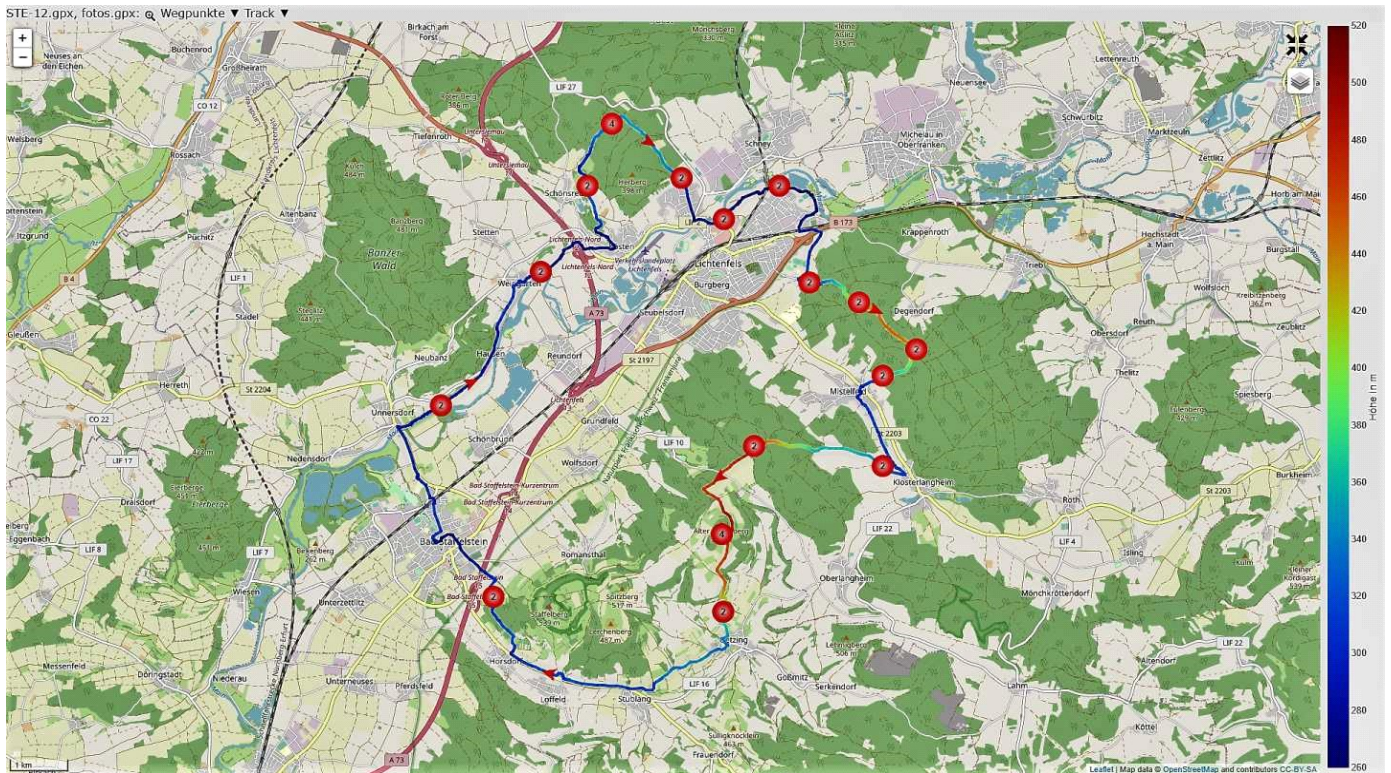
Am Baumarkt oder auch an der Schule bieten sich evtl. Toureinstiege ab Lichtenfels an.

An der Schule nach links zur Friedenslinde abbiegen. Wenig später am Waldrand beginnt dann die Auffahrt, zum Teil über Wurzeln und Steine auf den Krappenberg. Dieser Strecke ist zum Teil sehr steil und kann umfahren werden (siehe Alternative – grüne Markierung). ACHTUNG: In diesem Bereich können unter Umständen MTB-Fahrer entgegenkommen, da dies ein beliebtes Revier ist.

Über Wurzel und Steintrails geht es dann weiter hoch. Am Ende des Aufstieges dann nach rechts abbiegen und bis zur Eisernen Hand, einem Rastplatz mitten im Wald fahren. Hier besteht die Möglichkeit, die Tour in andere Richtungen zu verlassen. Der Tourvorschlag führt über die zum teile steile Abfahrt nach Mistelfeld. In Mistelfeld dann in Richtung Sportplatz bis nach Klosterlangheim fahren. Am Ortsrand von Klosterlangheim dann nach rechts in Richtung Vierzehnheiligen abbiegen. Diese Strecke verläuft zuerst in sanften Auf- und ab über Flurstraßen und dann später im Wald beginnt der steilere Aufstieg bis zum Weißen Kreuz. Ab hier dann den Feldweg folgen und die Straße nach Vierzehnheiligen queren. Dem Feldweg weiter folgen, bis zum Alten Staffelberg. Hier an einer Unterstandshütte biete sich die Möglichkeit an, direkt mit dem Bike auf den Alten Staffelberg zu fahren, um dort die Aussicht in Maintal zu genießen.

Über den gleichen Weg geht es dann wieder bergab bis zur Unterstandshütte und dann von hier nach rechts bis nach Uetzing zu fahren. und dem Kapellenberg. Nach Überquerung des Baches in Uetzing nach rechts weiter über Feld- und Flurbereinigungswege in Richtung Stublang fahren. An einem Bauernhof (noch vor Stublang) nach rechts abbiegen und der Strecke neben der St 2204 bis kurz vor Loffeld folgen. Hier mündet der Flurweg auf die St 2204 und hier nach rechts abbiegen und über den dortigen („Parkplatz“) wieder an der ST 2204 entlang bis nach Horsdorf fahren. Diese Strecke mündet auf ein Flurbereinigungsstraße, die in Richtung Staffelberg hochführt. Diese dann hochfahren und am Waldrand nach links in den Wald einbiegen. Dieser Weg mündet dann nach Verlassen des Waldes auf eine Schotterstrecke, die dann in Richtung Bad Staffelstein zurückführt.

## Übersichtskarte



[Allen Angaben ohne Gewähr]