

# OUTDOOR

## Wanderführer

Andrea Preschl



## Nibelungensteig



GPS-Tracks  
zum  
Download



**Land und Leute**

**Reise-Infos von A bis Z**

**Der Nibelungensteig**

**Index**



*Blick zur Mildenburg (Etappe 10)*





Band 364

# OutdoorHandbuch

Andrea Preschl

## Nibelungensteig von Zwingenberg nach Freudenberg

# Nibelungensteig

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt von der:



Conrad Stein Verlag GmbH

Kiefernstr. 6, 59514 Welter

☎ 023 84/96 39 12



info@conrad-stein-verlag.de



www.conrad-stein-verlag.de



www.facebook.com/outdoorverlag



www.instagram.com/outdoorverlag

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme oder Kopie von Texten, Karten, Abbildungen und Symbolen sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags unzulässig und strafbar.

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten.



Druckprodukt mit finanziellem

**Klimabeitrag**

ClimatePartner.com/10951-2507-1003

Als Outdoor-Verlag sind uns der Schutz und die Erhaltung der Natur seit jeher ein besonderes Anliegen. Auch in Sachen

Klimaschutz haben wir eine Vorreiterrolle inne: Wir sind der einzige Buchverlag in Deutschland, der bereits seit 2008 seine Bücher konsequent klimaneutral in Deutschland produzieren und transportieren lässt. Dabei wird nicht nur klimaneutral, sondern auch nachhaltig, d. h. so umweltschonend wie möglich produziert, z. B. durch die Auswahl von umweltfreundlichen Materialien. Die bei der Produktion der Bücher entstandenen CO<sub>2</sub>-Emissionen werden durch die Unterstützung von zertifizierten Klimaschutzprojekten ausgeglichen. Jedes Buch wird daher mit dem Logo „klimaneutral“ und einer ClimatePartner-Zertifikatsnummer versehen. Mithilfe dieser Nummer können Sie unter [www.climatepartner.com](http://www.climatepartner.com) Informationen zu der eingesparten CO<sub>2</sub>-Menge und dem Projekt finden, das mit der Abgabe gefördert wird.

Das Engagement des Conrad Stein Verlags wurde im Rahmen des Projekts „Klimaneutraler Buchverlag“ mit dem Westenergie Klimaschutzpreis 2022 ausgezeichnet.

OutdoorHandbuch Band 364

ISBN 978-3-86686-793-2      2., überarbeitete Auflage 2025

Text: Andrea Preschl

Fotos: Andrea Preschl und Willi Krutzinna

Karten: Heide Schwinn und Dieter Großelohmann

Lektorat: Ricarda Kuschma

Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: gutenbergs beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch hat 128 Seiten mit 52 farbigen Abbildungen sowie 12 farbigen Karten im Maßstab 1:75.000, 12 farbigen Höhenprofilen und einer farbigen, ausklappbaren Übersichtskarte.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft. Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche. Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern und Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autorin – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Autorin und Verlag freuen sich über Ihr Feedback. Schreiben Sie Ihre Tipps und Verbesserungen an [info@conrad-stein-verlag.de](mailto:info@conrad-stein-verlag.de) oder nutzen Sie unsere Social-Media-Kanäle. Bitte nennen Sie dabei Titel, Auflage und Seitennummer.

Dieses Buch ist im Buchhandel und in Ausrüstungsläden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

Titelfoto: Weg zur Burg Wildenberg

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>Land und Leute</b>	<b>10</b>
Die Nibelungen	12
Nibelungensteig	14
<b>Reise-Infos von A bis Z</b>	<b>16</b>
An- und Abreise	18
Ausrüstung	19
Einkaufen	21
Essen und Trinken	22
Etappeneinteilung	23
Gepäckservice	23
Hunde	24
Kartenmaterial & GPS	25
Klima und Reisezeit	27
Kunst	27
Literaturtipps	28
Medizinische Versorgung/Notfälle	28
Tourist-Information	29
Unterkünfte	30
Updates	31
Verkehrsmittel unterwegs	31
Wanderpauschalen	32
<b>Der Nibelungensteig – Etappenbeschreibung</b>	<b>34</b>
1. Etappe: Zwingenberg – Reichenbach	12,8 km 36
2. Etappe: Reichenbach – Lindenfels	14,8 km 45
3. Etappe: Lindenfels – Grasellenbach	13,8 km 53
4. Etappe: Grasellenbach – Hüttenthal	10,3 km 62
5. Etappe: Hüttenthal – Abzw. Bullau	11,7 km 70
Variante 5.1: Hüttenthal – Erbach	10,6 km 74
Variante 5.2: Erbach – Bullau	15,2 km 80

6. Etappe: Abzw. Bullau – Abzw. Hesselbach	15,3 km	87
7. Etappe: Abzw. Hesselbach – Preunschen	11,2 km	94
8. Etappe: Preunschen – Amorbach	13,0 km	100
9. Etappe: Amorbach – Miltenberg	13,1 km	108
10. Etappe: Miltenberg – Freudenberg	12,6 km	116

Index	126
-------	-----

☺ Eine **Übersichtskarte** des Weges, **Autorinnenprofil** sowie eine Liste aller verwendeten **Symbole** in diesem Buch finden Sie auf den vorderen und hinteren Umschlagseiten bzw. -klappen.

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer Homepage.

Dort finden Sie –

- aktuelle Updates zu diesem Wandert Führer und zu unseren anderen Outdoor Handbüchern,
- Zitate aus Leserbriefen und Pressemunten,
- interessante Links,
- unser komplettes und aktuelles Verlagsprogramm, auch zum Download.

[www.conrad-stein-verlag.de](http://www.conrad-stein-verlag.de)





A photograph of two hikers walking away on a dirt trail through a forest. The hiker in the foreground is wearing a green jacket, dark pants, and a large red and blue backpack, carrying an orange bag. A small white dog is walking beside them. The second hiker is further ahead, wearing a purple jacket. The trail is surrounded by tall grass, ferns, and fallen branches. The text "Reise-Infos von A bis Z" is overlaid in the center.

## Reise-Infos von A bis Z

*Der Nibelungensteig erfordert Trittsicherheit und gutes Schuhwerk*



## An- und Abreise

### mit dem Auto

Der Startpunkt Zwingenberg ist sehr verkehrsgünstig direkt an der Autobahn A5 zwischen Frankfurt am Main und Heidelberg gelegen.


Am Zielort Freudenberg ist die nächstgelegene Autobahn die ca. 30 km entfernte A3. Sie fahren auf der Landstraße L2310 am Main entlang, durch das hübsche Städtchen Wertheim hindurch, bis Sie zur A3 gelangen, die Würzburg und Frankfurt verbindet.

**P** In Zwingenberg bietet sich der sehr gut ausgeschilderte Altstadtparkplatz an der Melibokushalle an, um das Auto für die Dauer der Wanderung abzustellen.

### mit der Bahn

Zwingenberg wird von der Regionalbahn RB60 angefahren, die zwischen Heidelberg Hbf und Frankfurt (Main) Hbf verkehrt.



Der Bahnhof in Freudenberg liegt auf der gegenüberliegenden Mainseite in dem Ortsteil Kirschfurt. Freudenberg/Kirschfurt liegt an der Bahnstrecke Aschaffenburg – Wertheim. Hier fährt der Regional-Express RE41 und auch die Regionalbahn 233.

**i** Deutsche Bahn Reiseauskunft: die offizielle Webseite der Deutschen Bahn,  
 [www.bahn.de/service/fahrplaene/reiseauskunft](http://www.bahn.de/service/fahrplaene/reiseauskunft)

- ◆ DB Navigator: die offizielle App der Deutschen Bahn für iOS und Android
- ◆ DB-Servicenummer zu Tickets, Fahrplänen und Preisen: ☎ 030/29 70
- ◆ Mobilitätsservice-Zentrale für barrierefreies Reisen und Unterstützung beim Ein- und Aussteigen: ☎ 030/65 21 28 88

### mit dem Fahrrad

Von der Nibelungenstadt Worms führen zwei reizvolle Radzubringer zum Einstieg des Nibelungensteiges:

- ▷ Süd: über Lampertheim und das UNESCO-Welterbe Kloster Lorsch,  
 38 km
- ▷ Nord: durch die Rheinauen,  38 km

Der Zielort Freudenberg liegt am Mainradweg, der von Bayreuth nach Mainz führt.

# Der Nibelungensteig – Etappenbeschreibung



*Hexenturm (Etappe 10)*

In Reichenbach hat die Steinbearbeitung eine große Tradition, die bis in die Römerzeit zurückreicht und durch die Funde im Felsenmeer belegt ist. Auch heute sind noch außergewöhnlich viele Steinmetzbetriebe und Steinbildhauer in und um Reichenbach zu finden.

## 2. Etappe: Reichenbach – Lindenfels

☞ 14,8 km, ⌚ 5 Std., ↑ 677 m, ↓ 514 m, ⬆ 200-575 m


0,0 km	↑ 193 m	Reichenbach
1,7 km	↑ 336 m	Kletterfelsen Hohenstein
2,4 km	↑ 331 m	Hofgut Hohenstein
6,1 km	↑ 490 m	Knoten
6,9 km	↑ 480 m	Schannenbach
8,3 km	↑ 532 m	Mathildenuhe
8,9 km	↑ 575 m	Sendemast am Krehberg
11,3 km	↑ 290 m	Hütte mit Blick auf Lindenfels
12,1 km	↑ 235 m	Schlierbach
14,8 km	↑ 355 m	Lindenfels



*Auf dieser Etappe spielt der Nibelungensteig seinen ganzen Reiz aus. Vorbei am Kletterfelsen Hohenstein und dem Hofgut Hohenstein führen hauptsächlich schmale, wurzeldurchzogene Naturpfade mal steil bergauf, dann wieder genauso steil bergab. Die Mathildenuhe bietet unterwegs eine kleine Verschnaufpause mit einem herrlichen Panoramablick und der stramme Anstieg nach Lindenfels, kurz vor Ende der Etappe, wird vielleicht an Ihren letzten Kraftreserven kratzen.*

In Reichenbach wandern Sie die Nibelungenstraße entlang, gehen am Gasthaus Zur Traube vorbei und biegen nach ca. 300 m rechts ab in die Knodener Straße. Am altertümlichen Gebäude der Felsenmeerschule vorbei führt der Nibelungensteig gut markiert durch ein Wohngebiet bergauf.

Ca. 1 km nach der Felsenmeerschule verlassen Sie die asphaltierte Straße und gehen am Haus Hohensteiner Straße 36 geradeaus auf einen Forstweg, der steil bergauf führt.

Am Ende des Feldweges überqueren Sie einen Wirtschaftsweg, gehen geradeaus in den Wald und haben nach ca. 60 m den sagenumwobenen Felsen Hohenstein erreicht, an dem sich am Wochenende zahlreiche Kletterbegeisterte tummeln.

Der Sage nach wohnte hier der Riese, der mit seinem Widersacher vom  Reichenbacher Felsenmeer in heftigen Streit geriet.

Vom Kletterfelsen führt eine zauberhafte Birkenallee zum 700 m entfernten  Hofgut Hohenstein  mit schönem Blick auf Reichenbach.


Nach dem Hofgut führt ein breiter Wirtschaftsweg durch lichten Wald. Ca. 700 m nach dem Hofgut weist ein kleiner Abzweig nach rechts zur Elisabethenruhe, einem ehemals sehr lauschigen und schattigen Rastplatz, dem Lieblingsplatz der Fürstin Elisabeth von Erbach-Schönberg. Allerdings hat hier im Sommer 2014 ein starker Gewittersturm gewütet, dem zahlreiche Bäume zum Opfer gefallen sind. Der einst schattige und lauschige Rastplatz bot einen recht guten Ausblick ins Lautertal nach Westen, den sich inzwischen allerdings die Natur wieder zurückerobert hat.

Auf dem Weg folgen Sie weiter der sehr guten Beschilderung durch den Wald.



Ca. 1,5 km nach dem Hofgut zweigt der Nibelungensteig vom Hauptweg kommend nach rechts in einen schmalen Waldpfad ab. Dieser Abzweig fordert etwas Aufmerksamkeit, denn die Markierung ist leicht zu übersehen.

Ca. 2,5 km nach dem Hofgut gelangen Sie an einen großen Holzrückeplatz. Ab hier wird der breite Forstweg zum schmalen Pfad, der sich eng und abenteuerlich unterhalb des Knodener Kopfes entlangschlängelt. Durch den lichten Buchenwald lassen sich immer wieder tiefe Blicke ins weite Land erahnen.

Sie treten aus dem Wald heraus und erreichen über Felder und Wiesen den kleinen Ort Knoden .

## Die Kunst des Bannens

Den Ureinwohnerinnen und Ureinwohnern von Knoden sagte man nach, dass sie sich in der Kunst des Bannens verstünden und anderen Menschen ihren Willen aufzwingen könnten. So gelang es ihnen, sich aus so mancher Misere zu retten.

Eine Geschichte besagt, dass die Einwohnerinnen und Einwohner von Knoden im Dreißigjährigen Krieg die fremden Truppen mit Blicken bannten und anschließend die feindlichen Soldaten erschossen.

Und als französische Reiter das Dorf plündern wollten, belegten die Knodener sie mit einem Bannzauber, sodass die Plünderer sich nicht mehr bewegen konnten. Die Diebe mussten den ganzen Tag im Regen stehen, bis der Zauberer sie abends wieder freiließ.





Eine andere Geschichte erzählt von einem Deserteur, der in sein Heimatdorf Knoten floh. Die Preußen kamen und sollten ihn zurück in den Soldatendienst bringen. Er aber bannte seine Häsher, sodass sie ohne ihn zurück zur Festung laufen mussten und noch nicht einmal den Kopf mehr wenden konnten.

In Knoten biegt der Weg rechts ab und Sie laufen den Berg hinunter nach Schannbach.

# Index



*In der Wildenburg (Etappe 8)*

**A/B**

Amorbach	106
Beuchen	104
Breitenbach	97
Bullau	73, 86
Burg Freudenberg	122
Burg Wildenberg	101
Bürgstadt	118

**C**

Centgrafenskapelle	119
--------------------	-----

**D**

Donar-Eichen	76
Dreiländerstein	93
Dreiseental	84

**E**

Eiserner Tisch	77
Elsbach	76
Erbach	78
Erdbachschwinde	83
Eutergrund	85
Eutersee	90

**F**

Felsberg	41
Felsenmeer	41
Freudenberg	122

**G**

Gassbachtal	59
Gebhardshütte	87
Gotthardsbasilika	109
Gotthardsberg	109
Grasellenbach	61
Grenzsteine	56

Gumpener Kreuz	55
Güttersbach	68

**H**

Hesselbach	93
Heunesäulen	120
Himbächel-Viadukt	72
Hofgut Hohenstein	46
Hüttenthal	69

**K**

Kelten	113
Knoten	46
Kondition	14

**L**

Laufriktion	15
Lindenfels	51
Luciberghütte	38

**M**

Mainhöhle	119
Marbach-Stausee	71
Mathildenruhe	49
Melibokus	40
Michelstadt	79
Mildenburg	114
Miltenberg	114
Monbrunn	111

**N**

Nibelungen	12
Nibelungensteig	14

**O**

Ober-Ostern	57
Olfen	66

Olfener Bild	66	Schnatterloch	117
Ottorfzell	99	Schöllnbach	90
		Siegfriedbrunnen	64
<b>P</b>		Siegfriedshütte	104
Preunschen	99	Siegfriedsquelle	61
		Spessartkopf	65
<b>R</b>		<b>T</b>	
Reichenbach	43	Teutonenstein	112
Reuenthal	110	Tränkefeldeiche	75
Rotes Wasser	65		
Ruheforst	85	<b>W</b>	
Rutschstein	87	Walburgiskapelle	59
		Wannenberg	121
<b>S</b>		Weschnitz	58
Sattelhütte	110	<b>Z</b>	
Schannenbach	48	Zittenfelder Quelle	104
Schannenbacher Moor	49	Zwingenberg	35
Schlierbach	49		
Schloss Waldleiningen	96		

**Werde Fan bei Facebook und Instagram!**



[www.facebook.com/outdoorverlag](http://www.facebook.com/outdoorverlag)

[www.instagram.com/outdoorverlag](http://www.instagram.com/outdoorverlag)

**Neue Bücher Outdoornews**

**Deine Fragen und Kommentare**

**Neuigkeiten aus dem Verlag**

**Messetermine & Veranstaltungen Fotos**



- ▷ 10 Etappen, ca. 129 km
- ▷ Streckenwanderung in der Mitte Deutschlands
- ▷ Abgelegene, ausgedehnte Waldgebiete versprechen Ruhe und innere Einkehr
- ▷ Malerische Städtchen laden zum Verweilen ein
- ▷ Abenteuer abseits der viel begangenen Wege
- ▷ Reise-Infos von A bis Z
- ▷ Kleine Exkurse in die Sagenwelt der Nibelungen
- ▷ Ausführlicher Index
- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Einprägsame Symbole zur leichten Orientierung
- ▷ 12 farbige Karten im Maßstab 1:75.000
- ▷ 12 farbige Höhenprofile
- ▷ 1 farbige, ausklappbare Übersichtskarte



Druckprodukt mit finanziellem

**Klimabeitrag**

ClimatePartner.com/1009126071003



2., überarbeitete Auflage 2025

OutdoorHandbuch Band 364

ISBN 978-3-86686-793-2

€ 14,00 [D]

