



Mainwanderweg vom Fichtelgebirge bis zur Mündung des Mains in den Rhein

Mainwanderweg Markierung: blaues M

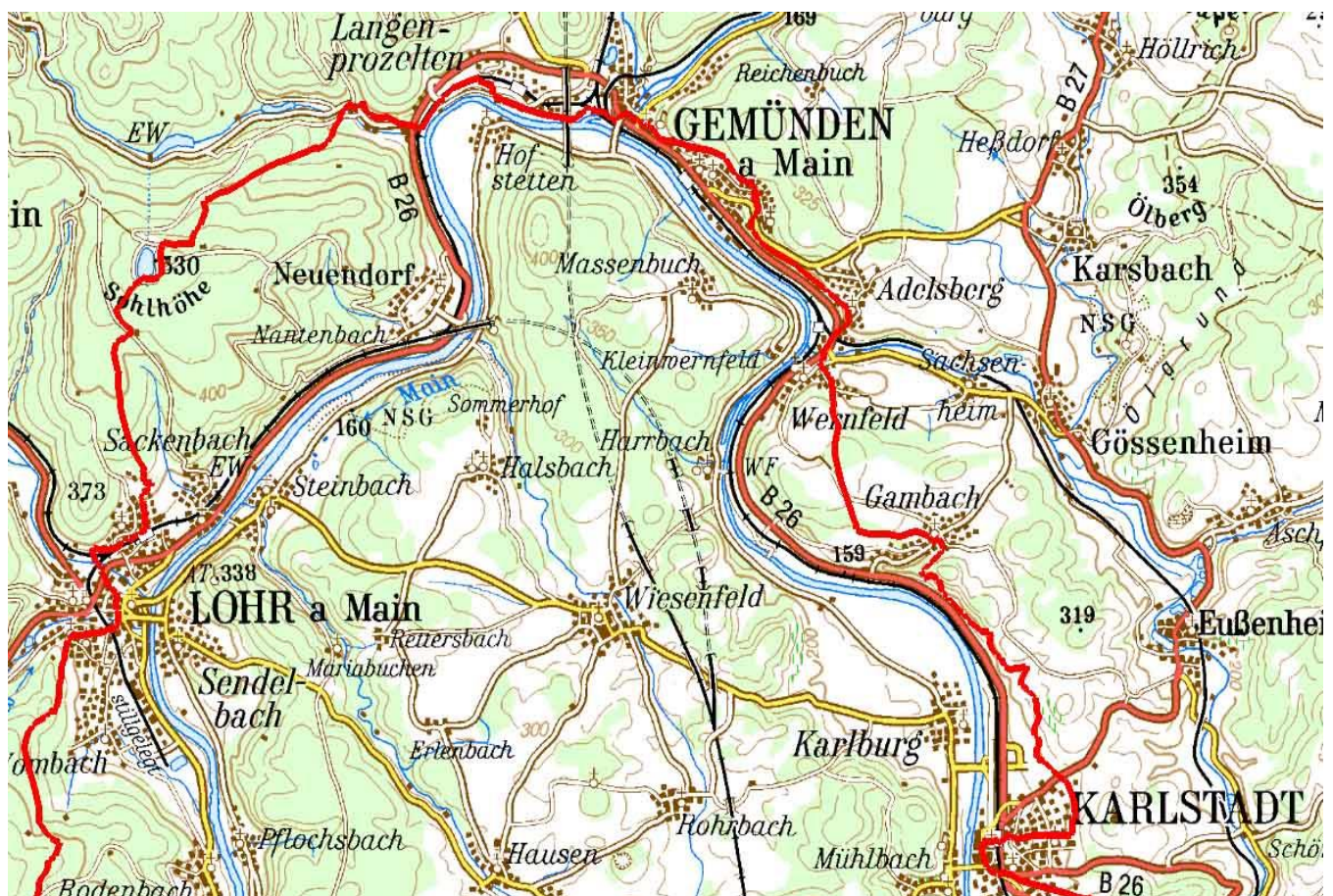
14. Wegeabschnitt: Karlstadt - Lohr am Main 33,1 km

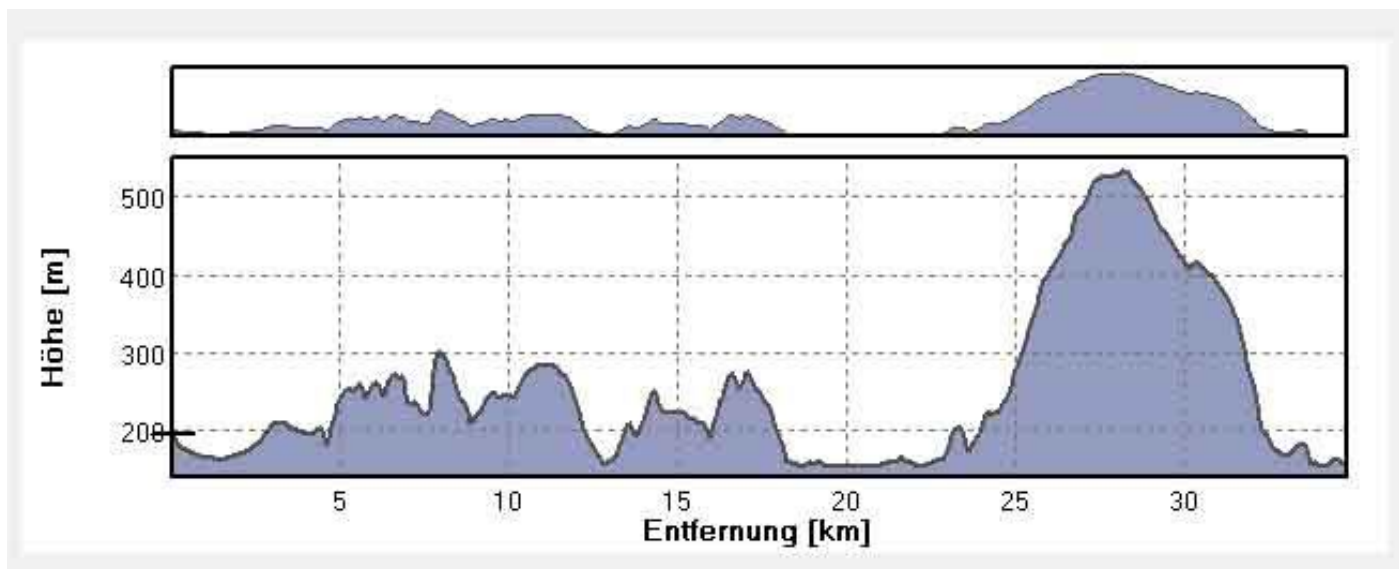
Zuständig: Spessartbund e.V.
Version 2022.06

Anfahrt B27 und B 26 nach Karlstadt

Von Karlstadt nach Gambach und über Wernfeld, Adelsberg nach Gemünden am Main. Anschließend über die Sohlhöhe nach Lohr am Main.

Bahn: Bahnhof Karlstadt





Den Bahnhof in Karlstadt verlassen wir durch die Unterführung in östliche Richtung, durchqueren das Wohngebiet in direkter Linie und sehen vor uns den Segelflugplatz. Vor Überquerung der B27 führt uns das blaue M durch das Naturschutzgebiet Saubürzel, danach durch die bereits 1941 als NSG ausgewiesenen Muschelkalk-Trockenstandorte Kolbenstein und Grainberg. Bedingt durch die klimatischen Besonderheiten des Maintals und den geologischen Aufbau entstanden aus den ehemaligen Weinbergen und landwirtschaftlich genutzten Flächen heute botanisch wertvollste Freiflächen mit einer überraschend bunten Flora. So begleitet uns im Frühjahr z. B. die Gemeine Küchenschelle auf den Pfaden entlang des Abbruchs.

Durch Gambach und Wernfeld kommen wir zur Adelsberger Grotte. Ein Pfad führt uns weiter zur Ruine Scherenburg und nach Gemünden. Um den Marktplatz laden viele Gasthäuser hungrige oder müde Wanderer zu Rast und Übernachtung ein. Frisch gestärkt überqueren wir zuerst den Mühlbach, dann die Fränkische Saale. Nur wenige 100m weiter nordöstlich befindet sich der Zusammenfluss von Sinn und Fränk. Saale, kurz vor der Mündung in den Main. (kostenlose Parkmöglichkeit an der Lindenwiese; zum Bahnhof ca 1 km auf dem Spessartweg 1)

Wir kommen zum Parkplatz Fähre in Langenprozelten, begleitet von der Birkenhainer Straße. (schwarzes B), überqueren die Bahnstrecke Gemünden - Lohr und die B26 und gelangen wenig später auf einem Pfad in das Sindertsbachtal. Wir überqueren die Straße und steigen kontinuierlich auf zur Solhöhe. Ein kleiner Abstecher zum Oberspeicher auf Höhe 534 m belohnt uns mit einer herrlichen Fernsicht zur Rhön. Zurück am Fuß des Oberspeichers, folgen wir der Forststraße bis zur Kuhruhe. Ab hier führt uns ein schmaler Weg zur Franziskushöhe und hinunter nach [Lohr a. Main](#), direkt zum Bahnhof.