



Mainwanderweg vom Fichtelgebirge bis zur Mündung des Mains in den Rhein

Mainwanderweg Markierung: blaues M

5. Wegeabschnitt: Vierzehnheiligen - Staffelberg – Bad Staffelstein - Schloß Banz 11 km

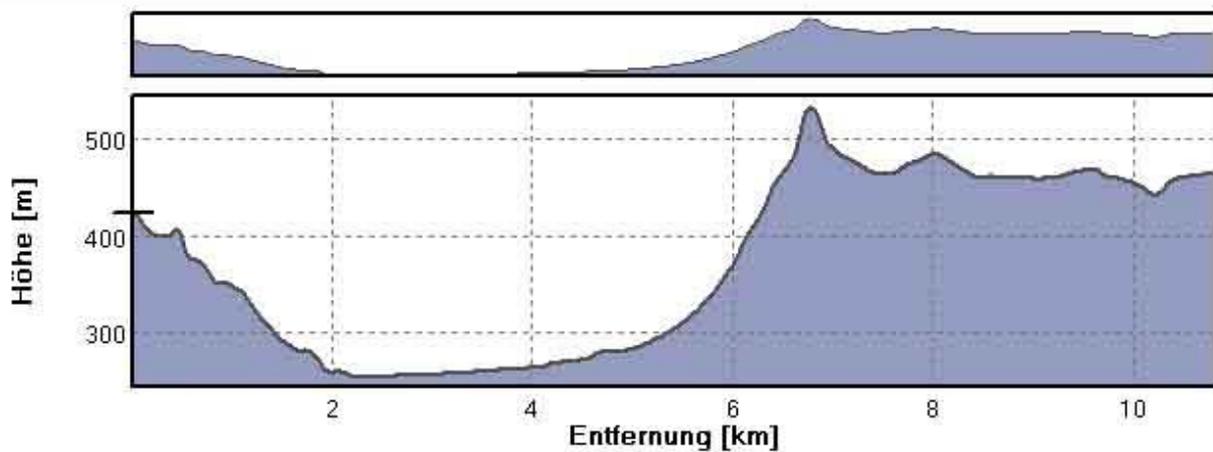
Zuständig: Rennsteigverein 1896 e.V., Version 2022.06

Anfahrt: über A 73 – Abfahrt nach Vierzehnheiligen bzw. Schloß Banz

Von Vierzehnheiligen bergan zur Brauerei. Hinter der Brauerei auf dem Zubringerweg zum Mainwanderweg. Weiter geht es bis zum Staffelberg, kurz unterhalb des Staffelberges zweigt der Mainwanderweg nach Bad Staffelstein ab. Anschließend geht es über Unnersdorf steil bergan nach Schloß Banz.

Bahn: Bahnhof Bad Staffelstein





Wegverlauf Mainwanderweg von Vierzehnheiligen bis Schloß Banz
Zuständig Rennsteigverein 1896 e.V.

Von Vierzehnheiligen gehen wir den Zubringerweg oberhalb der Brauerei Trunk wieder zum Mainwanderweg. Wir gehen weiter, der breite Weg führt rechts an der waldbesetzten Kuppe des Spitzberges vorbei zu dem noch gut erkennbaren Ringwall der vorgeschichtlichen Siedlung auf dem Staffelberg. An der Kreuzung senkt sich rechts ein Weg in das Dorf Romansthal. Es war der Heimatort der von Scheffel in seinem »Frankenlied« besungenen »schönen Schnitterin«. (Übernachtungsmöglichkeit) Vom Ringwall noch gute 5 Minuten westwärts bergan, dann links haltend hinauf zum Weg, der rechts von Staffelstein kommt. Gemeinsam vollends hoch zur Staffelbergklause und zur Kirche, neben der sich die erwähnte rekonstruierte Pfostenschlitzmauer befindet.

Auf dem [Staffelberg](#) lebten nachweisbar schon in der Altsteinzeit (ca. 50 000 v. Chr.) Menschen. Und selbst noch um 100 vor Christus, nachdem die Kelten abgezogen waren und germanische Stämme nachrückten, war der Berg besiedelt. Der Staffelberg ist für das obere Maintal ein »Heiliger Berg«. Am ersten Sonntag im Juli wird auf dem Plateau das Kirchweihfest begangen, an dem man noch unverfälschte fränkische Volksfrömmigkeit erlebt. Ab dem Mittelalter hatte sich die Adelgundiskapelle zum besuchtesten Wallfahrtsort am Obermain entwickelt. Bis von Thüringen und Fulda kamen die Pilger. »Durch Adelgundis Hilf und Macht ist der Staffelberg so geacht«, steht auf einer Tafel in der frühbarocken Kapelle. - Ein Rundgang über den Staffelberg läßt uns Scheffels Begeisterung am Weitblick auf die »Lande um den Main« nachfühlen. Die Schau reicht über die Veitskapelle auf dem südlich vorgelagerten Ansberg bis zu der rund 30 Kilometer Luftlinie entfernten Bamberger Altenburg; im Südwesten und im Westen auf die Hügel des Steigerwaldes und zu den Haßbergen; jenseits des Maintales über Schloß Banz und die Veste Coburg zu den das Grabfeld überragenden Kuppen der Rhön und den Höhen des Thüringer Waldes; im Osten erstreckt sich der Frankenjura mit den Randbergen von Frankenwald und Fichtelgebirge im Hintergrund. - Am Südwestrand des Staffelberges führt ein Felssteig ins »Querkel-Loch«. Dort sollen Zwerge gehaust haben, deren Hilfsbereitschaft sich die Menschen im Lautergrund südlich des Staffelberges durch Neugier und Geiz verscherzt haben. Und wie am Kordigast erinnert an die germanische Mythe von der Götterdämmerung auch hier eine Sage von dem im Berg schlummernden Weltmeerfisch, dessen Entfesselung eine Sintflut über die Mainlande ergießen wird.

Beim Abstieg kurz auf dem Weg zurück. An der Gabelung links halten. Wenige Minuten später steht links des Weges eine kleine Adelgundis-Grotte beim Scheffel-Fels. Der Dichter verbrachte den Sommer 1859 auf Schloß Banz. Inspiriert durch seine Ausflüge entstand das »Frankenlied«: »Wohlauf die Luft geht frisch und rein ...« An der folgenden Wegeteilung halb rechts in lichten Mischwald mit einem Gefallenen-Ehrenmal. Von dort in 5 Minuten hinaus zur Fußgängerbrücke über die Bundesstraße 173, zu den 200 Meter entfernten Resten der »Tausendjährigen Linde« bei einem Kinderspielplatz und in die Adam-Riese-Stadt [Bad Staffelstein](#). Die Auffindung und Erschließung einer Thermalquelle hat Staffelsteins Entwicklung zu einem Badeort eingeleitet, dem neben einem modernen Hallenbad auch ein Strandbad am großen Baggersee im Maintal zur Verfügung steht. Vom Rathaus durch die Bahnhofstraße zum Bahnhof. Hinter der Eisenbahnunterführung auf einem Fußweg neben der Straße über den Boden des Maintales in 1/4 Stunde

nach Unnersdorf. Schon hier sind wir im Bannkreis von Schloß Banz, dessen Türme von der Höhe locken. Wenige Meter nach der Brücke rechts zum Gasthof Anker . Anschließend links ansteigen mit schönen Blicken über das Maintal zum Staffelberg. Über eine Wiese zur Straße, die schräg rechts überschritten wird. Ein Stück am Rand der Baum- und Buschreihe entlang, danach in den Wald und hinauf nach [Kloster Banz](#).