



DIE AUSFLUGS- PROFIS

MARTIN GLOMM
STEFAN KRIEGLSTEINER

Gemeinsam
durch Flora
und Fauna
in Rhein-Main



SOCIETÄTS
VERLAG

Durch das Scannen des QR-Codes werden Sie auf unsere Website geleitet (alternativ dazu finden Sie hier den Link: <https://societaets-verlag.de/ausflugsprofis/>). Mit dem Passwort erhalten Sie Zugriff auf den geschützten Bereich. Dort können Sie die gewünschten

Tracks kostenfrei herunterladen und mit einem Endgerät Ihrer Wahl auslesen lassen.

Sämtliche Tracks wurden von den Autoren und dem Verlag nach bestem Wissen und Gewissen überprüft. Dennoch können wir Fehler und Abweichungen leider nicht ausschließen, beispielsweise, wenn sich Gegebenheiten vor Ort verändern.

Alle Rechte vorbehalten • Societäts-Verlag
© 2022 Frankfurter Societäts-Medien GmbH
Satz: Julia Desch, Societäts-Verlag
Umschlaggestaltung: Julia Desch, Societäts-Verlag
Umschlagabbildung: Fotos Stefan Krieglsteiner;
Illustrationen Martin Glomm; SunshineVector/Shutterstock (Waldtiere);
robuart/Shutterstock (Eisvogel)
Karten: © OpenStreetMap-Mitwirkende
Druck und Verarbeitung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany 2022

ISBN 978-3-95542-417-6

Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.societaets-verlag.de



Inhalt

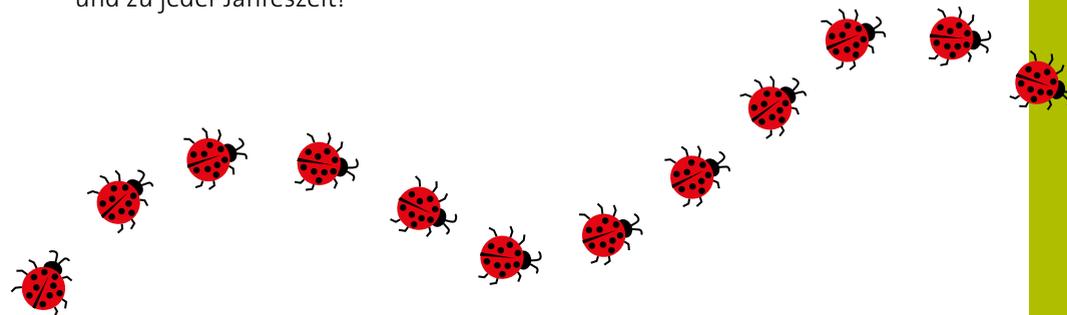
- 7 Einfach mal raus!**
- 12 Düne, Wald und Wiese**
Zwischen Schwanheim und Flughafen
- 22 Im Zeichen des Wassers**
Zwischen Lämmerspiel und Dietesheim
- 32 Gipfelrast am Fernblickturm**
Im Spessart bei Alzenau
- 42 Billtalrunde mit Wasserfall**
Zwischen Königstein und Glashütten
- 52 Pssst, nicht verraten! Die heimliche Wiese**
Von Eppstein nach Eppenhain und drumherum
- 62 Vier-Seenrunde in Stadtrandlage**
Im Dreieck zwischen Offenbach, Neu-Isenburg und Sachsenhausen
- 72 Das Streuobst-Paradies**
Zwischen Bergen-Enkheim und Bischofsheim
- 82 Eine kleine Wald-Weltreise**
Zwischen Eschborn, Sulzbach und Schwalbach am Taunus
- 92 Faszination Fledermaus**
Zwischen Seligenstadt und Rodgau-Jügesheim
- 102 Mit Weitblick im Taunus unterwegs**
Von der Saalburg zum Herzberg
- 112 Im magischen Herbstwald**
Zwischen Gravenbruch und Neu-Isenburg

- 122 **Füße rein in den Rhein!**
Am Kühkopf bei Stockstadt am Rhein
- 132 **Wald, Wiese, Wasser und alte Steine**
Zwischen Heusenstamm und Dietzenbach
- 142 **Naturparadies direkt am Flughafen**
Zwischen Walldorf und Rüsselsheim
- 152 **Wein, Wald und Welterbe**
Von Rüdesheim nach Assmannshausen
- 160 **Dschungelfeeling im Hainbachtal**
Zwischen Offenbach und Heusenstamm
- 170 **Von Schwefelwasser und Himmelsleiter**
Von Bad Weilbach ins Weindorf Wicker
- 178 **Die Dottenfelderhof-Runde**
Am Niddaknie bei Dortelweil
- 188 **Munter den Vulkan hinunter**
Vom Hoherodskopf nach Hochwaldhausen
- 196 **Grenzgang mit Wetterau-Blick**
Zwischen Bad Vilbel und Bergen-Enkheim
- 206 **Die Autoren**
- 207 **Dank**
- 208 **Bildnachweis**

Einfach mal raus!

Wenn wir uns an unsere eigene Kindheit zurückerinnern, dann waren wir spätestens ab der Grundschulzeit fast immer draußen. Im Sommer auf Streuobstwiesen, am nächsten Steinbruch, in schmalen Bachtälern. Im Winter am nächstgelegenen Hang zum Schlittenfahren. Dabei haben wir viel entdeckt: Frösche und Libellen am Teich, Eidechsen im Steinbruch oder Ringelnattern am Bach. Und mussten später erfahren, dass viele unserer heimischen Tiere und ihre Lebensräume in Gefahr sind.

Vor einigen Jahren haben wir uns in Frankfurt über unsere Kinder kennengelernt und gemeinsam mit ihnen aus Leidenschaft für das Draußen sein viele Ausflüge ins Grüne unternommen. Eine bunte Auswahl an kleineren und größeren Touren, in unmittelbarer Nähe zur Stadt oder auch an den Rändern des Rhein-Main-Gebiets haben wir nun in diesem Buch für Sie zusammengestellt. Die Erfahrung mit unseren eigenen Kindern hat unbedingt gezeigt: Gerade in der Natur gibt es keine Planbarkeit! Auf einer Wiese oder an einem kleinen Tümpel verstreicht spielend eine Stunde, die Sie nicht eingeplant hatten. Und auch das Wetter birgt immer mal wieder Überraschungen, genauso wie die Lust und Laune der Kleinen. Bleiben Sie also spontan, nehmen Sie sich unsere Tipps als Vorschläge und suchen sich ruhig Ihren eigenen Weg – denn der ist das Ziel! Entdecken kann man immer viel, auch unplanmäßig – und bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit!



Als Orientierung dienen Ihnen neben den Karten auch die downloadbaren GPX-Tracks. Und gehen Sie gerne auch im Buch auf Entdeckungstour: Jedes Kapitel enthält ein Tier, was die Tour begleitet und sich mal hier, mal da aufspüren lässt!

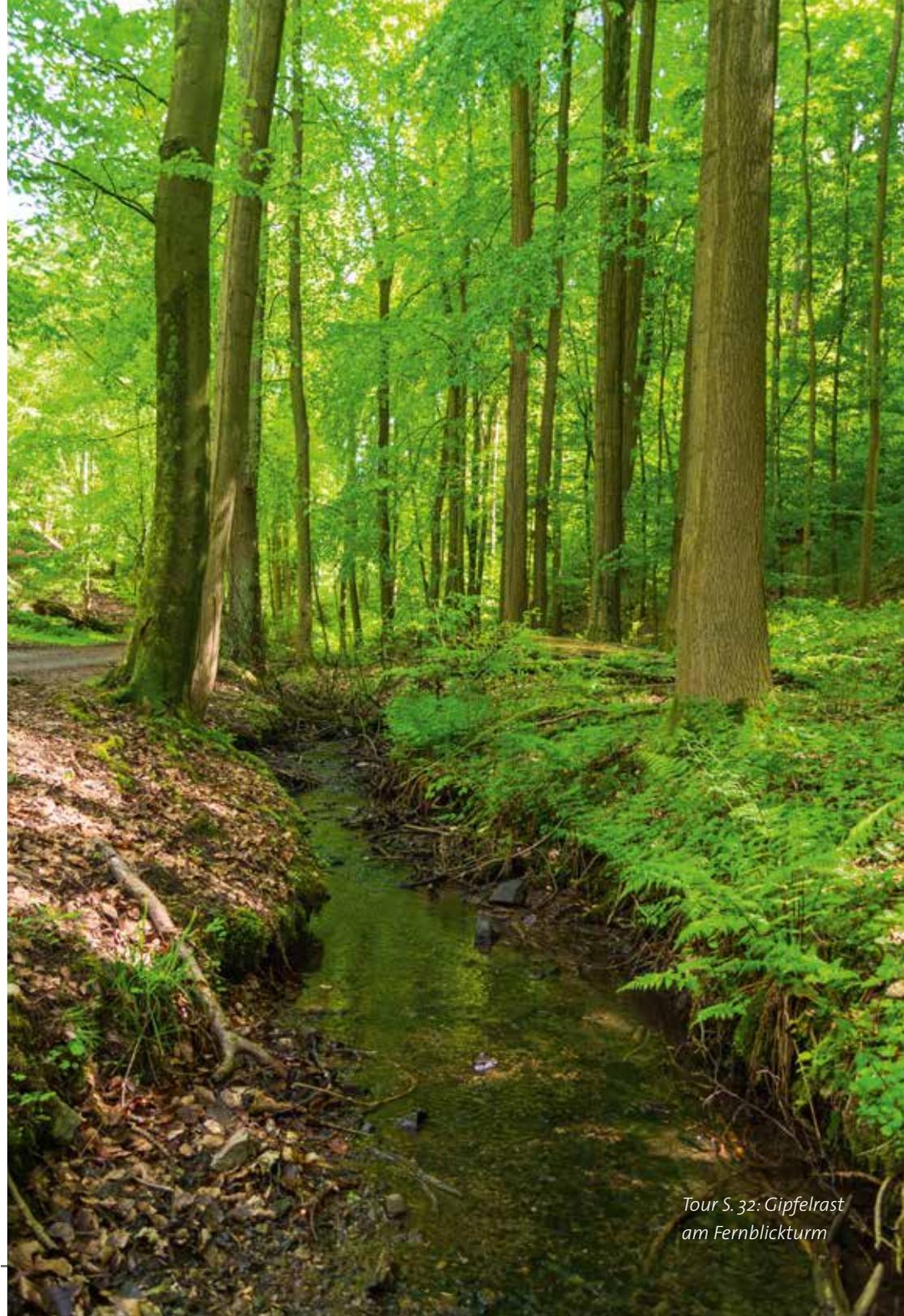
Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Erwandern der grünen Rhein-Main-Region mit ihren wunderbar abwechslungsreichen Wegen und einer vielfältigen Flora und Fauna.

Martin Glomm
Stefan Kriegelsteiner

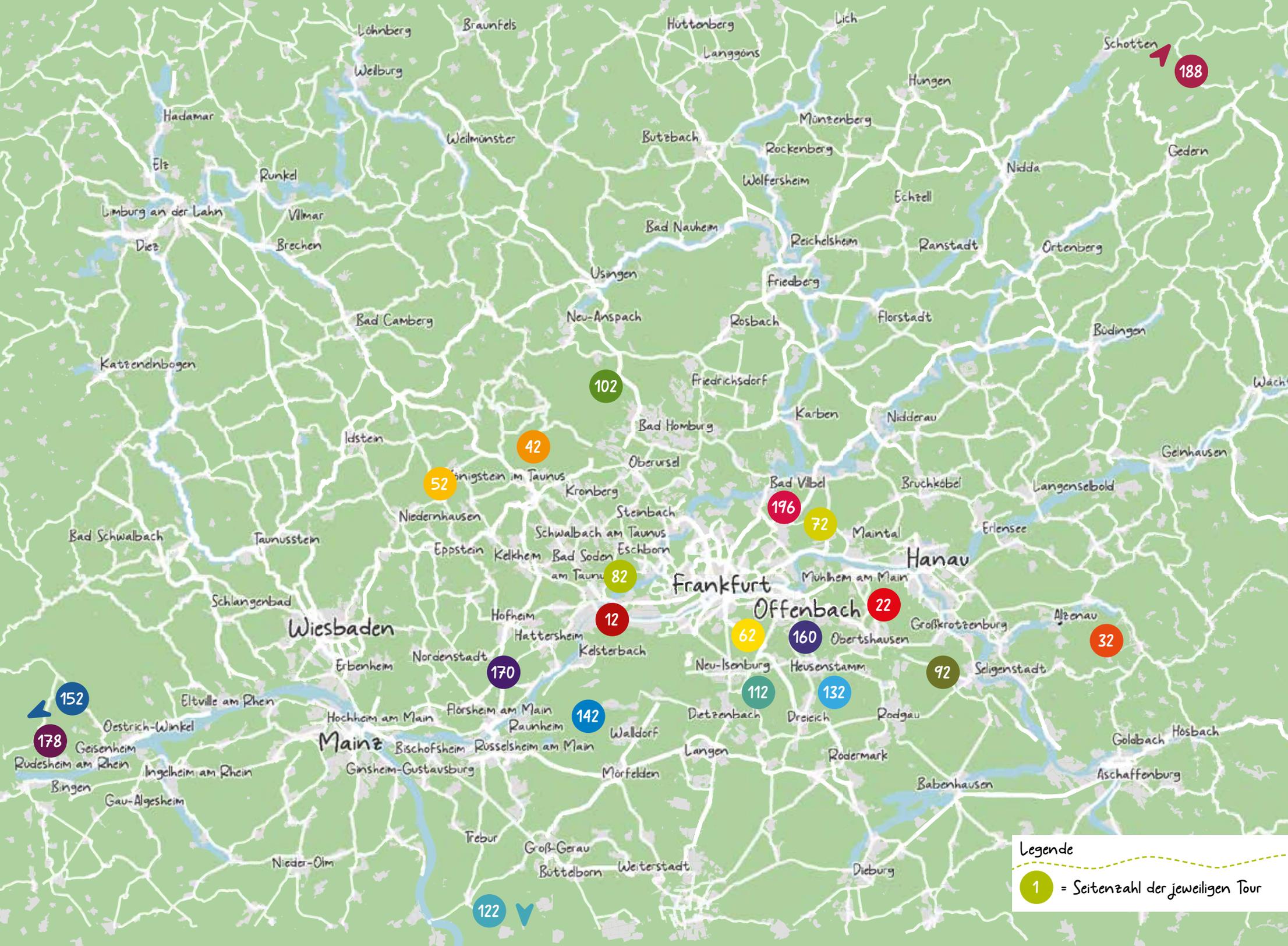


Achtung: Rücksicht auf Pflanzen und Tiere

Wir freuen uns über die Vielfalt an Pflanzen und Tieren, daher schützen wir sie. Nehmen unsere Abfälle wieder mit nach Hause. In Naturschutzgebieten bleiben wir auf den Wegen und beobachten weiter entfernte Pflanzen und Tiere durch ein Fernglas. Natürlich füttern wir Wildtiere nicht und jagen ihnen auch nicht hinterher. Nur wenn es erlaubt ist, lassen wir unseren Hund von der Leine.



Tour S. 32: Gipfelrast
am Fernblickturm



Legende

1 = Seitenzahl der jeweiligen Tour

Lohrberg, Braunfels, Hüttenberg, Lich, Schotten, 188
 Weilburg, Langgöns, Hungen, Gedern
 Hadamar, Weilmünster, Butzbach, Münzenberg, Nidda
 Elze, Runkel, Wolfersheim, Eichtell, Ortenberg
 Limburg an der Lahn, Vilmar, Bad Nauheim, Reichelsheim, Ranstadt
 Diez, Brechen, Usingen, Friedberg, Florstadt, Budingen
 Katzenelnbogen, Bad Camberg, Neu-Anspach, Rosbach, Friedrichsdorf, Bad Homburg, Karben, Niederau, Gelnhausen
 Idstein, Königstein im Taunus, Kronberg, Oberursel, Bad Vilbel, Bruchköbel, Langenseibold
 Bad Schwalbach, Taunusstein, Schwalbach am Taunus, Eschborn, Maintal, Erlensee
 Eppstein, Kelkheim, Bad Soden am Taunus, 82, Mühlheim am Main, Hanau
 Schlungenbad, Hofheim, Hattersheim, 12, Offenbach, 22, Großkrotzenburg, Alzenau, 32
 Erbenheim, Nordenstadt, 170, Kelsterbach, Neu-Isenburg, Heusenstamm, 160, Obertshausen, Seligenstadt, 92
 152, Eltville am Rhein, Hochheim am Main, Florsheim am Main, Raunheim, 142, Waldorf, Dietzenbach, Dreieich, 132, Rodgau
 178, Geisenheim, Rudesheim am Rhein, Ingelheim am Rhein, Mainz, Bischofsheim, Russelsheim am Main, Langen, Rodermark, Babenhausen, Aschaffenburg
 Bingen, Gau-Algesheim, Ginsheim-Gustavsburg, Morfelden, Trebur, Groß-Gerau, Büttelborn, Weiterstadt, Dieburg
 Nieder-Olm, 122

Distanz: 8,8 km
Gehzeit: 2 Std.
Charakter: etwas länger
Kinderwagen: bedingt

Düne, Wald und Wiese

Zwischen Schwanheim und Flughafen



Da will ich hin, wie komm ich hin?

ÖPNV: Zu erreichen mit der Buslinie 51, Haltestelle Schwanheimer Friedhof. Dann ca. 10 Minuten Fußweg zum Naturschutzgebiet „Schwanheimer Düne“.

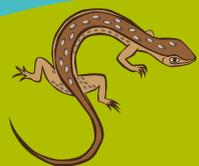
Auto: Parkplätze direkt am Höchster Weg, an der Abfahrt Schwanheim von der B40.

Fahrrad: Die „Schwanheimer Düne“ ist mit dem Rad problemlos zu erreichen. Am Portal mit den Infotafeln befinden sich Holzgeländer zum Abstellen und An-schließen der Fahrräder.



Vielfalt im Frankfurter Westen

Die „Schwanheimer Düne“ ist ein tolles und exotisches Kleinod im Frankfurter Westen. Eine Binnendüne, die gibt es nur ganz selten. Nicht besonders groß, eingezwängt zwischen riesigen Industriegebieten und Schnellstraßen, ist sie auf jeden Fall einen Besuch wert. Es ist dort ein wenig wie in einem botanischen Garten. Zum Austoben geht es anschließend in den Frankfurter Stadtwald, auf die Kelsterbacher Terrasse. Schließlich laden die Schwanheimer Wiesen zu Picknick, Sonnenbad und Ballspielen ein. Unterm Strich, dieser Trip in den Frankfurter Westen ist ein unerwartet schöner Urlaubstag.



Die Gegend rund um die großen Städte des Rhein-Main-Gebiets ist vollgepackt mit Schnellstraßen, Bahngleisen und Gewerbebezonen. Das ist im Frankfurter Westen nicht anders. Aber kurz vor den Toren des Industrieparks Höchst, am Rande Schwanheims, gibt es etwas Besonderes: Eine Düne mitten in unserer von Mittelgebirgen wie dem Taunus und Odenwald geprägten Region – ungewöhnlich. Aber tatsächlich real: Die **Schwanheimer Düne** ist eine der seltenen Binnendünen Europas. Sie entstand vor ungefähr zehntausend Jahren in Folge der letzten Eiszeit. Der Wind blies feine Sande aus dem Flussbett des Mains heraus. Der riesige Sandhaufen wurde, wenn es stürmte, hin und her geschoben. Irgendwann wuchs Gras darüber. Und auch Bäume darauf. Später wurden die Gehölze von Menschen gerodet. Man wollte an den Sand herankommen, denn er wurde zum Bauen gebraucht. Lange Zeit wurde die Düne deswegen immer kleiner. 1984 war Schluss damit, das Land Hessen machte ein Naturschutzgebiet daraus. Seltene Pflanzen wachsen hier, das schöne **Silbergras**, und besondere Tiere wie die scheuen **Eidechsen** leben hier. Für die vielen Besucher ist die urig wirkende Landschaft durch einen Bohlenweg erschlossen.

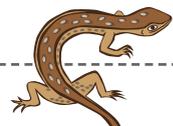
Naja, und das ist schon nötig, denn zu viele Besucher abseits der Wege verkraftet der empfindliche Boden nicht. Aber natürlich ist so ein **Bohlenpfad** auch etwas langweilig, gerade für Kinder. Denn an schönen Wochenenden drängen sich hier die Besucher und es geht in Trippelschritten über das Holz. Also soll unsere Tour mit einer kleinen Wanderung durch den nahen **Stadtwald** kombiniert werden. Für den Ausflug bietet sich der Parkplatz am Schwanheimer Ufer an, ein Bus hält auch ganz in der Nähe. Die Düne ist ein spitzen Fotomotiv, wenn man Bilder dieser herrlichen Landschaft sieht, dann denkt man nur eins: nix wie hin!

Zum Glück empfinden die Kinder genauso und so finden wir uns an einem sonnigen Sonntag um Ostern herum am Rande der Bundesstraße 40 wieder. Auto abgestellt, in guter Gesellschaft. Viele denken wie wir und so war es ein munteres



Rangieren auf dem begrenzten Parkraum. Aber alles okay, friedliche Stimmung und solch ein Aufbruch ins Wochenende hat ja auch etwas Gemeinschaftliches. Also: Alle Autos gut geparkt, kleine Rucksäcke mit Verpflegung vorbereitet, genug Getränke eingepackt. Denn eine schöne Rast in der Sonne mit gutem Most vom Wochenmarkt, etwas Apfelwein und Brötchen mit Salami, das ist etwas Feines. Schräg zwischen Gärten hindurch, dann den **Martinsweg** entlang bis zum Portal des Bohlenwegs. Dort befinden sich ein großer Fahrradparkplatz und einige Infotafeln. Wir erfahren, dass vor ungefähr hundert Jahren hier Obst angebaut worden ist, was allerdings nicht besonders gut funktionierte. Als es längere Zeit nicht regnete, vertrockneten die Bäume einfach. Viel Sand wurde für Bauzwecke wegtransportiert, direkt angrenzend an die Düne gibt es die **Schmitt'sche Grube**, einen ziemlich großen Baggersee. Otto Schmitt, der Besitzer, ließ ein richtig großes und tiefes Loch in der Landschaft buddeln. Bis in die 1980er Jahre hinein wurde hier Sand abgebaut. Nach dem Ende der industriellen Ausbeutung liefen die Gruben mit Grundwasser voll. Das lockt viele Amphibien und Vögel wie **Kormorane**, **Eisvögel**, **Flussregenpfeifer** und **Haubentaucher** an. Das gefällt den Tieren: Was-

Kaum da, schon verbreitet sich Urlaubsstimmung. Auf der Schwanheimer Düne wächst eine sanfte Wohlfühl-Vegetation.





ser, Sonne, sandige Hänge zum Unterschlupf bauen. Denn die steilen und unbefestigten Böschungen bieten einen Naturraum, der sonst in Südhessen selten geworden ist. Deswegen ist das Gelände allerdings auch gesperrt. Da kommt man also gar nicht ran, daher auch nicht so spannend.

Anders der Bohlenweg, der erinnert an Holland-Urlaube. Gebaut worden ist er, damit der empfindliche Boden der Düne nicht plattgetrampelt wird. Wenn ganz viel los ist, an Wochenenden, sind hier auch Landschaftslotsen unterwegs. Das sind freundliche Menschen, die zum einen darum bitten, auf den Wegen zu bleiben und zum anderen viel über die Natur der Düne wissen und gut erklären können. Tolle **Kiefern**, eine sehr spezielle Landschaft. „Irgendwie sieht es aus wie im Zoo“, meinen die Kinder, „da kommen doch bestimmt gleich Giraffen um die Ecke“. Viele Leute hatten für diesen Sonntag die gleiche Idee, ein Betrieb wie auf der Frankfurter Zeil herrscht auf dem schmalen Bohlenweg. Ein Stückchen weiter sind Beton-Überreste der **Lorenbahn** zu erkennen. Mit dieser Bahn wurde der Sand abtransportiert. Einer der wuchtigen Betonklötze eignet sich wunderbar als Tisch für unser Picknick, ein gestreiftes Küchentuch drauf, fertig. „Es ist aufgetragen“, die Kinder räumen flugs ihre Rucksäcke leer. Der Plan geht auf, jeder war für das Packen selbst verantwortlich, nun kommt Freude auf, die mitgebrachten Leckereien gut zu drapieren und anzupreisen. Das gefällt den Eltern, denn es geht ja darum, den Nachwuchs spielerisch zur Selbstständigkeit zu motivieren. „Das sieht gut aus, ist das ein Kiosk, verkauft ihr uns was?“, fragen neugierig Passanten. Die Kinder sind begeistert. „Das machen wir das nächste Mal“, und dann erörtern sie Ideen für einen Pop-up-Kiosk an der Schwanheimer Düne. Gute Stimmung, trotz der vielen Leute. Kein Dichtestress, sondern nettes Leben und Leben lassen. In der Sonne ließe es sich endlos rumlungern und schnabulieren, aber wir wollen weiter.

Für die große Pause haben wir die **Schwanheimer Wiesen** ausgeguckt. Also alles eingepackt und den **Kelsterbacher**

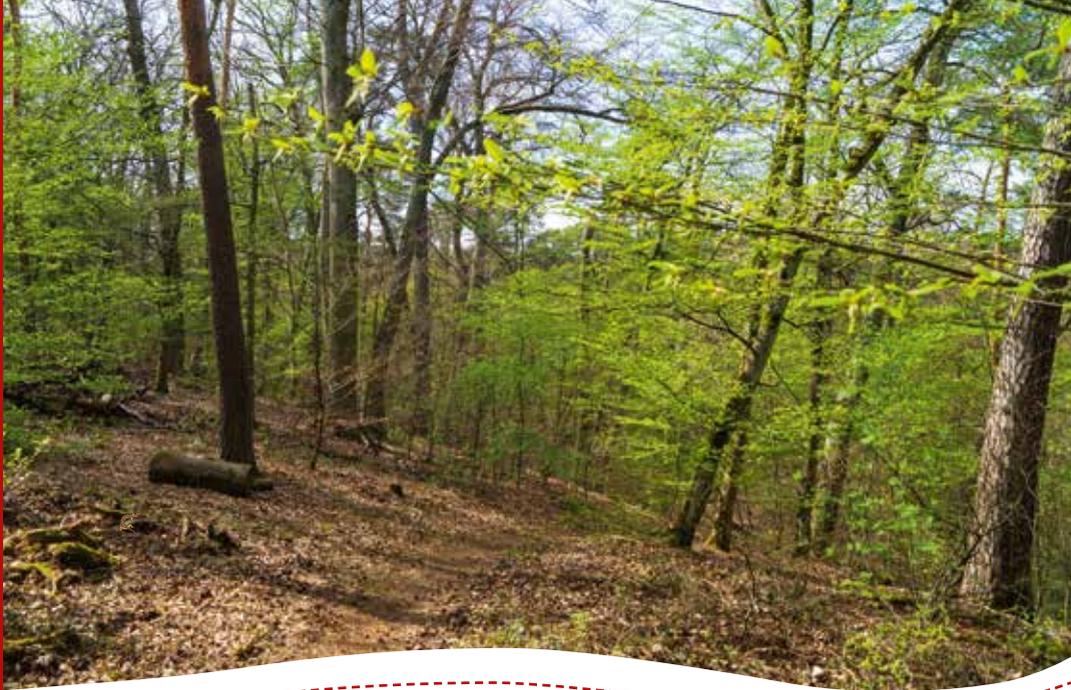


Weg gequert. Aufgepasst: Da sind viele Radler unterwegs, denn er ist Teil des Maintal-Fernradweges. Wir bleiben stehen und schauen uns die unterschiedlichen Fahrstile an: rasende Rennradler mit aerodynamischen Helmen, schwerbepackte Tourenräder, Paare im Partnerlook: Räder in der gleichen Farbe und das schicke Sportoutfit auch, die Männer fahren meist vorraus. Weiter geht's. Über die Bundesstraße 40 führt eine Fußgängerbrücke Richtung **Frankfurter Stadtwald**. Der beginnt direkt an der Schnellstraße. Bäume, Bäume, Bäume, wohin man schaut, **Eichen, Buchen, Waldkiefern**.

Bald ist eine **Schutzhütte** erreicht, von der aus wir auf eine riesige Lichtung blicken. Die Schwanheimer Wiese ist die größte Frankfurter Waldwiese. Sie vermittelt ein eindrucksvolles Gefühl der Weite. Besonders an luftigen Tagen, dann fegt hier der Wind drüber, auf der ausgedehnten Grasfläche kann er richtig Anlauf nehmen. Fürs Drachensteigenlassen im Herbst eine erste Adresse. Aber warum steht hier kein Wald? Das liegt am Eingriff der Menschen: Litten die Schwanheimer Not, so rodeten sie ihren Wald, verkauften das Holz – und verpachteten die Freifläche als Wiese oder

Hilfreich bei plötzlichem Regen: Schutzpavillon am Rande der Schwanheimer Wiese. Ein naher Verwandter des Grüngürteltiers grüßt aus dem Schatten.





Diese Böschung begrenzte einst den Main. Heute ist der fluffige Waldboden eine Wohltat für die Füße.

Acker. Heute sind mehrere informative Wanderwege, unter anderem der **Grüngürtel-Rundweg**, durch das Gebiet angelegt, in dem auch der bizarre **Struwelpeter-Baum** steht. Unser Plan ist aber erstmal um die Wiese herum. Es geht am Waldrand entlang. „Das ist toll“, meinen die Kinder. Im Schutz des Waldes, schön im Schatten, mit Blick über die weite Grasfläche zu gehen, das strengt überhaupt nicht an und unser Zwischenziel lockt sie auch. Wir wollen zur **Kelsterbacher Terrasse**.

Verblüffend, wir stehen im Wald und fragen uns: „Wo kommt der denn plötzlich her?“ Da ist ein Abhang, wo eigentlich gar keiner sein sollte. Die Kinder wollen die Steigung mit Schwung hochlaufen. Mit viel Geschrei und ab und zu wegrutschend kommen sie schweratmend oben an. Direkt an der Geländekante führt ein Pfad entlang. Eine uralte Wegverbindung, schon seit der Jungsteinzeit gibt es den Pfad. Das haben wir vor der Tour gelesen, kann man sich wirklich gut vorstellen. Hier oben war es trocken und dort unten in der Flussniederung bekam man patschnasse Füße. Seit dem frühen Mittelalter gibt es Schriftstücke, in

denen der Weg, die **Grenzschnaise**, erwähnt ist. Wir holen uns einige Wanderstöcke, hier liegt viel Holz umher. Wollen uns wie Pilger fühlen, die schon viele Kilometer auf diesem Weg zurückgelegt haben. Denn einer der zahlreichen historischen Namen für die Verbindung lautet **Bischofsweg**. Eine sogenannte „Altstraße“ ist es, führt von Mainz über Hanau nach Aschaffenburg. Nun fühlen wir uns vollends im Fluss der Jahrhunderte. Unser Blick schweift durch den Frühlingwald, kommen dahinten nicht die Postreiter des Mainzer Erzbischofs? Wir fabulieren noch eine gute Weile über das, was auf diesem historischen Boden schon alles geschehen sein mag. Spannend, wenn Geschichte einen Ort hat.

Was soll denn das: Mitten im Wald eine Terrasse?

Vor langer Zeit, als ganz Europa von einem mächtigen Eispanzer überzogen war, wurde unsere heutige Landschaft geformt. Das Flussbett des Mains verschob sich weit. Als sich das Eis zurückzog, weil es in unserer Gegend wärmer wurde, blieb die langgestreckte Acht-Kilometer-Geländestufe der Kelsterbacher Terrasse als ehemaliges Mainufer übrig. Im Frankfurter Stadtwald gibt es außer ihr keine großen Abhänge. Als die Winter noch kälter waren und lange Schnee lag, wurde hier auf der Rodelschnaise sogar Schlitten gefahren. Ungefähr 15 Meter geht es in die Tiefe, das gibt schon ordentlich Schwung. Weil das ehemalige Hochufer immer schön trocken war, leben hier schon sehr lange Menschen. Ihre Toten bestatteten sie vor Jahrtausenden in Hügelgräbern. Archäologen gruben Scherben und andere Überreste aus, um zu erforschen, wie die Menschen damals lebten. Die älteste bekannte Straßenverbindung Frankfurts verläuft auf der Terrasse, sie heißt Grenzschnaise.

