**Den Spessart aktiv entdecken: Zu Fuß oder per Bike durch eine der schönsten Regionen Deutschlands**

Gelnhausen/Frankfurt – Die Region Spessart vereint viele facettenreiche Landschaften, die von Naturfreunden hervorragend zu Fuß oder mit dem Rad erkundet werden können.

Von insgesamt elf überregionalen Hessenwegen verlaufen vier Wege durch die Region Spessart. Der Naturpark Hessischer Spessart bewahrt auf einer Fläche von über 74.000 Hektar die vielfältigen Eigenarten der Natur und ist gleichzeitig Erholungsraum für viele Ausflügler und Urlauber. Ob kurze Spaziergänge oder mehrstündige Wanderungen – auf zahlreichen gut markierten Wander- und Rundwanderwegen können Besucher die ausgedehnte Waldlandschaft mit allen Sinnen erleben. Die Wiesenwege führen vorbei an klaren Bächen, hoch oben kreisen Greifvögel und an idyllischen Weihern finden sich Spuren aktiver Biber. Immer wieder lichtet sich unterwegs der Laubwald, gibt den Blick frei auf weite Täler und grüne Hügel. Am Wegesrand blühen viele seltene Pflanzen, wie die Schachbrettblume, der Europäische Siebenstern, das Zweiblättrige Schattenblümchen, der Rundblättrige Sonnentau und die Türkenbundlilie. Entlang der Wanderwege finden sich Liegewiesen, Grill-, Zelt- und Spielplätze sowie Kneippanlagen. Zudem bieten ehrenamtliche Mitarbeiter des Naturparks Hessischer Spessart Führungen zu unterschiedlichen Themen, wie Heimatgeschichte, Flora und Fauna oder heimische Tierwelt an.

**89,6 Kilometer Spessart pur – Der Premiumwanderweg „Spessartbogen“**

Ein besonderes Highlight ist der Premiumwanderweg „Spessartbogen“. Im Mai 2012 eröffnet, führt er auf einer Strecke von 89,6 Kilometern von Langenselbold bis nach Schlüchtern und erfüllt höchste Ansprüche jedes Genusswanderers. Der Beginn ist am Parkplatz Buchberg in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs Langenselbold und die Wegmarkierung ziert das Logo des Spessartbogens, ein gelbes Rechteck mit blauem Strich und grünem Halbkreis. Der Premiumwanderweg verläuft über erlebnisreiche Naturwege durch die einzigartige Waldlandschaft des hessischen Spessarts, geprägt von knorrigen Eichenriesen. Attraktionen entlang der Strecke, wie ein Waldspielplatz, Aussichtstürme, Streuobstwiesen oder beschauliche Teiche, bieten Abwechslung für Klein und Groß. Besondere Highlights sind der geschichtsträchtige Ringwall Alteburg, eine Rekonstruktion eines Teils der keltischen Ringwall-Wehrmauer, der Kasselgrund sowie das historische Gradierwerk im Kurpark des Heilbads Bad Orb, etwa auf halber Strecke des Spessartbogens. Einer der landschaftlich schönsten Abschnitte des Weges führt ab Mernes durch das Tal des Rohrbaches mit unverwechselbaren Schluchten und zahlreichen Biberbauten. Auch der Willingsgrundweiher bei Sinntal-Breunings dient Bibern bereits seit Ende der Achtziger Jahre als Lebensraum. Holzbänke, Tische sowie ein Lehrpfad laden Wanderer zum Verweilen und Beobachten der beeindruckenden Biberburgen ein. Nach rund 90 Kilometern am Ziel angekommen, erwartet Wanderer der über 1.000 Jahre alte und staatlich anerkannte Luftkurort Schlüchtern mit einer malerischen Altstadt.

**„Eselsweg“ und „Birkenhainer Straße“ – Wandern entlang früherer Handelsstraßen**

Neben dem Spessartbogen mit seinen sechs Spessartfährten locken auch mehrtägige Wanderungen entlang früherer Handelsstraßen in die Region.

Der 111 Kilometer lange Eselsweg zählt zu den Wegen, auf denen bereits keltische Krieger und römische Kaufleute, kaiserliche Kuriere, Bischöfe, Grafen und Ritter unterwegs waren. Seinen Namen hat der Weg jedoch von den Bad Orber Salzkarawanen, die hier einst mit ihren durch schwere Salzsäcke beladenen Eseln entlang zogen. Mit leichter bis mittlerer Steigung führt der Eselsweg quer durch den Spessart von Schlüchtern bis nach Großheubach am Main in einer Höhe von 400 bis 500 Metern – fast ausschließlich durch dichten Laubwald, ohne Täler und Ortschaften zu berühren.

Ein weiterer Handelsweg, die Birkenhainer Straße, führt von Hanau (Neuwirtshaus) durch den Spessart bis nach Gemünden. Viele Generationen von Spessarträubern regte er in frühen Jahrhunderten zu immer neuen Untaten an. Heute ist er auf 75 Kilometern ein friedlicher und beliebter Fernwanderweg mit wenigen Steigungen. Nur das Rauschen der tiefen Wälder ruft bei so manchem Wanderer die gruseligen Räubergeschichten in Erinnerung.

**Fest im Sattel: Mountainbiken im Spessart**

Tiefe Täler, anspruchsvolle Steigungen, umgeben von einer vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt: Im Spessart erwartet Sportbegeisterte ein durchdachtes, gut markiertes Mountainbike-Tourennetz. Insgesamt 19 Touren durch neun Städte und Gemeinden bieten auf einer Gesamtstrecke von über 560 Kilometern und mehr als zwölftausend Höhenmetern jede Menge Spaß für jedes Leistungsniveau. Die Touren haben mit einer Länge zwischen 19,6 und 38,8 Kilometern unterschiedliche Ansprüche an Kondition und Fahrtechnik – das Angebot reicht von einer etwa zweistündigen Genusstour mit weiten Ausblicken bis zur sportlichen Herausforderung auf anspruchsvollen Trails. Durch Verknüpfung mehrerer Einzelstrecken haben Biker die Möglichkeit, eine individuelle Tourenplanung vorzunehmen. Durch seine Lage an der Tangente Frankfurt – Fulda ist der hessische Spessart auch für Mountainbiker aus anderen Regionen bestens erreichbar.

Ganz neu ergänzt seit vergangenem Jahr der „Flowtrail Bad Orb im Spessart“ das Angebot für alle Mountainbike-Fans. Verschiedene Abschnitte mit unterschiedlichen Leistungsniveaus bieten jedem Mountainbiker die Möglichkeit, den Flow im Sattel zu erleben. Mit abwechslungsreichen Elementen, gut zu fahrenden Kurven, Anliegern und kleinen Stufen sorgt der von ehrenamtlichen Helfern angelegte Trail für ein ganz besonderes Fahrerlebnis im Spessart.

Um sich abseits asphaltierter Straßen, auf den Forstwegen, anspruchsvollen Trails und Pfaden immer zurechtzufinden, gibt es für Mountainbike-Fans eine Spessart Biken-App. Hier erhalten Smartphone-Nutzer alle wichtigen Informationen zu den einzelnen Touren und Orten sowie eine interaktive Kartenfunktion mit Positionsbestimmung und Offline-Karten.