

KSC-Wanderwoche „Fränkische Schweiz“ August 2026

Erster Tag am Staffelberg

„Wohlauf die Luft weht frisch und rein“



Also auf zum Staffelberg, einem der heiligen Berge der Franken:

Der Staffelberg, ein recht niedriges Berglein, wäre für uns KSC-Bergsportler an sich vollkommen uninteressant. Nur der Höhenunterschied von ca. 250 m über den Gottesgarten des Maintals macht aus dem Spaziergang eine kleine Bergwanderung. Allerdings ganz oben, ein markanter Gipfelkranz mit überwältigender Aussicht. Eine natürliche Festung; kein Wunder, die gesamte Hochfläche samt Gipfelplateau war schon vor ca. 7000 Jahren besiedelt. Seit dem Mittelalter hausten dort oben bis vor ca. 50 Jahren Eremiten, die dann im Frankenlied zum heiligen Veit von Staffelstein umgedichtet wurden.

Frankenlied?

Am Abgrund des Scheffelfelsen, wo sonst, da mußten wir es singen.

Staffelberg – ohne Vierzehnheiligen? Ohne Wallfahrer? Das geht doch nicht!

Deshalb: Wallfahrern ähnlich sind wir den Weg nach oben gepilgert, hatten auch noch Luft, die imposante, barocke Fassade der Basilika auf uns wirken zu lassen.

In der Kirche dann Staunen:

die Pracht des Rokoko, die goldenen Engel und Heiligen, die feinen Stuckaturen und Malereien, das die besondere Atmosphäre des Bauwerks verstärkende indirekte Licht. Pater Maximilian, erklärte uns äußerst humorvoll die Symbolkraft des Gnadenaltars und von seinem „Gruselkabinett“ der vierzehn Märtyrer mit ihren drastisch gezeigten Wunden und den Heilsgeschichten, die den Helfern in der Not zugeschrieben wurden.



Abends dann:

Quartier gut, Essen gut, Stimmung gut

Zweiter Tag in Bamberg

„Am (Nachmit-)Tag als der Regen kam“

Bamberg: Weltkulturerbe mit vielen Facetten in drei höchst unterschiedlichen Stadtteilen.

Stadt der Gärtner und Zwiebeldredä

mit eigenem Brauchtum und Dialekt, tiefer Frömmigkeit und der Fähigkeit, mit bis zu sechs Fruchtfolgen (dank der Pferdeäpfel der Ulanen) Gemüse und Gewürze im Jahr produzieren zu können. Hier hätte unsere Genußwanderung mit all den Spezialitäten wie Hörnla, Reddich, Wirsching, Zwiebln, Süßhölz, Mussärol = ein spezieller Majoran, Knoblauch, Hopfen und Malz beginnen sollen. Leider reichte es nur zu einem kurzen Besuch, denn die Zeit drängte. Unseren Slot im Schlenkerla mit Brodwörschd und Rauchbier wollten wir denn doch nicht versäumen.



Jedenfalls wissen wir jetzt, warum das sehr fleischlastige fränkische Essen mit diesen Gewürzen so gut schmeckt.

Ironie der Geschichte: Mehrere Jahrhunderte ließ sich die geistliche und bürgerliche Obrigkeit ganz gut von den gesellschaftlich wenig anerkannten Gärtnern ernähren, die so ganz nebenbei europaweit (nur nicht nach Oberbayern) ihr samenfestes Saatgut exportierten. Heute stellen sie im „schwarzen“ Bamberg den „grünen“ Oberbürgermeister.

Stadt der Bürger auf der Regnitzinsel

mit dem berühmten Rathaus, mitten im Fluß, im Niemandsland von Domherrschaft und Bürgerstadt gebaut,

dem Idyll von Klein-Venedig, den typischen Handwerkshäusern der Fischer, Müller, Bäcker, Brauer und Gerber. Für Bamberg typisch, die stolzen Barockhäuser der Händler, Kaufleute und -siehe da- von Beamten.



Heute zeichnet Bamberg eine sehr lebendige Bürgerschaft rund um Uni und Gymnasien aus. Ebenso humorvoll wie kontrastreich stellen sie ihren schönen, alten Bauten extravagante moderne Kunst gegenüber. Vor dem Mädcheninternat der Englischen Fräulein beispielsweise liegt eine sehr dralle Dame mit dem Apfel der Verführung.

Und weil die Stadt oft kein Geld hat, tun sich Bürger zusammen und ermöglichen mit ihren Spenden den Kauf vieler großer und ausdrucksstarker Skulpturen.



Und es gab noch so viel zu sehen und erzählen, vom Gablmo, den Cafes mit Bamberchä Hörnla, vom grünen Markt, vom ...

Eigentlich waren wir aber zum Wandern in Bam b e r g.
Höchste Zeit also für die ersten 64 Höhenmeter.

Stadt der sieben Berge

Dann auf zum Domberg, zum Kaiserdom aus dem 13. Jahrhundert und seinen das Stadtbild prägenden vier Türmen.



Wir bewunderten die weltberühmten Kunstschatze, den Bamberger Reiter, das Demut lehrende Fürstenportal mit den Skulpturen von Ecclesia und Synagoge, den Marienaltar von Veit Stoß, das Hochgrab des Kaiserpaares von Tilman Riemenschneider, das Papstgrab. In der Nagelkapelle, in der ein Nagel vom Kreuz Christi gezeigt wird, an diesem Ort der Stille und Andacht sangen wir recht stimmungsvoll „wo zwei oder drei ...“



Dann aber schnell noch in die alte Hofhaltung, durch die Schöne Pforte rüber zur Neuen Residenz direkt in den barocken Rosengarten, wo schon Kaffee und Kuchen auf uns warteten. Den Blick auf das hoch über der Stadt liegende Kloster St. Michael und über die Altstadt gab es gratis dazu.



Dann aber der Nachmittag, an dem der Regen kam.
Nix war's mit den anderen sechs Bergen mit insgesamt 367 Höhenmetern und dort oben zu den Kirchen und Klöstern und leider Gottes auch nicht auf die berühmten Bamberger Bierkeller. Also genug der Altbauten und Kunstwerke, der Erzählungen und Erklärungen: Rückfahrt zum Quartier.

Erkenntnis des Abends, was schmeckt besser? Geist oder Brand?
Antwort: Zwei Brände

Dritter Tag im „Gebirg“

„Wenn wir erklimmen, schwindelnde ...“

Heute wollten wir richtige Berge und die fanden wir wildromantisch im „Muggendorfer Gebürg“ mit seinen schroffen Felsen, Tropfsteinhöhlen, Burgruinen und romantischen Tälern. Zuerst steil hinauf in die Binghöhle; auf Schritt und Tritt und nach jeder Biegung und Beugung bizarre Tropfsteine, ein Wunderwerk der Natur: einfach eindrucksvoll.



Von dort weiter hinauf zur Burgruine ohne Turm aber mit einem Untersuchungsgefängnis des Mittelalters, nichts anderes als ein wirklich sehr tiefes Loch, die Raub-Ritter-Burg-Ruinen-Konkurrenz auf der anderen Talseite geschaut und diese Engstelle im schönen Tal der Wiesent – nicht der Wiesenten - bewundert.

Danach teilte sich die Gruppe, die Genußwanderer gingen den Talweg, die anderen wählten den Höhenweg über Jägersteig, Felsentor -da ist die Kampenwand nix dagegen- im steten auf und ab zur Rosenmüllerhöhle.

Die ist stockdunkel, nur ganz wenig Licht fällt aus dem natürlichem Einstieg in 13 m Höhe, der „Weg“ führt an den Wänden entlang hinauf zu sehr schmalen Gängen mit kleinen Kammern. Einfach schön.

Nur, was ist das?

Do schaug hi, do liegt koa doder Fisch im Wasser:

Das sind Höhlenforscher vom KSC!



Danach war es Zeit, sich mit allen am Brückla, einem Biergarten direkt an der Wiesent zur Brotzeit zu treffen.

Aber etwas Abenteuer mußte schon noch sein. Also auf die andere Flußseite, zuerst den Feldweg entlang, dann den Pfad durch dichter werdendes Gestrüpp, schließlich schwang Hans die „Machete“, um Platz zu schaffen. Doch es war aussichtslos, rechts kaum Platz zum Fluß hin, links hoch oben in fast schon schwindelnder Höhe - der Bahndamm. Hans schaffte es als erster und zeigte sich als Kavalier der alten Schule. Mit einem wenig vertrauenerweckenden, aber meterlangen Knüppel zog er die Frauschaft auf das Bahngleis. Jetzt aber die Frage, wann kommt der Zug und was tun, wenn er denn kommt? Jedenfalls setzte die ungeklärte Frage die Gruppe in einen wahren Geschwindigkeitsrausch, so dass auf dem Bild nicht einmal mehr die Rauchspuren zu sehen sind. So kamen wir zur geplanten Zeit auf dem ersehnten Bierkeller an. Dort riesige Fleischportionen mit viel Soß und Klos und gutem Bier.



Dunkel war es, der Mond schien helle - das Navi kannte aber nur noch einen Weg:
Zu einer Bahnunterführung für Fußgänger.

Angeregt diskutierend schafften wir irgendwie doch noch den Weg ins Quartier.

Frage des Abends: Welcher Geist ersetzt Zähneputzen?

Antwort: der der Himbeere

4. Tag zum schönsten Dorf „Auf du junger Wandersmann...“

wer zum schönsten Dorf Deutschlands will, der muß erst einmal in Gößweinstein ca. 150 Höhenmeter hinab ins Tal, über den steilen Felsensteig durch Europas größten Eibenwald, vorbei am imposanten Kletterfelsen der Emporwand mit Schwierigkeitsgrad 8 +.



Unten im Tal dann die Stempfermühle. Dort unten staunen über die sehr starke Schüttung zweier Sturz- und einer Topfquelle in diesem wasserarmen Karstgebiet. Weiter im sehr engen Tal der Wiesent zur Endstation der Museumseisenbahn nach Behringersmühle, am Abstellgleis uralte Güterwaggons aus dem letzten Jahrhundert. Dann flußaufwärts der Püttlach folgend nach Tüchersfeld, einem der schönsten Dörfer Deutschlands. Dort im Felsendorf einkehren und frisch gestärkt auf den fast senkrecht gen Himmel ragenden Zeckenstein (von der Rückseite) steigen, von dort die traumhafte Kulisse mit am Fels klebenden Fachwerkhäusern bewundern. Das war der Plan; in der bitteren Realität kam uns ein Reisebus zuvor, die Kapazität des Brotzeitstüberls war erschöpft. Erschöpft waren auch wir, doch für wackere KSC-ler reicht zur Stärkung schon ein mit Ingwer gefüllter Bonbon.



Sempre avanti

vom Talgrund wieder hinauf auf die Hochebene und weiter zur berühmten Wallfahrtsbasilika nach Gößweinstein.

Dort die Frage, zuerst in die prächtige Kirche zum Hochaltar mit Gnadenbild oder

zu Kaffee und Kuchen und dem größten je gesehenen Windbeutel?

Nach dem leiblichen Wohl durfte aber die geistige Erbauung in diesem sakralen Meisterwerk des Barock nicht fehlen. Das gelang offenbar, denn der gerade eben gegründete KSC-Impulschor sang ein -nach Ansicht von sachverständigen Experten- gut anhörbares Marienlied.

So gestärkt auf dem Kreuzweg hinauf zum - gefühlt 10 hm je Station - Kreuzberg. Hoch oben der grandiose Ausblick auf Burg und Kirche.

Abends dann zur Regeneration ein gar nicht so kurzer Spaziergang, in den Biergarten des Nachbardorfes direkt am Fluß in dem -nach mehreren Seidla intus- riesige Waller alles darin Schwimmende wegfressen sollen.

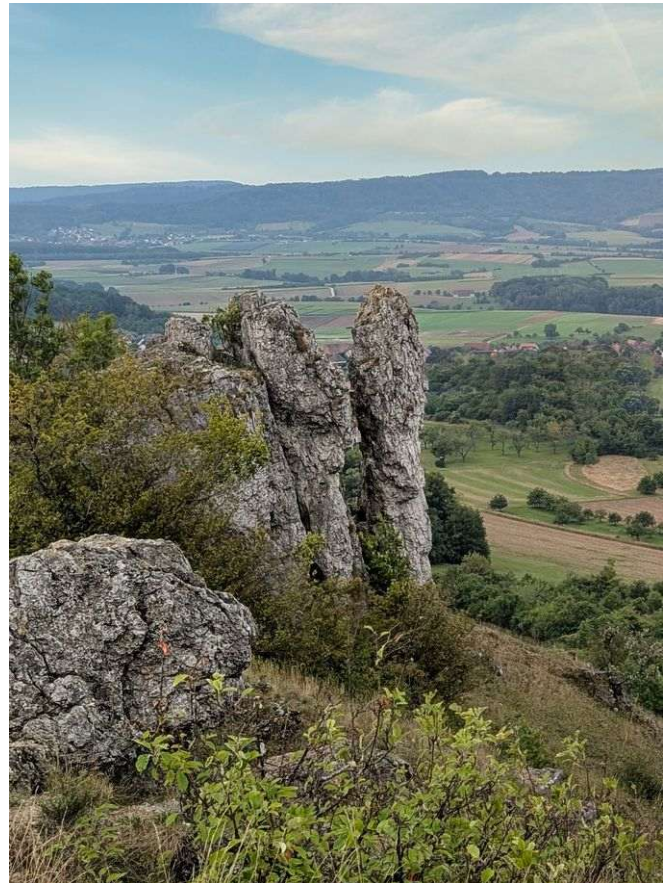
Erkenntnis des Abends:

Die Hallerndorfer Schäuferla mit riesigen Fleischportionen mit viel Soß und Klos und gutem Bier schmecken besser.

5. Tag auf zum Walberla

zum Abschluß noch was Heiliges, zur Abwechslung auf dem Berg. Die Geschichte geht so:

Fränggische Hexen treiben öfter nachts ihr Unwesen. Das missfiel dem örtlichen Pfarrer, umgekehrt wollte er aber auch keinen Streit mit den Besenreiterinnen anzetteln. Folglich schlug er ihnen einen Deal vor. Ich baue euch eine Walpurgiskapelle, um die herum könnt ihr in eurer Nacht unbehelligt feiern. Da der Oberhexe bei einem Zauber gerade ein Mißgeschick – sie hatte sich in der Mixtur der Flugsalbe vertan - widerfuhr, willigte sie ein. So steht das Kirchlein heute noch dort oben und gefeiert wird wie immer im Mai, tagsüber die Besucher und nachts die





Das Walberla ist das südliche Pendant zum Staffelberg, ein Felsplateau mit zwei Gipfeln sprich Erhebungen, rundherum ein Felskranz mit weitem Ausblick, abgetrennt vom Fels einzelne markante Felstürme wie -siehe Hexen- die „Steinerne Frau“, Felslöcher und -höhlen, Trockenwiesen mit einzigartiger Fauna und Flora, in der Luft stehen die Falken. Die Hochfläche, eine Fundgrube für Archäologen, seit Menschen-gedenken besiedelt, als älteste Stadt Bayerns bereits vor 2500 Jahren stark befestigt. Das Walberla = die Ehrenbürg erinnert manche KSCLer an gute Zwetschgen und alle an den heftigen Regenguß.

Pitschnaß waren wir und wollten nur noch ins Trockene – in die Wirtschaft, dort wie immer in Franken

– große Portionen, viel Soß und Klos und gutes Bier.

Nehmt Abschied, Brüder und Schwestern



Vieles gäbe es auch noch zu berichten, über die Anzahl der Schritte, Stufen, Wegstrecken, Höhenmeter, verbrauchte Kilokalorien ... Geschichten könnten wir erzählen ...

Ich bedanke mich bei Brigitte und Hans, Hildegard und Werner, Magda und Guiseppe, Gaby und Horst, Anne, Karin, Rita, Rosi, Karl und ganz besonders meiner Frau, bei Euch allen für die gute Stimmung und die Geduld, die ihr mir als Tourenbegleiterfrischling mitsamt meinen Erzählungen aus der Jugendzeit als Wallfahrtsmusikant, den Erklärungen zu dieser und jener Sehenswürdigkeit, zu den Abenteuern von diesem und jenem Raubritter und ...und ...und entgegengebracht habt.

Ganz besonders bedanke ich mich bei unsere Fahrern Hans und Werner, allen Fotografen und Horst für KI-Experimente samt Bildmontage.

Am wichtigsten war für mich aber, alle gut heimgebracht zu haben.

