



Zeit zum Wandern

SCHWÄBISCHE ALB

Die **40** schönsten **Wanderungen** – **GPS-Tracks** zum Download – **Top-Touren** zu sagenhaften Ruinen und spannenden Höhlen – **Highlights** der Region

Peter Freier



BRUCKMANN

Zeit zum Wandern

SCHWÄBISCHE ALB

Die **40** schönsten **Wanderungen** - **GPS-Tracks** zum Download - **Top-Touren** zu sagenhaften Ruinen und spannenden Höhlen - **Highlights** der Region

PETER FREIER

Exklusiv für Sie als Leser:

**MIT GPS-DATEN
ZUM DOWNLOAD**

unter: gps.bruckmann.de



Inhalt

Einleitung

Schwäbische Alb in Zahlen

Tipps und Infos für unterwegs

- 1 Vom Ipf zum Schloss Baldern**
18 km • 5:00 Std.
- 2 Am Rand des Nördlinger Ries**
7 km • 2:00 Std.
- 3 Härtsfeldsee und Neresheim**
15,5 km • 4:30 Std.
- 4 Durch das Lonetal**
9,5 km • 3:00 Std.
- 5 Durch das Eselsburger Tal**
11 km • 3:30 Std.
- 6 Durch das Wental**
14 km • 4:00 Std.
- 7 Die Berghalbinsel Rosenstein**
5,5 km • 2:00 Std.

Top 5: Schöne Ausblicke

- 8 Hohenstaufen und Rechberg**

16 km • 5:00 Std.

9 Über das Kalte Feld

11 km • 3:15 Std.

10 Auf den Höhen um Geislingen

11 km • 3:30 Std.

11 Das Tal der Kleinen Lauter

14 km • 4:15 Std.

12 Im Blaubeurener Tal

13,5 km • 5:15 Std.

13 Vom Filstal zum Reußenstein

14 km • 4:30 Std.

14 Zum Randecker Maar

15 km • 4:15 Std.

Top 5: Kurze Touren

15 Zur Burg Teck

13,5 km • 4:15 Std.

16 Gutenberger Höhlen und Pfulb

15 km • 4:15 Std.

17 Von Gutenberg zum Römerstein

11,7 km • 4:00 Std.

18 Falkensteiner Höhle und Hofen

7,5 km • 2:30 Std.

19 Zur Burgruine Hohenneuffen

14 km • 4:45 Std.

20 Beim Gestütshof St. Johann

11,3 km • 3:30 Std.

21 Auf der Uracher Alb

10,5 km • 3:30 Std.

Top 5: Mühelose Anstiege

22 Das Seeburger Tal

12,5 km • 4:15 Std.

23 Zum Aussichtsturm Rossberg

3,1 km • 1:15 Std.

24 Nebelhöhle und Lichtenstein

10 km • 3:15 Std.

25 Zum Landgestüt Marbach

12,6 km • 4:00 Std.

26 Burgruinen im Lautertal

12 km • 3:30 Std.

27 Zur Ruine Hohengundelfingen

7,5 km • 2:45 Std.

28 Großes Lautertal und Wolfstal

13 km • 4:00 Std.

Top 5: Schön einkehren

29 Zur Wimsener Höhle

11,5 km • 3:15 Std.

30 Hohmichele und Heuneburg

8,5 km • 2:30 Std.

31 Fehla- und Laucherttal

11,5 km • 3:45 Std.

32 Zur Burg Hohenzollern

10,4 km • 4:00 Std.

33 Bei Albstadt-Ebingen

9 km • 3:00 Std.

34 Zum Böllat nach Burgfelden

9,5 km • 3:00 Std.

35 Über die Hossinger Leiter

11 km • 3:45 Std.

Top 5: Ruhige Touren

36 Zum Lochen und Schafberg

10,5 km • 3:30 Std.

37 Auf den Dreifaltigkeitsberg

11 km • 3:30 Std.

38 Das Donau-Durchbruchstal

11 km • 3:30 Std.

39 Zur Burg Wildenstein

9,8 km • 3:00 Std.

40 Zum Schaufelsen im Donautal

12 km • 4:00 Std.

Mehr entdecken

Register

Impressum

Top 5

Ausblicke

Kurztouren

Leichte Anstiege

Einkehren

Ruhige Touren

Mehr entdecken

Stadtrundgang Ulm

Rundgang in Blaubeuren

Spaziergang in Bad Urach

Schloss Sigmaringen

Urweltmuseum Hauff in Holzmaden

Die keltische Heuneburg

Limesmuseum Aalen

Freilichtmuseum Beuren

Abtei Neresheim

Kloster Lorch



Schloss Lichtenstein (Tour 24)



Die Museumsbahn »Schättere« beim Kloster Neresheim (Tour 3)



Die Höhle Stadel im Hohlenstein (Tour 4)




Blick vom Schaufelsen (Tour 40)




Die mächtige Festungsrue Hohenneuffen (Tour 19)


Piktogramme erleichtern den Überblick:

 Leichte Tour


 Mittelschwere Tour


 Schwierige Tour

 Weglänge


 Höhenunterschied

 Gehzeit


 Einkehrmöglichkeit


 Für Kinder geeignet


 Sehenswürdigkeit


 Wintergeeignet


 Viel Sonne

 Eher schattiger Weg

 Bademöglichkeit

 Anreise mit der Bahn

 Anreise mit dem Bus

 Seilbahn



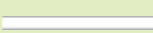


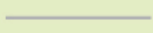











 Klettersteig








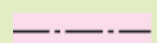


Klettern



Mehrtagestour


Zeichenerklärung zu den Tourenkarten


-  Autobahn
-  Bundesstraße
-  Hauptstraße
-  Normale Straße
-  Nebenstraße
-  Weg
-  Wandertour mit Laufrichtung
-  Tourenvariante
-   Ausgangs-/ Endpunkt der Tour
-  Wegpunkt
-  Bahnlinie mit Bahnhof
-  S-Bahn
-  U-Bahn
-  Seilbahn
-  Bushaltestelle
-  Parkmöglichkeit


-  Schifflinie
-  Hafen
-  Fähre
-  Schleuse
-  Flugplatz
-  Höhenpunkt
-  Tunnel
-  Landesgrenze
-  Randhinweisfeil
-  Tournummer




-   Kirche/ Kloster
-   Burg/ Schloss/ Ruine
-  Museum
-  Turm
-  Leuchtturm
-  Windpark
-  Windmühle
-  Mühle
-  Einkehrmöglichkeit
-  Rastplatz


 Übernachtungsmögl.


 Jugendherberge

 Campingplatz

 Schutzhütte


 Denkmal


 Information

 Bademöglichkeit


 Reitanlage

 Wildpark/Tiergehege

 Höhle/ Grotte


 Prähist. Fundstelle


 Landschaftl. Sehenswert

 Sehenswert


Palermo Sehenswerter Ort


 Aussichtsstelle

 Quelle

 Wasserfall

 Weinanbau

 Moorgebiet

 Waldgebiet

NSG Naturschutzgebiet



Unterwegs auf der Schwäbischen Alb

Der Name »Alb« bezeichnet, wie »Alpen« auch, ein Bergweidegebiet und weist damit auf die einst vorherrschende Nutzung der Hochfläche der Schwäbischen Alb hin, dem größten geschlossenen Kalk- und somit auch wasserarmen Karstgebiet Deutschlands. Dieses Mittelgebirge erstreckt sich auf etwa 200 Kilometer Länge und 40-50 Kilometer Breite vom Nördlinger Ries in südwestlicher Richtung bis zum Randen bei Schaffhausen (Hochrhein).

Die Entstehung der Schwäbischen Alb

Vor 200-140 Millionen Jahren (Jurazeit) war Europa von einem tropisch warmen Meer bedeckt. Abgestorbene Pflanzen und Meerestiere lagerten sich auf dem Grund ab und versteinerten unter Sauerstoffabschluss zu Fossilien. Kieselschwämme bildeten Riffe, die der Erosion widerstanden und als Kuppen - daher die Bezeichnung »Kuppenalb« - oder als freigewitterte Felsen die Hänge prägen. In der Kreidezeit entstand ein erstes Flusssystem, und im Tertiär (65-2 Millionen Jahre) sank der Oberrheingraben ein, wölbten sich die Alpen empor und zerbrach nördlich der Alpen die Erdkruste in Schollen, die heutigen Mittelgebirge. Vor 15 Millionen Jahren begann sich die Alb zu heben und nach Südsüdosten abzukippen, wodurch vulkanische Tätigkeit ausgelöst wurde (Touren [14](#) und [25](#)), und vor etwa 14,5 Millionen Jahren schlugen auf der Ostalb zwei Meteoriten ein; die Einschlagkrater sind das

Nördlinger Ries ([Tour 2](#)) und das Steinheimer Becken bei Heidenheim. Mit der Anhebung der Alb, eines Karstgebirges, begannen die Aushöhlung von innen, die Verkarstung und der Prozess der Abtragung, die Erosion. Der ursprünglich etwa auf Höhe von Stuttgart verlaufende Alb-Nordrand wird durch Erosion ständig zurückversetzt, im Durchschnitt um zwei Meter in 1000 Jahren. Diesen Abtragungsprozess sieht man eindrucksvoll an den Höhlenlöchern bei St. Johann ([Tour 20](#)), am Schafberg ([Tour 36](#)) oder am Raichberg ([Tour 32](#)): In Klüfte sickert Wasser ein, gefriert im Winter und dehnt sich aus, weshalb abgespaltene Felsen auf dem darunterliegenden Mergel wie auf einer Rutschbahn zu Tal gleiten.



Silberdisteln sind selten geworden und stehen unter Naturschutz.



Die Felsnadeln »Steinerne Jungfern« im Eselsburger Tal (Tour 5)

Die Verkarstung

Sickerwasser nimmt im Erdboden Kohlendioxid auf, und die so entstandene Kohlensäure löst in Kalkgebirgen wie der Schwäbischen Alb den Kalk auf. Das Wasser sucht sich auf einer wasserundurchlässigen Schicht neue Wege, wobei ein ganzes Höhlenstockwerk entsteht, in dem nun ebenfalls die Verkarstung einsetzt. Hierdurch entsteht wiederum ein tiefer liegendes Höhlenstockwerk. Dieser als Verkarstung bezeichnete Prozess schuf unter der Alb zwei Höhlenstockwerke.

Das Wasser tritt in Schichtquellen aus, zum Beispiel im Filsursprung (Tour 13), oder in Quelltöpfen wie dem Blautopf (Tour 12) und den Quellen der Großen Lauter (Tour 25) sowie der Kleinen Lauter (Tour 11).

Die bis heute etwa 2700 entdeckten Höhlen der Alb sind die Gänge der Höhlenstockwerke. Bereits trockene Höhlen sind zum Beispiel die Große Scheuer am Rosenstein (Tour 7) oder die kleine Schertelshöhle bei Wiesensteig/Westerheim (Tour

13). Die Falkensteiner Höhle ([Tour 18](#)) befindet sich am Übergang von einer Flusshöhle zu einer trockenen Höhle – nach starkem Regen tritt ein Höhlenbach aus –, und die Wimsener Höhle ([Tour 29](#)) ist eine noch aktive Flusshöhle, die per Kahn befahren werden kann.

Liegen Höhlen dicht unter der Erdoberfläche, kann das Höhlendach einbrechen. Diese zumeist trichterförmigen Einsenkungen werden als Dolinen (Erdfälle) bezeichnet.

Der im Wasser gelöste Kalk wird ausgeschieden, sobald sich das Wasser erwärmt. Geschieht dies in der Höhle, werden bei jedem von der Decke fallenden Tropfen winzige Mengen Kalk ausgefällt, die sich über Jahrtausende zu Tropfsteinen aufbauen. Begehbare Tropfsteinhöhlen sind unter anderem die Bärenhöhle bei Sonnenbühl-Erpfingen oder die Nebelhöhle ([Tour 24](#)).

Tritt kalkhaltiges Wasser an der Erdoberfläche aus, lagert sich der Kalk auf Moosen und Algen ab, sodass häufig von kleinen Hohlräumen durchsetzter, luftig wirkender Kalktuff (Kalksinter) entsteht wie beispielsweise am Gütersteiner Wasserfall in der Nähe des Uracher Wasserfalls ([Tour 21](#)).



Die zahlreichen Wanderwegweiser sind oftmals zu viel des Guten.

Der Schwäbische Vulkan

Rund 350 Vulkanschlote im Gebiet Metzingen-Engstingen-Gomadingen-Münsingen-Donnstetten-Kirchheim unter Teck werden zusammenfassend als »Schwäbischer Vulkan« bezeichnet.

Im Tertiär stieg aus dem Erdinneren glühendes Magma hoch, erstarrte jedoch zumeist im Schlot zu Basalt und bildete »Vulkan-Embryonen«. Da Basalt widerstandsfähiger ist als das umgebende Kalkgestein, blieben die Basaltschlote beim Rückschreiten des Albtraufs stehen und sind an ihrer Kegelform deutlich zu erkennen, wie beispielsweise die Limburg bei Weilheim a. d. Teck. Wo die Schlote im Albkörper eingebunden sind, bilden sie häufig flache Mulden, die Maare, die durch das Einsacken der obersten Schicht nach Dampfexplosionen entstanden, wie das

Randecker Maar ([Tour 14](#)). Zu den Folgen des Vulkanismus zählen heiße Quellen, die für Thermalbäder wie beispielsweise in Beuren (bei Neuffen) oder in Bad Ditzenbach (bei Geislingen) genutzt werden.

Die Vegetation

Im März erscheinen die ersten Frühlingsblumen, und im April blühen im Albvorland zahllose Obstbäume auf den Streuobstwiesen, wo unterschiedliche Obstbäume wie locker über die Wiese gestreut erscheinen. Die mittlerweile weitgehend auf die Kuppen und die Talhänge zurückgedrängten Buchenwälder belauben sich Anfang Mai, und wenig später blühen die etwa 30 auf der Alb vorkommenden Orchideenarten. Feldhecken waren bis vor wenigen Jahrzehnten ein charakteristisches Landschaftsmerkmal, denn Generationen von Bauern lasen Kalkscherben von den Äckern auf und lagerten sie an den Feldrainen ab, wo sich Sträucher wie Schlehe, Weißdorn und Hundsrose ansiedelten. Aufgrund des steinigen, kargen Bodens und der in der Höhenlage der Albhochfläche vergleichsweise kurzen Vegetationsperiode war der Ackerbau nur beschränkt möglich, sodass sich als Ersatz die Wanderschäfererei entwickelte. Die Folge der Beweidung sind Wacholderheiden, auf denen unter anderem Wildrose, Schlehe, Weißdorn sowie verschiedene Distelarten wachsen – Pflanzen, die durch Stacheln, Dornen oder bitteren Geschmack vor dem Verbiss durch Schafe sicher sind.



Der »Heidengraben« beim Burrenhof auf der Grabenstettener Berghalbinsel (Tour 18)

Spuren der Besiedlung

Vor Zehntausenden von Jahren hinterließen die Jäger und Sammler der Steinzeit einfache Steinwerkzeuge, aber auch winzige Tierfiguren aus Mammut-Elfenbein wie Bison, Mammut oder Wildpferd. Sie wurden bei Ausgrabungen in den Höhlen des Lonetals (Tour 4) sowie bei Blaubeuren (Tour 12) entdeckt und gelten mit einem Alter von über 30 000 Jahren als die ältesten Kunstwerke der Menschheit. Die Kelten errichteten im 2./1. Jahrhundert v. Chr. bis zu fünf Meter hohe Mauern – sie sind längst zu Wällen erodiert –, um ihre Höhensiedlungen zu schützen, wie auf der Grabenstettener Berghalbinsel (Touren 18 und 19) oder bei der Heuneburg (Tour 30). Die Römer bauten im 1.–3. Jh. Straßen sowie Gutshöfe, wie die »villa rustica« bei den Ofnethöhlen (Tour 2), und die Alamannen gründeten im 4.–8. Jh. zahlreiche Haufendörfer, die an den auf -ingen, -hofen

oder -stetten endenden Ortsnamen zu erkennen sind; eine Besonderheit ist ein alemannischer Fürstensitz auf dem Runden Berg bei Bad Urach ([Tour 21](#)). Im Mittelalter errichtete der Adel seit dem 11. Jh. zahlreiche Burgen. Seit dem 16. Jh. wurden manche Burgen ausgebaut zu komfortablen Schlössern, beispielsweise in Sigmaringen, oder sie wurden im 19. Jh. sogar neu errichtet wie Burg Hohenzollern ([Tour 32](#)) und Schloss Lichtenstein ([Tour 24](#)).



Die Grundmauern eines römischen Gutshofs bei Utzmemmingen; im Hintergrund die Ofnethöhlen ([Tour 2](#))

Essen und Trinken

Typisch schwäbisch sind Spätzle, Teigwaren aus Mehl, Eiern und Wasser, möglichst handgeschabt über das Brett; gereicht werden sie zu allen Fleischspeisen, zu Linsen mit Saitenwürstchen und zu »Sauren Nierle«. Wird dem Teig gehackte Leber und Zwiebel beigemenget, stellen sie als Leberspätzle mit Salat eine sättigende Mahlzeit dar, ebenso wie die Kässpätzle mit geriebenem Käse und Röstzwiebeln.

Die schwäbische Spezialität schlechthin sind Maultaschen: Teigtaschen, traditionell mit einer Füllung aus Zwiebeln, Speck, Bratwurstbrät sowie Spinat und in Fleischbrühe gekocht. Serviert werden sie in Fleischbrühe, geschmälzt mit Zwiebeln oder angebraten und mit aufgeschlagenen Eiern vermischt. Moderne Kreationen sind Maultaschen in Tomatensauce, Maultaschen mit Spinat und Käse überbacken oder gar Reh- sowie Fischmaultaschen.



Archäologen entdeckten in der Vogelherdhöhle mehr als 30 000 Jahre alte Elfenbein-Tierfigürchen, die zu den ältesten Kunstwerken der Menschheit zählen ([Tour 4](#)).

Beliebte Fleischgerichte sind Schwäbischer Rostbraten, serviert mit Maultaschen, Schupfnudeln und Sauerkraut, gemischter Braten mit Scheiben von Rind- und Schweinefleisch oder »Ablamm«, zum Beispiel im Kräutermantel.

Bei einem Vesper, einer kalten Brotzeit, hat man zumeist die Auswahl zwischen Vesperplatte (dicke Scheiben von Leberwurst, Presswurst, frischer oder gerauchter

Schinkenwurst mit deftigem Bauernbrot), Schwäbischem Wurstsalat (in Scheiben oder Streifen geschnittene Fleischwurst, angemacht mit Zwiebeln, Essig und Öl, manchmal ergänzt durch Schwarzwurstscheiben), und Tellersülze mit Bratkartoffeln.

Typisch schwäbisch ist auch Most, ein aus Äpfeln oder Birnen hergestelltes alkoholisches Getränk, das früher in keinem Haushalt fehlte, heute aber nur noch in wenigen Gaststätten und in einigen der zwei- oder dreimal im Jahr für wenige Wochen geöffneten Besenwirtschaften angeboten wird. Württemberger Wein wird unter anderem am Alb-Nordrand bei Weilheim a. d. Teck, bei Neuffen und Metzingen angebaut und gekeltert, und als Digestif dient einer der Schnäpse, die in Kleinbrennereien aus dem Obst der Streuobstwiesen oder aus Beeren hergestellt werden.

Schwäbische Alb in Zahlen



In Trockenperioden schimmert der Blautopf blau, nach Niederschlägen türkisgrün auf Grund der im Wasser schwebenden Schmutzteilchen ([Tour 12](#)).

23000 Kilometer markierte Wanderwege wurden vom Schwäbischen Albverein angelegt und ermöglichen Wanderungen unterschiedlichster Art.

250 Burgen, heute fast durchweg Ruinen an den Talkanten, prägen die Alb; intakte Burgen wie Wildenstein (s. [Tour 39](#)) sind selten.

2700 Karsthöhlen wurden bis heute auf der Schwäbischen Alb entdeckt, zumeist kleine Höhlen, aber auch beeindruckend große Tropfsteinhöhlen (s. [Seite 9](#)).

1015 Meter Höhe misst der Lemberg, der höchste der zehn »Tausender«, die sich am westlichen Rand der Südwestalb erheben.

200 Kilometer lang ist die Schwäbische Alb, die sich vom Nördlinger Ries im Nordosten zur Donau bei Tuttlingen erstreckt.

7 Tropfsteinhöhlen, unter anderem die über 600 Meter lange Charlottenhöhle bei Giengen a. d. Brenz, sind als Schauhöhlen für Besucher zugänglich (s. Touren [16](#) und [24](#)).

4 Schlösser – Baldern und Lichtenstein, Hohenzollern und Sigmaringen – mit ihren Sälen und Salons ziehen zahlreiche Besucher an (s. Touren [1](#), [24](#) und [32](#))

600 Meter bis 700 Meter hoch liegt die Ostalb, während sich die Südwestalb zwischen 800 und 900 Meter Höhe erstreckt.

350 Vulkanschlote im nördlichen Bereich der Mittleren Alb sind teilweise als Bergkegel erkennbar oder hinterließen ein Maar (s. [Seite 10](#); Touren [14](#) und [25](#)).

Tipps und Infos für unterwegs

Das sollte jeder mit auf die Wanderung nehmen

- Wanderschuhe
- Bequeme Hose
- Bequemes Hemd
- Jacke oder Pullover
- Regenschutzkleidung
- Taschentücher
- Rucksack
- Wasserflasche
- Proviant
- Tüte für den Abfall
- Taschenmesser
- Sonnenschutz
- Mütze
- Trekkingstöcke
- Geld
- Ausweis

Das sollte mindestens einmal in der Wandergruppe vorhanden sein

- Kartenmaterial
- Erste-Hilfe-Set
- Wärmefolie
- Notizpapier