



Titel © Angela Hammer
Titellinenseite © Marc Schultheiss



Das Biosphärengebiet Schwäbische Alb ist Teil der Nationalen Naturlandschaften (NNL), dem Bündnis der deutschen Nationalparke, Naturparke, Biosphärenreservate und Wildnisgebiete. www.nationale-naturlandschaften.de

Das Biosphärengebiet Schwäbische Alb ist ein gemeinsames Projekt von:



Wandern im Biosphärengebiet Schwäbische Alb

Biosphärengebiet Schwäbische Alb

Wandern im Biosphärengebiet Schwäbische Alb

Mit unterschiedlichen Landschaftstypen, dem sanften Auf und Ab der Hochalpen und dem markanten Steilabfall des Albtraufs eignet sich das Biosphärengebiet Schwäbische Alb hervorragend zum Wandern, sowohl für Genusswanderer und Familien als auch für anspruchsvolle Sportler. Unterwegs erwarten Sie wildromantische Schluchtwälder, verschlungene Flusstäler, glasklare Bäche, weitläufige Wacholderheiden und blühende Streuobstwiesen.

Die einzigartige Kulturlandschaft der Schwäbischen Alb mit ihrer artenreichen Tier- und Pflanzenwelt wurde von der UNESCO zum Biosphärenreservat von weltweiter Bedeutung erklärt. Entlang des imposanten Albtraufs und an den Tälern der Albhochfläche entdecken Sie eindrucksvolle Burgenanlagen, Schlösser und Ruinen, die Sie einladen, die

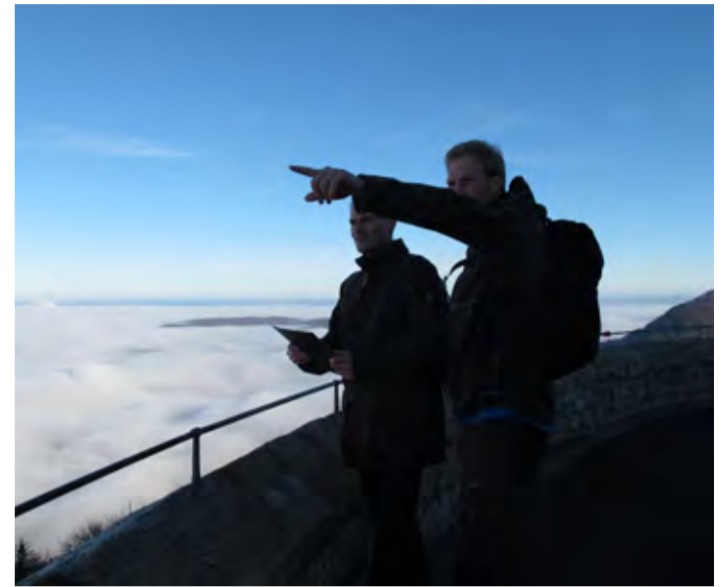
aufregende Geschichte der Schwäbischen Alb hautnah zu erleben. Versteinerte Meeresriffe, Vulkankrater, tiefe Spalten und unzählige Höhlen zeugen von der bewegten geologischen Vergangenheit der Schwäbischen Alb, die aufgrund dieser Besonderheiten auch als UNESCO Geopark ausgezeichnet wurde.



30 zertifizierte Prädikatswanderwege genügen höchsten Ansprüchen und stellen neben dem Fernwanderweg „Albsteig“ besonders attraktive Wanderangebote im Biosphärengebiet dar. Eine selbsterklärende Beschilderung leitet Sie auf naturbelassenen Pfaden durch die abwechslungsreiche Landschaft. Am Wegesrand erwarten Sie hervorragende Einkehrmöglichkeiten mit regionaler, schwäbischer Küche. Kommen Sie auf die Alb, um Ruhe von Alltag und Hektik zu finden und unvergessliche Wandermomente zu erleben.



www.biosphaeregebiet-alb.de/erleben-geniessen/wandertouren



1 – 21 hochgehberge
21 ausgezeichnete Prädikatswanderwege
www.hochgehberge.de

- 1 hochgeblickt
- 2 hochgehadelte
- 3 hochgehnießen
- 4 hochgehlegen
- 5 hochgefestigt
- 6 hochgehkeltert
- 7 hochgesiedelt
- 8 hochgefliegen
- 9 hochgewachsen
- 10 hochgehtürmt
- 11 hochgekämpft
- 12 hochgehräumt
- 13 hochgehütet
- 14 hochgesprudelt
- 15 hochgehgrenzt
- 16 hochgebürzelt
- 17 hochgeschwiggert
- 18 hochgelautert
- 19 hochgehackert
- 20 hochgeschätzt
- 21 hochgepilgert



22 Albsteig
Start: Wanderheim Rossberghaus
Ziel: Deutsches Haus, Weilheim/Teck
Länge: 90 km
Anreise: Bahn bis Mössingen, Bus bis Gönningen
www.schwaebischealb.de/wandern/albsteig



23 Wege der Besinnung und Einkehr
Start: Infozentrum Ehinger Alb, Dächingen
Ziel: Rundweg
Länge: 53 km
Anreise: Bahn bis Ehingen, Bus bis Dächingen
www.besinnungsweg-ehinger-alb.de



24 Gustav-Ströhmfeld-Weg
Start: Metzingen, Bahnhof
Ziel: Neuffen
Länge: 22 km
Anreise: Bahn bis Metzingen oder Neuffen
<https://bit.ly/stroehmfeldweg>



Mit den Biosphären-Botschaftern zu geheimnisvollen Orten



Möchten Sie auf ganz besondere Weise mehr über das Biosphärengebiet Schwäbische Alb erfahren? Wollen Sie wissen, wieso bereits die Kelten, die Römer oder auch Dichter wie Eduard Mörike, Christoph Weinland oder Wilhelm Hauff sich auf der Schwäbischen Alb niedergelassen haben? Lernen Sie Sagen und Bräuche, Tiere und Pflanzen kennen, erfahren Sie bei einem zünftigen Vesper wie die Alb schmeckt oder genießen Sie einfach den herrlichen Anblick der Landschaft! Unsere erfahrenen Natur- und Landschaftsführer und Natur- und Landschaftsführerinnen, genannt „Biosphären-Botschafter“, werden Sie zu echten Geheimtipps entführen und tauchen gemeinsam mit Ihnen in die faszinierende Kultur und Geschichte des Biosphärengebiets Schwäbische Alb ein. Auf Entdeckungsreise geht es zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem Bus.

Für Einzelreisende und Gruppen bieten die Biosphären-Botschafter ein vielfältiges Jahresprogramm mit festen

Termine, an denen jeder gegen ein kleines Entgelt teilnehmen kann. Für Gruppenreisen ist es außerdem möglich, individuell zugeschnittene Touren an Ihren Wunschterminen zu organisieren, sei es für Familien, Vereine, Betriebsausflüge oder sonstige Kleingruppen. So erhalten Sie die Chance, Ihr Reiseziel Biosphärengebiet zu entdecken, auch im Rahmen fremdsprachiger Angebote.

Qualitätsversprechen

Damit unsere Biosphären-Botschafter höchste Qualitätsansprüche erfüllen können, haben sie sich nach bundeseinheitlichen Standards zertifizieren lassen und eine umfassende Weiterbildung zu den Themen des Biosphärengebiets durchlaufen. Ansprechpartner und weiterführende Informationen zur Buchung finden Sie unter www.biosphaeregebiet-alb.de/erleben-geniessen/gefuehrte-touren



Erlebniszentren

Neben dem Biosphärenzentrum Schwäbische Alb, dem Hauptinformationszentrum des Biosphärengebiets Schwäbische Alb, gibt es weitere 17 Informations- und Erlebniszentren, die Sie vor Ort begrüßen.
www.erlebniszentren.biosphaeregebiet-alb.de



Anreise und Mobil vor Ort

Wann sind Sie das letzte Mal mit Bus oder Bahn in die Natur gefahren? Probieren Sie es unbedingt wieder aus. Umweltfreundlich, ohne Staus und Parkplatzsuche entspannt unsere zahlreichen Wanderwege mit Bus und Bahn erreichen.

Vor Ort machen die Bus- und Bahnlinien des naldo Freizeit-Netzes sowie ganzjährige Züge und Linienbusse autofreie Touren im Biosphärengebiet möglich. Ein besonderes Angebot ist der Abholservice der Biosphärengebotgeber, mit dem Sie direkt vom Bahnhof oder nach der Wanderung zur Unterkunft gelangen. Eine ideale Alternative für Ausflugsfahrten ohne eigenes Auto bietet auch das Carsharing. Gruppenreisen sind mit Busgruppenreisen sehr einfach möglich.

Informationen zu Anreise und Erkundung mit und ohne Auto gibt es unter www.biosphaeregebiet-alb.de/mobil-vor-ort
Elektronische Fahrplanauskunft: www.efa-bw.de
Informationen zum Carsharing: www.carsharing.de

25 – 29 Grafensteige
Premiumwandern rund um Bad Urach
www.badurach-grafensteige.de



25 Hochbergsteig
Start: Bad Urach, Sportplatz Zittelstatt
Ziel: Rundweg
Länge: 7,7 km
Anreise: Bahn bis Bad Urach Bahnhof, Bus 108 bis Teckstraße

26 Hohenwittlingensteig
Start: Wittlingen, Parkplatz Hohenwittlingen
Ziel: Rundweg
Länge: 6,3 km
Anreise: Bahn bis Bad Urach Bahnhof, Bus bis Wittlingen

27 Seeburgsteig
Start: Seeburg, Ortsmitte
Ziel: Rundweg
Länge: 8,2 km
Anreise: Bahn bis Bad Urach Bahnhof, Bus bis Seeburg

28 Wasserfallsteig
Start: Bad Urach, Parkplatz Maisental
Ziel: Rundweg
Länge: 10,6 km
Anreise: Bahn bis Bad Urach Wasserfall

29 Hohenurachsteig
Start: Bad Urach, P+R Parkplatz Bahnhof
Ziel: Rundweg
Länge: 7,6 km
Anreise: Bahn bis Bad Urach Bahnhof

30 BurgFelsenPfad
Start: Wanderparkplatz, Lindenbühlstraße, Ehingen-Unterwilzingen
Ziel: Rundweg
Länge: 7 km
Anreise: Ab Busbahnhof Ehingen mit der Linie 319
<https://bit.ly/BurgFelsenPfad>



Das Biosphärengebiet barrierefrei bereisen

Auch für Rollstuhlfahrer und Eltern mit Kinderwagen gibt es im Biosphärengebiet attraktive Ausflugsziele, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sind. Die Broschüre „Erfahrbar“ bietet viele barrierefreie Freizeittipps für das Biosphärengebiet Schwäbische Alb, sie ist im Biosphärenzentrum oder zum Download erhältlich.

Weitere Informationen über www.biosphaeregebiet-alb.de/fileadmin/drucksachen/Erfahrbar_2020.pdf





Wandern und Kulinarik

Natur- und Kulturerlebnis, die Freude am Wandern und der Genuss regionaler Spezialitäten gehören im Biosphärengebiet Schwäbische Alb zusammen. Hier wird kulinarische Tradition bewahrt und kreativ weiterentwickelt. „Hochgenuss auf Schwäbisch“ – dafür stehen insbesondere die „Biosphären-gastgeber“, eine Gruppe von Hoteliers und Gastronomen im und um das Biosphärengebiet Schwäbische Alb. Diese haben sich zusammengeschlossen, um ihre Verbundenheit mit dieser einzigartigen Kulturlandschaft und die Leidenschaft zu ihrer Arbeit zu unterstreichen. Unverwechselbar albtypische Gerichte wie Lamm im Kräutermantel, Albleisa mit Spätzle oder natürlich Maultaschen in vielen Variationen sowie hochwertige Zutaten aus dem Biosphärengebiet Schwäbische Alb wie Dinkel, Linsen und Streubstäfte sind in den Küchen der Biosphären-gastgeber

selbstverständlich. Die Biosphären-gastgeber sind ein wichtiger Teil der Partner-Initiative des Biosphärengebiets.

Besuchen Sie einen unserer Biosphären-gastgeber, um einen erlebnisreichen Wandertag mit einer leckeren regionaltypischen Mahlzeit abzurunden und so zum Erhalt der einzigartigen Kulturlandschaft beizutragen. Zu den Partnern des Biosphärengebiets zählen ebenfalls zahlreiche verarbeitende Betriebe, bei denen Sie sich mit regionalen Köstlichkeiten von den Alb-Spätzle bis zum Zwetschgenbrand eindecken können. Einige der Partner ermöglichen Ihnen spannende Einblicke hinter die Kulissen: Erleben Sie live die Produktion berühmter schwäbischer Delikatessen. Gemeinsame Qualitäts- und Umweltstandards sorgen für ein hohes Niveau bei jedem beteiligten Partnerbetrieb.

Mit „ALBGMACHT“ wurde im Biosphärengebiet eine Regionalmarke entwickelt und eingeführt, die im Kern die biologische Vielfalt auf den Wiesen und Äckern erhält und fördert. Anhand kontrollierter Kriterien tragen die Produkte unmittelbar dazu bei, Streubstweiden und Wacholderheiden zu schützen und sorgen für mehr blühende Wiesen und artenreiche Äcker. Zur Produktpalette gehören u.a. Milch, Apfelsaft, Wein, Mehl, Maultaschen, Lammsalami und -schinken.

Detaillierte Informationen zu unseren zertifizierten Biosphärengebiets-Partnern sowie zur Marke „ALBGMACHT“ erhalten Sie auf www.biosphaerengastgeber.de www.biosphaerengastgeber-partner.de www.albgemacht.de



Nachhaltige Mobilität

Das Biosphärengebiet Schwäbische Alb ist Fahrtziel Natur und damit eines von 20 besonders nachhaltigen Reisegebieten in ganz Deutschland. Ziel der Kooperation ist es, den touristischen Verkehr in sensiblen Naturräumen vom privaten Pkw auf öffentliche Verkehrsmittel zu verlagern. Damit werden CO₂-Emissionen eingespart und ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz und zum Erhalt der biologischen Vielfalt geleistet. www.fahrtziel-natur.de

Für Übernachtungsgäste

Mit der AlbCard können Sie sich ab der Ankunft kostenfrei auf der gesamten Schwäbischen Alb mit dem ÖPNV bewegen und erhalten gleichzeitig kostenlosen Eintritt in zahlreiche Sehenswürdigkeiten und Attraktionen; bei einigen Verleihstationen im Biosphärengebiet können darüber hinaus E-Bikes kostenlos gemietet werden! Die AlbCard bekommen Sie bei Ankunft von teilnehmenden Gastgebern geschenkt. www.albcard.de

Fahrtziel natur



hochgehberge - hoch gehen um runter zu kommen

Eine Spur nachhaltiger wandern im Biosphärengebiet Schwäbische Alb. 21 ausgezeichnete Prädikatswanderwege laden zum unbeschwernten Erkunden der Natur ein. Wer einmal hoch geht wird staunen, wie beruhigend sicher man dort oben herunterkommen kann. Die »hochgehberge« eröffnen Zugänge zu ganz unterschiedlichen Landschaftsformationen - bergauf, bergab führen die zertifizierten Wanderwege durch schützenswerte Natur, vorbei an geschichtsträchtigen Burgen und Festungen. Herrliche Aussichten über Streubstweiden, duftende

Wacholderheiden und sattgrüne Buchenwälder sind garantiert.

Einkehrmöglichkeiten bei Biosphären-gastgebern: U.a. in Bisingen an der Teck (Ochsenwang), Lichtenstein (Honau), Metzingen (Glems), Münsingen, Reutlingen. **ÖPNV Anbindung:** Einige der Touren sind bequem mit Bus und Bahn zu erreichen.



1 - 21

hochgehberge

Start: Je nach ausgewähltem Weg, unterschiedlicher Startpunkt
Ziel: Rundweg
Länge: 170 km Gesamtlänge, Wege zwischen 4 km und 10 km
Schwierigkeitsgrad: leicht-mittel
Besonderheiten: nachhaltig unterwegs auf 21 zertifizierten Rundwanderwegen



Albsteig – Traumbalkon im Süden

Der Albsteig ist ein echter Klassiker unter den Fernwanderwegen: Als Hauptwanderweg 1 des Schwäbischen Albvereins gehört er seit 2012 zu den 16 „Top Trails of Germany“. Für manche zählt der zertifizierte Qualitätsweg zu den schönsten Europas. Immer an der Kante entlang schlängelt er sich zwischen Donauwörth und Tuttlingen meist auf naturbelassenen Pfaden am Albrauf, der nördlichen Steiflanke der Schwäbischen Alb. Die Erlebnisroute passiert auf gut 350 Kilometern beeindruckende Landschaften, geologische Sensationen, stolze Burgen, Märchenschlösser und

verwunschene Tropfsteinhöhlen. Von zahlreichen „Aussichtsbalkonen“ öffnen sich atemberaubende Panoramen weit über das Albvorland. Auf 15 Etappen wandern Sie oft auf malerischen Pfaden und kommen an Stellen mit besonderen Naturerlebnissen, die Wandernden vorbehalten sind.



22

Albsteig

Start: Tuttlingen
Ziel: Donauwörth
Länge: 350 km, Streckenverlauf im Biosphärengebiet: siehe Karte
Aufstieg: 9040 m
Schwierigkeitsgrad: mittel-schwer
Besonderheiten: 15-22 Etappen, Aussichten über atemberaubendes Panorama des Albvorlandes, tiefe Schluchten, stolze Burgen, Märchenschlösser, verwunschene Tropfsteinhöhlen



Gustav-Ströhmfeld-Weg

Eine Reise durch die Landschaftsgeschichte - der Gustav-Ströhmfeld-Weg gilt als einer der schönsten Wanderwege auf der mittleren Schwäbischen Alb. Auf 22 Kilometern führt er immer entlang des aussichtsreichen Albraufs von Metzingen nach Neuffen. Unterwegs erwarten Sie geologische, naturkundliche und kulturelle Besonderheiten wie erloschene Vulkanschote, Weinberge, Streubstweiden, Magerwiesen, schroffe Felsen, geheimnisvolle Höhlen und fantastische Ausblicke. In der mächtigen Burgruine des Hohenneuffen versetzen Sie sich für

einen Moment in die Zeit des Mittelalters. Neben dem Hauptwanderweg sind sieben kürzere Rundwege ausgeschildert, auf denen zahlreiche Infotafeln die Attraktionen erläutern.



24

Gustav-Ströhmfeld-Weg

Startbahnhöfe: Metzingen, Neuffen und Dettingen a.d. Erms
Ziel: Rundweg
Länge: 22 km
Aufstieg: 780 m
Schwierigkeitsgrad: mittel
Besonderheiten: 7 Rundoptionen, erloschene Vulkanschote, Weinberge, Felsen, Höhlen, Buchen-Hangwälder, Ziegen- und Schafweiden, Lesesteinriegel, Festungsrue Hohenneuffen



Der BurgfelsenPfad im Großen Lautertal

Den wohl schönsten Teil des weit über die Grenzen Schwabens bekannten Großen Lautertals können Sie mit dem BurgfelsenPfad erwandern. Auf dem rund 7 Kilometer langen Rundweg erleben Sie all das, was in unserer Kulturlandschaft sonst kaum noch anzutreffen ist. Es erwartet Sie ein Naturparadies im Biosphärengebiet Schwäbische Alb, das Wasser, Felsen, Burgen, herrliche Aussichtspunkte und einen ent-stehenden Urwald vereint - fernab von störendem Lärm, Abgasen oder Straßen. Lassen Sie sich dieses spektakuläre Wandererlebnis

nicht entgehen und tauchen Sie ein in die Welt von Biber, Reiher, Buntspecht und Co. **Einkehrmöglichkeiten bei Biosphären-gastgebern:** Landhotel Wittstaig in Gundelfingen **ÖPNV-Anbindung:** Ab Busbahnhof Ehingen mit der Linie 319



30

Startpunkt: Wanderparkplatz, Lindenbühlstraße, 89584 Unterwilzingen
Ziel: Rundweg
Länge: 7 km
Schwierigkeitsgrad: mittel
Besonderheiten: grandioser Blick ins Große Lautertal, eines der schönsten und burgenreichsten Täler im Land



Wege der Besinnung und Einkehr

Das Mehr des Lebens entdecken - die Wege der Besinnung und Einkehr laden ein, in einer jahrhundertalten Kulturlandschaft mit sanften Kuppen, dunklen Wäldern, lichten Auen und herrlichen Ausblicken über weites Land, den Alltag Schritt für Schritt hinter sich zu lassen. Die Wege wollen Sie dabei begleiten, sich über Ihr eigenes Leben Gedanken zu machen, Altes und Gewohntes zu überdenken, neue Horizonte in den Blick zu nehmen. Tafeln am Wegesrand geben Zeugnis von herausragenden Orten, dem Verhältnis von Mensch und Natur und regen zum Nachdenken an.

Der 53 km lange Rundweg lässt sich in beiden Richtungen begehen und kann bequem in einzelne Abschnitte unterteilt werden. Angegliederte kleinere Themenrundwege informieren über Natur und Kultur der Alb.



23

Infozentrum Ehinger Alb, Dachingen

Ziel: Rundweg
Länge: 53 km
Aufstieg: 927 m
Schwierigkeitsgrad: überwiegend leicht-mittel, Teilstrecken schwierig
Besonderheiten: 11 Teilstrecken, sanfte Kuppen, dunkle Wälder, lichte Auen, herrliche Ausblicke über weites Land



Grafensteige - Premiumwandern rund um Bad Urach

Auf den fünf Premiumwegen, den Grafensteigen, können Sie die Höhepunkte der abwechslungsreichen Landschaft rund um die Fachwerkstadt erkunden. Allen gemeinsam ist der sportliche Anspruch, den sie an die Wanderer stellen. Denn bei jedem gilt es, einmal den Aufstieg auf die Albhochfläche zu meistern. Belohnt werden Sie durch fantastische Ausblicke vom Albrauf in die verschiedenen Täler rund um Bad Urach und zur Burgruine Hohenurach. Jeder der Grafensteige erinnert an eine Episode aus dem Leben von Graf Eberhard, der die Residenzstadt im 15. Jahrhundert

entscheidend geprägt hat.

Einkehrmöglichkeiten bei Biosphären-gastgebern: Flair Hotel Vier Jahreszeiten, Hotel Graf Eberhard in Bad Urach. **ÖPNV Anbindung:** Ermstalbahn bis Bahnhof Wasserfall Bad Urach und Bahnhof Bad Urach. Busanbindung nach Metzingen und Münsingen.



25 - 29

Grafensteige

Start: Je nach ausgewähltem Weg, unterschiedlicher Startpunkt
Ziel: Rundweg
Länge: zwischen 6,3 km und 10 km
Aufstieg: 927 m
Schwierigkeitsgrad: mittel
Besonderheiten: Die Grafensteige bieten Abwechslung vom Feinsten mit Wasserfällen, Höhlen, Burgruinen und malerischen Schluchten

