



*Taunus*  
Die Höhe

# Heilklima-Park Hochtaunus

GESUNDES WANDERN  
MIT SYSTEM IM ÄLTESTEN  
HEILKLIMA-PARK DEUTSCHLANDS

# Inhalt

Alle Portale im Überblick	4
Heilklima-Park Hochtaunus	6
<b>Zwölf Portale in den Park</b>	
1 Portal Hohemark	8
2 Portal Königstein	12
3 Portal Falkenstein	16
4 Portal Schardtwald	18
5 Portal Reichenbachtal	20
6 Portal Tillmannsweg	22
7 Portal TeNo-Hütte	24
8 Portal Rotes Kreuz	26
9 Portal Windeck	30
10 Portal Oberreifenberg	34
11 Portal Pfahlgraben	36
12 Portal Rothenhang	38
Mit dem ÖPNV in den Heilklima-Park	42
Verhalten im Wald	44
Beratung und Information	46
Impressum	47



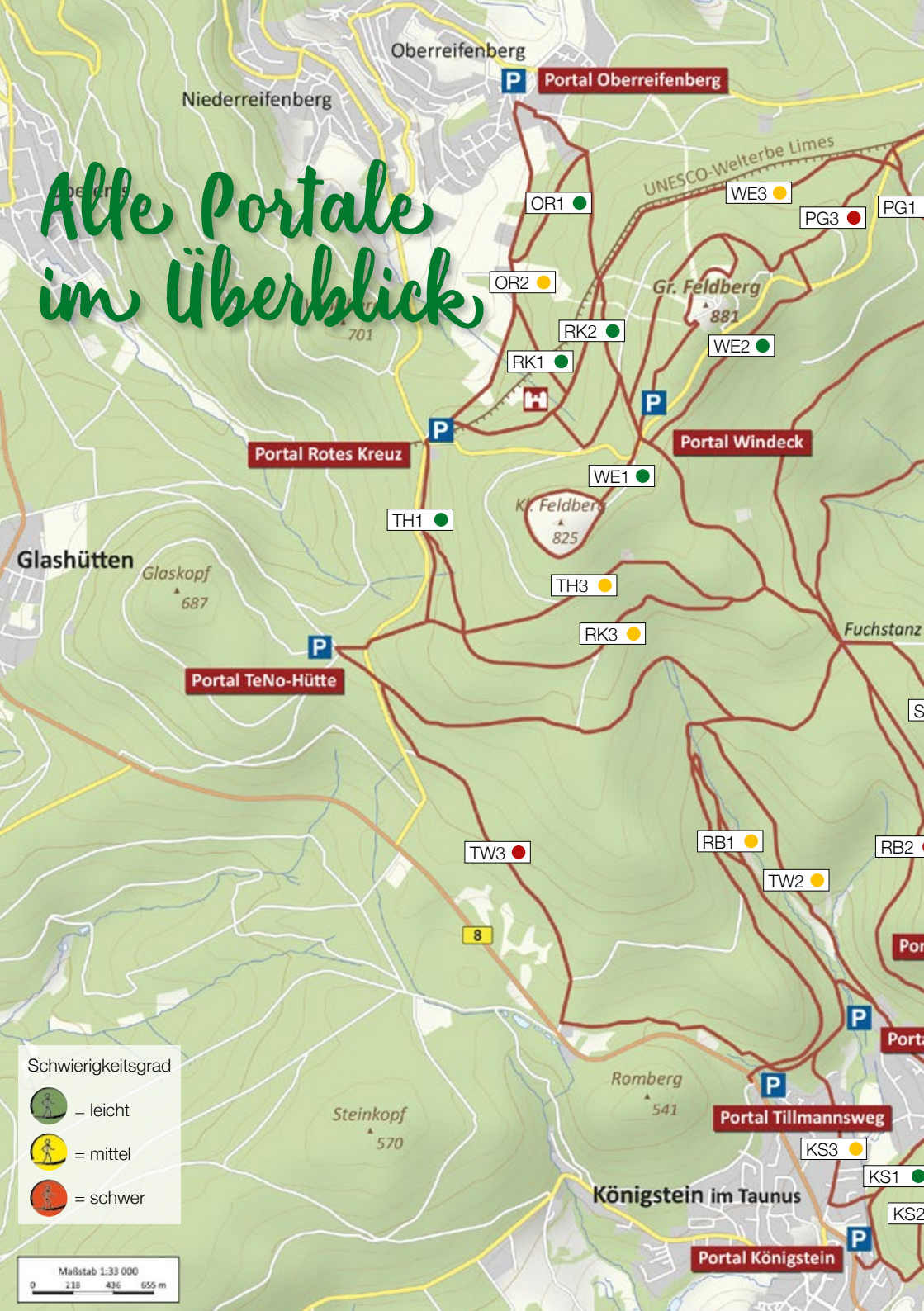


Zwischen den Heilklimatischen Kurorten Königstein, Falkenstein und dem Luftkurort Schmitten wird Atmen zur Medizin.

Willkommen im Heilklima-Park Hochtaunus!



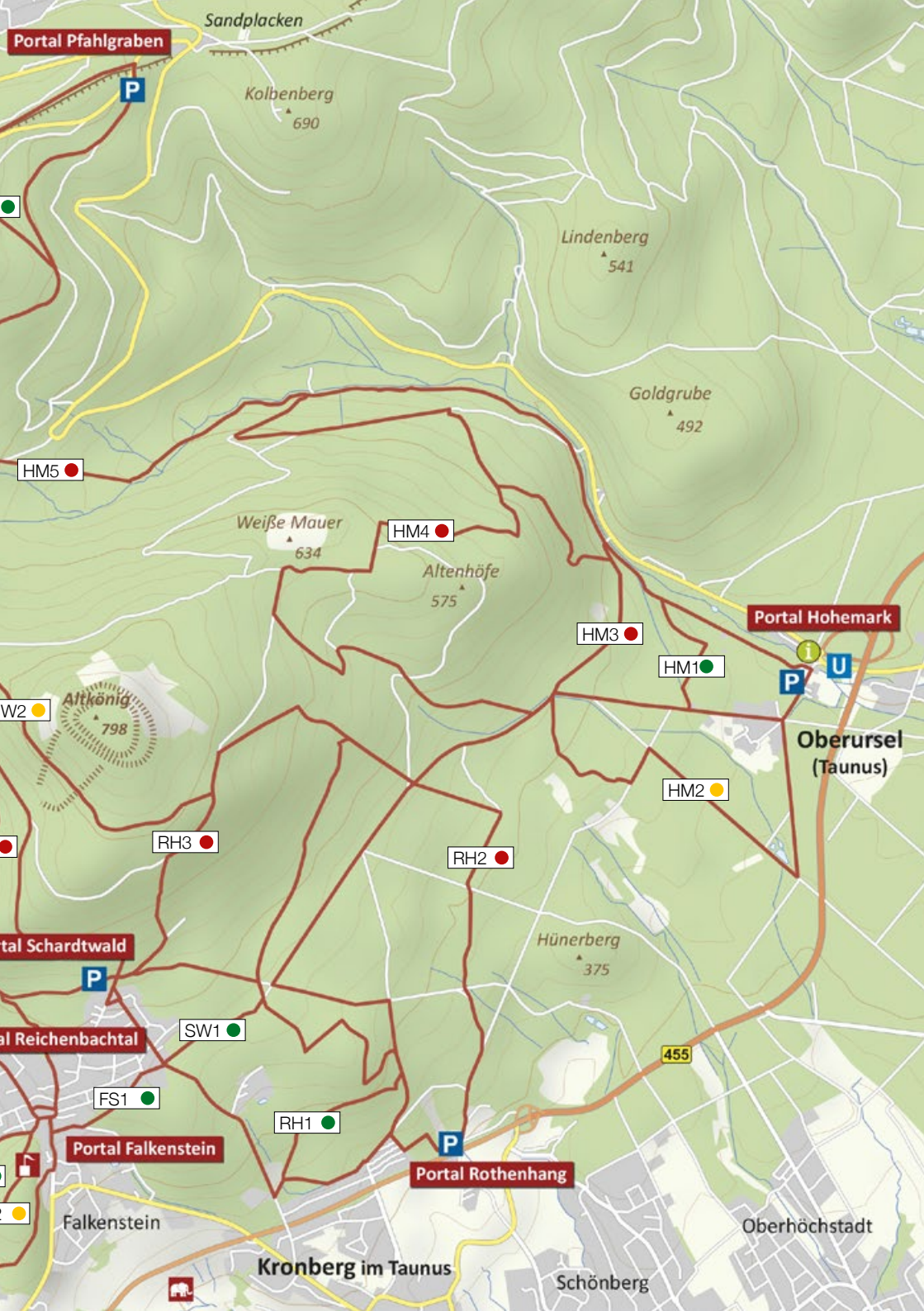
# Alle Portale im Überblick



Schwierigkeitsgrad

-  = leicht
-  = mittel
-  = schwer





Portal Pfahlgraben

Sandplacken

Kolbenberg  
▲ 690

Lindenberg  
▲ 541

Goldgrube  
▲ 492

HM5 ●

Weiße Mauer  
▲ 634

HM4 ●

Altenhöfe  
▲ 575

HM3 ●

Portal Hohemark

HM1 ●

W2 ●

Altkönig  
▲ 798

Oberursel  
(Taunus)

RH3 ●

HM2 ●

RH2 ●

Portal Schardtswald

Hünenberg  
▲ 375

Portal Reichenbachtal

SW1 ●

455

FS1 ●

Portal Falkenstein

RH1 ●

Portal Rothenhang

Falkenstein

Kronberg im Taunus

Schönberg

Oberhöchstadt









# Heilklima-Park Hochtaunus

Wetter und Klima sind Einflüsse der Natur, die positiv auf die Regulationsmechanismen des menschlichen Körpers einwirken. In unserem modernen Leben schirmen wir uns jedoch meist vor diesen gesunden Reizen ab und werden dadurch empfindlich und anfällig für Krankheiten. Um die Abwehrkräfte des Körpers zu trainieren, sollten wir uns möglichst oft im Freien aufhalten und den Körper bewusst dem Klima aussetzen. Der Heilklima-Park Hochtaunus ist dafür ideal. Er birgt ein System von speziell ausgemessenen Wegen mit variablen und unterschiedlichen klimatischen Bedingungen, die auf den folgenden Seiten genau beschrieben sind. Suchen Sie sich die Wege heraus, die zu Ihrer körperlichen Konstitution und zum aktuellen Klima passen. Der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Wege lässt sich an der Farbe der Markierungen erkennen – von grün (leicht) bis rot (schwer).

## Reize der Natur

Der Heilklima-Park Hochtaunus umfasst die Heilklimatischen Kurorte Königstein und Falkenstein sowie ein 20 Quadratkilometer großes Waldgebiet, das nur durch eine kurze Verbindungsstraße zum Großen Feldberg unterbrochen ist. Darin liegen der Große und der Kleine Feldberg mit 881 Metern und 825 Metern sowie der Altkönig mit 798 Metern ü. d. M. Die tiefsten Lagen befinden sich am Südrand des Parks auf etwa 300 Metern Höhe. Mit dem Urselbachtal im Osten und dem Reichenbachtal im Südwesten hat der Park ein optimal strukturiertes Gelände, auf dem unterschiedliche Klimareize herrschen.

## Zwölf Portale in den Park

An insgesamt zwölf Portalen in verschiedenen Klimazonen beginnen jeweils mehrere Rundwege unterschiedlicher Intensität und Länge. Die jeweiligen Strecken sind auf einer Infotafel an den Portalen gut beschrieben und unterwegs deutlich markiert. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen die Portale und die dort startenden Heilklima-Wanderwege vor.





## 1 Portal Hohemark

### Klimatische Besonderheiten des Portals Hohemark:

Die am Portal Hohemark startenden Heilklima-Wanderwege weisen nicht nur bezüglich ihrer Gestaltung, sondern auch hinsichtlich des Klimas eine große Vielfalt auf. Ihr Ausgangspunkt liegt mit 300 Metern Höhe recht niedrig, so dass hier im Sommer Wärmebelastung dem Wanderer gelegentlich zu schaffen machen kann. An den übrigen Tagen – besonders bei geringer Bewölkung – wirkt sich der Wechsel von Sonne und Schatten in dem zum Teil sehr lichten Wald eher stimulierend aus.

### ÖPNV:

 Bus 50 / 51 / 57 / 245 Oberursel, Hohemark

 U3 Oberursel, Hohemark

### Mit dem Auto:

Portal Hohemark  
Taunus-Informationszentrum  
Hohemarkstraße 192  
61440 Oberursel (Taunus)



## Hohemark Rundweg 1 (HM1)

Durch die tiefe Höhenlage entwickelt der HM1 im Sommer eine Neigung zur Wärmebelastung. Sein Streckenprofil hingegen stellt geringe Anforderungen an den Wanderer.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** gering
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 140 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel
- Stimulierende Wirkung durch Wechsel von Schatten und Sonne in oftmals lichtem Wald
- Im Sommer erhöhte Neigung zu Wärmebelastung entlang des gesamten Weges

# 2,5

Kilometer



35 Min.

Familienfreundlich



78

Höhenmeter



max. 76 Watt

## Hohemark Rundweg 2 (HM2)

Der 5,6 Kilometer lange HM2 wirkt aufgrund der Wechsel zwischen geschützten und offenen Abschnitten stimulierend auf den Organismus. Dabei besteht im Sommer eine Neigung zur Wärmebelastung.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** mittel
- Überwiegend leichte, zum Teil aber auch mäßige Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 320 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel
- Stimulierend durch Wechsel von Schatten und Sonne in lichtem Wald oder auf breiten Wegen
- Im Sommer erhöhte Neigung zu Wärmebelastung entlang des gesamten Weges

# 5,6

Kilometer



85 Min.

Familienfreundlich



161

Höhenmeter



max. 87 Watt

## Hohemark Rundweg 3 (HM3)

Der HM3 bietet dem Wanderer aufgrund seiner Höhenunterschiede sowohl wärmere als auch kühlere thermische Bedingungen.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** hoch
- Überwiegend leichte und mäßige Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 570 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel
- Weitgehend vor Sonne und Wind geschützter Weg; Änderung der Reizintensität im Wesentlichen durch den Höhenverlauf bestimmt. Im Sommer in den unteren Lagen erhöhte Neigung zu Wärmebelastung; nach oben hin spürbare Abnahme der gefühlten Temperatur und zunehmend entlastende Bedingungen.

8,7

Kilometer



2 Std.

Anspruchsvoll



333

Höhenmeter



max. 100 Watt

## Hohemark Rundweg 4 (HM4)

Die Wechsel der Reizintensitäten entstehen beim HM4 vorwiegend durch die Höhenunterschiede auf dem Weg.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** hoch
- Überwiegend leichte und mäßige, zum Teil aber auch starke Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 730 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel
- Weitgehend vor Sonne und Wind geschützter Weg; Änderung der Reizintensität im Wesentlichen durch den Höhenverlauf bestimmt. Im Sommer in den unteren Lagen erhöhte Neigung zu Wärmebelastung; nach oben hin spürbare Abnahme der gefühlten Temperatur und zunehmend entlastende Bedingungen für den Organismus.

11,3

Kilometer



3 Std.

Anspruchsvoll



424

Höhenmeter



max. 113 Watt



## Hohemark Rundweg 5 (HM5)

Mit 12,9 Kilometern ist der HM5 der längste Rundweg unter den Heilklima-Park-Wegen.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** hoch
- Überwiegend leichte und mäßige, zum Teil aber auch starke Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 810 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel
- Weitgehend vor Sonne und Wind geschützter Weg. Erhöhte Reizintensität durch große Unterschiede in den thermischen Bedingungen zwischen den tief- und hochgelegenen Wegabschnitten.
- In tieferen Lagen im Sommer erhöhte Neigung zu Wärmebelastung


**12,9**  
Kilometer

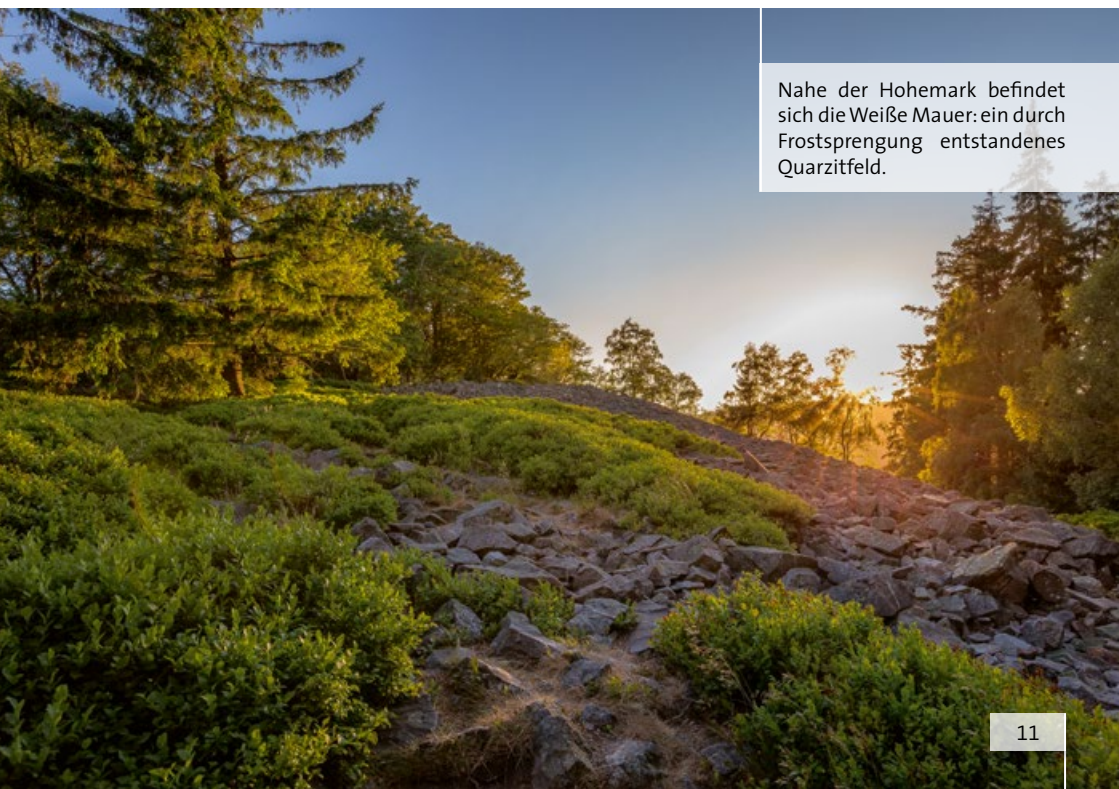
 **3,5 Std.**

Anspruchsvoll



**463**  
Höhenmeter

 **max. 109 Watt**



Nahе der Hohemark befindet sich die Weiße Mauer: ein durch Frostsprennung entstandenes Quarzitefeld.




## 2 Portal Königstein

### Klimatische Besonderheiten des Portals Königstein:

Die bioklimatischen Bedingungen im Bereich des Heilklima-Park-Zentrums werden im Sommer als schonend, im Winter als reizmild eingestuft. Mit Wärmebelastung muss auf allen Wegstrecken gelegentlich gerechnet werden, wobei die Belastungsintensität im Ort höher sein kann als in den bewaldeten Abschnitten. Diese sind aber eher selten. An heiteren, aber kühlen Tagen bestehen gute Möglichkeiten, den Organismus durch Reize von Sonne und Wind zu trainieren.

### ÖPNV:

 RB12 Königstein, Bahnhof

 Bus: X27 / X26 / 57 / 60 / 81 / 80 / 83 / 84 / 85 / 223 / 253 / 261 / 263 / 803 Königstein, Stadtmitte

### Mit dem Auto:

Kurbad Königstein  
Le-Cannet-Rocheville-Straße 1  
61462 Königstein im Taunus

Parkmöglichkeiten sind vorhanden



## Königstein Rundweg 1 (KS1)

Der 2,6 Kilometer lange KS1 ist ein Rundweg rund um und entlang des „Falkensteiner Hains“.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** gering
- Überwiegend mäßige Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 190 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel
- Erhöhte Reizintensität durch Sonnen- und Windexposition auf dem Weg aufgrund von Siedlungs- und Freiflächen. Nur kurze Wegabschnitte im Schutz des Waldes.
- Im Sommer auf dem gesamten Weg – besonders aber in den Ortslagen – erhöhte Neigung zu Wärmebelastung

# 2,6

Kilometer



40 Min.

Familienfreundlich



152

Höhenmeter



max. 89 Watt

## Königstein Rundweg 2 (KS2)

Der 2,3 Kilometer lange Heilklima-Park-Weg KS2 ist ein Rundweg, der durch das innerstädtische Naturschutzgebiet „Falkensteiner Hain“ führt.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** mittel
- Überwiegend mäßige und starke Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 180 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel
- Sonnengeschützt im Wald über die Ruine, von Falkenstein zurück nach Königstein anregend auf sonniger und windoffener Wegstrecke
- Im Sommer – insbesondere in den Ortslagen – erhöhte Neigung zu Wärmebelastung

# 2,3

Kilometer



40 Min.

Familienfreundlich



165

Höhenmeter



max. 104 Watt

## Königstein Rundweg 3 (KS3)

Der längste der drei Wege am Portal Königstein führt an der Burgruine Falkenstein und dem Forellenweiher im Naturschutzgebiet Reichenbachtal vorbei und durchquert die Ortschaften Falkenstein und Königstein.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** mittel
- Überwiegend leichte und mäßige, zum Teil auch starke Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 280 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel
- Erhöhte Reizintensität durch Sonnen- und Windexposition auf dem Weg durch Siedlungs- und Freiflächen. Nur kurze Wegabschnitte im Schutz des Waldes.
- Im Sommer auf dem gesamten Weg – besonders aber in den Ortslagen – erhöhte Neigung zu Wärmebelastung

3,6

Kilometer



55 Min.

Familienfreundlich



191

Höhenmeter



max. 94 Watt







Christian Bandy, Mitarbeiter der Kur- und Stadtinformation Königstein, bietet geführte Heilklima-Wanderungen an (siehe Seite 33)

### Was macht das Heilklima-Wandern so besonders?

Wandern ist ja per se eine tolle Freizeitaktivität: Man ist an der frischen Luft, tankt Sauerstoff und Sonnenlicht und hält seinen Bewegungsapparat auf Trab. Optimalerweise lässt man dabei auch den Alltag hinter sich und „schaltet ab“. Ein positiver Effekt in jeder Hinsicht.

Mit dem Heilklima-Wandern lässt sich dieser Effekt sogar noch verstärken – wenn man ein bisschen sportlicher unterwegs ist, bevorzugt auf wechselnden Höhenlagen. Hier wird man dann mit Temperaturunterschieden konfrontiert, auf die der Organismus reagiert: Die Umwelt reizt den Körper und der passt sich an.

Heilklima-Wandern ist eine Wandervariante, um gezielt fit zu bleiben oder die Fitness zu steigern. Es eignet sich für gesunde Untrainierte, Übergewichtige und Senioren. Es lässt sich auch therapeutisch anwenden, bspw. für Personen mit Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes oder Bluthochdruck – um nur einige Indikationen zu nennen.

### Wem empfehlen Sie eine Wanderung durch den Heilklima-Park Hochtaunus?

Wer gezielt Heilklima-Wandern möchte, benötigt eine Umgebung, die alles bereithält, was man braucht: gute Luft, verschiedene Höhenlagen und Wanderwege, die dorthin führen. Der Heilklima-Park Hochtaunus ist dafür wie geschaffen. Seine Lage am bewaldeten Südhang gewährt beste Luftqualität. Auf seinem Areal von 20 km<sup>2</sup> gibt es leistungsphysiologisch und bioklimatologisch vermessene Wanderwege mit Längen von 2 bis 13 km; darunter Wege mit nur geringen, aber auch solche mit bis zu 400 Metern Höhenunterschied.

Den Heilklima-Park empfehlen wir aber nicht nur zum Heilklima-Wandern. Letztlich ist er bestes Wandergebiet für alle und hält neben den Heilklima-Wegen eine Vielzahl weiterer Wege, gediegene Forstwege wie naturnahe Pfade, bereit. Er bietet auch mystische Orte, beeindruckende Naturmonumente, unvergessliche Aussichten und Millionen Jahre alte Felsformationen.

**Hinweis: Teil 2 des Interviews auf Seite 29**





## ③ Portal Falkenstein

### Klimatische Besonderheiten des Portals Falkenstein:

Die Wege dieses Portals verlaufen überwiegend in den unteren Lagen des Heilklima-Parks. Im Sommer werden meist schonende, im Winter reizmilde Bedingungen angetroffen. Gelegentlich kann Wärmebelastung auftreten, wobei die höchsten Anforderungen an den Organismus an windschwachen und sonnigen Tagen auf der Strecke durch den Ort gestellt werden. An kühlen Tagen wirkt der wiederholte Wechsel von sonnigen und schattigen Abschnitten stimulierend auf den Organismus.

### ÖPNV:

-  RB12 Königstein, Bahnhof
-  84 / 85 Königstein, Ehrenmal

### Mit dem Auto:

Hotel Falkenstein Grand  
Debusweg 6–18  
61462 Königstein im Taunus

Parkmöglichkeiten in den umliegenden Straßen



## Falkenstein Rundweg 1 (FS1)

Der 2,9 Kilometer lange FS1 bietet aufgrund seines Verlaufs in tiefen Lagen abwechslungsreiche Stimulationen.

- Anforderungen aufgrund des Weges: gering
- Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 230 kcal
- Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
- Stimulierend bei wiederholten Reizwechseln entlang sonnenexponierter wie schattiger Wegabschnitte
- Im Sommer auf dem gesamten Weg – besonders aber in den Ortslagen – erhöhte Neigung zu Wärmebelastung

# 2,9

Kilometer



45 Min.

Familienfreundlich



155

Höhenmeter



max. 82 Watt





Interaktive Karte & GPX-Track

## Platz der Stille

Nahe des Lips-Tempels gelegen, findet man eine sogenannte „Windrose“ aus Edelstahl. Sie benennt und zeigt, in welcher Himmelsrichtung signifikante Punkte in der Landschaft liegen, die man vom Aussichtspunkt bei gutem Wetter erspähen kann.

## 4 Portal Schardtwald

### Klimatische Besonderheiten des Portals Schardtwald:

Die Wege verlaufen an der südlichen Hangzone des Taunus. Dabei verbleibt der kurze Rundweg im eher milden, im Sommer geringfügig zu Wärmebelastung neigenden Klima. Der lange Weg führt dagegen in die bewaldeten Hochlagen, in denen auch im Sommer meist angenehme thermische Bedingungen herrschen. Im Winter gibt es auf den Wegen häufig Kältereize, deren Intensität mit der Höhe zunimmt, im Schutz des Waldes in der Regel aber nicht zu stark wird.

### ÖPNV:

RB12 Königstein, Bahnhof

BUS 84 / 85 Königstein, Auf dem Seif

### Mit dem Auto:

Waldparkplatz „Schardtwald“  
Scharderhohlweg  
61462 Königstein im Taunus-Falkenstein



## Schardtwald Rundweg 1 (SW1)

Der SW1 verläuft östlich des Stadtteils Falkenstein um den „Hauswald“ und auf der zweiten Weggälfte führt er durch den Ort zurück zum Ausgangspunkt.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** gering
- Überwiegend leichte und mäßige Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 140 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel
- Überwiegend vor Sonne und Wind geschützter Weg mit gleichbleibender Reizintensität; stimulierend auf der zweiten Weggälfte aufgrund von sonnenexponiertem Wegstück durch den Ort
- Im Sommer leicht erhöhte Neigung zu Wärmebelastung

# 2,3

Kilometer



45 Min.

Familienfreundlich



74

Höhenmeter



max. 87 Watt

## Schardtwald Rundweg 2 (SW2)

Der SW2 verläuft entlang der südlichen Hangzone des Taunus in die bewaldeten Hochlagen. Im Sommer herrschen hier meist angenehme thermische Bedingungen.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** mittel
- Überwiegend leichte und mäßige Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 410 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** gering
- Weitgehend vor Sonne und Wind geschützter Weg mit geringer Variation der Reizintensität
- Im Sommer in den unteren Lagen geringe Neigung zu Wärmebelastung, auf den oberen Wegstrecken meist entlastende Bedingungen

# 6

Kilometer



90 Min.

Familienfreundlich



347

Höhenmeter



max. 87 Watt



Interaktive Karte & GPX-Track

798

## Platz der Gedanken

Am Forellenteich mitten im Reichenbachtal befindet sich der Platz der Gedanken. Hier kann der müde Wanderer im wahrsten Sinne die Beine baumeln lassen, auf zwei sogenannten „Baumelbänken“. Die übergroßen Sitzbänke sorgen dafür, dass die Füße über der Erde schweben.

## 5 Portal Reichenbachtal

### Klimatische Besonderheiten des Portals Reichenbachtal:

Für eine Wanderung in und um das Reichenbachtal sind die thermischen Bedingungen meist gut geeignet. Wärmebelastung tritt nur selten auf, am ehesten innerhalb von Falkenstein. An kälteren Tagen wird dieses Wegstück aufgrund der geringen Abschirmung als stimulierend empfunden. Auch im lichten Wald hat der Wechsel von Sonne und Schatten eine anregende Wirkung. Im Winter gibt es entlang der Wege reichlich Kältereize, deren Intensität im Schutz des Waldes aber gedämpft wird.

### ÖPNV:

 RB12 Königstein, Bahnhof

 BUS 84 / 85 Königstein, Ehrenmal

### Mit dem Auto:

Hauptstraße hinauf nach Falkenstein, am Ehrenmal links abbiegen, dem Reichenbachweg bis zum Parkplatz am Ende der Straße folgen



## Reichenbachtal Rundweg 1 (RB1)

Der Rundweg durch das Naturschutzgebiet Reichenbachtal entlang des Reichenbachs bietet auf dem ersten Wegabschnitt erfrischende Kühle auf naturnahem Pfad und auf dem zweiten einen angenehmen Abstieg auf gediegenem Forstweg.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** mittel
- Überwiegend mäßige Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 260 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel
- Stimulierend durch Wechsel von Sonne und Schatten auf Wegabschnitten durch lichten Wald; sonst geschützter Weg mit geringer Variation der Reizintensität
- Im Sommer in den unteren Lagen leicht erhöhte Neigung zu Wärmebelastung, auf den oberen Wegstrecken überwiegend entlastende thermische Bedingungen

# 3,9

Kilometer



60 Min.

Familienfreundlich



261

Höhenmeter



max. 97 Watt

## Reichenbachtal Rundweg 2 (RB2)

Der 8,3 Kilometer lange RB2 ist ein Heilklima-Park-Weg mit wenig Wärmebelastung. Er stimuliert jedoch, vor allem in der kühlen Jahreszeit, durch Kältereize.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** hoch
- Überwiegend mäßige, zum Teil auch starke Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 440 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel
- Erhöhte Reizvariabilität sowohl durch sonnen- und wind-exponierte Wegstrecken als auch durch die spürbare Abnahme der gefühlten Temperatur mit der Höhe
- Im Sommer auf den tiefergelegenen Wegstrecken – besonders in den Ortslagen – erhöhte Neigung zu Wärmebelastung; nach oben hin zunehmend entlastende thermische Bedingungen

# 8,3

Kilometer



2 Std.

Anspruchsvoll



361

Höhenmeter



max. 97 Watt




## 6 Portal Tillmannsweg

### Klimatische Besonderheiten des Portals Tillmannsweg:

Die Wege des Portals Tillmannsweg verlaufen in mittleren Höhen. Dadurch herrschen auch in der warmen Jahreszeit klimatische Bedingungen, die eher geringe Anforderungen an den Organismus stellen. So ist nur an wenigen Tagen mit Wärmebelastung zu rechnen, am ehesten in Portalnähe, am seltensten in den höchsten Lagen der Wege. Kältereize sind im Winter häufig anzutreffen, wobei die Reizintensität mit der Höhe noch zunimmt.

### ÖPNV:

 57 / 60 / 80 / 81 / 223 Königstein, Friedhof, von hier aus 10 Minuten zu Fuß zum Wanderparkplatz Tillmannsweg

### Mit dem Auto:

Wanderparkplatz Tillmannsweg  
Tillmannsweg  
61462 Königstein im Taunus



## Tillmannsweg Rundweg 2 (TW2)

Auf dem Rundwanderweg durch das Reichenbachtal wird durch die lichten Stellen des Waldes und den Wechsel von Sonne und Schatten der Organismus angeregt.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** mittel
- Überwiegend leichte und mäßige, zum Teil auch starke Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 340 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** gering
- Auf den ersten zwei Kilometern stimulierend durch Wechsel von Sonne und Schatten in lichtem Wald
- Im Sommer auf den tiefergelegenen Wegstrecken leicht erhöhte Neigung zu Wärmebelastung, nach oben hin zunehmend entlastende Bedingungen

5,3

Kilometer



80 Min.

Familienfreundlich



284

Höhenmeter



max. 102 Watt

## Tillmannsweg Rundweg 3 (TW3)

Auf diesem Rundweg werden die Kältereize im Winter am deutlichsten spürbar. Die ausgleichende Wirkung des Waldes verhindert jedoch in der Regel extreme Bedingungen.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** hoch
- Überwiegend mäßige Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 500 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** gering
- Weitgehend vor Sonne und Wind geschützter Wegverlauf; Änderung der Reizintensität im Wesentlichen durch den Höhenverlauf gegeben
- Im Sommer auf den tiefergelegenen Wegstrecken leicht erhöhte Neigung zu Wärmebelastung, weiter oben spürbar geringere gefühlte Temperaturen

7,9

Kilometer



2 Std.

Familienfreundlich



362

Höhenmeter



max. 90 Watt



Interaktive Karte & GPX-Track

## Platz des Gesprächs

Der Platz befindet sich am Wegekreuz Neuwald, einem Waldstück zwischen Kleinem Feldberg und Reichenbachtal. Sitzgelegenheiten aus Naturholzstämmen laden zum Entspannen ein.

## 7 Portal TeNo-Hütte

### Klimatische Besonderheiten des Portals TeNo-Hütte:

Mit Lagen zwischen 550 und 750 m Höhe verlaufen die Wege des Portals TeNo-Hütte in den oberen Regionen des Hochtaunus. Hier tritt selbst im Sommer nur selten Wärmebelastung auf. Die Winter werden von Kältereizen dominiert. Da die Wege aber fast ausschließlich im Schutz des Waldes verlaufen, sind die Reizintensitäten gedämpft. Auch die Reizvariabilität entlang der Wege bleibt gering und nur hin und wieder auf einzelnen Streckenabschnitten können Wind und Sonne den Organismus zusätzlich stimulieren.

### ÖPNV:

**BUS** 57 / 80 Schmittener-Niederreifenberg, Rotes Kreuz, Einstieg zum Portal TeNo-Hütte über das Portal Rotes Kreuz

### Mit dem Auto:

Hochtaunusstraße  
Richtung Rotes Kreuz,  
Parkplatz „TeNo-Hütte“  
61479 Glashütten (Taunus)



## TeNo-Hütte Rundweg 1 (TH1)

Der TH1 verbindet die Heilklima-Park-Portale TeNo-Hütte und Rotes Kreuz und ist dabei ein vor Sonne und Wind geschützter Weg.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** gering
- Überwiegend leichte und mäßige Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 180 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** gering
- Weitgehend vor Sonne und Wind geschützter Weg mit gleichbleibender Reizintensität
- Selbst im Sommer kaum Wärmebelastung

# 2,8

Kilometer



45 Min.

Familienfreundlich



80

Höhenmeter



max. 76 Watt

## TeNo-Hütte Rundweg 3 (TH3)

Unterhalb des Kleinen Feldbergs führt der 6,6 Kilometer lange Rundweg vorbei am Fuchstanz wieder zum Ausgangspunkt zurück.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** mittel
- Überwiegend leichte und mäßige, zum Teil auch starke Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 420 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** gering
- Weitgehend vor Sonne geschützter Weg; eher geringe Variation der Reizintensität
- Im Sommer überwiegend behagliche bis kühle Verhältnisse

# 6,6

Kilometer



1,5 Std.

Familienfreundlich

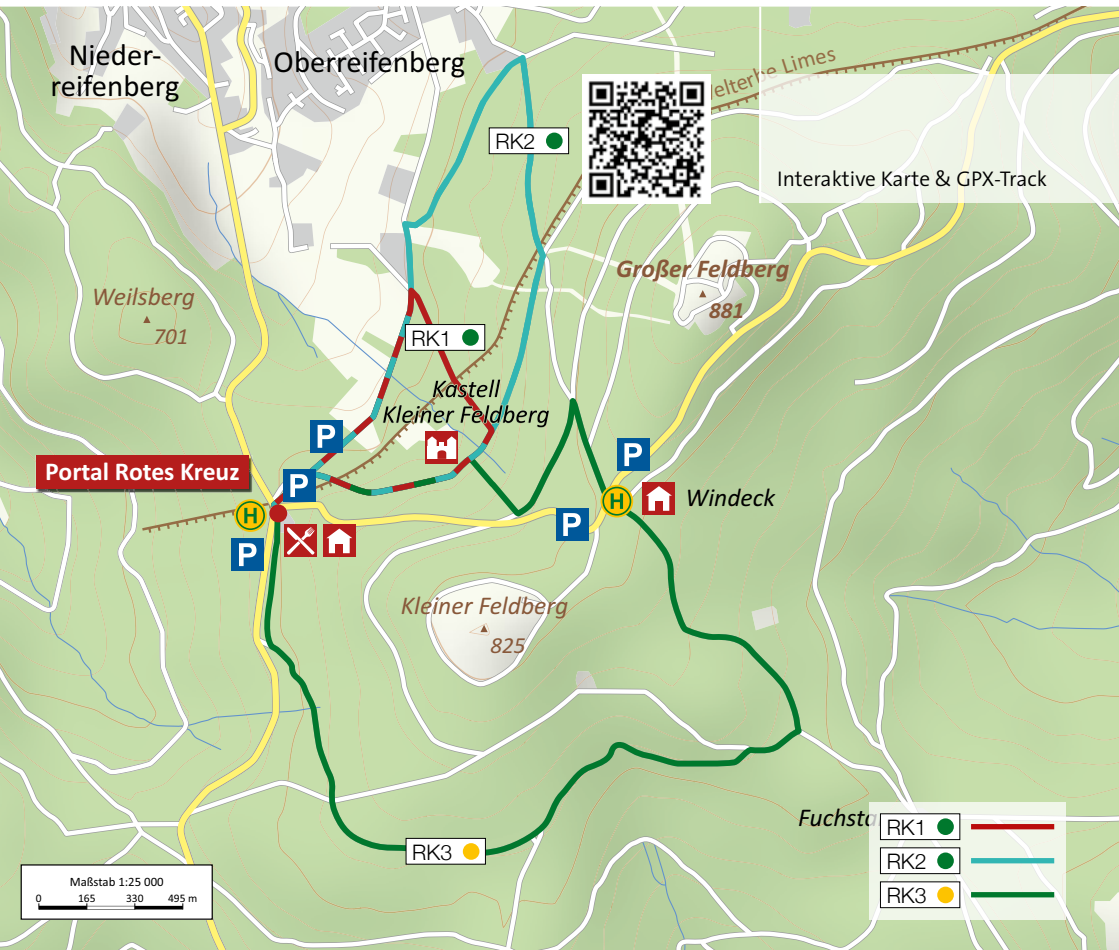


264

Höhenmeter



max. 83 Watt



## 8 Portal Rotes Kreuz

### Klimatische Besonderheiten des Portals Rotes Kreuz:

Das Portal Rotes Kreuz liegt in den höheren Regionen des Heilklima-Parks. Im Winter sind Kältereize häufig gegeben. Insbesondere auf der offenen, am Waldrand gelegenen Wegstrecke wird die Reizintensität hoch sein. Auf diesen Wegen herrschen selbst dann meist noch angenehme thermische Bedingungen, wenn in den unteren Lagen des Parks die Wärme dem Organismus bereits zu schaffen macht. Auch in der warmen Jahreszeit können sich die Klimareize auf dem Wegabschnitt entlang der Wiese intensivieren.

### ÖPNV:

**BUS** 57 / 80 Schmitt-Niederreifenberg, Rotes Kreuz

### Mit dem Auto:

Parkplatz „Rotes Kreuz“  
61389 Schmitt im Taunus



## Rotes Kreuz Rundweg 1 (RK1)

Der RK1 ist ein kurzer Rundweg, der am Feldbergkastell und an den Reifenberger Wiesen entlang verläuft. Dabei wirkt er in der kühlen Jahreszeit aufgrund offener Abschnitte sehr stimulierend.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** gering
- Überwiegend leichte und mäßige Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 140 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** gering
- Stimulierend auf sonnen- und windexponierter Wegstrecke am Waldrand; sonst eher geringe Variation der Reizintensität
- Selbst im Sommer kaum Wärmebelastung

# 2,2

Kilometer



30 Min.

Familienfreundlich



73

Höhenmeter



max. 86 Watt

## Rotes Kreuz Rundweg 2 (RK2)

Mit 3,9 Kilometern Länge ist der RK2 ein Heilklima-Park-Weg mittlerer Länge, der den Wanderer nur an wind- und sonnenexponierter Stelle intensiven Reizen aussetzt.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** gering
- Überwiegend leichte und mäßige Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 230 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** gering
- Stimulierend auf sonnen- und windexponierter Wegstrecke am Waldrand; sonst eher geringe Variation der Reizintensität. Selbst im Sommer kaum Wärmebelastung.

# 3,9

Kilometer



60 Min.

Familienfreundlich



143

Höhenmeter



max. 84 Watt

## Rotes Kreuz Rundweg 3 (RK3)

Auf 6 Kilometern verläuft der RK3 rund um den Kleinen Feldberg und bietet dabei vorwiegend konstante Reizintensitäten.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** mittel
- Überwiegend leichte und mäßige, nur stückweise auch starke Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 350 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** gering
- Weitgehend vor Sonne geschützter Weg mit gleichbleibender Reizintensität
- Im Sommer überwiegend behagliche bis kühle Verhältnisse

6

Kilometer



80 Min.

Familienfreundlich



222

Höhenmeter



max. 96 Watt







Christian Bandy, Mitarbeiter der Kur- und Stadtinformation Königstein, bietet geführte Heilklima-Wanderungen an (siehe Seite 33)

### Fortsetzung von S. 15:

#### Welche Voraussetzungen braucht man, um im Heilklima-Park Hochtaunus zu wandern?

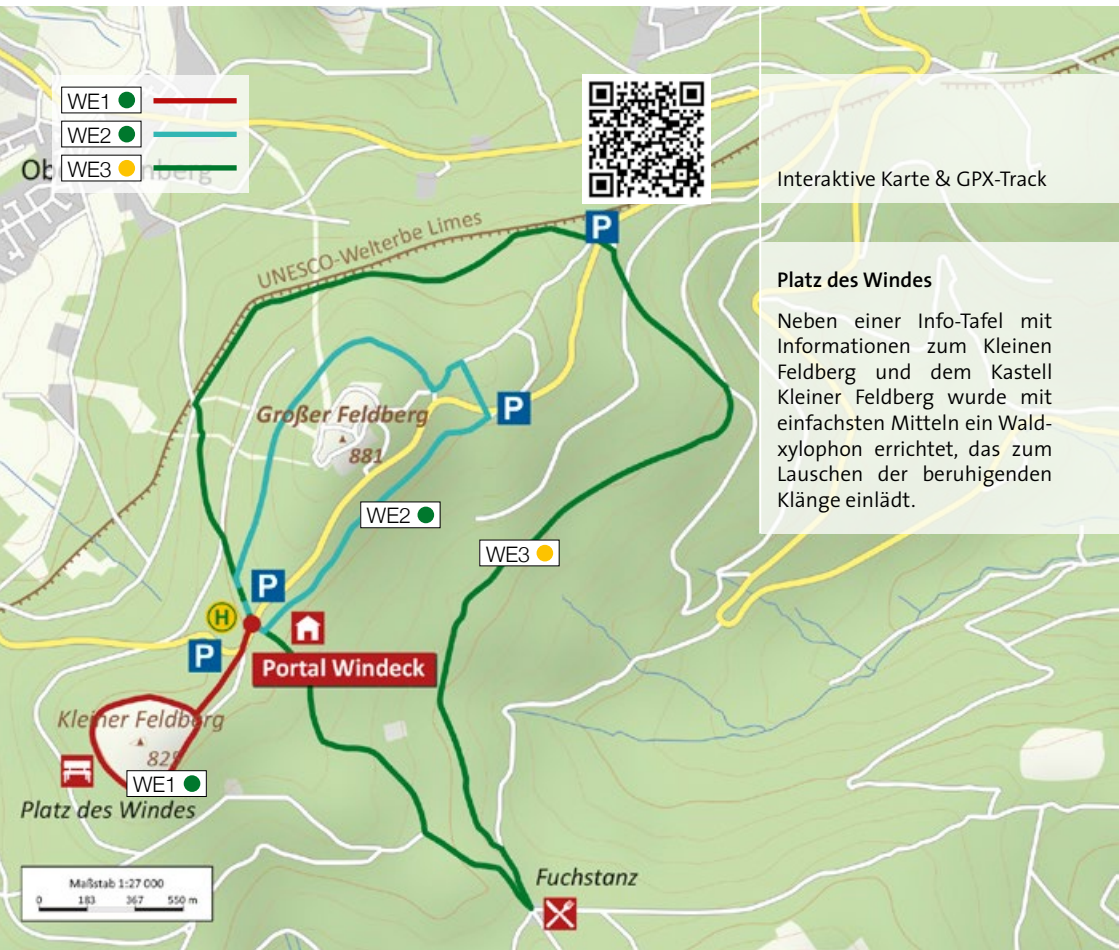
Es gilt das Übliche: festes Schuhwerk und robuste Kleidung. Nordic-Walking-Stöcke schaden nicht. Etwas zu trinken und essen dabeizuhaben auch nicht. Spezieller wird es bei der Bekleidungsfrage: Um bei „Überhitzung“ auch mal ein Stück Kleidung ablegen zu können, ohne gleich wieder zu frieren, sollte man das „Prinzip Zwiebel“ erwägen. Damit ist auch gewährleistet, dass die natürlichen Umweltreize noch auf unseren Organismus wirken können. Wen es zu Beginn des Heilklima-Wanderns leicht fröstelt, startet optimal!

Menschen, die sich auf ärztlichen Rat, mit gesundheitlichen Gebrechen oder arg untrainiert dem Heilklima-Wandern zuwenden, können – um auf „Nummer sicher“ zu gehen – das persönliche Leistungsvermögen von ihrem Arzt feststellen lassen.

#### Was ist der Vorteil einer geführten Wanderung?

In den Heilklimatischen Kurorten bieten oftmals speziell ausgebildete Heilklima-Therapeutinnen oder -therapeuten geführtes Heilklima-Wandern an. So auch die Kur- und Stadtinformation der Stadt Königstein im Taunus: Wer an einer geführten Heilklima-Wanderung teilnimmt, erfährt, worauf es dabei ankommt. Es gibt Tipps, die man gleich praktisch anwenden kann, und in der Regel werden Übungen, bspw. zur Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung sowie Atemübungen durchgeführt. Um festzustellen, ob die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schon an ihre Leistungsgrenze gestoßen sind oder ob sie „noch eine Schippe drauflegen“ sollten, werden Pulsmessungen durchgeführt.

Ein nicht unerheblicher Aspekt ist das Gesellige und dass die kundige Leitung nicht nur Hilfestellung gibt, sondern auch etwas über die Landschaft erzählen oder besonders schöne Plätze mit tollen An- oder Aussichten ansteuern kann – das Auge wandert schließlich mit.



Interaktive Karte & GPX-Track

## Platz des Windes


Neben einer Info-Tafel mit Informationen zum Kleinen Feldberg und dem Kastell Kleiner Feldberg wurde mit einfachsten Mitteln ein Waldxylophon errichtet, das zum Lauschen der beruhigenden Klänge einlädt.

## 9 Portal Windeck

### Klimatische Besonderheiten des Portals Windeck:

Das Portal Windeck ist das am höchsten gelegene Portal des Heilklima-Parks. Auf den hier startenden Wegen herrschen selbst im Sommer überwiegend kühle bis behagliche Verhältnisse. Und wenn weiter unten im Park die Luft bereits als zu warm empfunden wird, findet man hier oben oftmals noch ideale thermische Bedingungen zum Wandern: Die Lufttemperaturen sind niedriger, der Wald schützt vor direkter Sonne und im Bereich der wenigen Schneisen sorgt ein stärkerer Wind für Abkühlung.

### ÖPNV:

 57 / 80 Schmitten-Niederreifenberg, Windeck

### Mit dem Auto:

Parkplatz „Windeck“  
L 3024  
61479 Glashütten (Taunus)



## Windeck Rundweg 1 (WE1)

Auf dem relativ kurzen WE1 wandert man ohne nennenswerte Höhenunterschiede um die Lichtung des Kleinen Feldberges, so dass hier die Sonne an gering bewölkten Tagen stimulierend auf den Organismus wirken kann. Im Winter dominieren die Kältereize. Dann schützt der Wald meist vor einer zu starken Auskühlung. Kurzfristig können aber im Bereich der Schneisen die Reizintensitäten sehr hoch sein.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** gering
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 110 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** gering
- Stimulierend im Bereich der Lichtung auf hellen, zum Teil sonnigen Wegstücken, sonst ausgeglichene, gleichmäßige Bedingungen
- Im Sommer überwiegend behagliche bis kühle Verhältnisse

## Windeck Rundweg 2 (WE2)

Der WE2 ist ein vorwiegend wind- und sonnengeschützter Rundweg um den Großen Feldberg, den höchsten Berg im Taunus.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** gering
- Überwiegend leichte Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 210 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** gering
- Stimulierend im Bereich kurzer sonniger und windausgesetzter Wegabschnitte; meist aber ausgeglichene, gleichbleibende Bedingungen
- Im Sommer überwiegend behagliche bis kühle Verhältnisse

---

# 1,7

Kilometer



25 Min.

Familienfreundlich



39

Höhenmeter



max. 60 Watt

---

# 3,4

Kilometer



50 Min.

Familienfreundlich



119

Höhenmeter



max. 81 Watt

## Windeck Rundweg 3 (WE3)

Der Heilklima-Park-Rundweg WE3 verläuft vom Portal Windeck in einem großen Bogen um den Großen Feldberg entlang des UNESCO-Welterbes Limes und bis zum Fuchstanz bei vorwiegend konstanter Reizintensität.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** mittel
- Überwiegend leichte und mäßige, nur stückweise auch starke Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 480 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** gering
- Weitgehend vor Sonne geschützter Weg; gleichbleibende Reizintensität
- Im Sommer überwiegend behagliche bis kühle Verhältnisse

7,9

Kilometer



2 Std.

Familienfreundlich



317

Höhenmeter



max. 97 Watt





## Geführte Wanderungen durch den Heilklima-Park

Um alle Vorteile des Heilklima-Parks unter fachkundiger Anleitung erfahren zu können, lohnt sich eine der zahlreichen geführten Wanderungen. In kleiner Gruppe können Sie nicht nur die landschaftlichen Besonderheiten des 20 km<sup>2</sup> umfassenden Gebiets erkunden, Sie erfahren zudem, wie Sie die unterschiedlichen Klimareize für sich besonders gut nutzen können.

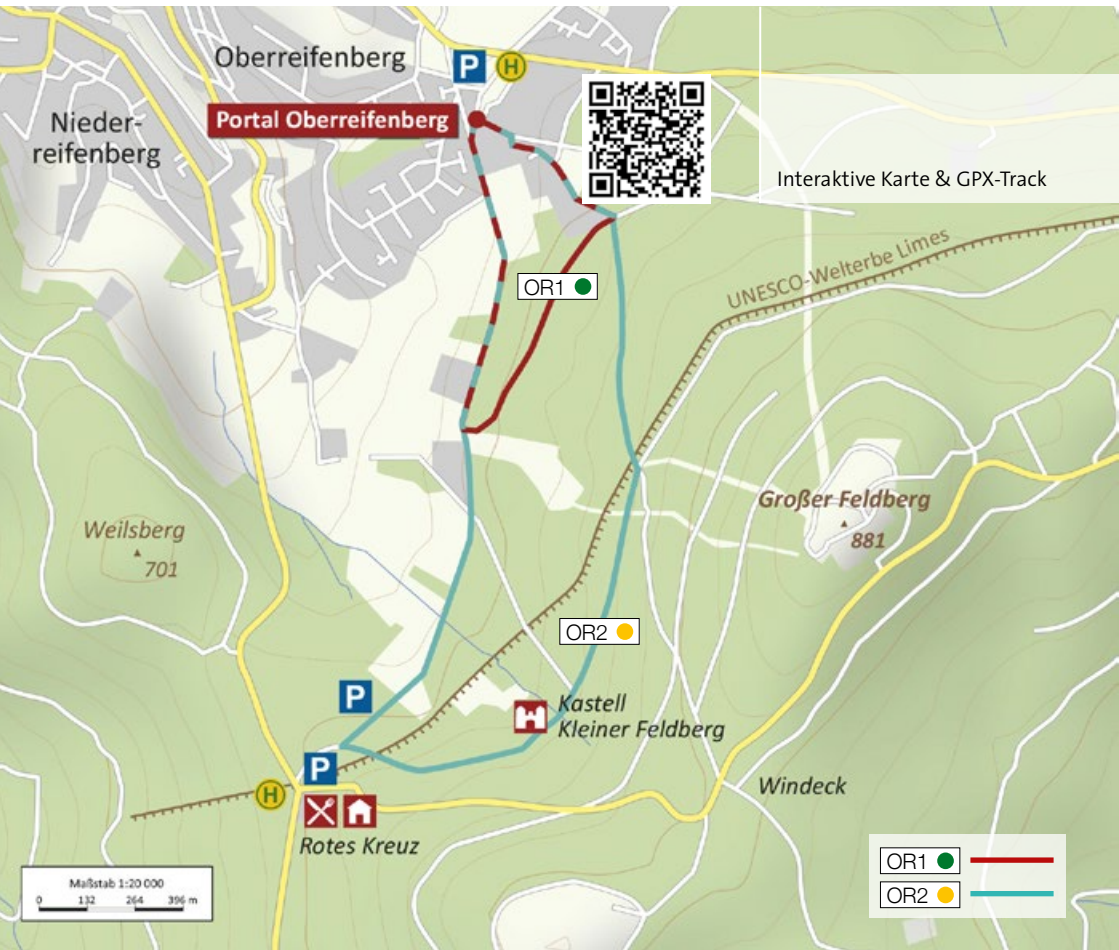
Regelmäßig bietet Königstein im Taunus kostenlos geführte Heilklima-Wanderungen mit geschulten Heilklima-Therapeutinnen oder Heilklima-Wanderführern an. Diese nehmen Sie mit auf einen der leistungsphysiologisch und bioklimatisch vermessenen Heilklima-Rundwanderwege. Unterwegs stehen dann auch Kräftigungs- und Dehnübungen sowie die Messung von Hauttemperatur und Puls auf dem Programm.

Der Naturpark Taunus bietet ebenfalls ein breites Angebot an Wanderungen durch den Heilklima-Park. Verschiedene Wanderführer helfen Ihnen beim Entdecken und Erleben der heilklimatischen Reize zwischen Oberursel, Königstein und Schmitten.



Alle Infos und Termine zu den bevorstehenden Wanderungen finden Sie auf [www.taunus.info/](http://www.taunus.info/) veranstaltungskalender.





## 10 Portal Oberreifenberg

### Klimatische Besonderheiten des Portals Oberreifenberg:

Bei einer Höhenlage von 650 m treten im Sommer auf den Wegen nur selten Wärmebelastungen und im Winter sehr häufig Kältereize auf. Neben der gegenüber den tiefsten Lagen des Parks im Mittel ca. 2–3 °C geringeren Lufttemperatur sind dafür auch die höheren Windgeschwindigkeiten verantwortlich. Am reizintensivsten ist die offene Wegstrecke zu Beginn der Wanderung, wo an sonnigen Tagen zusätzlich die Sonnenstrahlung stimulierend auf den Organismus wirken kann.

### ÖPNV:

**BUS** 51 / 57 / 80 / 86 Schmitten-Oberreifenberg, Siegfriedsiedlung

### Mit dem Auto:

Parkplatz „Pfarrheckenfeld“  
Wasserweg 11  
61389 Schmitten im Taunus

## Oberreifenberg Rundweg 1 (OR1)

Aufgrund häufiger Wind- und Sonneneexposition ist der OR1 mit seinen 2,1 Kilometern ein kurzer, aber stimulierender Heilklima-Park-Weg, der in rund 30 Minuten bewältigt werden kann.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** gering
- Überwiegend leichte Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 140 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel
- Stimulierend bei häufiger Sonnen- und Windexposition
- Auch im Sommer nur geringe Neigung zu Wärmebelastung

# 2,1

Kilometer



30 Min.

Familienfreundlich



72

Höhenmeter



max. 69 Watt

## Oberreifenberg Rundweg 2 (OR2)

Auf 4,6 Kilometern bietet der Heilklima-Wanderweg OR2 dem Wanderer sowohl durch die Sonnen- und Windexposition stimulierende als auch reizkonstante Abschnitte aufgrund des Rückwegs auf waldreicher Strecke.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** mittel
- Überwiegend leichte, zum Teil auch mäßige Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 270 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel
- Zunächst stimulierend bei längerer Sonnen- und Windexposition; auf dem Rückweg im Schutz des Waldes nahezu gleichbleibende Bedingungen
- Auch im Sommer nur geringe Neigung zu Wärmebelastung

# 4,6

Kilometer



70 Min.

Familienfreundlich



145

Höhenmeter



max. 72 Watt




## 11 Portal Pfahlgraben

### Klimatische Besonderheiten des Portals Pfahlgraben:

Im Winter ist auf den Wegen sehr häufig mit Kältereizen zu rechnen, wobei in den offenen Lagen des Feldberggipfels in der Regel die intensivsten Reize zu erwarten sind. Im Sommer herrschen allgemein behagliche bis kühle Verhältnisse. Streckenweise – auf breiten Wegen und in lichtem Wald – kann die Reizintensität durch Wind und Sonne etwas erhöht sein und ebenso wie die Temperaturänderung mit der Höhe den Organismus anregen.

### ÖPNV:

 51 / 57 / 80 / 86 Schmitten-Arnoldshain, Sandplacken

### Mit dem Auto:

Parkplatz „Sandplacken West“  
61440 Oberursel (Taunus)



## Pfahlgraben Rundweg 1 (PG1)

Die überwiegend schattige und windgeschützte Beschaffenheit des 3,3 Kilometer langen PG1 macht ihn zu einem Weg mit konstanter Reizintensität.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** gering
- Zunächst eben, dann Wegabschnitt mit mäßigen Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 190 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** gering
- Überwiegend schattiger und windgeschützter Weg; wenig Änderungen in der Reizintensität
- Im Sommer überwiegend behagliche bis kühle thermische Bedingungen

# 3,3

Kilometer



50 Min.

Familienfreundlich



133

Höhenmeter



max. 81 Watt

## Pfahlgraben Rundweg 3 (PG3)

Der PG3 ist sowohl aufgrund seines Streckenprofils als auch aufgrund seiner klimatischen Bedingungen reiz- und anspruchsvoll.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** hoch
- Zunächst nur leichte, auf der zweiten Weggälfte mäßige und starke Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 590 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** gering
- Im Gipfelbereich des Großen Feldbergs erhöhte Reizintensitäten durch Wind- und Sonnenexposition, sonst Änderung der Reizintensität im Wesentlichen durch den Höhenverlauf gegeben
- Im Sommer überwiegend behagliche bis kühle thermische Bedingungen

# 9,7

Kilometer



2,5 Std.

Anspruchsvoll



385

Höhenmeter



max. 91 Watt



## 12 Portal Röthenhang

### Klimatische Besonderheiten des Portals Röthenhang:

In der Umgebung des tiefsten Portals auf 294 Metern Höhe ist im Sommer gelegentlich mit Wärmebelastung zu rechnen. Dann bietet der Schutz des Waldes eine gewisse thermische Entlastung. Die beiden langen Wege führen außerdem nach einem kräftigen Anstieg in Bereiche, in denen die klimatischen Bedingungen allgemein weniger belastend sind. Im Winter verbleibt der kurze Weg im milden Klima, während sich auf den beiden langen Strecken die Reizintensität mit zunehmender Höhe merklich verstärkt.

### ÖPNV:

**BUS** 71 / 72 Kronberg, Waldschwimmbad

### Mit dem Auto:

Waldschwimmbad Kronberg  
Am Waldschwimmbad  
61476 Kronberg im Taunus

## Rothenhang Rundweg 1 (RH1)

Aufgrund seiner tiefen Lage stimuliert der kurze RH1 im Sommer durch Wärmereize, während er im Winter milde thermische Bedingungen bietet.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** gering
- Überwiegend leichte und mäßige Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 200 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel
- Auf weitgehend sonnigem Wegabschnitt zunächst stimulierend, auf dem Rückweg gedämpfte Reizintensität im Schutz des Waldes
- Im Sommer entlang des gesamten Weges – ganz besonders aber am Ortsrand – erhöhte Neigung zu Wärmebelastung

2,4

Kilometer



35 Min.

Familienfreundlich



153

Höhenmeter



max. 88 Watt

## Rothenhang Rundweg 2 (RH2)

Der mittellange RH2 zeichnet sich durch seine mäßigen und starken Steigungen aus. Die dadurch erreichten höheren Lagen bringen besonders im Sommer mildere klimatische Bedingungen mit sich.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** hoch
- Überwiegend mäßige und starke Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 450 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel
- Überwiegend schattiger und windgeschützter Weg; Änderung der Reizintensität im Wesentlichen durch den Höhenverlauf bestimmt
- Im Sommer erhöhte Neigung zu Wärmebelastung; nach oben hin spürbare Abnahme der gefühlten Temperatur. In den höchsten Lagen selten Wärmebelastung.

6,7

Kilometer



1,5 Std.

Anspruchsvoll



324

Höhenmeter



max. 130 Watt



## Röttenhang Rundweg 3 (RH3)

Der etwas längere RH3 stimuliert aufgrund seiner Höhenunterschiede und den damit verbundenen unterschiedlichen Reizintensitäten und -formen. Dabei birgt er wie der RH2 mäßige bis stärkere Steigungen.

- **Anforderungen aufgrund des Weges:** hoch
- Überwiegend mäßige und starke Steigungen
- **Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht:** ca. 620 kcal
- **Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel
- Auf dem ersten Wegdrittel stimulierend durch mehrmaligen Wechsel von Sonne und Schatten. Insgesamt erhöhte Reize durch große Unterschiede in den thermischen Bedingungen zwischen den tiefgelegenen und hochgelegenen Wegabschnitten.
- In tieferen Lagen im Sommer erhöhte Neigung zu Wärmebelastung

8,2

Kilometer



2 Std.

Anspruchsvoll



494

Höhenmeter



max. 139 Watt






### Platz des Heilklimas

Oberhalb des Viktoriatempels gelegen, bietet der Platz des Heilklimas mit zwei Ruhebänken den Wanderern und Spaziergängern einen idealen Ort für eine erholsame Rast. Die Pulttafel zeigt eine Übersichtskarte des gesamten Heilklima-Parks, auf der der Verlauf des Rundwanderwegs RH1, an dem der Platz liegt, eingezeichnet ist.







A blue tram is visible on the left side of the page, moving along tracks. The background is filled with lush green and yellow autumn trees. A semi-transparent white box contains text in the center-right of the image.

## Mit Bus und Bahn in den Heilklima-Park Hochtaunus

Der Taunus ist hervorragend mit öffentlichen Verkehrsmitteln erschlossen. Auch ohne eigenes Auto sind Ihre Unternehmungen mit Bus und Bahn problemlos und komfortabel möglich. Die gesamte Region liegt im Gebiet des Rhein-Main-Verkehrsverbundes (RMV). Mit den U-Bahnen nach Oberursel und Bad Homburg, den S-Bahnen nach Bad Homburg, Friedrichsdorf, Oberursel und Kronberg, der Regionalbahn nach Königstein sowie der Taunusbahn bis ins Usinger Land, aber auch den vielen Buslinien, haben Sie fast überall beste Verbindungen.

Auch der Heilklima-Park ist aufgrund seiner zentralen Lage im Taunus hervorragend mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Bei jeder Wanderroute in dieser Broschüre ist die nächstgelegene Haltestelle angegeben – Details können Sie unter [www.rmv.de](http://www.rmv.de) oder über die **RMV-App** abrufen. Diese bietet auch direkt die Möglichkeit, ganz bequem ein digitales Ticket zu erwerben.



# Verhalten im Wald

## **Im Taunus gibt es ein umfangreiches und gut ausgebautes Wanderwegenetz. Nutzen Sie es!**

Bleiben Sie immer auf den ausgewiesenen Wanderwegen. So schützen Sie die Natur und stören die Tiere nicht, die in unseren Wäldern leben.

## **Heimische Bäume und Sträucher verdienen unseren Schutz.**

Immer widrigere Umweltbedingungen wie Hitze und Dürreperioden machen den Pflanzen das Leben schwer. Wir helfen ihnen und dem gesamten Ökosystem am besten, wenn wir sie nicht beschädigen oder in großem Maße abernten. Das hessische Waldgesetz besagt, dass Moose, Früchte, Pilze und Zweige in geringen Mengen für den Eigenbedarf mitgenommen werden dürfen.

## **Achten Sie den Lebensraum der Waldtiere und halten Sie Abstand.**

Die Waldtiere stehen unter besonderem Schutz. Deswegen dürfen sie nicht unnötig beunruhigt, gefangen, verletzt oder getötet werden. Jagen oder Angeln ohne Erlaubnis stellen sogar eine Straftat dar und sind streng verboten. Auch der Lebensraum der Tiere darf nicht ohne vernünftigen Grund beeinträchtigt oder zerstört werden. Wenn Sie ein Tier in Not entdecken, wenden Sie sich an das Forstamt Königstein, (0 61 74) 9 28 60.

## **Was Sie in den Wald hineintragen, können Sie auch wieder hinaustragen.**

Ein Picknick auf einer schönen Bank, vielleicht sogar mit Aussicht, macht die Wanderung zu einem besonders schönen Erlebnis. Achten Sie am Ende jedoch bitte darauf, die Verpackungen und weitere Abfälle unbedingt wieder mit nach Hause zu nehmen. Hierfür ist es besonders praktisch, wenn Sie schon zu Hause an eine Mülltüte denken. Zurückgelassener Müll stellt nicht nur eine Gefahr für die Wildtiere dar, sondern verunreinigt auch das Grundwasser. Wenn ein Besucher vor Ihnen sich nicht so rücksichtsvoll verhalten hat wie Sie, dann nehmen sie dessen Müll doch ebenfalls mit.



### **Parken Sie nur auf ausgewiesenen Wanderparkplätzen.**

Das Befahren des Waldes ist nach gesetzlichen Bestimmungen mit Kraftfahrzeugen verboten. An zahlreichen Ecken finden Sie einen Wanderparkplatz, von dem aus Sie Ihre Wanderungen starten können. Auch mit dem öffentlichen Nahverkehr erreichen Sie viele Startpunkte zu tollen Wanderwegen.

### **Rauchen und Feuer entzünden verboten**

Gerade in Dürreperioden besteht große Waldbrandgefahr, die auch durch eine Zigarette ausgelöst werden kann. Deswegen herrscht in den Wäldern ein generelles Rauchverbot. Das Entzünden eines Feuers ist nur auf ausgewiesenen Grillplätzen erlaubt.





## Beratung und Information

In der Tourist-Info im Taunus-Informationszentrum an der Hohemark in Oberursel erhalten Sie von uns ausführliche Informationen, damit Ihre Wanderungen im Taunus schön und unvergesslich werden.

Neben Wanderkarten in unterschiedlichen Maßstäben bekommen Sie hier auch viele kostenlose Unterlagen wie eine Wanderkarte des Gebiets um den Großen Feldberg, Radführer, Broschüren und Flyer. Außerdem geben wir Ihnen gerne auch Tipps der Einheimischen, die Sie sonst nirgendwo finden. Ganz gleich, worum es genau geht – ob um die Strecke, eine Unterkunft oder Ideen für Abstecher, sprechen Sie uns einfach an. Wir sind vor Ort zu unseren Öffnungszeiten für Sie da und auch per E-Mail oder telefonisch erreichbar. Wir freuen uns auf Sie.

Auf der Website [www.taunus.info](http://www.taunus.info) gibt es alle in dieser Broschüre vorgestellten Routen mit einer Kartendarstellung und einer Übersicht über die Sehenswürdigkeiten und Gastronomie am Wegesrand. Zudem können Sie den GPX-Track der jeweiligen Tour oder auch den Routenverlauf als PDF herunterladen. Auch die Wanderkarte Hoher Taunus können Sie hier unter > Service > Broschüren herunterladen oder für zu Hause bestellen.

### Taunus-Informationszentrum

Hohemarkstraße 192 | 61440 Oberursel (Taunus)

#### Öffnungszeiten:

Mai – Oktober:

Di. – Fr.: 10:00 - 16:00 Uhr, Sa./So.: 10:00 - 18:00 Uhr

November – April:

Di. – Fr.: 10:00 - 15:00 Uhr, Sa./So.: 10:00 - 16:00 Uhr

Tel.: (0 61 71) 5 07 80 | [ti@taunus.info](mailto:ti@taunus.info)

[www.taunus.info](http://www.taunus.info)



## **Bildrechte**

**Taunus Touristik Service e.V.**

**Titel** Florian Trykowski, **S. 3** taunus.pics, **S. 6** Florian Trykowski, **S. 11** taunus.pics, **S.15** Heiko Rhode für Stadt Königstein, **S. 17** Christina Marx, **S. 28** Florian Trykowski, **S. 29** Heiko Rhode für Stadt Königstein, **S. 32** taunus.pics, **S. 33** Heiko Rhode für Stadt Königstein, **S. 41** Heiko Rhode für Stadt Königstein, **S. 42** Kobayashi, **S. 44** taunus.pics, **S. 46** Alexander Uhl, **S. 48** Florian Trykowski





2. Auflage August 2022

LAYOUT | [www.rent-an-ad.de](http://www.rent-an-ad.de)

### Herausgeber:

Hochtaunuskreis – Der Kreisausschuss

Fachbereich Tourismus und Wirtschaftsförderung

Taunus-Informationszentrum


Hohemarkstraße 192


61440 Oberursel (Taunus)

Tel.: (0 61 71) 5 07 80

[ti@taunus.info](mailto:ti@taunus.info)

[www.taunus.info](http://www.taunus.info)

 Taunus. Die Höhe.

 [taunusdiehoehe](https://www.instagram.com/taunusdiehoehe)



Diese und weitere Taunus-Broschüren können Sie hier downloaden oder für zu Hause bestellen:

[www.taunus.info/g/broschueren](http://www.taunus.info/g/broschueren)