

## Weinheiligenweg

Auf diesem Weg lernen wir auf 12 Tafeln Weinheilige kennen, die das Weinjahr begleiten.  
An der Wandertafel in der Ortsmitte beginnend wandern wir zum Oberen Tor und die Kapellensteige hinauf bis zur Valentinuskapelle. Wir folgen dem rechten Weg. Beim Trinkwasserspeicherhaus sehen wir im Tal die ehemalige Kelterstation der Frickenhäuser Genossenschaftswinzer. An dieser Stelle stand einst der sogenannte Mönchshof, ein klösterliches Wirtschaftsgebäude mit Kapelle, der 1525 im Bauernkrieg zerstört, später teilweise wieder aufgebaut, endgültig wegen Baufälligkeit 1967 abgebrochen wurde.  
Am Mainufer befand sich einst eine Wassermühle, in der die Frickenhäuser ihr Getreide mahlen konnten. Wir kommen zum St. Kilianstein, der im Zuge der Weinbergsflurbereinigung errichtet wurde. Durch diese Maßnahme entstand hier ein kleines Biotop.

Weiter ostwärts gelangen wir zu einem Wetterkreuz, können hier unter Nussbäumen rasten und den Blick über das Maintal nach Marktbrunn und zum südlichen Steigerwald schweifen lassen. Hier in der Weinbergslage Kapellenberg wachsen an den Südhängen edle Frickenhäuser Weine, die sich im Muschelkalkboden sehr wohl fühlen. Vor allem der Silvaner ist der Vorzeigewein von Frickenhausen. Die örtlichen Winzer und Weingüter bieten durch Mengengrenzung und sorgsame Pflege ihrer Weinberge ein hohes Qualitätsniveau.

Nun treten wir den leicht ansteigenden Rückweg an und kommen nach ein paar Schritten zu einem bewachsenen Erwall, der mit gewaltigen Felsen bekrönt ist. Die Steine wurden bei der Weinbergsflurbereinigung dem Boden entnommen und erinnern an die früheren Steinbrüche am Kapellenberg. Der Wall soll die kalten Ostwinde im Winter und späten Frühjahr von den Weinbergen abhalten. Bald erreichen wir eine moderne Marienstatue, die eine Schutzmantelmadonna darstellt. Der Weinheiligenweg führt uns nun zum Grillplatz an der Kapellensteige. Hier lässt es sich bequem rasten mit Blick auf das Maintal. An den Kreuzwegstationen vorbei laufen wir ins Tal zurück zum Ausgangspunkt.



Valentinuskapelle



Rastplatz

Streckenlänge: ca. 2,8 km  
Wanderzeit: ca. 1 Stunde  
Höhenunterschied: 63 m  
**Besonderheit:** ganzjährig begehbar, normales Schuhwerk, für Kinderwagen geeignet, herrlicher Panoramablick

## Panoramaweg

Dieser Weg bietet einen herrlichen Weitblick über das Maintal weit in den Steigerwald hinein. Er führt vorbei an früheren Steinbrüchen und wir begegnen vielen Bildstöcken.  
Durch das Obere Tor gelangen wir zur Kapellensteige. Unser Weg führt links an der Valentinuskapelle vorbei bis zum Ende der ausgebauten Steige.  
Wir biegen rechts ab und sehen schon nach einigen Metern Weg vor uns in der Ferne die südlichen Steigerwaldhänge mit Schloss Frankenberg. Entlang der Windschutzhecke gelangen wir auf leicht fallendem Weg zur Schutzmantelmadonna. Nun folgen wir der nächsten Abzweigung nach links, die uns auf dem Judenweg zu den Aussiedlerhöfen führt.

In einiger Entfernung in östlicher Richtung liegen die ehemaligen Steinbrüche. Der Frickenhäuser Muschelkalk war ein begehrter Werkstein und wurde in den Ochsenfurter Steinwerken verarbeitet. Hinter den Aussiedlerhöfen wandern wir die Windschutzhecke entlang, gehen bei der linken Abzweigung geradeaus weiter und kommen zum sogenannten Handbildstock. Er zeigt eine Hand, deren Sinn bisher nicht eindeutig geklärt werden konnte. Am Ende der Windschutzhecke haben wir einen herrlichen Blick auf den gesamten westlichen Abfall des Steigerwaldes. Im Norden



Panoramablick zum Steigerwald

grüßt der Zabelstein, anschließend der Stallberg nahe dem bekannten Handthal, vor uns das Massiv des Schwanbergs, rechts der Frankenberg mit dem links danebenliegenden Scheibberg, der mit 499 Metern höchsten Erhebung des Steigerwaldes. Nun geradeaus weiter bis zur Kreuzung am Bildstock der Familie Schäfflein, der für glückliche Heimkehr aus Kriegsgefangenschaft gestiftet wurde. Hier biegen wir links ab, kommen an Dreifaltigkeitsbildstock und Aussiedlerhöfen vorbei und erreichen nach ca. 400 Metern das romantische, waldbewachsene Uppental. Durch die Windungen dieses Tales ergossen sich zu Urzeiten Wassermassen, die einen Schuttkegel im Main entstehen ließen, auf dem die Siedlung Frickenhausen gegründet werden konnte. Auf dem Weg sehen wir links den neuromanischen Bildstock Christus im Uppental. Am Ende des Tales erreichen wir das obere Tor und kommen zu unserem Ausgangspunkt zurück.

Streckenlänge: ca. 5,2 km  
Wanderzeit: ca. 2 Stunden  
Höhenunterschied: 99 m  
**Besonderheit:** ganzjährig begehbar, normales Schuhwerk, für Kinderwagen geeignet, herrlicher Panoramablick

## Brünnesweg

Dieser Wanderweg erhielt seinen Namen von den Feldbrunnen, an denen die Wegstrecke vorbeiführt.  
Nach Durchschreiten des Oberen Tores biegen wir links ab, am Uppental vorbei in die Weingartenrasse. Wir folgen der ersten Abzweigung rechts die Geheusteige hinauf. Neben der Schule nehmen wir den steilen Anstieg und kommen zum Bildstock mit einer Madonna auf hohem Sockel. Hier biegen wir rechts ab und wandern Richtung Osten. In der Kurve führt uns am rechten Weingrad ein schmaler Grasweg zu einer Wasserstelle, die im Volksmund als "Vogelsbrünne" bezeichnet wird.

An der nächsten Abzweigung gehen wir westlich an der Windschutzhecke entlang, bis wir wieder auf die Geheusteige stoßen. Nun rechts weiter über die nächste Kreuzung, bis wir zu einem kleinen Wäldchen kommen, das wir bis zum Eingang zur Wasserstelle umlaufen. Vor uns liegen zwei kleine Teiche, die von einer Quelle gespeist werden.  
Das ganze Areal trägt den Namen „Schmer sei(n) See“ in Frickenhäuser Dialekt nach dem früheren Eigenlumer benannt, der hier Fischer züchtete. Eine Sitzgruppe lädt zu einer Rast ein.

Dann weiter bis zum Querweg, dem wir rechts folgen, um nach ca. 50 Metern links abzubiegen. An der nächsten Kreuzung gehen wir rechts die Windschutzhecke entlang, bis wir auf einen Betonweg stoßen. Wir folgen dem Weg weiter bis zu einem kleinen Wäldchen, in dem das "Uppentalsbrünne" fließt. Weiter auf dem Betonweg bis zum Uppentalweg, den wir leicht versetzt überqueren zu einem Feldweg. Dieser führt uns entlang einer Windschutzhecke zum neuen Uppentalweg. Hier biegen wir rechts ab. Der nächste links abzweigende Betonweg bringt uns zu den Weinbergen des Kapellenbergs. Nachdem wir das Eingangstor durchschritten haben, wandern wir rechts weiter. Eine Doppelschleife geleitet uns talwärts die Weinberge entlang zu einem Wendehammer. Nun können wir die Aussicht auf Frickenhausen und das Maintal nochmals genießen. Nach steilem Abstieg in die Kapellensteige sind wir schnell wieder am Ausgangspunkt zurück.

Da dieser Wanderweg teils auf nicht befestigten Feldwegen verläuft, ist er nur bei trockenem Wetter zu empfehlen.

Streckenlänge: ca. 6,5 km  
Wanderzeit: ca. 2 1/2 Stunden  
Höhenunterschied: 111 m  
**Besonderheit:** festes Schuhwerk, (Feldwege)

## Bildstockweg

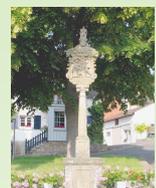
Frickenhausen besitzt eine große Anzahl von Bildstöcken und Bildnissen. Dieser Weg hält sich weitgehend an einen Prozessionsweg, der bei der eucharistischen Flurprozession am Fest Christi Himmelfahrt begangen wird.

Gleich nach dem Start sehen wir gegenüber dem Oberen Tor in einer Mauernische einen alten Bildstock, der an eine gotische Grundform erinnert.

Wir halten uns links und wandern in das Uppental. Nach einigen Metern ist in einer Grundstücksmauer links ein Bildnis eingelassen, das „Christus im Leidenskelch“ zeigt. Diese Art der Darstellung ist sehr selten, und macht den Bildstock besonders wertvoll. In der Mitte des Uppentales kommen wir zum Bildstock „Christus im Uppental“. Er ist in Anlehnung an den romanischen Stil gearbeitet und dient als erste Station bei der Flurprozession. Wir gehen geradeaus weiter bis zu den Aussiedlerhöfen. An der Abzweigung steht ein „Dreifaltigkeitsbildstock“. Das Bild stellt einen sogenannten Gnadenstuhl dar. Der Aufbau erinnert an einen ehemaligen Grabstein. Hier findet die zweite Station der Flurprozession statt. Nun wandern wir links den Betonweg hinauf, bis wir an einer Feldscheune die dritte Station erreichen. Vor dem Gebäude ist ein moderner Bildstock postiert. Er zeigt „Christus als Herr über die Natur“ und trägt die Inschrift: „Brot und Wein werden zu des Herren Fleisch und Blut“.

Dem Betonweg folgen, bis wir die Geheusteige erreichen. Nun links abbiegen, am Sportplatz vorbei bis zum zweiten Weg, den wir rechts durch die Weinberge bis zu einem Wäldchen folgen, in dem das „Kulmbacher Kreuz“ aufgerichtet ist. Es wird auch als Wetterkreuz bezeichnet, weil man früher glaubte, dass hier die schweren, von Westen heranziehenden Sommergewitter, durch das Kreuz gespalten, rechts und links an Frickenhausen vorbeiziehen würden.

Unser Weg führt wieder Richtung Osten, wobei wir ständig Frickenhausen und das Maintal im Blickfeld haben. Nach kurzer Zeit sehen wir am Weingrad einen neuromanischen Bildstock, der das „Haupt Christi mit der Dornenkrone“ zeigt. An der Geheusteige angelangt, erhebt sich auf einer hohen Säule eine „Madonna“ aus der Spätbarockzeit. Hier macht die Flurprozession zum vierten Male halt. Nun wandern wir bergab und kommen nach der Kuppe an einem „Bildstockhäuschen“ vorbei, das ebenfalls der Gottesmutter geweiht ist. Wenn wir den Fuß der Geheusteige erreicht haben, können wir am Lindenbaum noch einen der schönsten Bildstöcke von Frickenhausen bewundern. Er ist sehr kunstvoll gearbeitet und hat die „Verkündigung des Engels an Maria“ zum Inhalt. Von hier sind es nur noch ein paar Schritte bis zum Ausgangspunkt unserer Wanderung.



Maria Verkündigung

Streckenlänge: ca. 4,3 km  
Wanderzeit: ca. 1 3/4 Stunden  
Höhenunterschied: 110 m  
**Besonderheit:** ganzjährig begehbar, normales Schuhwerk, für Kinderwagen geeignet, schöner Blick auf Frickenhausen und Ochsenfurt



