

Sandhöhlen und Burg Regenstein

Start/Ziel: Wanderparkplatz an der B81

Alternativer Startpunkt: Wanderparkplatz am Regenstein (oft sehr voll)

Länge: 7,8 km

Dauer: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Markierung: in Teilen Nr. 6

für Kinderwagen/Buggy geeignet: nein (vom Regensteinparkplatz zur Burg ja)

Aufstieg: 155 m

Beschreibung:

Vom Parkplatz an der B81 aus gehen wir Richtung Einfahrt zurück und biegen kurz vor der Straße auf den Trampelpfad nach links ab, der im Anschluss breiter wird. Die **Alte Heerstraße** führt uns in den Wald hinein. Nach etwa 80 m halten wir uns rechts auf den Mühlgrabenweg und folgen dem Verlauf des **Mühlgrabens** auf dem schmalen Fußweg.

Etwa 100 m später nehmen wir an der Gabelung den linken Zweig und halten uns immer links vom Mühlgraben, der heute nahezu immer ausgetrocknet ist. An einer T-Kreuzung biegen wir nach links ab und folgen dem Wegverlauf über einen Bogen nach rechts, dann nach links um die **ehemalige Mühlenanlage** bis zu den beiden großen **Wasserrädern**.

An der Gabelung halten wir uns rechts und wandern über den sandigen Fußweg weiter. Nach etwa 250 m biegen wir nach rechts ab, an der nächsten Abzweigung nach links. Nach knapp einem halben Kilometer treffen wir auf die breite Heerstraße. Wenn wir hier links abbiegen, treffen wir nach etwa 70 m auf die ersten Höhlen im Sandstein auf der linken Seite.

Wieder auf der **Heerstraße** zurück gehen wir diese weiter geradeaus, um nach etwa 70 m nach rechts abzubiegen. Dort treffen wir auf eine langgezogene **Sandsteinformation**, in der sich einige Höhlen befinden. Vor den Höhlen halten wir uns rechts und biegen an der nächsten Abzweigung nach links auf den Weg ab. An der folgenden Kreuzung geht es nach rechts weiter.

Der sandige Weg führt uns immer geradeaus zur nächsten Kreuzung. Hier biegen wir nach rechts ab und folgen dem Wegverlauf immer geradeaus. Dieser führt uns zu dem zweiten, deutlich größeren Areal mit weißem Sandboden. Um die **Großen Sandhöhlen** zu erreichen, müssen wir über die weißen Felsen nach unten klettern (nicht schwierig). Die Höhlen selbst liegen schon deutlich sichtbar auf der gegenüberliegenden Seite.

Wir durchqueren das Sandareal einmal bis auf die andere Seite und gehen rechts neben den Höhlen wieder zum Weg hinauf. Dort biegen wir nach rechts ab. Nach gut 400 m treffen wir wieder auf die **Alte Heerstraße**, auf der wir nach rechts weiterwandern.

Nach etwa 150 m gehen innerhalb von gut 10 m Abstand zwei schmale Wege nach links ab. Wir nehmen den zweiten Weg, halten uns an der Kreuzung leicht rechts und an der folgenden Gabelung links. Es geht über ein paar Stufen bergauf an Resten der alten Bastion und Wirtschaftsgebäuden vorbei zum sogenannten **Grünen Hof**. Hier befinden sich auf der linken Seite weitere **Höhlen**.

Wir folgen dem Wegverlauf immer geradeaus und kommen über den **Raubgrafenweg** schließlich direkt an einer asphaltierten Straße an. Auf der gegenüberliegenden Seite befindet sich der **Parkplatz** der **Burgruine Regenstein** (alternativer Startpunkt). Wir biegen nach rechts ab und wandern auf der Straße immer leicht bergauf zur Burganlage. Direkt hinter dem **Eingangstor** liegt das Kassenhaus auf der rechten Seite.

Nach dem Besuch geht es über denselben Weg aus dem Eingangstor über die Straße wieder zurück bis zum Parkplatz. Dort biegen wir auf den Sandweg nach rechts ab (wie Hinweg). Diesem folgen wir allerdings nur etwa 200 m, dann halten wir uns auf den Weg nach links. Hinter der Rechtskurve gehen wir an der Gabelung rechts, dann über die Kreuzung geradeaus weiter.

Nach etwa 100 m biegen wir nach links ab, 100 m später nach rechts und vor dem **Mühlgraben** nach links. An der nächsten Brücke überqueren wir den Graben und gehen nach links immer am Graben entlang weiter talwärts. Wir halten uns immer leicht rechts, bis wir an der Alten Heerstraße ankommen. Hier wandern wir nach links weiter. Hinter einer Rechtskurve kommen wir wieder am **Parkplatz** an, von dem wir die Tour begonnen haben.

Viel Spaß!