

# Aar-Höhen-Challenge

## Wanderung entlang der jungen Aar: Samstag, 17. Mai 2025

Strecke:	Michelbach – Burg-Hohenstein – Lindschied – Adolfseck – SWA
Treff Bad Schwalbach:	Sa, 17. Mai, bis spätestens 6.45 Uhr, exakter Treffpunkt folgt
Distanz / Aufstiege:	ca. 30 Kilometer, ca. 780 Hm Aufstieg, ca. 900 Hm Abstieg
Busfahrt zum Startpunkt:	ca. 0,5 Stunden
Wanderzeit:	ca. 7,5 Stunden
Pausen:	ca. 3,0 Stunden
Gesamtzeit:	ca. 11 Stunden (offizielles Ende in Bad Schwalbach gegen 18 Uhr)

Zwischen dem Höhenrücken des Taunus und dem Tal der Lahn haben sich sieben Bäche ihre Täler gegraben. Das größte ist das der Aar, ein 50 Kilometer langer Nebenfluss der Lahn. Der Wasserlauf entspringt bei Taunusstein-Orlen in der Nähe des Limes-Kastells Zugmantel und mündet bei Diez (Rheinland-Pfalz) in die Lahn. Schon zu Römerzeiten gab es hier einen Höhenweg, der entlang des Limes verlief und die Kastelle miteinander verband. Der Limes ist neben dem Oberen Mittelrheintal das zweite Weltkulturerbe, das wir in unserer Heimat haben.

Zwischen Bad Schwalbach und Aarbergen hat sich die Aar tief in das Schiefergestein gefräst. Wie im Wispertal gibt es auch hier markante, mit uralten Krüppelleichen bewachsene Felskanzeln, die steil über dem Tal hängen und die Landschaft prägen.

Der schon 2003 eingerichtete Aar-Höhenweg begleitet die Aar von der Quelle zur Mündung. Unsere Wanderung führt ca. 30 km auf dem spannendsten Abschnitt des Weges. Es erwarten uns großartige Ausblicke über die Aartallandschaft sowie spannende Pfade zwischen Michelbach und Burg-Hohenstein mit seiner beeindruckenden Burg aus dem 12. Jahrhundert. Bei Lindschied werfen wir einen Blick auf die berühmte Jugendstil-Villa Lilly, bevor der Abstieg nach Adolfseck folgt. An der Burgruine vorbei geht es zuletzt auf historischen Pfaden noch einmal stramm bergan und dann gemächlich bis nach Langenschwalbach, wie der Kurort Bad Schwalbach einst hieß.

Die Wanderung folgt dem markierten Aar-Höhenweg, allerdings mit einigen Abweichungen. Inzwischen wurde die Wegeführung des Aar-Höhenweges überarbeitet von **Robert Carrera**, dem Initiator der Wisper Trails. Als Tourismus-Koordinator für den Westlichen Untertaunus (Aarbergen – Bad Schwalbach – Hohenstein – Heidenrod – Taunusstein) bringt er nun auch diesen Teil des Rheingau-Taunus-Kreises touristisch voranbringen.

Eines seiner Projekte sind die „Aar-Schleifen“: Rundwanderwege in Premium-Qualität entlang des Aartals. Sie ergänzen den Aar-Höhenweg, dessen Wegeführung überarbeitet wurde. Ziel ist die Zertifizierung als Premium-Wanderweg.

Neugierig geworden?

Dann ist die **Aar-Höhen-Challenge 2025** auf dem neuen und inzwischen durchgängig beschilderten Aar-Höhenweg genau die richtige Herausforderung für Dich. Sei dabei, wenn ein zufällig zusammengewürfeltes Team ein Teilstück des wunderbaren Wanderweges gemeinsam an einem Tag komplett unter die Sohle nimmt. Nicht nur im Tal, sondern auch im Hang und auf der Höhe erleben wir Faszination pur.

Unser Versprechen gilt: Es wird eine **beeindruckende Tour**.

# 30 Kilometer – Aartal-Höhenweg-Tour

Die „Aar-Höhen-Challenge 2025“ erfordert wegen ihrer **Länge (30 Kilometer)**, der **Höhenmeter** und ihrer **Dauer** eine **solide Kondition** und **Durchhaltewillen**. Während der gesamten Wanderung müssen wir beim Gehen einen **Schnitt von 4 km/h** halten. Die Tour auf dem Aartal-Höhenweg belohnt unsere Mühen mit dem einmaligen Erlebnis, einen Teil der Strecke in einer bunt gemischten Gruppe von Gleichgesinnten zu erleben.

Wer mitwandern will, muss mindestens 16 Jahre alt und körperlich gesund sein. Wer die Tour abbricht, ist grundsätzlich selbst dafür verantwortlich, dass er abgeholt wird, kann aber auch mit der Unterstützung der Versorgungsfahrzeuge rechnen.

Folgende Leistungen sind im **Komplettpreis (79 Euro)** enthalten:

- Begleitung der Tour durch Robert Carrera und Wolfgang Blum
- Gemeinsamer Bustransfer vom morgendlichen Treffpunkt zum Startpunkt der Wanderung
- Kaltgetränke, Bananen, Äpfel und Müsliriegel an ausgewählten Versorgungsstellen
- Pasta-Parta (auch vegetarisch) in der Wiesenmühle von Burg-Hohenstein
- Kaffee und Kuchen in Lindschied oder in Adolfseck
- Siegersekt am Ziel (Bad Schwalbach)
- Persönliche Urkunde

Bei **Bekleidung** und Ausrüstung an Wechselwäsche sowie Regenschutz denken. Für **Verpflegung**, die nicht in der Pauschale enthalten ist, ist jeder selbst verantwortlich. Unterwegs kann **mehrfach** Mineralwasser / Apfelsaftschorle **kostenlos** nachgefasst werden.

Die **Anmeldung** erfolgt durch **Einzahlung** von **79 Euro** auf das Konto von **Wolfgang Blum**, Rheingauer Volksbank, **IBAN: DE73 5109 1500 0000 0414 08**  
Verwendungszweck: **Aar-Challenge + Vor- und Zuname**.

**Wichtig:** Zeitgleich ein Mail an [blum.geisenheim@t-online.de](mailto:blum.geisenheim@t-online.de) senden.

In der Mail **vollständige Adresse, Handynummer** und **Geburtsdatum** angeben.  
Alle Angaben werden vertraulich behandelt und nicht weitergegeben.

Nach Eingang des Geldes wird die Anmeldung per **E-Mail** bestätigt und ist damit gültig. Zeitnah vor der Tour kriegen alle Teilnehmer weitere wichtige Informationen per Mail.

An dieser eindrucksvollen Tour können maximal **40 Personen** mitwandern. Wenn sich mehr Personen anmelden, wird eine Warteliste geführt.

Bei vorhersehbaren Witterungsextremen kann die Tour bis 48 Std. zuvor abgesagt werden. Bei offizieller Absage erhalten alle gemeldeten Teilnehmer die komplette Gebühr zurück. Muss die Tour nach dem Start abgebrochen werden, verfällt der Anspruch auf Erstattung.

Bei individueller Absage bis einschließlich **22. März** wird die Gebühr **komplett rückerstattet**. Bei individueller Absage bis einschließlich **21. April** werden **25 Euro** Gebühr **einbehalten**. Bei Absage **nach Ostern** oder Nichtantreten **verfällt der Anspruch auf Erstattung**.

**Abmeldungen** sind ausschließlich per Mail an [blum.geisenheim@t-online.de](mailto:blum.geisenheim@t-online.de) zu richten.

Wir freuen uns auf die Herausforderungen auf der gemeinsamen Weitwandertour.

**Robert & Wolfgang**