

3. Ausgabe 2012

8. Jahrgang

Mitteilungsblatt  
des Hersfelder Wandervereins e. V.



# *Silberdistel*



## Editorial

Liebe Wanderfreundinnen und Wanderfreunde, nachdem uns ein sonniger April früh verwöhnt hatte, kam der Mai recht durchwachsen daher. Besonders der Juni begann dannrecht kühl und regnerisch, dennoch konnten wir einige recht schöne Wanderungen unternehmen. Bleibt zu hoffen das der restliche Sommer sonniger wird als er begonnen hat. Aber freuen wir uns auf die kommenden Wandertouren und vorallem das jährliche Sommerfest unseres Vereins, was in Kürze wieder ansteht.

Die Schriftleitung

Titelbild: Schloss Rothstein bei Bad Soden-Allendorf  
Aufgenommen bei der Busfahrt nach Kleinvach zum Spargel-essen.

Foto: Klaus-Dieter Malkomes

## Termine

### 05. August Sommerfest des HWV

Wie jedes Jahr wird es auch dieses Jahr wieder ein Sommerfest in/vor unserem Wanderheim Haus Silberdistel geben. Für genaue Details wird es noch eine Ankündigung in den Infokästen und im Internet geben.

## Unsere Wanderungen

### Wanderung zur Ibrakuppe

Zu einer Rundwanderung von Oberaula über die Ibrakuppe, Ibra, den Borgmannweg, Hausen und zurück nach Oberaula trafen sich am 22.4. 15 Wanderer und Wanderinnen, die sich von der Wettervorhersage passend zum April nicht schrecken ließen: 9 Grad, Sonne, Wolken, Regen, sogar Gewitter waren angekündigt.

Aber wir hatten Glück: Außer ein paar Minuten Regen zur Halb-zeit blieb es trocken.



Wandergruppe auf dem Weg, Foto: Mette Eichmann

Vom Rathausplatz in Oberaula ging es erst durch den Ort und dann auf breiten Forstwegen durch Privatwald. Nach gut einer Stunde kamen wir zum ehemaligen Basaltsteinbruch am Fuß der Ibrakuppe, in dem jetzt eine große Schutzhütte steht. Bevor wir uns darin zur Mittagsrast niederließen, erklommen fast alle über einen schmalen steilen Anstieg in wenigen Minuten den Gipfel (487 m), von dem aus man einen herrlichen Rundblick über die nähere und weitere Gegend hat. Alle waren begeistert aber Pause wollten wir dort oben doch nicht machen, da uns ein ziemlich heftiger kühler Wind ins Gesicht pfiß.



Auf der Ibrakuppe, Foto: Mette Eichmann

Nach der Mittagspause in der Hütte ging es weiter auf einem alten Waldweg, der nicht offiziell gekennzeichnet war. Als wir nach kurzem Abstieg auf die breite Forststraße stießen, fuhr dort der Waldbesitzer mit Tochter und Fahrer und wir erfuhren, dass wir in seinem Wald nur auf den Fahrwegen wandern sollten.

Es ging bergab aus dem Wald hinaus, durch das kleine Dorf Ibra hindurch und durch das Tal der Ibra mit schönen Blicken zurück zur Ibrakuppe wieder lange den Berg hinauf und in den Wald hinein. Auf der Höhe erreichen wir den Borgmannweg, kamen an einer Sandabbaustelle vorbei und erreichten schließlich eine schöne Rasthütte oberhalb von Hausen, wo wir von einigen Leuten, die hier privat feierten, begrüßt wurden. Ein

große Badenvergnügen  
in das hinein  
für groß und klein

Spaß und Entspannung pur im

**AQUA FIT**

SPORT- UND FAMILIENBAD

Kolpingstraße · 36251 Bad Hersfeld · Tel. 06621/76496  
www.stadtwerke-hef.de · info@stadtwerke-hef.de

erfrischend anders

wärmendes Feuer gab es dort und bequeme Bänke mit schöner Sicht weit bis zum Kirschenwald, das Knüllköpfchen und den Eisenberg.

Nach einer ¾ Stunde bergab erreichten wir Oberaula und kehrten im Cafe Schneider ein. Alle Teilnehmer/innen waren sich einig, dass wir eine schöne Wanderung hatten.

*Mette Eichmann*

### Gemeinsame Wanderung am 1. Mai

Vom DGH Gerterode starteten wir, unter der Führung von Gerhard Alles, gemeinsam mit den Wanderfreunden / -innen aus Gerterode, zu einer Rundwanderung um und durch Gerterode.



Im Neubaugebiet, Foto: Klaus-Dieter Malkomes

Mit Gegrilltem, Kaffee und Kuchen und ausreichend Zeit für ein Schwätzchen klang dann der Wandertag aus.

*Klaus-Dieter Malkomes*

### Wanderung bei Licherode

Es war am 20.05. nicht festzustellen, ob das fehlerhafte Ablesen des Entfernungsmessers oder die nicht erfolgte Aushängung der Wandervoranzeige, insgesamt 16 Wanderfreunde zu der 11 km langen Wanderung veranlasste.



Brücke zur alten Mühle, Foto: Klaus-Dieter Malkomes

Bei herrlichem Wetter ging es dennoch von der „Alten Mühle“ auf dem Fuldahöhenweg bis zur Kreisstraße. Nach einer Rast wanderten wir weiter bis zum ehem. Forsthaus „Mehlkaute“ (Abbruch 1988). Talwärts führte dann der Weg durch die schöne Landschaft, den „Wald-Erlebnispfad,“ wieder zur Alten

Mühle zurück. Bei Kuchen oder Matjes-Hering endete dann die Wanderung. Rosemarie und Helmut Töpfer, sowie die Familie Höcker, hatten die Vortour vorgenommen.

*Helmut Töpfer*

### Um das Tal der Kalten Lüder

Pfingstmontag fuhren wir durch die Täler der Fulda, der Schlitz und der Jossa zum Parkplatz Sieberzmühle im Tal der Kalten Lüder im Gieseler Forst. Von dort starteten 21 Wanderlustige, bei angenehmen frühlingshaften Temperaturen, zur 15 km langen Rundtour. Diese führte uns durch den Wald des Roterain, ins Rabental und nach einem längeren Anstieg zur ehemaligen Handelsstraße, dem Ortesweg, und zur Herrgottseiche.



Der Gasthof Sieberzmühle, Foto: Stefan Schwalm

„Der frühzeitliche Ortesweg führte anscheinend schon in der Keltzeit als Fernweg aus dem Marburger Land durch die nördliche Wetterau (Wedereiba) und den Vogelsberg nach Fulda, wo er bei Radmühl, wo die Salz überquert wurde, die Antansvia kreuzte.“ ([www.altstrassen-in-hessen.de](http://www.altstrassen-in-hessen.de))

Nach der Rastpause erreichten wir nach ca. 1 Stunde die, sich unmittelbar neben dem Hotel Jagdhof befindende Wallfahrtskirche Kleinheiligkreuz aus dem Jahre 1692, welche wir kurz besichtigten. Bald darauf passierten wir den bekannten Ausflugsort Hessenmühle und stiegen dann hinauf zum Aussichtspunkt Geißbuche. Diese wurde leider aus Altersgründen gefällt, aber eine junge Buche war schon als



Rastpause an der Hessenmühle, Foto: Stefan Schwalm

Ersatz gepflanzt worden. Von hier genossen wir einen schönen Ausblick ins Jossatal. Nun bewältigten wir noch die „letzte Etappe“ bis zur Sieberzmühle, in der wir die anspruchsvolle „Runde“ bei Kaffee und Kuchen ausklingen ließen.

*Christa und Klaus-Dieter Malkomes*

### Auf dem Wandertag in Mühlbach



*Wandergruppe des HWV, Foto: Karl-Heinz Schwalm*

Am 24.06.2012 nahmen 19 HWV-Wandersleute am Wandertag in Mühlbach teil. Es war eine 10km lange Rundwanderung, die uns auf dem Weg M5, an den Ferienhäusern vorbei, über den Adelsberg zur Pommer-Wandereiche führte. Als wir dann den Wald verließen, hatten wir eine schöne Aussicht auf den Eisenberg, der Holnstinkuppe und der Stellerskuppe, in der Ferne konnte man auch den Landecker erkennen.

Weiter ging es durch die Feldflur zurück zum Dorffest in Mühlbach, wo wir uns unter der Linde an frischem Kartoffelkuchen und Blechkuchen aus dem Dorfbackhaus labten.

*Karl-Heinz Schwalm*

### Volkswandertag in Hattenbach

13 Teilnehmer unseres Vereins, trafen sich zu einer ca. 8 km langen Wanderung anlässlich des Volkswandertags in Hattenbach am 03.06. Es war eine Wanderung rund um Hattenbach, die uns immer wieder herrliche Ausblicke auf Hattenbach und die Umgebung bot. Zum Abschluss der Wanderung gab es noch ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

*Karl-Heinz Schwalm*

### Bei den Wanderfreunden des SV Osterbach

Die Wanderfreunde des SV Osterbach hatten am Fronleichnamstag, dem 07.06.2012 zur Wanderung nach Sterkelshausen eingeladen.

Der Weg führte uns von Sterkelshausen Richtung Ludwigseck, dann am Schlossberg und Dammskopf entlang zur Ringbach Quelle. Hier gab es erstmal eine Stärkung. Weiter ging es am großen Gaulskopf vorbei auf die Kuppe der Kreuzhecke. Von hier hatten wir einen herrlichen Blick über Sterkelshausen und Umgebung. 14 Wanderer nahmen an dieser schönen 12km langen Wanderung teil und wurden zum Abschluss im Dorfgemeinschaftshaus vom SV Osterbach bewirtet.

*Karl-Heinz Schwalm*

## Kräuter am Wegesrand

### Die Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)

Bald kann man sie wieder sammeln, die köstlichen Heidelbeeren in lichten Laub- und Nadelwäldern. Die Halb-schattenpflanze bevorzugt bodensauer humosen Boden, besonders in Kiefernwäldern, Moor- und Bergheiden.

In Österreich findet man sie noch bis auf 2300 m Höhe. Die Heidelbeersträucher werden bis zu 60cm hoch. Ihr Wuchs ist stark verzweigt, die Blüten, die im April-Mai erscheinen, sind kugelförmig und hellgrün bis rötlich. Von Juli bis September tragen die Pflanzen dann ihre schwarz-blauen Früchte. Ab dem Spätsommer beginnt die Herbstfärbung, das Laub wird rötlich und im Winter fallen die Blätter ab. Der Strauch kann ein Alter von bis zu 30 Jahren erreichen.



Ein Heidelbeerenstrauch, Foto: Wikimedia / Jeff Dumais

Als Heilpflanze ist die Heidelbeere seit dem Mittelalter bekannt. Hildegard von Bingen setzte die Pflanze im 12. Jahrhundert erstmals gegen Durchfall ein. Forscher vermuten, dass die Inhaltsstoffe der Heidelbeere noch viel mehr können. Labor-tests haben gezeigt, dass die Blaubeersubstanzen den Blutzucker senken, ebenso das Cholesterin. Außerdem verbessern sie die Durchblutung in der Netzhaut des Auges, was sich positiv auf das Hell-Dunkel-Sehen auswirkt.

Patienten mit entzündlicher Darmerkrankung haben die Erfahrung gemacht, dass durch den Genuss von Heidelbeeren sich die Krankheitsschübe reduzierten und verbesserten. Wie viele der köstlichen Beeren für die positiven Gesundheitseffekte gegessen werden müssen, ist zwar noch nicht geklärt, doch es kann nicht schaden täglich eine Handvoll Heidelbeeren zu genießen.

In der Küche kann man viele Köstlichkeiten mit den blauen Beeren herstellen, wenn man sie dann doch etwas mühsam geerntet hat. Ein Werkzeug zur Ernte von Heidelbeeren war früher der Heidelbeerkamm, regional auch Raffel genannt.

Dies war ein Holzkästchen mit einem aufgesetzten Kamm, mit dem man über die Heidelbeerbüsche strich. Dabei fielen die Beeren in den Kasten. Hierbei wurden aber auch unreife Früchte und Blätter abgerissen und die Pflanze beschädigt. Diese Erntemethode ist heute zum Schutz der Heidelbeersträucher bei uns verboten. Eine Wanderung „in die Heidelbeeren“ ist immer noch etwas Besonderes. Die eigene Ernte schmeckt gleich doppelt gut.

### **Doch können wir Heidelbeeren unbeschwert genießen ? Was ist mit dem Fuchsbandwurm ?**

Das die Eier des Fuchsbandwurmes an den blauen Früchten haften, halten Forscher inzwischen für unwahrscheinlich. Der Fuchs hinterlässt als Markierung seinen Kot an markanten, übersichtlichen Stellen. Meiden sie Orte wie Hügelkuppen,

# Rezept

## Muffins mit Heidelbeeren

- 200 g Mehl
- 60 g Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 2 Eier
- 180 g brauner Zucker
- 150 g Butter (weich)
- 1 Pck Vanillezucker
- 300 g saure Sahne
- 200 g Heidelbeeren

Das Mehl mit den Haferflocken, dem Backpulver und dem Natron vermengen. In einer großen Schüssel die Eier aufschlagen und den Zucker, die Butter, den Vanille-zucker und die saure Sahne dazugeben. Die Mehlmisch-ung zur Eiermasse geben und gut unterrühren. Die Heidelbeeren vorsichtig darunter heben und den Teig in den 12 Mulden einer mit Papiertütchen ausgelegten Muffinbackform verteilen. Den Teig bei 180°C 25 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Felsen, Baumstümpfe oder Wegkreuzungen als Sammel-plätze. Waschen sie die Beeren und Ihre Hände gründlich. Wer die Heidelbeeren einkocht oder Marmelade herstellt, die Beeren dabei auf 70 Grad erhitzt, braucht sich keine Sorgen mehr um die Eier des Fuchsbandwurmes zu machen. Sie sterben dabei ab.

Genießen sie also Heidelbeerkompott, Marmelade, Heidelbeer-kuchen oder Pfannkuchen, auch wenn Zähne und Zunge sich dabei blau färben.

Martha Schwalm

## Unsere Busfahrten

### Busfahrt im April zum EGA-Park

Unsere monatliche Busfahrt führte uns am 11. April 2012 nach Erfurt zum EGA-Park. Wir fahren zwar in Bad Hersfeld mit Regenwetter los, aber in Erfurt angekommen, verzogen sich die Wolken und wir konnten den Frühling in seiner vollen Farben-pracht bestaunen.



Bumenmeer im EGA-Park, Foto: Karl-Heinz Schwalm

Stiefmütterchen, Hornveilchen, Tulpen und andere Frühlings-blumen faszinierten uns. Nach dem Mittagessen im

Sparkassen-Finanzgruppe  
Hessen-Thüringen

### STARS-Punkte sammeln & tolle Prämien sichern!

Zum Beispiel:

- Eintrittskarten zu regionalen Veranstaltungen
- Kostenlose neue PS-Lose
- Übernahme von verschiedenen Jahres-, Abschluss-, Depot- und Kontoführungskosten
- Kostenlose Auslandsreise-Kranken-versicherung
- Spenden an gemeinnützige Organisationen

Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie noch weitere Prämien!

## STARS – das kosten-lose Bonus-Programm.

Jetzt anmelden, mitsammeln und attraktive Prämien sichern.

**Jetzt anmelden!**

**Sparkasse Bad Hersfeld-Rotenburg**

**So funktioniert's:** Sie sind Kunde der Sparkasse Bad Hersfeld-Rotenburg, mind. 26 Jahre alt & haben ein eigenes Sparkassen-Girokonto, dann haben Sie allen Grund zur Freude. Denn bei uns wird Banking jetzt belohnt. Für aus-gewählte Aktivitäten, z.B. Abhebungen am Geldautomaten oder Abschluss eines Sparkassen-Produktes erhalten Sie automatisch STARS-Punkte. Diese können Sie dann gegen Wunsch-Prämien einlösen. **Infos: [www.spk-hef.de](http://www.spk-hef.de)**

## Gedicht

### Wandern

Wohlauf! es ruft der Sonnenschein  
Hinaus in Gottes Welt!  
Geht munter in das Land hinein,  
Und wandert über Feld!  
Es bleibt der Strom nicht ruhig stehn,  
Gar lustig rauscht er fort;  
Hörst du des Windes muntres Wehn?  
Er braust von Ort zu Ort.

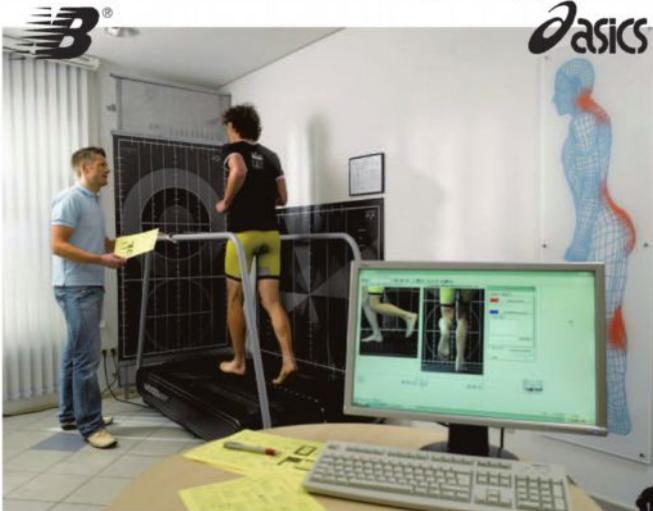
Es reist der Mond wohl hin und her,  
Die Sonne ab und auf,  
Guckt überm Berg und geht ins Meer,  
Nie matt in ihrem Lauf:  
Und Mensch, du sitztest stets daheim,  
Sehnst dich nicht nach der Fern?  
Sei frisch, und wandle durch den Hain  
Und sieh die Fremde gern.

Wer weiß, wo dir dein Glücke blüht,  
So geh und such es nur!  
Der Abend kommt, der Morgen flieht,  
Betrete bald die Spur.  
So weit dich schließt der Himmel ein,  
Gerät der Liebe Frucht,  
Und jedes Herz wird glücklich sein  
Und finden, was es sucht.

(Ludwig Tieck)

# Wenn's Laufen besser gehen soll!

Für den Menschen ist beim Laufen jeder Schritt ein Sprung!



Wir bieten Ihnen weiterhin **Lakat-Leistungsdagnostik** inkl. Auswertung, Interpretation und Trainingsempfehlung sowie **spezielle Sporeinlagen** für Lauf- und Walkingschuhe, Skischuhe etc.

„Vereinbaren Sie einen Termin“

Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr, Mi. 10 – 14 Uhr



Badestube 12 · 36251 Bad Hersfeld · Tel. 0 66 21 / 62 01 75

Cafe Orchidee besichtigten wir die Schauhäuser. Hier hatte teilweise der Sommer mit seinen Blumen schon Einzug gehalten. Im Schmetterlingshaus umschwirrten uns bunte Falter bei sub-tropischen Temperaturen. Prachtvolle Orchideen und manns-hohe Kakteen konnten wir in anderen Häusern bestaunen. Die Themengärten wie Rosen, Lilien oder Staudengärten waren noch im Winterschlaf, aber in den Kleingärten tat sich schon etwas. Auch waren die Tiere des Kinderzoos gerade wieder in Ihr Sommergehege zurückgekehrt.



Blumengesteck Osterhase, Foto: Karl-Heinz Schwalm

Nach einer Stärkung bei Kaffee und Kuchen fuhr dann ein Teil der Gruppe in die Innenstadt von Erfurt um sich dort umzu-schauen. Anziehungspunkte waren hier die Krämerbrücke, das Rathaus und der Dom. Am Domplatz trafen wir noch auf einen Jahrmarkt und konnten hier noch eine Thüringer Rostbratwurst genießen. Ich denke es war für alle ein schöner Tag und ein Dankeschön an die Organisatoren.

Martha Schwalm

## Busfahrt im Mai zum Spargelessen ins Werratal

Am 16.05.2012 unternahmen wir eine Busfahrt nach Kleinvach bei Bad Soden-Allendorf. Beim Spargelhof Klenke gab es ein Spargelbüffet. Hier genossen wir das köstliche Gemüse mit Schinken, Schnitzel und Rührei in vollen Zügen.

Anschließend konnte die Saline im Kurpark und die Altstadt von Bad Soden-Allendorf besichtigt werden. Eine Besonderheit war hier außer den schönen Fachwerkhäusern von Allendorf, der Kirch- und Bibelgarten. Von den etwa 120 in der Bibel erwähnten Pflanzen sind die ausgewählt worden, die im nordhessischen Klima gedeihen können. Die Bibelpflanzen waren mit Namen und Bibelstellen gekennzeichnet.

Nach einer Kaffeepause im Landcafe wurde die Heimfahrt durch das Werratal angetreten.

Martha Schwalm

## Gedicht

Was dein Fuß erwandert, was dein Aug' erschaut,  
nimm dir's tief zu Herzen, rühm es warm und laut !

Doch was du gewonnen, wird erst reiche Saat,  
fügst du zum Erlebnis schöpferische Tat.

Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832)



Figuren am Märchenwanderweg Hünfeld, Foto: Klaus-Dieter Malkomes

## Impressum

Mitteilungsblatt des Hersfelder Wandervereins e.V.  
Zeitschrift für Wandern, Natur und Kultur

Die Silberdistel erscheint vierteljährlich zu Beginn eines jeden Quartals

**Herausgeber und Verlag:**  
Hersfelder Wanderverein e.V.  
Haus Silberdistel  
Wehneberger Straße 29a  
36251 Bad Hersfeld

**Schriftleitung:**  
Stefan Schwalm  
Sölzerhöfe 10  
36251 Bad Hersfeld  
Tel: 06621/893492  
eMail: stefan.schwalm@hersfelder-wanderverein.de

Einsendeschluss von Beiträgen an die Schriftleitung ist jeweils zum 10. Dezember, 10. März, 10. Juni und 10. September

Für Mitglieder ist der Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Nachdruck oder Kopien jeder Art - auch nur auszugsweise - sind nur nach vorheriger Zustimmung durch die Schriftleitung gestattet.

Alle Rechte sind vorbehalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors wieder, nicht unbedingt die der Schriftleitung.

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

**Satz + Druck:**  
Glockdruck  
Landecker Straße 12  
36251 Bad Hersfeld

## Wir trauern um

**Georg Maares**

## Hinweise

Liebe Wanderfreundinnen und -freunde bitte denkt daran, das auch ihr mithelfen könnt, diese Zeitschrift aktiv mitzugestalten !

So freuen wir uns immer, über ein paar kurze Zeilen als Bericht, aber auch über Bilder und Fotos von den Wanderungen, Busfahrten oder Radtouren, die ihr für den Verein veranstaltet oder an denen ihr teilgenommen habt.

Bitte schickt eure Beiträge an die Schriftleitung, damit wir hier in der Silberdistel in einer der nächsten Ausgaben darüber berichten können !

*Stefan Schwalm*

## Wir gratulieren

04. Aug	Gertrud Schott	91 Jahre
07. Aug	Heinz Gonder	86 Jahre
07. Aug	Ilse Heil	85 Jahre
21. Aug	Margret Roßbach	89 Jahre
27. Aug	Erna Altenburg	91 Jahre
09. Sep	Jürgen Overweg	87 Jahre
10. Sep	Rolf Lehmann	82 Jahre
17. Sep	Hildegard Bartelmuss	90 Jahre
18. Sep	Fritz Emmerich	88 Jahre
19. Sep	Ruth Wiegand	82 Jahre
21. Sep	Emma Knierim	70 Jahre
23. Sep	Karl Riehm	92 Jahre
24. Sep	Christoph Heyer	84 Jahre
26. Sep	Horst Fischer	75 Jahre
01. Okt	Brigitte Hofmann	70 Jahre
03. Okt	Ruth Breil	87 Jahre
13. Okt	Magdalene Hörder	82 Jahre
16. Okt	Anneliese Garbotz	84 Jahre

## Wir begrüßen als Mitglieder

**Gerhard Breitreutz**  
**Waltraud Wolf**

## Bauernregeln - Herbst

- Ein Herbst, der gut und klar,  
ist gut für das kommende Jahr
- Fällt das Laub im Wald sehr schnell,  
ist der Winter bald zur Stell`
- Hält der Baum die Blätter lang,  
macht ein später Winter bang.
- Raufrost auf der Flur, milder Witterung Spur.
- Viel Nebel im Herbst deuten auf  
schneereichen Winter.
- Je trockener der Herbst, je kälter der Winter,  
je besseres Jahr
- Viele Buchnüsse und Eicheln,  
dann wird der Winter auch nicht schmeicheln

# Unser Wandertipp

## Großer Hersfelder Wanderweg - 3. Etappe

Ausgangspunkt der dritten Etappe ist wieder der Marktplatz in Bad Hersfeld. Die Etappe führt zunächst durch die Stadt, um die Westseite des Marktplatzes in die Obere Frauenstraße weiter zur Kreuzung Meisebacher - Wehneberger Straße. Dort überqueren wir den Fußgängerweg links weiter in die Meisebacher Straße und nach 60m biegt man dann rechts ab in die Straße Alter Kirchweg.

Nun geht es Bergauf und nach 260m rechts weiter in die Georg-August-Möller Straße. Weiter geradeaus erreicht man dann nach ca. 1 km die Gartenkolonie Kupferstrauch. Dort folgen wir der Markierung, welche uns hinunter zur Wegekreuzung an den Geis-Bach führt und weiter nach links durch den Wald zu einer Wanderwegekreuzung. Hier folgt man dem Weg halbrechts und überschreitet nach weiteren 180m den Geis-Bach und folgt dem Weg weiter ins Geistal.

Nach einer zweiten Brücke, biegt der Weg links ab und führt weiter zur Unterführung der Bundesstraße B324 die am Ortsanfang von Allmershausen liegt. Hier geht es weiter geradeaus bis zur Ortsmitte, wo man nach rechts in die "Hottenbach" abbiegt. Nach 1km führt der Weg in den Wald, von wo aus wir ein Stück durch den Wald zum Stadtteil Heenes wandern.

Dort angekommen führt der Wanderweg im Ort über die Straßen Zum Tanneneck, Baumschule, Ernst-Reuter-Straße, Bornweg, Linsengasse, Am Wiesenbach, Am Ziegenrück auf die Anhöhe zum Sportplatz. 100m hinter dem Sportgelände führt der Wanderweg wieder zum Wald und hinunter am Stötzelsteich vorbei, bergan zum Hofgut Wehneberg, wo es eine Einkehrmöglichkeit und schöne Aussichten ins Haunetal und auf den Eisenberg gibt.

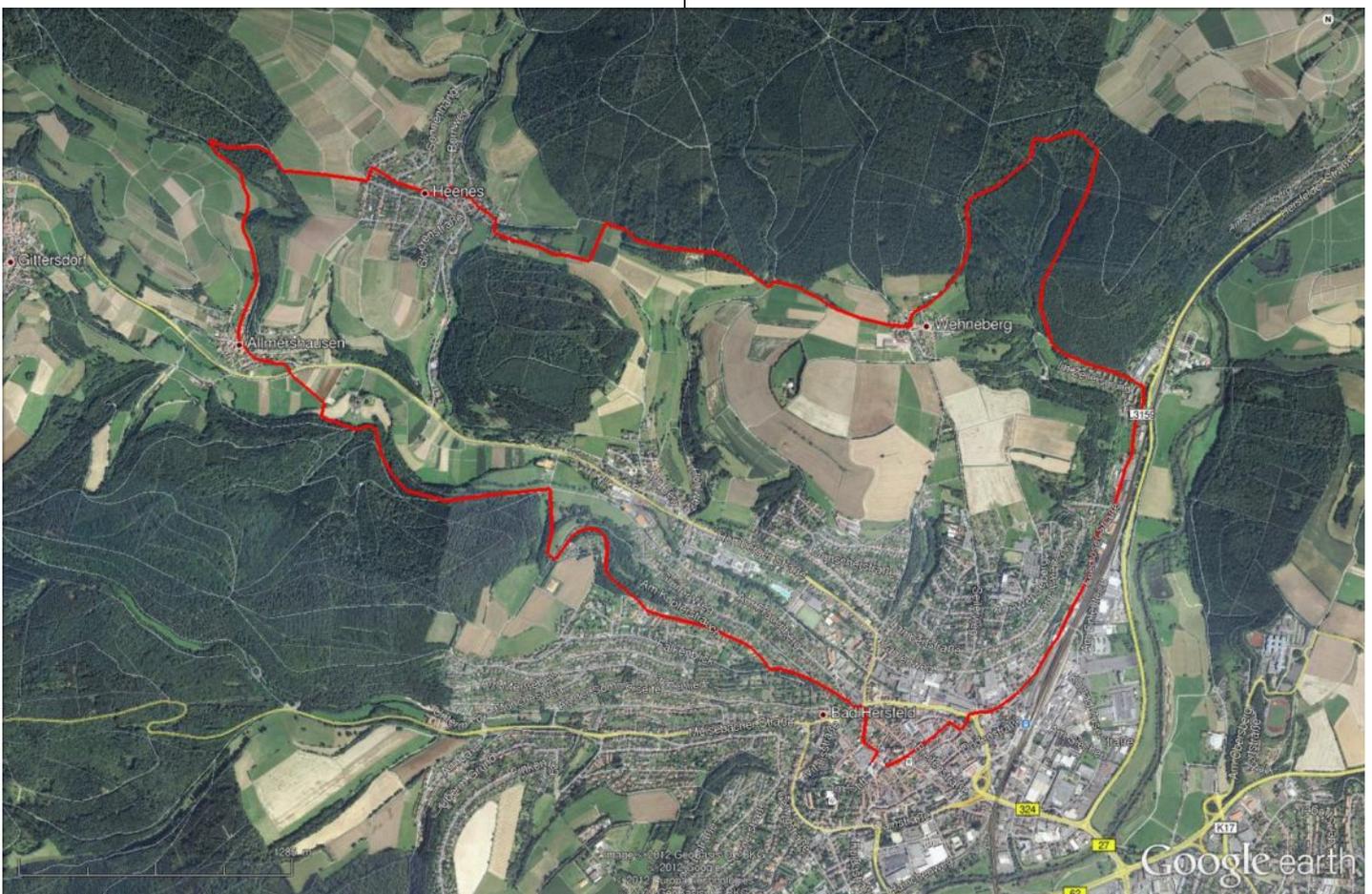
Weiter geht es dann durch den Wald in den Zellersgrund und von dort zurück über die Straßen Friedloser-, Klaus- und Weinstraße zu dem Ausgangspunkt dieser Etappe dem Marktplatz. Es besteht auch die Möglichkeit die Wanderung in den Stadtteilen zu verkürzen indem man einen anderen markierten Wanderweg nach Bad Hersfeld nimmt oder mit dem Bus zurück fährt.

*Alfred Brandau,  
Karl-Heinz Schwalm*



**Aktuelle Informationen rund um den  
Hersfelder Wanderverein findet  
man im Internet unter**

**[www.hersfelder-wanderverein.de](http://www.hersfelder-wanderverein.de)**



Übersichtskarte vom großen Hersfelder Wanderweg - Etappe 3, Karte: Google Maps