

Laufen & Joggen

in und um Iphofen



© Richard Schober, Markus Ixmeier

Routenvorschläge für über 150 km durch

STADT | WALD | WEINBERGE

Herzlich willkommen in Iphofen

In Iphofen kommen neben Weingenießern, Kulturfreunden und Wanderbegeisterten auch Läufer auf ihre Kosten. Umgeben vom Schwanberg, den Holzwiesen, Weinbergen und Waldgebieten in den Stadtteilen befinden sich hier abwechslungsreiche Routen, um im Urlaub Sport zu machen.

Wir haben Ihnen eine Auswahl beliebter Laufrunden zusammengestellt. Die Wege sind nicht als Laufroute beschildert, folgen aber teilweise markierten Wanderwegen (gelbes i). Den genauen **Routenverlauf und die GPX-Daten** können Sie auf unserem **Komoot- und Strava-Profil** herunterladen.



Zum Komoot Profil: Iphofen Info



Zum Strava Profil: Tourist Iphofen

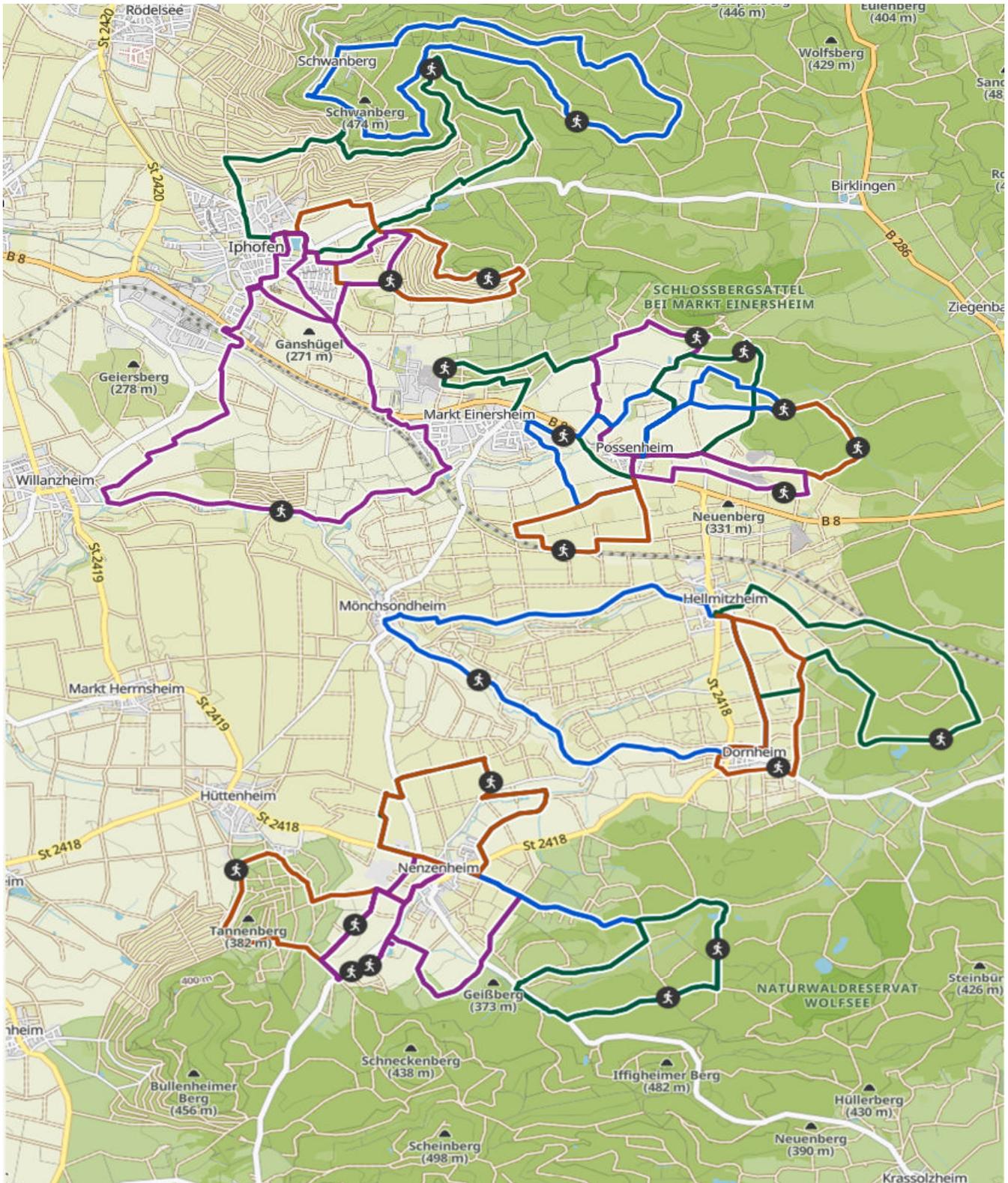
Die Wege in Iphofen **starten am Parkplatz der Karl-Knauf-Halle**, Schützenstraße 3 a. Wer mit dem Auto anreist, findet hier kostenlose Parkplätze für die Dauer des Laufs sowie des anschließenden Aufenthalts in der Altstadt. In den Ortsteilen starten die Wege in der Ortsmitte oder ab dem Sportverein.

Die **Bodenbeschaffenheit** der Wege wechselt sich zwischen naturnahen Untergründen, Schotter und Asphalt ab. Wir empfehlen trittfeste Schuhe und wetterangepasste Kleidung. Bedingt durch die Lage in den Weinbergen kommt es teilweise zu steileren Anstiegen.

Sie kennen eine schöne Runde, die Sie mit uns und anderen Läufern teilen möchten? Schicken Sie uns gerne die GPX-Daten per E-Mail an tourist@iphofen.de und / oder verlinken uns auf Komoot oder Strava.

Viel Spaß bei Ihren Läufen durch Iphofen!

Übersicht der Laufstunden in und um Iphofen



Darstellung www.komoot.com | Maplibre | © komoot | Map data © OpenStreetMap-Mitwirkende



GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

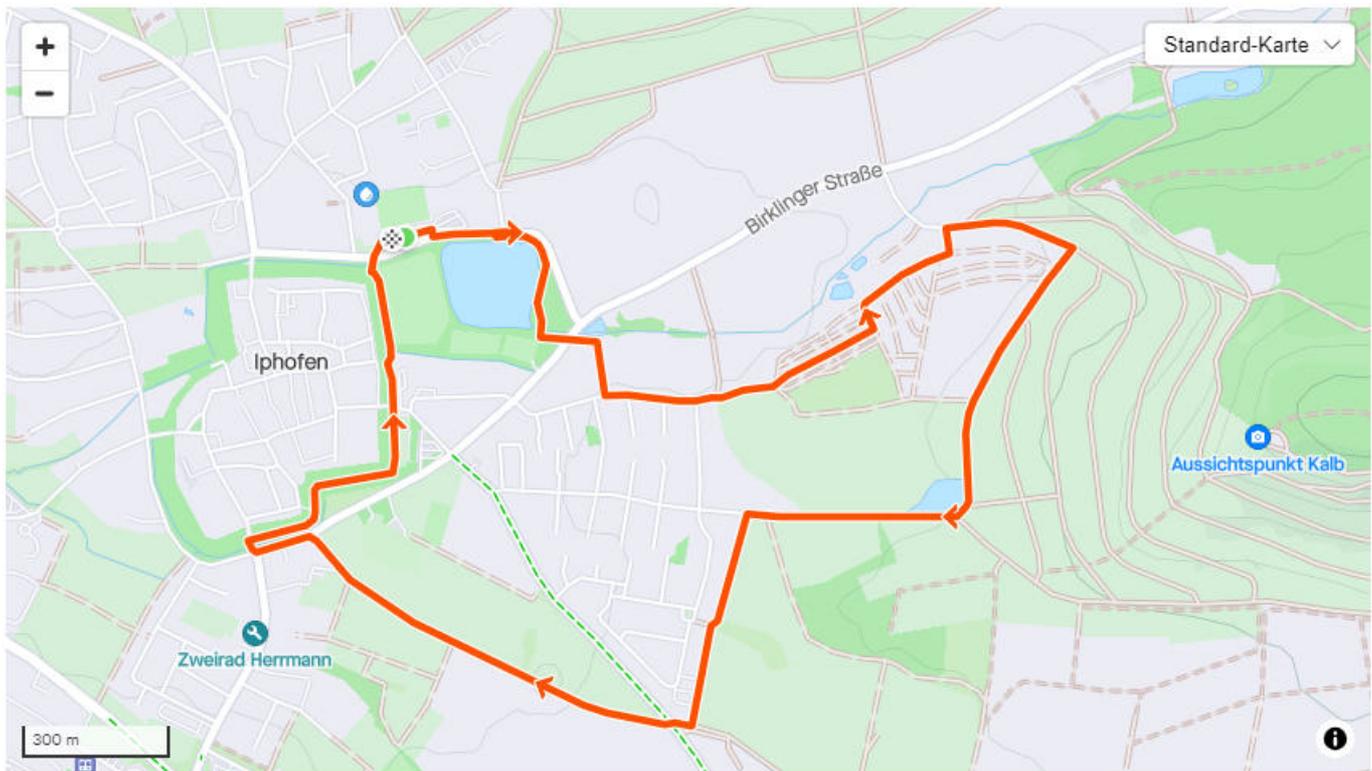
Iphöfer Kalbbergrunde

Iphofen – Kalb – Im Schießgrund – Iphofen

Abwechslungsreiche Laufrunde vorbei am Iphöfer Stadtsee, hoch zur Weinlage Kalb und unterhalb der Weinberge zurück in Richtung Altstadt. Auf dem Herrengraben entlang geht es wieder zum Ausgangspunkt.

Start / Ziel: Iphofen, Wanderparkplatz Karl-Knauf-Halle

Distanz: ca. 5,3 km | **Dauer:** ca. 0:35 Std. | **Höhenmeter:** 37 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

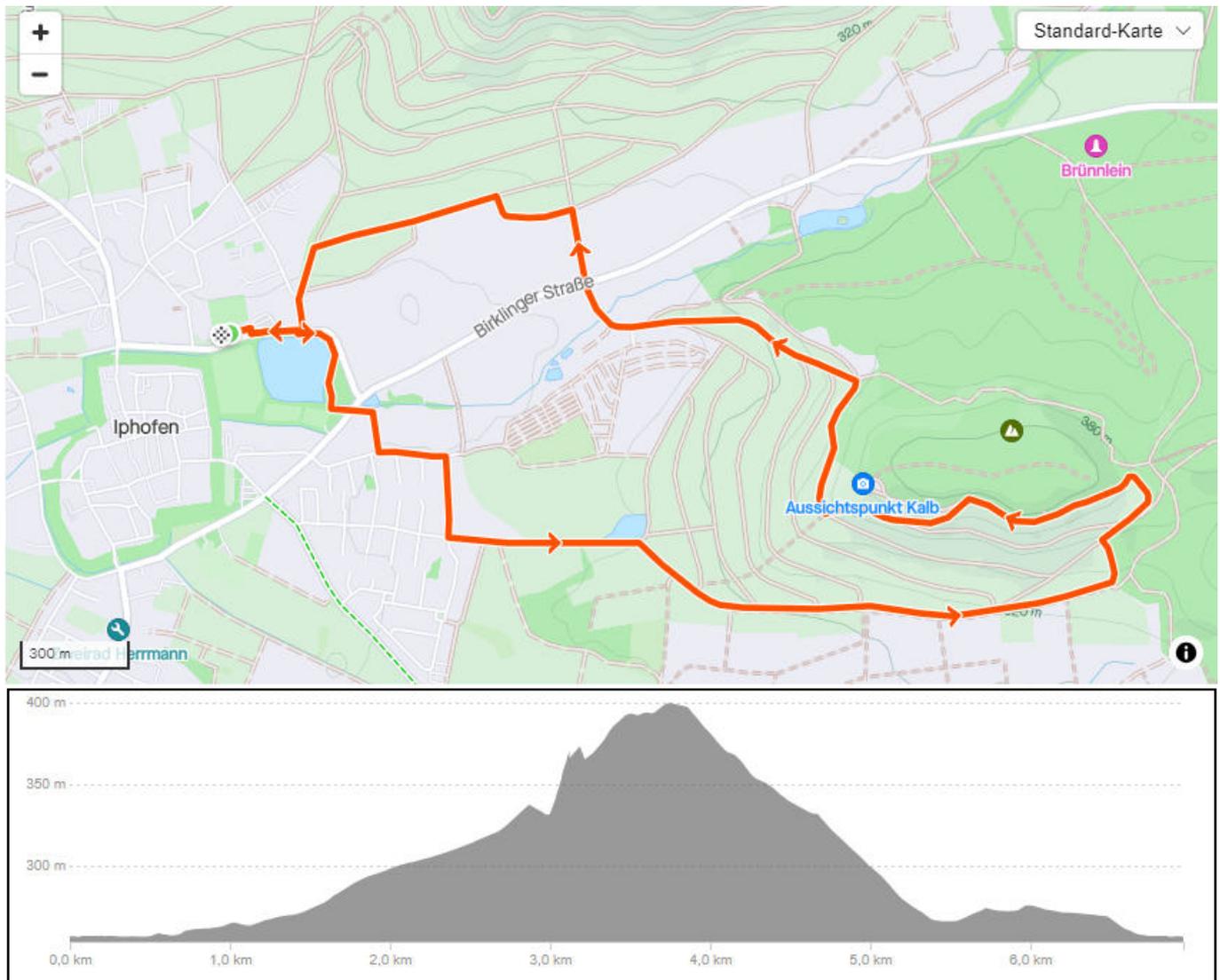
Weinbergsrunde Iphöfer Kalb

Iphofen – Kronsberg – Kalb – Stadtsee – Iphofen

Anspruchsvoller Lauf mit Steigungen in die Iphöfer Weinlagen. Am Fuße des Schwanbergs führt die Strecke durch die Weinlage am Kronsberg vorbei an der Kneippanlage am Ringsbühl hoch auf die Kalb. Vom Waldrand geht es durch die Weinberge zurück in Richtung Stadtsee.

Start / Ziel: Iphofen, Wanderparkplatz Karl-Knauf-Halle

Distanz: ca. 7 km | **Dauer:** ca. 0:50 Std. | **Höhenmeter:** 176 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

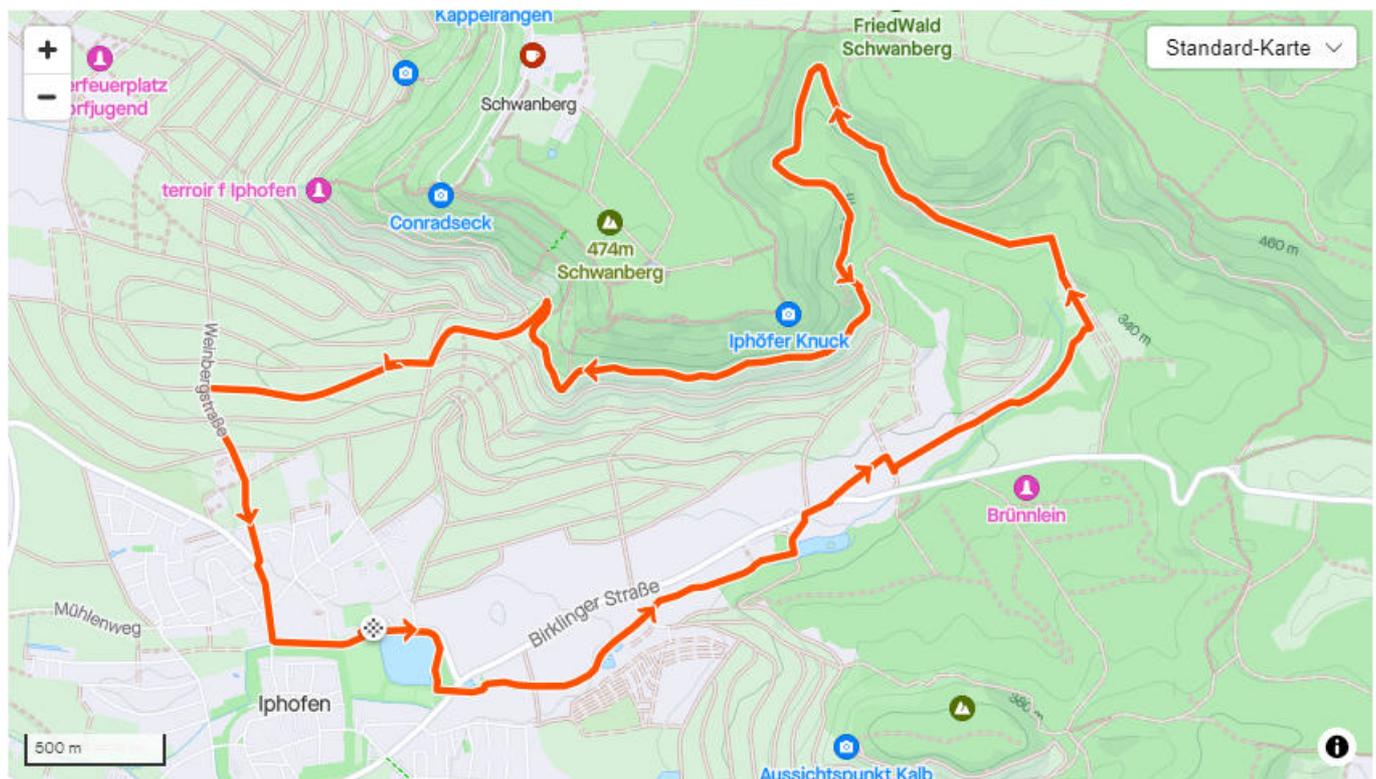
Wald- und Weinbergsrunde Iphofen

Iphofen – Ringsbühl – Kirchberglein – Schwanberg – Iphofen

Anspruchsvolle Strecke mit Steigungen auf den Schwanberg. In Richtung Ringsbühl startet die Tour, bevor es durch den Wald am Kirchberglein auf den Schwanberg hinauf geht. Oberhalb der Weinlage Kronsberg führt der Weg zum Geschichtsweinberg und zurück nach Iphofen.

Start / Ziel: Iphofen, Wanderparkplatz Karl-Knauf-Halle

Distanz: ca. 10,3 km | **Dauer:** ca. 1:10 Std. | **Höhenmeter:** 205 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

Schwanbergrunde Iphofen

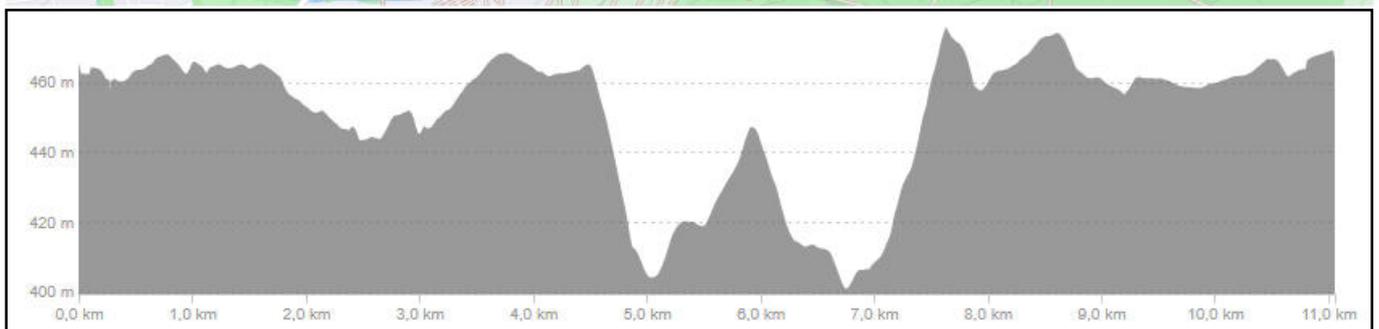
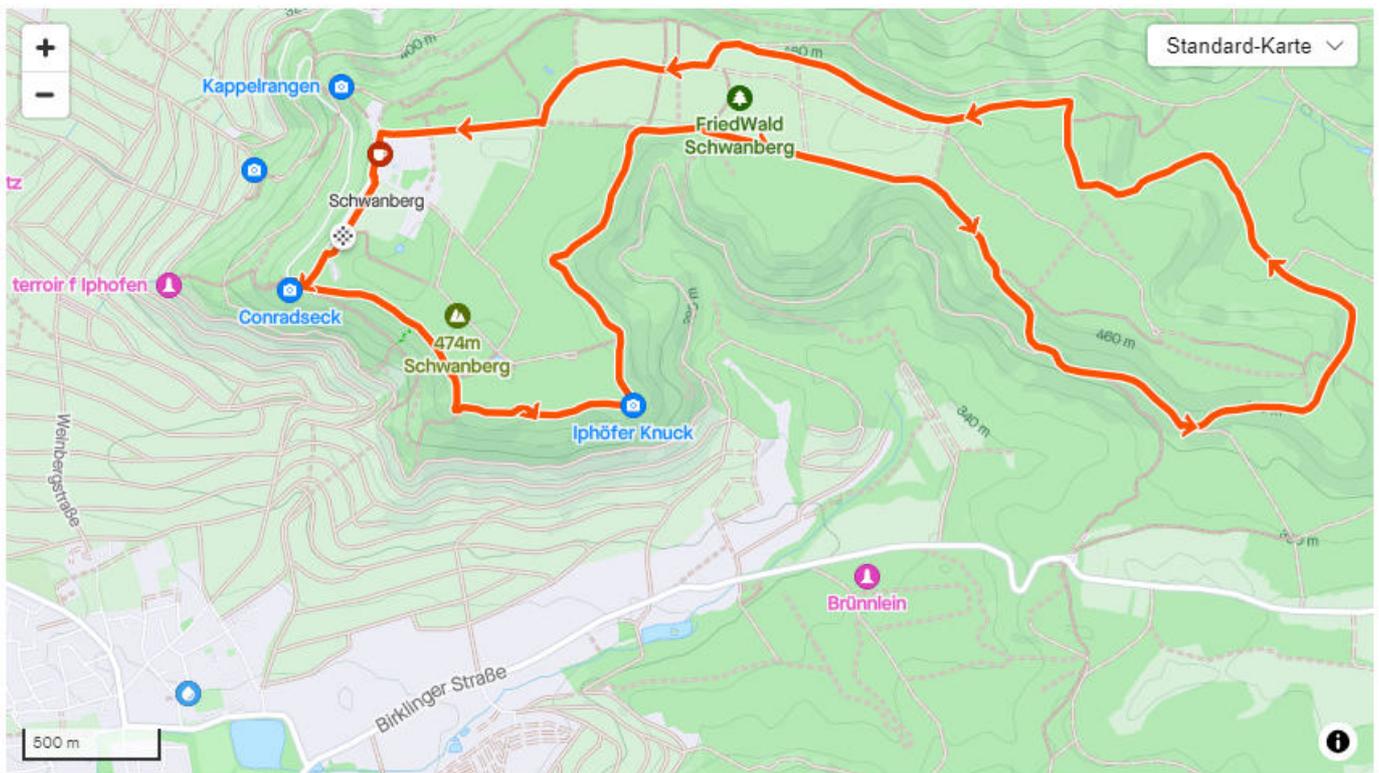
Schwanberg

Große Runde durch den Wald am Schwanberg. Schattige Route u.a. auf Teilen der *TraumRunde Schwanberg* und dem *Kelten Erlebnisweg*.

Tipp: Anschließend die Aussicht von der Panoramaschaukel genießen.

Start / Ziel: Iphofen, Parkplatz am Kloster Schwanberg / Community Casteller Ring

Distanz: ca. 11 km | **Dauer:** ca. 1:15 Std. | **Höhenmeter:** 208 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

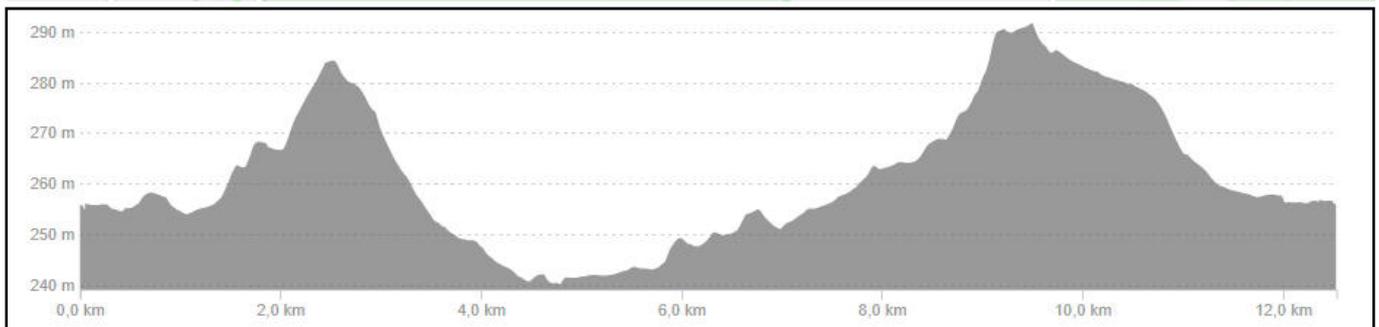
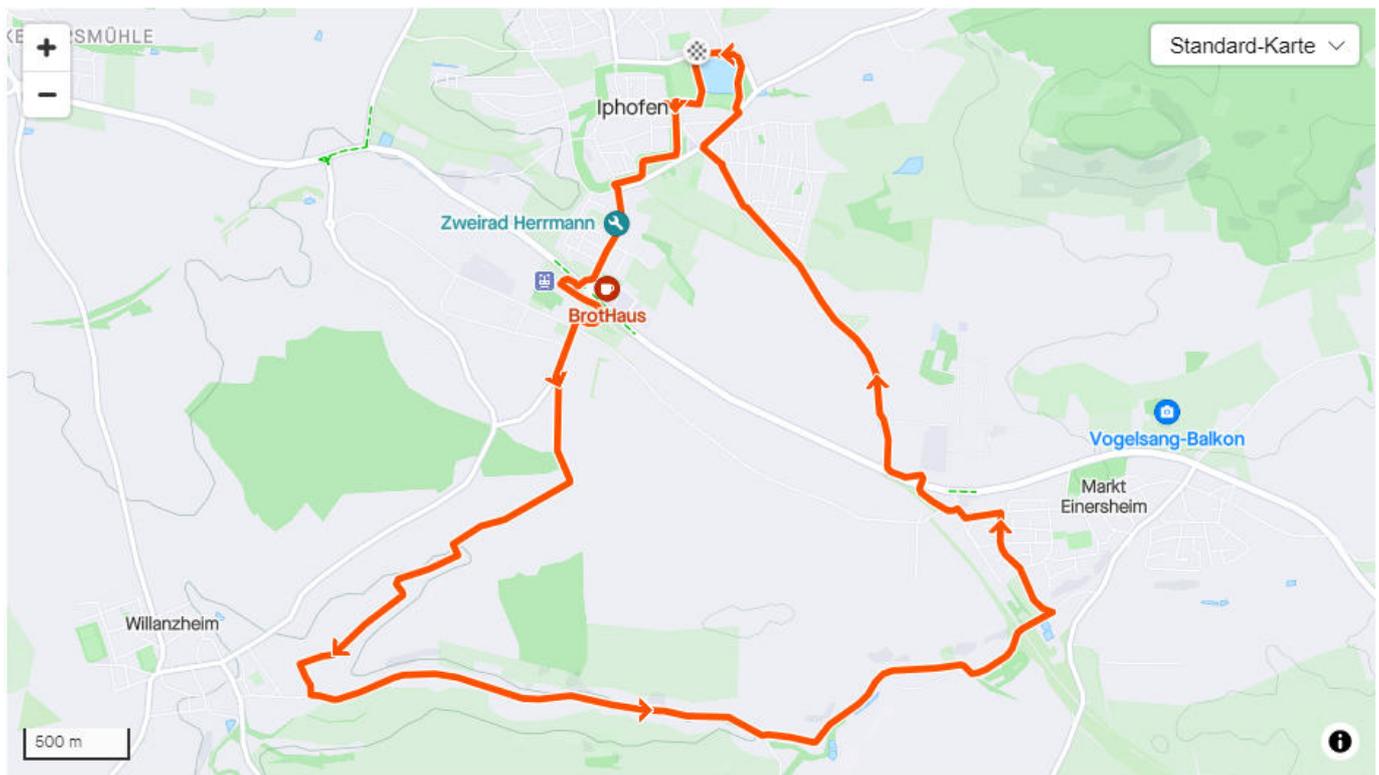
Mühlenrunde Iphofen

Iphofen – Willanzheim – Mönchsondheim – Markt Einersheim – Iphofen

Große Laufrunde von Iphofen in die umliegenden Orte. Die Strecke verläuft über den Herrengraben entlang zum Bahnhof und weiter in Richtung Willanzheim. Von dort führt der Weg vorbei an mehreren Mühlen auf die Flur von Mönchsondheim und weiter nach Markt Einersheim. Über die Einersheimer Straße geht es zurück nach Iphofen.

Start / Ziel: Iphofen, Wanderparkplatz Karl-Knauf-Halle

Distanz: ca. 12,5 km | **Dauer:** ca. 1:20 Std. | **Höhenmeter:** 91 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

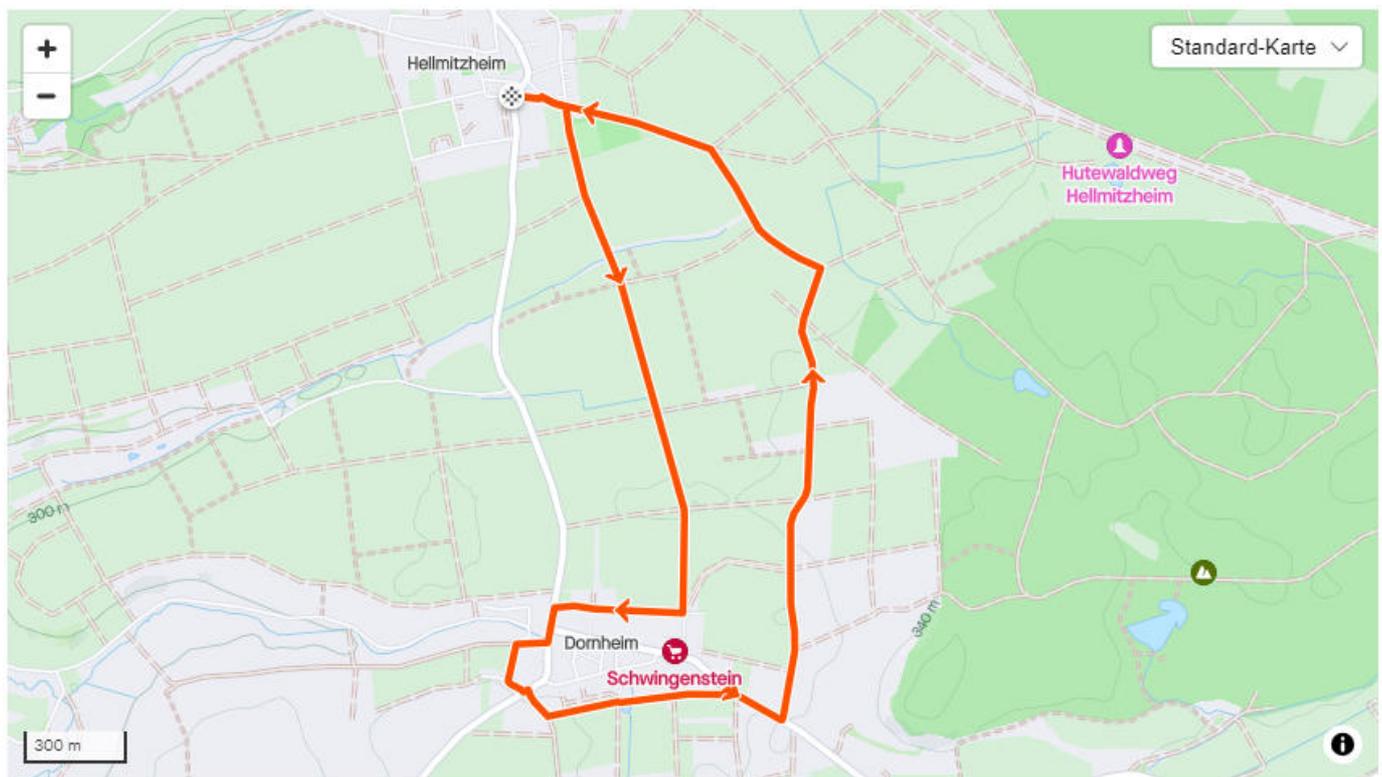
Wiesenlauf Hellmitzheim - Dornheim

Hellmitzheim – Dornheim – Hellmitzheim

Route mit moderaten Steigungen durch die Felder und Wiesen von Hellmitzheim bis zum Ortseingang von Dornheim. Um den Ortskern von Dornheim herum geht es wieder in die Flur und auf Feldwegen zurück nach Hellmitzheim.

Start / Ziel: Hellmitzheim, Sportheim

Distanz: ca. 5,6 km | **Dauer:** ca. 0:35 Std. | **Höhenmeter:** 45 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

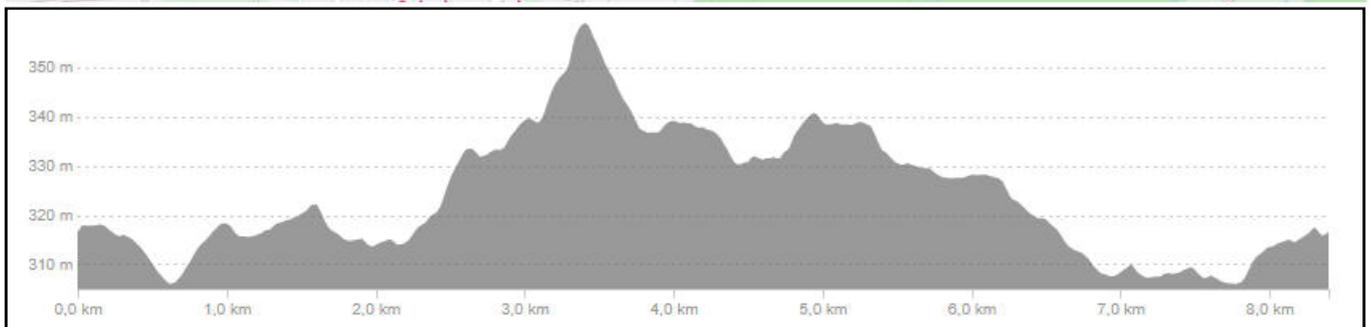
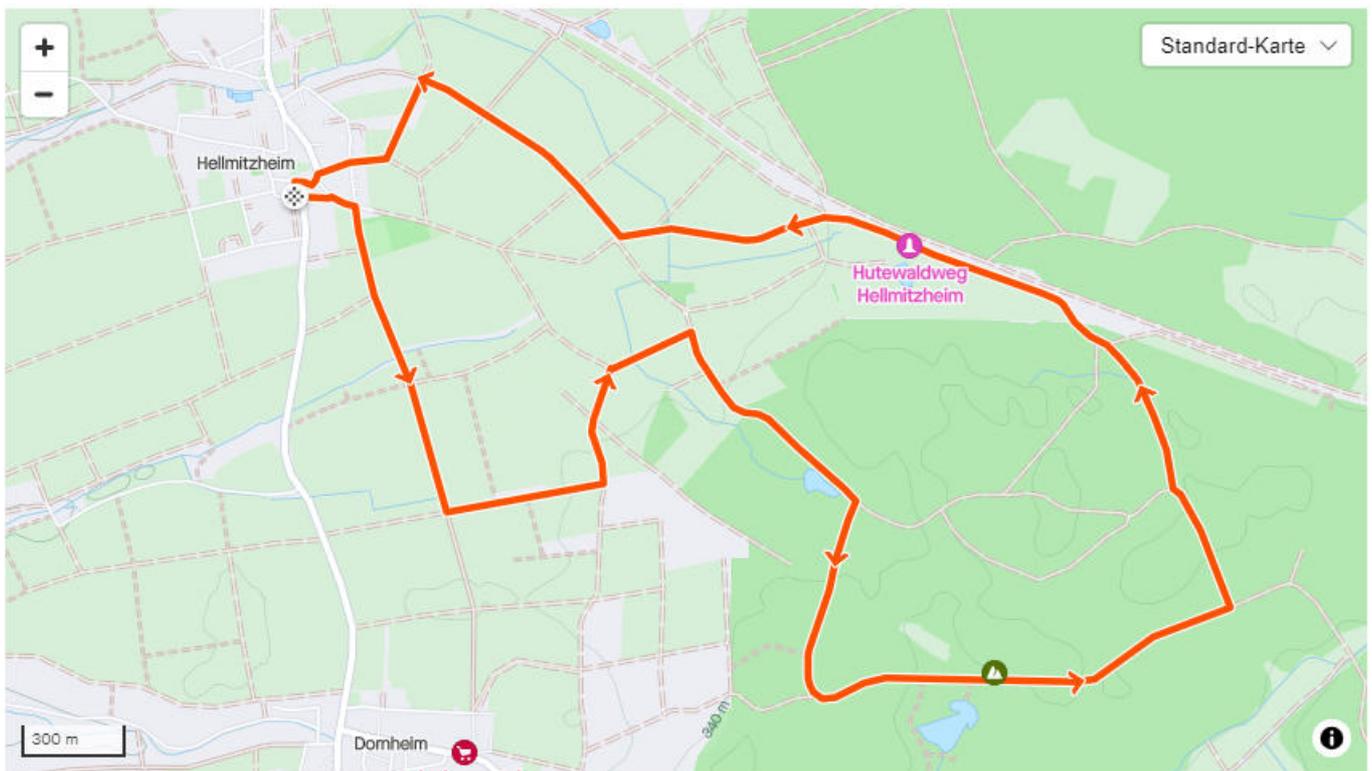
Hellmitzheimer Hutewaldrunde

Hellmitzheim – Spitzsee – Hausberg – Hutewald – Hellmitzheim

Vielfältige Runde um den Hutewald mit einigen Steigungen. Nach einem Stück durch die Flur auf dem *Kelten-Erlebnisweg* führt der Weg in den Wald. Vorbei am Spitzsee verläuft die Route als große Waldrunde durch den Hutewald. Anschließend geht es parallel zur Hutungsfläche mit Gelbvieh und Wild weiter, bevor der Weg durch die Felder zurück führt.

Start / Ziel: Hellmitzheim, Sportheim

Distanz: ca. 8,4 km | **Dauer:** ca. 1:00 Std. | **Höhenmeter:** 91 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

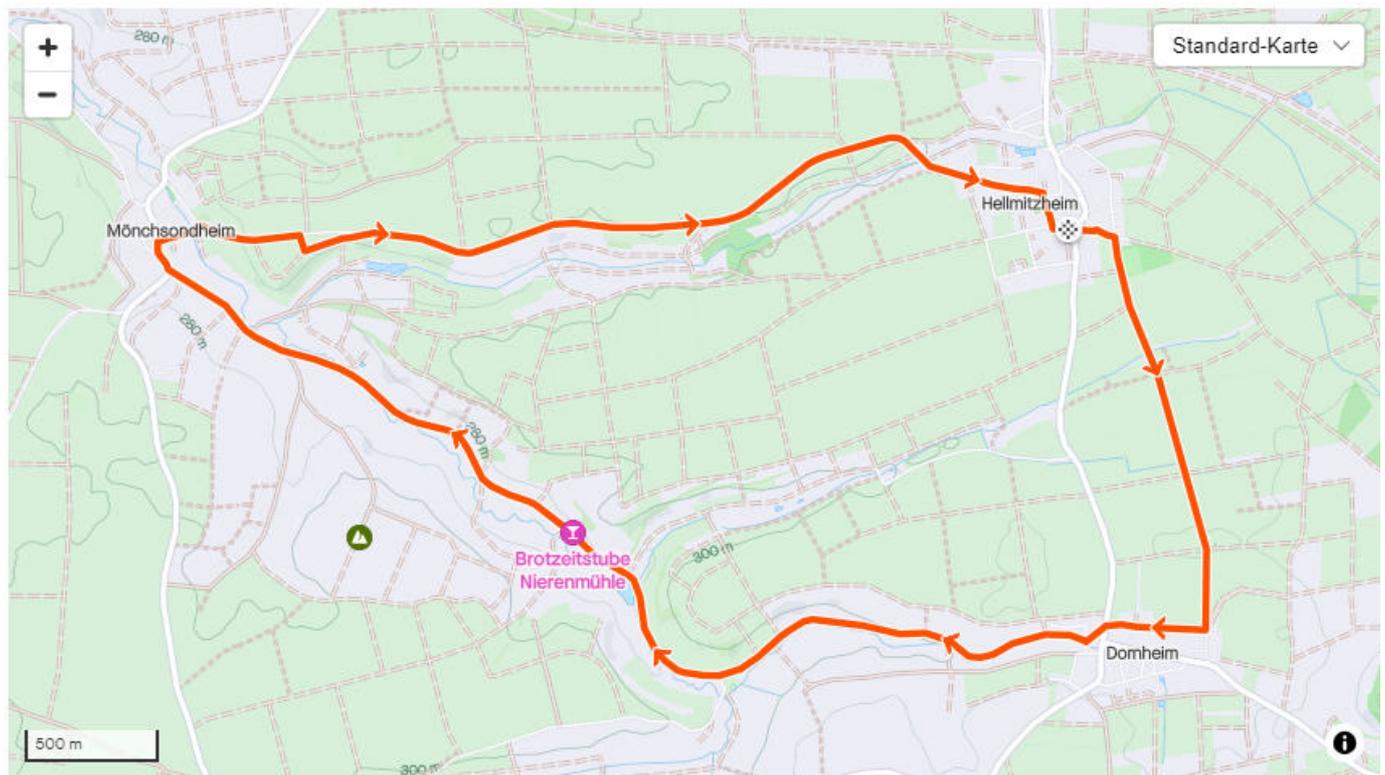
Drei-Dörfer-Runde Hellmitzheim

Hellmitzheim – Dornheim – Mönchsondheim – Hellmitzheim

Große Runde von Hellmitzheim nach Dornheim und Mönchsondheim. Die Strecke verläuft größtenteils auf den Feldwegen zwischen den Orten. Zwischen Dornheim und Mönchsondheim kommt man an der Nierenmühle vorbei, weitere Mühlen liegen wenige Meter abseits der Strecke.

Start / Ziel: Hellmitzheim, Sportheim

Distanz: ca. 10,2 km | **Dauer:** ca. 1:10 Std. | **Höhenmeter:** 91 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

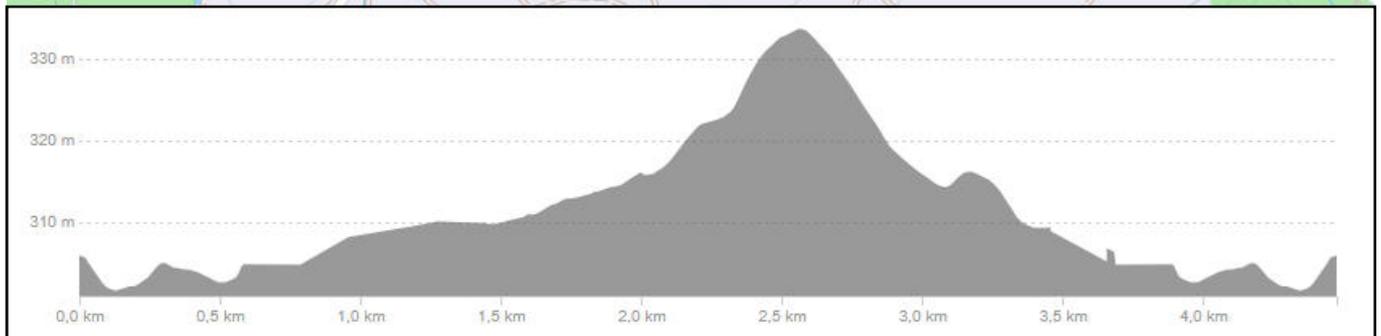
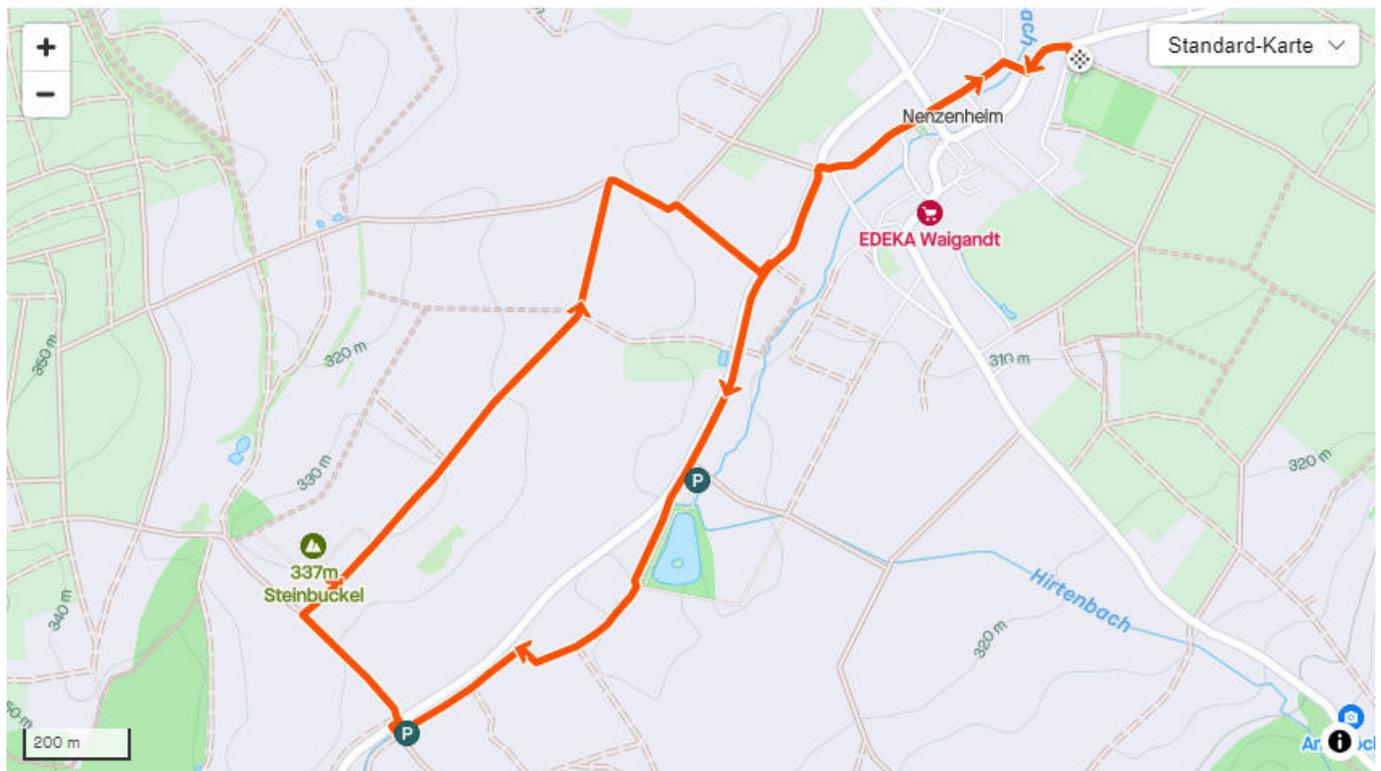
Landschaftssee-Runde Nenzenheim

Nenzenheim – Landschaftssee – 8-Dörfer-Eiche – Nenzenheim

Einfache Runde mit wenig Steigung von Nenzenheim zum Landschaftssee. Von dort führt der Weg auf der anderen Straßenseite an der „8-Dörfer-Eiche“ vorbei und zwischen den Feldern zurück nach Nenzenheim

Start / Ziel: Nenzenheim, Kelter / Sportplatz

Distanz: ca. 4,5 km | **Dauer:** ca. 0:35 Std. | **Höhenmeter:** 42 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

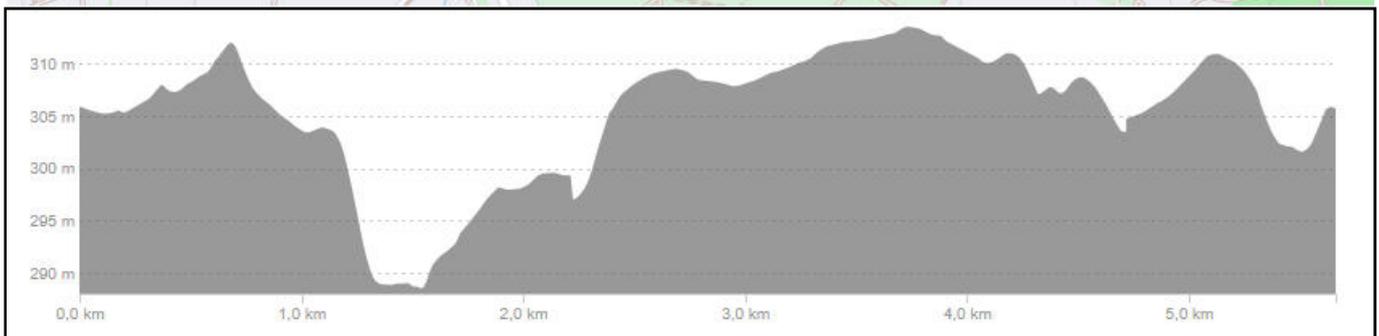
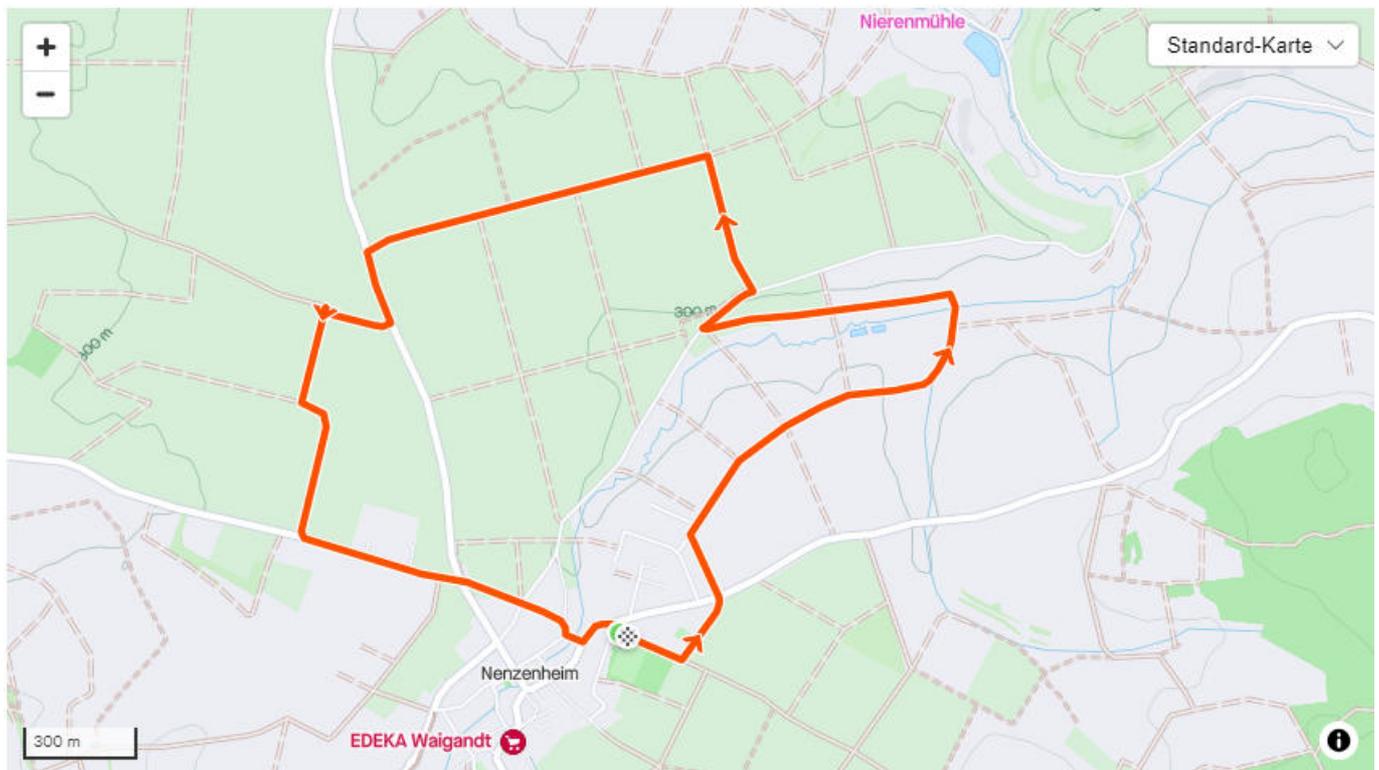
Einsteigerrunde Nenzenheim

Nenzenheim – Kirchberg – Hüttenheimer Höhe – Dürrernberg – Nenzenheim

Einfache Laufstrecke durch die Felder nördlich von Nenzenheim mit wenig Steigung. Von der Kelter in Nenzenheim führt die Strecke am Sportplatz vorbei in die Felder und in einer großen Runde oberhalb um Nenzenheim herum.

Start / Ziel: Nenzenheim, Kelter / Sportplatz

Distanz: ca. 5,7 km | **Dauer:** ca. 0:35 Std. | **Höhenmeter:** 45 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

Nenzenheimer Wald- und Wiesenrunde

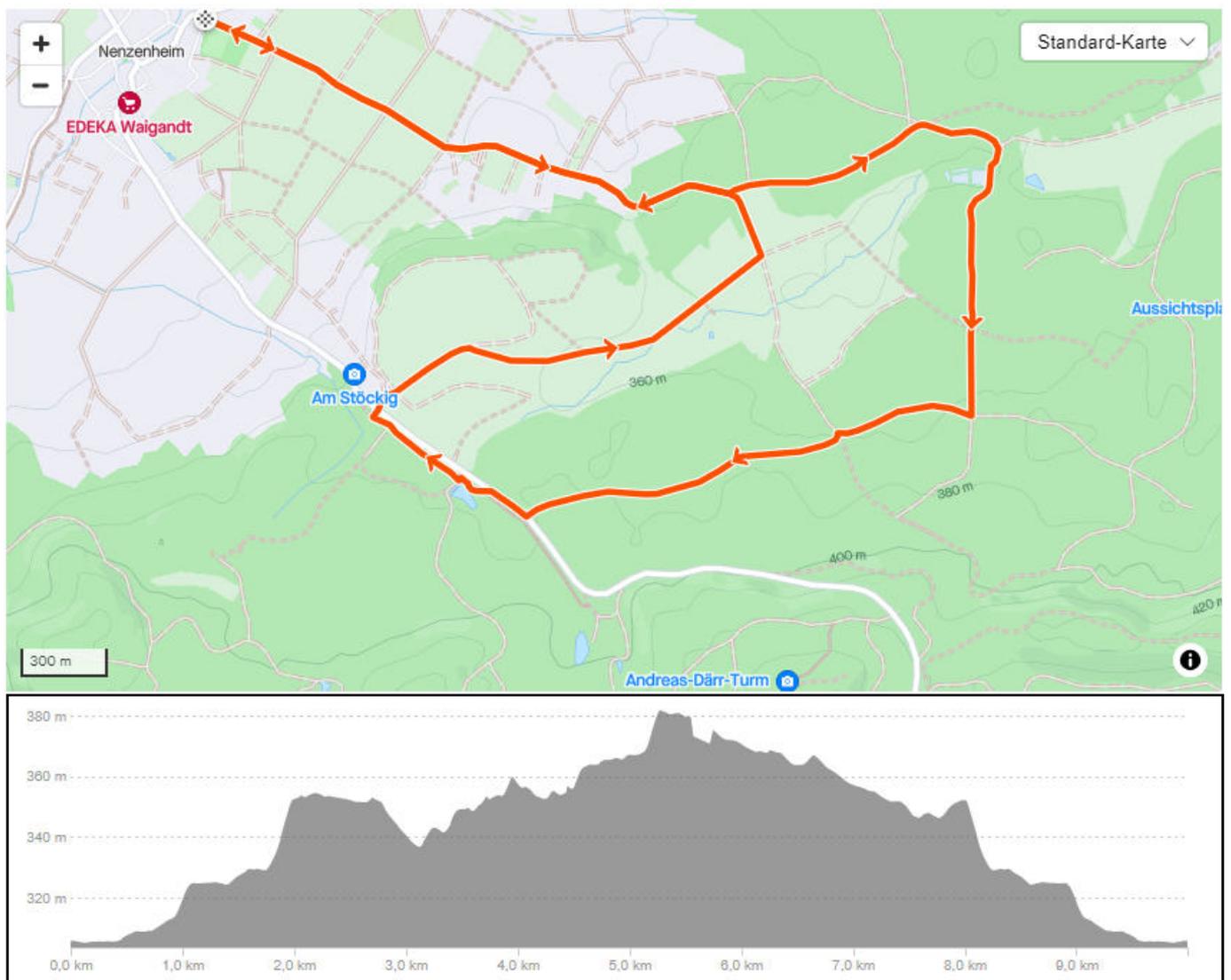
Nenzenheim – Am Stöckig – Holzwiesen – Herrensee – Nenzenheim

Ab dem Rastplatz „Am Stöckig“ führt die Runde entlang der *TraumRunde Dornheim* durch die Holzwiesen. Am Herrensee Dornheim vorbei verläuft die Runde durch den Wald zurück zum Stöckig.

Alternativ: Start am Sportplatz, entlang des *Kelten Erlebnisweges / N1* bis zur *TraumRunde Dornheim*, dann die gleiche Runde an den Holzwiesen entlang.

Start / Ziel: Nenzenheim, Rastplatz „am Stöckig“ / oder ab der Kelter / Sportplatz

Distanz: ca. 6 / 10 km | **Dauer:** ca. 0:40 / 1:10 Std. | **Höhenmeter:** 66 / 116 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

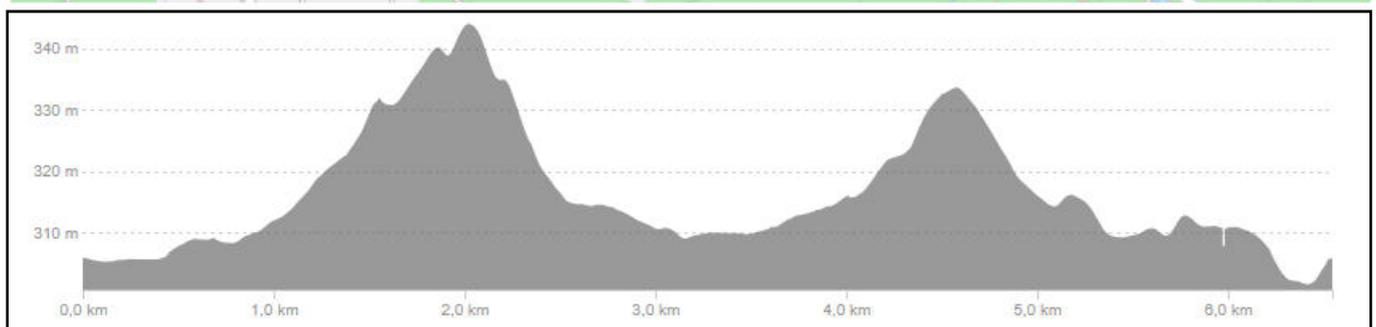
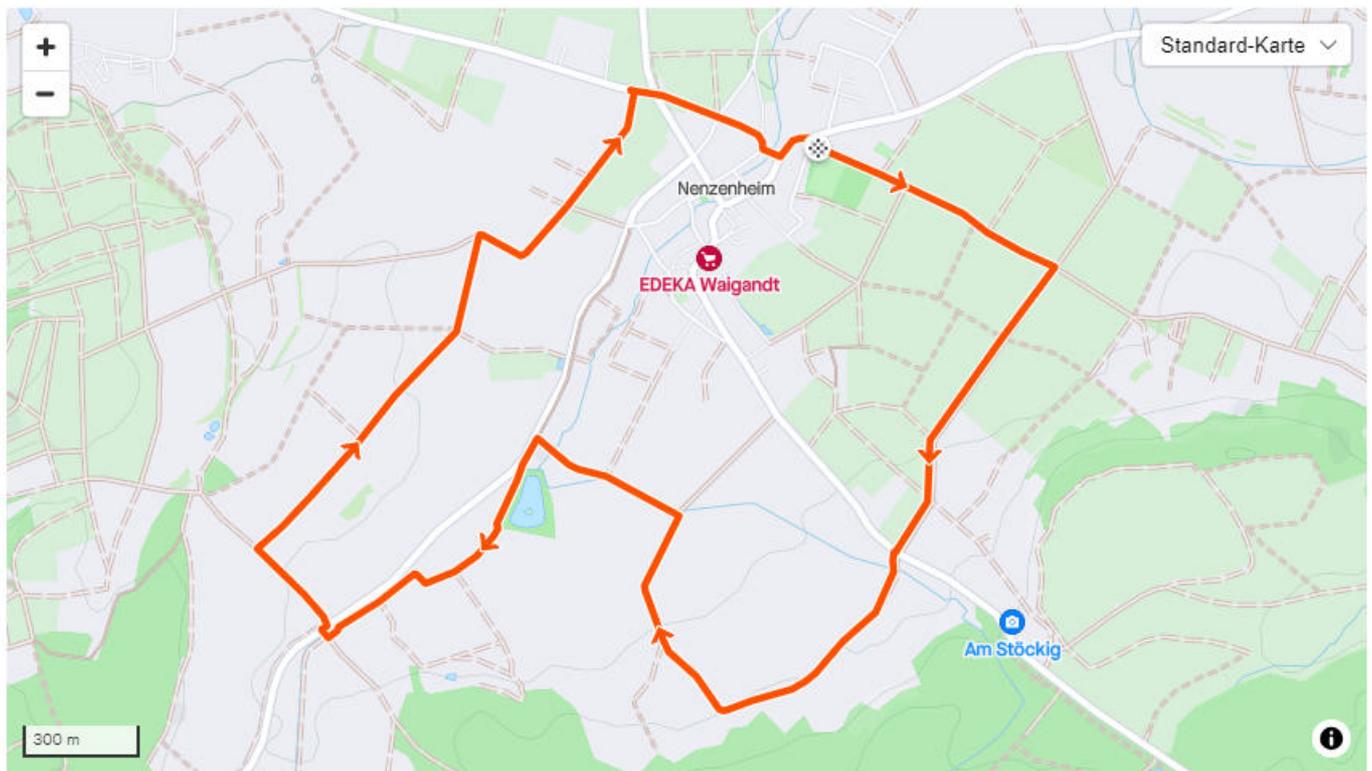
Nenzenheimer Geisberggrunde

Nenzenheim – Obstlehrpfad – Landschaftssee – Steinbuckel – Nenzenheim

Eine Runde mit einigen Steigungen südlich von Nenzenheim. Der Großteil der Strecke verläuft auf dem *Obstlehrpfad* und von dort weiter zum Landschaftssee. Nach Überquerung der Straße führt die Strecke in Richtung „8-Dörfer-Eiche“ und zwischen den Feldern unterhalb vom Steinbuckel zurück nach Nenzenheim.

Start / Ziel: Nenzenheim, Kelter / Sportplatz

Distanz: ca. 6,5 km | **Dauer:** ca. 0:45 Std. | **Höhenmeter:** 73 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

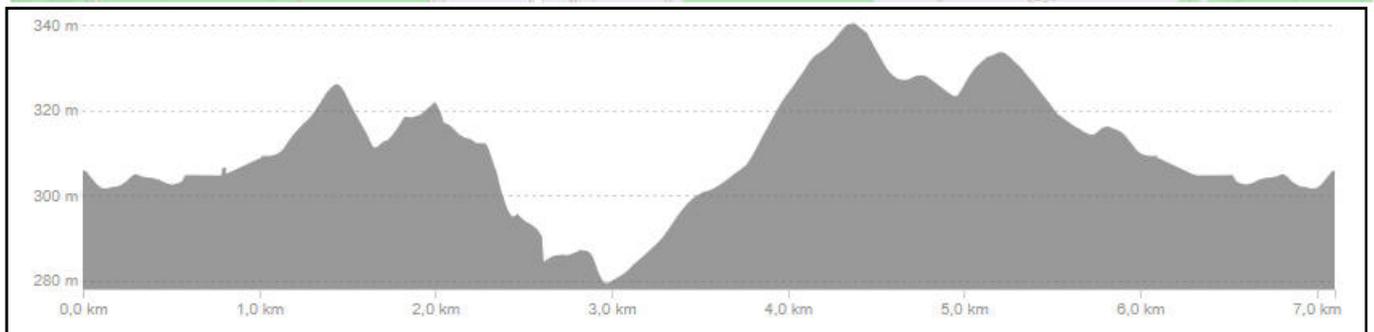
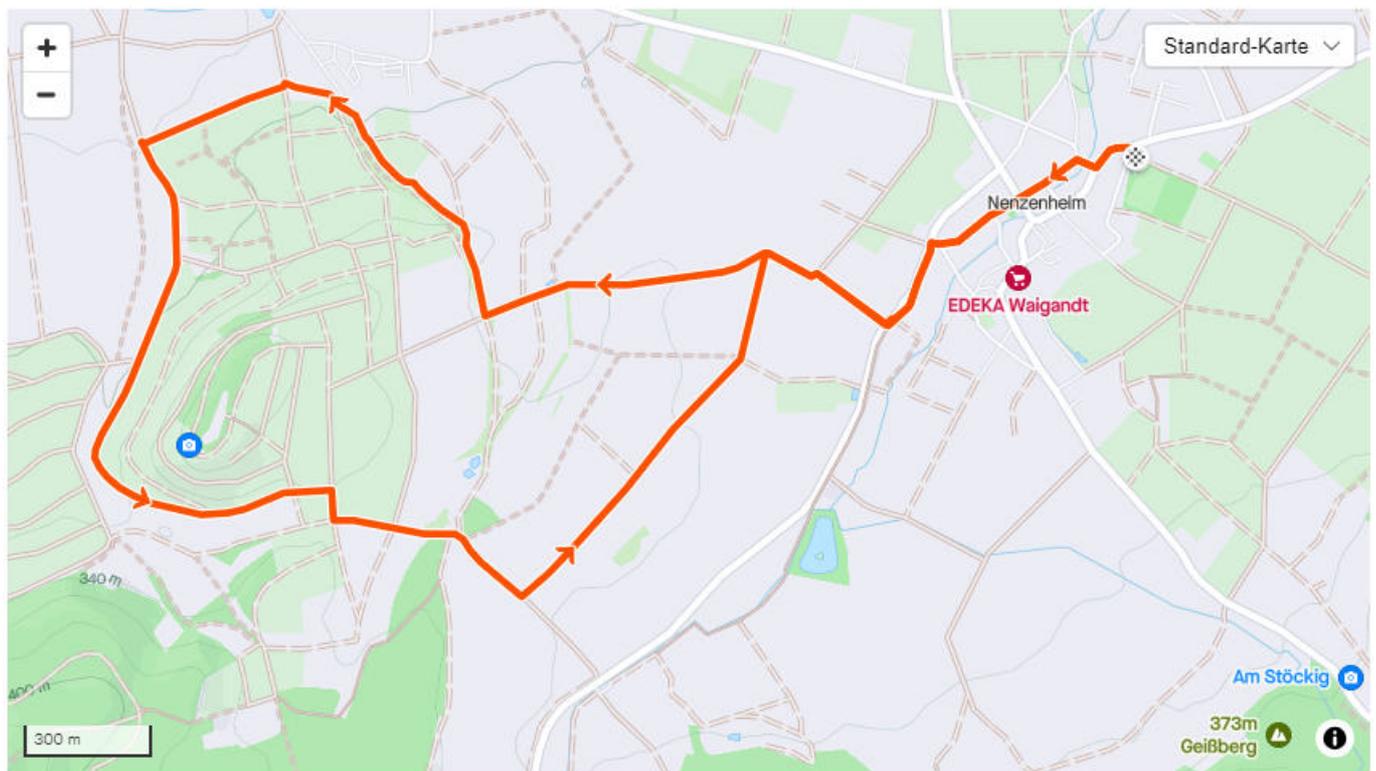
Tannenbergrunde Nenzenheim

Nenzenheim – Judenfriedhof Tannenberg – Nenzenheim

Laufstrecke mit wechselnden Untergründen und Landschaftsbildern ab Nenzenheim durch die Flur in Richtung Tannenberg. Am Judenfriedhof vorbei, führt die Route einmal um den Tannenberg herum. Der Weg verläuft unterhalb der Weinberge. Entlang der Felder geht es zurück nach Nenzenheim. Je nach Anspruch kann ein höherer Weg in den Weinlagen genommen werden.

Start / Ziel: Nenzenheim, Kelter / Sportplatz

Distanz: ca. 7,1 km | **Dauer:** ca. 0:50 Std. | **Höhenmeter:** 121 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

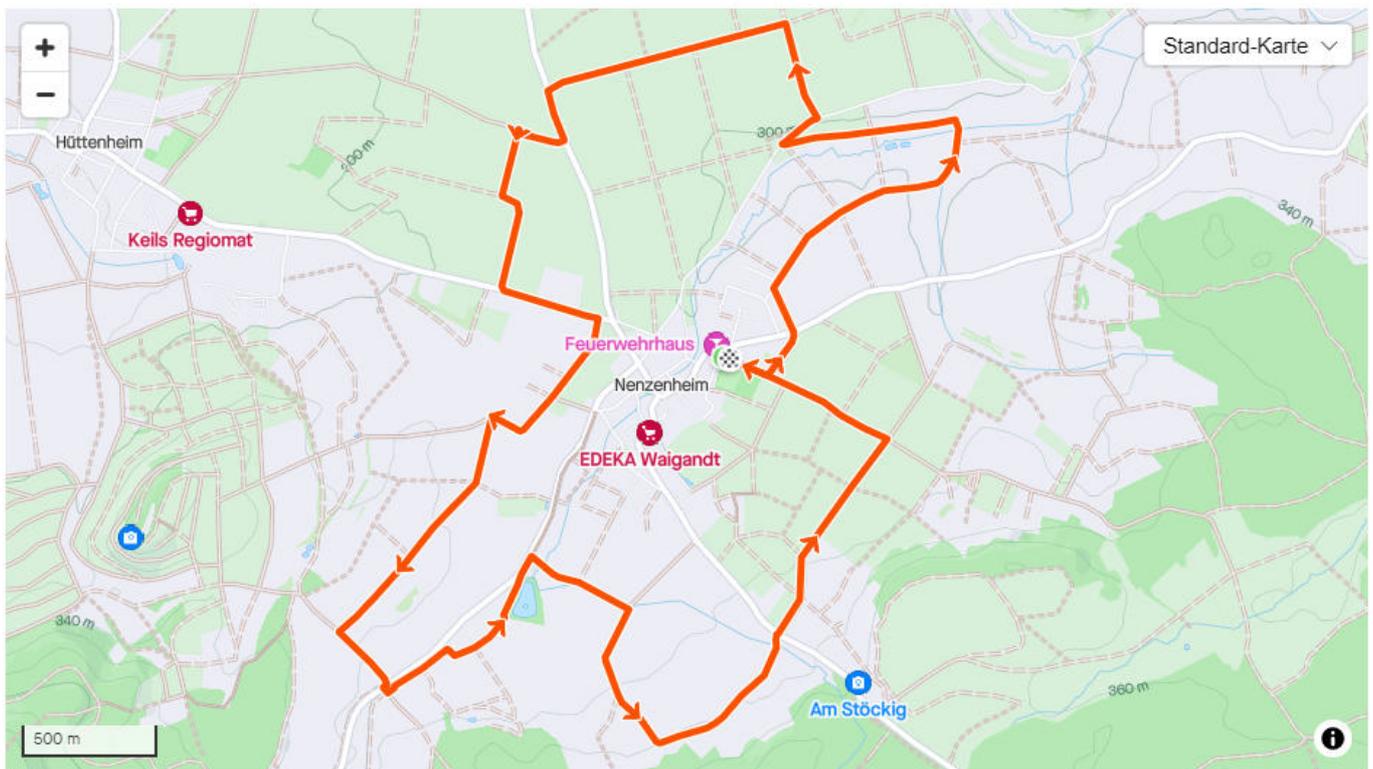
Sternrunde um Nenzenheim

Nenzenheim – Kirchberg – Steinbuckel – Landschaftssee – Geisberg

Diese Runde führt einmal rund um Nenzenheim herum. Statt sie als große Runde zu laufen, sind Abkürzungen jeweils nach ca. einem Viertel der Strecke zurück zur Ortsmitte möglich.

Start / Ziel: Nenzenheim, Kelter / Sportplatz

Distanz: ca. 11 km | **Dauer:** ca. 1:10 Std. | **Höhenmeter:** 103 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

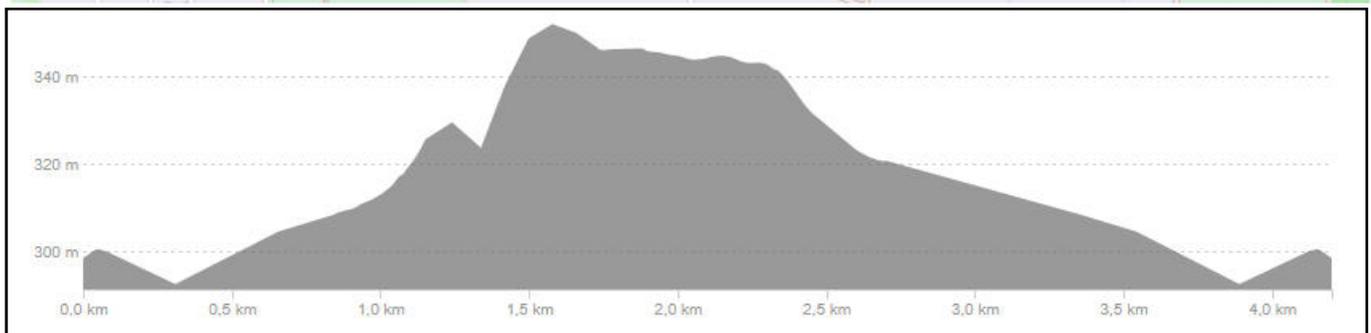
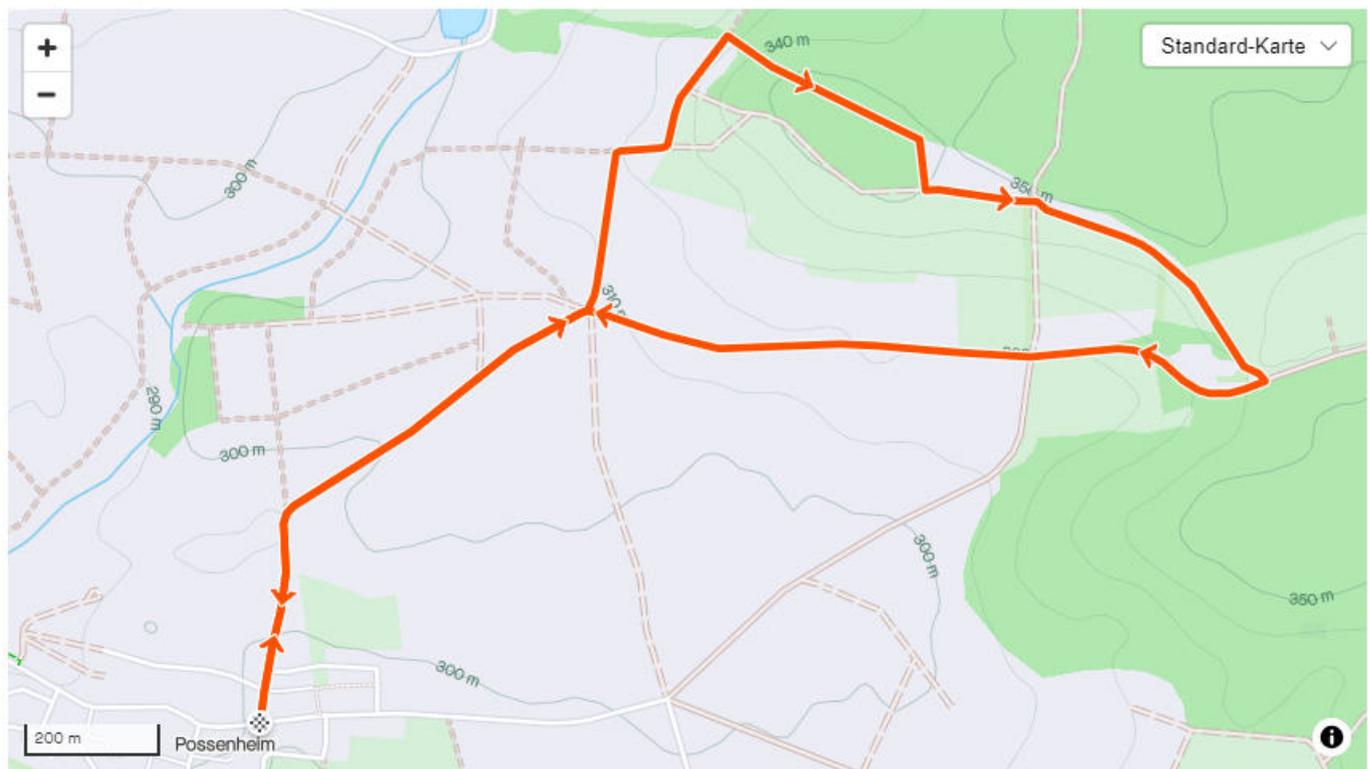
Possenheimer Wiesenrunde

Possenheim – Bühl – Kesselholz – Possenheim

Von der Ortsmitte aus geht es hoch in Richtung Schlossbergsattel. Bei Erreichen der Weinlage Mönchshütte führt oberhalb der Weg rechts in den Wald. Durch die Weinberge verläuft der Weg anschließend in Richtung Karl-Hofmann-Gedenkplatz und von dort durch die Felder zurück nach Possenheim.

Start / Ziel: Possenheim, Ortsmitte

Distanz: ca. 4,2 km | **Dauer:** ca. 0:30 Std. | **Höhenmeter:** 75 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

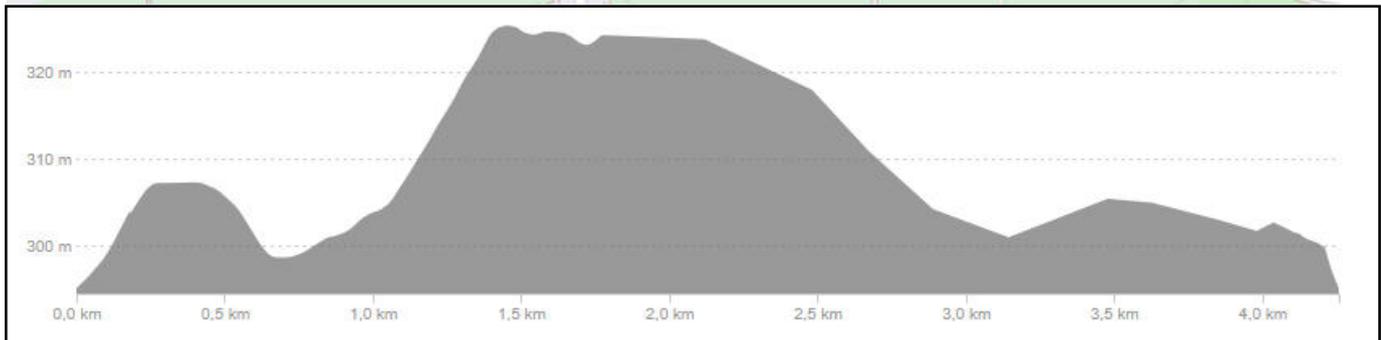
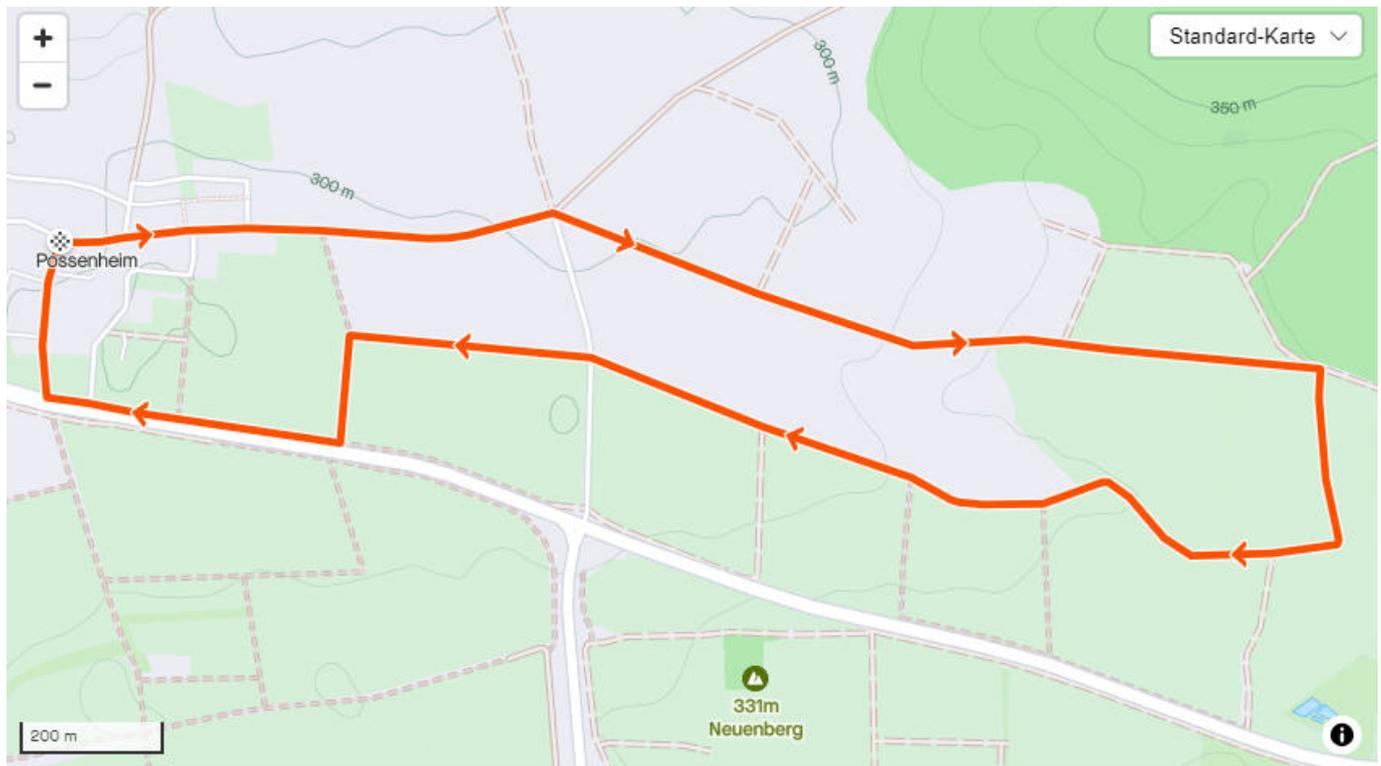
Zwischen Gips und Wiesen Possenheim

Possenheim

Kurze Runde mit wenig Steigung von Possenheim auf der Poststraße in die Flur und zurück. Unterwegs kommt man an Gipsabbau-Flächen vorbei.

Start / Ziel: Possenheim, Ortsmitte

Distanz: ca. 4,3 km | **Dauer:** ca. 0:30 Std. | **Höhenmeter:** 43 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

Kleine Possenheimer Runde

Possenheim

Kurze Runde mit geringer Steigung südlich von Possenheim. Der Weg führt durch die Felder in Richtung Hellmitzheim.

Start / Ziel: Possenheim, Ortsmitte

Distanz: ca. 4,6 km | **Dauer:** ca. 0:30 Std. | **Höhenmeter:** 39 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

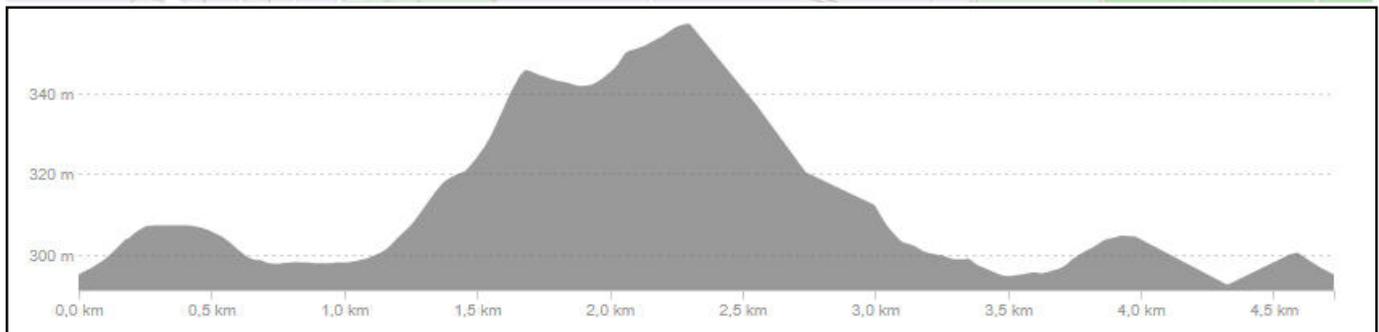
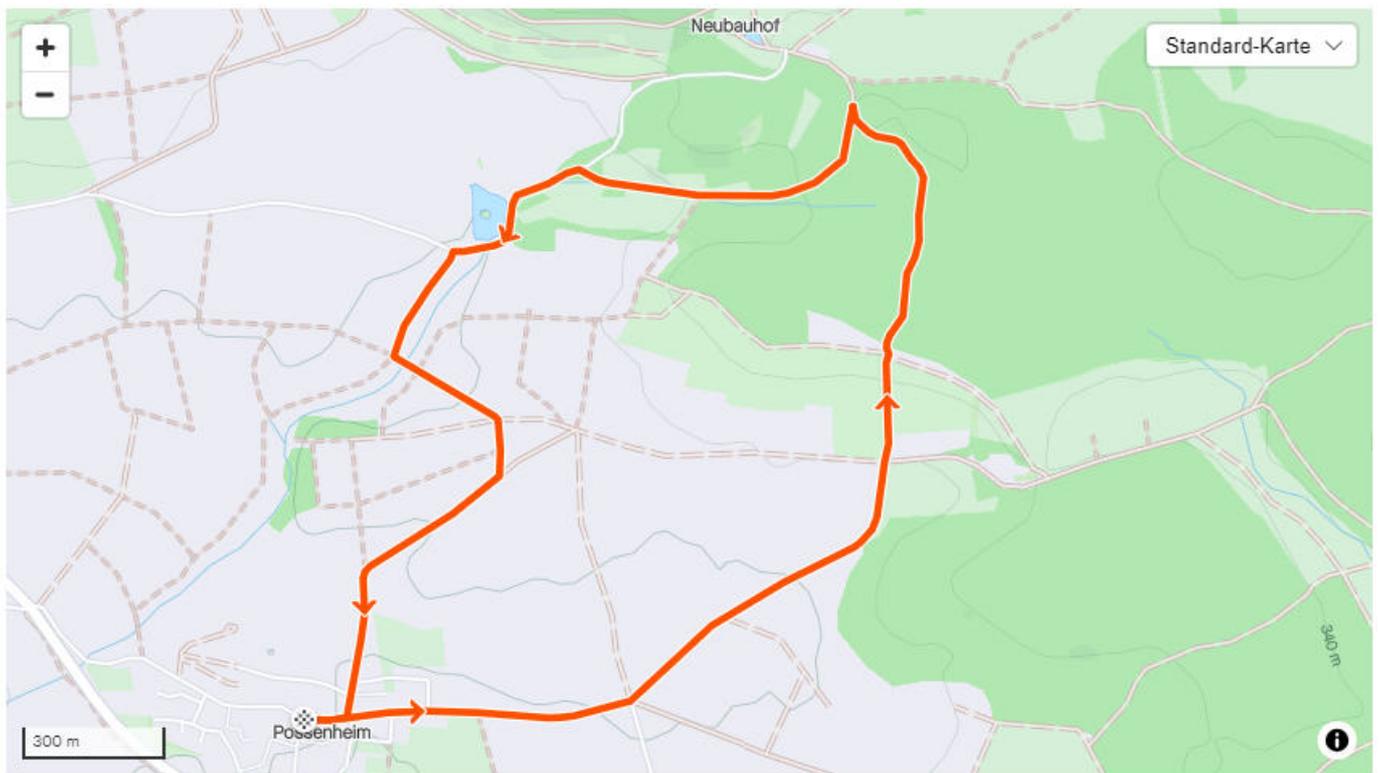
Speckfeldrunde Possenheim

Possenheim – Hasenbuck – Bühl – Kesselholz – Possenheim

Abwechslungsreiche Runde in Richtung Schlossbergsattel mit Steigungen in den Weinlagen und im Wald. Durch den Wald geht es auf Teilen des *Kelten-Erlebniswegs* zurück in den Ort.

Start / Ziel: Possenheim, Ortsmitte

Distanz: ca. 4,7 km | **Dauer:** ca. 0:30 Std. | **Höhenmeter:** 93 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

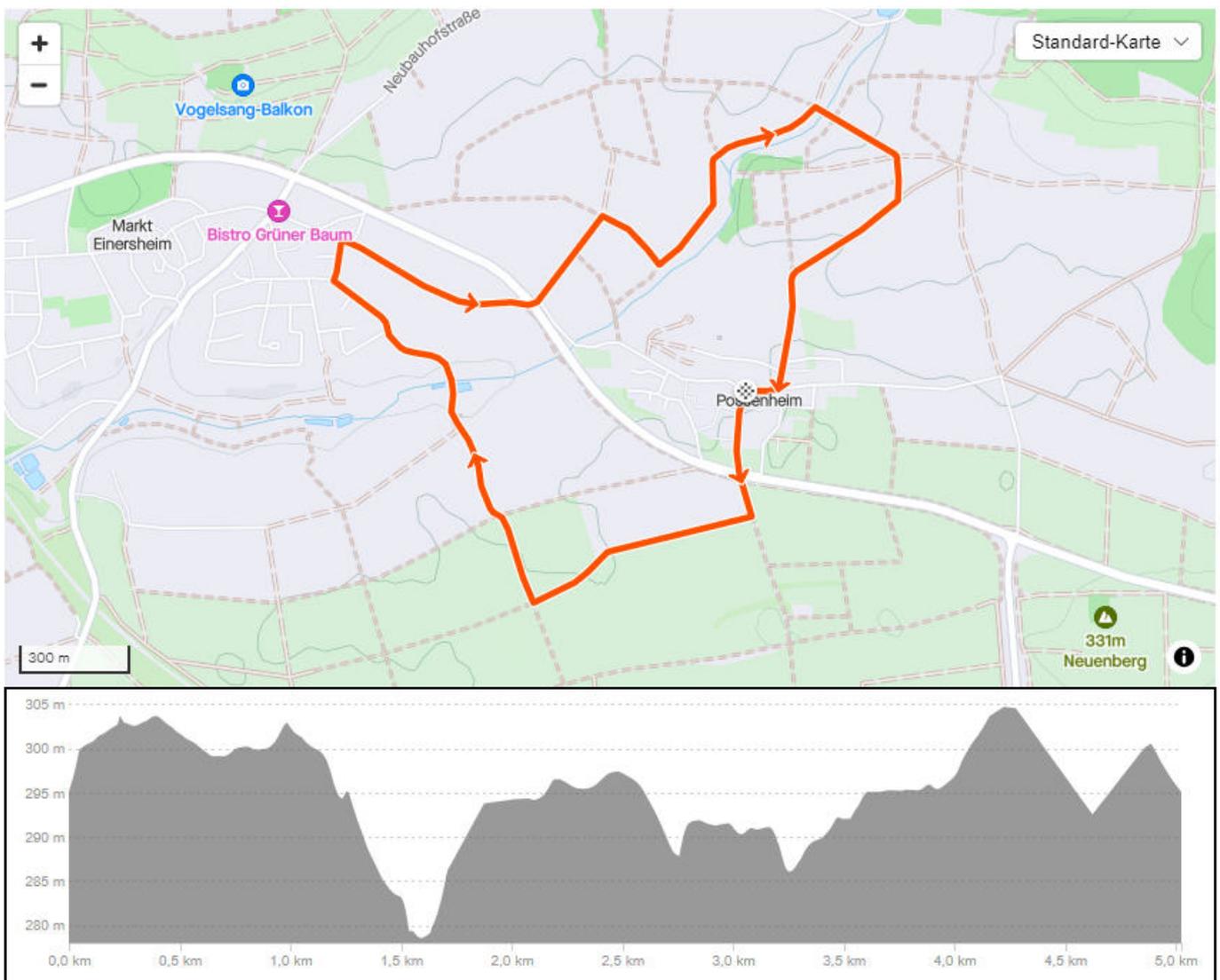
Rund um Possenheim

Possenheim – Markt Einersheim – Possenheim

Die Runde führt mit wechselnden Steigungen durch die Wiesen von Possenheim nach Markt Einersheim und unterhalb der Straße durch die Felder wieder zurück nach Possenheim

Start / Ziel: Possenheim, Ortsmitte

Distanz: ca. 5 km | **Dauer:** ca. 0:35 Std. | **Höhenmeter:** 61 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

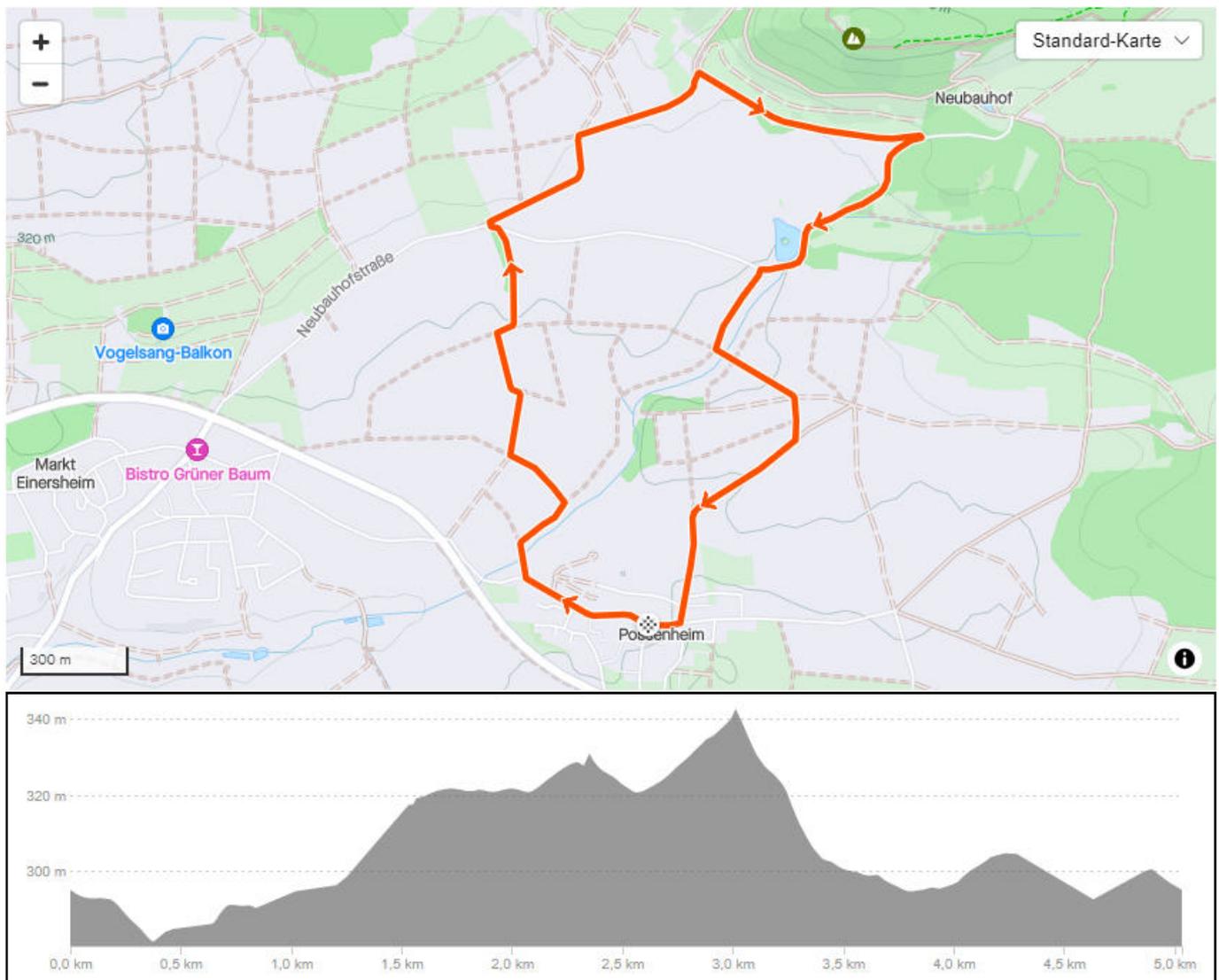
Schlossbergsatteltour Possenheim

Possenheim – Hasenbuck – Schlossbergsattel – Possenheim

Abwechslungsreiche Runde durch die Felder bis zum Schlossberg. Unterhalb der Weinlagen und durch die Felder führt der Weg wieder zurück nach Possenheim.

Start / Ziel: Possenheim, Ortsmitte

Distanz: ca. 5 km | **Dauer:** ca. 0:35 Std. | **Höhenmeter:** 89 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

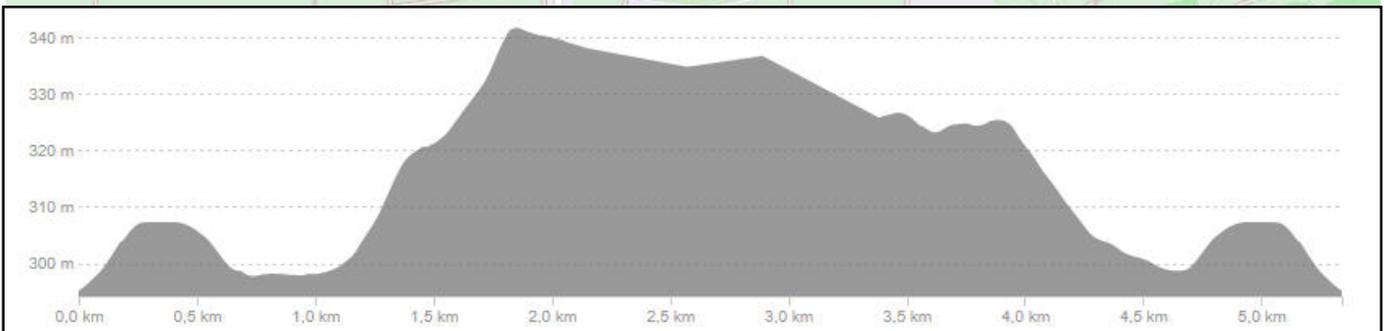
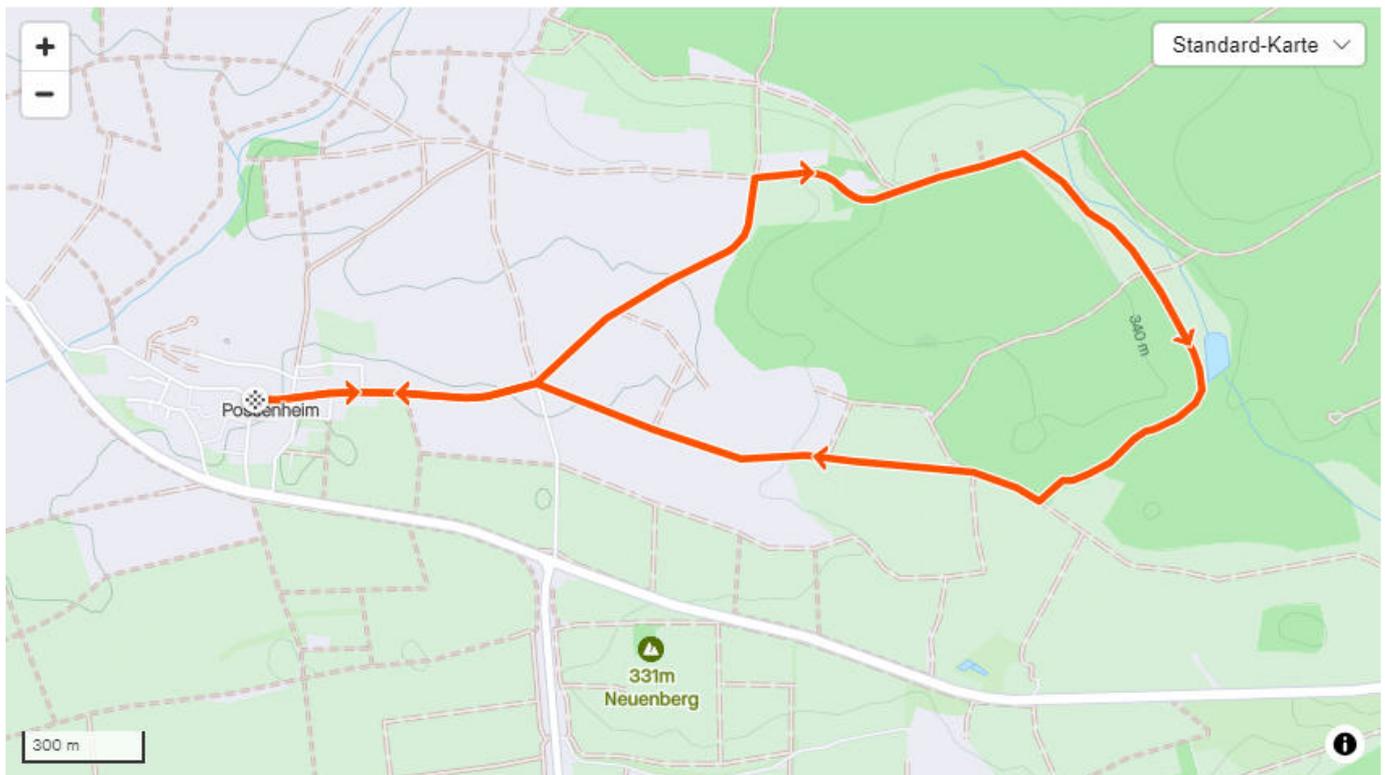
Holzwiesenbuck-Runde von Possenheim

Possenheim – Holzwiesenbuck – Eichelschweingehege – Possenheim

Laufrunde durch wechselnde Landschaften östlich von Possenheim. Der Weg führt auf Teilen vom *Kelten Erlebnisweg* und dem *Fränkischen Marienweg* in Richtung Weinlagen, am Waldrand am Eichelschweingehege vorbei. Nach Umrundung des Waldes geht es an den Gipsabbauf Flächen zurück in den Ort.

Start / Ziel: Possenheim, Ortsmitte

Distanz: ca. 5,3 km | **Dauer:** ca. 0:35 Std. | **Höhenmeter:** 67 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

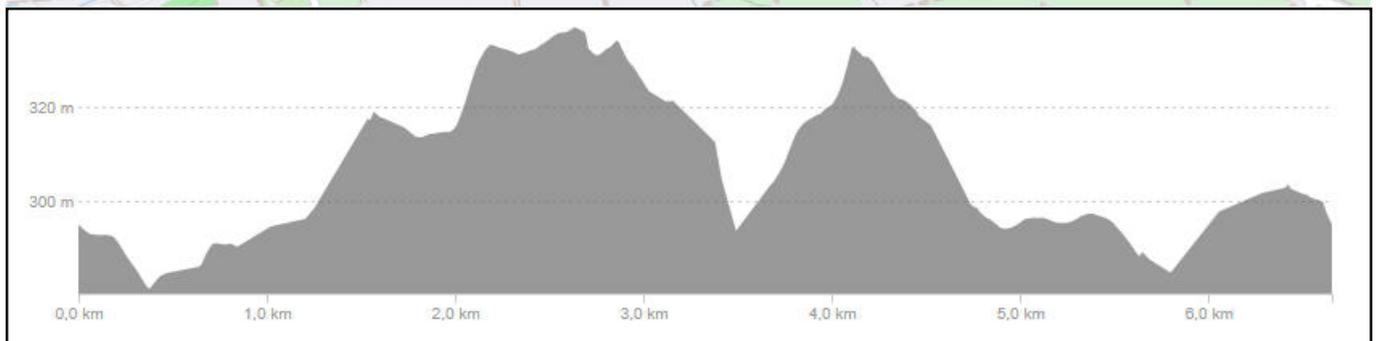
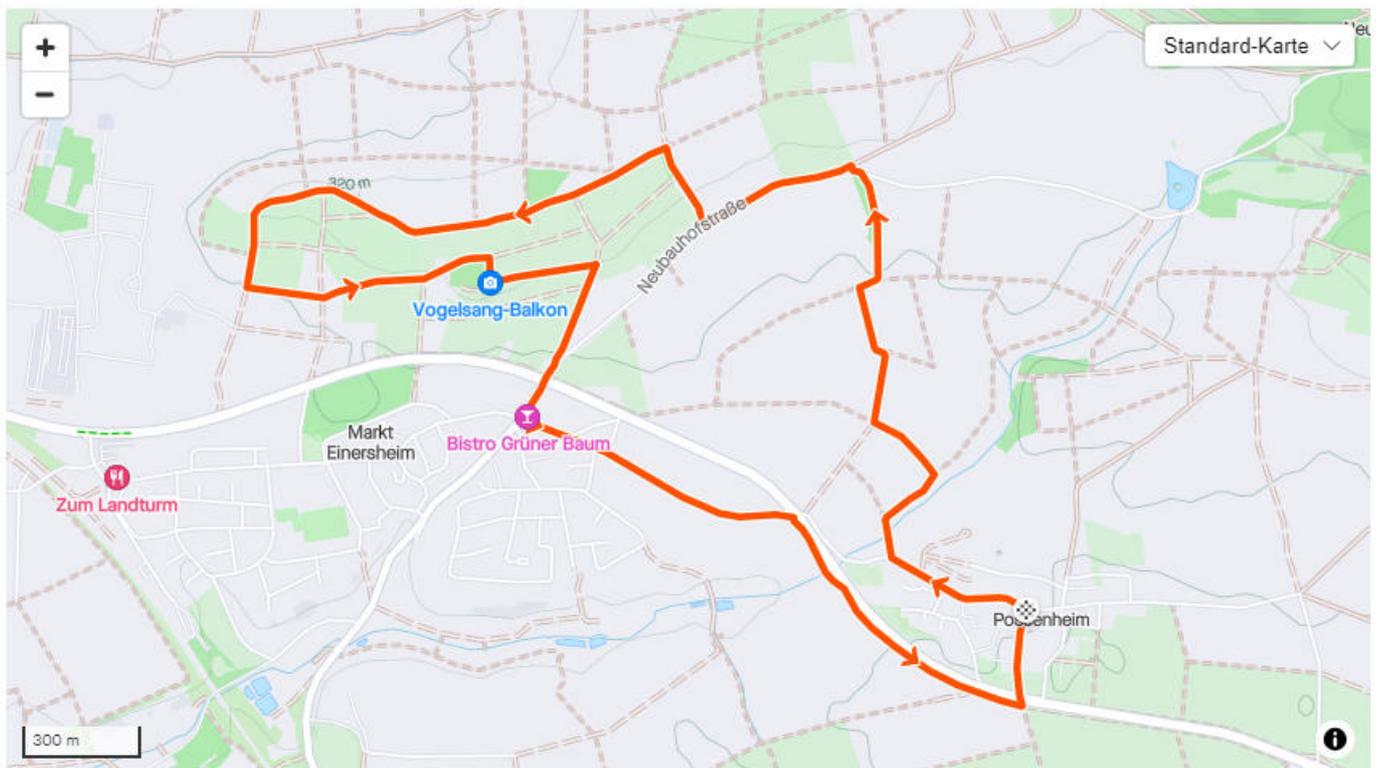
Wein- und Wiesenrunde Possenheim

Possenheim – Markt Einersheim – terroir f – Possenheim

Kurzweilige Runde mit Steigungen von Possenheim durch Flur und Wiesen bis in die Weinberge von Markt Einersheim. Der Weg führt am „terroir f“ Markt Einersheim vorbei zurück nach Possenheim.

Start / Ziel: Possenheim, Ortsmitte

Distanz: ca. 6,7 km | **Dauer:** ca. 0:45 Std. | **Höhenmeter:** 125 m



Darstellung www.strava.com |
©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap

GPS-Daten und weitere Routen gibt es in
unserem Strava- und Komoot-Profil.

Weitere Sportangebote



© Fotos: Andreas Kneitz

Fitness-Parcours

Strecke: ca. 3,5 km - für jedes Alter vom Iphöfer Stadtsee bis zur Freizeitanlage am Ringsbühl: Balance-Brett, Stretchrad, Sit-up-Bank, Body-Twister, Reck, Sky-Walker, Hand-Bike, Kneippanlage mit Fußfühlpfad |

Kneippanlagen Iphofen und Dornheim

Nach einer Laufrunde, der Wanderung oder im Rahmen des Fitness-Parcours bietet sich ein gesunder und erfrischender Gang durch die Kneippanlage am Ringsbühl mit Fußfühlpfad an (Geöffnet Apr. – Okt. Reinigungstag: Montag ab 7 Uhr). Eine weitere Kneippanlage befindet sich an der Hohlbrunnenquelle in der Nähe von Dornheim (an der Staatsstraße Dornheim Richtung Hellmitzheim, links Richtung Nierenmühle abbiegen).

Hallenbad Iphofen

Hallenbad mit Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich, Schwallbrausen und Massagedüsen. Bei schönem Wetter ist die Liegewiese im Außenbereich geöffnet.

Weitere sportliche Angebote:

- Karl-Knauf-Halle mit Mehrfachturnhalle
- Städtischer Sportplatz
- Kleine Bike- und Skateranlage am Stadtsee
- Bolzplatz am Stadtsee
- FunCourt am Hallenbad

Mehr Informationen unter www.stadt-iphofen.de

Tipp: Traditionell im Juli findet der "**Schwanberglauf**" von Iphofen über den Schwanberg nach Castell statt. Hier kann man sich mit andern Läufern messen.

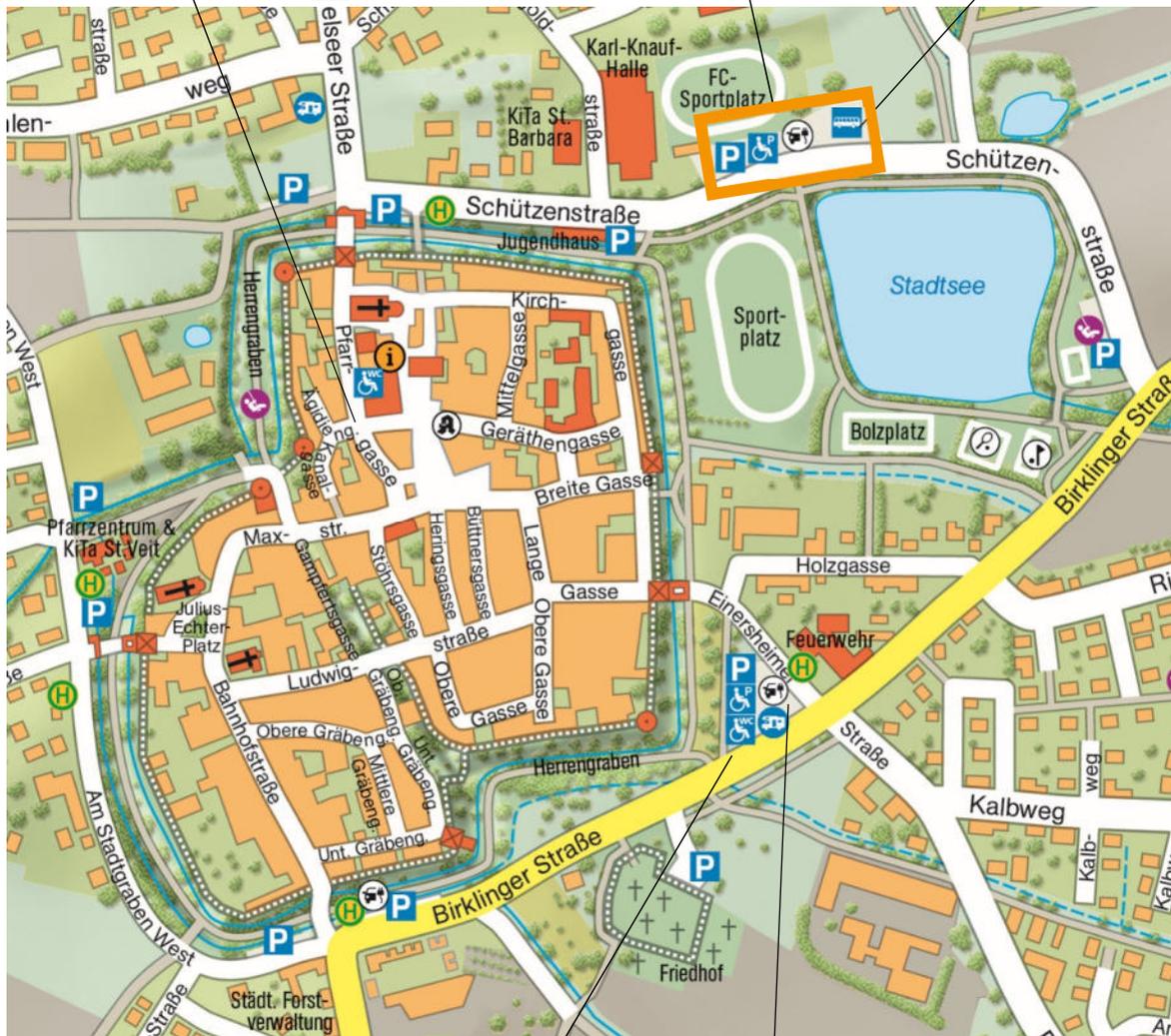
Wegweiser Iphofen

Öffentliches WC /
Behinderten-WC
im Dienstleistungs-
zentrum

Richtung
Rödelsee

Wanderparkplatz
Karl-Knauf-Halle
Kostenlose Parkplätze

Parkplatz für Busse an der
Karl-Knauf Halle,
Schützenstr. 3a
GPS: 49.7068 /10.26271



Richtung
B286/ Birklingen

Richtung B8
Kitzingen/ Würzburg

Öffentliches WC /
Behinderten-WC

Nur Ein- u. Ausstieg möglich!
Parkplätze für Busse an der
Karl-Knauf Halle
5 Gehminuten zum Rathaus /
Marktplatz

Richtung B8
Markt Einersheim/
Nürnberg



Weitere Infos zur Anreise sowie einen Iphofen-Stadtplan zum Download finden Sie hier: www.iphofen.de/service-infos/anreise.html

Einen erlebnisreichen Aufenthalt in Iphofen und Umgebung
wünscht Ihnen das Team der
Tourist Information Iphofen



Kirchplatz 1 · 97346 Iphofen · Tel. 09323 870306

tourist@iphofen.de · www.iphofen.de

 @iphofeninfo ·  tourist.iphofen

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 9 – 17 Uhr, Sa. 9 – 13 Uhr

Bildnachweise: Tourist Information Iphofen /

Michael Koch, Richard Schober, Markus Ixmeier, Andreas Kneitz

Karten: www.Strava.com ©Natural Earth Data ©Mapbox ©OpenStreetMap |

www.komoot.com Maplibre | © komoot | Map data © OpenStreetMap-Mitwirkende

Zeit-, Kilometer- und Höhenangaben ohne Gewähr. Abweichungen zwischen den
Tourenportalen möglich. Änderungen vorbehalten.



**Was gibt es Neues aus Iphofen? Sie möchten immer bestens
informiert sein? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter:**

www.iphofen.de/service-infos/newsletter.html