**Spessart: Natur, Kultur, Sport und Gesundheit**

Gelnhausen/Frankfurt – Eingefasst zwischen Odenwald, Rhön und Vogelsberg liegt das Mittelgebirge Spessart sowohl in Hessen als auch in Bayern. Die Region ist umschlossen von den Flüssen Main, Sinn und Kinzig und erstreckt sich über 2.440 Quadratkilometer Fläche. Der hessische Spessart breitet sich über 730 Quadratkilometer aus. Als größtes zusammenhängendes Laubmischwaldgebiet Deutschlands mit einem uralten Eichen- und Buchenbestand bietet er attraktive Urlaubs- und Freizeitmöglichkeiten für Wanderer, Mountainbiker, Erholungssuchende und Kulturbegeisterte. Auf einer Fläche von über 74.000 Hektar erstreckt sich der Naturpark Hessischer Spessart, der mit etwa 60 Prozent Waldanteil eine wichtige Lebensgrundlage für viele bedrohte Tierarten, wie den Biber oder die Wildkatze bietet. Übersichtlich markierte Wander- und Rundwanderwege für kurze Spaziergänge oder auch mehrstündige Wanderungen erschließen dem Besucher die ausgedehnte Waldlandschaft und auch heute noch nehmen die „Spessarträuber“ hier so manchen Besucher „gefangen“. Für reichlich Fahrspaß bei Mountainbikern sorgt ein über 560 Kilometer großes, gut ausgebautes Streckennetz mit 19 Routen über Waldwege und anspruchsvolle Trails. Der „Flowtrail Bad Orb im Spessart“ bietet ein weiteres Highlight für alle Mountainbike-Fans. Familien kommen bei einer Ballonfahrt oder einem Besuch in der Teufelshöhle, Hessens größter Tropfsteinhöhle, voll auf ihre Kosten. Eine Fahrt mit dem Tretboot auf der Kinzigtalsperre bei Steinau oder mit dem Kanu auf der Kinzig garantieren Wasserspaß für Groß und Klein. Zum Ausklang locken die zahlreichen gemütlichen Gasthäuser der Region mit einem vielseitigen kulinarischen Angebot. Malerische Altstädte in Hanau, Gelnhausen, Wächtersbach, Steinau oder Schlüchtern sind lohnenswerte Ziele für Ausflüge und laden zum Bummeln ein. Persönlichkeiten wie Kaiser Friedrich I. „Barbarossa“ und Physiker und Erfinder Philipp Reis in Gelnhausen sowie die Brüder Grimm in Hanau und Steinau haben hier im Spessart ihre Spuren hinterlassen. Vielzählige Burgen und Schlösser aus dem Frühmittelalter, historische Theater und Museen, sowie traditionelle Feste zeichnen die Kulturlandschaft der Region aus. Der Spessart wird nicht nur gerne zur Wochenend- oder Feierabenderholung aufgesucht, sondern ist häufig auch das Ziel für einen erholsamen Sommerurlaub oder eine Kur in den bekannten Heilbädern Bad Orb und Bad Soden-Salmünster. Ihre Thermen verzaubern durch ihre besondere Lage und wohltuende Atmosphäre und verleihen Entspannung von Kopf bis Fuß.