

TOP Belchen Berglauf

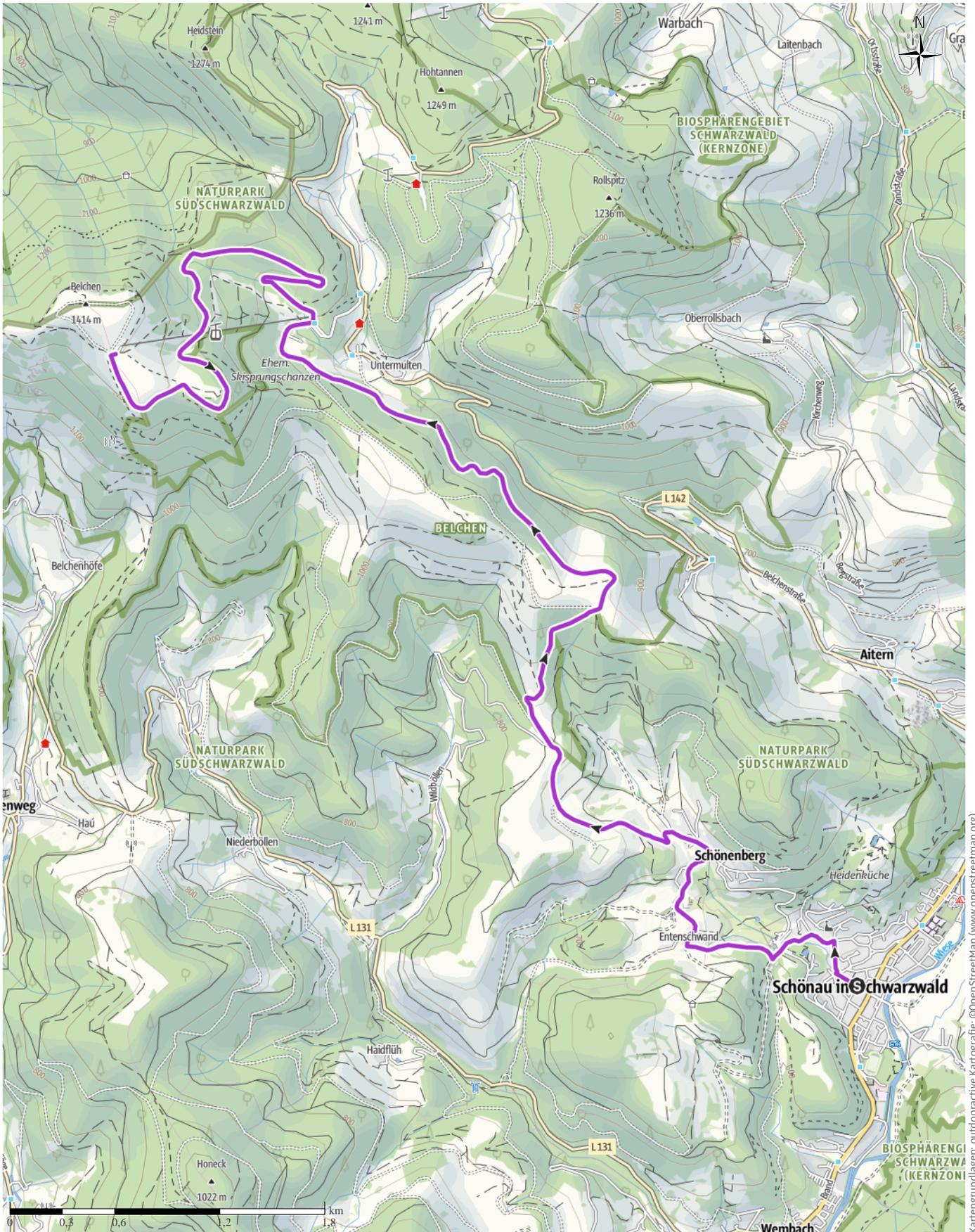
← 11,5 km

🕒 1:00 h

⬆️ 818 m

⬆️ 0 m

Schwierigkeit schwer



Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

TOP Belchen Berglauf

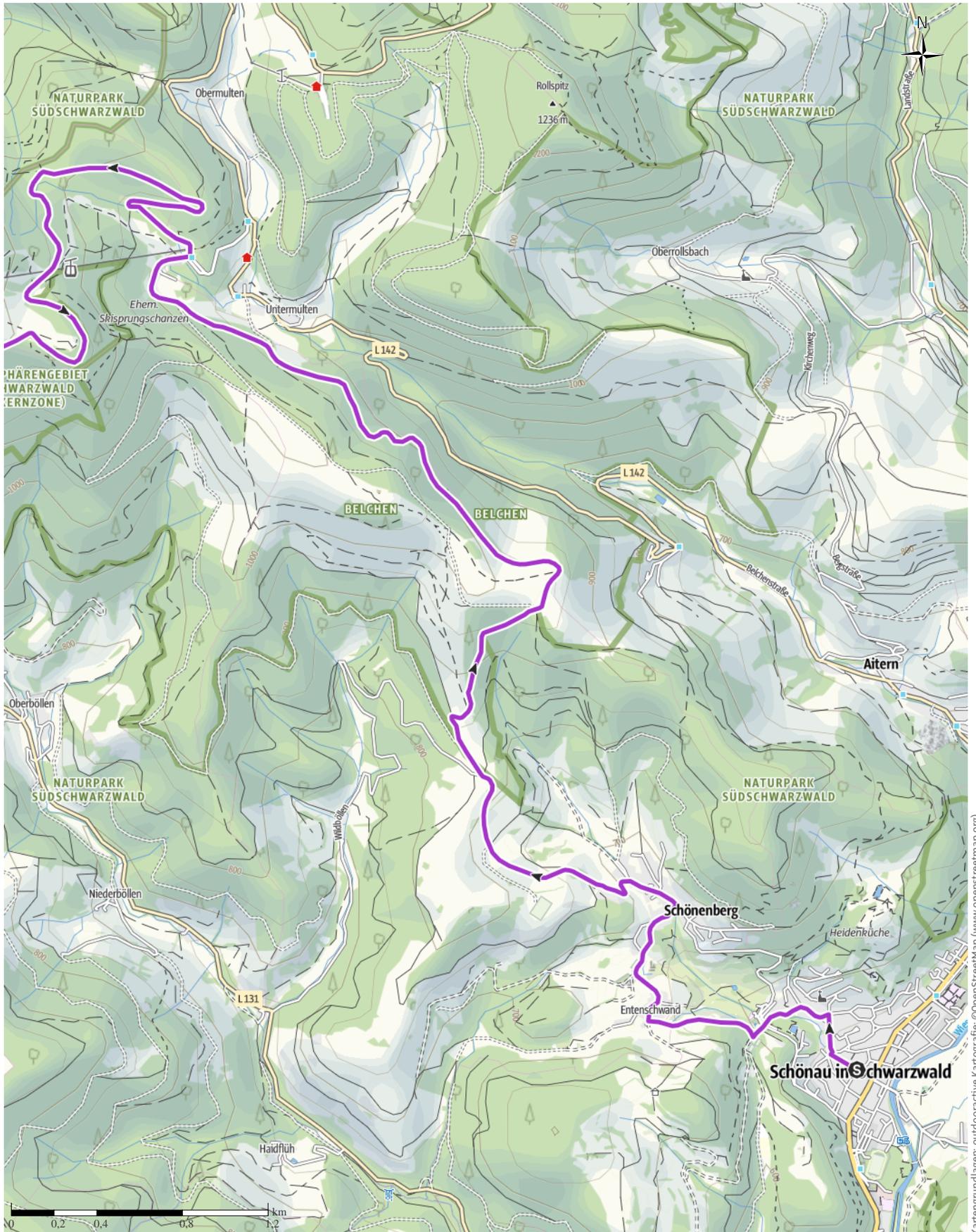
↔ 11,5 km

🕒 1:00 h

▲ 818 m

▾ 0 m

Schwierigkeit schwer



Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

TOP Belchen Berglauf

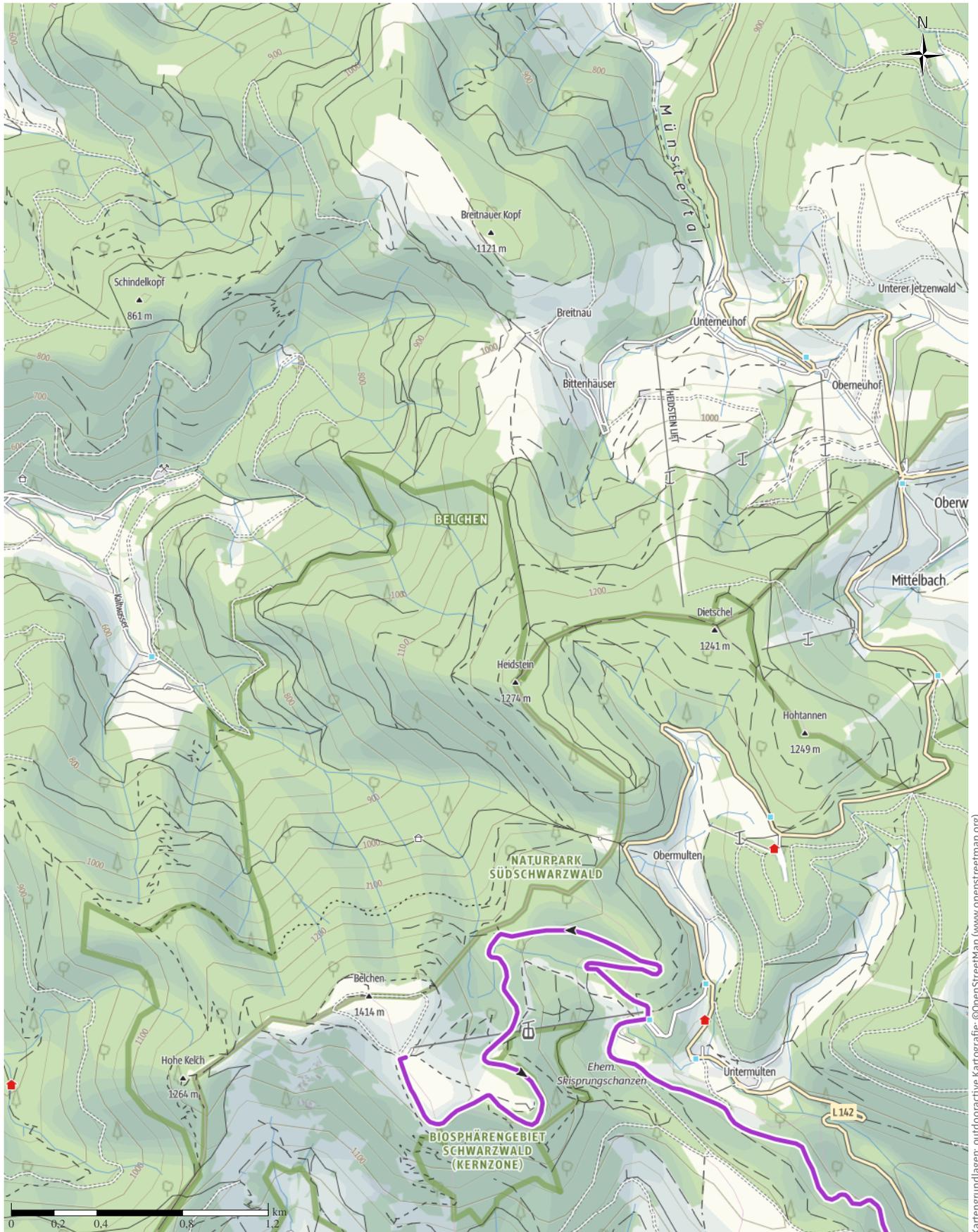
↔ 11,5 km

🕒 1:00 h

▲ 818 m

▾ 0 m

Schwierigkeit schwer



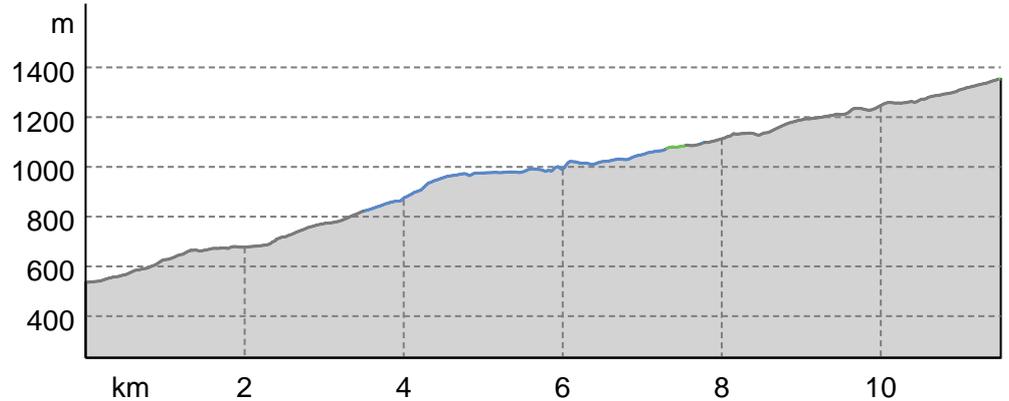
Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

**TOP** Belchen Berglauf

**Wegarten**

Asphalt	7,4 km
Schotterweg	3,8 km
Naturweg	0,3 km

**Höhenprofil**



**Tourdaten**

**Jogging**

Strecke	↔	11,5 km
Dauer	🕒	1:00 h
Aufstieg	⬆️	818 m
Abstieg	⬇️	0 m

Schwierigkeit schwer

Fitness 

Technik 

Höhenlage



1.354 m

535 m

**Beste Jahreszeit**

JAN	FEB	MÄR
APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP
OKT	NOV	DEZ

**Bewertungen**

Autoren	
Erlebnis	●●●●●
Landschaft	●●●●●

**Weitere Tourdaten**

**Eigenschaften**

mit Bahn und Bus erreichbar	Von A nach B
aussichtsreich	Geheimtipp

**Gipfel-Tour**

**Auszeichnungen**

 Einkehrmöglichkeit



Quelle  
 Schwarzwaldregion Belchen  
 Gentnerstraße 2a  
 79677 Schönau im Schwarzwald  
 Baden-Württemberg  
 Telefon +49 (0)7673 / 8204-800  
 Fax  
 info@schwarzwaldregion-belchen.de  
<http://www.schwarzwaldregion-belchen.de/>



**Matthias Kupferschmidt**

Aktualisierung: 15.04.2025

Veranstalter des traditionellen Belchen Berglaufs, der in diesem Jahr am Samstag, 20. September 2025 und damit schon zum 19. Mal stattfindet, sind die Turn- und Sportfreunde Schönau 1896 e.V. . Der Startschuss erfolgt um 13 Uhr im Zentrum der Stadt Schönau im Schwarzwald, zwischen der Kirche und dem Rathaus. Auf 11,5 Kilometer Länge sind vom Start bis hinauf zum Belchenhaus exakt 824 Höhenmeter zu überwinden. 37% der Wegstrecke verläuft dabei auf breiten, gut ausgebauten Forstwegen, 63 % über Asphalt. Unterwegs erwarten die Teilnehmenden drei Getränkestellen und drei Schwamm-Ausgabestellen. Der Streckenverlauf ist äußerst attraktiv. 80% des

**TOP** Belchen Berglauf

**Laufes führt durch freies, offenes Gelände mit vielen Weideflächen und Blick zum Feldberg, ins Kleine und Große Wiesental und am Ende wird man mit der herrlichen Aussicht auf die Schweizer Alpenkette belohnt!**

Der Startschuss zum Belchen Berglauf erfolgt im Stadtzentrum, zwischen der Kirche Maria Himmelfahrt und dem Rathaus, direkt in der Talstraße bei der Sparkasse. Von hier geht es die ersten Meter ganz leicht bergauf bis zum Parkhotel Sonne, ehe wir dem Streckenverlauf nach halbrechts folgen. Hier steigt der Felsenweg nun plötzlich steil an, wird aber wieder flacher sobald wir nach 350 Metern nach links in die Felsenstraße einbiegen. Nach ein paar Metern steigt dann die Straße doch wieder steiler an, ehe die Schönenberger Straße überquert und die Tennisplätze zur linken bzw. der Golfplatz zur rechten Seite erreicht sind. Nun wird es wieder steil und anspruchsvoll, denn die Straße führt uns ab Kilometer 0,8 bei den Tennisplätzen für 500 Metern steil nach rechts hinauf nach Entenschwand. Sobald wir den kleinen Weiler erreicht haben besteht die Möglichkeit zum Durchatmen, denn es wird nun wieder flacher. Nach rechts folgend durchqueren wir Entenschwand, passieren dabei den Dreschopf und den Kinderspielplatz, ehe uns der Streckenverlauf in der Dorfmitte von Schönenberg nach links führt. Wir passieren das kleine Schwarzwalddorf und halten uns an dessen Ende halblinks. Gleich zu Beginn, hier warten zwei 180 Grad Kurven auf uns, wird es wieder extrem steil. Anschließend führt uns die Wildböllener Straße auf 1,2 Kilometern, gleichmäßig ansteigend, hinauf auf das Sägeneck bzw. die Untere Stuhlsebene. Hier, bei Kilometer 3,5, verlassen wir die asphaltierte Straße und nehmen den zweiten Weg von rechts. Auch der breite Wanderweg wird bald wieder steil. Spätestens bei Kilometer 4,3 macht sich die Steigung in den Waden bemerkbar. Eine kleine Belohnung ist der Ausblick zu unserer Rechten, der uns vor der Schönenbuchener Hütte erwartet, sobald wir aus dem Wald heraustreten. Doch es bleibt nicht viel Zeit um die faszinierende Fernsicht bis zu den Schweizer Alpen wirklich genießen zu können, denn wir wollen so schnell es geht den Belchen erreichen. Dort lässt sich dies dann auch ausgiebig nachholen. Über den Mittelbühl und vorbei an der Eisenbläue führt uns die Strecke nun durch einen schattigen Mischwald. Wir verlassen den Waldweg, erreichen bei Kilometer 7,5 das Belchenhotel Jägerstüble und anschließend die Talstation der Belchen-Seilbahn, ehe es nach links auf die ehemalige, mittlerweile autofreie alte Belchenstraße geht. Nun stehen uns die letzten 3,5 Kilometer bevor. Es gilt nochmal alle Kräfte zu mobilisieren und eventuell das Tempo zu erhöhen, denn die moderate und gleichmäßige Steigung ist dafür ideal. Während das erste Teilstück noch überwiegend durch Wald führt, tut sich

uns unterhalb des Belchenhauses, vor der langen Zielgerade, ein gewaltiger Panoramablick auf. Wir beißen nochmal die Zähne zusammen, geben alles und erreichen nach 11,5 Kilometer überglücklich das Ziel am Belchenhaus.

**Autorentipp**

*Am Anfang nicht "überpacen" und eher ein etwas langsames Tempo anschlagen, damit Richtung Ende hin, die Körner noch nicht aus sind und ggf. das Tempo sogar nochmal erhöht werden kann.*

*Die Strecke ist ab dem Parkhotel Sonne das ganze Jahr über ausgeschildert, sodass in der Vorbereitung dort trainiert werden kann.*

**Sicherheitshinweise**

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art. Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für seinen Trainings- und Gesundheitszustand. Alle Teilnehmer sollten für solch eine Berglaufstrecke trainiert sein und sich in den letzten zwölf Monaten einer sportärztlichen Untersuchung unterzogen haben.

**Ausrüstung**

Laufausrüstung sowie Laufschuhe, Sonnenschutz oder ggf. etwas wärmere Kleidung, da es im September am Belchen bereits sehr frisch sein kann.

**Informationsmaterial****Weitere Infos und Links**

Alle Informationen zum Belchenlauf finden Sie unter: <https://www.schwarzwaldregion-belchen.de/p/belchen-berglauf> oder <http://www.belchenberglauf.tus-schoenau.de/>

**Wegbeschreibung****Start der Tour**

Stadtzentrum zwischen Rathaus und Kirch, Schönau im Schwarzwald

**Koordinaten:**

DD: 47.786464, 7.893169

GMS: 47°47'11.3"N 7°53'35.4"E

UTM: 32T 417095 5293160

w3w: ///frage.konzerte.affe

**Ende der Tour**

**TOP** Belchen Berglauf

Belchenhaus unterhalb des Belchengipfels

**Anreise**

Diese Tour ist gut mit Bahn und Bus erreichbar.

**Öffentliche Verkehrsmittel**

Von Freiburg:

Mit der Regionalbahn Richtung Seebrugg/Neustadt (Schw.) , Ausstieg Kirchzarten Bahnhof, Bus 7215 bis nach Todtnau, Umstieg auf Bus 7300 Richtung Zell i.W. - Ausstieg Schönau, Zentrum

Von Donaueschingen:

Mit der Regionalbahn Richtung Seebrugg/Neustadt (Schw.) , Ausstieg Neustadt Bahnhof, Umstieg auf Regionalbahn bis nach Titisee Bahnhof, hier Bus 7300 bis zur Haltestelle Schönau, Zentrum nehmen

Von Lörrach:

Mit der Regionalbahn S6 Richtung Zell i. Wiesental, Umstieg in Bus 7300 Richtung Titisee - Ausstieg Schönau, Zentrum

**Anfahrt**

Von Freiburg:

B31 in Richtung Donaueschingen, Ausfahrt Kirchzarten / Oberried / Todtnau. Straßenverlauf der L126 bis nach Todtnau folgen, dann auf B317 in Richtung Lörrach, nach 7 km Zielankunft in Schönau im Schwarzwald. Beim Amtsgericht und der Blumenwiese Eckert nach links in Richtung Tunau abbiegen. Nach 50 m befindet sich der Parkplatz auf der rechten Seite.

Von Donaueschingen:

B31 in Richtung Freiburg, Ausfahrt Feldberg/Todtnau nehmen. Straßenverlauf der B317 bis nach Schönau im Schwarzwald folgen. Beim Amtsgericht und der Blumenwiese Eckert nach links in Richtung Tunau abbiegen. Nach 50 m befindet sich der Parkplatz auf der rechten Seite.

Von Lörrach:

B317 von Lörrach in Richtung Donaueschingen bis nach Schönau im Schwarzwald. Beim Amtsgericht und der Blumenwiese Eckert nach rechts in Richtung Tunau abbiegen. Nach 50 m befindet sich der Parkplatz auf der rechten Seite.

**Parken**

Kostenfrei an der Feuerwehr in Schönau bzw. auf dem Buchenbrandparkplatz (bitte Parkscheibe stellen), nahe der Mehrzweckhalle.

Wer die Teilnehmenden am Belchen unterstützen will, findet an der Talstation der Belchen Seilbahn zudem

einen gebührenpflichtigen Parkplatz vor. Es gibt insgesamt 100 PKW-Parkplätze, vier Busparkplätze und zwei Parkplätze für Menschen mit Behinderung. Die ersten 90 Minuten sind gebührenfrei, danach kostet jede weitere Stunde einen Euro. Der Höchstgebühr beträgt 5 Euro / Tag.

**Schutzgebiete** 

Biosphärenreservat

**Biosphärengebiet Schwarzwald**

Naturpark

**Naturpark Südschwarzwald**

Naturschutzgebiet

**Schönenberg**

Naturschutzgebiet

**Aitern**

Naturschutzgebiet

**Kleines Wiesental**

Naturschutzgebiet

**Belchen**

Naturschutzgebiet

**Schönenberg**

Naturschutzgebiet

**Schönau im Schwarzwald**

Fauna-Flora-Habitat-Gebiet

**Belchen**

TOP Belchen Berglauf



Start des Belchen Berglaufs im Stadtzentrum von Schönau  
Foto: Tus Schönau, TuS Schönau



Verpflegung an der Talstation der Belchen Seilbahn  
Foto: TuS Schönau, TuS Schönau



Läufer\*innen am Sägeneck  
Foto: TuS Schönau, TuS Schönau



Zieleinlauf am Belchehaus  
Foto: TuS Schönau, TuS Schönau

## Zeichenerklärung

### Topografie

	Wald, Forst
	Moor, Sumpf, Ried
	Heide
	Wohnbaufläche mit Einzelgebäude
	Gewerbefläche mit Einzelgebäude
	Friedhof
	Golfplatz
	Sportplatz, Stadion
	Stadion
	Freibad
	Weinberg
	Felszeichnung
	Staatsgrenze
	Landesgrenze
	Kreisgrenze
	Höhenlinie
	Sondernutzungsfläche
	Naturschutzgebiet

### Topografische Einzelzeichen

	Berg/Gipfelkreuz
	Höhenpunkt
	Fels
	Höhle
	Kirche
	Kapelle
	Friedhof
	Schloss/Burg
	Kloster
	Denkmal
	Ruine
	Bergwerk
	Findling/Hügelgrab
	Sendemast/Turm
	Windrad
	Wasser-/Windmühle
	Aussichtspunkt

### Straßen und Wege

	Autobahn
	Bundesstraße
	Kreisstraße
	Gemeindestraße
	Hauptwirtschaftsweg
	Wirtschaftsweg
	Fußweg
	Klettersteig

### Lifte und Eisenbahn

	Großkabinenbahn
	Kabinenbahn
	Sessellift
	Ski-, Schlepplift
	Materialseilbahnen
	Eisenbahn
	S-Bahn
	U-Bahn
	Straßenbahn
	Bahnhof