

---

---

**4** **Das Beste zuerst**

---

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Best of Entspannt     | 6 |
| Best of Adrenalinkick | 7 |
| Best of mit Kindern   | 8 |
| Best of bei Regen     | 9 |

---

---

**10** **Entdecke die Pfalz**

---

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| Landschaft & Leute                  | 12        |
| Tiere & Pflanzen                    | 16        |
| Klima & Wetter                      | 20        |
| Aktiv & draußen                     | 24        |
| <b>5 perfekte Tage in der Pfalz</b> | <b>28</b> |

---

---

**34** **Regionen im Überblick**

---

---

---

**36** **Weinstraße**

---

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Auf einen Blick</b>   | <b>38</b> |
| <b>Outdoor-Highlights</b>  | <b>40</b> |
| <b>Mehr erleben</b>  | <b>58</b> |
| ... bei Bergzabern <b>58</b> ... rund um Landau <b>60</b> ... in und um Neustadt/Weinstraße <b>66</b> ... in der Region Bad Dürkheim-Grünstadt <b>73</b> |           |
| <b>Lokale Spezialitäten</b>  | <b>80</b> |

---

---

**82** **Pfälzerwald**

---

|  |            |
|--|------------|
| <b>Auf einen Blick</b>   | <b>84</b>  |
| <b>Outdoor-Highlights</b>  | <b>86</b>  |
| <b>Mehr erleben</b>  | <b>106</b> |
| ... rund um Dahn <b>106</b> ... bei Pirmasens <b>114</b> ... rund um Annweiler-Hauenstein <b>120</b> ... bei Kaiserslautern <b>125</b> rund um Elmstein <b>128</b> |            |
| <b>Lokale Spezialitäten</b>  | <b>132</b> |

| 134                                    | Rheinebene |
|--|------------|
| <b>Auf einen Blick</b>                 | 136        |
| <b>Outdoor-Highlights</b>              | 138        |
| <b>Mehr erleben</b>                    | 148        |
| ... bei Gernersheim 148 ... rund       |            |
| um Kandel 152 ... bei Speyer 156       |            |
| ... in der Region Ludwigshafen 159     |            |
| <b>Lokale Spezialitäten</b>            | 162        |
| <b>164 Westpfalz &amp; Nordpfälzer</b> |            |
| <b>Bergland</b>                        |            |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Auf einen Blick</b>                     | 166 |
| <b>Outdoor-Highlights</b>                  | 168 |
| <b>Mehr erleben</b>                        | 180 |
| ... in der Region Pirmasens-Zweibrücken    |     |
| 180 ... in der Region Kaiserslautern-Land- |     |
| stuhl 184 ... bei Kusel 187 ... rund um    |     |
| Rockenhausen 191 ... am Donnersberg 194    |     |
| <b>Lokale Spezialitäten</b>                | 200 |

| 202                   | Gut zu wissen |
|-----------------------|---------------|
| Hinkommen             | 205           |
| Vor Ort unterwegs     | 206           |
| Praktische Infos      | 208           |
| Outdoor-Tipps         | 215           |
| Outdoor-Feste         | 218           |
| Register              | 222           |
| Impressum             | 228           |
| 5 Fragen an den Autor | 231           |
| Bloß nicht!           | 232           |