

<b>Vorwort</b>	11
Herausragende Sehenswürdigkeiten	12
Das Wichtigste in Kürze	14
Entfernungstabelle	16
Unterwegs mit Kindern	17
 <b>LAND UND LEUTE</b>	 21
 <b>Geographie</b>	 22
Der Naturraum Schwäbische Alb	24
Geologie	26
Die Tier- und Pflanzenwelt der Alb	30
 <b>Bevölkerung und Geschichte</b>	 31
Die schwäbische Mentalität	31
Der schwäbische Dialekt	33
Geschichte im Überblick	34
Architekturgeschichte	36
Bräuche und Feste	38
Essen und Trinken	39
 <b>Aktivitäten</b>	 45
Fernwanderwege	45
Fernradwege	47
Die schönsten Zugstrecken	48
 <b>WESTLICHE ALB</b>	 51
 <b>Zwischen Albtrauf und</b>	
<b>Blauer Donau</b>	52
Haigerloch	52
<i>Wanderung Haigerloch: der</i>	
<i>Römerturm-Rundweg</i>	59
Hechingen	60
Burg Hohenzollern	65
<i>Wanderung am Aussichtspunkt</i>	
<i>Zeller Horn</i>	68
Balingen	70
Albstadt-Lautlingen	75
<i>Wanderung Traufgang</i>	
<i>Hössinger Leiter</i>	77
Albstadt-Ebingen	80
Albstadt-Tailfingen	82
Onstmettingen	82
Sigmaringen	84
Campus Galli	88

Burg Wildenstein	89
Erzabtei Beuron	90
<i>Wanderung Beuron–Hausen im Tal</i>	91
Knopfmacherfelsen/Schloss Bronnen	92
Kolbinger Höhle	92
Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck	93
Tuttlingen	94

## **MITTLERE ALB** 99

<b>Tübingen und Umgebung</b>	102
Geschichte der Stadt	102
Historische Altstadt	104
Schloss Hohentübingen	110
Kunsthalle Tübingen	111
Botanischer Garten	112
<i>Wanderung von Tübingen zur</i> <i>Wurmlinger Kapelle</i>	115
Kloster und Schloss Bebenhausen	115

<b>Reutlingen und Umgebung</b>	118
Geschichte	118
Altstadt	119
Metzingen	127
Bad Urach	130
<i>Wanderung zum Uracher Wasserfall</i>	135
Schönbergturm Pfullingen	136
Nebelhöhle	136
Schloss Lichtenstein	138
Bärenhöhle	140

<b>Nürtingen und Umgebung</b>	142
Geschichte	142
Sehenswertes in Nürtingen	143
<i>Wanderung auf Hölderlins Spuren</i>	149
Neuffen	149
Beuren	151
<i>Wanderung von Neuffen nach</i> <i>Beuren</i>	152
Kirchheim unter Teck	153
<i>Radtour um Kirchheim</i>	159
Umgebung von Kirchheim unter Teck	159

<b>Göppingen und Umgebung</b>	161
Geschichte	161

Sehenswertes in Göppingen	162
Schloss Donzdorf	166
Burgruine Hohenstaufen	167
Höhlen um Gutenberg und Schopfloch	167
Schloss Weißenstein	168
<b>Rund um Geislingen an der Steige</b>	171
Geschichte	171
Sehenswertes in Geislingen	173
<i>Wanderung auf dem Erlebnis- pfad Geislinger Steige</i>	176
<i>Wanderung entlang des Löwen- pfads (Steigen-Tour)</i>	176
Bad Überkingen	177
Bad Ditzenbach	177
Rund um Wiesensteig und Neidlingen	178
<i>Wanderung auf der Filsursprung- runde</i>	181
<i>Wanderung auf dem Wiesen- steiger Geopfad</i>	181
<b>Zwischen Trochtelfingen und Zwiefalten</b>	183
Trochtelfingen	183
Haupt- und Landgestüt Marbach	184
Gedenkstätte Schloss	185
Grafeneck	185
Münsingen	186
Umgebung von Münsingen	189
<i>Spazier-Wanderung: ›hochge- hütet‹ am Beutenlay</i>	193
Großes Lautertal	196
Wimsener Wasserhöhle	197
Zwiefalten	197
<b>Entlang der Donau</b>	201
Kloster Obermarchtal	201
Munderkingen	202
Riedlingen an der Donau	204
Freilichtmuseum Heuneburg – Stadt Pyrene	207
Ehingen	208
<i>Wanderung auf dem Bier- wanderweg</i>	212

<b>Zwischen Laichingen und Blaubeuren</b>	213
Laichingen	213
Blaubeuren	216
<i>Wanderung auf dem Karstkund- lichen Wanderweg</i>	216
Kloster Blaubeuren	219
<i>Wanderung zur Kleinen Grotte, zum Rusenschloss und zum Knoblauchfelsen</i>	221
<i>Wanderung rund ums Achtal</i>	222
Schelklingen	222
 <b>Ulm</b>	224
Geschichte	224
Südliches Zentrum	229
Nördliches Zentrum	234
Rund um den Eselsberg	242
Friedrichsau	243
Ausflug ins bayerische Neu-Ulm	243
<i>Wanderung auf dem Festungsweg</i>	250
Kloster Wiblingen	250
Steinzeitdorf Ehrenstein	251
 <b>OSTALB</b>	253
 <b>Schwäbisch Gmünd und Umgebung</b>	256
Sehenswertes in Schwäbisch Gmünd	257
<i>Wanderung vom Zentrum über die Burg Hohenrechberg bis zur Barockkirche St. Maria</i>	267
<i>Wanderung durch das Felsen- meer im Wental</i>	267
<i>Wanderung zur Götzenmühle bei Lorch</i>	267
Burgruine Hohenrechberg	268
Barockkirche St. Maria	268
Burg Wäscherschloss	269
Lorch	270
<i>Wanderung durch die Schelmenklinge</i>	271
Kaltes Feld	272
Heubach	272

<b>Rund um Aalen</b>	274
Aalen	274
<i>Wanderung durch das Hirsch-</i> <i>bachtal zum Tiefen Stollen</i>	283
<i>Wanderung auf dem Albsteig</i>	283
<i>Wanderung durch das Natur-</i> <i>schutzgebiet Dellenhäule</i>	284
<i>Radtour um den Bucher Stausee</i>	284
Marienburg Niederalfingen	284
Schloss und Wallfahrtskirche Hohenstadt	284
Limestor Dalkingen und Limes-Park Rainau	285
Bopfingen	285
<i>Archäologische Wanderung</i> <i>auf dem Ipfweg</i>	291
Ellwangen	293
<i>Radtour auf dem Kocher-Jagst-</i> <i>Radweg</i>	299
<i>Wanderung um den Orrotsee</i>	299
Schloss Baldern	299
Schloss Kapfenburg	299
Unterkochen	300
Oberkochen	301
Königsbronn	302
 <b>Heidenheim und Umgebung</b>	 308
Geschichte	308
Sehenswertes in Heidenheim	309
Steinheimer Becken	315
<i>Wanderung auf dem Meteor-</i> <i>krater-Rundwanderweg</i>	316
Gerstetter Alb	316
<i>Wanderung auf dem UrMeerund</i> <i>Mosaik-Skulpturenpfad</i>	316
Neresheim	316
<i>Wanderung zur Schauköhlerei</i> <i>in der Zwing</i>	320
<i>Wanderung durch das</i> <i>Dössinger Tal</i>	320
Burg Katzenstein	320
Eselsburger Tal	321
<i>Wanderung von Herbrechtingen</i> <i>durch das Eselsburger Tal</i>	322
Giengen an der Brenz	322
Hürben	329

<i>Kleine Wanderung auf dem Jakobswege</i>	331
--	-----

<b>REISETIPPS VON A BIS Z</b>	332
-------------------------------	-----

## **ANHANG**

Literaturhinweise	335
Schwäbische Alb im Internet	336
Die Autoren	337
Register	338
Bildnachweis	340
Kartenregister	341
Kartenlegende/Zeichenlegende	344

## **ESSAYS**

Die Schwäbische Alb und die Anfänge der Kunst	29
Rezept für ein schwäbisches Dreigängemenü	42
Der große Restitutions-Streit	69
Claus Schenk Graf von Stauffen- berg – ein deutsches Leben	78
Zwischen Astronomie, Physik und Gott: Philipp Matthäus Hahn	83
Die Donauversinkung bei Immendingen	97
Friedrich Hölderlin und sein Nürtingen	145
Die Staufer – eine schwäbische Herrscherdynastie	169
Matthias Erzberger	195
Albrecht Berblinger – der schwäbische Ikarus	233
Die Bundesfestung	240
Der Limes	279
Georg Elser – ein Schreiner, der beinahe die Welt verändert hätte	307
Die Härtsfeld-Museumsbahn – eine Fahrt mit der ›Schättere‹	319
Margarete Steiff – Die Mutter der Teddybären?	328