

Vorwort	4
Tour 1: Der Stadtwald als Spiegel der Vergangenheit	8
Frankfurt: Eiserner Steg - Goldstein-Siedlung - Stadtwald - Schwanheim - Niederrad - Eiserner Steg	
Tour 2: Wo Fuchs und Legionär sich grüßten	22
Oberursel-Hohe Mark - Falkenstein - Fuchstanz - Sandplacken - Saalburg - Bad Homburg	
Tour 3: Vom Urflieger zum Urpferdchen	32
Frankfurt-Zeppelinheim - Langen - Grube Messel - Flugplatz Egelsbach - Walldorfer Badesee - Zeppelinheim	
Tour 4: Pack die Badehose ein ...	42
Frankfurter Zoo - Ostpark - Fechenheimer Wald - Heinrich-Kraft-Park - Rumpenheim Schloss - Schultheiß-Weiher - Offenbach - Gerbermühle - Zoo	
Tour 5: Schildkröten- & Adelsbad	50
Frankfurt-Ostpark - Fechenheimer Wald - Mainuferweg - Dörnigheim - Hanau - Wilhelmsbad - Hochstadt - Enkheimer Ried - Ostpark	
Tour 6: Wallfahrt in die Wetterau	60
Frankfurt - Bergen - Oberdorfelden - Kilianstädten - Büdesheim - Kaichen - Schloss Naumburg - Maria Sternbach - Wickstadt - Assenheim - Ilbenstadt - Okarben	
Tour 7: Kneiptour in den Vordertaunus	72
Frankfurt Eiserner Steg - Nied - Sossenheim - Schwalbach - Kronthaler Quellen - Opel-Zoo - Königstein - Rettershof - Fischbach - Hof Gimbsch - Gundelhardt - Meisterturm - Hofheim	
Tour 8: Selig die Stadt am Main	84
Frankfurt-Sachsenhausen - Goetheturm - Heusenstamm - Jügesheim - Seligenstadt - Steinheim - Rumpenheim - Offenbach - Frankfurt -	
Tour 9: Zur Wacht am Wein!	98
Niedernhausen - Theißtal - Trompeterstraße - Rheinhöhenweg - Jagdschloss Platte - Hallgarter Zange - Sieben Wege - Niederwalddenkmal - Rüdesheim	
Tour 10: Knoblauch, Rose, Rebensaft	108
Mainz-Gustavsburg - Rheininsel »Nonnenau« - NSG Kühkopf-Knoblochsaue - Oppenheim - Nierstein - Lörzweiler - Gau-Bischofsheim - Mainz	
Tour 11: Ins Ronneburger Hügelland	124
Frankfurt - Bergen-Enkheim - Hohe Straße - Ronneburg - Herrnhaag - Calbach - Hainchen - Höchst - Kloster Engelthal - Maria Sternbach - Assenheim - Bruchenbrücken	
Tour 12: Zum Wetterauer Tintenfass	140
Friedberg - Römerstraße - Münzenberg - Kloster Arnsburg - Lich - Hungen - Trais-Horloffer See - Reichelsheim - Hofgut Wickstadt - Friedberg	