

Inhalt

Wandern in der Südeifel	6
Die Maare in der Vulkaneifel	8
Gäste aus dem Süden	10
Spuren der Römer	12
Burgen mit Geschichte	14

1	Auf dem Rotweinwanderweg – Von Altenahr nach Walporzheim (4.30 Std.; mittelschwer)	16
2	Ein Gasthaus mit Geschichte – Von Kesseling über Ahrbrück auf den Steinerberg (3.30 Std.; mittelschwer)	20
3	Täler, Höhen und Wacholder – Auf dem Wacholderweg bei Staffel (5 Std.; mittelschwer)	23
4	Ein Gang durch die Erdgeschichte – Rund um den Laacher See (4.45 Std.; einfach)	28
5	Im Felsental der Nitz – Durch das Nitztal nach Virneburg (4.30 Std.; mittelschwer)	33
6	Herrliche Aussichten – Auf die Hohe Acht (3.30 Std.; einfach)	36
7	Weites Land – Von Kelberg nach Ulmen (8.30 Std.; anspruchsvoll)	39

8	In den Gerolsteiner Dolomiten – Von Gerolstein über die Papenkaule zur Kasselburg (3 Std.; einfach)	45
9	Der wachsende Wasserfall – Von Kerpen zum Dreimühlen-Wasserfall (3.45 Std.; einfach)	49
10	In der Schönecker Schweiz – Durch Seitentäler der Nims auf die Burg Schönecken (4 Std.; einfach)	52
11	In der Schnee-Eifel – Von der Schneifel-Höhenstraße über das Rohrvenn zum Forsthaus Schneifel (4.30 Std.; mittelschwer)	56
12	Die Burg über dem Wasserfall – Von Pillig zur Burg Pyrmont (3.45 Std.; einfach)	60
13	Die Burg aus dem Märchen – Von der Ringelsteiner Mühle zur Burg Eltz (3 Std.; einfach)	64
14	Im Tal der »Wilden Endert« – Durch das Enderttal von Kaisersesch nach Cochem (5.30 Std.; mittelschwer)	68
15	Wasser über erloschener Glut – Rund um die Dauner Maare (4 Std.; einfach)	73
16	Mürmes und Demerather Heide – Von Steineberg über Ellscheid zur Mürmes (4.30 Std.; einfach)	76
17	Pulvermaar und Lavabombe – Von Gillenfeld nach Strohn (4 Std.; einfach)	80
18	Landschaft mit Charakter – Vom Meerfelder Maar zum Mosenberg (4 Std.; mittelschwer)	84

19	Wo schon die Römer badeten – Von Bad Bertrich nach Kennfus (3.45 Std.; einfach)	88
20	Hoch über der Mosel – Auf dem Moselhöhenweg von Cochem nach Alf (7 Std.; anspruchsvoll)	92
21	Langer Pfad im tiefen Tal – Auf dem Lieserpfad von Manderscheid nach Wittlich (6.30 Std.; anspruchsvoll)	98
22	Eine Abtei und tiefe Wälder – Von Kloster Himmerod ins Fischbachtal (4 Std.; einfach)	103
23	Im Wittlicher Heckenland – Von Dodenburg über Heckenmünster nach Dierscheid (3.15 Std.; einfach)	106
24	Durch den Meulenwald – Von Sehlem über Dierscheid nach Trier Quint (6 Std.; anspruchsvoll)	109
25	Mühlsteine und Fledermäuse – Von Birresborn über die Eishöhlen zu »Adam und Eva« (2.30 Std.; einfach)	114
26	In der Kyllburger Waldeifel – Von Kyllburg über Schloss Malberg zur Villa Otrang (6 Std.; anspruchsvoll)	118
27	Historische Spurensuche – Von Burg Ramstein über die Pützlöcher zur Genovevahöhle (3.30 Std.; mittelschwer)	123
28	Über die Höhen des Prümtals – Von Waxweiler über Oberpierscheid nach Mauel (3.45 Std.; einfach)	128

29	Ins stille Prümatal – Von Echtershausen über die Herrnhecke ins stille Prümatal (3.45 Std.; einfach)	133
30	Eine Runde bei Neuerburg – Von Neuerburg über Fischbach nach Sinspelt (6 Std.; mittelschwer)	137
31	Im rauen Islek – Von Irrhausen durchs Irsen-, Eschbach- und Mannerbachtal (5 Std.; mittelschwer)	141
32	An der luxemburgischen Grenze – Im Ourtal bei Dasburg (5.30 Std.; mittelschwer)	145
33	Über dem Our-Stausee – Von Vianden über den Millebierg zum Bivelser Steg (4.45 Std.; mittelschwer)	150
34	In der Bollendorfer Schweiz – Vom Pölsenhof über die Lingelslay zum Maria-Theresia-Stein (4.15 Std.; mittelschwer)	155
35	Danksagung an die Bärengöttin – Auf dem Felsenpfad um das Ferschweiler Plateau (5 Std.; anspruchsvoll)	160
	Kleines Glossar	164
	Eifel-Infos	164
	Register	165
	Impressum	168