

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

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

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

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