

Inhaltsverzeichnis 2
Vorwort 8

Die Touren

1 Warum ist es am Rhein so schön?
Streckentour Bacharach – Koblenz, 50 km 14

2 An den Rheinauen
Streckentour Mainz – Bacharach, 50 km 26

3 In der Heimat der Kurfürsten
Rundtour Mainz – Ingelheim, 45 km 36

4 Zwischen Biolandwirtschaft und Weinanbau
Rundtour Wiesbaden – Hochheim, 39 km 44

5 Zum Nobelbad, das Geschichte machte
Streckentour Koblenz – Bad Ems – Limburg an der Lahn, 75 km 54

6 Vom Dom zur Residenz
Streckentour Limburg an der Lahn – Weilburg, 40 km 62

7 Zu Fürsten und Fotografen

Streckentour Weilburg – Gießen, 49 km 70

8 Zu alten Schlössern bei Gießen

Rundtour Gießen – Buseck – Lich, 40 km 78

9 Von der Altstadtidylle nach Mainhatten

Rundtour Idstein – Frankfurt am Main, 47 km 84

10 Zu den Burgen im Taunus

Rundtour Kronberg – Oberursel – Königstein, 33 km 96

11 Bäder, Burgen, Residenzen

Rundtour Bad Homburg – Bad Vilbel – Karben, 53 km 104

12 Vom Dom zur Residenz

Rundtour durch Frankfurt a.M., 38 km 110

13 Zu den Mineralquellen von Bad Vilbel

Rundtour Frankfurt am Main – Sachsenhausen – Bad Vilbel, 41 km 118

14 In die Welt der Kelten

Streckentour Maintal-West – Wilhelmsbad – Ortenberg, 52 km 126

15 Vom Heilbad in die Reichsstadt

Rundtour Bad Nauheim – Münzenberg – Friedberg, 52 km 134

16 Wo die Römer kurten

Rundtour Bad Nauheim – Friedberg – Niddatal – Reichelsheim, 56 km 142

17 Stadt, Schloss, Fluss: Nidda

Rundtour Altenstadt – Nidda – Glauburg, 52 km 150

18 In die Heimat von Grimm's Märchen

Streckentour Hanau – Gelnhausen – Wächtersbach – Fliesen, 76 (39 + 37) km ... 158

19 Zu den Seligen am Rhein

Streckentour Frankfurt a.M. – Seligenstadt – Aschaffenburg, 57 km 166

20 Zu den gestohlenen Heiligen

Rundtour Seligenstadt – Babenhausen – Heusenstamm – Hainstadt, 55 km ... 174

21 An den fränkischen Main

Streckentour Aschaffenburg – Klingenberg – Miltenberg, 47 km 182

22 Zur Fossilienfundstätte Grube Messel

Rundtour Darmstadt – Groß-Zimmern – Dieburg, 45 km 190

23 Auf Spuren der Geschichte durch den Wonnegau
Rundtour Worms – Osthofen – Alzey, 65 km 198

24 Zu Nibelungen, Krolingern und Revolutionären
Rundtour Worms – Bürstadt – Lorsch – Heppenheim – Lampertheim, 57 km .. 208

25 In die Bergstraße
Rundtour Bensheim – Lorsch – Heppenheim – Auerbach, 33 km 216

Mit Ortsporträts von

Koblenz 22

Mainz 34

Wiesbaden 52

Frankfurt a.M. 92

Worms 204

Impressum 224