

Inhalt

Vorwort der DB Regio Bayern	4
Einführung	7
Das Bayern-Ticket	7
Geltungsbereich und Preise	8
Das Wandergebiet	8
Was mitnehmen und anziehen?	9
Beste Verbindungen	9

Frankenwald und Fichtelgebirge

1 Im Höllental	12
Bizarre Felsen und schöne Aussichten	
2 Von Bad Steben zur Frankenwarte	14
Höhen und Tiefen	
3 Dreitägestour auf dem Frankenweg	16
Unterwegs im Frankenwald	
4 Auf den Lucas-Cranach-Turm	22
Faszinierende Rundsicht	

Mainfranken

5 Von Bad Staffelstein zum Staffelberg	26
Einkehr mit Panoramablick	
6 Von Ebelsbach-Eltmann nach Zeil am Main	30
Steile Weinbergtreppen und Trockenmauern	

7 Mainwanderweg: Von Veitshöchheim nach Retzbach	34
Im Würzburger Land	
8 Auf dem Mainwanderweg von Retzbach nach Karlstadt	38
Auf Lehrpfaden und einem Kreuzweg	
9 Mainwanderweg: Von Karlstadt nach Gemünden	42
Vom Muschelkalk zum Buntsandstein	
10 Von Rieneck nach Gemünden	46
Zwischen fränkischer Saale und Sinn	
11 Mainwanderweg: Von Gemünden nach Lohr	50
Dichte Wälder und ein Stausee	
12 Zur Wallfahrtsstätte Mariabuchen	54
Im schönen Buchenbachtal	
13 Mainwanderweg: Von Lohr nach Marktheidenfeld	56
Auf Klosterspuren	
14 Mainwanderweg: Marktheidenfeld und Kreuzwertheim	60
Wald, Streuobstwiesen und Weinberge	
15 Von Obernburg durch die Rücker Weinberge	64
Über dem Elsavatal	
16 Auf dem Spessartweg 1	66
Von Fürsten, Fuhrleuten und Pilgern	
17 Auf dem Spessartweg 2	70
Über die Geißhöhe ins Höllental	
18 Von Heigenbrücken ins Aubachtal	74
Angelparadies Aubachseen	
19 Zwischen Heigenbrücken und Jakobsthal	76
Auf dem Eselsweg	
20 Von Faulbach nach Fechenbach	78
Zu imposanten Burgruinen	

- 21 **Vom Main ins Himmelreich** 80
 Im Banne der Mainschleife
- 22 **Von Klingenberg nach Miltenberg** 82
 Auf dem Fränkischen Rotweinwanderweg
- 23 **Von Winterhausen nach Würzburg** 86
 Durch eine vielfältige Natur
- 24 **Von Würzburg nach Rottendorf** ... 90
 In den Weinbergen von Randersacker
- 25 **Von Kitzingen nach Marktbreit** ... 94
 Schöne Weinberge und sehenswerte Weinorte

Fränkische Schweiz

- 26 **Stadtrundgang durch Forchheim** . 100
 Auf den Spuren des Mittelalters
- 27 **Auf dem Fünf-Seidla-Steig** 104
 Von einer Brauerei zur anderen
- 28 **Auf den Kleinen Kulm** 108
 Zum höchsten Berg der Fränkischen Schweiz
- 29 **Von Gräfenberg nach Schnaittach** 112
 In der Hersbrucker Schweiz

- Frankenalb**
- 30 **Von Schnaittach nach Velden** 118
 Von Burg zu Burg
- 31 **Im Karst bei Neuhaus an der Pegnitz** 122
 Auf den Spuren geologischer Vergangenheit
- 32 **Höhlenwanderung bei Neuhaus an der Pegnitz** 124
 Unter Tage in der Frankenalb
- 33 **Drei Tage auf dem Fränkischen Gebirgs weg** 128
 Unterwegs zwischen Pegnitz und Hersbruck
- 34 **Von Vorra nach Hersbruck** 134
 Schöne Aussichten über dem »Pegnitzknie«
- 35 **Rundgang durch die Altstadt von Nürnberg** 138
 In der fränkischen Metropole
- Orts- und Sachregister** 142
Impressum, Touren- und Bildnachweis 144