

# Inhalt

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

## Frankenwald und Fichtelgebirge

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

## Mainfranken

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

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

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

## **Fränkische Schweiz**

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

## **Frankenalb**

<b>30</b>	<b>Von Schnaittach nach Velden</b> . . . .	<b>118</b>
	Von Burg zu Burg	
<b>31</b>	<b>Im Karst bei Neuhaus an der Pegnitz</b> . . . . .	<b>122</b>
	Auf den Spuren geologischer Vergangenheit	
<b>32</b>	<b>Höhlenwanderung bei Neuhaus an der Pegnitz</b> . . . . .	<b>124</b>
	Unter Tage in der Frankenalb	
<b>33</b>	<b>Drei Tage auf dem Fränkischen Gebirgsweg</b> . . . . .	<b>128</b>
	Unterwegs zwischen Pegnitz und Hersbruck	
<b>34</b>	<b>Von Vorra nach Hersbruck</b> . . . . .	<b>134</b>
	Schöne Aussichten über dem »Pegnitzknie«	
<b>35</b>	<b>Rundgang durch die Altstadt von Nürnberg</b> . . . . .	<b>138</b>
	In der fränkischen Metropole	

<b>Orts- und Sachregister</b> . . . . .	<b>142</b>
<b>Impressum, Touren- und Bildnachweis</b>	<b>144</b>