

## Inhalt

1	<i>Kurven-Reich</i>	9
	Motorradtour ins Herz der Fränkischen Schweiz	
2	<i>Zum Davonfliegen</i>	14
	Radtour oder Wanderung zum Flugplatz Feuerstein	
3	<i>Einmal Polsterklasse, bitte!</i>	20
	Nostalgische Fahrt mit der <i>Dampfbahn Fränkische Schweiz</i>	
4	<i>Ein vielzitatierter Klassiker</i>	28
	Brauereienwanderung rund um Unteraufseß	
5	<i>Wo Fuchs und Hase Guten Tag sagen</i>	33
	Erkundung des Natur- und Wildparks Hundshaupten	
6	<i>Beste Medizin: Hofmannstropfen und frische Luft</i>	37
	Durch das romantische Todtsfeldtal	
7	<i>10 000 Ostereier</i>	42
	Rundwanderung von Egloffstein über Bieberbach zum Rekord-Osterbrunnen	
8	<i>Gärten ohne Gleichen</i>	49
	Autotour zu den Barockgärten in Oberfranken	
9	<i>So weit die Füße tragen</i>	56
	Rundwanderung von Pegnitz über den Kleinen Kulm und Hollenberg	
10	<i>Karstkunde und Brauereikommune</i>	62
	Anspruchsvolle Tour rund um Neuhaus/Pegnitz	
11	<i>Mit allen Wassern gewaschen</i>	67
	Kanutour auf der Pegnitz	
12	<i>Und ewig singen die Wälder</i>	73
	Leichte Wanderung rund um Hartenstein	
13	<i>Jungfer in Nöten</i>	79
	Rundwanderung von Ellenbach zum Arzbergturm über den Deckersberg	
14	<i>Speisen wie Gott in Franken</i>	85
	Spaziergang durch die Altstadt von Hersbruck	
15	<i>Eine Welt aus Stein</i>	91
	Tageswanderung auf dem Altmühltaler Panoramaweg	
16	<i>Freiheit, Gleichheit, Gemütlichkeit!</i>	97
	Von Kelheim nach Weltenburg und zurück	
17	<i>Am Rande des Imperiums</i>	103
	Auf dem Limes-Radweg von Ellingen nach Weißenburg	

18	<i>MühlENZAUBER</i>	109
	Rundwanderung zu den Mühlen bei Hilpoltstein	
19	<i>CANYONING FÜR ANFÄNGER</i>	114
	Rundwanderung zur Massendorfer Schlucht und zum Müllersloch bei Spalt	
20	<i>ÜBER STOCK UND DRUIDENSTEIN</i>	119
	Von Burg Abenberg nach Mäbenberg	
21	<i>SEGEL SETZEN, LEINEN LOS!</i>	125
	Schnuppersegeln am Brombachsee	
22	<i>RITTERTUM UND MINNESANG</i>	130
	Kleine Radtour von Speckheim nach Wolframs-Eschenbach	
23	<i>ROMANTISCHE RÖMER</i>	135
	Eine Radwanderung am Limes entlang	
24	<i>VON SINNESLUST UND SALBEITEE</i>	141
	Radtour von Herrieden nach Aurach und zurück	
25	<i>TRÄUME VOM FLIEGEN</i>	147
	Radtour von Dombühl über Schillingsfürst nach Ansbach	
26	<i>AUF KASPARS WEGEN</i>	156
	Der rätselhafte Findling Kaspar Hauser in Ansbach	
27	<i>AUF DER NACHTSEITE</i>	165
	Mit dem Rad von Oberdachstetten ins mittelalterlich-schaurige Rothenburg	
28	<i>DIE ETAPPE DER DELIKATESSEN</i>	173
	Oberdachstetten, Obernzenn, Colmberg und zurück – eine Rundfahrt	
29	<i>SPUREN DER HOHENZOLLERN</i>	180
	Das Heilsbronner Münster und die Residenz in Ansbach	
30	<i>MANCHE MÖGEN'S HEIß</i>	189
	Radtour von Langenzenn über Cadolzburg nach Erlangen	
31	<i>IN DER STILLE DES VERLUSTS</i>	194
	Jüdische Friedhöfe im Aischgrund	
32	<i>VERGANGENHEIT AUF SCHRITT UND TRITT</i>	203
	Mit Schiff und Rad von Miltenberg nach Wertheim und zurück	

33	<i>Im Herzen des fränkischen Weinbaus</i>	208
	Wanderung von Kitzingen zum Sulzfelder Weinlehrpfad	
34	<i>Goethes Liebling</i>	213
	Der Panoramaweg auf dem Würzburger Stein	
35	<i>Der fränkische Silvaner-Abt</i>	219
	Rundwanderung auf dem Abt-Degen-Steig bei Zeil am Main	
36	<i>Die unheimliche Hauptstadt des Bieres</i>	225
	Spaziergang durch Bamberg	
37	<i>Ich wollt', mir wüchsen Flügel</i>	237
	Von Lichtenfels nach Zapfendorf	
	 Die Verführer	 244
	Register	246