

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Grenzwanderung zu DDR-Zeiten	12

DIE ETAPPEN

1	Von Bad Elster nach Hranice Voraus-Etappe zum Startpunkt an der tschechischen Grenze	1.30 Std. ●	20
2	Von Hranice nach Ullitz Nach dem Kirchgang auf Tour am Grünen Band Sachsen	5.30 Std. ●	22
3	Von Ullitz nach Hirschberg Durchs »Himmelreich« zum Saalestrand	7.30 Std. ●	26
4	Von Hirschberg zum Friedrich-Wilhelm-Stollen Entlang der Saale zum Höllental	4.00 Std. ●	30
5	Vom Höllental zum Schieferpark Lehesten Durch die Täler der Thüringischen und der Fränkischen Muschwitz	7.30 Std. ●	34
6	Von Lehesten nach Probstzella Von den Höhen des Frankenwalds ins Tal der Loquitz	4.30 Std. ●	38
7	Von Probstzella nach Tettau Über den Kamm des Thüringer Walds	5.00 Std. ●	42
8	Von Tettau nach Neuhaus-Schierschnitz Von den Höhen des Thüringer Walds ins fränkische Vorland	6.00 Std. ●	44
9	Von Neuhaus-Schierschnitz nach Fürth am Berg Über die Hügel am Fuß des Schiefergebirges	6.00 Std. ●	46

- | | | | |
|----|---|-------------|----|
| 10 | Von Fürth am Berg
nach Meilschnitz
Durch die Linder Ebene zum
Sonneberger Hausberg Isaak | 4.30 Std. ● | 48 |
| 11 | Von Meilschnitz nach Eisfeld
Vom Sonneberger Land durch die
Vorberge des Thüringer Walds | 5.30 Std. ● | 50 |
| 12 | Von Eisfeld nach Bad Rodach
Über die Langen Berge ins Coburger Land | 5.30 Std. ● | 54 |
| 13 | Von Bad Rodach nach Lindenau
Durchs Heldburger Unterland | 6.30 Std. ● | 56 |
| 14 | Von Lindenau nach Zimmerau
Durch den südlichsten Zipfel Thüringens | 7.00 Std. ● | 60 |
| 15 | Von Zimmerau
nach Irmelshausen
Über die Schlechtsarter Schweiz ins Grabfeld | 6.30 Std. ● | 62 |
| 16 | Von Irmelshausen
nach Henneberg
Durchs Grabfeld zum Rhönvorland | 6.00 Std. ● | 66 |
| 17 | Von Henneberg
nach Weimarschmieden
Durch das östliche Vorland der Rhön | 5.00 Std. ● | 68 |

- | | | | | |
|----|---|-----------|---|----|
| 18 | Von Weimarschmieden nach Birx
In die Rhön hinauf | 5.00 Std. | ● | 70 |
| 19 | Von Birx nach Tann
Vom Dreiländereck Bayern–Hessen–Thüringen
zur Kuppenrhön | 5.00 Std. | ● | 72 |
| 20 | Von Tann nach Reinhards
Über die Südrampe der Kuppenrhön | 5.00 Std. | ● | 74 |
| 21 | Von Reinhards nach Geisa
Vom westlichsten Punkt der DDR
zum Grenzmuseum Point Alpha | 4.00 Std. | ● | 78 |
| 22 | Von Geisa nach Vacha
Durchs Ulstertal und über die Ausläufer der
Rhön zur Werra | 7.00 Std. | ● | 80 |
| 23 | Von Vacha
nach Dankmarshausen
Durch das Land der weißen Berge | 5.00 Std. | ● | 84 |
| 24 | Von Dankmarshausen
nach Gerstungen
Über die Höhen des Seulingswalds
zum Vogelparadies Rhäden | 6.30 Std. | ● | 88 |

25	Von Gerstungen nach Herleshausen Durch den Grenzwald des Thüringer Zipfels	6.00 Std. ●	92
26	Von Herleshausen nach Treffurt Über die Höhen des Ringgaus	8.00 Std. ●	96
27	Von Treffurt zum Kloster Hülftenberg Durch Werrabergland zur Wallfahrtsstätte	5.00 Std. ●	100
28	Vom Hülftenberg nach Sickenberg Mönche und Orchideen hoch über dem Werratal	6.30 Std. ●	104
29	Von Sickenberg zum Hanstein Über die Teufelskanzel zur Burg Hanstein	4.30 Std. ●	108
30	Vom Hanstein nach Reiffenhausen Gut Besenhausen und die Nachfahren der Ritter von Hanstein	4.00 Std. ●	110
31	Von Reiffenhausen nach Weißenborn Über den Heidkopf und das Hohe Kreuz	6.00 Std. ●	114
32	Von Weißenborn nach Duderstadt Vom Göttinger Land ins Untereichsfeld	5.00 Std. ●	118
33	Von Duderstadt nach Brochtshausen Über das Grüne Band der Heinz Sielmann Stiftung	5.00 Std. ●	120
34	Von Brochtshausen nach Walkenried Durch den Gipskarst des Südharzes	6.30 Std. ●	122
35	Von Walkenried nach Sorge Vom südlichen Harzvorland auf das Oberharz-Plateau	6.30 Std. ●	126

36	Von Sorge zum Brocken Auf den höchsten Punkt des Grünen Bands Deutschland	6.00 Std.	●	130
37	Vom Brocken nach Ilsenburg Über Eckerstausee und Eckertal zum nördlichen Harzrand	5.00 Std.	●	134
38	Von Ilsenburg nach Hornburg Durchs nördliche Harzvorland	7.00 Std.	●	136
39	Von Hornburg zum Heeseberg Durch das Große Bruch	6.30 Std.	●	138
40	Vom Heeseberg nach Harbke Durch die Tagebaulandschaft von Harbke	6.30 Std.	●	140
41	Von Harbke nach Weferlingen Durch den Lappwald und das Allertal	5.00 Std.	●	142
42	Von Weferlingen nach Oebisfelde Wandern im Tiefland	4.30 Std.	●	144
43	Von Oebisfelde nach Brome Durch den Drömling	6.30 Std.	●	146
44	Von Brome nach Wittingen Durch die Ohreaue in die Stadt des Heide-Biers	6.00 Std.	●	148
45	Von Wittingen nach Harpe Durch die Altmark und über den Drawehn	6.00 Std.	●	150
46	Von Harpe nach Salzwedel Von Grüne-Band-Perlen, Jenny Marx und Baumkuchen	6.00 Std.	●	152
47	Von Salzwedel zum Arendsee Auf Grenz-Natur folgt Badespaß	6.00 Std.	●	156
48	Vom Arendsee nach Schnackenburg Durch Kiefernforste und Heide zur Elbe	5.30 Std.	●	158

49	Von Schnackenburg nach Lenzen Deutschlands größtes Rückdeichungsprojekt	3.30 Std.	●	160
50	Von Lenzen nach Dömitz Deich-Cafés, reetgedeckte Häuser und eine Wanderdüne	6.00 Std.	●	162
51	Von Dömitz nach Hitzacker Stadt, Land, Fluss	5.30 Std.	●	164
52	Von Hitzacker nach Bleckede Einst ehemalige DDR, heute Niedersachsen	7.30 Std.	●	166
53	Von Neu Bleckede nach Lauenburg Boizenburger Fliesenkunst und die Elbberge	6.00 Std.	●	168
54	Von Lauenburg nach Langenlehsten Zum Biosphärenreservat Schaalsee	6.30 Std.	●	170
55	Von Langenlehsten nach Zarrentin Über krachtrockenen Sander zum Schaalsee	4.30 Std.	●	172
56	Von Zarrentin nach Kneese Am Schaalsee entlang	4.30 Std.	●	174
57	Von Kneese nach Ratzeburg Durch die Lauenburger Seenlandschaft	7.00 Std.	●	176
58	Von Ratzeburg nach Lübeck Vom Ratzeburger See durchs Land der Nandus	5.30 Std.	●	178
59	Von Lübeck nach Travemünde Zum Ostseestrand	6.00 Std.	●	182
60	Vom Travemünder Priwall zum Ostseebad Boltenhagen Wandern am Grünen Band Ostseestrand	6.00 Std.	●	186
	Register			188
	Bildnachweis/Impressum			192