

## INHALT

- 5 **Worte & Tipps vorweg**
- 6 **Zum Gebrauch von Buch, GPS & Roadbook**
- 7 Abkürzen | Schwierigkeitsgrad und Fahrtechnik  
Das war uns wichtig | Die Bike-Reviere in  
diesem Buch

### **SCHNUPPER- TOUREN**

- 14 **Tour 1 Germania mit Rückansicht**  
Rüdesheim | Jagdschloss Niederwald | Höllenberg  
Rüdesheim
- 21 **Tour 2 Schönes Geschlängel mit Schlangen**  
Eltvilie | Grauer Stein | Sillgraben | Eltvilie
- 27 **Tour 3 Wiesbaden – auf die einfache Tour**  
Wiesbaden | Goldsteintal | Neroberg | Wiesbaden
- 33 **Tour 4 Landschaftskino über dem Rheintal**  
Mainz | Schwabsburg | Ruine Landskron | Oppenheim

### **LEICHTE TOUREN**

- 42 **Tour 5 Rheingau all inclusive**  
Wiesbaden-Ost | Kloster Eberbach | Nothgottes | Rüdesheim
- 50 **Tour 6 Schweizer Gefühle im Nassauer Land**  
Hattersheim | Speedway-Bahn Diedenbergen | Buchwaldskopf | Niedernhausen
- 57 **Tour 7 Platte machen im Rheingau**  
Niedernhausen | Rheinhöhenweg | Eiserne Hand | Eltvilie
- 63 **Tour 8 Biken beim Bischof**  
Limburg | Tiefenbachtal | Burg Runkel | Limburg

### **MITTELSCHWERE TOUREN**

- 74 **Tour 9 Nur für Gesunde – die Kur-Tour**  
Wiesbaden | Judenkopf | Ölmühlquelle | Bad Soden
- 80 **Tour 10 Wiesbaden – auf die kräftige Tour**  
Wiesbaden | Hohe Kanzel | Neroberg | Wiesbaden
- 86 **Tour 11 Rheinhessen – Ahnung von alter Größe**  
Mainz | Ingelheim | Mainz

<b>Tour 12 Toskana für den Heimgebrauch</b>	93	
Oppenheim   Seizer Berg   Westerberg   Gau-Algesheim		
<b>Tour 13 Rheingau rückwärts</b>	99	
Rüdesheim   Hallgarter Zange   Mapper Schanze   Erbach		
<b>Tour 14 Taunus-Bolero</b>	106	<b>SCHWERE</b>
Bad Camberg   Rotes Kreuz   Hofheim		<b>TOUREN</b>
<b>Tour 15 Strinzen für Fortgeschrittene</b>	113	
Idstein   Kastell Zugmantel   Burg Hohenstein   Idstein		
<b>Tour 16 Kurbad für Blaublüter –</b>		
<b>Schwitzbad für Biker</b>	120	
Niederwalluf   Bad Schwalbach   Schlangenbad   Niederwalluf		
<b>Tour 17 Im Bann der blonden Nixe</b>	125	
Lorch   Ruine Waldeck   Kaub   Lorch		
<b>Tour 18 Habe die Ehre, Pfälzer Hoheit</b>	132	
Alzey   Donnersberg   Herkulesberg   Alzey		
<b>Tour 19 Taunus längs für Querköpfe</b>	138	<b>TOUREN</b>
Idstein   Pferdskopf   Winterstein   Friedberg		<b>FÜR PROFIS</b>
<b>Tour 20 Volle Breitseite Weltkulturerbe</b>	144	
Geisenheim   Burg Sauerthal   Assmannshausen   Geisenheim		
<b>Tour 21 Spritztour im Hinterland</b>	152	
Assmannshausen   Laukenmühle   Kalte Herberge		
Assmannshausen		
<b>Tour 22 Bis das Murmeltier grüßt</b>	159	
Bingerbrück/Bingen   Morgenbachtal		
Flowtrail Stromberg   Bingerbrück/Bingen		
<b>Von Biker zu Biker</b>	168	<b>FAHRTECHNIK-</b>
<b>Nach der Tour ist vor der Tour</b>	168	<b>TIPPS &amp; SERVICE</b>
Werkstätten	178	
<b>Register</b>	181	