

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**
Eltville | Grauer Stein | Sillgraben | Eltville
- 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 Schwelzer Gefühle im Nassauer Land**
Hattersheim | Speedway-Bahn Diedenbergen | Buchwaldskopf |
Niedernhausen
- 57 **Tour 7 Platte machen im Rheingau**
Niedernhausen | Rheinhöhenweg | Eiserne Hand | Eltville
- 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

Tour 12 Toskana für den Helmgebrauch 93

Oppenheim | Selzer Berg | Westerberg | Gau-Algesheim

Tour 13 Rheingau rückwärts 99

Rüdesheim | Hallgarter Zange | Mapper Schanze | Erbach

Tour 14 Taunus-Bolero 106

Bad Camberg | Rotes Kreuz | Hofheim

Tour 15 Strinzen für Fortgeschrittene 113

Idstein | Kastell Zugmantel | Burg Hohenstein | Idstein

Tour 16 Kurbad für Blaublüter –

Schwitzbad für Biker 120

Niederwalluf | Bad Schwalbach | Schlangenbad | Niederwalluf

Tour 17 Im Bann der blonden Nixe 125

Lorch | Ruine Waldeck | Kaub | Lorch

Tour 18 Habe die Ehre, Pfälzer Hoheit 132

Alzey | Donnersberg | Herkulesberg | Alzey

Tour 19 Taunus längs für Querköpfe 138

Idstein | Pferdskopf | Winterstein | Friedberg

Tour 20 Volle Breitseite Weltkulturerbe 144

Geisenheim | Burg Sauerthal | Assmannshausen | Geisenheim

Tour 21 Spritztour im Hinterland 152

Assmannshausen | Laukenmühle | Kalte Herberge |

Assmannshausen

Tour 22 Bis das Murmeltier grüßt 159

Bingerbrück/Bingen | Morgenbachtal |

Flowtrail Stromberg | Bingerbrück/Bingen

**SCHWERE
TOUREN**

**TOUREN
FÜR PROFIS**

Von Biker zu Biker 168

Nach der Tour ist vor der Tour 168

Werkstätten 178

Register 181

**FAHRTECHNIK-
TIPPS & SERVICE**