

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	2
<b>Allgemeine Hinweise</b>	6
<b>Frankens schöner Norden</b>	13
<b>1 Im Wässernachtal</b>	
Das Traumtal	16
<b>2 Rundweg Königsberg – Unfinden</b>	
Urwiese und alte Pfade	21
<b>3 Naturerlebnisweg Hochreinsee</b>	
Im Reich der wilden Vögel	26
<b>4 Burgruine Bramberg</b>	
Zur Burg auf dem Vulkan	30
<b>5 Steinerlebnispfad am Zeilberg</b>	
Mondkrater in den Haßbergen	34
<b>6 Altenstein und Diebskeller</b>	
Die Felsenstadt im Wald	38
<b>7 Felsburg Rotenhan und Schloss Gereuth</b>	
Eine Zeitreise in den Haßbergen	42
<b>8 Kanutour auf der Itz</b>	
Flussperspektive	46
<b>9 Stadtspaziergang Bamberg</b>	
Hollergraben, Regnitz und Fischpass	50
<b>10 Schloss Hohenstein bei Ahorn</b>	
Bei den Querkeln	54
<b>11 Stadtspaziergang Coburg</b>	
Im Herzen Coburgs	58
<b>12 Muppberg, 516 m</b>	
Auf Schlangenpfaden	62
<b>13 Rodachaue bei Redwitz</b>	
Im idyllischen Auenland	66
<b>14 Wasserwanderung auf dem Obermain</b>	
Zwei Tage im Flussparadies	70
<b>15 Bärental und Burgruine Niesten</b>	
Vom Felsental zur Burg der Ziegen	74
<b>16 Kleinziegenfelder Tal und Rote Wand</b>	
Bachidylle und Kletterfelsen	78

<b>17</b>	<b>Naturlehrpfad am Rehberg</b> Abenteuer Wald	82
<b>18</b>	<b>Lucas-Cranach-Turm und Stübental</b> Zum Märchenturm	86
<b>19</b>	<b>Märchenpfad Lauenstein</b> Märchenburg und Waldgeschichten	90
<b>20</b>	<b>Dober- und Kremnitztal</b> Wasser, Wald und Wiese	94
<b>21</b>	<b>Grenzersteige am Grünen Band</b> Mit der Eisenbahn an die ehemalige Grenze	98
<b>22</b>	<b>Trinkwassertalsperre Mauthaus</b> Auf Rädern um den oberfränkischen Fjord	102
<b>23</b>	<b>Erlebnispfad »Wasser« im Höllental</b> Teufelsspu� und Wasserkraft	106
<b>24</b>	<b>Der Bobengrüner Planetenweg</b> Gestirne und ein alter Steinbruch	110
<b>25</b>	<b>Skulpturenweg Schwarzenbach</b> Geschichten aus dem Frankenwald	114
<b>26</b>	<b>Lamitzpfad</b> Im Reich der Biber	118
<b>27</b>	<b>FrankenwaldSteigla Petersgrat</b> Saaleschleifen und Aussichtspunkte	122
<b>28</b>	<b>Stadtspaziergang Hof</b> Schönster Park Deutschlands und Schilderwald	126
<b>29</b>	<b>Untreusee bei Hof</b> Riesenlabyrinth und Kletterpark	130
<b>30</b>	<b>Eisenbahnlehrpfad »Schiefe Ebene«</b> Auf den Spuren der ersten Steilbahn Europas	134
<b>31</b>	<b>Der Thiesenring um Bad Berneck</b> Sonnentempel und Burgruinen	138
<b>32</b>	<b>Humboldtweg Goldkronach</b> Auf den Spuren der Goldgräber	142
<b>33</b>	<b>Der Steinbruchweg bei Kirchenlamitz</b> Sechs Steinbrüche und ein Labyrinth	146
<b>34</b>	<b>Großer Waldstein, 877 m</b> Teufelstisch und Bärenfang	151

<b>35 Rudolfstein, 866 m</b>	Von Brüdern und Schwestern	156
<b>36 Die Egerauen bei Röslau</b>	Wasserfall im Wald	160
<b>37 Ochsenkopf, 1024 m, und Weißmaintal</b>	Felsenmeer und Zauberwald	164
<b>38 Felsenlabyrinth Luisenburg und Kösseine</b>	Granittürme und Felsenmeere	168
<b>39 Waldhaus Mehlmeisel</b>	Wo sich Luchs und Hase gute Nacht sagen	172
<b>40 Kohlberg, Feisnitzspeicher und Gsteinigt</b>	Ein Turm, ein See und eine Schlucht	176
<b>Freizeit- und Schlechtwettertipps</b>		181
Tiere und Natur		181
Wasser		184
Freizeitparks/Spielplätze		189
Hochseilgärten		191
Burgen und Ruinen		193
Museen		196
Sommerrodelbahnen		199
Besucherbergwerke		200
Sonstiges		201
<b>Stichwortverzeichnis</b>		202
<b>Impressum</b>		208