

# 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 Rodachau 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
	3

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

<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