

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Rucksacktipps .....</b>	<b>10</b>
<b>GPS-Informationen .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Von Krögelstein durchs Kaiserbachtal zum Felsengarten Sanspareil.....</b>	<b>14</b>
15,4 km · 222 Hm · 4–5 h · mittel	
<b>2. Faszinierende Höhlen und märchenhafte Orte im Aufseßtal.....</b>	<b>22</b>
15,9 km · 160 Hm · 5 h · mittel	
<b>3. Durch das herrliche Leinleiertal zum erhabenen Kreuzstein .....</b>	<b>30</b>
8,9 km · 220 Hm · 3 h · leicht	
<b>4. Mystische Ort zwischen Heiligenstadt und Burggrub .....</b>	<b>36</b>
15,9 km · 400 Hm · 4–5 h · mittel	
<b>5. Riesenburg, Zwergenschloss und König-Ludwig-Steig bei Burg Rabeneck.....</b>	<b>44</b>
15,7 km · 590 Hm · 5–6 h · schwer	

- 6. Höhlen- und Burgenzauber im Ahorntal..... 52**  
15,2 km · 430 Hm · 6 h · mittel
- 7. Burgen, Höhlen und wilde Wasser  
rings um Streitberg .....60**  
8,8 km · 300 Hm · 4 h · mittel
- 8. Zu den Tropfsteinhöhlen zwischen Muggendorf  
und Streitberg ..... 68**  
10,6 km · 530 Hm · 6–7 h · mittel
- 9. Auf den Spuren des Raubritters  
Eppelein von Gailingen ..... 78**  
14,9 km · 440 Hm · 4–5 h · mittel
- 10. Urzeitliche Schluchten und Räubernester  
hoch über der Wiesent .....86**  
13 km · 390 Hm · 4–5 h · mittel
- 11. Zwergenhöhle, Burgruine Hollenberg  
und das magische Püttlachtal ..... 94**  
12,8 km · 244 Hm · 3–4 h · mittel

<b>12. Forellenweiher und Felsenträume im Klumpertal .....</b>	<b>102</b>
8,9 km · 64 Hm · 3 h · leicht	
<b>13. Geheimnisvolle Orte bei Pretzfeld .....</b>	<b>108</b>
8,6 km · 260 Hm · 3 h · leicht	
<b>14. Magische Landschaften und grandiose Aussichtspunkte im Hetzelsdorfer Wald .....</b>	<b>114</b>
10,9 km · 230 Hm · 3–4 h · leicht	
<b>15. Sinterstufen und Burgställe rund um Sankt Moritz bei Leutenbach .....</b>	<b>120</b>
10 km · 177 Hm · 3–4 h · leicht	
<b>16. Im Tal des Affalterbachs bei Egloffstein .....</b>	<b>126</b>
8,8 km · 270 Hm · 3–4 h · mittel	
<b>17. Gewaltige Felsen und Wasserspiele rund ums Todsfield bei Egloffstein .....</b>	<b>132</b>
6,5 km · 135 Hm · 2–3 h · leicht	
<b>18. Von Untertrubach über die Hohle Kirche zu den Drei Zinnen .....</b>	<b>138</b>
6,7 km · 150 Hm · 3 h · leicht	
<b>19. Burgruinen, stille Täler und verborgene Felsenwunder rund um Leienfels .....</b>	<b>142</b>
13,3 km · 240 Hm · 4–5 h · mittel	
<b>20. Das Felsenriff des Langen Bergs und die Burgruine Stierberg .....</b>	<b>148</b>
8,3 km · 193 Hm · 3 h · leicht	
<b>21. Stolze Burgruinen und faszinierende Höhlen bei Wildenfels .....</b>	<b>154</b>
13,2 km · 290 Hm · 3–4 h · mittel	
<b>22. Auf dem fantastischen Eibgrat .....</b>	<b>160</b>
7,4 km · 240 Hm · 2–3 h · schwer	
<b>Impressum .....</b>	<b>166</b>