

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Allgemeine Hinweise	8
Symbole	9
Besondere Tourenmerkmale und Sehenswürdigkeiten	10
Top-Touren in Thüringens Mitte und Norden	12
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	18
Natur und Landschaft – ein Überblick	20
Klimatabellen	22
Informationen und Adressen	28
TOP 1 3.30 Std. Über die Teufelskanzel zur Burgruine Hanstein	46
2 5.00 Std. Dietzenröder Stein und Rachelsberg	50
3 4.15 Std. Gobert und Silberklippe	53
4 2.00 Std. Dieteröder Klippen	56
5 2.15 Std. Zum Wallfahrtsort Hülfsenberg	58
6 5.00 Std. Plesse und Katharinenberg	60
7 3.15 Std. Mühlhäuser Landgraben und Kloster Anrode	63
8 2.45 Std. Flachstal	66
9 4.15 Std. Wälder und Quellen bei Mühlhausen	70
10 2.45 Std. Treffurt und Burg Normannstein	74
TOP 11 3.45 Std. Auf den Heldrastein	76
12 2.30 Std. Über die Ebenauer Köpfe nach Creuzburg	80
13 3.45 Std. Betteleiche und Bummelkuppe	82
14 3.45 Std. Eiserne Hand und Ihlefelder Kreuz	85
TOP 15 5.00 Std. Östliche Kernzone des Nationalparks Hainich	88
16 1.45 Std. Rund um das Nationalparkzentrum an der Thiemsburg	92
17 3.00 Std. Wacholderhög und Sperbersgrund	94
18 4.45 Std. Langes Tal und Alter Berg	96
19 2.15 Std. Kindel und Wildkatzengehege	99
20 3 Tage Mehrtagestour im Nationalpark Hainich	102
21 5.00 Std. An der Unstrut nach Bad Langensalza	108
22 2.00 Std. Unstrut-Gera-Niederung bei Gebesee	112
23 2.00 Std. Orphalgrund und Grundmühle	114
TOP 24 4.00 Std. Drei Gleichen	116
25 4.15 Std. Gisselgrund und Liebensteiner Heckenlandschaft	120
26 2.15 Std. Singer Berg und Umgebung	123

	27	4.00 Std.	Rottenbachtal und Klosterruine Paulinzella	126
TOP	28	5.00 Std.	Gölitzwände und Burg Greifenstein	130
TOP	29	2.15 Std.	Leuchtenburg und Dohlenstein	134
	30	4.00 Std.	Hummelsberg und Schloss Kochberg	136
	31	2.30 Std.	Hohenfelden und Riechheimer Berg	140
	32	4.30 Std.	Buchfarter Wald und Ilmtal	143
TOP	33	1.30 Std.	Weimar und Park an der Ilm	146
	34	2.45 Std.	Saalehänge bei Jena	149
	35	1.45 Std.	Bad Sulza und Sonnendorf	152
	36	3.45 Std.	Via Regia und Buttstädter Camposanto	154
	37	4.30 Std.	Hohe Schrecke	158
TOP	38	4.00 Std.	Zwischen Beichlingen und Segelberg	161
	39	3.45 Std.	Mühl- und Helbetal bei Großenhehrich	164
	40	3.00 Std.	Am Wipperdurchbruch	168
	41	3.45 Std.	Südlicher Kyffhäuserrand und Barbarossahöhle	171
TOP	42	4.45 Std.	Nördlicher Kyffhäuser und Goldene Aue	174
TOP	43	3.45 Std.	Stöckei und Solwiesen	178
	44	2.30 Std.	Windleite bei Hamma	182
	45	4.30 Std.	Oberes Helbetal	184
	46	2.45 Std.	Hainleite bei Lohra	188
	47	3.30 Std.	Rüdigsdorfer Schweiz	191
	48	4.15 Std.	Auf dem Karstwanderweg zum Kloster Walkenried	194
	49	5.15 Std.	Auf den Sonnenstein	197
	50	2.30 Std.	Südliches Ohmgebirge und Burg Bodenstein	200
Stichwortverzeichnis				202