

Zum Geleit	8
Hinweise zur Benutzung des Wanderführers	8
<i>Das Tourtelegramm: Alles auf einen Blick</i>	<i>11</i>

NÜTZLICHES & GESCHICHTE

Tipps für mehr Wanderlust	14
Wandern und Gesundheit	14
<i>Waldbaden für Anfänger: Alle 5 Sinne schärfen</i>	<i>15</i>
Kleidung und Ausrüstung	15
Rucksack & Co.	16
<i>Die schönsten Fern- & Rundwanderwege</i>	<i>17</i>
Wanderrouuten planen & Proviant	18
Wandern mit Kindern	18
<i>Angebote der Deutschen Bahn</i>	<i>19</i>
Orientierung & Verhalten unterwegs	20
Orientierung mit GPS & Rettungspunkte für den Notfall	20
Verhalten bei Gewitter	21
Wandern und Umweltschutz	22
... und wenn es dringend ist?	23
Wandern mit Hund	23
Wandern und Parken	24
Wandern und Waldarbeit	24
Wandern und Jagd	25
 Natur mit Geschichte: Der Wald in Hessen	 26
Geologie & Waldentwicklung nach der Eiszeit	27
Der hessische Wald ab dem 4. Jh. – Beginn einer Kulturgeschichte	28
Der Wald in der Krise	30
Die Geburtsstunde der nachhaltigen Forstwirtschaft	31
<i>Naturgemäßer Waldbau im Staatswald</i>	<i>33</i>
Kennzeichen heutiger Forstwirtschaft	34
<i>Mit Buch & Siegel: Zertifizierte Waldpflege</i>	<i>36</i>
Struktur des hessischen Waldes	37

URWALDARTIGER NORDEN: TOUREN 1 – 6

Reinhardswald: Märchenhaft wild	40
Das Highlight: Naturschutzgebiet Urwald Sababurg	42
#01 Traumweg Holzapetal: Die perfekte Frühlingstour	43
#02 Traumweg Donnebach: Der Bilderbuchbach	47
Service-Adressen für den Reinhardswald	51
 Habichtswald und Wolfhager Land – ein neues Wanderparadies	 54
<i>Basalt im Habichtswald</i>	<i>54</i>
#03 Extratour Habichtswald: Im Glanz des Herkules	56
#04 Extratour Naumburg: Im Tal der zwei Burgen	60
Service-Adressen für den Habichtswald	64
 Naturpark Kellerwald Edersee: Wandern im Naturparadies	 68
<i>Urwald? Der Steilhang vom Edersee</i>	<i>70</i>
#05 Traumweg Niederwerbe: Urwaldstieg & Knorrenstiege	71
<i>Besondere Flora am Steilhang</i>	<i>74</i>
<i>Förster bewahren den Urwald</i>	<i>75</i>
#06 Traumweg Bergfreiheit: Bergfreiheit & Kellerwaldstieg	76
Service-Adressen NP Kellerwald-Edersee	81

AUSSICHTSREICHER WESTEN: TOUREN 7 – 12

Das hessische Rothaargebirge	86
#07 Extratour Panoramapfad: So weit das Auge reicht	87
#08 Extratour Lindenhardt: Auf Jägers Steig	90
<i>Die Jagd</i>	<i>94</i>
Service-Adressen Ederbergland	95
 Naturpark Lahn-Dill-Bergland – ein junges Wanderparadies	 96
#09 Extratour Kuckucksweg: Zum Kuckuck, ist das schön!	97
#10 Extratour Hauberg: Mit freiem Blick durch Niederwald	100
Service-Adressen Lahn-Dill-Bergland	104

Der Burgwald – vom gräflichen Jagdgebiet zum Märchenwald	106
#11 Extratour Christenberg: Gelegenheit macht Pilger	108
#12 Extratour Stirnhelle: Die Gratwanderung	113
Service-Adressen für den Burgwald	116

SAGENHAFTER OSTEN: TOUREN 13 – 18

Wandern im Geo-Naturpark Frau-Holle-Land	120
#13 Premiumweg P1 Hoher Meißner: Die Königstour	124
#14 Premiumweg P5: Grenzschlängeln auf der Plesse	129
Service-Adressen für den Geo-Naturpark Frau-Holle-Land	132

Das Knüll-Gebirge – Vulkane südlich von Kassel	134
#15 Extratour Hutewaldweg: Wo Schweine und Kühe weideten	136
#16 Extratour Lochbachpfad: Der Bachpfad durch die Klamm	139
Service-Adressen für den Knüll	142

Der Seulingswald im Fulda-Werra-Bergland	144
#17 Extratour Ronshausen: Die Tour der Täler und Höhen	145
<i>Graffiti im Wald</i>	148
#18 Traumweg Wildecker Tal: Durchs Wildecker Tal zum Inselsteich	149
Service-Adressen für den Seulingswald	152

FEURIGE MITTE & SONNIGER SÜDEN: TOUREN 19 – 26

Der Vogelsberg – Landschaftsgenuss pur!	156
#19 Extratour Höhenrundweg: Spaziergang auf dem Vulkan	158
#20 Naturtour Nidda: Sommerrunde für Blumenfreunde	161
Service-Adressen Vogelsberg	164
 Biosphärenreservat Rhön: Land der offenen Fernen	166
<i>Beziehungsgeflecht</i>	167
#21 Extratour Der Hilderser: Per Geschichte in die Natur	168
#22 Extratour Milseburg: Der Berg, der eine Burg war	172
Service-Adressen für die Rhön	176
 Rheingau & Taunus – Hessens bezaubernder Südwesten	178
#23 Extratour Wispertaisteig: Wo wilde Wutze wohnen	181
#24 Traumweg Kloster Eberbach: Nicht ohne diesen Klassiker	186
Steckbrief Kloster Eberbach	186
Service-Adressen Rheingau-Taunus	193
 Wandern im UNESCO Geopark Bergstraße Odenwald	196
<i>Was aus der Buche wird</i>	197
#25 Traumweg St.-Jost-Pilgerweg: Die schönste Seite des Odenwalds	198
#26 Traumweg Nibelungensteig: Mit einem Lied im Sinn	205
Service-Adressen für den Odenwald	209

ZU GUTER LETZT

Anhang	212
Übersicht Schwierigkeitsgrad der Wanderungen	212
Register der Orte, Sehenswürdigkeiten, Stichworte, Adressen	214
Legende/Zeichenerklärung Karten	219
Buchprogramm pmv	220