

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

## NÜTZLICHES & GESCHICHTE

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

## **URWALDARTIGER NORDEN: TOUREN 1 - 6**

<b>Reinhardswald: Märchenhaft wild</b> .....	40
Das Highlight: Naturschutzgebiet Urwald Sababurg	42
<b>#01 Traumweg Holzapetal: Die perfekte Frühlingstour</b>	43
<b>#02 Traumweg Donnebach: Der Bilderbuchbach</b>	47
Service-Adressen für den Reinhardswald	51

## **Habichtswald und Wolfhager Land – ein neues Wanderparadies ..... 54**

<i>Basalt im Habichtswald</i>	54
<b>#03 Extratour Habichtswald: Im Glanz des Herkules</b>	56
<b>#04 Extratour Naumburg: Im Tal der zwei Burgen</b>	60
Service-Adressen für den Habichtswald	64

## **Naturpark Kellerwald Edersee: Wandern im Naturparadies ..... 68**

<i>Urwald? Der Steilhang vom Edersee</i> .....	70
<b>#05 Traumweg Niederwerbe: Urwaldstieg &amp; Knorreichenstieg</b>	71
<i>Besondere Flora am Steilhang</i>	74
<i>Förster bewahren den Urwald</i>	75
<b>#06 Traumweg Bergfreiheit: Bergfreiheit &amp; Kellerwaldsteig</b>	76
Service-Adressen NP Kellerwald-Edersee	81

## **AUSSICHTSREICHER WESTEN: TOUREN 7 - 12**

<b>Das hessische Rothaargebirge</b> .....	86
<b>#07 Extratour Panoramapfad: So weit das Auge reicht</b>	87
<b>#08 Extratour Lindenhardt: Auf Jägers Steig</b>	90
<i>Die Jagd</i>	94
Service-Adressen Ederbergland	95

## **Naturpark Lahn-Dill-Bergland – ein junges Wanderparadies ..... 96**

<b>#09 Extratour Kuckucksweg: Zum Kuckuck, ist das schön!</b>	97
<b>#10 Extratour Hauberg: Mit freiem Blick durch Niederwald</b>	100
Service-Adressen Lahn-Dill-Bergland	104

<b>Der Burgwald – vom gräflichen Jagdgebiet zum Märchenwald .....</b>	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**

<b>Wandern im Geo-Naturpark Frau-Holle-Land .....</b>	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
<b>Das Knüll-Gebirge – Vulkane südlich von Kassel .....</b>	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
<b>Der Seulingswald im Fulda-Werra-Bergland .....</b>	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 Inselteich	149
Service-Adressen für den Seulingswald	152

## **FEURIGE MITTE & SONNIGER SÜDEN: TOUREN 19 – 26**

<b>Der Vogelsberg – Landschaftsgenuss pur!</b> .....	156
#19 Extratour Höhenrundweg: Spaziergang auf dem Vulkan	158
#20 Naturtour Nidda: Sommerrunde für Blumenfreunde	161
Service-Adressen Vogelsberg	164
<b>Biosphärenreservat Rhön: Land der offenen Fernen</b> .....	166
<i>Beziehungsgeflecht</i>	167
#21 Extratour Der Hildeser: Per Geschichte in die Natur	168
#22 Extratour Milseburg: Der Berg, der eine Burg war	172
Service-Adressen für die Rhön	176
<b>Rheingau &amp; Taunus – Hessens bezaubernder Südwesten</b> .....	178
#23 Extratour Wispertalsteig: Wo wilde Wutze wohnen	181
#24 Traumweg Kloster Eberbach: Nicht ohne diesen Klassiker	186
Steckbrief Kloster Eberbach	186
Service-Adressen Rheingau-Taunus	193
<b>Wandern im UNESCO Geopark Bergstraße Odenwald</b> .....	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**

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