

INHALT

- Willkommen in der Mitte Europas** 8
- Bruckmann-Tourenfinder** 10
- Piktogramme und Schwierigkeitsgrade** 12
- Einleitung** 14

Zu Fuß

1 Durch die Wiesen Neuenhains Am Süßen Gründchen	20
2 Von der Saalburg zu Säunickels Kleiderschrank Auf historischen Taunuspfaden	24
3 Historische Pfade in Frankfurts Norden Von Bad Vilbel zum Lohrberg	28
4 Audienz bei König Konrad Runkel an der Lahn	32
5 Vom Huttenschloss zur Scherenburg Die Drei-Flüsse-Runde	36
6 Von Kreuzwertheim ins Himmelreich Wanderung an der Mainschleife	40
7 Von Reichelsheim zur Ruine Rodenstein Abwechslungsreiche Sagenwanderung	44
8 Reben, so weit das Auge reicht Rundwanderung bei Nierstein	48
9 Zur Ruine Wildenstein und dem Tannenfels Zwei-Burgentour am Donnersberg	52
10 Von Falkenstein zur Ruine Hauenstein Die Südwestflanke des Donnersbergs	56
11 Meditieren mit den Eremiten des Mittelalters Rundwanderung bei Bretzenheim	60
12 Zwischen Wasser und schroffen Felsen Dietenheimer Steinbrüche	62
13 Allein auf dem Goetheturm Rundwanderung im Grüngürtel	66

Mit dem Rad

14	Von Worms zur Rheinstrand-Fähre Rhein-Radtour für Sommertage	72
15	Unglaubliche Natur am Stadtrand Von Nied nach Bad Vilbel	76
16	Mit dem Rad durch das Büdinger Hügelland Mittelalterliche Welten	80
17	Über die Felder des Kinzigtals Radrunde Langenselbold	84
18	Entspannte Radrunde bei Aschaffenburg Schlösser und Parks am Mainufer	88
19	Von Michelstadt zur Hohen Straße Über die Höhen des Odenwalds	92
20	Wie in Friesland auf dem Deich Radrunde im Ried	96
21	Radtour auf dem rheinhessischen Meeresboden Rund um das Siefersheimer Horn	100

Entspannt im Grünen

22	Die Margarethenschlucht Wildnis total	106
23	Im Land der Riesensteine Felsenmeer Lautertal	110
24	Über den Frankenstein-Komplex Die physikalische Anomalie	114
25	Ein bisschen Everglades Der Ibersheimer Wörth	118
26	Im rhein-pfälzischen S'Albufera Die Seegrabenaue	120
27	Auf Pilzsuche im Weilburger Tal Ein Wald voller Schwammerl	122
28	Herbst am Mammolshainer Weg In der Kastanien-Kultur	126
29	Atlantikgefühle ohne Meer Die Schwanheimer Düne	128

Am Wasser

30	Das zweite Leben der Baggerseen	132
	Der Riedsee bei Leeheim	
31	Karibikflair am Baggersee	136
	Der Pfarrwiesensee	
32	Der einzige Badesee im Taunus	140
	Der Hattsteinweiher	
33	Idyllisch im Westerwald	142
	Der Herthasee	
34	Vom Wilden Strand zum Honisch Beach	144
	Niedernberger Seen	
35	Frankfurts Hausstrand	146
	Der Schultheis-Weiher	
36	Die kurze, wilde Schlucht	148
	Der Trettstein-Wasserfall	
37	Entspannung PUR mit den Naturfreunden	150
	Kanutour auf dem Altrhein	
PS:	156	
Register	158	
Impressum	160	