

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Zum Gebrauch des Buches	8
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	10
Symbole	11
Top-Touren in Südniedersachsen	13
Allgemeine Hinweise	14
Einführung in die Region	19
1 3.15 Std. Schloss Marienburg – Alt Calenberg	28
2 3.20 Std. Osterwald-Runde	31
TOP 3 6.30 Std. Ith-Hils-Weg, Etappe 1: Coppenbrügge – Humboldtsee	33
TOP 4 6.45 Std. Ith-Hils-Weg, Etappe 2: Humboldtsee – Grünenplan	38
TOP 5 5.45 Std. Ith-Hils-Weg, Etappe 3: Grünenplan – Brunkensen	42
TOP 6 7.30 Std. Ith-Hils-Weg, Etappe 4: Brunkensen – Coppenbrügge	46
7 2.50 Std. Duinger Seenplatte	52
8 4.30 Std. Über Kulf und Rettberg	54
9 4.30 Std. Sieben-Berge-Schleife	57
10 3.20 Std. Im Alfelder Südosten	60
11 5.40 Std. Über den Escherberg zum Gallberg	64
12 6.30 Std. Rennstieg, Etappe 1: Hildesheim – Wernershöhe	68
13 5.15 Std. Rennstieg, Etappe 2: Wernershöhe – Winzenburg (Freden) ..	72
14 6.40 Std. Tosmarberg	76
15 4.00 Std. Zwischen Wohldenberg und Söder	80
16 4.20 Std. Eidechsengrund und Bodensteiner Klippen	83
17 5.40 Std. Klosterwanderweg Lamspringe – Brunshausen	86
18 5.30 Std. Durch den Südlichen Sackwald	90
19 4.30 Std. Am Helleberg	94
TOP 20 4.30 Std. Durch den Selter zur Burg Greene	98
21 4.30 Std. Im Südlichen Hils	102
22 3.30 Std. Ruine Homburg	104
TOP 23 4.00 Std. Vogler-Überschreitung	106
24 4.50 Std. Durch die Rühler Schweiz	109
25 5.00 Std. Burgberg-Runde	112
TOP 26 4.00 Std. Mecklenbruch und Hellental	116
27 3.30 Std. Rund um Neuhaus und Silberborn	119
28 5.00 Std. Von Holzminden nach Fürstenberg	122
29 5.30 Std. Von Bodenfelde nach Bad Karlshafen	126
30 3.00 Std. Von Uslar zum Sollingturm	130

31	4.00 Std.	Rund um Delliehausen	132
TOP 32	4.20 Std.	Über die Weper	134
33	5.00 Std.	Von Lauenberg in den Solling	138
34	3.30 Std.	Leinepolder und Northelmer Seenplatte	140
35	4.45 Std.	Harzhorn und Kahlberg	143
36	2.45 Std.	Ruine Stauffenburg	146
37	3.30 Std.	Durch den Westerhofer Wald	148
38	3.15 Std.	Rund um Elvershausen	150
39	3.00 Std.	Rundtour am Wieter	152
40	2.30 Std.	Zwischen Nörten-Hardenberg und Bishausen.	154
TOP 41	2.45 Std.	Burg Plesse	156
42	4.00 Std.	Solling-Harz-Weg, Etappe 1: Hardeggen – Lengern	158
43	8.00 Std.	Solling-Harz-Weg, Etappe 2: Lengern – Bilshausen.	161
44	4.30 Std.	Solling-Harz-Weg, Etappe 3: Bilshausen – Rhumspringe.	166
45	2.00 Std.	Im Göttinger Stadtwald am Hainberg.	169
46	3.00 Std.	Rund um Roringen	172
47	4.00 Std.	Zum Harzblick bei der Mackenröder Spitze.	175
48	4.30 Std.	Hünstollen	178
49	3.00 Std.	Zwischen Seulingen und Landolfshausen	181
TOP 50	3.30 Std.	Seeburger See	183
51	2.30 Std.	Am Rotenberg bei Gieboldehausen	186
52	4.30 Std.	Von Gieboldehausen nach Duderstadt.	188
TOP 53	3.15 Std.	Karstwanderweg bei Osterode	192
54	2.45 Std.	Im Pöhlder Becken	195
TOP 55	3.40 Std.	Grünes Band bei Duderstadt	198
56	3.30 Std.	Neue und Alte Gleichen	202
57	3.50 Std.	Reinhäuser Runde.	205
TOP 58	3.45 Std.	Bocksühl	208
59	5.30 Std.	Ossenberg, Backenberg und Grefenburg	212
60	4.30 Std.	Bramwald und Niemetal	215
61	5.40 Std.	Dransfelder Hochfläche	218
62	2.45 Std.	Hoher Hagen	221
63	6.00 Std.	Von Hann. Münden zum Brackenberg	224
64	3.30 Std.	Laubacher Runde im Kaufunger Wald	228
65	4.15 Std.	Staufenberger Runde im Kaufunger Wald	231
Stichwortverzeichnis			236