

<b>Vorwort des Autors</b>	<b>4</b>
<b>Allgemeine Hinweise, Über den Autor, Legende</b>	<b>5</b>
<b>Tour 1 – Zu den Kellern am Stephansberg</b>	<b>12</b>
<b>Extra – Fränkisches Brauereimuseum</b>	<b>16</b>
<b>Tour 2 – Zu den schönsten Ausblicken auf die Welterbestadt</b>	<b>18</b>
<b>Tour 3 – Natur in der Stadt</b>	<b>21</b>
<b>Extra – Bamberger Gärtner- und Häckermuseum</b>	<b>24</b>
<b>Tour 4 – Schöpfungsweg</b>	<b>26</b>
<b>Tour 5 – Durch den Michelsberger Wald in die Innenstadt</b>	<b>30</b>
<b>Tour 6 – Gärtnerstadt und Wunderburg</b>	<b>33</b>
<b>Extra – Bioland Gärtnerei Sebastian Niedermaier</b>	<b>36</b>
<b>Tour 7 – Von Inselspitze zu Inselspitze</b>	<b>38</b>
<b>Tour 8 – Auf sonnigen Wegen nach Weipelsdorf</b>	<b>41</b>
<b>Tour 9 – Durch den Steigerwald nach Weiher</b>	<b>43</b>
<b>Tour 10 – Um Ebelsbach</b>	<b>46</b>
<b>Tour 11 – Zeiler Weinwanderung</b>	<b>49</b>
<b>Tour 12 – Auf den Kreuzberg</b>	<b>52</b>
<b>Tour 13 – Zum Mönchsweiher</b>	<b>55</b>

<i>Tour 14 – Aus dem Tal hoch zur Giechburg</i>	57
<i>Tour 15 – Entlang des Mains nach Baunach</i>	61
<i>Tour 16 – Durch das Ellertal</i>	64
<i>Tour 17 – Durch den Hauptsmoorwald nach Strullendorf</i>	67
<i>Extra – Brauerei Griess in Geisfeld</i>	70
<i>Tour 18 – Durch das Regnitztal</i>	72
<i>Tour 19 – Von Frankendorf auf die Friesener Warte</i>	75
<i>Tour 20 – Durch das Trockental nach Huppendorf</i>	79
<i>Extra – Naturlandhof Weiß – Ökolandbau aus Überzeugung</i>	82
<i>Tour 21 – Durchs Aurachtal</i>	84
<i>Tour 22 – In die Haßberge</i>	88
<i>Tour 23 – Durch die Fränkische Toskana</i>	92
<i>Tour 24 – Dreiflüsse Tour – Baunach, Itz und Main</i>	96
<i>Tour 25 – Main-Wein-Radtour</i>	101
<i>Tour 26 – Hallerndorfer Kreuzbergrunde</i>	106
<i>Tour 27 – 2 Tage durch die Fränkische Schweiz</i>	110
<i>Gastro-Teil</i>	116
<i>Impressum</i>	136