

INHALTSVERZEICHNIS

	Vorwort	3
	Übersichtskarte	7
	Top-Touren	8
	Wichtige Hinweise für unterwegs	10
	Schwierigkeitskategorien	10
	Symbole	13
	GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	15
	Zur Region	17
	1 3.45 h Rund um den Dreienberg bei Friedewald	40
	2 4.00 h Burgruine Haunack und Lange Steine	42
TOP	3 3.45 h Von Mansbach auf den Soisberg	45
	4 6.00 h Der Keltenpfad am Öchsenberg	48
	5 4.15 h Vom Stallberg zum Gehilfersberg	51
TOP	6 5.30 h Point-Alpha-Tour	54
	7 4.00 h Auf den Rockenstuhl und ins Ulstertal	58
	8 3.15 h Auf den Baier bei Dermbach	62
TOP	9 4.00 h Auf den Gläserberg	65
	10 3.30 h Von der Bernshäuser Kutte aufs Horn	68
	11 2.15 h Ibengarten und Wiesenthaler Schweiz	71
	12 3.30 h Auf den Weinberg bei Hüfeld	74
	13 3.30 h Ulmensteinsee	77
	14 5.00 h Zwischen Hessen und Thüringen auf dem Rößberg	80
	15 6.00 h Der Habelstein	84
	16 4.30 h Offene Fernen über Tann	88
	17 4.15 h Auf den Höhen über Hilders	91
	18 6.30 h Zwischen Lotte und Felda	94
	19 4.45 h Von Kaltenwestheim auf den Ellenbogen	98
TOP	20 5.00 h Am Umpfen	102
	21 4.45 h Vorderrhönweg	106
	22 4.30 h Wunschberg und Grimmelbachstausee	109
	23 5.00 h Die Hohe Geba	112
TOP	24 4.45 h Über den Gebaberg zum Träbeser Loch	115
	25 5.15 h Hoch über Meiningen	118
	26 5.00 h Die Milseburg	122
TOP	27 7.00 h Steinwand und Teufelstein	125
	28 4.00 h Vom Wachtküppel zur Ebersburg	130
	29 3.45 h Von Abtsroda auf die Wasserkuppe	133
	30 3.15 h Rund um die Wasserkuppe	136
	31 2.45 h Auf den Schafstein	140
	32 5.30 h Dreiländereck und Schwarzes Moor	142
	33 6.30 h Von Fladungen zum Schwarzen Moor	146
	34 5.45 h Rotes Moor	150

TOP	35 5.30 h Die Lange Rhön	154
	36 5.00 h Eisgraben und Silbersee	158
TOP	37 3.45 h Über die Hohe Hölle auf den Himmeldunkberg	162
	38 5.15 h Von Bischofsheim auf den Kreuzberg	166
	39 3.30 h Zwischen Heidelberg und Rothsee	170
	40 5.15 h Von der Geißruh-Eiche auf die Kalte Buche	173
TOP	41 4.45 h Basaltsäulen auf dem Gangolfsberg	178
	42 5.30 h Ostheimer Warte und Lichtenburg	182
	43 3.30 h Von der Lichtenburg auf den Weyershauk	186
TOP	44 4.00 h Vom Friedenskreuz zur Henneburg	189
	45 5.15 h Pilsterstein und Mottener Haube	192
	46 4.15 h Staatsbad Bad Brückenau	195
	47 3.00 h Die Langen und die Großen Steine	198
	48 5.15 h Basalt und Urwald bei Oberbach	200
	49 6.00 h Über die Kissinger Hütte zum Kratersee Stangenroth	203
	50 4.30 h Über die Platzer Kuppe zum Tintenfass	206
	51 3.45 h Saaleauen bei Bad Bocklet	209
	52 5.15 h Schloss Aschach und Klosterkirche Frauenroth	212
TOP	53 3.00 h Der Michelsberg bei Münnertstadt	216
	54 3.15 h Wacholderheide am Talwasser	219
	55 3.00 h Romantisches Thulbatal	222
	56 4.45 h Saurier an der Saale	225
	57 4.00 h Entlang der Fränkischen Saale: Bei Bad Kissingen	228
	58 3.00 h Entlang der Fränkischen Saale: Ruine Trimbürg	231
	59 4.00 h Entlang der Fränkischen Saale: Über den Hammelberg	234
TOP	60 4.30 h Entlang der Fränkischen Saale: Auf den Sodenberg	238

Stichwortverzeichnis	242
----------------------	-----