

# INHALT

|           |                                                                 |           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|-----------|
|           | <b>EINLEITUNG</b> Planung, Übernachtung, Erste Hilfe, Packliste | <b>6</b>  |
| <b>01</b> | <b>OSTSEEKÜSTE</b> Rund um die Schlei                           | <b>12</b> |
| <b>02</b> | <b>HANSESTÄDTE</b> Von Hamburg nach Lübeck                      | <b>16</b> |
| <b>03</b> | <b>OSTFRIESLAND</b> Zwischen Dollart und Jädebussen             | <b>20</b> |
| <b>04</b> | <b>MECKLENBURGER SEENPLATTE</b> Müritz                          | <b>28</b> |
| <b>05</b> | <b>NIEDERSACHSEN</b> Lüneburger Heide                           | <b>36</b> |
| <b>06</b> | <b>BRANDENBURG</b> Uckermark                                    | <b>40</b> |
| <b>07</b> | <b>HARZ</b> Zwischen Goslar und Stolberg                        | <b>48</b> |
| <b>08</b> | <b>RUHRGEBIET</b> Zwischen Dortmund und Duisburg                | <b>54</b> |
| <b>09</b> | <b>SACHSEN</b> Rund um Leipzig                                  | <b>62</b> |
| <b>10</b> | <b>THÜRINGEN</b> Schiefergebirge                                | <b>66</b> |
| <b>11</b> | <b>EIFEL/HOHES VENN</b> Von Aachen nach Trier                   | <b>72</b> |

|    |                                                     |            |
|----|-----------------------------------------------------|------------|
| 12 | <b>RHÖN</b> Zwischen Bad Neustadt und Fulda         | <b>80</b>  |
| 13 | <b>RHEINLAND-PFALZ</b> Rheinhessen                  | <b>86</b>  |
| 14 | <b>SPESSART</b> Zwischen Odenwald und Rhön          | <b>90</b>  |
| 15 | <b>SAARLAND</b> Zwischen Blies und Bostalsee        | <b>96</b>  |
| 16 | <b>FRANKEN</b> Zwischen Rothenburg und Beilngries   | <b>104</b> |
| 17 | <b>OBERPFALZ</b> Rund um Neumarkt                   | <b>110</b> |
| 18 | <b>BAYERISCHER WALD</b> Dreiländereck               | <b>114</b> |
| 19 | <b>SÜDOSTBAYERN</b> Von Regensburg zum Wolfgangsee  | <b>118</b> |
| 20 | <b>BADEN</b> Oberrheintal                           | <b>124</b> |
| 21 | <b>OBERBAYERN</b> Zwischen München und Salzburg     | <b>132</b> |
| 22 | <b>OSTALLGÄU</b> Rund um Füssen                     | <b>138</b> |
| 23 | <b>OBERBAYERN</b> Zwischen Walchensee und Tegernsee | <b>146</b> |
| 24 | <b>ALLGÄUER ALPEN</b> Zwischen Lech und Bodensee    | <b>150</b> |
| 25 | <b>AMMERGAUER ALPEN</b> Zwischen Lech und Loisach   | <b>156</b> |