

<b>Vorwort</b>			<b>11</b>
<b>Einleitung</b>			<b>12</b>
<b>Die Pfalz – Wanderungen und Geschichte</b>			
<b>Nördliche Pfalz</b>			<b>16</b>
1 Hinauf zum Donnersberg	●	6.30 Std.	<b>18</b>
Fernsicht vom Vulkangipfel			
<i>Die Kelten am Donnersberg</i>			<b>21</b>
2 Von Rockenhausen			
nach Alsenz	●	5.25 Std.	<b>22</b>
Der Lange Stein am Stahlberg			
<i>Menhire – Zeugen der Vergangenheit</i>			<b>25</b>
3 Durch die Alte Welt	●	4.25 Std.	<b>26</b>
Anstieg zum Landeplatz			
<i>Die Alte Welt – oder das »Schnapphahnenland«</i>			<b>29</b>

4	Unterwegs im Musikanten- land	●	3.05 Std.	30
	Von »de Schießbuud« und »de Grätz«			
	<i>Pfälzer Wandermusikanten</i>			33
5	Wanderung im Königsland	●	5.45 Std.	34
	Weitsicht von Warte und Turm			
	<i>Wolfsteiner Sagen</i>			37
6	Rund um Pfeddersheim	●	5.05 Std.	38
	Schlachtenfeld und »Bluthohl«			
	<i>Die Bauernschlacht von Pfeddersheim</i>			41
7	Von Worms nach Lorsch	●	5.45 Std.	42
	Hagen und Kriemhild			
	<i>Die Nibelungen in Worms</i>			45
8	Zum Schlachtenturm von Morlautern	●	3.35 Std.	46
	Die Niederlage des Generals Hoche			
	<i>General Hoche und die Schlacht von Morlautern</i>			49
9	Von Kaiserslautern nach Landstuhl	●	6.00 Std.	50
	Über dem Landstuhler Bruch			
	<i>Eine Hohenecker Sage</i>			53
10	Westwärts nach Bad Dürkheim	●	3.05 Std.	54
	Unterwegs im Kartoffelland			
	<i>Causa Palatinata</i>			57
11	Zum keltischen Ringwall	●	3.00 Std.	58
	Hoch gelegener Aussichtspunkt: der Bismarckturm			
	<i>Die Römer in Bad Dürkheim</i>			61
	<b>Mittlere Pfalz</b>			62
12	Zur römischen Bergfestung	●	3.10 Std.	64
	Durch das Neu-Glashüttental			
	<i>Funde aus der Römerzeit in Bad Dürkheim</i>			67

13	Michaelskapelle und Heidenlöcher Fernsicht vom Eckkopfturm	●	3.20 Std.	68
	<i>Die Normanneneinfälle</i>			71
14	Waldleiningen und die Ruine Beilstein Eine Burg und sagenhafte Ruine	●	4.30 Std.	72
	<i>Beilsteiner Sagen</i>			75
15	Panoramaweg beim Kaiserdom Am Rheinufer entlang zur Salierbrücke	●	2.10 Std.	76
	<i>Der Dom zu Speyer</i>			79
16	Freiheitspfad zur Maxburg »Hinauf zum Schloss!«	●	3.15 Std.	80
	<i>Freiheitsfest am Hambacher Schloss</i>			83
17	Galgenfelsen und Heideburg Die Axt auf der Grabplatte	●	6.55 Std.	84
	<i>Die Heideburg</i>			87

18	Von Germersheim nach Rhein Zabern ● 5.50 Std.	88
	Hochwasserdamm und Altrheinschleuse	
	<i>Die Römer in Rhein Zabern</i>	93
19	Wilgarta und die Alte Straße ● 3.55 Std.	94
	Vorsicht, Wolfgrube!	
	<i>Wilgartaburg und Falkenburg</i>	98
20	Kloster Eußerthal und der Trifels ● 7.45 Std.	100
	Über die Queich und den Dernbach	
	<i>Die Klosterkirche Eußerthal</i>	104
	<b>Südliche Pfalz</b>	106
21	Über Eschbach zur Madenburg ● 3.10 Std.	108
	Malerdomizil über den Weinbergen	
	<i>Klettern im Pfälzer Buntsandstein</i>	111
22	Schlüssel und Ringwall ● 4.55 Std.	112
	Zu Höhen- und Fluchtburgen	
	<i>Die Burg Schlüssel</i>	115
23	Kapellenweg bei Herxheim ● 5.45 Std.	116
	Pfälzer Genusslandschaft	
	<i>Museum Herxheim – Totenrituale in der Steinzeit</i>	119
24	Durch Südpfälzer Landschaften ● 6.20 Std.	120
	Beim Otterbachabschnitt	
	<i>Der Westwall bei Niederotterbach</i>	123
25	Berwartstein und Hirzeck ● 3.55 Std.	124
	Vom Kinderschreck Hans Trapp	
	<i>Die Geschichte der Burg Erwartstein</i>	127
26	Auf dem Pfälzer Jakobsweg ● 5.25 Std.	128
	Die Schilder mit der Jakobsmuschel	
	<i>Der Jakobsweg im Wandel der Zeit</i>	131

27	Fleckenstein und Wegelnburg ●	3.50 Std.	132
	Vom Pfälzerwald in die Vogesen		
	<i>Der Husarenritt des Grafen Zeppelin</i>		135
28	Maimont und Wasigenstein ●	3.10 Std.	136
	An Walthers Kampfplatz		
	<i>Der Wasigenstein und das Waltharilied</i>		139
29	Durch den Mundatwald ●	5.30 Std.	140
	Rheintalblick vom Stäffelsberg		
	<i>Auseinandersetzung um den Mundatwald</i>		145
30	Im Grenzland zwischen Elsass und Pfalz ●	6.25 Std.	146
	Geisberg und Schönenburg		
	<i>Einst Orte des Krieges, heute Orte des Friedens</i>		150
	<b>Für jeden Tag die richtige Tour</b>		152
	<b>PS:</b>		154
	<b>Register</b>		157
	<b>Impressum</b>		160