

## Von Donaustauf nach Bach



**Anfahrt:** mit Pkw: R – Donaustauf (ca. 10km)  
mit Bus: Linie 5, Abfahrt R- Albertstraße 9:40h  
Abfahrt R- Weichs (DEZ) 9:48h

Für die Rückfahrt von Bach nach Donaustauf müsste ein Pkw nach Bach gefahren werden  
bzw. ist die Rückfahrt mit Bus (16:52 Uhr) möglich

**Treffpunkt:** Sonntag, 15.01.2012  
10:05 Uhr – Donaustauf (erster P von R kommend, unterhalb der Burg)

**Wegstrecke:** ca. 11 km (325 - 438 Hm)  
Von Donaustauf über die Burgruine,



bei der St. Salvator-Kirche über den Eichen-Weg hinauf zur Walhalla,



nach dem ME durch den Fürstlichen Thiergarten,  
vorbei beim Schmucksteinbergwerk nach Bach (immer am Jakobsweg entlang)

vorbei am Chinesischen Turm,



weiter zur Hammermühle,



**Einkehr:** Mittag Gasthaus Hammermühle  
<http://hammermuehle-donaustauf.de/>  
Schluss-Einkehr im Weinlokal Heitzer in Bach  
<http://weinstube-heitzer.de/>

**Wanderungs-Info:** Keine Teilnehmerbeschränkung. Die Teilnahme ist kostenlos.  
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.  
Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für Arme und Rücken sind NW-Stöcke empfehlenswert. Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

*Was gibt es Schöneres als mit offenen Sinnen durch die Natur zu gehen*

Winterwanderung  
Von Bodenmais zum Naturschutzgebiet RiBloch - Wasserfall



Wie vor zwei Jahren wollen wir auch heuer wieder am Faschings-Sonntag mit der Bahn in den Bayerischen Wald fahren. Wer dabei war wird sich an die schöne Hin- und Rückfahrt erinnern. Diesmal soll das Ziel mit der Bahn Bodenmais sein. Dort wollen wir den Winterwanderweg zum RiBloch -Wasserfall hinauf gehen. Wir hoffen auf passendes Wetter und auf schöne vereiste Wasserfall-Formationen.

**Anfahrt:** mit Bahn (5 Personen - 1 Tag - 29€)  
**Treffpunkt:** Sonntag, 19.02.2012 (Faschingssonntag!)  
Hauptbahnhof 7:00 Uhr (Abfahrt 7:16 Uhr)  
9:22 Uhr Ankunft in Bodenmais  
**Wegstrecke:** Rundweg ca. 10km (468 Hm Steigung)



**Einkehr:** 13 Uhr Adam-Bräu Bodenmais [www.adam-braeu.de](http://www.adam-braeu.de)  
**Rückfahrt:** 15:30 – 17:52 Uhr

**Wanderungs-Info:** Keine Teilnehmerbeschränkung. Die Teilnahme ist kostenlos (außer Bahnfahrt). Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung. Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für Arme und Rücken sind NW-Stöcke empfehlenswert. Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

*Was gibt es Schöneres als mit offenen Sinnen durch die Natur zu gehen*

## Naturwallfahrt rund um den Petersberg und ins Tal der Wissinger Laber



### Der Petersberg “St. Peter und Paul” – Waldkirchen

Die “Urpfarrei” entstand um das Jahr 700 und die heutige Barock-Kirche um 1670.  
Auf den Petersberg wird seit Jahrhunderten zur Wallfahrtskirche gepilgert.  
Unsere Wanderung führt um den Petersberg und ins herrliche Tal der Wissinger Laber.

**Anfahrt:** R – Waldkirchen (Petersberg) - Gem. Seubersdorf - NM 50km

**Treffpunkt:** Sonntag, 18.03.2012 - 10:00 Uhr in Waldkirchen  
P bei der Kirche am Petersberg  
oder Fahrgemeinschaften Abfahrt 9:10 Uhr  
in R, Alte Nürnberger Str. 85 (P - Reifen Euromaster)

**Wegstrecke:** Rundweg ca. 10 km (470 - 570 Hm)



**Einkehr:** „Felsenstüberl“ Thumann - Ittelhofen  
(warme und kalte Brotzeiten und Schaschlik, Currywurst, Gockerl)  
Evt. Schlusseinkehr nach Lengenfeld (20km) zum Winkler

**Wanderungs-Info:** Keine Teilnehmerbeschränkung. Die Teilnahme ist kostenlos.  
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.  
Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für Arme und Rücken sind NW-Stöcke empfehlenswert.  
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

*Was gibt es Schöneres als mit offenen Sinnen durch die Natur zu gehen*

## Brauereiwanderung um Waischenfeld



an der Wiesent

Sonntag 15.04.2012

*Die Tour startet oberhalb von Waischenfeld am Parkplatz der Burg. Von dort gehen Sie über die Straße "Schlossberg" hinunter nach Waischenfeld und biegen dann in die Straße "Kaulberg" ein, die zum Rathaus führt. Am Rathaus geht es links vorbei über die Wiesent (Mühle auf der rechten Seite). Jetzt geht es links über die Fischergasse aus Waischenfeld hinaus (Markierung gelber Querstrich). Über den Höhenweg mit der gleichen Markierung gelangen Sie nach Nankendorf. Teilweise ist dieser Weg mit der Markierung "Brauereienweg" und dem Waischenfelder Wappen markiert. Von dort führt Sie die Markierung rot-weiß geteiltes Rechteck nach Breitenlesau. Hier drehen Sie um und verlassen den Ort auf dem gleichen Weg, bis rechts die Markierung gelber Punkt abzweigt, die Sie durch den Stagersgraben zum Waischenfelder Ortsteil Gutenbiegen bringt. Dort überqueren Sie die Landstraße und laufen durch den Weiler Schlößlein nach Waischenfeld. Über den bekannten Weg geht es zurück zur Burg.*

**Anfahrt:** R – Gößweinstein (129km) - Waischenfeld 12km

**Startpunkt:** 11 Uhr in Waischenfeld am Parkplatz der Burg

**Wegstrecke:** Rundweg ca. 13 km

**Einkehr:** in den Brauereien: Nankendorf (Brauerei Schroll) 09204-248  
Breitenlesau (Brauerei Krug) 09202-535

**Osterbrunnen:** Waischenfeld, Nankendorf und Breitenlesau

*Was gibt es Schöneres als mit offenen Sinnen durch die Natur zu gehen*

**Nach Bad Kötzing zum Lindner-Bräu  
Vom Schwarzen zum Weißen Regen**



**Anfahrt:** R – Bernhardswald – Falkenstein – Michelsneukirchen – Zandt – Miltach – Blaibacher See 75km

**Treffpunkt:** **Samstag, 19.05.2012**  
9:30 Uhr - Blaibacher See - ca. 2,5km vor Bad Kötzing  
(P - an der Brücke über den Schwarzen Regen)  
oder Fahrgemeinschaften Abfahrt 8:15 Uhr  
in R, Alte Nürnberger Str. 85 (P - Reifen Euromaster)

**Wegstrecke:** Hinweg ca. 10 km (362 - 601 - 407 Hm)  
Entlang des Blaibacher Sees (Schwarzer Regen) bis zum Höllensteinsee,  
über Buchberg zum Weißen Regen nach Bad Kötzing  
Rückweg ca. 3,5km (407 - 485 - 362 Hm)  
Über den Kreuzweg zur Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt in Weißenregen,



Schiffskanzel

dann wieder hinunter zum Ausgangspunkt am Blaibacher See

**Einkehr:** Lindner-Bräu Bad Kötzing  
<http://www.lindner-bier.de/index.htm>

**Wanderungs-Info:** Keine Teilnehmerbeschränkung. Die Teilnahme ist kostenlos.  
Anmeldung an [josef.berzl@gehspport.de](mailto:josef.berzl@gehspport.de) oder Tel. 09 41-8 65 20  
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.  
Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für Arme und Rücken sind NW-Stöcke empfehlenswert. Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

*Was gibt es Schöneres als mit offenen Sinnen durch die Natur zu gehen*

„Aus-Gehen“-Wanderungen 2012  
Zur „Weißen Frau“ nach Wolfsegg



**Anfahrt:** R – Pielenhofen (ca. 16km)

**Treffpunkt:** Sonntag, 17.06.2012 - 9:30 Uhr in Pielenhofen



P gegenüber dem Kloster, an der linken Naabseite  
oder Fahrgemeinschaften Abfahrt 9:10 Uhr  
in R, Alte Nürnberger Str. 85 (P - Reifen Euromaster)

**Wegstrecke:** Rundweg ca. 14 km (336 - 488 Hm; = 865m auf und ab)  
Hinweg teilweise entweder „Naabtalweg“ oder „Jurasteig“



**Einkehr:** Gasthaus Kumpfmühler [www.gasthof-kumpfmueller.de](http://www.gasthof-kumpfmueller.de)

**Besichtigung:** Burg Wolfsegg [www.burg-wolfsegg.de](http://www.burg-wolfsegg.de)

**Wanderungs-Info:** Keine Teilnehmerbeschränkung. Die Teilnahme ist kostenlos.  
Anmeldung an [josef.berzl@gehspport.de](mailto:josef.berzl@gehspport.de) oder Tel. 09 41-8 65 20  
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.  
Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für Arme und Rücken sind NW-Stöcke empfehlenswert.  
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

*Was gibt es Schöneres als mit offenen Sinnen durch die Natur zu gehen*

## Wanderung von Parsberg nach Velburg



**Anfahrt:** R – Parsberg (ca. 40km)

**Treffpunkt:** Sonntag, 15.07.2012 - 9:00 Uhr in Parsberg-Hammermühle



Parken: 1km nach der AB-Ausfahrt PAR, nach der Laber-Brücke rechts abbiegen zur Hammermühle, noch 300m an der Laber zum P oder Fahrgemeinschaften Abfahrt 8:15 Uhr in R, Alte Nürnberger Str. 85 (P - Reifen Euromaster)

**Wegstrecke:** Wanderung ca. 12 km (444 - 580 Hm; = 380m auf und ab)

teilweise (ca. 7km) an der Schwarzen Laber entlang

**Einkehr:** Gasthaus Zur Post [www.hotelzurpost-velburg.de](http://www.hotelzurpost-velburg.de)

**Besichtigung:** Ruine Velburg <http://velburg.de/hp539/Burg.htm>



**Wanderungs-Info:** Keine Teilnehmerbeschränkung. Die Teilnahme ist kostenlos.  
Anmeldung an [josef.berzl@gehspport.de](mailto:josef.berzl@gehspport.de) oder Tel. 09 41-8 65 20  
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.  
Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für Arme und Rücken sind NW-Stöcke empfehlenswert.  
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

*Was gibt es Schöneres als mit offenen Sinnen durch die Natur zu gehen*

„Aus-Gehen“-Wanderungen 2012  
**Herbstwanderung im Vorwald  
Durch das Perlbach- und Wellerbachtal**

Der Rundweg geht von Wörth durch das Perlbachtal (Gschwellbachtal / „Paradies“) nach Weiher, im Wellerbachtal, teilweise dem Jakobsweg folgend, zum Ausgangspunkt zurück.



**Anfahrt:** R – Wörth a. d. Do. ca. 25km

**Treffpunkt:** Sonntag, 18.11.2012 - 10:00 Uhr in Wörth  
P beim Hallenbad  
oder Fahrgemeinschaften Abfahrt 9:15 Uhr  
in R, Alte Nürnberger Str. 85 (P - Reifen Euromaster)

**Gehstrecke:** ca. 14km - 317-563Hm - Weg Nr. 2



**Einkehr:** in Weiher - Gasthaus am See  
[www.gasthaus-am-see-eder.de](http://www.gasthaus-am-see-eder.de)

**Wanderungs-Info:** Keine Teilnehmerbeschränkung. Die Teilnahme ist kostenlos.  
Anmeldung an [josef.berzl@gehspport.de](mailto:josef.berzl@gehspport.de) oder Tel. 09 41-8 65 20  
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.  
Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für Arme und Rücken sind NW-Stöcke empfehlenswert.  
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

*Was gibt es Schöneres als mit offenen Sinnen durch die Natur zu gehen*

## Auf den Mariahilfberg und zum Weihnachtsmarkt nach Amberg



Unser Rundweg geht vom Bahnhof in Amberg rund um den mittelalterlichen Stadtkern von Amberg, „die Perle an der Vils“, dann auf den Mariahilfberg zur Wallfahrtskirche hinauf und zur Stadt wieder zurück.

Alternativ besteht die Möglichkeit des Besuches der Messe - 10 Uhr in der Mariahilf-Kirche.

**Treffpunkt:** Sonntag, 16.12.2012  
8:15 Uhr Bahnhofshalle Regensburg  
Hinfahrt: Abfahrt R 8:31 Uhr, Ankunft AM 9:23 Uhr  
Rückfahrt: Abfahrt AM 16:43 Uhr, Ankunft R 17:36 Uhr (jede Stunde möglich)

**Gehstrecke:** ca. 8km / 2 Std.

**Einkehr:** Schloderer Bräu Rathausstr. 4 09621420707 [www.schlodererbraeu.de](http://www.schlodererbraeu.de)  
Bestellung von Schloderer-Mittagsspektakel (13,80€) - oder nach Karte

**Besonderes:** Nachmittag Besuch des Weihnachtsmarktes



Lieben Sie auch winterliche Stadtrromantik? Die historische Amberger Altstadt hat auch im Winter reizvolles zu bieten. Der idyllische Weihnachtsmarkt auf dem Marktplatz inmitten der Kulisse des gotischen Rathauses, der Kirche St. Martin und liebevoll restaurierter Bürgerhäuser bietet entspannte Atmosphäre zum Jahresende. Ein buntes Rahmenprogramm auf der Bühne des Weihnachtsmarktes ergänzt den Genuss von Glühwein und vielfältigen weihnachtlichen Spezereien.

Am Sonntag von 13:00 bis 20:00 Uhr geöffnet.

**Wanderungs-Info:** Keine Teilnehmerbeschränkung. Die Teilnahme ist kostenlos.  
Anmeldung an [josef.berzl@gehspport.de](mailto:josef.berzl@gehspport.de) oder Tel. 09 41-8 65 20  
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.  
Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für Arme und Rücken sind NW-Stöcke empfehlenswert.  
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

*Was gibt es Schöneres als mit offenen Sinnen durch die Natur zu gehen*