

„Aus-Gehen“-Wanderungen 2015

18. Januar (73. Aus-Gehen)

**3 Flüsse Wanderung: Donau – Laber – Naab
Von Gundelshausen nach Prüfening**



NN-Höhe am Bhf. Gundelshausen

Von Gundelshausen über Lohstadt (Donau), Zuylkapelle, Alling (Laber) und Eilsbrunn nach Prüfening. Eine schöne abwechslungsreiche Strecke (teilweise Jurasteig), aber schon ein bisschen anstrengend. Nach der Mittagseinkehr geht es wieder den Berg hinauf, über den Pfarrersteig hinunter zur Naabmündung und Donau.

Über die Mariaorter-EB-Brücke erreichen wir wieder unseren Ausgangspunkt.

- Treffpunkt:** Sonntag, 18.01.2015
Bahnhof Prüfening - ab 8:30 Uhr
8:50 Uhr Zustieg in Prüfening, an Gleis 3
Zugang zum Bahnhof auch vom REZ, Prüfening Str., (Bus-Linie 1)
- Anfahrt:** Zug nach Gundelshausen
RVV-Ticket (5er 1-4) werden besorgt, die Kosten (1-2€) umgelegt
- Gehstrecke:** ca. 15km (Vm. ca. 9-10km)- 390Hm (Abmarsch 9 Uhr)
- Einkehr:** Gasthaus Erber Eilsbrunn – Tel. 0 94 04 -86 52
www.gasthof-erber.de
- Hinweis:** Auch nur Halbtags-Wanderung (Vm. / Nm) möglich (Autos umsetzen)



- Wanderungs-Info:** Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung bzw. auch Absage, sehr hilfreich. Meldung an josef.berzl@gehspport.de - oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: +49 176 55 10 66 59)
Die Teilnahme ist kostenlos. Zur Unkostendeckung wird eine Spende an den Verein gerne angenommen. Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
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

Rundweg durch den Fürstlichen Thiergarten



Der Weg geht von der Hammermühle am Otterbach durch den Fürstlichen Thiergarten, vorbei am ehemaligen Forsthaus Steinbuckl, am Perlenbach entlang zum Winzerort Bach.

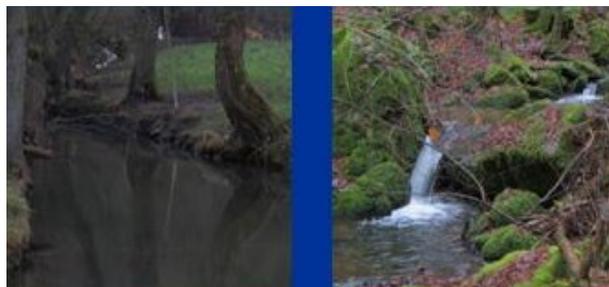
Rundweg siehe unter: <http://www.wandermap.net/en/route/2419707-rundweg-durch-den-fuerstlichen-thiergarten-210114/#/z13/49.03437,12.29825/terrain>

Anfahrt: R – Hammermühle 15km

Treffpunkt: **Fasching** - Sonntag, 15.02.2015 ab 8:45 Uhr – Abmarsch 9:00 Uhr
P Nähe GH Hammermühle (Navi: Donaustauf, Thiergartenstraße 1)

Gehstrecke: ca. 17km - 310hm
Vm. ist ein Klettern über eine Leiter bei einem Wildzaun erforderlich!
Variante 2 - nur bis Mittag (12km)
dann evt. Rückfahrt mit Bus um 14:52 Uhr oder mit abgestellten Pkw
Variante 3 - ab Mittag (5km)
der Pkw wird nach der Wanderung von Bach geholt

Einkehr: Mittag: ca. 12 Uhr, Weinstube Heitzer in Bach
<http://weinstube-heitzer.de/>
(an diesem So. gibt es Forelle, Schnitzel sowie lt. Speisekarte - siehe Internet)
Schluss: evt. im GH Hammermühle



Otterbach

Perlenbach

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung bzw. auch Absage, sehr hilfreich. Meldung an josef.berzl@gehspport.de - oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: +49 176 55 10 66 59)
Die Teilnahme ist kostenlos. Zur Unkostendeckung wird eine Spende an den Verein gerne angenommen. Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
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 2015
15. März (75. Aus-Gehen)
Regental-Runde Ramspau - Heilinghausen



Schloss Ramspau

St. Michael - Heilinghausen

Der Weg geht beginnend beim Schloss Ramspau, über die Brücke auf die linke Regenseite, entlang am Radweg bis Stadel (ca.2km). Durch den Wald hinauf nach Karlstein, am dortigen Schloss vorbei zum Burgstall Drackenstein. Kurz nach der Kapelle bei Drackenstein geht's hinunter teilweise am Mühlbach entlang nach Heilinghausen.

Nachmittags gehen wir unschwierig am Regen entlang zu unserem Ausgangspunkt zurück.

Anfahrt: R – Ramspau ca. 20km

Treffpunkt: Sonntag, 15.03.15 9:15 Uhr – Abmarsch 9:30 Uhr

P: bei der Kirche in Ramspau

Navi: Ramspau, Dorfstraße 4 (Fahrgemeinschaften nach Absprache)

Gehstrecke: ca. 14 km - 250 hm (Vm 9,5km –Nm 4,5km)

Einkehr: Mittag: Landgasthof Heilinghausen
www.landgasthof-heilinghausen.de

Hinweis: Auch nur als Halbtags-Wanderung möglich (Autos umsetzen)



Schloss Karlstein

Landgasthof Heilinghausen

Wanderungs-Info:

Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung bzw. auch Absage, sehr hilfreich.

Meldung an josef.berzl@gehspport.de - oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: +49 176 55 10 66 59)

Die Teilnahme ist kostenlos. Zur Unkostendeckung wird eine Spende an den Verein gerne angenommen.

Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.

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

Burgenweg rund um Beratzhausen und die Schwarze Laber



Schwarze Laber

Ruine Ehrenfels

Den Rundweg beginnen wir am Bhf. Beratzhausen. Wir gehen durch den Markt Beratzhausen, vorbei am Rathaus, der Kirche St. Peter und Paul und der Kirche St. Sebastian. Zum Teil steil hinauf zur Burgruine „Ehrenfels“, die zu einer Rast und Besichtigungspause einlädt. Durch den Wald hinunter zur Schwarzen Laber, gleich nach der Querung wieder hinauf zum Burgstall „Alte Burg Kohlmühle“. Hinunter zur Laber, dann einen steilen Bergpfad hinauf zum Burgstall „Hoher Felsen“, mit sehr schöner Aussicht. Entlang dem Höhenrücken bis zur Wallfahrtskirche Maria Hilf. Abstieg über den Kreuzweg zur Laber, entlang der Laber, durch den Skulpturenpark in Beratzhausen und weiter zur Friesenmühle. Nach der Mittagseinkehr geht es nur noch einen Kilometer hinauf zu unserem Ausgangspunkt.



Rathaus / St. Peter und Paul

St. Peter und Paul / St. Sebastian

Wallfahrtskirche Maria Hilf

- Anfahrt:** mit der Bahn nach Beratzhausen
- Treffpunkt:** Sonntag, 19.04.2015 – 8:45h Bhf. Prüfening
Abfahrt Prüfening 9:00 Uhr (Gleis 2), Ankunft Beratzhausen 9:20 Uhr
Rückfahrt: 15:35 Uhr, auch möglich 16:22, 16:35...
(RVV-Fahrkarten werden besorgt, die Kosten umgelegt)
Parkmöglichkeit beim Bhf.
Zugang zum Bhf. auch vom REZ, Prüfening Str., (Bus-Linie 1)
- Gehstrecke:** ca. 12 km – 240 hm (Vormittag 11km)
- Einkehr:** Mittag ca. 12:30 Uhr GH Friesenmühle www.friesenmuehle.de
- Wanderungs-Info:** Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung bzw. auch Absage, sehr hilfreich. Meldung an josef.berzl@gehspport.de - oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: +49 176 55 10 66 59)
Die Teilnahme ist kostenlos. Zur Unkostendeckung wird eine Spende an den Verein gerne angenommen. Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
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 Wiesenfelden – Heilbrunn – Wiesenfelden



Becken-Weiher (Wiesenfelden)

Gnadenkapelle Unsere liebe Frau (Heilbrunn)

Den Rundweg beginnen wir am Wiesenfelder Becken-Weiher direkt beim Rathaus (604m). Wir gehen teilweise die Weitwanderwege Jakobsweg, Goldsteig und Fernwanderweg E8, kommen vorbei an einer Mariengrotte, gehen durch den Wald zum höchsten Punkt der Gemeinde Wiesenfelden, zum 740 m hohen Büscherl. Dort laden eine Schutzhütte und ein kleiner Aussichtsturm zum Verweilen ein.

Weiter geht der Weg nun abwärts und überwiegend im Wald. Den letzten Kilometer vor unserem Mittagsziel gehen wir am Kreuzweg auf Heilbrunn zu. Dort kommen wir vorbei am Quellhaus „Frauenbrünnl“, an der Gnadenkapelle „Unsere liebe Frau“ und zur Wallfahrtskirche St. Magdalena.

Nach der Mittagseinkehr gehen wir in einem Bogen über Fluren und Wälder am NSG Neuweiher vorbei nach Wiesenfelden zurück.

Anfahrt: R – Wiesenfelden ca. 40km

Treffpunkt: Samstag, 23. Mai 9:15 Uhr Abmarsch 9:30 Uhr
P am Beckenweiher, neben Rathaus (Wiesenfelden, Georgsplatz 1)
Fahrgemeinschaften:
P DEZ, Schotterplatz – Einfahrt Weichser Weg 29, Abfahrt 8:30 Uhr

Gehstrecke: ca. 13km – 200hm (Vm 8km / Nm 5km)

Einkehr: Mittag: GH Steudl Heilbrunn (Tel. 09966-734)
Schluss: GH Zur Post Wiesenfelden

Hinweis: Auch nur als Halbtags-Wanderung möglich (Autos umsetzen)

Wanderungs-Info: Anmeldung an josef.berzl@gehspport.de - oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: +49 176 55 10 66 59)
Die Teilnahme ist kostenlos. Zur Unkostendeckung wird eine Spende an den Verein gerne angenommen.
Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
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

14. Juni (78. Aus-Gehen)
Wanderung Rundweg Nittendorf - Penk



St. Katharina (Nittendorf)

St. Wolfgang (Etterzhausen)

St. Leonhard (Penk)

Geplant ist, den Rundweg ab der Kirche St. Katharina (1730) in Nittendorf zu beginnen. Zuerst gehen wir in der Ortschaft ostwärts, an einer Marien-Kapelle vorbei, bis wir auf den Jurasteig stoßen, dem wir dann in nördlicher Richtung folgen.

In Etterzhausen kommen wir an die Naab und gehen am ehem. Schloss und der St. Wolfgang-Kirche (12. JH) vorbei. Dann folgt ein Anstieg im Wald zur Räuber-Höhle (Besichtigung) hinauf, dort haben wir einen schönen Blick auf das Naabtal. Weiter geht's im Etterzhausener Wald immer am Jurasteig entlang zum Burgstall Löweneck und hinunter nach Penk zur Mittagseinkehr.

Nachmittags kommen wir noch zu der Kirche St. Leonhard (Schutzkirche 10. JH). Im Penker-Tal verlassen wir den Jurasteig und gehen hinauf nach Nittendorf zu unserem Ausgangspunkt.

Anfahrt: Regensburg Nittendorf ca. 10-15km

Treffpunkt: Sonntag, 14.06.2015 9:15 Uhr – Abmarsch 9:30 Uhr
P in Nittendorf Nähe Kirche (ca. 150m nördlich der Kirche ist ein kleiner Parkplatz)
Navi: Nittendorf, Talstr. 10 (neben Caritas)
Fahrgemeinschaften: R, Alte Nürnberger Str. 86 (P - Reifen Euromaster) 9:00 Uhr

Gehstrecke: ca. 10km - 200hm

Einkehr: Landgasthof Spitzauer - Penk, 0 94 04-14 28 www.landgasthof-spitzauer.de



Räuberhöhle

Biergarten GH Spitzauer

Gutshof Löweneck

Wanderungs-Info: Anmeldung an josef.berzl@gehspport.de - oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: +49 176 55 10 66 59)
Die Teilnahme ist kostenlos. Zur Unkostendeckung wird eine Spende an den Verein gerne angenommen.
Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
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

**12. Juli (79. Aus-Gehen)
Rundweg im Lauterach-Tal**



Wir gehen wieder einen Teil vom Jurasteig, einen sehr schönen Abschnitt im Lauterachtal, das auch als die Toskana der Oberpfalz gilt. Den Weg beginnen und beenden wir bei der Kirche St. Peter in Adertshausen. Über den Jurasteig, der hier überwiegend ein Pfad ist, gehen wir an der Nordseite im Lauterach Tal. Vorbei kommen wir an der Wallfahrtskirche Mariä Heimsuchung in Stettkirchen und haben lange die Burg-Ruine Hohenburg vor Augen. Am westlichen Ortsende von Hohenburg verlassen wir den Jurasteig und kehren in Hohenburg zum Mittagessen ein. Der sehr schöne Marktplatz mit der Jakob-Kirche ist eine Besichtigung wert, bevor wir an der Lauterach entlang zu unserem Ausgangspunkt zurückgehen.

Anfahrt: R – Naabtal / Vilstal bis Schmidmühlen – Adertshausen (knapp 50km)

Treffpunkt: Sonntag, 12.07.15 ab 9:45 Uhr – Abmarsch 10:00 Uhr
P bei Kirche St. Peter in Adertshausen (Hohenburg)
Fahrgemeinschaften: R, Alte Nürnberger Str. 86 (P - Reifen Euromaster) Abf. 9 Uhr

Gehstrecke: ca. 10km / 110hm

Einkehr: Mittag: Bio-Bauernhof - Taverne Hammermühle
Beate Schaller (=Siegerin Landfrauen Küche 2012)
www.cafe-hammermuehle-bio.de – Tel. 09626929853



Wanderungs-Info: Anmeldung an josef.berzl@gehspport.de - oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: +49 176 55 10 66 59)
Die Teilnahme ist kostenlos. Zur Unkostendeckung wird eine Spende an den Verein gerne angenommen.
Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
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

17. Oktober (80. Aus-Gehen)

Wanderung zum Hirschenstein (1095m)

„König des Vorderen Bayerischen Waldes“

Sankt Englmar – Hirschenstein – Rettenbach



Als Ersatz für die ursprünglich geplante 2-Tages Tour (Weiße-Laber-Tal) wird nun wieder eine Tagestour, die auch mittags beendet werden kann, angeboten.

Eine klassische Wanderung im Bayerischen Wald von St. Englmar zum Hirschenstein.

Die Wandertour beginnt am Wanderparkplatz „Hirschenstein“ oberhalb des Ortsteils Predigtstuhl. Zunächst folgt man bergauf dem Rundwanderweg 6 auf den Predigtstuhl-Gipfel (1024 m), ab hier geht es ca. 5 km in leichtem Bergauf und Bergab entlang dem Kammweg (immer auf einer Höhenlinie um 1000 m) auf dem Europäischen Fernwanderweg „Main-Donau-Weg“ Richtung „Ödwies“ (alte Weidefläche mit nicht bewirtschafteter Hütte), von „Ödwies“ auf Rundwanderweg 8 und Europäischem Fernwanderweg ca. 1 km zum Hirschenstein-Gipfel (1095 m), wunderschöne Aussicht vom Aussichtsturm ins Donautal, weiter führen die Streckenbezeichnungen E 8 und Rundwanderweg 8 steil bergab durch Bergmischwald zur Wanderweggabelung „Schuhfleck“. Mit dem „Schuhfleck“ ist ca. der Scheitelpunkt der Rundwanderung erreicht. Nun folgt man weiter bergab dem Rundwanderweg 8 nach Rettenbach; hier gute Einkehrmöglichkeit im Romantik-Hotel Gut Schmelmerhof. Weiter durch den Ort Rettenbach Richtung Sankt Englmar. Ab Ortsausgang Rettenbach führt der Rundwanderweg 5 zurück zum Ausgangspunkt nach Sankt Englmar.

Auszug von: <http://www.wanderkompass.de/Bayerischer-Wald/sankt-englmar-wanderroute-1.html>

Anfahrt: R – Sankt Englmar ca. 70km

Treffpunkt: **Samstag, 17.10.2015** 8:45 Uhr – Abmarsch 9:00 Uhr
P Hirschenstein Navi: Sankt Englmar, Hirschensteinweg 1
Fahrgemeinschaften:
P DEZ, Schotterplatz – Einfahrt Weichser Weg 29, Abfahrt 7:45 Uhr

Gehstrecke: Rundweg ca. 16km - 390hm / bis Mittag (Rettenbach) ca. 11-12km

Einkehr: ca. 13 Uhr im Romantik-Hotel Gut Schmelmerhof
<http://www.gut-schmelmerhof.de/>

Besonderes: Die Tour kann mittags beenden werden – Umparken der Pkws!

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung bzw. Absage, sehr hilfreich.
Meldung an josef.berzl@gehspport.de - oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: +49 176 55 10 66 59)
Die Teilnahme ist kostenlos. Zur Unkostendeckung wird eine Spende an den Verein gerne angenommen.
Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
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

15. November (81. Aus-Gehen)
Rundweg an der Donau und im Altmühltal
Zum NSG „Ludwigshain“



Der Rundweg geht von Altessing zum Naturschutzgebiet Ludwigshain, an der Donau nach Kelheim und am RMD-Kanal (Altmühl) entlang zum Ausgangspunkt zurück.

- Donau
- Kelheim
- Klösterl (Einsiedelei, 1450 in der romantischen Donauschlucht gegründet)
- Keltenwall
- NSG Ludwigshain (Das Besondere am „Ludwigshain“ ist, dass hier seit rund 100 Jahren eine natürliche Waldentwicklung ohne forstwirtschaftliches Nutzung abläuft)
- Altessing
- Altmühl (Kanal)

Tourenbeschreibung: siehe www.gehsport.de

Anfahrt: R - Altessing ca. 32km

Treffpunkt: Sonntag, den 15.11.2015 9:15 Uhr – Abmarsch 9:30 Uhr
P Altessing Nähe Kirche
Navi: Altessing, Schellneckerstr. 46
Fahrgemeinschaften: R, Alte Nürnberger Str. 86 (Reifen Euromaster) Abf. 8:30 Uhr

Gehstrecke: ca. 15km – 130hm (Vm. 9km / Nm. 6km)

Einkehr: Mittag: Kelheim, GH Josef Berzl www.gasthof-berzl-kelheim.de

Hinweis: Auch nur am Vm od. Nm möglich (Pkw-Umsetzung)

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung bzw. Absage, sehr hilfreich.
Meldung an josef.berzl@gehsport.de - oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: +49 176 55 10 66 59)
Die Teilnahme ist kostenlos. Zur Unkostendeckung wird eine Spende an den Verein gerne angenommen.
Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
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 2015
13. Dezember (82. Aus-Gehen)
Panoramaweg Abensberg



Der Panoramaweg ist ein Wanderweg rund um Abensberg. Insgesamt ist er 17 km lang. Es besteht die Möglichkeit, den Weg etappenweise zu wandern. An 10 Stationen, die über den gesamten Panoramaweg verteilt sind, erfahren Sie Wissenswertes über Stadt & Landschaft, Sagen & Geschichten und Tiere & Pflanzen.

Wir gehen einen Abschnitt des Panoramaweges.

- Anfahrt:** mit der Bahn: R-Prüfening / TP 8:40 / Abf. – 8:50 Uhr
(RVV-Tages-Ticket – je nach Mitfahrer von 3,17 – 1,90€)
Rückfahrt: Abensberg – R (16:32 Uhr / jede Std.)
mit dem Auto: R – Abensberg ca. 40km
- Treffpunkt:** Sonntag, den 13.12.2015 9:20 Uhr – Abmarsch 9:30 Uhr
Parkplatz beim Bahnhof
Navi: Abensberg, Bahnhofstr. 29 (Fahrgemeinschaften nach Absprache)
- Gehstrecke:** ca. 10km / 20hm (barrierefrei)
- Einkehr:** Brauereigasthof Kuchlbauer
<http://www.brauereigasthof-kuchlbauer.de>
- Besonderes:** Wanderung nur am Vormittag.
Am Nachmittag Kuchlbauer's Turmweihnacht (Eintritt frei)
<http://www.kuchlbauers-weihnachtsmarkt.de>
- Wanderungs-Info:** Für die Zugfahrt und Mittagseinkehr ist eine Anmeldung erforderlich
Anmeldung an josef.berzl@gehspport.de - oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: +49 176 55 10 66 59)
Die Teilnahme ist kostenlos. Zur Unkostendeckung wird eine Spende an den Verein gerne angenommen.
Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
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