

**173. „Aus-Gehen“-Wanderung
3 Flüsse Wanderung: Donau – Laber – Naab
Von Gundelshausen nach Prüfening**



Von Gundelshausen über Lohstadt (Donau), Zuylenkapelle, Alling (Laber) nach Eilsbrunn. Nach der Mittagseinkehr geht es über den „Pfarrersteig“ zur Naabmündung in die Donau und zu unseren Ausgangspunkt.

- Treffpunkt:** Sonntag, 19.01.2015
Bahnhof Prüfening - ab 9:45 Uhr
10:03 Uhr Zustieg in Prüfening, an Gleis 3
Zugang zum Bhf. auch vom REZ, Prüfener Str., (Bus-Linie 1)
oder in Gundelshausen um 10:15 Uhr
- Anfahrt:** Zug nach Gundelshausen
RVV-Ticket (5er - Zone 3) werden besorgt, Kosten 3€
- Gehstrecke:** ca. 16km (Vm. ca. 9-10km)- 360Hm
- Einkehr:** Gasthaus Erber Eilsbrunn – ca. ab 12:30 Uhr
Tel. 0 94 04 -86 52 www.gasthof-erber.de
- Hinweis:** Auch nur am Vormittag oder Nachmittag möglich
(dann müssten Autos umgesetzt werden)
- Besonderes:** Wiederholung der 73. „Aus-Gehen“-Wanderung vom 18.01.2015
bei der damals 8 mit dabei waren.

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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. Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehsport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

**174. „Aus-Gehen“-Wanderung
RW: Bach – Hammermühle – Fürstlicher Thiergarten**



Weg an der Donau nach Demling und Sulzbach zum GH Hammermühle (ca. 8km). Rückweg durch den Fürstlichen Thiergarten, vorbei am Schmuckstein-Bergwerk nach Bach (ca. 5km)

- Anfahrt:** R – Bach a.d.Do. ca. 15-20 km
Fahrgemeinschaften nach Absprache oder 9:20 Uhr Dultplatz West
- Treffpunkt:** Sonntag, 16.02.2015 ab 9:45 Uhr – Start 10 Uhr
Bach, Nähe Hauptstr.1, Parkplatz beim Sportplatz/BaierWeinMuseum
- Gehstrecke:** ca. 14km (Vm. ca. 8,5km)- 90Hm
- Einkehr:** Gasthaus Hammermühle – ca. 12:00 Uhr
Tel. 0 94 03 – 9 68 40 www.hammermuehle-donaustauf.de
- Hinweis:** Auch nur am Vormittag oder Nachmittag möglich
(dann müssten Autos umgesetzt werden)
- Besonderes:** Wiederholung der 74. „Aus-Gehen“-Wanderung vom 15.02.2015,
geändert und umgekehrte Richtung. Damals waren 16 mit dabei.
- Wanderungs-Info:** Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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. Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehsport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

**175. „Aus-Gehen“-Wanderung
Regental-Runde: Heilinghausen - Ramspau**



Heilinghausen



Ramspau

Wir gehen von Heilinghausen teilweise am Mühlbach hinauf zum Burgstall Drackenstein, vorbei am Schloss Karlstein, an der Burgruine Forstenberg, hinunter über Stadel nach Ramspau. Nachmittags geht's unschwierig am Regen entlang zu unserem Ausgangspunkt zurück.

Anfahrt: R – Heilinghausen ca. 20km

Treffpunkt: Sonntag, 16.03.25
9:15 Uhr im Pendlerparkplatz Lappersdorfer Kreisel
Wir fahren in Fahrgemeinschaften über Regenstauf bis
ca. 1km vor Heilinghausen zum Parkplatz an der ST 2149
oder TP 9:30 Uhr beim Parkplatz vor Heilinghausen.

Gehstrecke: ca. 14 km - 250 hm siehe Tourenplan

Einkehr: Ramspauer Hof

Hinweis: Wiederholung der 75. „Aus-Gehen“-Wanderung vom 15.03.2015,
geändert und umgekehrte Richtung. Damals waren 16 mit dabei.
Wanderung auch nur vormittags oder nachmittags möglich.



Schloss Karlstein



Ruine Forstenberg

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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. Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehsport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

**176. „Aus-Gehen“-Wanderung
Burgenweg rund um Beratzhausen und an der Schwarzen Laber**



Den Rundweg beginnen wir bei der Friesenmühle. Wir gehen durch den Markt. Dann hinauf zur Burgruine „Ehrenfels“, dort machen wir eine Rast und Besichtigungspause. Wir queren die Schwarze Laber, gehen einen steilen Bergpfad hinauf zum Burgstall „Hoher Felsen“, und zur Wallfahrtskirche Maria Hilf. Nach dem Abstieg über den Kreuzweg zur Laber, gehen wir links am Fluss entlang bis zur Friesenmühle. Alternativ auch ohne den Höhenrücken, nur an der Laber entlang.

Anfahrt: R – Beratzhausen ca. 30km

Treffpunkt: Samstag, 12.04.2025 – ab 9:45 Uhr bei der Friesenmühle
Abmarsch 10 Uhr
Fahrgemeinschaften nach Absprache oder 9:15 Uhr Dultplatz West

Gehstrecke: ca. 12 km – 225 hm siehe Tourenplan

Einkehr: Mittag ca. 12:30 Uhr GH Friesenmühle www.friesenmuehle.de

Hinweis: Wir wiederholen die 76. „Aus-Gehen“-Wdg. vom 19.04.2015, bei der damals 18 mit dabei waren.
Diesmal mit kleinen Änderungen und nur am Vormittag.

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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. Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehsport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

**177. „Aus-Gehen“-Wanderung
Wanderung Wiesenfelden – Heilbrunn – Wiesenfelden**



Wir gehen teilweise die Weitwanderwege Jakobsweg, Goldsteig und E8, kommen vorbei an einer Mariengrotte, gehen zum höchsten Punkt der Gemeinde Wiesenfelden, zum 740 m hohen Büscherl. 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 über Fluren und Wälder am NSG Neuweiher vorbei nach Wiesenfelden zurück.

Anfahrt: R – Wiesenfelden ca. 40km (ab Lappersdorfer Kreisel)

Treffpunkt: Samstag, 17. Mai ab 9:45 Uhr Abmarsch 10 Uhr
P am Weiher, neben Rathaus (Wiesenfelden, Georgsplatz 1)
Fahrgemeinschaften nach Absprache oder 9:00 Uhr Lappersdorfer Kreisel

Gehstrecke: ca. 13km – 165hm (Vm 8km / Nm 5km)

Einkehr: GH Steudl Heilbrunn (Tel. 09966-734)

Hinweis: Wir wiederholen die 77. „Aus-Gehen“-Wdg. vom 23.05.2015, damals waren 16 mit dabei.

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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. Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehsport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

**178. „Aus-Gehen“-Wanderung
Wanderung Rundweg Nittendorf - 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 gehen wir hinauf nach Nittendorf zu unserem Ausgangspunkt.

- Anfahrt:** Regensburg Nittendorf ca. 10-15km
- Treffpunkt:** Samstag, 14.06.2025 - bei der Kirche ab 9:45 Uhr – Abmarsch 10 Uhr
P in Nittendorf Nähe Kirche (ca. 150m nördlich der Kirche ist ein kleiner Parkplatz) Navi: Nittendorf. Talstr. 10 (neben Caritas) Fahrgemeinschaften nach Absprache
- Gehstrecke:** ca. 10km - 230hm
- Einkehr:** Landgasthof Spitzauer - Penk
- Besonderes:** Wiederholung der 78. „Aus-Gehen“-Wanderung vom 14.06.2015. Damals waren 15 mit dabei.



St. Katharina



St. Wolfgang



Naab



Räuberhöhle



Naabtal



St. Leonhard

Wanderungs-Info:

Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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. Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehsport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

**179. „Aus-Gehen“-Wanderung
Rundweg im Lauterach-Tal**



Ein sehr schöner Abschnitt im Lauterachtal, das auch als Toskana der Oberpfalz bekannt ist, ist der Jurasteig, den wir begehen.

An der Nordseite des Lauterachtals gehen wir über den Jurasteig. 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. Auch der wunderschöne Marktplatz mit der Jakob-Kirche lohnt zu besuchen. Darüber hinaus kann jeder, der möchte, mit zur Burgruine Hohenburg aufsteigen. An der Lauterach geht's zurück nach Adertshausen.

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

Treffpunkt: Samstag, 12.07.25 ab 9:45 Uhr – Abmarsch 10:00 Uhr P bei Kirche St. Peter in Adertshausen (Hohenburg)
Fahrgemeinschaften nach Absprache oder 9:15 Uhr Dultplatz West

Gehstrecke: ca. 10km/110hm (mit Aufstieg zur Ruine Hohenburg 12km/160hm)

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

Hinweis: Wir wiederholen die 79. „Aus-Gehen“-Wdg. vom 12.07.2015, damals waren 16 mit dabei.



St. Peter und Paul - Adertshausen



Wallfahrtskirche Mariä Heimsuchung - Stettkirchen



Marktplatz und Ruine - Hohenburg

Wanderungs-Info:

Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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. Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehsport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

Gehsportverein Regensburg
www.gehsport.de

**180. „Aus-Gehen“-Wanderung - 18 Jahre Wandern beim GehSV sind voll
Rundweg Neuglofsheim - Köfering**



Wolfgang's-Eiche – Schloss Haus – Schloss Alteglofsheim – Schloss Köfering

Anfahrt: R – Neuglofsheim ca. 15km

Treffpunkt: Sonntag, 12.10.25 - (12.10. = Gründungstag vom GehSV)
ab 9:45 Uhr – Abmarsch 10:00 Uhr
P beim ND „Wolfgang-Linde“
Fahrgemeinschaften nach Absprache oder 9:15 Uhr Dultplatz Ost

Gehstrecke: ca. 14km/90hm Streckenverlauf siehe Tourenplan

Einkehr: Gasthof zur Post

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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. Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehsport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

Gehsportverein Regensburg
www.gehsport.de

**181. „Aus-Gehen“-Wanderung
Rundweg an der Donau und im Altmühlthal
Zum NSG „Ludwigshain“ und „Weltenburger Enge“**



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

- NSG „Ludwigshain“ – seit 1939 (Das Besondere ist, dass hier seit über 100 Jahren eine natürliche Waldentwicklung ohne forstwirtschaftliches Nutzung abläuft)
- NSG „Weltenburger Enge - Hirschberg und Altmühlleiten“ – seit 2022
- Keltenwall
- Klösterl (Einsiedelei, 1450 in der romantischen Donauschlucht gegründet)

Anfahrt: R - Altessing ca. 40km

Treffpunkt: Samstag, den 15.11.2025 ab 9:15 Uhr – Abmarsch 9:30 Uhr
Bei Altessing – über den RMD-Kanal Richtung Hienheim,
gleich nach der Brücke links abbiegen und zum P nahe Kanal.
Fahrgemeinschaften nach Absprache oder 8:30 Uhr Dultplatz West

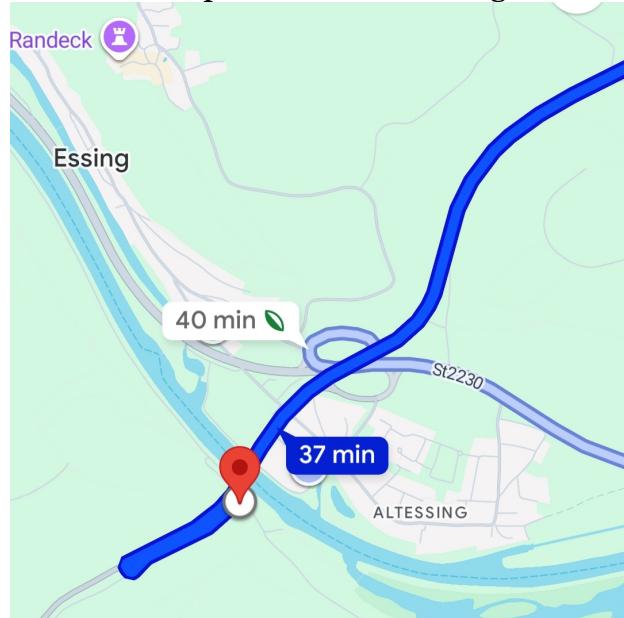
Gehstrecke: ca. 17km (Vm 11km/185hm - Nm 6km/flach) - siehe Tourenplan

Einkehr: ca. 12:30h in Kelheim, Gasthof Josef Berzl
www.gasthof-berzl-kelheim.de

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

Besonderes: Wanderung zum Gedächtnis an Renate Berzl (+26.10.25)
Wir wiederholen im großen Teil die 81. „Aus-Gehen“-Wdg.
vom 15.11.2015, damals waren 13 mit dabei.

Treffpunkt Nahe Altessing



nach der Brücke über den RMD Kanal links und zum P nahe dem Kanal zurück fahren.



Wanderungs-Info:

Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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. Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert.
Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehsport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

Gehsportverein Regensburg
www.gehsport.de

182. „Aus-Gehen“-Wanderung 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.

KVV-Tages-Ticket wird besorgt Kosten 5€
Abensberg – Regensburg um 16:32 Uhr (oder jede Std.)
mit dem Auto R – Abensberg ca. 40km

Treffpunkt: Samstag, den 13.12.2025 Abmarsch 9:30 Uhr
Parkplatz beim Bahnhof
Navi: Abensberg, Bahnhofstr. 29

Gehstrecke: Vm ca. 8km / 50hm – Nm 2km siehe Tourenplan

Einkehr: Brauereigasthof Kuchlbauer max. 25 Plätze
<https://www.zum-kuchlbauer.de>

Besonderes: Am Nachmittag Kuchlbauer's Turmweihnacht (Eintritt frei)
Wir wiederholen die 82. „Aus-Gehen“-Wdg.
vom 13.12.2015, damals waren 13 mit dabei

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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. Jedes Vereinsmitglied ist über den BLSV bei der ARAG versichert. Für mehr Wandersicherheit und Bewegung für die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert. Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehsport.de veröffentlicht. Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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