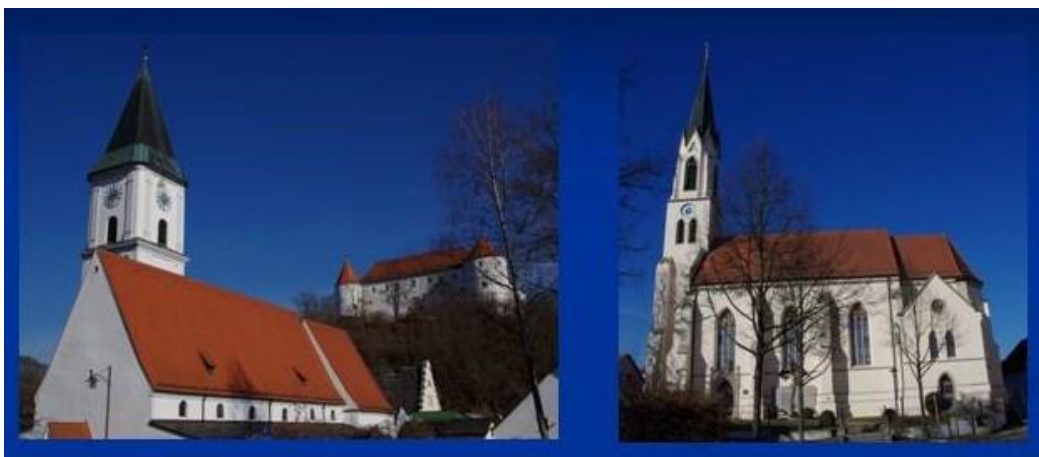


Rundweg im östlichen LK Regensburg: Wörth - Hofdorf



St. Peter und Schloss in Wörth

St. Michael Hofdorf

Wanderung durch den Waxenberger Forst, ab Hofdorf im Donautal.
Europaweg E8, Jakobsweg, Kötztlinger Weg, Donau Panoramaweg,
Rbg.-Burgensteig

- Hungerbach
- Wellerbach
- Donau
- St. Michael – Hofdorf
- St. Ulrich - Tiefenthal

Anfahrt: R – Wörth ca. 30km

Treffpunkt: Sonntag, 13.01.2019 9:15 Uhr – Abmarsch 9:30 Uhr
P nahe der Kreisklinik Navi: Wörth, Donaustr. 1
(Fahrgemeinschaften nach Absprache oder
TP nördlicher Parkplatz DEZ – Weichser Weg 29 - Abfahrt 8:45h)

Gehstrecke: ca. 15km – 190hm (Vm 10km / Nm 5km)

Einkehr: Mittag im GH Pflamminger www.gasthaus-pflamminger.de

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



St. Ulrich Tiefenthal

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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 die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehspport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

Rundweg um Herrnwahlthann zum Stanglbräu



- Anfahrt:** R – Frauenwahl (Hausen) ca. 30km
R – A93 Richtung Süden, Ausfahrt Hausen
- Treffpunkt:** Sonntag, 17.02.2019 10:15 Uhr
in Frauenwahl, 100m nach der Kirche, bei kleinem Weiher
- Fahrgemeinschaften: nach Absprache oder
R, Alte Nürnberger Str. 86 (bei Reifen Euromaster) Abf. 9:30 Uhr
- Gehstrecke:** ca. 10km (Vm 6,5km / Nm 3,5km) - 70hm
- Einkehr:** Stanglbräu in Herrnwahlthann (Tel. 0 9448 / 91830)
www.stanglbraeu.de/wirtshaus
- Besonderes:** Wir wiederholen die 13. „Aus-Gehen“ - Wanderung,
die am 11.01.2009 nach Herrnwahlthann (14 Tn) stattfand
(im Januar hatte das GH Betriebsurlaub).

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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 die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehspport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

Rundweg nach Zell



- Anfahrt:** R – Katzenrohrbach (Walderbach) ca. 36km
- Treffpunkt:** Sonntag, 17.03.2019 10:15 Uhr
Katzenrohrbach, (Nähe) Zum Anger 13, direkt am Regen
- Fahrgemeinschaften: nach Absprache oder
Pendlerparkplatz Lappersdorfer Kreisel Abf. 9:30 Uhr
- Gehstrecke:** ca. 12km - 190hm
- Einkehr:** Brauereigasthof Schwarzfischer in Zell (Tel. 0 9468 / 325)
<https://www.schlossbrauerei-schwarzfischer.de/gasthof.html>
- Besonderes:** Wir wiederholen die 15. „Aus-Gehen“ - Wanderung,
die am 15.03.2009 nach Zell (19 Tn) stattfand.

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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 die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehspport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

Von Keilberg – durch den Donaustauffer Forst – nach Donaustauf



- Anfahrt:** R – Keilberg
RVV Linie 8, nach Keilberg, zur Hohen Linie, Ankunft 9:54h
Rückfahrt ab 15:13h (jede Stunde)
- Treffpunkt:** Samstag, 13.04.2019 10:00 Uhr
Parkplatz Fernsehsender Keilberg
- Gehstrecke:** ca. 13km (Vm 8km/Nm 5km) - 260hm
- Einkehr:** Gaststätte Burgfrieden Tel. 09403-9694600
- Besonderes:** Diese Wanderung führen wir in Erinnerung an unseren Hans durch, der am 13.04.2014 plötzlich unerwartet verstorben ist.

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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 die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert. Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehspport.de veröffentlicht. Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

Im Tal der Schwarzen Laber – zur Friesenmühle



- Anfahrt:** R – Laaber (Schafbruckmühle) ca. 25km
- Treffpunkt:** **Samstag, 18.05.2019** 10:00 Uhr
Parkplatz in der Nähe der Schafbruckmühle
Bildung von Fahrgemeinschaften: nach Absprache
- Gehstrecke:** ca. 12km (Vm 6km/Nm 6km) - 80hm
www.wandermap.net/en/route/2048884-rundweg-an-der-schwarzen-laber-zur-friesenmuehle-170509/
- Einkehr:** Gaststätte Friesenmühle <https://www.friesenmuehle.de>
- Besonderes:** Wir wiederholen die 17. „Aus-Gehen“ - Wanderung, die am 17.05.2009 zur Friesenmühle (14 Tn) stattfand.

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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 die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert. Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehspport.de veröffentlicht. Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

Im Tal der Schwarzen Laber – nach Parsberg



Von Beratzhausen - an der Schwarzen Laber -
nach Parsberg - 118. „Aus-Gehen“ - Wanderung

- Fahrt:** R – Beratzhausen mit der Bahn (RVV-Ticket / ca. 3€)
Parsberg – R 16:39h (jede Std. möglich)
- Treffpunkt:** Sonntag, 16.06.2019 Bhf. Prüfening 8:45 Uhr Gleis 2
Abfahrt 9:00h – Ankunft Beratzhausen 9:19h
(oder Abfahrt vom Hbf. um 8:56h)
- Gehstrecke:** Mühlen- und Burgenwanderung (ca. 15km - 230hm)
Ausgangspunkt Bhf. Beratzhausen – an der Schwarzen Laber –
Kohlmühle – Neumühle – Königsmühle – Pexmühle –
Sturmmühle – Lupburg /11km (Burg) – Parsberg (Burg)
<http://www.wandermap.net/en/route/2049196-schwarze-laber-von-beratzhausen-nach-parsberg-210609/#/z12/49.1159375,11.8209028/terrain>
- Einkehr:** ca. 12 Uhr im Wirtshaus Sippl-Stodl in Lupburg
- Besonderes:** Wir wiederholen die 18. „Aus-Gehen“ - Wanderung,
die am 21.06.2009 an der Schwarzen Laber (13 Tn) stattfand.
- Wanderungs-Info:** Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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 die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehspport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

Im Tal der Schwarzen Laber – um das Deusmauer Moor



Fahrt: R – Lengenfeld ca. 50km

Treffpunkt: **Samstag, 20.07.2019** Parkplatz Gasthaus Winkler – 9:30h
Fahrgemeinschaften: nach Absprache oder
R, Alte Nürnberger Str. 86 (bei Reifen-Euromaster) Abf. 8:45 Uhr

Gehstrecke: Von Lengenfeld aus rund um das NSG „Deusmauer Moor“
ca. 11km / 60hm
(nur vormittags, daher auch ohne Einkehr möglich)
Nachmittags kann, je nach Lust und Absprache, noch eine kleine
Runde flussabwärts an der Laber gewandert werden.

Einkehr: ca. 12 Uhr in der Brauerei-Gaststätte Winkler – Lengenfeld

Besonderes: Wir wiederholen die 19. „Aus-Gehen“ - Wanderung,
die am 19.06.2009 an der Schwarzen Laber (10 Tn) stattfand.

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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 die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehspport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

Rundwanderweg Hainsacker



- Fahrt:** R – Lappersdorf, Schwaighausen ca. 13km
- Treffpunkt:** Sonntag, 13.10.2019 10 Uhr
in Schwaighausen (bei Hs.Nr. 14 rechts nach Geiersberg)
Fahrgemeinschaften: nach Absprache
- Gehstrecke:** ca. 11km/170hm (Vm 7 - eine Abkürzung ist möglich /Nm 4)

*„Der markierte Besinnungsweg hat 37 Stationen:
Flurdenkmäler wie Feld und Wegekreuze, aufwändig
erarbeitete Kunstwerke und Skulpturen, Grenzsteine und
verschiedenste symbolische Werke säumen den Weg.“*

<http://www.wandermap.net/de/route/2040203-rundweg-besinnungsweg-hainsacker-251009/#/z13/49.078373,12.046423/terrain>

- Einkehr:** ca. 12 Uhr im Landgasthof Präbl – Hainsacker
<https://lgh-proessl.de>

- Besonderes:** Wir wiederholen die 20. „Aus-Gehen“-Wdg. (Start geändert),
die am 25.10.2009 (13 Tn) stattfand.
Schluss-Einkehr im „Schweizer Häusl“.

- Wanderungs-Info:** Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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 die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehspport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

Runde: Rettenbach – Fahnmühle – Aumbach



Anfahrt: R – Rettenbach ca. 35km

Treffpunkt: Sonntag, 17.11.2019 10:00 Uhr
Parken südlich der Kirche in Rettenbach
Fahrgemeinschaften: nach Absprache

Gehstrecke: ca. 12km / 190hm
Mögliche Alternativen: nur Vm 8km - nur Nm 4km

Wir gehen eine Runde überwiegend am Goldsteig.
Start in Rettenbach –
am Höllbach entlang –
vorbei am Stausee Postfelden –
hinunter zur Fahnmühle –
hinauf nach Aumbach.
Nach der Mittagseinkehr kommen wir über Kastell Windsor
nach Rettenbach zurück.

Einkehr: ca. 12:30 Uhr im Jagawirt in Aumbach

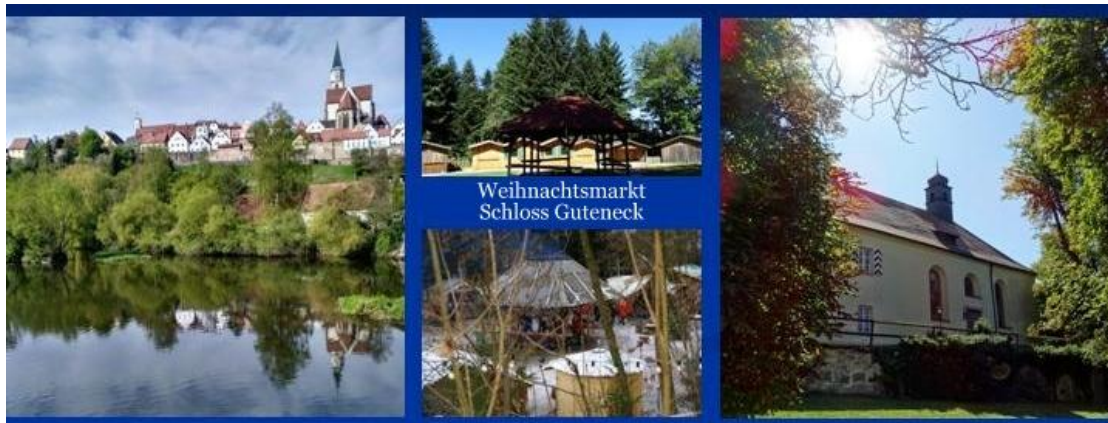


www.jagawirt-aumbach.de

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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 die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehspport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

Wanderung von Nabburg nach Guteneck Historischer, romantischer Weihnachtsmarkt auf Schloss Guteneck



Wir wandern vom Bahnhof Nabburg zum Weihnachtsmarkt auf Schloss Guteneck.
„Auf 50.000m² im und um das Schloss bietet sich den Besuchern ein Bild wie aus dem Märchen.
Zu den drei großen Marktsegmenten Schlossromantik, traditionelle Handwerkskunst und Mittelalter gibt es mehr als 120 wunderschöne Stände.
Die Schloss Gutenecker Waldkrippe ist ein künstlerisches Meisterwerk.“

Anfahrt: Oberpfalz Bahn Abfahrt 8:57 Uhr (Gleis 4)
Rückfahrt 16:17 Uhr (jede Std.)

Treffpunkt: Sonntag, 15.12.2019 Hbf Regensburg
ab 8:30 Uhr - Wartehalle 1. Stock

Gehstrecke: ca. 9km - 150hm
Zurück mit dem Shuttlebus zum Bahnhof Nabburg
(alle 20 Minuten), für Bahnreisende ist der Bus umsonst.

Einkehr: „Im beheizten Gutsstadel und Ritterkeller stehen ausreichend
Sitzgelegenheiten zur Verfügung.
Die Köstlichkeiten des Marktes kann man desweiteren auch im Schlosscafe,
der Waldschänke oder der Schlossgartentaverne genießen.“

Kosten: RVV- Ticket 6,30 – 3,80€ (je nach Tn.)
Eintritt 6€ - ab 20 Personen 5€

Besonderes: „Der Markt wurde vom größten Online-Portal für Weihnachtsmärkte
weihnachtsmarkt-deutschland.de in den Jahren 2014 und 2015 zum schönsten
Weihnachtsmarkt Deutschlands gewählt.“

Wir wiederholen die 22. „Aus-Gehen“-Wanderung,
die am 13.12.2009 (Tn. 10 beim Wandern / 15 Markt) stattfand.

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung 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 die Arme sind Wander-Stöcke empfehlenswert.
Zur Dokumentation werden Fotos gemacht und diese teilweise auf www.gehspport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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