

Wanderung rund um den Greifenberg Mariaort – Etterzhausen – Adlersberg



Der Rundweg geht von Mariaort zuerst entlang der Naab, rund um das Naturschutzgebiet „Greifenberg und Waltenhofener Hänge“ nach Adlersberg.

Wir kommen vorbei:

- Naab (ca. 5km entlang)
- Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt – Mariaort
- ND Linde – Waltenhofen
- NSG Greifenberg und Waltenhofener Hänge
- Schloss Etterzhausen
- St. Wolfgang – Etterzhausen
- NSG Drabafelsen am Goldberg
- Ehem. Dominikanerinnen-Kloster – Adlersberg
- St. Maria – Adlersberg
- St. Michael – Kager
- St. Peter und Paul – Kneiting
- St. Maria – Kneiting

Tourenbeschreibung: siehe www.gehsport.de

Anfahrt: R – Mariaort ca 5km

Treffpunkt: Sonntag, 24.01.16 ab 9:15 Uhr – Abmarsch 9:30 Uhr
P bei der Naab-Mündung, in der Nähe GH Krieger
(Fahrgemeinschaften nach Absprache)

Gehstrecke: ca. 13km - 170hm
Variante 2 bis Mittag 8km
Variante 3 ab Nachmittag 5km

Einkehr: Mittag: GH Prösslbräu Adlersberg
Schluss: GH Krieger Mariaort (wer noch will)

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

Burgensteig: Altenthann - Brennberg



St. Nikolaus – Altenthann

St. Ägidius – Schönfeld

Ruine Siegenstein

Burgruine Brennberg

Von Altenthann - ab der St. Nikolaus-Kirche – in östlicher Richtung –
über Schönfeld (St. Ägidius-Kirche von 1160) –
Siegenstein (Ruine und St. Georg vom 13. JH) – zur Burg-Ruine Brennberg.

Tourenbeschreibung: siehe www.gehsport.de

Teilweise sind schmale, steinige, wurzelige Pfade zu begehen.

Trittsicherheit ist Voraussetzung, besonders bei winterlichen Bodenverhältnissen.

Anfahrt: R – Altenthann ca. 20km
Altenthann – Brennberg ca. 9km
(! Alle Pkw's nach Brennberg, Reimarstr. 5 – GH Hirschberger umsetzen !)

Treffpunkt: Sonntag, den 14.02.16 ab 9 Uhr
P – Fußballplatz (Süden) in Altenthann Navi: Altenthann, Vorwaldstr.

Fahrgemeinschaften:

P DEZ, Schotterplatz – Einfahrt Weichser Weg 29, Abfahrt 8:40 Uhr
(oder nach Absprache)

Gehstrecke: Abmarsch 9:30 Uhr - ca. 11km - 160hm

Einkehr: GH Hirschberger www.holzofenkuchl.com

Hinweis: Die Wanderung nach Brennberg ist nur am Vormittag.
Nachmittags kann noch die Burgruine Brennberg besichtigt werden.

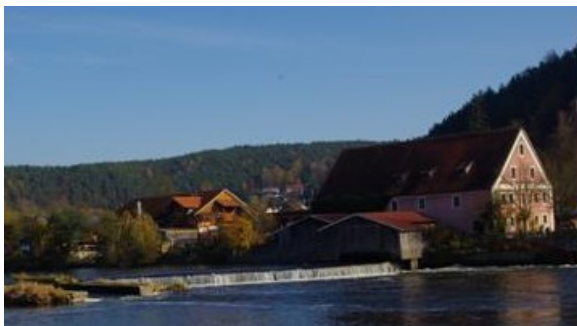


Wanderungs-Info:

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 Wadersicherheit 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

Regental-Runde Regenstauf - Ramspau



Wehr und Eichmühle - Regenstauf



Schloss Ramspau

Der Weg geht vom Schlossberg über den Burgstall Regenstauf und am Kreuzweg hinunter in den Markt Regenstauf. Nach der Brücke gehen wir rechts am Regen, vorbei am Schoss Spindlhof. Nach ca. 3km beginnt der Wald und wir gehen einen lang gezogenen Forstweg im „Wöhrhofholz“ bergan. Ab dem „Spindelholz“ geht es wieder hinunter nach Ramspau. Die Abzweigung zur Ruine Ramspau ist nicht gekennzeichnet, der Steig kann aber über die Reste der ehem. Burg nach Ramspau alternativ eingeschlagen werden.

Nach der Mittags-Einkehr kommen wir nochmals am Schloss Ramspau vorbei. Wir gehen nun im Tal links am Regen entlang bis wir in Regenstauf wieder bergan zu unserem Ausgangspunkt gelangen.

Tourenbeschreibung: siehe www.gehsport.de

Anfahrt: R – Regenstauf ca. 15km

Treffpunkt: Sonntag, 13.03.16 ab 9:15 Uhr – Abmarsch 9:30 Uhr
Regenstauf, Am Schlossberg 1 (P - beim Kriegerdenkmal)
Fahrgemeinschaften: nach Absprache oder
R, Alte Nürnberger Str. 86 (P - Reifen Euromaster) Abf. 8:45 Uhr

Gehstrecke: ca. 14km / 200hm
Variante 2 bis Mittag 9km
Variante 3 ab Nachmittag 5km

Einkehr: Mittag: GH Ramspauer Hof Tel. 0 94 02 45 60
Essenabfrage vor Wanderbeginn <http://www.ramspauer-hof.de>



Kreuzweg am Schlossberg in Regenstauf



Schloss Spindlhof

Ruine Ramspau

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

Donautal-Runde Schwabelweis - Donaustauf



St. Georg

Fellinger Berg

Den Rundweg beginnen wir in Schwabelweis ab der Kirche St. Georg. Wir gehen zum Fellinger Berg und entlang am NSG „Südöstliche Juraausläufer“ bis zur Tegernheimer Schlucht. Ab hier geht's hinauf in der Bruchstelle Jura und Granit in den Donaustauer Wald, bis zur Hohen Linie. Über Nebenwege, teilweise den Burgensteig, an Tannerl- und Waldkapelle vorbei kommen wir nach Donaustauf. Bei der Fachklinik bietet sich eine schöne Aussicht auf die Donauebene. Über die Burgruine „Stauf“ und der Kirche St. Michael kommen wir hinunter zur Mittagseinkehr. Nachmittags geht es, gemütlich ohne Steigungen an der Donau, zum Ausgangspunkt zurück.

Treffpunkt: R - Schwabelweis, bei der Kirche St. Georg
Sonntag, 24.04.16 ab 9:15 Uhr – Abmarsch 9:30 Uhr
P bei der Kirche, Schwabelweiser Donauufer 4

Gehstrecke: ca. 15km - 180hm
Variante 2 bis Mittag ca. 10km
Variante 3 ab Nachmittag ca. 5km
Variante 4 ab Tegernheim (10 Uhr) ca. 11km

Einkehr: Gaststätte Burgfrieden Tel. 09403-9694600



Burgruine „Stauf“

St. Michael

GH Burgfrieden

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

Naabtal-Runde „Malerwinkelweg“ – Burglengenfeld



Vom Wildpark Höllohe ausgehend, vorbei am Schloss und Schlosskapelle Münchshofen, über den Mönchshofener Berg zur St.-Martin-Kirche in Premberg gehen wir auf Burglengenfeld zu. Von den schönen Aussichtspunkten, wie vom Premberg und vom Malerwinkel, gibt es immer wieder die Möglichkeit auf das Naabtal zu schauen.

Nach der Mittagseinkehr in BUL gehen wir ohne Steigungen links an der Naab entlang flussaufwärts bis zum Wildpark Höllohe.

Tourenbeschreibung: siehe www.gehsport.de

Anfahrt: R – Teublitz ca. 33km

Treffpunkt: Samstag, 18.06.16 ab 9:15 Uhr – Abmarsch 9:30 Uhr
P beim Wildpark
(Richtung Münchshofen, nach Abbiegung zum Wildpark noch ca. 300m zum TP)
Navi: Teublitz, Am Wildpark
Fahrgemeinschaften: P Lappersdorfer Kreisel Pendlerparkplatz - 8:45h

Gehstrecke: ca. 14km - 170hm
Variante 2 bis Mittag 9km
Variante 3 ab Nachmittag 5km

Einkehr: http://www.gasthofdreikronen.de/gasthof/index_gasthof.htm



St. Martin – Premberg

Schloss Münchshofen

Wanderungs-Info: Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung bzw. Absage erforderlich. 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 Wandsicherheit und Bewegung für Arme und Rücken sind NW-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

Wanderung an der Schwarzen Laber von Laaber nach Beratzhausen



- Termin:** Samstag, den 16.07.16
- Treffpunkt:** Bhf. Prüfening Parkplatz 8:45 Uhr
- Zugfahrt:** 09:00 Uhr Abfahrt in Regensburg-Prüfening – Gleis 2
09:15 Uhr Ankunft in Laaber
(RVV-Tages-Ticket - Zone 1-7 - 5 Personen – Preis von 1,90-3,20€)
- Wanderung:** Vm.: Laaber – Friesenmühle ca. 9km
Nm.: Friesenmühle - Bhf. Beratzhausen ca. 1km
- Burgruine Laaber
 - Schwarze Laber
 - Papiermühle
 - Endorfmühle
 - Schafbrückmühle
 - Schallerwöhr
 - Gleismühle
 - Mausermühle
 - Hammermühle
 - Friesenmühle
- Einkehr:** Mittag ca. 12 Uhr GH Friesenmühle www.friesenmuehle.de
- Rückfahrt:** Jede Stunde - drei verschiedene Zeiten
- Hinweis:** Für den Kauf der Fahrkarten ist eine Anmeldung erforderlich!
- Wanderungs-Info:** Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung bzw. Absage erforderlich.
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.
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

**Rund um den Eichlberg
Vom Stadtgebiet Hemau / Tiefenhüll
in das Stadtgebiet Parsberg / Herrnried**



Wallfahrtskirche Hl. Dreifaltigkeit - Eichlberg

Der Rundweg geht von Tiefenhüll (LK R) über den Eichlberg nach Herrnried (LK NM).
Nach dem Mittagsessen wandern wir weiter den Rundweg zurück zum Ausgangspunkt.

- Anfahrt:** Regensburg – Tiefenhüll (Hemau) ca. 35km
- Treffpunkt:** Sonntag, 11.09.16 ab 9:45 Uhr – Abmarsch 10 Uhr
Wanderparkplatz beim GH Tangrintlerhof
Navi: Tiefenhüll 10, Hemau
Fahrgemeinschaften: R, Alte Nürnberger Str. 86 (Reifendienst) Abf. 9:15 Uhr
- Gehstrecke:** ca. 12km – 140hm
Variante 2 bis Mittag 7,5km – Variante 3 ab Nachmittag 4,5km
- Einkehr:** Mittag: GH Neugebauer www.gasthaus-neugebauer.de
Schluss: Tangrintlerhof www.tangrintlerhof.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 Arme und Rücken sind NW-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 an der Donau und Regen im Welterbe Regensburg



Welterbe Regensburg und Stadtamhof

Donau (Südarms / Nordarm) - RMD-Kanal (Schleuse Regensburg) - Regenmündung
Über 6 Brücken

- Eiserne Brücke
- Steinerne Brücke
- Pfaffensteiner Steg
- Pfaffensteiner Wehr
- Protzenweiher Brücke
- Kanalbrücke Pfaffenstein

In den Parks:

- Schillerwiese
- Herzogpark
- Inselepark Oberer Wöhrd
- Winzerer Höhe

Treffpunkt: Kirchweih-Sonntag, 16. 10.2016 Abmarsch 9:30 Uhr
Rbgg. Alte Nürnberger Str. 86 Parken: P beim Reifendienst

Gehstrecke: ca. 14km / 80hm Variante 2 - bis Mittag ca. 10km
und es kann auch immer wieder abgekürzt werden

Einkehr: Sportgaststätte der SG Walhalla
siehe Speisekarte - bitte Enten/Gans-Essen voranmelden

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 Wadersicherheit und Bewegung für Arme und Rücken sind NW-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

Postfelden – Brennbereg Wanderung durch die „Hölle“ zur Burg Brennbereg



Der Rundweg führt uns teilweise am Goldsteig entlang durch das Naturschutzgebiet Wildbachlandschaft „Hölle“. Wir gehen an der Wiesent, die in diesem Bereich unter den Namen „Höllbach“ „tost“, vorbei an der Doosmühle, dann nach Brennbereg hinauf. Nachmittags geht's den Rundweg wieder zurück zu unserem Ausgangspunkt.

Routen-Beschreibung unter: www.gehsport.de

Anfahrt: R – Postfelden (93191 Rettenbach) ca. 40km

Treffpunkt: Sonntag, 13.11.16 ab 9:45 Uhr – Abmarsch 10:00 Uhr
Postfelden - Wanderparkplatz „Naturschutzgebiet Hölle“
Fahrgemeinschaften:
P DEZ, Schotterplatz – Einfahrt Weichser Weg 29, Abfahrt 9:00 Uhr

Gehstrecke: ca. 11km - 200hm
Variante 2 bis Mittag 6km
Variante 3 ab Nachmittag 5km

Einkehr: GH „Zur Burg“ www.gasthaus-zur-burg.net

Hinweis: Auf den Aussichtsturm der Burgruine Brennbereg bei lohnender Sicht



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. 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.
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

Rundweg um den Wallfahrtsort Haindling – zum Christkindlmarkt in Geiselhöring



Der Rundweg geht von Geiselhöring zum Wallfahrtsort Haindling, hinunter in das Tal der Kleinen Laber und zurück nach Geiselhöring.

Anfahrt: R – Geiselhöring ca. 48km

Treffpunkt: Sonntag, 04.12.2016 9:15 Uhr – Abmarsch 9:30 Uhr
P beim Friedhof (östlich Pfarrkirche St. Peter)
Navi: Geiselhöring, Adolf Kolping Str. 3
Fahrgemeinschaften: (nach Absprache)
oder nördlicher P DEZ, Schotterplatz – Einfahrt Weichser Weg 29, Abfahrt 8:40 Uhr

Gehstrecke: ca. 9km - 40hm

Einkehr: <http://www.hotel-taverne-korfu.de> Tel. 09423 403

Besonderes: Die Wanderung ist nur am Vormittag,
nachmittags kann der Christkindlmarkt in Geiselhöring besucht werden.

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 Arme und Rücken sind NW-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