

**Schwarze Labertal-Runde:  
Sinzing - Viehhausen**



Wir gehen über den Jakobsweg von Sinzing nach Bergmatting und Saxberg. Dort zweigen wir dann von der Markierung „Jakobsmuschel“ ab und gehen nach Viehhausen. Die geplante Einkehr ist im Gasthaus Schwindl ab 12:30 Uhr (! in der zweiten Essenschicht !).

Hier kann auch die Vormittags-Tour beendet oder auch nach dem Mittagessen die Nachmittags-Tour begonnen werden. Der Rückweg ist kürzer und leichter, geht er doch an der Schwarzen Laber bis fast zur Mündung flussabwärts.

**Anfahrt:** R – Sinzing ca. 10-15km

**Treffpunkt:** Sonntag, den 15.01.2017 ab 9:45 Uhr – Abmarsch 10 Uhr  
Zentraler Parkplatz in der Bruckdorfer Straße.  
Navi: Sinzing, Bruckdorfer Straße 4 (Fahrgemeinschaften nach Absprache)

**Gehstrecke:** ca. 16-17km - 270hm  
Variante 2 bis Mittag 9-10km /170hm (mit Wanderstöcken!)  
Variante 3 ab Mittag 7km / 100hm

**Einkehr:** 12:30 Uhr im GH Schwindl Viehhausen 0 94 04 10 58

**Wanderungs-Info:** Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung sehr hilfreich.  
Meldung an [josef.berzl@gehspport.de](mailto: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](http://www.gehspport.de) veröffentlicht.  
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

**Naabtal-Runde:  
Holzheim – Fischbach – Kallmünz – Krachenhausen**



Den Rundweg beginnen wir in Holzheim bei der Dorfkapelle. Nach knapp 1km steigen wir einige Meter hinauf zur Pestkapelle St. Johannes Nepomuk am Blümlberg. Nach weiteren 3km über Flur- und Waldwege kommen wir zum NSG Hutberg bei Fischbach. Hier können wir wieder einen kurzen Abstecher hinauf zum Gipfelkreuz machen zu einer schönen Aussicht ins Naabtal. In der Naab-Au am Ufer entlang, das auch teilweise den Rand des NSG Eichenberg bildet, kommen wir nach Kallmünz. Nach weiteren 2km erreichen wir über die wenig befahrene Straße an der Naab Krachenhausen. Nach der Mittagseinkehr geht es im Holzheimer Tal wieder bergan und über Forstwege zum Ausgangspunkt nach Holzheim.

- Anfahrt:** R – Holzheim a. Forst ca. 20km
- Treffpunkt:** Sonntag, den 12.02.2017 ab 9:15 Uhr – Abmarsch 9:30 Uhr  
P in Holzheim a. Forst, Schloss Holzheim und Kapelle, beim Dorfweiher  
Navi: Holzheim, nahe Dornauerstraße 10 - 2x 4 gekennzeichnete Parkplätze  
Fahrgemeinschaften: nach Absprache oder  
R, Alte Nürnberger Str. 86 (bei Reifen Euromaster) Abf. 8:55 Uhr
- Gehstrecke:** ca. 14km – 110hm (Vm. 10,5km / Nm. 3,5km)
- Einkehr:** 12:30 Uhr GH Birnthaler – Krachenhausen  
[www.landgasthof-birnthaler.de](http://www.landgasthof-birnthaler.de) 0 94 73 – 9 50 80

**Wanderungs-Info:** Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung sehr hilfreich.  
Meldung an [josef.berzl@gehspport.de](mailto: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](http://www.gehspport.de) veröffentlicht.  
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

**Donautal-Runde:  
Im Donaubogen zwischen Friesheim und Sarching**



Ausgangspunkt der Tour ist die ehemalige Wallfahrts-Kirche in Friesheim. Wir wandern, vom einem der ältesten Fischerdörfer der Oberpfalz, an der Donau entlang nach Westen bis nach Sarching. Am Rückweg kommen wir zum Naturdenkmal „Rinsen“. Von einem Aussichtssteg hat man einen herrlichen Blick auf das Wasser und zur Walhalla. Am Weg zurück nach Friesheim kommen wir am Sarchinger Weiher vorbei.

- Anfahrt:** R – Friesheim ca. 15-20km
- Treffpunkt:** Sonntag, den 12.03.2017 ab 10:45 Uhr – Abmarsch 11:00 Uhr  
P neben der Kirche in Friesheim  
Navi: Friesheim, Hauptstr. 23  
Fahrgemeinschaften: nach Absprache oder  
R, Alte Nürnberger Str. 86 (bei Reifen Euromaster) Abf. 10:15 Uhr
- Gehstrecke:** ca. 11km (bis Mittag 5,5km)
- Einkehr:** Mittag 13 Uhr: Landgasthof Geser - Sarching  
<http://www.landgasthof-geser.de>

**Wanderungs-Info:** Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung sehr hilfreich. Meldung an [josef.berzl@gehspport.de](mailto: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 die BLSV Sportversicherung 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](http://www.gehspport.de) veröffentlicht. Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

**Regental-Runde:  
Regenstauf – Ponholz – Pirkensee**



Regen



Linterweiher



Schloss Pirkensee

Der Weg geht von Regenstauf über das „Spindelholz“ nach Ponholz.  
Am Rückweg gehen wir zum Schloss Pirkensee und kommen über den Ponholzer Forst nach Regenstauf zurück.

- Regental
- Schloss Spindlhof
- Gallmoos
- Spindlholz-Forst
- Linterweiher
- Ponholzer-Forst
- Diesenbach

**Anfahrt:** Regensburg – Regenstauf ca. 20km

**Treffpunkt:** Sonntag, den 09.04.2017 9:15 Uhr – Abmarsch 9:30 Uhr  
in Regenstauf Parkplatz neben der Regenbrücke (rechts am Regen)  
Navi: Regenstauf, An der Brücke 1  
Fahrgemeinschaften: nach Absprache oder  
R, Alte Nürnberger Str. 86 (bei Reifen Euromaster) Abf. 8:55 Uhr

**Gehstrecke:** ca. 16km - 140hm  
Variante 2 bis Mittag 8km  
Variante 3 ab Mittag 8km  
[www.wandermap.net/de/route/2429307-rund-um-regenstauf-ponholz-04022014/](http://www.wandermap.net/de/route/2429307-rund-um-regenstauf-ponholz-04022014/)

**Einkehr:** GH Söllner Ponholz Tel. 09471 4283  
Essen: a la carte  
Schäufelerle, Haxn, Brustspitz bitte vorbestellen

**Wanderungs-Info:** Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung sehr hilfreich.  
Meldung an [josef.berzl@gehspport.de](mailto: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 die BLSV Sportversicherung 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](http://www.gehspport.de) veröffentlicht.  
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

## Kuppenalb-Wanderweg Jurasteig Schlaufenweg – Rund um den Habsberg



Kleine Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt

Große Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt

„Die Kuppenalb-Schlaufe bietet eine reizvolle Möglichkeit, bei moderater Weglänge die abwechslungsreiche Landschaft der Kuppenalb mit ihren Besonderheiten kennen zu lernen. Die markante Bergkuppe des Habsbergs stellt mit 621 mNN die höchste Erhebung am 230 km langen Jurasteig dar. Schon von Weitem ist die Wallfahrtskirche „Maria Heil der Kranken“ zu erkennen, die mit ihrem rosaroten Kirchturm als Wahrzeichen der Gegend aus der bewaldeten Kuppe herausragt.

Südlich des Habsbergs, in Richtung Unterwiesenacker führt der Weg durch die einzigartige Landschaft der Kuppenalb mit ihren flachgründigen Kalkscherbenäckern und Heckenriegeln zum Schanzberg. Diese felsdurchsetzte Anhöhe präsentiert sich als eine der wenigen noch offenen und beweideten Bergkuppen der Gegend mit einer selten gewordenen botanischen Vielfalt. Silberdistel, Fransen- und Deutscher Enzian gedeihen hier auf dem Kalkmagerrasen ebenso wie Karthäusernelke, Küchenschelle und Sonnenröschen. Aber auch Neuntöter, Zauneidechse und Schlingnatter zählen zum festen Inventar dieser wunderschönen Anhöhe mit ihren Wacholderheiden und exponierten Felsköpfen.“

**Anfahrt:** R - Oberwiesenacker (Velburg) ca. 60km

**Treffpunkt:** Sonntag, den 21.05.2017 ab 10:15 Uhr – Abmarsch 10:30 Uhr  
unterhalb der Kirche St. Willibald  
Navi: Oberwiesenacker, **Gehermühlstr. 4** (Velburg)  
Fahrgemeinschaften: nach Absprache oder  
R, Alte Nürnberger Str. 86 (bei Reifen Euromaster) Abf. 9:30 Uhr

**Gehstrecke:** ca. 12km - 220hm

**Einkehr:** Wallfahrtsgaststätte Habsberg – Tel. 09186-909661



Waldfriedhof Habsberg



St. Willibald Oberwiesenacker

**Wanderungs-Info:**

Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung sehr hilfreich.  
Meldung an [josef.berzl@gehspport.de](mailto: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 die BLSV Sportversicherung 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](http://www.gehspport.de) veröffentlicht.  
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

„Aus-Gehen“-Wanderungen 2017

## Am Wenzenbach entlang Von Hauzendorf bis Gonnersdorf



Die geplante Wanderung beginnen wir beim Schlossgut Hauzendorf, gehen am ehemaligen Bahndamm den Wenzenbach abwärts nach Gonnersdorf.

- Anfahrt:** R – Irlbach ca. 6-15km z.B. von Wutzlhofen sind es 6km  
R – Hauzendorf ca. 20km
- Treffpunkt:** Sonntag, 18.06.2017  
9:15h Regensburg, Alte Nürnberger Str. 86 (Fahrgemeinschaften)  
9:40h Irlbach, Grünthaler Str. 9 (Parkplatz bei der Kirche)  
Von Irlbach mit Fahrgemeinschaften nach Hauzendorf  
10h Hauzendorf, Schloßstraße 2 (Parken vor dem Schloss)
- Gehstrecke:** ca. 13 km – 80 hm (vormittags 8,5 km, nachmittags 4,5km)
- Einkehr:** GH „Zum Kneisl“ in Wenzenbach [www.zum-kneissl.de](http://www.zum-kneissl.de) 09407-8119707  
Konditorei Götzfried – Gonnersdorf, Böhmerwaldstr. 12a 09407-1569
- Hinweis:** nach der Wanderung müssen die Pkw's von Hauzendorf geholt werden

**Wanderungs-Info:** Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung sehr hilfreich.  
Meldung an [josef.berzl@gehspport.de](mailto: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 die BLSV Sportversicherung 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](http://www.gehspport.de) veröffentlicht.  
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

Gehsportverein Regensburg  
[www.gehspport.de](http://www.gehspport.de)

**Vom Naab-Tal ins Schwarze Laber-Tal  
Pielenhofen – Brunn – Bergstetten – Laaber**



Der Weg geht von Pielenhofen - durch das NSG „Westliche Naabtalhänge bei Pielenhofen“ –  
überwiegend bis Brunn durch den Wald. Nach dem Mittagessen führt der Weg über  
Bergstetten, meist auf geteerten Nebenstraßen und Flurwegen zum Bahnhof nach Laaber.

**Anfahrt:** RVV Linie 12 –  
Hbf 8:30 – DEZ 8:37 – Pfaffenstein 8:43 – Pielenhofen 9:14 Uhr

**Rückfahrt:** mit der Bahn ab Laaber – stündlich um ...:40 Uhr  
mit Bus Linie 12 ab Hbf. stündlich um ...:30 Uhr  
bis DEZ mehrere Linien

**Ausgangspunkt:** Samstag, den 15. Juli in Pielenhofen, Klosterstr. 16

**Gehstrecke:** ca. 13km - 210hm

**Einkehr:** GH Plank – Brunn (0 94 98 15 09)

**Hinweis:** Eine Anmeldung ist erforderlich, das Essen muss vorbestellt werden.  
Eine Anfahrt mit 2 PkW's müsste selber organisiert werden.

**Wanderungs-Info:** Meldung an [josef.berzlj@gehspport.de](mailto:josef.berzlj@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 die BLSV Sportversicherung 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](http://www.gehspport.de) veröffentlicht.  
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

Gehsportverein Regensburg  
[www.gehspport.de](http://www.gehspport.de)

„Nauf auf den Adlersberg“



Die erste Wanderung mit dem Gehsportverein ging am 04.11.2007 „Nauf auf den Adlersberg“.

Zum Jubiläum 10 Jahre Wandern und zur 100. monatlichen Wanderung „Aus-Gehen“ mit dem Gehsportverein wiederholen wir erstmals eine Wanderung (am Tag der Gründung).

Wir gehen über die Winzerer Höhen und die Karether Fluren, nach Rehtal zur Magnificat-Kapelle, weiter zur Wallfahrtskapelle Maria-Tannerl und zur Watzlik-Kapelle. Über Tremmelhausen geht's dann zum Adlersberg hinauf.

Abwechslungsreicher Rundweg – teilweise am Albertus-Magnus-Weg entlang mit schönstem Blick auf Regensburg und den nördlichsten Punkt der Donau.

Treffpunkt: **Donnerstag, 12. Oktober - 10 Jahre Gehsportverein** 10 Uhr  
Regensburg, Am Pfaffensteiner Hang 43 (direkt Vorort Parkmöglichkeit max. 5 Pkws)  
Anfahrt möglich mit RVV Linie 12 - Ankunft Würzburger Str. 9:43 Uhr

Gehstrecke: ca. 14km – 250hm (Variante bis Mittag 7 km)

Einkehr: ca. 13 Uhr beim Präsl-Bräu in Adlersberg

Hinweis: um 14:49h und 16:49h kann mit dem Bus (Linie 12)  
vom Adlersberg nach Regensburg zurück gefahren werden.

1. „Aus-Gehen“ – Nauf auf den Adlersberg – 04.11.2007



**Wanderungs-Info:**

Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung sehr hilfreich.  
Meldung an [josef.berzl@gehspport.de](mailto: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 die BLSV Sportversicherung 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](http://www.gehspport.de) veröffentlicht.  
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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



**Wanderung im Tal der Schwarzen Laber  
Von PAR - über die Ruine Adelburg - nach Hollerstetten und Seubersdorf**



an der Schwarzen Laber entlang

- Anfahrt:** mit der Bahn
- Treffpunkt:** Sonntag, 19.11.2017 ab 8:30h R - Bahnhofshalle  
Abfahrt Hbf 8:56 Uhr  
oder Prüfening 9:00 Uhr 9:28 Uhr in PAR  
Rückfahrt 16:22 Uhr 16:58 Uhr in R
- Gehstrecke:** ca. 16km - 200hm  
entlang der Schwarzen Laber flussaufwärts – „Malerweg“  
Darshofen – Klapfenberg – Ruine Adelburg – Hollerstetten  
Eichenhofen – Seubersdorf – zum Bhf.
- Einkehr:** im Gasthof Adelburg in Hollerstetten, Zur Adelburg 4  
[www.gasthaus-adelburg.de](http://www.gasthaus-adelburg.de) Tel. 09497 403
- Hinweis:** RVV-Tickets werden besorgt - Der Preis wird auf alle umgelegt!  
Eine Wanderung nur am Vormittag - mit min. zwei Pkws möglich.



Ruine Adelburg

- Wanderungs-Info:** Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung sehr hilfreich.  
Meldung an [josef.berzl@gehsport.de](mailto: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](http://www.gehsport.de) veröffentlicht.  
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

## Große Labertal-Runde: Im Tal der Großen Laaber und zum Nikolausmarkt in Langquaid



Wir gehen einen Rundweg, teilweise über den Laabertaler Wallfahrtsweg und den Weitwanderweg Via Nova, von Langquaid auf die Anhöhe zu St. Koloman (3km). Von dort oben gibt es einen Blick auf 13 Kirchtürme. Dann geht's hinunter in das Tal der Großen Laaber und über Leitenhausen und Sandsbach zurück nach Langquaid.

- Anfahrt:** R – Langquaid ca. 30km
- Treffpunkt:** Sonntag, 03.12.2017 9:30 Uhr in Langquaid  
P: öffentlicher Parkplatz, 100m von St. Jakob-Kirche, neben Norma  
Navi: Bahnallee  
Fahrgemeinschaften: nach Absprache oder  
R, Alte Nürnberger Str. 86 (bei Reifen Euromaster) Abf. 9:00 Uhr
- Gehstrecke:** ca. 11km - 30hm
- Einkehr:** Mittag [www.gasthof-huberbraeu.de](http://www.gasthof-huberbraeu.de) 09452-1458
- Besonderes:** Die Wanderung ist nur am Vormittag  
Schon traditionell – zum achten Mal –  
kann nachmittags ein Weihnachts-/Nikolausmarkt besucht werden.

**Wanderungs-Info:** Aus organisatorischen Gründen ist eine unverbindliche Anmeldung sehr hilfreich.  
Meldung an [josef.berzl@gehspport.de](mailto: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](http://www.gehspport.de) veröffentlicht.  
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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