

Rund um das NSG Mattinger Hänge



Rund um das Naturschutzgebiet Mattinger Hänge
53. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen) - Lohstadt - 20.01.2013

Der Rundweg geht von Matting aus mit der Fähre über die Donau, dann rund um das Naturschutzgebiet (NSG-00037.01 – ca. 55ha groß) „Mattinger Hänge“ nach Lohstadt. Nachmittags geht's entlang der Donau wieder zum Ausgangspunkt zurück.

- Anfahrt:** R - Matting ca. 15 km
- Treffpunkt:** Sonntag, den 15.01.23 10 Uhr
P in Matting bei der Fähre (Fahrgemeinschaften nach Absprache)
- Gehstrecke:** Vm. ca. 6,5 km – 110hm, Nm. ca. 2,5 km – entlang der Donau (siehe Tourenplan).
- Einkehr:** Gasthof Perzl in Lohstadt (Tel. 0 94 05 – 23 93)
- Besonderes:** Wir wiederholen die 53. „Aus-Gehen“-Wdg. vom 20.01.2013. Damals waren 15 Teilnehmende dabei, wie auch noch Hans (+13.04.14), Monika (+23.12.18), Maria (+28.04.19).

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 Wenzenbach - Bernhardswald



Von Wenzenbach aus geht der Rundweg zum Kreuther Forst hinauf, weiter zum Silberweiher und dann wieder talwärts nach Bernhardswald. Der Rückweg führt meist auf dem Radweg der „Falkensteiner Bockerlstrücke“ am Wenzenbach entlang, vorbei an der Burg Schönberg, wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Anfahrt: R - Wenzenbach 10-15 km

Treffpunkt: Sonntag, 12.02.2023 9:45 Uhr (Abmarsch 10 Uhr)
Wenzenbach, Kapellenweg P beim Friedhof
(Fahrgemeinschaften nach Absprache)

Gehstrecke: ca. 14 km; Hinweg 7-8 km, Rückweg 6-7 km (360-525Hm)

Einkehr: Mittagseinkehr in der Gaststätte Lingauer
www.gasthaus-lingauer.de Tel. 0 94 07 - 3 07 08

Besonderes: Wir wiederholen die 54. „Aus-Gehen“-Wdg. vom 17.02.2013, damals waren 24 Teilnehmende dabei, wie auch noch Hans (+13.04.14), Monika (+23.12.18), Maria (+28.04.19).

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

Rund um die Naab, von Duggendorf nach Pielenhofen Naturschutzgebiet „Westliche Naabtalhänge bei Pielenhofen“



Blick vom Osterfelsen ins Naabtal

Von Duggendorf aus geht der Rundweg rechts der Naab, durch das Naturschutzgebiet „Westliche Naabtalhänge bei Pielenhofen“ nach Pielenhofen.
Alternativer Weg links der Naab nach Pielenhofen (5,5km).

Der Rückweg führt links der Naab, durch das Naturwaldreservat, oder „nur“ am Naab-Radweg entlang wieder zum Ausgangspunkt zurück. (siehe Tourenplanung)

Anfahrt: R – Duggendorf ca. 20 km

Treffpunkt: Samstag, 11.03.2023 ab 9:45 Uhr Abmarsch 10 Uhr
P in Duggendorf, direkt an der Straße, nahe der Kirche.
(bitte Fahrgemeinschaften bilden)

Gehstrecke: ca. 14 km/280hm (Hinweg 8km – Rückweg 6km)
Variante 2: Weg an der Naab entlang ca. 11km / flach

Einkehr: Mittags-Einkehr in der Klosterwirtschaft Pielenhofen
www.klosterwirtschaft.de
(eines der 50 historischen Wirtshäuser der Oberpfalz)

Besonderes: Wir wiederholen die 55. „Aus-Gehen“-Wdg. vom 17.03.2013, damals waren 24 Teilnehmende dabei, wie auch noch Hans (+13.04.14) und Maria (+28.04.19).

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

Zum Donaudurchbruch und Kloster Weltenburg und zur ältesten Klosterbrauerei der Welt



- Anfahrt:** R – Kelheim ca. 27 km
- Treffpunkt:** Samstag, 22.04.2023 9:45 Uhr Abmarsch 10 Uhr
P in Kelheim, Volksfestplatz - Am Pflegerspitz
(bitte Fahrgemeinschaften bilden)
- Gehstrecke:** ca. 14 km - Rundweg im NSG „Weltenburger Enge“
Wegbeschreibung siehe Tourenplan.
- Einkehr:** Mittags-Einkehr Klosterwirtschaft Weltenburg – 0 94 41-6 75 70
www.klosterschenke-weltenburg.de
Schluss-Einkehr in Kelheim möglich (evtl. GH Josef Berzl)



Deckenfresko Asamkirche



Weltenburger-Bier



Orgel Klosterkirche

- Besonderes:** Wir wiederholen die 56. „Aus-Gehen“-Wdg. vom 14.04.2013,
damals waren 19 Teilnehmende dabei.

- 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

Mühlen-Wanderung entlang der Schwarzen Laber von Mausheim nach Laaber



- Treffpunkt:** Samstag, den 13. Mai 2023
Parkplatz Bahnhof Prüfening um 8:45 Uhr
Zugang zum Bahnhof auch vom REZ,
Prüfening Str., (Bus-Linie 1)
- Fahrt:** mit der Bahn Abfahrt 9:01 Uhr – Gleis 2
Rückfahrt 15:34 / 16:34 / 17:34
RVV- Tagesticket +4 (5 Personen), Zone 1-7
werden nach Absprache besorgt, oder mit einem 49€-Ticket
- Gehstrecke:** ca. 18km - 100Hm
Startpunkt: Bhf. Mausheim (9:30 Uhr)
Königsmühle - Neumühle - Kohlmühle - Friesenmühle -
Hammermühle - Mausermühle - Gleismühle - Schafbruckmühle
Endorfmühle - Papermühle
Endpunkt: Bhf. Laaber
- Einkehr:** Landgasthof Friesenmühle
www.friesenmuehle.de
evt. Schlusseinkehr im Gasthaus Plank in Laaber
- Besonderes:** Wir wiederholen die 57. „Aus-Gehen“-Wdg. vom 12.05.2013,
damals waren 10 Teilnehmende dabei.
- 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

Rund um die Naab – von Mariaort nach Etterzhausen durch das NSG „Greifenberg und Waltenhofer Hänge“



Diptam im NSG

Von Mariaort aus geht der Rundweg teilweise im Naturschutzgebiet „Greifenberg und Waltenhofer Hänge“ (ca. 42 ha groß), nach Etterzhausen. Der Rückweg führt rechts der Naab, teilweise durchs Fürstenholz, Weiherholz und über die Marienhöhe. Alternativ kann man auch entlang der Naab, am Naturdenkmal bei Waltenhofen vorbei, zum Ausgangspunkt zurück gehen.

- Anfahrt:** R - Mariaort ca. 6 km
- Treffpunkt:** Sonntag, 04.06.2023 10:00h
P in Mariaort, nahe GH Krieger (Fahrgemeinschaften nach Absprache)
- Gehstrecke:** Rundweg ca. 11km / 200hm
- Einkehr:** in der Pizzeria „Don Pietro“ in Etterzhausen
(Tel. 0 94 04 – 64 02 40)
- Hinweis:** Überwiegend ist der Weg ein Pfad
- Besonderes:** Wir wiederholen die 57. „Aus-Gehen“-Wdg. vom 23.06.2013, damals waren 17 Teilnehmende dabei.

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

Rund um die Altmühl Burg Randeck - Blautopf – Essing – Klausenhöhle



Beginnend in Altessing erreichen wir nach 1,5km und gut 150hm die Ruine Randeck. Nach einer Burg-Besichtigung gehen wir weiter bergan auf den Schlossberg. Wir machen einen Abstecher zu einem Aussichtspunkt auf das Altmühltal und kommen dann zur Blautopf-Karstquelle in der Weihermühle. Nachmittags geht's über die historische Holzbrücke über einen Rest der Altmühl und über den „Tatzlwurm“ auf die andere Seite des RMD-Kanals. In der Klausenhöhle soll eine 25.000 Jahre alte Mammutzeichnung zu finden sein.

Anfahrt: R – Altessing ca. 33km

Treffpunkt: Samstag, 15.07.2023 9:30h
P in Altessing - Schifflanlegestelle
Fahrgemeinschaften nach Absprache,
oder TP beim westlichen Dultplatz, Abfahrt 9 Uhr

Gehstrecke: ca. 9-10km / 240hm

Einkehr: Mittagseinkehr im Gasthof Schneider in Essing

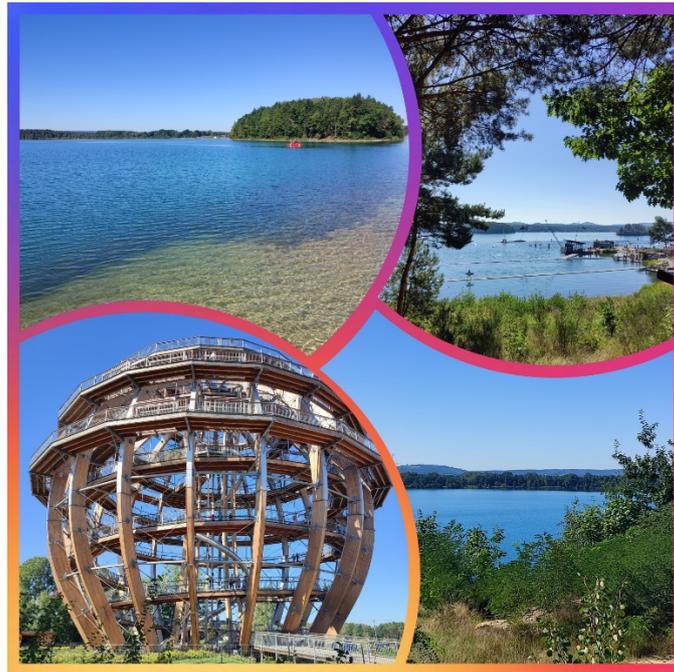
Hinweis: Besichtigung Burg Randeck (Kostenbeitrag 2€)

Besonderes: Wir wiederholen die 59. „Aus-Gehen“-Wdg. vom 21.07.2013, damals waren 10 Teilnehmende dabei.

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

Um den Steinberger See und Knappensee



Anfahrt: R – Steinberg ca. 35km

Treffpunkt: Sonntag, 08.10.2023 10h
TP in Steinberg – beim Rathaus
Navi: Steinberg, Nittenauer Str. 1
Fahrgemeinschaften: nach Absprache oder
Pendlerparkplatz Lappersdorfer Kreisel Abf. 9:30 Uhr

Gehstrecke: ca. 10km / flach
Wegbeschreibung siehe Tourenplan

Einkehr: Mittagseinkehr in der Kugelwirtschaft (Selbstbedienung)

Hinweis: Erlebnis Holzkugel (möglich) Guppenpreis ab 10 Personen = 9€
Die Autos werden beim Rathaus nicht geparkt

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 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

Herbstwanderung im Vorwald Frauenzell – Ruine Heilsberg – Höllbachtal – Brennbberg



Collage von der 61. „Aus-Gehen“-Wanderung

Anfahrt: R - Frauenzell ca. 30km

Treffpunkt: Sonntag, den 19.11.2023 9:30 Uhr

P nahe der Wallfahrtskirche in Frauenzell

Fahrgemeinschaften: nach Absprache oder

TP nördlicher Parkplatz DEZ, Weichser Weg 29, Abfahrt 8:45h

Gehstrecke: Rundweg ca. 13km / 300hm (Vm 9km)
(siehe Tourenplan)

Einkehr: Gasthaus „Zur Burg“ Tel. 0 94 84-2 81

Besonderes: Wir wiederholen die 61. „Aus-Gehen“-Wdg. vom 17.11.2013,
damals waren 20 Wandernde 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. 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.gehsport.de veröffentlicht.
Es wird ein eigenverantwortliches Gehen vorausgesetzt.

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

Von Bad Abbach nach Saal



- Fahrt:** mit der Bahn ab R- Prüfening
Abfahrt 8:57h – Gleis 3 - ag RB17
oder ab R Hbf. 8:53h
RVV-Tages-Ticket oder mit Deutschland-Ticket
Kosten RVV werden umgelegt
Rückfahrt: Saal – R um 16:42 / 17:36 Uhr
- Treffpunkt:** Sonntag, den 17.12.2023 8:45 Uhr Parkplatz Bhf.
- Gehstrecke:** ca. 12km/200hm
- Einkehr:** GH in der Heide <https://www.gasthaus-in-der-heide.com/>
- Besonderes:** in Saal ist Christkindlmarkt



- 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