

Labertal-Runde: Sinzing - Viehhausen



Wir gehen über den Jakobsweg von Sinzing nach Bergmatting und Saxberg. Dort zweigen wir dann von der Markierung „Jakobsmuschel“ nach Viehhausen ab. 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 zur Mündung flussabwärts.

Anfahrt: R – Sinzing ca. 10-15km

Treffpunkt: Sonntag, den 14.01.2024 in Sinzing um 9:45 Uhr
Brunnen Bruckdorfer Str., Abzweig Donaustraße
Navi: Sinzing, Bruckdorfer Straße 4 (Fahrgemeinschaften nach Absprache)

Gehstrecke: ca. 16km - 207hm
Variante 2 bis Mittag ca. 9km
Variante 3 ab Mittag ca. 7km

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

Besonderes: Wir wiederholen die 93. „Aus-Gehen“-Wdg. vom 15.01.2017, damals waren 16 Teilnehmende 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

RW: Altenthann – Lichtenberg – Bruckhäusl – Otterbach



Von unserem Treffpunkt aus gehen wir zur Kirche St. Nikolaus und vorbei am alten Pfarrhof, dann in westlicher Richtung am Burgensteig, teilweise am Sulzbach zur ehem. Burg Adlmannstein. Nun in südlicher Richtung, hinauf zum Burgstall und Kirche St. Johannes auf dem Lichtenberg. Der Abstecher könnte sich lohnen, denn bei guter Sicht könnten von hier aus die Alpen zu sehen sein. Weiter geht's zum Otterbach und zur Einkehr ins Häusl an der Bruck beim „Korea-Wirt“. Nachmittag gehen wir, teilweise am Otterbach, nach Altenthann zurück.

Anfahrt: R – Altenthann ca. 20-25km

Treffpunkt: Sonntag, den 18.02.2024 in Altenthann, Start 10 Uhr
Johannisbreite, Parkplatz beim Fußballplatz
Fahrgemeinschaften nach Absprache oder wer zum TP Parkplatz im
Lappersdorfer Kreisel kommt, bitte um Anmeldung – 9:15 Uhr Abfahrt

Gehstrecke: ca. 13km - 200hm
bis Mittag ca. 8km ab Mittag ca. 5km

Einkehr: ca. 12 Uhr Waldgaststätte König beim „Korea-Wirt“

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

Jurasteig: Schwarze-Laber-Schleufe



„Die Schwarze-Laber-Schleufe führt zwischen Unteralling im Südosten und Eilsbrunn im Nordwesten über die Jurahänge und entlang der Schwarzen Laber durch den Gemeindebereich Sinzing. Flache und beschauliche Passagen wechseln sich mit steilen und anspruchsvollen Abschnitten ab und machen den besonderen Reiz dieses Schlaufenweges aus.

Die Schwarze-Laber-Schleufe verläuft streckenweise auf felsigem oder laubbedecktem Untergrund steil auf die Jurahänge hinauf und dort meist an der Hangkante entlang durch lichten Laubmischwald. An einzelnen Stellen gibt der Wald den Blick auf die sich idyllisch dahinschlängelnde Schwarze Laber frei, so z.B. an der Hohen Wand, einem markierten Aussichtspunkt nördlich Alling. Im Tal, wo der Weg, dem von Erlen und Weiden gesäumten Flussufer folgt, erfreut das Licht- und Schattenspiel der durch das Laub auf das Wasser fallenden Sonnenstrahlen. Kurz vor Eilsbrunn bietet die Route am Pfalzbauernberg eine Besonderheit: Hier führt der Weg über eine für den Jura typische, von beeindruckenden Felsformationen eingerahmten Trockenrasenlandschaft, die zu den schönsten Gegenden im Bayerischen Jura zählt.“

Anfahrt: R - Alling ca. 15 km

Treffpunkt: Samstag, 09.03.24 ab 9:45 Uhr – Abmarsch 10:00 Uhr
P gegenüber erster Brücke über die Laber in Alling (von R kommend)
Navi: Alling, Am Röth 19 (in der Nähe)
Fahrgemeinschaften nach Absprache

Gehstrecke: ca. 12km / 265hm

Einkehr: Gasthaus Erber – Tel. 0 94 04- 86 52
www.gasthof-erber.de

Besonderes: Vor zwei Jahren, am 12.03.2022 gingen wir eine ähnliche Runde nach Eilsbrunn. Damals war unser Reinhard, der am 8. März 90 Jahre alt wird, letztmals beim Wandern 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. 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 Aufhausen – Große Laber



Der Rundweg geht von Aufhausen aus, teilweise entlang der Großen Laber, zur südlichen Grenze der Oberpfalz. Dort können große Bärlauchfelder besichtigt werden.

- Kath. Wallfahrts- und ehem. Stiftskirche Maria Schnee
- Kath. Pfarrkirche St. Bartholomäus und Dionysius
- Rundumsicht über die Hügellandschaft
- Große Laber
- Naturdenkmal: „Auwaldrelikt südlich von Haid“ (Bärlauch und Frühlingsknotenblume)

Anfahrt:	R – Aufhausen	ca. 30km
Treffpunkt:	Samstag, 13.04.2024	in Aufhausen, Hofmark 8 Platz zwischen den beiden Kirchen, bzw. beim Rathaus ab 9:45 Uhr – Abmarsch 10:00 Uhr P Volksfestplatz, in der Nähe und nördlich der beiden Kirchen Navi: Aufhausen, Kellerweg (Fahrgemeinschaften – nach Anmeldung und Absprache)
Gehstrecke:	ca. 10km – 50hm	
Einkehr:	GH-Helm „Auf der Haid“ – Tel. 0 94 54-3 52	
Besonderes:	„Hans Herrmann-Gedächtnis-Wdg.“ +13.04.2014 Wir wiederholen die 66. „Aus-Gehen“-Wdg. vom 13.04.2014, damals waren 14 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. 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: Im Regensburger Vorwald Durch das Gambachtal



Wir gehen von Kürn durch das Gambachtal nach Fussenberg und weiter am Wenzelbach und kurz den Forstbach entlang nach Wenzelbach.

- Schloss Kürn
- Gambach
- Schloss Hauzenberg

- Anfahrt:** R - Wenzelbach ca. 15km
Weiterfahrt nach Kürn
- Treffpunkt:** Samstag, 25.05.2024 8:45Uhr
P in Wenzelbach beim GH Kneißl bzw. SV Wenzelbach, Jahnweg
(Fahrgemeinschaften nach Absprache)
- Gehstrecke:** ca. 12km – 12hm Aufstieg, 190hm Abstieg, nur vormittags
- Einkehr:** In Wenzelbach im GH Kneißl (auch ohne Einkehr)
- Besonderes:** Die Wanderung ist nur am Vormittag
Wir wiederholen teilweise die 67. „Aus-Gehen“-Wdg.
vom 20.05.2014

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. 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

Entlang am Forellenbach – von Rohrbach nach Hohenfels



Zwei Kirchen ragen über Rohrbach, die Hl. Dreifaltigkeit und Maria Hilf am Berg. Wir gehen den „Mühlenweg“, ein **asphaltierter** Rad-/Wanderweg, ab der Mündung des Forellenbaches in die Vils, vorbei an fünf Mühlen.

An die sonnigen Südhänge im Bachtal grenzt der Truppenübungsplatz und bietet besondere Trockenlebensräume. Botanische Hinweisschilder am Weg erklären Flora und Fauna.

Diese Wanderung ist nur am Vormittag.

Nachmittags könnten wir noch zur Burgruine und zum Kalvarienberg hinaufsteigen.

Anfahrt: Von R entlang der Donau-Naab-Vils nach Rohrbach ca. 30km. Bei Ankunft bitte gleich Fahrzeugen nach Hohenfels umsetzen.

Treffpunkt: Sonntag, den 16.06.2024 ab 9:30 Uhr – Abmarsch ca. 10 Uhr
Navi: Rohrbach (Kallmünz), Am Anger –
Fahrgemeinschaften 9Uhr Dultplatz West, oder nach Absprache

Gehstrecke: Vm ca. 9km / 50hm – Nm ca. 2km / 50hm



Einkehr: Gasthof „Zur Taverne“ (Gassner)

Besonderes: Wir wiederholen die 68. „Aus-Gehen“-Wanderung vom 22.06.2014, bei der damals 13 Teilnehmende mit dabei waren.

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. 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 im Naturpark „Vorderer Bayerischer Wald“ Hetzenbach – Martinsneukirchen – Zell



Wir starten bei der Wallfahrtskirche St. Leonhard in Hetzenbach (592m), gehen über die höchste Erhebung Hadriwa (676m), zur Kirche St. Martin nach Martinsneukirchen (510m) und weiter in nördlicher Richtung nach Zell (470m). Nachmittag steigen wir noch auf die Burgruine Lobenstein mit Aussicht u.a. auf den Arber. Der Rückweg führt über einen Bienenlehrpfad nach Hetzenbach.

Anfahrt: R – Hetzenbach ca. 30km

Treffpunkt: Sonntag, 14.07.2024 ab 9:15 Uhr – Abmarsch 9:30 Uhr
P bei der Wallfahrtskirche in Hetzenbach
Navi: 93199 Hetzenbach, Regensburger Straße
8:45 Uhr - Fahrgemeinschaften - P DEZ (Schotterplatz – Weichser Weg 29)

Gehstrecke: ca. 15km/350hm (mit Besteigung der Burgruine)
Variante 2: Vm 10km / Variante 3: Nm 5km (siehe Tourenplan)

Einkehr: Mittag: Schlossbrauerei Schwarzfischer – Zell (09468/325)
Schluss: evtl. Landgasthaus Lindenhof – Hetzenbach

Besonderes: Wir wiederholen die 69. „Aus-Gehen“-Wanderung vom 20.07.2014, bei der damals 13 Teilnehmende mit dabei waren.

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. 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: Goldberg - Distelhausen



Wir gehen von Goldberg erst entlang an der Naab, dann vorbei an einem aufgelassenen Steinbruch hinauf auf die Jurahänge, durch den Forst und dann nach Distelhausen hinunter. Der Rückweg geht am Rad-/Wanderweg an der Naab entlang zum Ausgangspunkt zurück. Weg siehe Tourenplan.

- Anfahrt:** R – Goldberg (Etterzhausen) ca. 15km
- Treffpunkt:** Samstag, 5.10.2024 ab 9:45 Uhr – Abmarsch 10 Uhr
P in Goldberg nach Fußballplatz (links der Naab - Abzweig Tankstelle)
Navi: Goldberg, Ebenwieser Straße (Fahrgemeinschaften nach Absprache)
- Gehstrecke:** ca. 12km - 200hm (Vm. 7km)
- Einkehr:** Camping-Gaststätte Distelhausen (www.camping-gaststaette.de)
- Hinweis:** Auch nur am Nachmittag (5km/flach) entlang der Naab möglich



- 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. 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 Rechberg, Oberpfraundorf, Katharied



Wallfahrtskirche in Rechberg

St. Martin in Oberpfraundorf

St. Jakob in Unterpfraundorf

- Anfahrt:** R – Rechberg (Gemeinde Beratzhausen) ca. 30 km
Fahrgemeinschaften nach Absprache oder 9:20 Uhr Dultplatz West
- Treffpunkt:** Sonntag, **17.11.2024** um 10 Uhr
Navi: 93176 Rechberg, Hüllbergweg 4 (Parken beim Friedhof)
- Gehstrecke:** ca. 10 km – 150 hm siehe Tourenplan
Die Wanderung endet mittags.
- Einkehr:** ab 13 Uhr (2. Schicht) im GH Rechberger Hof
www.rechberger-hof.de
- Hinweis:** An diesem Tag ist beim Rechberger Hof ein Adventsmarkt.
- Besonderes:** Vor 10 Jahren, am 16.11.2014 sind wir von Frauenberg nach Rechberg gewandert und im Rechberger Hof eingekehrt.
Die Wallfahrtskirche Mariä Heimsuchung ist Sonntags offen.
- Anmeldung:** Da der Rechberger Hof erfahrungsgemäß ausgebucht sein wird ist eine genaue Anmeldung bis zum **Fr., den 15. November**, erforderlich.

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. 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

KEH - NSG „Weltenburger Enge“ - KEH und zum Christkindlmarkt nach Kelheim



Der Rundweg geht in Kelheim zur Befreiungshalle hinauf. Weiter den Pfad durch das Naturschutzgebiet „Weltenburger Enge“ in Richtung Donaudurchbruch. Alternativ bietet sich bei schwierigen Bodenverhältnissen auch ein leichter Weg. Nach ca. 6 km gehen wir den Weg hinunter zur Donau, vorbei am Klösterl bis in die Stadtmitte. Unsere Wanderung endet mittags!

- Anfahrt:** R – Kelheim ca. 27 km
- Treffpunkt:** Samstag, 14.12.2024 ab 9:45 Uhr Abmarsch 10 Uhr
P in Kelheim, Volksfestplatz - Navi: Am Pflegerspitz
(Fahrgemeinschaften nach Absprache – !Rückfahrt beachten!)
- Gehstrecke:** vormittags ca. 11 km – 143 hm
- Einkehr:** Gasthaus Josef Berzl in Kelheim – Hafnergasse 2
- Besonderes:** Nachmittag Besuch des Christkindlmarktes.
Wiederholung der 72. „Aus-Gehen“-Wanderung vom 14.12.2014
bei der damals 13 mit dabei waren.

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. 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