

20. Januar (53. Aus-Gehen)
Rund um das NSG Mattinger Hänge



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“ und wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Anfahrt: R - Matting ca. 15 km

Treffpunkt: Sonntag, den 20.01.13 9:45 Uhr



P in Matting bei der Fähre
(Fahrgemeinschaften nach Absprache)

Gehstrecke: Vm. ca. 6 km – (326 - 505Hm; = 700m auf und ab)
Nm. ca. 3 km – (sehr flach, neben der Donau)

Einkehr: Gasthof Perzl in Lohstadt www.gasthof-perzl.de
(Tel. 0 94 05 – 23 93)

Wanderungs-Info: Keine Teilnehmerbeschränkung. Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung an josef.berzl@gehspport.de oder Tel. 09 41-8 65 20
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.
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

17. Februar (54. Aus-Gehen)
Rundweg Wenzenbach - Bernhardswald
Hinweg durch den Kreuther Forst - Rückweg am Wenzenbach entlang



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 Bockerlstrecke“ am Wenzenbach entlang, vorbei an der Burg Schönberg, wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Anfahrt: R - Wenzenbach 10-15 km

Treffpunkt: Sonntag, 17.02.2013 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)

Hinweis: Die Strecke wurde so ausgewählt, dass auch bei Schnee gut zu gehen ist.

Wanderungs-Info: Keine Teilnehmerbeschränkung. Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung an josef.berzl@gehspport.de oder Tel. 09 41-8 65 20
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.
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

17. März (55. Aus-Gehen)
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“ (ca. 54 Ha groß) nach Pielenhofen. Der Rückweg führt links der Naab, durch das Naturwaldreservat, oder alternativ am Naab-Radweg entlang wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Anfahrt: R – Duggendorf ca. 20 km

Treffpunkt: Sonntag, 17.03.2013 9:45 Uhr Abmarsch 10 Uhr
P in Duggendorf, direkt an der Staatsstraße, unweit der Kirche
(Fahrgemeinschaften nach Absprache)



Vom Parkplatz in Duggendorf

über Forstwege

und Bergpfade

Gehstrecke: ca. 13 km (Hinweg 8km – Rückweg 5km)

Einkehr: Mittags-Einkehr in der Klosterwirtschaft Pielenhofen
www.klosterwirtschaft.de (eines der 50 historischen Wirtshäuser in der Oberpfalz)
Schluss-Einkehr im GH Spitzauer in Penk möglich
www.landgasthof-spitzauer.de

Wanderungs-Info: Keine Teilnehmerbeschränkung. Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung an josef.berzl@gehspport.de oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: 01 76 55 06 22 57)
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.
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

14. April (56. Aus-Gehen)
Zum Donaudurchbruch und Kloster Weltenburg
und zur ältesten Klosterbrauerei der Welt



- Anfahrt:** R – Kelheim ca. 27 km
- Treffpunkt:** Sonntag, 14.04.2013 9:45 Uhr Abmarsch 10 Uhr
P in Kelheim, Volksfestplatz - Am Pflegerspitz (kostenlos)
(Fahrgemeinschaften nach Absprache)
- Gehstrecke:** ca. 13 km (I = Hinweg 6-7km – III = Rückweg 6-7km)
Wegbeschreibung siehe Datei: „Zum Kloster Weltenburg“
- Einkehr:** Mittags-Einkehr in der Klosterwirtschaft Weltenburg – 0 94 41-6 75 70
www.klosterschenke-weltenburg.de (12:45 Uhr - 20 reservierte Plätze)
Schluss-Einkehr im GH Schneider (Kelheim) möglich
www.weisses-brauhaus-kelheim.de



Deckenfresko Asamkirche

Weltenburger-Bier

Orgel Klosterkirche

- Wanderungs-Info:** Keine Teilnehmerbeschränkung. Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung an josef.berzl@gehspport.de oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: 01 76 55 06 22 57)
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.
Für mehr Wandsicherheit 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

12. Mai (57. Aus-Gehen)
Mühlen-Wanderung entlang der Schwarzen Laber
von Mausheim nach Laaber



- Treffpunkt:** Sonntag, den 12. Mai 2013
Bahnhof Prüfening um 8:45 Uhr
Zugang zum Bahnhof auch vom REZ, Prüfening Str., (Bus-Linie 1)
- Fahrt:** mit der Bahn Abfahrt 9:00 Uhr – Gleis 2
Rückfahrt 15:31 / 16:31 / usw.
RVV- Tagesticket +4 (5 Personen), Zone 1-7
werden nach Absprache besorgt
- Gehstrecke:** ca. 17km - 140Hm
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
- Wanderungs-Info:** Keine Teilnehmerbeschränkung. Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung an josef.berzl@gehspport.de oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: 01 76 55 06 22 57)
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.
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

23. Juni (58. Aus-Gehen)
Rund um die Naab – von Mariaort nach Etterzhausen
Durch das NSG „Greifenberg und Waltenhofer Hänge“



links der Naab - 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.



rechts der Naab - Blick auf Waltenhofer Hänge und Regensburg

links der Naab - Diptam im NSG

- Anfahrt:** R - Mariaort ca. 6 km
- Treffpunkt:** Sonntag, 23.06.2013 9:00h
P in Mariaort, nahe GH Krieger (Fahrgemeinschaften nach Absprache)
- Gehstrecke:** Rundweg ca. 12 km
- Einkehr:** Mittagseinkehr in der Gaststätte „Alte Brücke“ Etterzhausen
(Tel. 0 94 04 - 15 07)
- Hinweis:** Überwiegend ist der Weg ein Pfad – ratsam sind NW-Stöcke
- Wanderungs-Info:** Keine Teilnehmerbeschränkung. Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung an josef.berzl@gehspport.de oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: 01 76 55 06 22 57)
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.
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

21. Juli (59. Aus-Gehen)
Rund um die Altmühl
Burg Randeck - Blautopf - Klausenhöhle - Essing



Beginnend in Altessing erreichen wir nach 1,5km und gut 150Hm die Burg Randeck. Nach der Besichtigung der Burg gehen wir weiter zur Blautopf-Karstquelle in Weihermühle.



Nachmittags geht's über den „Tatzlwurm“ und den RMD-Kanal auf die rechte Altmühlseite. Wir können auch einen Abstecher zur Klausenhöhle machen und Essing besichtigen.



- Anfahrt:** R – Altessing ca. 33km
- Treffpunkt:** Sonntag, 21.07.2013 9:30h
P in Altessing - Schiffanlegestelle (Fahrgemeinschaften nach Absprache)
- Gehstrecke:** Hinweg ca. 4km - nachmittags ca. 6km
- Einkehr:** Mittagseinkehr in der Gaststätte „Essinger Hof“ Weihermühle
(Tel. 0 94 47 – 99 10 50)
Schlusseinkehr Gasthof Schneider in Essing
- Hinweis:** Besichtigung Burg Randeck Kostenbeitrag 1€

Wanderungs-Info: Keine Teilnehmerbeschränkung. Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung an josef.berzl@gehspport.de oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: 01 76 55 06 22 57)
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.
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

06.-13. Oktober (60. Aus-Gehen)
Alpenherbst – Wanderwoche in Südtirol



Anfahrt: R - Palmschoß 294/5 • 39042 • Afers bei Brixen (BZ) ca. 400km

Datum: Sonntag, den 06. bis Sonntag, den 13. Oktober 2013
(Fahrgemeinschaften nach Absprache)

Gehstrecken: verschiedene Tour-Vorschläge von 4km bis 17km/1200hm
z. B. Plose mit Panoramatisch - Zirmhöhenweg - Plose-Ochsenalm
Dolomiten Panoramaweg - Drei Gipfel Tour - Peitlerkofel

Quartier: Berghotel Schlemmer
www.berghotel-schlemmer.com
Im Preis inbegriffen sind

- ✓ reichhaltiges Schlemmerfrühstück vom Buffet
- ✓ 3 Gänge Wahlmenü mit Salatbuffet oder Südtiroler Spezialitätenmenü
- ✓ Alle Leistungen unseres Wochenprogrammes:
 - 1 x südtiroler Spezialitätenmenü
 - 1 geführte Wanderung
 - 1 x tiroler Jause mit Wein
 - 1 x tiroler Roulette Abend
 - 1 x Filmabend
 - 1 x Sektfrühstück
 - 1 x 3 Stunden Sauna, Biosauna und Infrarotkabine
 - 1 x Apfelstrudel und Kaffee
- ✓ „BrixenCard: Doppelt vorteilhaft!

Wanderungs-Info: Keine Teilnehmerbeschränkung. Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung an josef.berzl@gehspport.de oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: 01 76 55 06 22 57)
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.
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

17. November (61. Aus-Gehen)
Herbstwanderung im Vorwald
Rundweg um Frauenzell - Höllbachtal - Brennborg



Blick vom Aussichtsturm Richtung Osten

Der Rundweg geht von Frauenzell hinunter, am Birkleitenbächlein entlang ins Höllbachtal. Einige Kilometer am Höllbach flussaufwärts, dann wieder hinauf nach Brennborg zur Burg. Bei passendem Wetter hat man von den Höhen und dem Aussichtsturm auf der Burg eine Sicht auf den Bayerischen Wald und auch die Alpen-Bergkette könnte zu sehen sein. Nach der Mittagseinkehr gestärkt geht es vorbei am Spital von Brennborg zur Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt nach Frauenzell zurück.

- Anfahrt:** R - Frauenzell ca. 30km
- Treffpunkt:** Sonntag, den 17.11.2013
8:45 Uhr - Fahrgemeinschaften - P DEZ (Schotterplatz – Einfahrt Weichser Weg)
9:30 Uhr - P nahe der Wallfahrtskirche in Frauenzell
- Gehstrecke:** Gruppe 1 - Rundweg ca. 15km / 270hm
Gruppe 2 - Fahnmühle ca. 6,5km / 100hm
- Einkehr:** Gasthaus „Zur Burg“
www.gasthaus-zur-burg.net Tel. 0 94 84-2 81
Schluss-Einkehr in einer Weinstube in Kruckenberg od. Bach möglich
- Anmeldung:** Eine rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich
zu Fahrgemeinschaften, Reservierung Mittagseinkehr und
Schlusseinkehr, Wegstrecke (Umsetzung von Autos zur Fahnmühle)

Wanderungs-Info: Anmeldung an josef.berzl@gehspport.de oder Tel. 09 41-8 65 20 (Mobil: 01 76 55 06 22 57)
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.
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

15. Dezember (62. Aus-Gehen)
An der Breitenbrunner und Weißen Laber entlang
zum Christkindlmarkt nach Dietfurt



Wir gehen zuerst in Breitenbrunn einen kleinen Rundweg (Bachhaupter Laber – Marktplatz – Mariä Himmelfahrt – Mater dolorosa – Wissinger Laber).

Die Wanderung nach Dietfurt startet am Zusammenfluss der Bachhaupter und Wissinger Laber. Ab hier gehen wir im Tal an der Breitenbrunner Laber. Sie durchfließt Parleithen und speist dort die Ober-, Geier-, Blanker-, Sippl- und Untermühle. Die Breitenbrunner Laber verläuft an Sankt Bartlmä vorbei und mündet bei Haas, 1km vor Dietfurt, in die Weiße Laber.

- Anfahrt:** R – Breitenbrunn ca. 42km / Breitenbrunn – Dietfurt 7km
- Treffpunkt:** Sonntag, den 15.12.2013, 9:15 Uhr – Abmarsch 9:30 Uhr
P: in Breitenbrunn, Dietfurter Str. 2 - am Ortsausgang nach Dietfurt
(P in Dietfurt, Breitenbrunner Str. 4 – bei Friedhof St. Sebald)
(Fahrgemeinschaften nach Absprache – beachtet die Rückfahrt, offenes Ende!)
- Gehstrecke:** in Breitenbrunn ca. 2km / Breitenbrunn – Dietfurt ca. 8km/120Hm
(an einigen Pfad-Abschnitten sind Wander-Stöcke empfehlenswert!)
- Einkehr:** Gasthof Stirzer - eines der 50 Historischen Wirtshäuser in der Oberpfalz
www.stirzer.de
- Besonderes:** Nachmittag Besuch des Christkindlmarktes - mit offenem Ende!
Traditioneller Christkindlmarkt des Gewerbeverbandes rund um den Chinesenbrunnen. Neben den typischen weihnachtlichen Buden wird ein vielfältiges unterhaltsames Programm geboten.
- Anmeldung:** Eine Anmeldung ist erforderlich
(u. a. wegen: Fahrgemeinschaften, Reservierung Mittagseinkehr – bis Fr. 13.12., Umsetzung Pkw nach Dietfurt, evt. Änderungen)
- Wanderungs-Info:** Anmeldung an josef.berzl@gehspport.de oder Tel. 09 41-8 65 20 - Mobil: 01 76 55 06 22 57
Für jedes Vereinsmitglied besteht eine ARAG Sportversicherung.
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