

# Inhalt

	<b>Allgemeine Hinweise</b>	<b>8</b>
	GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	<b>11</b>
	<b>Wandern mit Kindern</b>	<b>14</b>
	<b>Die Oberpfalz</b>	<b>17</b>
<b>1</b>	<b>Essbarer Wildpflanzenpark</b> Rundwanderung zur Burgruine Waldeck	<b>22</b>
<b>2</b>	<b>Auf die Große Kösseine</b> Zur Europäischen Hauptwasserscheide	<b>26</b>
<b>3</b>	<b>Zum Waldhaus</b> Waldhistorischer Lehrpfad im Steinwald	<b>30</b>
<b>4</b>	<b>Ruine Weißenstein und Platte</b> Beliebte Ausflugsziele im Steinwald	<b>34</b>
<b>5</b>	<b>Hoch zum Hackelstein</b> Teilstück des Walderlebnispfads Fuchsmühl	<b>38</b>
<b>6</b>	<b>Im nördlichen Waldnaabtal</b> Uferwanderung entlang imposanter Felsblöcke	<b>42</b>
<b>7</b>	<b>Erlebniswelt Waldnaabaue</b> Sterzer Rundweg	<b>46</b>
<b>8</b>	<b>Tirschenreuther Himmelsleiter</b> In der Tirschenreuther Teichpfanne	<b>50</b>
<b>9</b>	<b>Fischhofpark Tirschenreuth</b> Zum Wasser- und Erlebnisspielplatz »Fischers Fritz«	<b>54</b>
<b>10</b>	<b>Großer Rußweiher</b> Natura-2000-Gebiet bei Eschenbach in der Oberpfalz	<b>58</b>
<b>11</b>	<b>Rauher Kulm und Kleiner Kulm</b> Besuch zweier Vulkane in Neustadt am Kulm	<b>62</b>
<b>12</b>	<b>Walderlebnispfad Holzweg</b> Im Dessenreuther Wald	<b>66</b>
<b>13</b>	<b>Basaltkegel Hoher Parkstein</b> Geopfad Parkstein	<b>70</b>

<b>14</b>	<b>Walderlebnisweg Schweinmühle</b> In der Nähe des tiefsten offenen Bohrlochs der Erde	<b>73</b>
<b>15</b>	<b>Gletschermühle und Tischstein</b> Südlicher Uferpfad im Waldnaabtal	<b>76</b>
<b>16</b>	<b>Felsenmeer Doost</b> Entlang der Girnitz	<b>80</b>
<b>17</b>	<b>Burgruine Leuchtenberg</b> Durchs Naturschutzgebiet Lerautal	<b>84</b>
<b>18</b>	<b>Burgruine Flossenbürg</b> Weg des Granits	<b>88</b>
<b>19</b>	<b>Burgruine Schellenberg</b> Von der Planer Höhe	<b>92</b>
<b>20</b>	<b>Naturerlebnispfad »Lust«</b> In Waidhaus	<b>96</b>
<b>21</b>	<b>Naturwaldreservat Stückberg</b> Wildpark und Aussichtsturm bei Eslarn	<b>99</b>
<b>22</b>	<b>Steinberggrundweg</b> Über Breitenstein zum Felsenlabyrinth am Steinberg	<b>102</b>
<b>23</b>	<b>Felsenlabyrinth Sackdilling</b> Im Herrenschlag	<b>106</b>
<b>24</b>	<b>Höhlentour zur Geiskirche</b> Karstgebiet rund um Neukirchen	<b>109</b>
<b>25</b>	<b>Klettergebiet Kalmusfelsen</b> Von Illschwang zum Osterloch und zur Bettelküche	<b>114</b>
<b>26</b>	<b>Freizeitpark Monte Kaolino</b> Der weiße Berg von Hirschau	<b>118</b>
<b>27</b>	<b>Rund um den Murner See</b> Im ehemaligen Braunkohle-Tagebauegebiet	<b>122</b>
<b>28</b>	<b>Rund um den Hammersee</b> Kunst- und Wasserweg Bodenwöhr	<b>126</b>
<b>29</b>	<b>Prackendorfer und Kulzer Moos</b> Große Moorfläche nordwestlich von Thanstein	<b>129</b>

<b>30</b>	<b>Burg Wolfstein und Krähentisch</b> Wolfsteinberg bei Neumarkt in der Oberpfalz	<b>132</b>
<b>31</b>	<b>Ruine Velburg und Hohlloch</b> Rund um den Schlossberg	<b>136</b>
<b>32</b>	<b>Burgensteig Kallmünz</b> Rund um den Schlossberg	<b>140</b>
<b>33</b>	<b>Schlossberg Regenstauf</b> Blick ins Regental	<b>144</b>
<b>34</b>	<b>Märchenwald Laumertal</b> Im Städtedreieck Regensburg – Cham – Straubing	<b>148</b>
<b>35</b>	<b>Rundweg »Hölle«</b> Eines der ältesten Naturschutzgebiete bei Cham	<b>152</b>
<b>36</b>	<b>Zum Pfaffenstein</b> Im Felsengebiet »Wilder Mann«	<b>156</b>
<b>37</b>	<b>Im Schlosspark Falkenstein</b> Froschmaul, Himmelsleiter und Herzbeutelgässchen	<b>160</b>
<b>38</b>	<b>Burgruine Schwarzenburg</b> Rund um den Schwarzwihlberg	<b>164</b>

<b>39</b>	<b>Burgruine Kürnberg</b> Rund um den Kürnberg	<b>168</b>
<b>40</b>	<b>Auf dem Schmugglersteig</b> Vom Berghof Gibacht zur tschechischen Grenze	<b>172</b>
<b>41</b>	<b>Auf den Schwarziegel</b> Blick vom NATO-Turm auf dem Hohen Bogen	<b>176</b>
<b>42</b>	<b>Klangweg Neukirchen</b> Panoramaweg bei Neukirchen beim heiligen Blut	<b>180</b>
	<b>Freizeit- &amp; Schlechtwettertipps</b>	
	Tiere und Natur	<b>184</b>
	Erlebnisbäder und Badeseen	<b>187</b>
	Freizeitparks und Erlebnisspielplätze	<b>190</b>
	Klettern	<b>192</b>
	Rodel- und Kartbahnen	<b>193</b>
	Höhlen	<b>194</b>
	Burgen und Schlösser	<b>195</b>
	Museen	<b>197</b>
	Lehr- und Erlebnispfade	<b>199</b>
	Sonstige Freizeittipps	<b>200</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>202</b>