

Inhalt

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

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

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

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