

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Symbole	5
Übersichtskarte	6
Allgemeine Hinweise	8
Top-Touren rund um Regensburg	11
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	12
Informationen und Adressen	17
Die Landschaften rund um Regensburg	18
1 3.30 Std. Regensburg an der Donau	24
2 1.15 Std. Von Alteglofsheim zur Wolfgangseiche	30
3 3.45 Std. Tegernheimer Schlucht	33
4 4.45 Std. Über die Burgruine Donaustauf zur Walhalla	38
5 3.45 Std. Über den Scheuchenberg nach Bach a. d. Donau	42
TOP 6 6.00 Std. Durch das Otterbachtal	45
7 2.30 Std. In den Fürstlichen Thiergarten	50
8 4.30 Std. Zum Nepal-Himalaya-Pavillon	53
TOP 9 3.45 Std. Durch die Hölle	58
10 5.15 Std. Über Süssenbach und Schillertswiesen nach Siegenstein ..	61
TOP 11 5.45 Std. Von Burg Falkenstein zur Ruine Sengersberg	66
12 3.45 Std. Auf dem Bienenlehrpfad zur Burgruine Lobenstein	71
13 3.30 Std. Über den Pfaffenstein zum Kloster Walderbach	74
TOP 14 2.00 Std. Die Kolmberger Steinwanderung	77
15 2.30 Std. Zur Wallfahrtskirche Heilbrünzl über dem Regental	80
16 3.15 Std. Schloss Kürn und Hoher Stein	83
17 4.15 Std. Auf stillen Waldpfaden zum Schloss Hauzenstein	86
18 3.00 Std. Schloss Karlstein und Ruine Forstenberg	89
19 4.00 Std. Auf Uferpfaden am Regen zur Burgruine Stockenfels	92
20 5.00 Std. Über den Wackelstein auf den Jugenberg, 610 m	96
21 4.30 Std. Zum Waldhaus Einsiedel	100
22 4.45 Std. Auf dem Malerwinkelweg zum Gipfelkreuz auf dem Seeberg	104
23 3.45 Std. Über den Hutberg zum Kunstwaldgarten	108
24 4.45 Std. Zum Gasthaus Waldhaus im Naturpark Hirschwald	112
25 5.15 Std. Durch das Lauterachtal zur Ruine Hohenburg	116
26 4.15 Std. Über das Naturschutzgebiet Eichenberg nach Kallmünz . . .	120
27 5.30 Std. Von Heitzenhofen nach Kallmünz	124
28 4.30 Std. Zur Burg Wolfsegg	128

29	7.00 Std.	Zum Kloster Pielenhofen im Naabtal	131
TOP 30	3.15 Std.	Der Besinnungsweg von Hainsacker	136
31	3.00 Std.	Über die Winzerer Höhen zum Adlersberg	142
32	3.30 Std.	Zur Naabmündung nach Mariaort	145
33	2.45 Std.	Stifterfelsen und Hohe Wand	148
TOP 34	4.30 Std.	Über den Alpinen Steig zur Ruine Loch	150
35	3.30 Std.	Zur Burgruine in Laaber	154
36	3.30 Std.	Mühlen im Tal der Schwarzen Laber	157
TOP 37	3.15 Std.	Über den Hohen Felsen zur Ruine Ehrenfels	160
TOP 38	3.45 Std.	Von Velburg zur König-Otto-Tropfsteinhöhle	163
39	4.00 Std.	Unterwegs in der Kuppenalb	168
TOP 40	6.00 Std.	Die Burgen von Riedenburg	172
TOP 41	5.30 Std.	Durch die Klamm zur Burg Prunn	176
TOP 42	3.30 Std.	Bilderbuchlandschaften rund um Essing	181
43	5.15 Std.	Höhlen im Altmühltal	184
TOP 44	5.30 Std.	Befreiungshalle und Keltenwall	188
45	4.45 Std.	Über dem Donaudurchbruch zum Kloster Weltenburg	192
46	4.30 Std.	Limeswanderung	197
47	2.30 Std.	Zum Frauenhäusl	200
48	2.30 Std.	Zur Wallfahrtskirche Frauenbründl	202
49	3.15 Std.	Paul-Pemsel-Steig und die Felskanzeln auf dem Hanselberg	204
50	5.45 Std.	Über das Naturschutzgebiet Mattinger Hänge ins Donautal	208
51	4.00 Std.	Schloss Prüfening und der Max-Schultze-Steig	212
52	2.15 Std.	Hopfenwanderung in der Hallertau	216

Stichwortverzeichnis	220
-----------------------------------	-----