

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis	3
Kapitel 1: Von der Friesenmühle zur Kohlmühle	4
Kapitel 2: Von der Maria-Hilf-Kirche zum Hohen Felsen und zurück	16
Kapitel 3: Von der Schafbruckmühle zur Hammermühle und zurück	27
Kapitel 4: Der Weg zur Burgruine Ehrenfels	39
Kapitel 5: Von Schwarzenthonhausen zur Kohlmühle und zurück	48
Kapitel 6: Über den Schlossberg zur Goldenen Haube und zurück	61
Kapitel 7: Vom Zehentberg über Rudlhof, Oberpfraundorf bis Katharied	75
Kapitel 8: Von der Friesenmühle über die Hiasl-Höhle nach Oberndorf und zurück	87
Kapitel 9: Vom Zehentberg über die Labertalhöhen und zurück	97
Kapitel 10: Die Loipe im Labertal bis zur Pexmühle und die winterlichen Jurahöhen	104
Kapitel 11: Radfahrt von Beratzhausen über Oberreiselberg, Hemau, Laufenthal, Kollersried und zurück	115
Kapitel 12: Von Tiefenhüll auf den Eichlberg	134
Kartenskizze zur Übersicht	151
Anmerkungen	152
Einkehrmöglichkeiten	153
Quellenverzeichnis	154