

Vorwort 9

Einleitung 12

Übersichtskarte 16

GEOGRAPHIE & GESCHICHTE

Grenzwanderung – Intro 19

Grenzwanderung in den Süden 20

Grenzwanderung in den Westen 26

Grenzwanderung in den Norden 32

Grenzwanderung in den Osten 40

Vom niedrigsten zum höchsten Punkt der Hallertau 47

Römer-Kelten-Expedition 52

Hopfengarten-Rallye 58

OUTDOOR & WILDNISPÄDAGOGIK

Wildschwimmen 65

Ein Jahr in einem Baum 70

Sternenjagd 88

Ein Sommernachtstraum 92

Glühwürmchen-Quest 96

Lama Adventure 99

Vollmond-Wanderung 102

Oasen der Hallertau – Intro 106

Oasen der Hallertau: Oase Steinerskirchen 107

Oasen der Hallertau: Nachtfalterkartierung am Bio-Musterhof 112

- Oasen der Hallertau: Waldbaden bei den Siegenburger Binnendünen **119**
Oasen der Hallertau: Nöttinger Viehweide **124**
Oasen der Hallertau: Wacholderheide Altmannstein **130**
Oasen der Hallertau: Sippenauer und Niederleierndorfer Moore **138**
Oasen der Hallertau: Amperauen **144**
Abenteuer Naturschutz **150**
Hopfenschnuppern bei Dämmerung **152**

ESSEN & TRINKEN

- Wilder Wintersalat **158**
Winter-Tea-Time **160**
Wilder Kräuter- und Beerensmoothie **162**
Hofladen-Rallye **165**
Outdoor-Kitchen: Waldpilz-Couscous-Risotto **169**

SPORT, SPIEL & KREATIVES

- Natural Fitness **176**
Pferdemagie **180**
Herbst-Triathlon **183**
Natur-Kunst à la Goldsworthy **188**
Winter-Cross-Gaming **191**
Wo die Hallertau aussieht wie in „Der Herr der Ringe“ **194**

- Kleiner Outdoor-Guide **208**
Danksagung **216**