

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  
Hopfenschnupern 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