

Inhaltsverzeichnis

2	Vorwort
8	Übersichtskarte
10	Oberpfälzer Jura und Schwarze Laber
11	Wandern mit GPS
12	Tour 1 · Dietkirchen: Zwischen Wegekreuzen und Golfplätzen zur Laberquelle Mittel 14,2 km 135 Hm 4 Std.
20	Tour 2 · Pelchenhofen: Ruhe vor dem Sturm auf die Burg Mittel/Schwer 10,0 km 210 Hm 3½ Std.
26	Tour 3 · Voggenthal: Auf und ab rund um und durchs Lengenbachtal Leicht 10,6 km 130 Hm 3 Std.
32	Tour 4 · Deusmauer: Rund um den Eichelberg, Haselnussberg und Plankensteine Mittel 11,0 km 130 Hm 3 Std.
38	Tour 5 · Großfalterbach: Durch nahezu unberührte Natur entlang der Weißen Laber, Abschnitt Unterbürger Laber Mittel 10,0 km 165 Hm 3 Std.
44	Tour 6 · Finsterweiling: Zwischen Schwarzer Laber und Lupenbach Leicht 10,6 km 135 Hm 3 Std.
50	Tour 7 · Darshofen: Luftige Höhen, malerische Täler und ein Bach Mittel 13,6 km 115 Hm 3½ Std.
58	Tour 8 · Hohenfels: 6 Einöden, 5 Mühlen und ein Forellenbach Mittel 15,4 km 160 Hm 4 Std.
66	Tour 9 · Parsberg: Rundherum und einmal darüber und durch die Stadt Mittel 16,5 km 300 Hm 4½–5 Std.

-
- 74 Tour 10 · Lupburg: Zwischen Burgfried und Saugraben
Mittel | 14,3 km | 140 Hm | 3–4 Std.
 - 82 Tour 11 · Breitenbrunn: Die 3-fache Laber und
idyllische Täler
Schwer | 15,7 km | 250 Hm | 4–5 Std.
 - 90 · Tour 12 · Hardt: Drei Mühlen entlang der Schwarzen
Laber
Leicht | 10,4 km | 120 Hm | 2½–3 Std.
 - 96 · Tour 13 · Eichlberg: Auf Wallfahrt
Leicht | 5,1 km | 90 Hm | 1½ Std.
 - 102 · Tour 14 · Friesenmühle: Viel Wasser, einige Mühlen und
ein wenig Höhenluft
Mittel | 10,8 km | 120 Hm | 3 Std.
 - 108 Tour 15 · Papiermühle: Zwischen Mühlen und
schattigen Wäldern
Leicht | 9,8 km | 150 Hm | 2½–3 Std.
 - 114 Tour 16 · Deuerling: 9 Stationen, 3 Hügel und ein Fluss
Mittel | 10,2 km | 155 Hm | 3 Std.
 - 120 Tour 17 · Eichhofen: Auf Entdeckungstour entlang der
Schwarzen Laber
Mittel | 9,8 km | 130 Hm | 3½ Std.
 - 126 Tour 18 · Eilsbrunn: Steige, Höhlen, fantastische
Ausblicke und ein Schuss Abenteuer
Schwer | 11,8 km | 320 Hm | 4 Std.
 - 132 Tour 19 · Sinzing: Spiel, Spaß und Spannung bis zum
Ende der Schwarzen Laber
Leicht | 10,2 km | 135 Hm | 3½ Std.
 - 138 Tour 20 · Pentling: Das Panorama ganz nah ans
Wasser gebaut
Mittel | 8,9 km | 140 Hm | 2½ Std.