

# Inhaltsverzeichnis

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