

Das Buch zur MZ-Serie

# wanderbare region

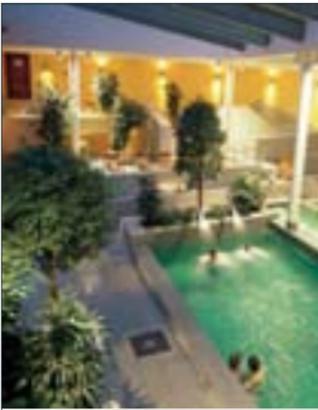


**Die schönsten Ausflüge in  
Regensburg und Ostbayern**



GIETL VERLAG

Mittelbayerische



# AQACUR

BADEWELT BAD KÖTZTING

DIE WOHLFÜHLOSE  
IM BAYERISCHEN WALD




ERLEBNISBAD  
GESUNDHEITSBAD  
SPORTBAD  
WELLENFREIBAD  
GASTRONOMIE

100 METER REIFEN-BREITRUTSCHE  
SAUNALANDSCHAFT  
HAMAM & RASUL  
SOLE-BEREICH MIT INHALATION  
MEDICAL-WELLNESS

Besuchen Sie Bad Kötzting im Bayerischen Wald und erleben Sie den Charme einer der schönsten Saunalandschaften. Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie ein in die Welt der Massagen und Düfte. Das Team unserer Wellness-Oase freut sich auf Ihren Besuch.

AQACUR | Bgm.-Seidl-Platz 1 | 93444 Bad Kötzting | Telefon: 09941/9475-0



[WWW.AQACUR.DE](http://WWW.AQACUR.DE)



*Bei uns*  
**BAD KÖTZTING**  
KURPARKLAND IM BAYERISCHEN WALD

**wellvital**  
in Bayern

Andrea Potzler  
wanderbare region



Andrea Potzler

# wanderbare region

**Die schönsten Ausflüge in  
Regensburg und Ostbayern**

Mittelbayerische

GIETL VERLAG

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86646-544-2

1. Auflage 2012

© H. Gietl Verlag & Publikationsservice GmbH, Regensburg ([www.gietl-verlag.de](http://www.gietl-verlag.de)) und  
Mittelbayerische Zeitung, Regensburg ([www.mittelbayerische.de](http://www.mittelbayerische.de))

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86646-544-2

Zugegeben, Wanderbücher gibt es nicht gerade wenige – in allen denkbaren Formaten, aus allen Ecken dieser Welt, Ostbayern eingeschlossen. Warum also noch dieses Buch? Weil es etwas Besonderes ist. Die Besonderheit beginnt schon bei der Entstehung. Die Geschichten in „wanderbare region“ waren nämlich ursprünglich gar nicht für ein Buch gedacht, sondern für die gleichnamige Serie in der Mittelbayerischen Zeitung. Gar keine leichte Aufgabe im Übrigen, schließlich ging es darum, den Menschen in dieser Region etwas Neues über ihre Heimat zu erzählen. Sie damit zu motivieren, sich im wahrsten Sinne des Wortes selbst auf den Weg zu machen. Unserer Überzeugung nach konnte dies nur funktionieren, wenn es auch gelingt, die Geschichten neben dem Wegesrand zu entdecken und zu transportieren. Kleine Details manchmal, doch immer Details, die den Unterschied machen. Mit diesem Auftrag schnürte MZ-Autorin Andrea Potzler Woche für Woche die Wanderstiefel. Schon bald zeigte sich, dass der Ansatz

so falsch nicht sein kann. Die Anrufe und Mails in der Redaktion häuften sich. Die Menschen wollten ein wenig mehr wissen, Tipps für weitere Touren geben oder einfach nur sagen, wie gut ihnen die Serie gefällt. Die Reaktionen auf die Idee und die Geschichten waren so ungewöhnlich positiv, dass wir in der Redaktion – damals noch eher im Scherz – schon bald feststellten: Eigentlich müsste man daraus ja ein Buch machen. Der Gietl Verlag sah das offenbar ganz ähnlich und kam genau mit dieser Frage zu uns: Wollen wir nicht gemeinsam ein Buch machen? Wir wollten. Entstanden ist die erste Ausgabe von „wanderbare region“, die Sie gerade in den Händen halten. Es wäre keine sehr große Überraschung mehr, wenn irgendwann auch eine zweite Ausgabe entstehen würde. Es gibt da nämlich noch viele Geschichten am Wegesrand und es gibt da so eine Serie in der Mittelbayerischen Zeitung... Zunächst aber viel Vergnügen mit diesem Buch – und viel Vergnügen beim Wandern.



Holger Schellkopf  
Stellvertretender Chefredakteur  
Mittelbayerische Zeitung

P.S.: Wir haben uns sehr bemüht, alle Informationen zu prüfen und wo nötig zu aktualisieren. Dennoch können wir leider nicht ganz ausschließen, dass sich seit Fertigstellung des Buches bei der einen oder anderen Tour etwas verändert hat. Bitte haben Sie dafür Verständnis.



Vorwort .....	5
Altdorf .....	9
Arber .....	15
Deggendorf – Ruselabsatz .....	23
Dietfurt – Kreuzbergweg .....	29
Eck – Kaitersberg .....	35
Lusen .....	43
Mainburg .....	51
Obertraubling .....	59
Parsberg – Lupburg .....	69
Pilgramsberg .....	77
Regensburg – Max-Schultze-Steig .....	85
Regensburg – Winzerer Höhen .....	93
Riedenburg – Schloss Prunn .....	103
Saldenburg .....	111
Schönhofen .....	121
St. Englmar – Predigtstuhl – Knogl .....	129
Steinberger See – Knappensee .....	137
Steinklamm – Spiegelau .....	145
Velburg .....	151
Wörth – Wiesent .....	159



# Auf geht's nach Altdorf bei Landshut

---

Unsere erste Wanderung geht nach Altdorf bei Landshut. Dort gibt es schöne Waldrouten und sogar einige Berge zu erklimmen.



## Kurz und fündig:



### › Schwierigkeit:

Der Weg ist an manchen Stellen etwas matschig. Gute Schuhe sind hier gefragt, auch die Stöcke sind angenehm, verhindern das Anlaufen der Finger und lockern den Rücken. Bei strammem Schritt läuft man gut 4 Stunden. Es ist gut, Wasser und Snacks in einem Rucksack dabei zu haben.

### › Höhendifferenz:

88 m

### › Länge:

15,5 km

### › Dauer:

Circa 4 Stunden

### › Anfahrt Zug:

Von Regensburg nach Landshut, danach ungefähr 10 Minuten mit dem Bus nach Altdorf

### › Anfahrt PKW:

Von Regensburg A93 Richtung München, Ausfahrt 50-Siegenburg, dann weiter auf B299 Richtung Landshut bis Altdorf. Ausgangspunkt: Parkplatz vor Museum Adlhoch-Haus

### › Einkehrmöglichkeiten:

Von Altdorf ist es nur ein Katzensprung nach Landshut, wo Theater, Lokale und ein schönes Städtchen des Wanderers

Mühen belohnen können.

► **Beste Jahreszeit:**

Herbst

► **Besonderheiten:**

Im Heimatmuseum Adlhochhaus (benannt nach den letzten Besitzern) gibt es einen Bauerngarten und Kleidung, Spiel- und Werkzeuge von anno dazumal im Bauernhaus von 1547 zu besich-

tigen. Informationen hierzu gibt es unter [www.museum-altdorf.de](http://www.museum-altdorf.de). Jeden letzten Sonntag im Monat kann man das Museum von 14–17 Uhr besichtigen, außerdem jeden Donnerstag von 14–17 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung unter 0151/14 13 86 04.



## Ausflugstipp:

Anzeige

### Herzlich willkommen im Kletterwald Regensburg



Genießen Sie entspannt die Natur, atmen Sie den würzigen Duft der Wälder und lernen Sie dabei spielerisch über die eigene Grenzen zu gehen. „Survival light“ mit jeder Menge Spaß, perfektem Unterhaltungsprogramm und kulinarischen Schmankerln auf der idyllischen Waldterrasse erwarten Sie im Kletterwald Regensburg.

Der Kletterwald und interaktive Hochseilgarten vor den Toren Regensburgs bietet Spaß, Action, Abwechslung und jede Menge Möglichkeiten, um über sich selbst hinauszuwachsen. Nahe beliebten Wanderwegen und Radfahrstrecken im Naherholungsbereich Sinzing im Rieglinger Forst gelegen, erstreckt sich der moderne, TÜV geprüfte und ERCA zertifizierte Hochseilgarten. Ausreichend kostenfreie Parkplätze mit einem witzigen Holzspecht wei-

sen den richtigen Weg: Vorbei am benachbarten Walderlebniszentrum, mit zahlreichen naturpädagogischen Programmen und weiteren Attraktionen wie einem Baumtelefon oder Barfußpfad wartet das Eldorado für alle Kletterkünstler und für solche, die es werden wollen. Es ist für jeden etwas geboten. Auf insgesamt sechs Hindernisparcours mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen gibt es mehr als 55 spannende Seilrutschen, Netze, Holzbrücken und Flyingfoxseilbahnen. Die Parcours Dschungelakrobat, Wipfelsieger und Baumstürmer begeistern vor allem Familien, Einsteiger. Die kleinsten ab 4 können erste Klettererfahrungen am Zauberwaldparcours sammeln. Und für diejenigen, die die sportliche Herausforderung suchen, bieten die Parcours Höhenrausch und Tarantula jede Menge Action, sportliche Herausforderung und Nervenkitzel pur.

An die Sicherheit ist in jedem Moment gedacht. Bevor es in die Höhen und über „Schluchten“ geht, erfolgt eine genaue Sicherheitseinweisung in der eigenen Kletterschule. Gemeinsam mit einem erfahrenen und ausgebildeten Klettertrainer wird geübt, wie die Sicherheitsausrüstung richtig anlegt und die Parcours erfolgreich gemeistert werden. Erst danach darf man sich eigenverantwortlich an den verschiedenen Parcours ausprobieren. Hier ist vor

allem das innovative Sicherungssystem Smart Belay, mit zwei kommunizierenden Karabinern, das ein versehentliches Aushängen verhindert, ein großer Pluspunkt für Schulklassen und Familien mit Kindern. Speziell ausgebildete Kletterexperten sind stets anwesend und können im Bedarfsfall eingreifen und auf den vertrauten Erdboden zurückholen. Ein angestrebtes Ziel ist, dass Menschen alleine oder in der Gruppe Erfahrungen sammeln können und dadurch über ihre eigenen Grenzen hinauswachsen. Denn es verlangt schon ein wenig Mut, Geschicklichkeit, Koordination und Teamgeist, in drei bis 14 Metern Höhe über die Seile zu balancieren.

Gerade dies bietet die ideale Plattform für Gruppen, Schulklassen, Vereine, Firmen und Unternehmen. Spezielle Teamevents, die maßgeschneidert auf die jeweilige Branche oder den Fachbereich angeboten werden, können eine positive Gruppendynamik verstärken und für ein besseres Betriebsklima sorgen.

In den Sommermonaten bis einschließlich Herbst stehen zudem zahlreiche, spannende Abenteuer und Veranstaltungen mit auf dem Programm und sollten unbedingt einmal ausprobiert werden.



Einen gemütlichen Ausklang bietet die romantische Waldterrasse mit Blick in die Natur. Von den urigen Holzbänken aus hat man eine Panoramaaussicht über nahezu die ganze Anlage und kann sich bei Kaffee und selbstgemachtem Kuchen, herzhaften Snacks, erfrischenden Getränken und leckeren Eissorten stärken. Für Gruppenveranstaltungen werden auf Anfrage gerne Brotzeiten bis hin zu üppigen Buffets in die Waldkulisse gezaubert. So schön kann ein Tag im Wald sein.

Der TÜV geprüfte Hochseilgarten wurde speziell für Familien und für Gruppen gestaltet. Auf Wunsch erfolgen spezielle Angebote auch in Fremdsprachen.

### **Öffnungszeiten:**

Von April bis November ist der Kletterwald Regensburg geöffnet. Je nach Witterung beginnt die Klettersaison mit dem Beginn der Bayerischen Osterferien und schließt mit dem Ende der Herbstferien.

Für Gruppen ab 12 Personen besteht auf Anfrage auch jederzeit außerhalb der regulären Öffnungszeiten die Möglichkeit, den Waldseilpark zu nutzen, u. a. auch im Winter für ein Winterabenteuer der besonderen Art. Weitere Infos unter [www.kletterwald-regensburg.de](http://www.kletterwald-regensburg.de).

## Kurz und fündig:



- ▶ **Schwierigkeit:**  
Circa 10 km ist die Wanderung lang mit zwei knackigen Anstiegen.
- ▶ **Höhendifferenz:**  
147 m
- ▶ **Dauer:**  
Die Tour dauert gut 3 Stunden bei recht flottem Schritt.
- ▶ **Ausrüstung:**  
Gute Schuhe sind hier sehr wichtig, wenn man nicht auf glatten Felsen oder Laub rutschen will.
- ▶ **Anfahrt Zug:**  
Mit Zug bis Saal/Donau, danach mit dem Bus weiter.
- ▶ **Anfahrt PKW:**  
Auf der B16 bis Ausfahrt Riedenburg/Kelheim fahren und ab da den Schildern bis Riedenburg folgen. Ausgangspunkt ist der gut ausgeschilderte Großparkplatz Riedenburg.
- ▶ **Einkehrmöglichkeiten:**  
Es gibt Einkehrmöglichkeiten am Schloss Prunn und in Riedenburg.
- ▶ **Beste Jahreszeit:**  
Sommer/Herbst
- ▶ **Internet:**  
Informationen zur Riedenburg findet man auf der Homepage des Städtchens [www.riedenburg.de](http://www.riedenburg.de).
- ▶ **Besonderheiten:**  
Außer Schloss Prunn gibt es die Rosenberg und

Schloss Eggersberg zu besichtigen. Schloss Eggersberg ist heute ein Hotel und Restaurant und das Hofmarkmuseum, in der Rosenberg findet eine Greifvogelschau statt. Informationen unter [www.schloss-eggersberg.eu](http://www.schloss-eggersberg.eu) und [www.falkenhof-rosenburg.de](http://www.falkenhof-rosenburg.de). Zum Riedenburger Klangweg mit elf Horchstationen und anderen Wanderwegen in der Umgebung gibt es eine Wanderkarte im Informationszentrum. Im Winter lässt sich auf den Höhen um Riedenburg auch Langlaufen, nähere Informationen bieten Schilder und die Wanderkarte im Informationszentrum.

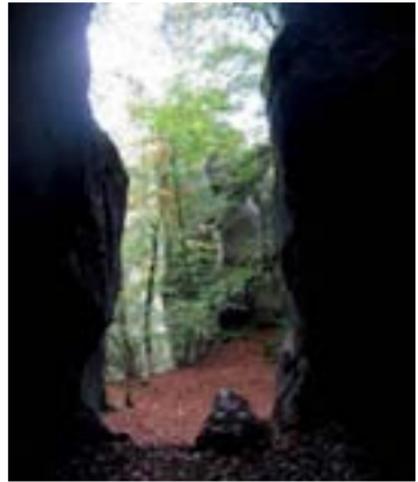
Das Kristallmuseum in Riedenburg hat unter anderem die größte Bergkristall-Gruppe der Welt mit 7,8 Tonnen in der Ausstellung und bezeichnet sich auch als die Schatzkammer im Altmühltal. Die edlen Steine kann man täglich von 9–18 Uhr bestaunen. [www.kristallmuseum-riedenburg.de](http://www.kristallmuseum-riedenburg.de). Der Riedenburger Erlebnisbauernhof hat ein Bauernhofmuseum angegliedert. Hier kann man Peitschenknallen, mit einer alten Zugsäge sägen, Zielhacken und am Gummieuter melken und noch so einiges mehr. Wer ins Landleben will, kann auch unter [www.ferienhof.net](http://www.ferienhof.net) nachschauen.



**W**ohl dem, der sich auf ins Altmühltal macht! Gerade an einem schönen Herbsttag leuchten die Bäume bunt und die Aussicht von den Höhen über die Landschaft ist einfach unübertroffen. Ich parke am gut ausgeschilderten Großparkplatz und schwinge von dort meine Stöckchen vorbei an der St.-Anna-Brücke zum Informationszentrum, rechts am Marktplatz. Hier gibt es Wanderkarten und sehr viele Broschüren für Riedenburg und Umgebung. Es lohnt wirklich, einen längeren Wander- und Fahrradurlaub hier zu verbringen und einige von den vielen Attraktionen auszuprobieren. Auf dem Marktplatz bietet ein Gemüsehändler sehr viele frische Leckereien feil und ich kann den Trauben nicht widerstehen.

Von hier gehe ich auch gleich noch zur Bäckerei auf der anderen Straßenseite, die mit frischen „Kiachl“ lockt und stärkt mich mit einer leckeren Butterbreze. Nun aber entlang der Altmühl geht es zum Wanderweg Nr. 14. Hier sind Outdoorfitnessgeräte angebracht und freilich schaukle ich meine Beine ein wenig hin und her. Hoffentlich tun das auch viele andere Menschen, die Geräte wirken stabil und bei so einer schönen Aussicht lässt sich's doch viel erfreulicher fit bleiben, als in einem muffigen Studio. Ich wandere auf einem gekieste Weg an einem ganzen Pilzfeld vorbei und die Sonne funkelt lustig durch die Buchen und andere Bäume, die mich umgeben. Immer wieder erhasche ich auch Blicke auf die Altmühl.





*Der Blick aus den Jurafelsen in den sonnigen Wald.*

Nun aber gut aufpassen, hat mir die freundliche Frau im Infozentrum gesagt: Ich will nämlich nach rechts, immer der roten Schlaufe des Altmühltal-Panoramawegs nach, hinauf zur Klamm. Aber eigentlich kann man die Schilder kaum verpassen, die bald rechts den Hang hinauf weisen. Hier steht, dass der Weg nur für geübte Wanderer ist. Tatsächlich ist das feuchte Laub am Boden etwas rutschig und manche Gräser stehen hoch. Es geht für etwa 20 Minuten hinauf und schon tun sich große Jurafelsen vor mir auf. Hier sind teils Steinstufen und Geländer angebracht. Aber Vorsicht: Die teils moosbedeckten Felsen sind rutschig. Manchmal muss man sich durch Felsspalten zwängen. Aber, was für ein Vergnügen! Eine wun-



*Bemooste Stufen auf die schönen Jurafelsen mit weitem Ausblick.*

derschöne Aussicht bietet sich von einem der Felsen hinüber zum Schloss Prunn und zurück nach Riedenburg. Mein ganzer Weg liegt von hier vor mir dar, nur meist verdeckt von den herbstlichen Wäl-

## Riedenburg – Schloss Prunn

dern. Hier ist auch ein Naturreservat und von einer Fichtenmonokultur scheint man hier nur entfernt gehört zu haben. Wie zu Urzeiten lassen es sich hier die Buchen gut gehen und auch auf dem weiteren Weg raschelt immer lustig ihr Laub unter meinen Füßen. Vorher muss ich freilich noch die ein oder andere Felshöhle erkraxeln.

Ich folge dann weiter dem kurzen, steilen Weg bergab nach Einthal. Nach so viel Natur erschreckt mich ein Auto, das in dem kleinen Ort an mir vorbeirast. Von hier geht es über die Altmühlbrücke nach Nußhausen. Nun donnert die Straße ordentlich und das wird mich so ganz auch nicht mehr verlassen.

Ein Schild weist mich nach rechts, Felsentreppe hinauf und ich erklimme flott, aber doch kräftig atmend das Schloss Prunn. Vorbei geht es an Kletterfelsen, zu denen ich sehnsüchtig hochschaue und die alte Lust auf echten Fels an meinen Händen packt mich. Aber ohne Ausrüstung und Kletterpartner ist hier wenig zu machen und ich treibe mich weiter zum Schloss.

Den Innenhof kann man immer besuchen, das Schloss selbst aber nur mit Führung, die jede Stunde einmal stattfindet. Hier bietet sich eine tolle Aussicht auf die andere Altmühlseite, zur Klamm und nach Riedenburg.





*Die Burgruine über Riedenburg.*

Von hier steige ich wieder leicht ab und folge dann den Schildern nach rechts über die Felsentreppe nach Prunn. Der Weg ist wieder schön im Wald und ein Falke schreit. Vielleicht war es der, den ich schon vom Schloss aus Kreise ziehen sah? Bald komme ich zur Teerstraße nach Prunn und laufe in den Ort. Hier sollte rechts der Weg Nr. 17 beschildert sein, was ich aber übersehen haben muss. Ich laufe der Hauptstraße nach und komme an einen Rad- und Wanderweg parallel zur Altmühl. Zum Glück geht es aber schon bald wieder rechts auf einem breiten Wirtschaftsweg in Richtung Waldrand weg vom Teer. Und dort ist wohl wirklich der

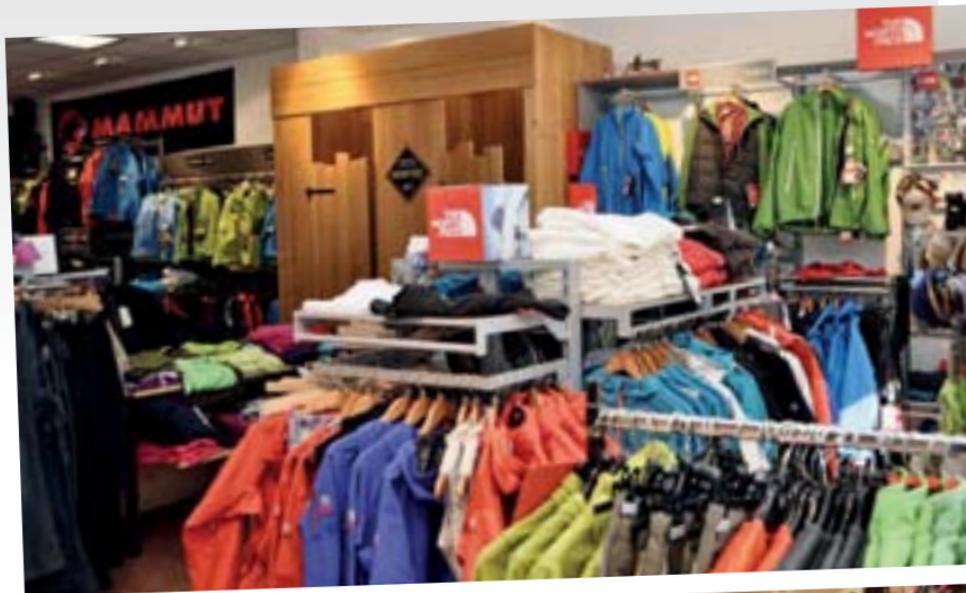
Wanderweg 17, der hier aber nicht beschildert ist. Ich treffe einen fröhlichen Nordic Walker, der es sich auf einer Brotzeitbank gemütlich gemacht hat. Dann laufe ich den schönen schmalen Weg immer weiter und plaudere kurz mit einem Herrn, der einige von den knackigen Äpfelchen zum Mosten sammelt. Auch ohne viele Schilder zu sehen, ist der Weg einfach zu finden. Ich komme an einem Trimm-Dich-Pfad vorbei und überquere dann die Straße. In einer schrägen Linie laufe ich wieder auf die St.-Anna-Brücke zu, die erstaunlich laut knarzt. Ich wende mich nach rechts und sehe das Auto auch schon wieder vor mir.

### Schloss Prunn

An der Außenmauer der Burg ist das Bild eines Rosses zu sehen. Der Legende nach ließ es ein reicher Ritter zu Ehren seines tollkühnen Schwiegersohns malen. Dieser habe es als Einziger geschafft, die Mauern der Burg zu umreiten. Ein gefährliches Unterfangen angesichts der steilen Felswände, die die Burg umgeben. Nur gut, wenn das schöne Burgfräulein dem tapferen Ritter ein Zettelchen zuschweben lässt, und so die Stelle verrät, an der die Schlossmauer den Grund berührt.

Eine andere Legende dreht sich um Hans den Freudigen. Ein Denkmal aus rotem Marmor in der Prunner Dorfkirche erinnert an den Haudegen, der im 15. Jahrhundert 360 Turnierkämpfe gewonnen haben soll.





Fotos: Stefanie Straßburger

## BERGSPORT | TREKKING | KLETTERN

**FILIALE WÜRTH:** Ludwigstraße 7 · 93086 Würth a. d. Donau Tel.: 09482 – 37 38  
**FILIALE STRAUBING:** Oberer Thor Platz 10 · 94315 Straubing Tel.: 09421 – 963 00 80  
**FILIALE PASSAU:** Brunnengasse 7 · 94032 Passau Tel.: 0851 – 490 95 49



**Der Ausrüster**  
[www.der-ausruester.de](http://www.der-ausruester.de)

**Das Buch zur MZ-Serie**

# wanderbare region

---

## Die schönsten Ausflüge in Regensburg und Ostbayern

Die beliebte Reihe aus der Mittelbayerischen Zeitung – jetzt nun kompakt als Buch! Wunderbare wanderbare Region: Regensburg liegt geographisch zwischen den Ausläufern des Bayerischen Waldes und dem Oberpfälzer Wald sowie dem Oberpfälzer Jura, direkt an den Flüssen Donau und Regen. Wander- und Ausflugsmöglichkeiten ergeben sich hier zuhauf. Die schönsten Ausflüge stellt die leidenschaftliche Wanderin und Autorin Andrea Potzler alle zwei Wochen in der Mittelbayerischen Zeitung vor. Nun gibt es das Ganze kompakt verpackt in einem Band, noch mal zum Nachlesen und Nachwandern.

Von leicht bis anspruchsvoll, für den trainierten Wanderer oder den gemütlichen Sonntagsausflügler: bei Andrea Potzlers Ausflügen kommt keiner zu kurz und es ist für jeden etwas dabei. Sie erprobt dabei nicht nur Touren und Wege, die sie der Literatur oder anderen Ratgebern entnommen hat. Vielmehr liefert sie ein Gesamtbild der Strecken, zeigt beispielsweise auch, wo es sich schön Pause machen lässt, welche Sehenswürdigkeiten auf dem Weg liegen, welche Besonderheiten die Strecke bietet und welche Attraktionen sich dabei entdecken lassen.

Zu jedem Weg gibt es eine detaillierte Karte und die wichtigsten Infos zusammengefasst auf einen Blick. Reich illustriert mit vielen farbigen Abbildungen, bietet dieses Buch mehr als nur einen Wanderführer. Lassen Sie sich inspirieren zu den schönsten Ausflügen in und um Regensburg und Ostbayern!

**Andrea Potzler**

---

ist eine leidenschaftliche Wanderin und Bergsteigerin und arbeitet als freiberufliche Autorin unter anderem für die Mittelbayerische Zeitung in Regensburg.

**IN DIE WÄLDER, DURCH DIE STÄDTE UND AUF DIE BERGE**



Preis:  
14,90 EUR

9 783866 465442

**DEIN FACHMANN  
FÜR DIE BERGE.**

**WÖRTH A. D. DONAU  
STRAUBING  
PASSAU**



**Der Ausrüster**  
www.der-ausruester.de