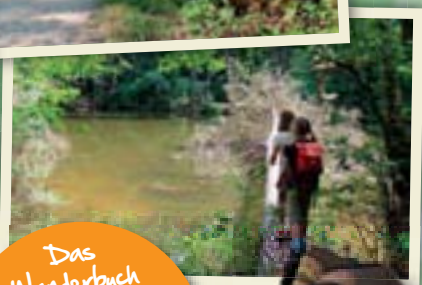
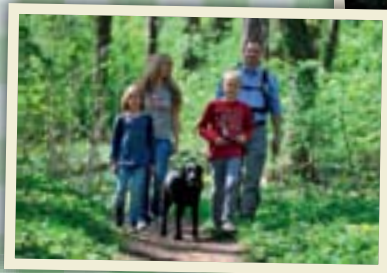


Heike Sigel

Das Buch zur MZ-Serie **Band 2**

# wanderbare region

Die schönsten Ausflüge in  
Regensburg und Ostbayern



Das  
Wanderbuch  
für die ganze  
**Familie**

Mittelbayerische | GIETL VERLAG





Heike Sigel  
wanderbare region



Heike Sigel



# wanderbare region

**Die schönsten Ausflüge in  
Regensburg und Ostbayern**

Das Buch zur MZ-Serie **Band 2**

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 978-3-86646-551-0

1. Auflage 2013

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

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86646-551-0

**E**rfolg ist eine schöne Sache, besonders, wenn es ein Erfolg ist, der vielen Menschen Freude macht. Die MZ-Serie „wanderbare region“ ist so ein Erfolg. An den Geschichten haben offensichtlich viele Menschen ihre Freude. Das zeigt nicht nur die Resonanz auf die Zeitungsserie oder das erste Buch – das zeigen ganz besonders auch die vielen Anfragen, die uns erreichten und in deren Mittelpunkt eine Frage stand: Wann gibt es die zweite Staffel der Serie als Buch? Die Antwort ist nun ganz einfach: jetzt!

Gar nicht so einfach war es dagegen, dieses Buch so zu realisieren, dass wirklich alle Beteiligten zufrieden sein können. Denn Erfolg weckt Erwartungen, und deshalb sollte die „wanderbare region 2“ noch besser werden als ihr Vorgänger – und auch ein wenig anders. Beides ist, wie ich finde, gelungen. Zu verdanken ist das vor allem der Autorin Heike Sigel. Sie hat auch in

der zweiten Staffel unserer Serie wieder mit ganz besonderen Wandergeschichten Lust darauf gemacht, die Wanderschuhe anzuziehen und die Heimat wandernd neu zu entdecken. Dabei hat sie auch nicht davor zurückgeschreckt, ihre Familie einzuspannen. Der besondere Dank geht deshalb auch an Ehemann Wolfdieter, Tochter Lucy, Sohn David und Hund Abbey – sie alle haben sich bei der Reise durch die „wanderbare region“ ausgezeichnet geschlagen. Auch dem Gietl Verlag gilt unser Dank, der aus der Serie wieder ein ansprechendes Buch gezaubert hat.

Entstanden ist die zweite Ausgabe von „wanderbare region“, die Sie gerade in den Händen halten. Ein Wanderbuch, das sich vor allem an Familien richtet, für alle anderen Wanderer aber ebenfalls mehr als ein Geheimtipp ist.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit diesem Buch – und 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.



Bodenwöhr .....	9
Burglengenfeld .....	17
Deuerling .....	25
Ensdorf .....	33
Essing .....	41
Falkenberg .....	49
Hinterviechtach/Kollnburg .....	57
Kallmünz .....	65
Kelheim .....	73
Langquaid .....	81
Marienthal .....	89
Obertraubling/Burgweinting .....	97
Pentling .....	105
Pielenhofen .....	113
Regensburg .....	121
Seubersdorf .....	129
Sinzing .....	137
Teublitz .....	145
Thanstein .....	153
Wiesenfelden .....	161
Wunsiedel .....	169

Pröll  
1048:4M

Stein  
am 26. Januar 1922  
Bayerischer Wald  
Nationalpark  
Bayerischer Wald  
Bayerischer Wald  
Bayerischer Wald



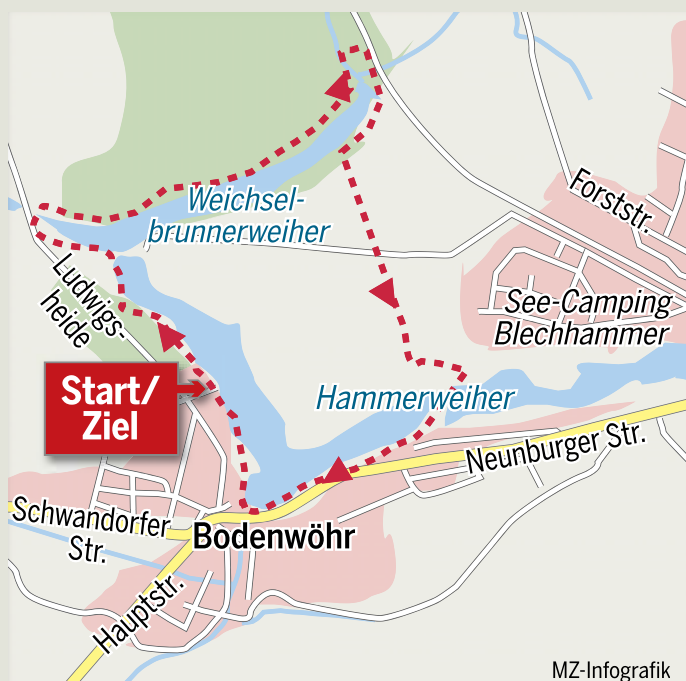
# Eine Sommertour rund um den Badesee

---

Die perfekte Sommerwanderung sollte durch schattige Wälder führen, an einer Eisverkaufsstelle vorbeikommen und, das Wichtigste, zu einem idyllischen Badeweiher führen. Voilà!



## Kurz und fündig:



MZ-Infografik

### › Schwierigkeit:

Der Weg ist leicht zu laufen, erfordert aber etwas Trittsicherheit, für Kinderwagen nicht geeignet.

### › Dauer:

2 Stunden

### › Ausrüstung:

Festes Schuhwerk ist ratsam. Eine kleine Brotzeit und ausreichend

Getränke sollten eingepackt werden.

### › Einkehrmöglichkeit:

Das Café „Seewinkel“ und der Brauereigasthof Jacob liegen direkt auf der Strecke. Außerdem hat der Kiosk am Badeplatz täglich (außer bei Dauerregen) geöffnet.

### › Empfehlung:

Beim Badeplatz können



Tret- und Ruderboote ausgeliehen werden.

► **Anfahrt:**

Die A 93 an der Ausfahrt Teublitz verlassen und weiter Richtung Bruck. Kurz vor Bruck nach links Richtung Bodenwöhr fahren. In Bodenwöhr kurz vor der Brauerei Jacob nach links Richtung Hammersee-Süd abbie-

gen. An der Straße „Ludwigsheide“ gibt es Parkplätze. Anschließend geht es, immer dem Wegweiser „Café Seewinkel“ nach, zu Fuß hinunter zum See.

- **Anfahrt mit dem ÖPNV:**  
RVV-Linie 43, Haltestelle Bodenwöhr Kriegerdenkmal



**S**o eine Wanderung gibt es wirklich – in Bodenwöhr. Die rund zweistündige Tour geht entlang des Hammer- und Weichselbrunnweihers über den Schloßberg-Lehrwanderweg sowie den Kunst- und Wasserweg zurück an einen wunderbaren Badeplatz am Hammersee, der auch für die ganz Kleinen keine Wünsche offenlässt. Auf der Liegewiese spenden ein paar alte Bäume Schatten, am Ufer ist Sand aufgeschüttet, Kleinkinder testen dort ihr neues Sandspielzeug, der Eingang ins Wasser ist seicht, daneben der Bootsverleih, bei dem Tret- und Ruderboote zu mieten sind. Der Kiosk hält Eis, Getränke und sogar kostenlose Duschen bereit.



## **Kunstwerke an der Uferpromenade**

Beim Anblick dieses Kinder-Paradieses fällt die Wanderlust des Nachwuchses binnen Sekunden auf den Nullpunkt ab. Nur der nachdrückliche Hinweis, dass Hund „Abbey“ schließlich Auslauf braucht und man es sich hier auch nachher bei einem dicken Eis gemütlich machen kann, setzt die Gruppe in Bewegung. Vorher haben wir an der Ludwigsheide geparkt und sind dem Wegweiser Richtung Café Seewinkel gefolgt. Die Wanderung startet am Bootsverleih. Dauercamper Bernd Knerler aus Nürnberg verbringt den ganzen Sommer in Bodenwöhr und hilft heute hier aus. Für ein Tretboot nimmt er vier Euro pro halbe Stunde, ein Ruderboot ist für vier Euro pro Stunde zu haben. An der Uferpromenade entlang des Sees, einem Teil des Kunst- und Wasserweges, sind Kunstwerke aus farbigen Fliesen zu bestaunen: Bunte Fische, ein Brunnen mit verschlungenem Wasserlauf. Dazwischen witzig bemalte Umkleidehäuschen. Den Campingplatz lässt man links liegen. Der Weg führt in den schattigen Mischwald hinein. An der Weggabelung jetzt nicht nach rechts über das kleine Holzbrückerl, sondern nach links gehen. Gleich danach kommt ein schattiges Brotzeitplätzchen, zwei Bänke

und ein großer Tisch unter Bäumen, dahinter blitzt das Wasser des Wechselbrunnweihers durch die Zweige hindurch. An der nächsten Kreuzung rechts halten. Zur Orientierung: An einem Baum ist ein türkisfarbenes Trimm-dich-Pfad-Schild angebracht. Der Weg wird schmaler, bei der nächsten Kreuzung orientiert sich die Wandergruppe wieder rechts und marschiert ab jetzt immer am Ufer des Wechselbrunnweihers entlang. Die Mädchen balancieren auf einem Baumstamm, der ins Wasser gestürzt ist. Am Wegrand werden ein paar Blaubeeren gesammelt. Entlang des wurzeligen Pfades gibt es immer wieder Fleckchen, auf denen spontan ein Handtuch für ein Picknick oder ein Son-



nenbad ausgebreitet werden könnte. Ein sanfter Wind weht durchs Schilfgras, Seerosen mit gelben Blüten geben dem Wasser etwas Märchenhaftes. Nach etwa 40 Minuten Gehzeit erreicht der





Wanderer eine Stelle, an der links ein paar Treppen zum Trimm-dich-Pfad hochführen. Hier nicht hochgehen, sondern immer geradeaus am Weiher entlang spazieren. Wenig später bietet sich ein schattiger Unterstand für eine Brotzeitpause an. Nach der Rast wird der Weg breiter und führt etwas vom Gewässer weg. Bei der ersten kleinen Gabelung den schmalen Weg nach rechts wieder hinunter zum See nehmen. Unmittelbar danach überquert man eine Holzbrücke, die von Schilfgras eingesäumt ist. Lucy und Maria – Lucys Schulfreundin ist diesmal auch mit von der Partie – beobachten eine blau schimmernde Libelle. Am Ende der Brücke erneut immer nach rechts am Weiher entlang.

Die Kinder laufen voran. Kurze Zeit später sehen und hören sie die Rechenquelle aus ein paar Steinen herausplätschern. In der Vergangenheit war an dieser Stelle ein hölzerner Rechen angebracht, der verhindern sollte, dass die im Frühjahr bachaufwärts wandernden Hechte von den Oberliegern abgefischt werden. Die Quelle wurde von der Bahn extra für den Stellwerker gefasst, der früher in der Nähe wohnte. An einer Kette ist ein Metallbecher befestigt, der den durstigen Wandersmann zum Trinken einlädt.

### **Wie viele Bäume stehen in Bayern?**

Wir wandern weiter und stoßen auf eine Wandertafel des Natur-



parkvereins Vorderer Bayerischer Wald. Hier bis zur nächsten Abzweigung laufen und links den Wegweisern Richtung Schloßberg-Lehrwanderweg folgen. Der Weg führt kerzengerade in den Mischwald hinein. Diverse Lehr- und Schautafeln informieren über die Funktion des Waldes. „Wie viele Bäume stehen in Bayerns Wäldern?“, ist eine der Fragen. Unglaubliche fünf Milliarden Stück lautet die Antwort. Die manchmal ziemlich langen Texte auf den Schautafeln stoßen bei den Kindern auf wenig Interesse. Sie wollen wieder zurück ans Wasser, das man – immer geradeaus – zwischen den Blättern erspäht. Kurz vor dem Hammersee links auf den breiten Wanderweg einbiegen. Ei-

ne kleine Bahnlinie wird überquert, unmittelbar danach rechts der Bahnlinie entlang nach Bodenwöhr folgen. Zum zweiten Mal über die Gleise drüber – die ersten Häuser sind erreicht! Links ein öffentlicher Grillplatz und ein Sand-Volleyball-Feld, kleine Holzboote ankern am Seeufer. Im Biergarten des Brauereigasthofes Jacob sitzen die Leute mit Blick auf den See. Die Erwachsenen würden hier liebend gern ein kühles Weizen genießen, aber Lucy und Maria sind unerbittlich und erinnern an das Badeplatz-Versprechen von vorhin. Also noch eine Viertelstunde die mit Kunstwerken und Picknickdecken gesäumte Promenade entlang und dann mit einem beherzten Sprung in den kühlen Hammersee.

**G**ehen Sie den Erlebnispfad Juralandschaft, der wird sicher der ganzen Familie gefallen.“ Angelika Nowy von der Touristinfo im Essinger Rathaus ist heute das Zünglein an der Waage. Innerhalb der Familie herrscht eine Pattsituation. Mutter und Sohn wollen hoch zur Burgruine Randeck, während Vater und Tochter unbedingt einen Rundwanderweg gehen möchten, bei dem man über den „Tatzlwurm“ wandern darf. Mit 193 Metern ist die wellenförmig geschwungene Holzspannbrücke immerhin eine der längsten Holzbrücken Europas. Im Volksmund wird das Wahrzeichen Essings liebevoll „Tatzlwurm“ genannt. Die freundliche Frau Nowy empfiehlt eine leicht gekürzte Version des

rund fünf Kilometer langen Essinger Erlebnispfades – „Tatzlwurm“ inklusive – somit ist die Entscheidung gefallen.

### **Der Flugsaurier weist uns den Weg**

Der Rundweg ist thematisch in mehrere Stationen eingeteilt und gut beschildert. Die enge Verbindung des Ortes an der Altmühl mit dem Element Wasser stellt das Motto des Weges dar. Blaue Tafeln mit einem schwarz-weißen Flugsaurier namens Pterodactylus weisen die nächsten zweieinhalb Stunden den Weg. Der Grund hierfür ist einer Begleitbroschüre aus der Touristinfo zu entnehmen: Erstens war die Jurazeit die Zeit der Saurier und zweitens wurde das





schönste Exemplar eines *Pterodactylus* ganz in der Nähe, nämlich am Herzberg in Ihrlerstein, gefunden. „Offizieller“ Start der Runde ist eigentlich am Kirchplatz. Die Familie setzt sich jedoch vom Markt aus in Bewegung, wo noch der Marktbrunnen und im Erdgeschoss des Rathauses traditionelle Trachten zu besichtigen sind. Nach einer kurzen Strecke durch den Markt geht es rechts einen schmalen Pfad hinauf. Ein Schild weist auf den benachbarten Trockenrasenhang hin. Die Kalkmagerrasen im Jura bieten den Lebensraum für seltene Pflanzen und Tiere. Ein Blick zurück bestätigt, wie male- risch sich Essing zu Füßen der Burg- ruine Randeck an die weißen Jura- felsenwände schmiegt. Es geht Rich- tung Westen eine Häuserreihe ent- lang. Durch die Laubbäume hin-

durch ist in der Ferne schon der „Tatzelwurm“ zu erkennen. Doch vorher wartet noch eine andere At- traktion. Aber kann der kleine, dunkle Tümpel da links unten am Waldrand tatsächlich schon der „Blautopf“ bei der Weihermühle sein? „In die Dolinen von Maierho- fen fällt Wasser ein, durchfließt das Gestein und kommt an den Felsen des Altmühltalgrundes wieder zum Vorschein. Der so entstandene Blautopf hat seinen Namen wegen seiner schimmernden smaragd- grünen bis blauen Farbe erhalten“, steht in der Broschüre. Also nichts wie hin. Den kleinen Abhang hinunter. Tatsächlich: Das Wasser schimmert von hier aus türkis und glitzert in der Sonne. Ein Hinweis- schild bestätigt: Das ist der „Blau- topf“! Labradorhündin „Abbey“ nützt die Gelegenheit für eine

Das nahe Regensburger Umland bietet viele reizvolle Wanderrouten im Grünen, die im bunt gefärbten Herbstwald viel Spaß machen. Diesmal wird eine besonders schöne Runde vorgestellt: Es geht am Aubach und an Schloss Höfling vorbei durchs Weintinger Hölzl zum Burgweintinger Römerspielplatz. Außerdem streifen wir den „Erfahrungsweg Natur“ im Aubachpark und stellen fest, dass der Wald für David (10) und Lucy (8), sowie deren Freundinnen Zoé (7), Juliette (4) und Leonie (12) einfach der spannendste Spielplatz ist. Die Wandergruppe startet am kleinen Parkplatz am Waldrand kurz vor der Ortschaft Scharmassing. Nach links geht es am Aubach entlang Richtung Schloss Höfling, wo 1926 Fürst Johannes von Thurn und Taxis geboren wurde. Heute ist

die Grafenfamilie Walderdorff in dem idyllisch eingewachsenen Schloss zuhause. Direkt am Weg erinnert rechts ein Kreuz und ein Gedenkstein an den verstorbenen Dr. Hugo Graf von Walderdorff. Nach fünf Minuten Gehzeit taucht das Schloss zwischen den Bäumen und einem traumhaft angelegten Park auf. Eine mächtige Trauerweide sticht besonders ins Auge. Das herrschaftliche Gebäude rechts liegen lassen und immer geradeaus zwischen Wald und Feldern weiterlaufen. Kurz darauf ist eine Wegkreuzung mit Spazierbank und einem großen Holzkreuz erreicht. Das Kreuz steht zwischen den beiden Stämmen einer Birke und ist jetzt, im Frühherbst, über und über mit bunten Blumen dekoriert – leider nur aus Plastik.

### **Austoben in der coolen Kuhle**

Jetzt nicht den Weg nach rechts einschlagen, sondern weiter geradeaus wandern. Die Kinder balancieren auf den am Wegrand lagernden Baumstämmen und trödeln vor sich hin. Rechts kommt der Zieglhof, ein privat bewohntes Haus mitten im Forst. Auf dem Areal daneben werden in der Vorweihnachtszeit Christbäume aus dem Thurn-und-Taxis-Wald verkauft. Nun den links direkt gegenüber vom Zieglhof gelegenen Waldweg wählen. Es geht immer





leicht bergab. Die nächste Wegkreuzung geradeaus queren und anschließend – noch vor der kleinen Kapelle am Waldrand bei den ersten Häusern Burgweintings – nach links auf einen schmalen und wurzeligen Waldpfad einbiegen. Dieses Teilstück des Weges ist nur mit einem geländegängigen Kinderwagen zu befahren. Die Kinder schlagen sich durch die Büsche und entdecken die „coole Kuhle“. Tatsächlich: Der Weg führt plötzlich steil in eine Grube, um dann genauso steil wieder aufzusteigen. Ganz offensichtlich haben hier auch Mountainbiker ihren Spaß. Die Radspuren sind unübersehbar. Die Kinder-Wanderguppe rast die Hügel auf und ab. „Echt cool, die Kuhle!“ Wir stoßen auf einen geschotterten Weg und halten uns rechts. Ein Hinweisschild informiert, dass Sie sich hier am Rand

des rund 80 Hektar großen Schutzgebiets „Weintinger Hölzl mit Aubach“ befinden. Diverse Biotope mit seltenen Tier- und Pflanzenarten sind in dem seit 1994 geschützten Landschaftsbestandteil beheimatet. Den Weg links am Schild vorbei nehmen. Der Aubach fließt beschaulich durch das Schilf. Eine, leider mit Farbe beschmierte, aber noch lesbare Tafel beschäftigt sich mit dem Thema „Bäche – Dynamik und Lebensvielfalt“. Später informiert ein weiteres Schild über „Biber in Burgweinting“. An der nächsten Kreuzung halblinks ge-



# wanderbare region

---

## Die schönsten Ausflüge in Regensburg und Ostbayern

Die beliebte Reihe aus der Mittelbayerischen Zeitung – jetzt auch die 2. Serie der Familienwanderungen kompakt als Buch!

Nach dem Erfolg des ersten Bandes erscheint nun eine zweite Ausgabe – diesmal stehen die schönsten Wandertouren für Familien mit Kindern im Mittelpunkt. Wanderfamilie Sigel ist von Mai bis Oktober in Ostbayern unterwegs gewesen – von Essing bis Oberviechtach über Seubersdorf und Falkenstein hat sie die Gegend erkundet. Über die gesammelten Erfahrungen und Erlebnisse hat Autorin Heike Sigel anschließend in regelmäßigen Abständen in der beliebten MZ-Serie berichtet. Gebündelt in einem Band können Sie nun neben Tourenbeschreibungen und Kartenmaterial auch hilfreiche Tipps zu Anreise und Einkehrmöglichkeiten nachlesen. Selbstverständlich kommen auch die zahlreichen Besonderheiten der Strecke und ihre Attraktionen nicht zu kurz.

Das handliche Buch lädt dazu ein, die gewanderten Touren allein, mit Freunden und vor allem mit der Familie nachzugehen. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie unsere wunderschöne wanderbare Region.

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.

### Heike Sigel

---

ist begeisterte Wanderin. Die Diplom-Juristin und ausgebildete Redakteurin 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 465510

**DEIN FACHMANN  
FÜR DIE BERGE.**

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



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