

Katrin Berger

WAN
DERN
FÜR DIE
SEELE



Katrin Berger

Hallertau

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



D

Alle Touren auf einen Blick



AUSZEITEN

- | | |
|--|-----------|
| 1 Wanderdünen | 7 |
| Waldbad im Dürnbucher Forst
7,7 km 50 Hm 2,5 Std. Rundweg | |
| 2 Marienlande | 17 |
| Lindkirchen und Maria Brünnl
13 km 220 Hm 4 Std. Rundweg | |
| 3 Wie's früher war | 27 |
| Pfeffenhausen nach Osterwind
7 km 80 Hm 2,5 Std. Rundweg | |
| 4 Weltenbummler | 37 |
| Durch den Weltwald bei Freising
7,5 km 73 Hm 3 Std. Rundweg | |



WEITBLICKE

- | | |
|---|-----------|
| 5 Hoch hinaus | 49 |
| Rund um Altmannstein
16 km 230 Hm 5,5 Std. Rundweg | |
| 6 Auf Sand gebaut | 59 |
| Rund um Sandharlanden
11,5 km 81 Hm 3 Std. Rundweg | |
| 7 13 Türme | 67 |
| Über dem Labertal bei Langquaid
9,5 km 105 Hm 3 Std. Rundweg | |
| 8 Gipfelstürmer | 77 |
| Nach Osselts- & Rudertshausen
16 km 130 Hm 5 Std. Rundweg | |



GENUSS

- | | |
|--|-----------|
| 9 Auen schauen | 87 |
| Auf Deichen um Bad Gögging
13 km 25 Hm 4 Std. Rundweg | |



- | | |
|---|------------|
| 10 Asams Äpfel | 95 |
| Rund ums niederbayerische Rohr
10,5 km 120 Hm 3 Std. Rundweg | |
| 11 Alles im Fluss | 103 |
| Bei Geisenfeld im Ilmtal
7,5 km 40 Hm 2,5 Std. Rundweg | |
| 12 Hopfentoskana | 113 |
| Hopfen & Wiesen um Ratzenhofen
10 km 90 Hm 3 Std. Rundweg | |

ENTSCHEUNIGUNG

- | | |
|--|------------|
| 13 Zur Korona | 121 |
| Von Pfaffendorf nach Koppenwall
7,5 km 80 Hm 2,5 Std. Rundweg | |
| 14 In Raum und Zeit | 129 |
| Über die Höhen von Scheuern
8,5 km 120 Hm 3 Std. Rundweg | |
| 15 Hopfen im Herzen | 137 |
| Um den Schlossberg bei Au
6,5 km 75 Hm 2 Std. Rundweg | |
| 16 Zu Berg & Tal | 145 |
| Vor den Toren Landshuts
9,5 km 120 Hm 3 Std. Rundweg | |

ERFRISCHUNG

- | | |
|--|------------|
| 17 Hüben & Drüben | 155 |
| Zwischen Weltenburg und Eining
16 km 120 Hm 5 Std. Rundweg | |
| 18 KirchenWiesenWeg | 165 |
| Von Siegenburg nach Biburg
11 km 45 Hm 3 Std. Rundweg | |
| 19 Paarweise | 173 |
| Bei Hohenwart im Paartal
9 km 45 Hm 2,5 Std. Rundweg | |
| 20 Moor and more | 183 |
| Niederleierndorf & St. Johann
9,8 km 65 Hm 2,5 Std. Rundweg | |



WALLNER

XXL

25

Liebe Seelenwandernde,

willkommen in der Hallertau, dem größten zusammenhängenden Hopfenanbaugebiet der Welt. In Bayern nennen wir diese Gegend auch liebevoll unsere Holledau. Kaum zu glauben: Jedes dritte Bier, das irgendwo auf der Welt getrunken wird, ist mit dem **grünen Gold** dieser Gegend gewürzt. An hohen Stangen ranken sich die Triebe im Frühjahr empor, bevor sie sich im August mit den duftenden, aromatischen Dolden schmücken. Wer nun eine eintönige Monokulturlandschaft erwartet, wird über die Vielfältigkeit und den **Liebreiz der Region** überrascht und begeistert sein. Die sanften Hügel, auf denen sich der Hopfen bis zu 7 Meter in den Himmel erhebt, werden von ausgedehnten Wäldern, naturbelassenen Mooren, geheimnisvoll schimmernden Seen und im Norden sogar von der faszinierenden Juralandschaft mit ihren Trockenrasen durchbrochen. Das Wandern ist immer abwechslungsreich, genussvoll und inspirierend. Hier ist die Welt noch ursprünglich – ein **echter Geheimtipp**.

Und wenn wir dann an Wegkreuzen, Wallfahrtskirchen und üppigen Feldern vorbeigewandert sind, warten Biergärten, in denen wir uns mit einem frischen Hopfengetränk und einer typisch bayerischen Brotzeit stärken können. Herz, was willst du mehr?

Genussvolle Stunden beim Wandern und Entdecken wünscht



Katrin Berger 



Wanderdünen

Waldbaden im Dürnbucher Forst

Der japanische Ausdruck *Shinrin Yoku* bedeutet: in der Atmosphäre des Waldes baden. In Japan ist das ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge – und die Wirksamkeit ist nachgewiesen, wird doch der Blutdruck gesenkt und Stresshormone werden abgebaut.

Um das am eigenen Leib zu erfahren, lassen wir unser Auto kurz vor der Forstmoosgraben-Lichtung zwischen **Moosham** und **Aiglsbach** bei der Abzweigung zum **Waldfried** (nach der langen Schotterstraße) stehen. Wie wir beim Besuch des Freibads zuerst die Dusche aufsuchen, so erfrischen uns vor dem Waldspaziergang zunächst die herrlichen Wiesen um den Forstmoosbach, während wir die über einen halben Kilometer breite Lichtung durchqueren. Je nach Jahreszeit zeigt sich die weite Ebene in immer unterschiedlichen Farben – mal frühlingstbunt, mal in sattem Sommergrün und im Winter weiß verschneit.

Am Waldrand auf der anderen Seite erwartet uns an einer Picknickgelegenheit ein **Feldkreuz**, dessen kleine Madonnenfigur mit vielen Rosenkränzen geschmückt ist. Hier biegen wir nach links und nehmen den Schotterweg am Waldrand entlang. Schon bald entdecken wir links im Hintergrund eine Baumgruppe inmitten der Gräser am Forstmoosgrabenufer. In ihrem Schatten lagert eine bunte Herde **1 schottischer Hochlandrinder**. Da fühlen wir uns – mitten in Bayern – beinahe wie in der Puszta. Besonders entzücken uns die kleinen Kälbchen, die wie kuschelige Teddybären aussehen und fröhlich über die Weide tollern.



Das **Niedermoor**, das einst den Forstmoosbach umgab, hat durch Entwässerungsmaßnahmen seine Ursprünglichkeit verloren. Heute versucht man, durch extensive Beweidung und Wasser-rückhaltung seltene Pflanzen und Tiere, die hier noch vorkommen, zu schützen.



Kilometer: **7,7**

Höhenmeter: **50**

Stunden: **2,5**

RUNDWEG



*Diese zähe Rasse der **schottischen Hochlandrinder** lebt hier beinahe wild. Die Tiere sind durch ihr dickes, zotteliges Fell gut gegen die Unbilden des Wetters geschützt und brauchen keinen Stall. Die Kühe bringen sogar ihre Kälber ohne Hilfe direkt auf der Weide zur Welt.*

Nachdem wir etwa 1,5 Kilometer immer leicht bergab gegangen sind, durchbricht ein kleines Nadelgehölz die Viehweiden zu unserer Linken. Kurz darauf biegen wir nach rechts in den Wald auf den Fichtennadelweg ein. Sofort bemerken wir, wie sich das Klima spürbar ändert: Draußen über den Wiesen lag flirrend die Hitze, hier im Wald ist es kühler und etwas feucht – und die Vögel singen sich gegenseitig ihre Melodien zu. Der Mensch streift in den Wäldern seine Jahre ab wie die Schlange ihre Haut, heißt es. Das ist Anti-Aging der feinsten Sorte!

Nach guten 100 Metern quert ein Waldweg unseren Pfad, in den wir nach rechts schwenken. Links von uns erhebt sich bald der markante **2 Jägerberg**. An der kurz darauffolgenden Gabelung halten wir uns rechts. Der harzige Duft von frischem Holz betört unsere Nase und dort, wo der Untergrund feucht ist, sprießt frisches Grün bis auf den Weg. Alte Baumstümpfe



muten mit ihren Mooshauben wie Wohnstätten von Zwergen und Trollen an. Die Baumstämme mit ihren unterschiedlichen Rindenmustern laden uns zu meditativen Studien ein: hier die glatten grauen Buchenstämme, die uns an Elefantenbeine erinnern, dort die rötlichen Schuppen einer Kiefer. Ein fleißiges Eichhörnchen huscht durchs Unterholz, um sich seine Wintervorräte anzulegen. Mit einer Buchecker im Maul klettert es behände einen Stamm empor und keckert uns munter zu.

Nach 1 Kilometer mündet unser Waldpfad in einen Schotterweg, in den

Für die Seele

Zwischen Dünen baden wir im Dürnbucher Forst – ein Kraftort für Geist und Seele.



AUSZEITEN 1



Am alten Grenzweg

wir kurz nach rechts in ein Teilstück des **Jakobswegs** einbiegen. Bereits nach wenigen Schritten aber wenden wir uns nach links in den **Ruckweg**. Er steigt stetig leicht bergan. Bäume zu „rucken“, also aus dem Wald zu ziehen, ist eine wichtige Forstarbeit und dient der Pflege und Verjüngung des Gehölzes. Nach weiteren 1,5 Kilometern macht der Ruckweg eine deutliche Linkskurve. Hier verlassen wir ihn und schwenken nach rechts in den sogenannten **3 Alten Grenzweg** ein. Über weiches grünes Gras durchwandern wir einen Hohlweg, der davon zeugt, dass ihn im Laufe der Jahrhunderte etliche Menschen durchschritten und so in den weichen Boden hineingegraben haben. Wir überwinden eine letzte Hügelkuppe und ab jetzt schlängeln wir uns mit dem Weg bergabwärts. An der folgenden Weggabelung nehmen wir die rechte Abzweigung und staunen, welchen Höhenunterschied wir bisher überwunden haben.

Hier tritt uns der sandige Untergrund besonders ins Bewusstsein, der am Wegesrand immer deutlicher unter den Baumwurzeln hindurchscheint. Dazu bietet der Ginster seine gelben Blüten verschwenderisch den Bienen und Hummeln als Mahlzeit dar und Kiefern lösen



Der **Jakobsweg** ist eine alte Pilgerstrecke mit dem Ziel Santiago de Compostela im fernen Galicien. Vorbei an unzähligen dem heiligen Jakobus geweihten Kirchen suchen auch heute Menschen das Grab des Apostels auf. Die Muschel ist ihr Erkennungszeichen.



Schmiedeeisernes Kreuz







die Fichten ab – ein typisches Zeichen, dass wir auf einer **4 Sanddüne** wandern, und das mitten im Wald! Wie im Urlaub an der See haben wir Sand in den Schuhen, während uns der Wind in den Wipfeln der Bäume an fernes Wellenrauschen denken lässt. Das ist tatsächlich die reine Entspannung.

Schließlich vereinigt sich unser Weg mit einer von rechts kommenden Waldstraße. Wir bleiben geradeaus und erreichen gleich darauf eine Lichtung mit Ruhebänke und einem **5 schmiedeeisernen Kreuz**. Nun haben wir wieder einen ausgeschilderten Wanderweg erreicht. An der folgenden Gabelung halten wir uns rechts. Unversehens öffnet sich nach einiger Zeit der Wald zu einer freien Fläche. Die schlanken „Stämme“, die wir nun vor uns erspähen, haben indes eine zweite Funktion übernommen, wie wir belustigt feststellen: als Rankstangen für den regionaltypischen Hopfen, der sich sattgrün in den Himmel windet. Durchschnittlich 10 Zentimeter am Tag wächst er – da kann man beinahe zuschauen.



Waldfriedweiher

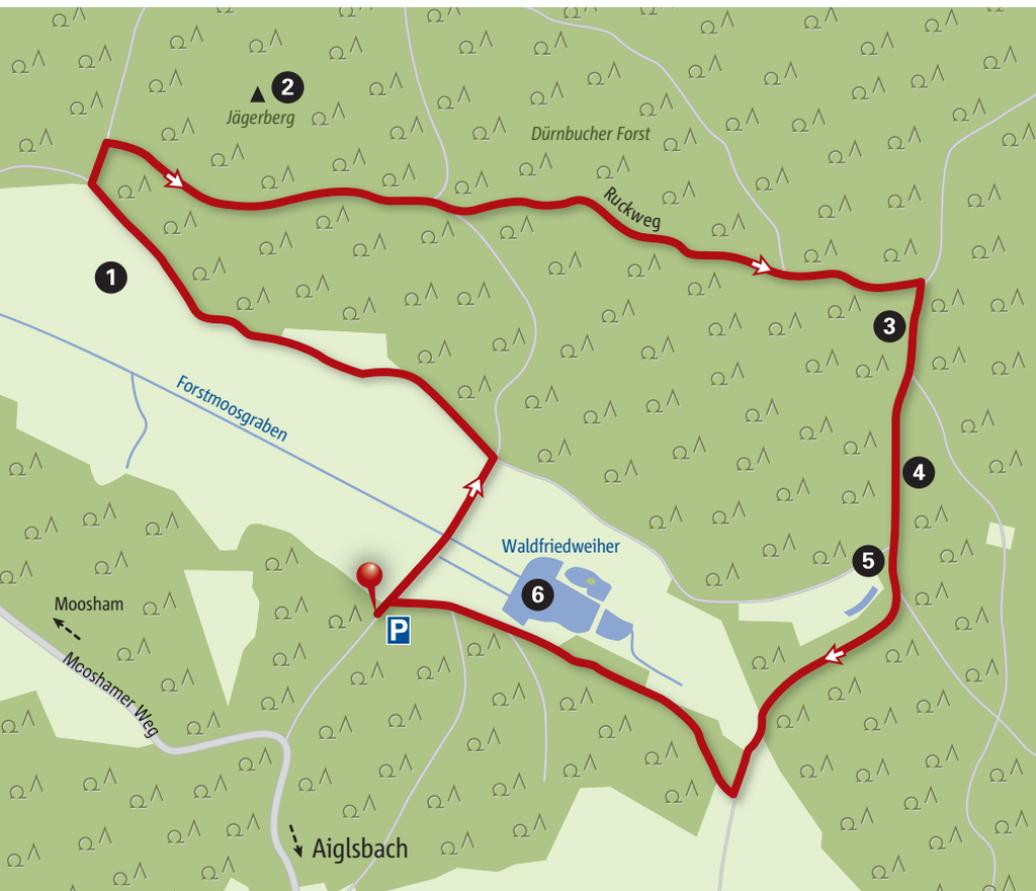
AUSZEITEN 1



Mit 89 Quadratkilometern gehört der **Dürnbucher Forst** zu Bayerns größten Waldgebieten. Um die Orientierung zu behalten, haben die einzelnen Wege Namen, die auf Straßenschildern stehen. Mittlerweile soll sogar die scheue Wildkatze wieder heimisch geworden sein.

Unser Schotterwanderweg wendet sich vor dem Stangefeld nach rechts und führt dann nach links am Waldrand entlang. Direkt vor dem Hopfengarten, der zu unserer Rechten auftaucht, wenden wir uns bei einer Ansammlung von Lärchen nach rechts und kehren zurück in den Wald.

Bald findet unsere Wandertour ihr Ende, wenn wir die Lichtung erreichen, an der der **6 Waldfriedweiher** zwischen den Stämmen hindurch schimmert. Wir erkennen die bayerische Puszta wieder und gelangen auf diesem Schotterweg nach kurzer Zeit zu unserem Auto zurück. Nun können wir spüren, wie der Wald uns Ruhe geschenkt und uns entspannt hat. Welch eine erfrischende Auszeit vom Alltag.



ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung 

Abenteuer 

Vielfalt 

WIE & WANN

Wald-, Schotter- und Sandwege; ganzjährig möglich.

HIN & WEG

Auto: Parkplatz am Waldweg vor der Lichtung an der Abzweigung nach Waldfried, 84089 Aiglsbach (GPS: 48.70967, 11.70551)

ÖPNV: Keine direkte Anbindung an die Strecke

ESSEN & ENTSPANNEN

Bitte an Rucksackverpflegung denken.

Abseits der Route empfehlenswert:

Im nur 6 Kilometer entfernten Unterpindhart befindet sich einer der schönsten Biergärten mit eigener Brauerei beim **Rockermeier**, Bachstraße 3, 85290 Geisenfeld/Unterpindhart, Tel. (0 84 52) 6 08, www.landgasthof-rockermeier.de.

ENTDECKEN & ERLEBEN

- 1 Schottische Hochlandrinder
- 2 Jägerberg
- 3 Alter Grenzweg
- 4 Sanddünen im Wald
- 5 Schmiedeeisernes Kreuz
- 6 Waldfriedweiher