
Inhaltsverzeichnis

2

Vorwort

3

Wandern mit GPS

6

Übersichtskarte

8

Wandern zwischen Deggendorf,
Zwiesel und Spiegelau

10

Tour 1 · Verschlungene Wege um Schaufling
Leicht | 8,0 km | 142 Hm | 2½ Std.

18

Tour 2 · Felsenmeer am Plattenstein
Leicht/Mittel | 9,6 km | 177 Hm | 2¾ Std.

26

Tour 3 · Naturschutzgebiet Mitternacher Ohe
und Rossschwemme
Leicht | 11,2 km | 99 Hm | 3½ Std.

34

Tour 4 · Stoaberglweg und Pfaffenberg
Leicht | 7,5 km | 118 Hm | 2¼ Std.

40

Tour 5 · Felstürme am Habichtstein
Leicht | 3,5 km | 166 Hm | 1¼ Std.

46

Tour 6 · Auf den Hessenstein
Mittel | 9,8 km | 250 Hm | 3 Std.

52

Tour 7 · Bienstand, Moorgeflüster und Goldwaschplatz
Leicht | 9,5 km | 122 Hm | 2¾ Std.

58

Tour 8 · Ochsenklavier und Rachelsee
Mittel | 16,7 km | 253 Hm | 5 Std.

64

Tour 9 · Riedstein und Wallfahrtskirche Frauenbrünnl
Leicht | 7,2 km | 203 Hm | 2 Std.

-
- 70** Tour 10 · Rastplatz- und Panoramarunde um Frauenau
Leicht | 6,7 km | 99 Hm | 2 Std.
- 76** Tour 11 · Trinkwassertalsperre Frauenau
Leicht | 6,6 km | 139 Hm | 2 Std.
- 82** Tour 12 · Wasserwege: Großer Regen und Schachtenbach
Mittel | 15,9 km | 356 Hm | 3½ Std.
- 90** Tour 13 · Hennenkobel und Ablegbach
Mittel | 9,2 km | 264 Hm | 3 Std.
- 96** Tour 14 · Aussichtsturm am Oberberg und schönes Eck
Leicht | 3,2 km | 114 Hm | 1 Std.
- 100** Tour 15 · Landschafts- und Naturgenuss um Zwiesel
Mittel | 13,2 km | 116 Hm | 3¾ Std.
- 108** Tour 16 · Burgruine Weißenstein und Pfahl
Leicht | 12,5 km | 129 Hm | 3½ Std.
- 116** Tour 17 · Einsame Wanderung um Zell
Leicht | 8,5 km | 141 Hm | 2½ Std.
- 122** Tour 18 · Bizarre Felsen am Teufelstisch
Mittel | 7,6 km | 296 Hm | 2 Std.
- 128** Tour 19 · Über das Landshuter Haus zum Geißkopf
Mittel | 9,9 km | 396 Hm | 3½ Std.
- 136** Tour 20 · Hochmoor und verlassenes Dorf auf der Oberbreitenau
Leicht | 10,5 km | 225 Hm | 3 Std.
- 144** Impressum