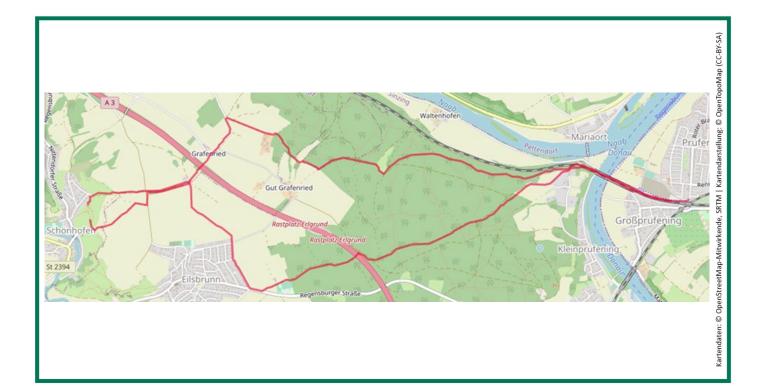
# Wanderung 2 Von Prüfening zum NFH Alpinen Steig





**Rundweg:** ab RVV-Linien 1/10 (Haltestelle Prüfening)

Charakter: mittelschwer; teils Wald-, teils befestigte Wege

Wegdaten: 14 km – Dauer gut 3 ½ Stunden – mit Steigungen (146 hm einfach)

#### Kurzbeschreibung: Einstieg Eisenbahnbrücke

Über die Brücke (*Blick auf Donau und Winzerer Höhen*) hinauf zur Marienhöhe – re. in den *Laubwald* – an Forstweg und Lichtung je re. – dann halbre. auf die Hochebene (*Blick!*) – vor dem Wald li. über die Autobahn - dahinter li. hinunter zum NFH (*Einkehr und Talblick*) – dort den Steig hinauf zum Sender, dann halbre. bis zum Versorgungsweg – da kurz re., dann li. nach Eilsbrunn – Ende Flurstr. li. zum Sportplatz – dort den Pfarrersteig (*prähistorische Hügelgräber*, *alte Tongruben*) zurück zu Marienhöhe und Ausgangspunkt

#### Bemerkenswertes:

Brücke mit Donaublick auf Winzerer Höhen – Marienhöhe mit Naabblick – Rundblick Hochebene – Einkehr NFH – Blick auf Alpinen Steig und Schwarze Laber – Erdhügel am Pfarrersteig – Stadtblick Marienhöhe

Route als GPX: www.naturfreunde-bayern.de/stadtwanderungen-regensburg

## Anmerkungen zum Wandern

- Diese Vorschläge ersetzen in keiner Weise eine detaillierte Planung
- Die zugrunde gelegte **Wandergeschwindigkeit** liegt je nach Steigungsprofil bei etwa 4,5 km/ Stunde. Für ungeübte Wanderer, größere Gruppen usw. darum bitte Zeit zulegen!
- Selbst bei innerstädtischen Touren auf gutes Schuhwerk, feste Kleidung und ggf. auch Verpflegung achten (z.B. Schließung der angesteuerten Lokale); in Gruppen Notfall-Ausrüstung mitnehmen!
- In der Natur wie in der Stadt gilt, dass sich **Wegeführungen kurzfristig ändern können** (Baumbruch, Baustellen usw.); das ist bei der Zeitplanung (z.B. ÖPNV-Anschlüsse) einzukalkulieren.

### Lesevorschläge

- Klaus-Dieter Groß, "'Berg frei, Mensch frei, Welt frei' 100 Jahre NaturFreunde in Regensburg", Regensburger Almanach 2009. 144-152.
- Karl Bauer, Regensburg. Kunst-, Kultur- und Alltagsgeschichte. 6. Aufl. 2014.
- Dagmar Obermeier-Kundel, Begehbare Träume. Regensburger Parks und Grünanlagen, Regensburg 2018.
- Wanderführer in die Umgebung von Regensburg, hrsg. Waldverein Regensburg (mehrere Auflagen) digital aktualisiert auf https://www.waldverein-regensburg.de/
- Dieter Nikol, Wandern mit der Bergwacht, Regensburg 2020.

## Hilfreiche nichtkommerzielle Websites zur Tourenplanung:

www.openstreetmap.de oder www.opentopomap.org

