



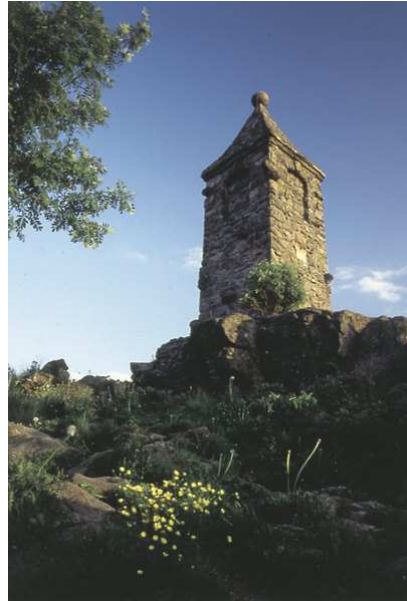
WANDERTOUREN Sommer / Winter in Arrach

Wandern in Arrach

Bei uns in Arrach stehen Ihnen insgesamt rund 95 km markierte Wanderwege, im Lamer Winkel sogar ca. 300 km, zur Verfügung.

Da wir in unserer Gemeinde auch viel für Familien mit Kindern anbieten möchten gibt es seit zwei Jahren zusätzlich ca. 20 km "familiengerechte Wanderwege", die sehr gut für kleine Spaziergänge genutzt werden können.

Wandertouren in Arrach - Kurzbeschreibung



- A 1 Zum Ecker Sattel** - Ausgangspunkt: Tourist-Info Arrach
Arrach - Kleß - Frahelsbruck - Ottmannszell - Eck (Einkehrmöglichkeit) - Drittzell- Arrach
Gehzeit 4 Stunden (für Wanderer) 12 km, 480-843 m
- A 3 Durch den Kleßer Wald** - Ausgangspunkt: Ortsmitte Haibühl
Haibühl - Frahels - Frahelsbruck - Trailling (Kapelle) - Alte Mühle - Kleß - Haibühl
Gehzeit 4 Stunden (für Wanderer) 12 km, 500-800 m
- A 4 Rund um Arrach** - Ausgangspunkt: Tourist-Info Arrach
Arrach - Ottenzell - Kummersdorf (Feriendorf am Hohen Bogen) - Großmühle - Vogelwiese - Arrach
Gehzeit 3 Stunden (für jedermann) 8 km, fast ebene Strecke
- A 5 Tannenecker Weg** - Ausgangspunkt: Ortsmitte Haibühl
Haibühl - Schwarzhölzl - Kolmstein (Wallfahrtskirche mit Einkehrmöglichkeit) - Tanneneck
(Einkehrmöglichkeit) - Eben - Irlsaign - Haibühl
Gehzeit 3,5 Stunden (für jedermann) 11 km, 500-786 m
- A 6 Kaitersberg-Panorama-Weg** - Ausgangspunkt: Tourist-Info Arrach
Arrach - Simmereinöde - Hollereben - Kötztinger Hütte (Einkehrmöglichkeit) - Kammweg:
Rauchröhren - Riedlstein (Waldschmidtkenkmal) - Eck (Einkehrmöglichkeit) - Eschlsaign
(Einkehrmöglichkeit) - Kuhheide - Arrach
Gehzeit 5-6 Stunden, Tagestour für Naturfreunde und Wanderer, 17 km, 480-1132 m
viele schöne Aussichtspunkte
- A 7 Wallfahrer Weg** - Ausgangspunkt: Ortsmitte Haibühl
Haibühl - Schwarzhölzl - Kolmstein (Wallfahrtskirche und Einkehrmöglichkeit) - Höllkreuz -
Kummersdorf - Ottenzell - Haibühl
Gehzeit 4 Stunden (für jedermann) 12 km, 500-736 m
- 8 Zum Kolmstein** - Ausgangspunkt: Ortsmitte Haibühl
Haibühl - Ottenzell - Kolmstein (Wallfahrtskirche und Einkehrmöglichkeit) - Auhof
(sehr guter Ausblick) - Stadlern - Ottenzell - Haibühl
Gehzeit 2 Stunden (für jedermann), 7 km, 500-700 m
- A 9 Rauchröhren Steig** - Ausgangspunkt: Berggasthof Eschlsaign
Eschlsaign - Rauchröhren (guter Aussichtspunkt, Anschluß an A6)
Gehzeit 1 Stunde, z.T. Sehr steil, 2,5 km, 800-1000 m

A 10 Riedlstein-Rundweg - Ausgangspunkt: Berggasthof Eschlsaign
Eschlsaign - Riedlstein (Waldschmidtdenkmal, herrliche Aussicht) - Eck (Einkehrmöglichkeit)
Eschlsaign
Gehzeit 2 Stunden, z.T. Sehr steil, 6 km, 800-1132 m

A 11 Haibühler Panoramaweg - Ausgangspunkt: Ortsmitte Haibühl
Haibühl - Irlsaign - Eben - Engelshütt - Hinterfrahels - Haibühl

Geführte Wanderungen & Spaziergänge, Führungen – in der Sommerzeit

Das ganze Jahr über bieten die Tourist-Information in Zusammenarbeit mit dem Fremdenverkehrsverein Arrach viele interessante und schöne Wanderungen oder Spaziergänge für die Gäste an. Machen Sie sich nachfolgend einen Überblick über das Angebot im Staatlich anerkannten Erholungsort Arrach.

•• Für Nachtschwärmer: Abend- oder Fackelwanderung

An alle, die abends erst so richtig munter werden - wie wär's mit einer Abend- oder Fackelwanderung?

Begleiten Sie unseren Wanderführer zu einem nächtlichen Spaziergang. Ca. nach der Hälfte der kurzen Wanderung (Gesamtstrecke ca. 6 km) erfolgt zur Stärkung eine Einkehr in einer gemütlichen Gaststätte nach Hinterhaibühl. Die Wirtin selbst wird die Gäste mit Musik und Witz bestens unterhalten. Anschließend geht es wieder über Ottenzell zurück nach Arrach.

Termine: jeweils mittwochs 14-tägig von Mai bis November (von Dezember-April wöchentlich!)

Treffpunkt: 20:00 Uhr bei der Infotafel Parkplatz Seepark

Kostenbeitrag: 2,- EURO für Erwachsene mit Gästekarten Arrach/Lam (5,- EURO ohne Gästekarte)

Anmeldung: bis spätestens 17.00 Uhr am Vortag in der TI Arrach.

Hinweis: Der Preis für die Fackeln ist im o.g. Kostenbeitrag nicht enthalten! Bei extremer Trockenheit ggf. auf die Fackeln verzichtet werden, bitte haben Sie dafür Verständnis!

Für Kinder bedingt geeignet, da die Rückkehr erst gegen 23.00 Uhr, oder später zu erwarten ist.

•• Unsere schönsten "Fleckerl" entdecken bei "geführten Tageswanderungen"



Es werden geführte Touren zu den schönsten Zielen unserer Heimat angeboten.

Zu den ausgewählten Wanderungen gehören:

die Wanderung zum "Osser", ein Stück vom "Gläsernen Steig", die "große Grenzwanderung", die neue "GOLDSTEIG-Schnupper-TOUR", "Auf den Spuren des Räuber Heigl", "An einem Tag über die acht Tausender", "Arracher Glastour", "Schäfchenzählend zum Kolmstein", "Wanderung zu den Einödhöfen" sowie die neue Wanderung "Sonnenerwachen" (Sonnenaufgangswanderung mit Frühstück) .

Termine: von April bis Oktober (Sonnenaufgangswanderung von Mai bis August!)

Kostenbeitrag: 2,- € für Erwachsene mit Gästekarten Arrach/Lam (5,- € ohne Gästekarte)

(außer Sonnenaufgangswanderung 7,- € mit GK Arrach/Lam; ohne GK 10,- € inkl. Frühstück!)

Anmeldung: in der Tourist-Information - spätestens bis zum Vortag

••• Fachkundige Exkursionen durch das Arracher Moor



Begleiten sie unsere "Moorführer" auf eine interessante Exkursion entlang des neuen Moorpfades im "Arracher Moor". Bestaunen sie 1000-jährige Pflänzchen und emsige Burgen-Baumeister (typische Moorbewohner) und vieles mehr.

Eine Wanderung für die ganze Familie!

Termine: von Mai bis Oktober wöchentlich (wechselnd Do. und Fr.) siehe Veranstaltungen!

Anmeldung: bis zum Vortag in der TI Arrach

Treffpunkt: Parkplatz am Arracher Seepark

Kosten: 2,- Euro mit Gästekarten Arrach/Lam; 5,- ohne Gästekarte. Kinder sind frei!

Sonderführung "Naturerlebnis Arracher Moor"

mit der Naturpark-Rangerin Caroline Stautner des Naturparks Oberer Bayerischer Wald:

Sonntag, 14.Juni 2009 um 14 Uhr

Freitag, 17.Juli 2009 um 10:00 Uhr

Freitag, 14.August 2009 um 10:00 Uhr

Treffpunkt: jeweils Parkplatz Seepark

Dauer: ca. 1,5 Std.

Anmeldung: bei TI-Arrach

Die Führungen sind kostenlos!

Zudem gibt es noch viele interessante Exkursionen die vom Naturpark Oberer Bayerischer Wald angeboten werden: z.B. Führungen und Exkursionen im Bereich des Kleinen Arbersees, auf dem Holzweg in Lambach und mehreren anderen Stationen.

••• Unser Gesundheitstipp: Kräuterführungen



„Riechen und Schmecken - die Natur neu entdecken“ ...

unter diesem Slogan finden von Mai bis Oktober jeden Mittwoch um 9.30 Uhr Familien-Kräuterwanderung mit unserer Kräuterpädagogin Monika Eckl im Arracher Veranstaltungsprogramm statt. Frau Eckl, Bäuerin aus Haibühl, bringt aufgrund ihrer beruflichen Bildung und Lebenserfahrung eine besondere Beziehung zur heimischen Kulturlandschaft mit. Im Rahmen einer fachlich-pädagogischen Zusatzausbildung im Bereich Ethnobotanik, d.h. der traditionellen, nicht kultivierten Nahrungs- und Heilpflanzen, hat sich die Haibühler Kräuterpädagogin beim Amt für Landwirtschaft und Forsten Cham, in Zusammenarbeit mit der Gundermannschule (Eifel) in 240 Unterrichtsstunden weiterqualifiziert. Frau Eckl und weitere ausgebildete qualifizierte Kräuterpädagogen haben sich gemeinsam zur sogenannten „Unkräuterschule“ zusammengeschlossen und tragen mit Ihren Führungen, Seminaren und Kursen zur nachhaltigen Entwicklung des ländlichen Raumes bei. Neben Vorträgen, z.B. beim örtlichen Frauenbund, liefert die Pädagogin mit dem sogenannten „Grünen Klassenzimmer“ einen wertvollen Beitrag zum gewohnten Schulunterricht. In spielerischer Weise bringt sie den Kids die Bedeutung und die Wichtigkeit der „Allerweltsunkräuter“ nahe. Bei der 2 stündigen „Wanderung“ durch die nahegelegenen Wiesen gibt sie ihr Wissen an die interessierten Naturliebhaber weiter.

Als Abschluss werden die gesammelten Kräuter als Kostprobe in verschiedenen Varianten zubereitet. Der größte Spaß für die Kinder ist meist das Sahneschütteln, damit wird gezeigt wie eigene Butter hergestellt wird. Vermengt mit den gesammelten Kräutern wird daraus eine köstliche Kräuterbutter die zum frischen Kräutervollkornbrot vorzüglich schmeckt. Auch Einheimische und v.a. Kinder sind bei den Führungen herzlich willkommen.

Sie haben auch Lust auf Un-Kräuter?

Termine: jeweils mittwochs von 9:30 Uhr bis ca. 11:30 Uhr (von Mai bis Oktober)

Anmeldung: bis zum Vortag in der Tourist-Information Arrach

Kosten: 3,- Euro pro Person mit Gästekarte Arrach/Lam; 5 Euro ohne Gästekarte! Kinder frei!

•• Ein einzigartiges Urlaubserlebnis: "Sonnenerwachen"

- Sonnenaufgangswanderung mit Frühstück

erleben Sie dieses einmalige Schauspiel der Natur bei einer geführten Sonnenaufgangswanderung!



Beschreibung des Wanderführers:

Treffpunkt für die Tour ist der Parkplatz des Skigebietes Eck. Wir beginnen, ausgerüstet mit einer Stirn- oder Taschenlampe, mit dem Aufstieg zum großen Riedelstein. Zwischendurch lauschen wir dem Gesang der Vögel, die uns bereits noch in der Dunkelheit den neuen Tag ankündigen.

Der Weg zum großen Riedelstein ist etwas mühsam. Nach ca. 45 Minuten erreichen wir endlich den Gipfel. Dort machen wir es uns gemütlich und warten auf das Tagerwachen. Langsam schleicht auch schon die Sonne über die Berggipfel. Wir bestaunen das einmalige Farbenspiel, spüren das warme Gelb auf unser Haut und genießen das schöne Panorama in die umliegenden, saftig grün eingebetteten Täler. Langsam setzen wir unsere Wanderung wieder fort und folgen dem Kamm Richtung Rauchröhren. Wir befinden uns nun auf einem Teilstück des neuen Prädikatwanderweges "GOLDSTEIG" und des Europäischen Fernwanderweges. Über die Wanderroute A9 folgt der Abstieg zum idyllisch gelegenen Berggasthof Eschlsaign, wo auch schon ein leckeres Frühstück auf uns wartet.

Nach der wohlverdienten Stärkung begeben wir uns zum Ausgangspunkt, dem Skigebiet Eck-Riedelstein, zurück. Rückkehr gegen 10 Uhr!

Mit einer Länge von ca. 7 km ist diese Wanderung für jedermann geeignet.

Die Uhrzeit für den Start der Tour wird jeweils per Plakataushang oder Presse bekanntgegeben, da der Sonnenaufgang je nach Monat zu unterschiedlichen Zeiten ist.

Treffpunkt: beim Parkplatz am Skigebiet Eck-Riedelstein

Termine: siehe Veranstaltungen (jeden 2. Mittwoch von Mai bis August - außer Feiertag!)

Dauer: bis ca.10 Uhr

Kosten: 7,- € pro Person mit Gästekarte Arrach/Lam oder Einheimische; ohne Gästekarte 10,- €

Im Unkostenbeitrag ist das Frühstück inklusive!!!

Anmeldung: spätestens einen Tag vorher in der TI-Arrach!

••• Fit & Entspannt mit ... "YoNoWa" - kombinierte Wellnesswanderung

Beschreibung der Tourist-Info: Unsere neue Wellnessstour "YoNoWa" ist eine Kombination zwischen Nordic Walking und yogischen Übungen und soll für "Alt" wie "Jung", "Fit" wie "Unfit" einen optimalen Ausgleich zum stressigen Alltag bieten.

Gestartet wird die Tour bei der Tourist-Information Arrach. Nach Einweisung der geprüften Führerin startet die Gruppe über den Wanderweg A6 zur idyllisch gelegenen Simmereinöde. Das ruhige, im Wald eingebettete Einöd, bietet einen optimalen Platz für die folgenden Yoga-Übungen, die Entspannung und Erholung versprechen. Beim anschließenden Wassertreten wird der Kreislauf wieder angekurbelt. Um das Ganze noch etwas abzurunden, wird den Teilnehmern bei der Simmereinöde noch ein "Wellness-Cocktail" gereicht. Die Nordic Walking-Gruppe begibt sich frisch gestärkt auf den Weg zurück zum Ausgangspunkt.

Die Wegstrecke ist ca. 4 km lang und ist für jedermann geeignet!

Treffpunkt: 09:30 Uhr bei der Tourist-Information in Arrach

Dauer: ca. 1 1/5 - 2 Std.

Termine: siehe Veranstaltungen (jeden 2. Donnerstag von Mai bis September - außer Feiertag)

Kosten: € 3,- (inkl. Wellness-Cocktail) mit Gästekarte Arrach/Lam; € 6,- ohne Gästekarte

Anmeldung: spätestens 1 Tag vorher in der TI-Arrach

Sie besitzen keine eigenen Nordic-Walking Stöcke? Kein Problem!

Das örtliche Sportgeschäft Geiger bietet diese gegen eine Gebühr von 2,50 € zum Verleih an!

Nordic Walking - von der Randsportart zum Trend

Immer mehr Freizeitsportler entdecken diese schonende, gesundheitsfördernde und leicht zu erlernende Ausdauersportart für sich. In den letzten Jahren hat die Beliebtheit von Nordic Walking ständig zugenommen und heute ist es ein fest etablierter Massensport. Aus guten Gründen: Denn es ist nicht nur ein guter Fitmacher und Fettverbrenner, sondern auch leicht zu erlernen und gelenkschonend. Durch seine vielfältige Anwendbarkeit für jedes Alter und die geringen damit verbundenen Anschaffungskosten, ist der Laufsport für eine unbegrenzte Zielgruppe interessant und bietet "Alt" wie "Jung" und "Fit" wie "Unfit" einen optimalen Ausgleich zum stressigen Alltag. Eine korrekt angewandte Nordic Walking Technik stärkt ganzheitlich die wichtigsten Muskelpartien.

Stöcke - Leicht und Stabil

Die Stöcke, die das charakteristische Bild dieses Sportes prägen, sind der zentrale Faktor des Nordic Walking. Sie werden meistens aus Carbon hergestellt und sind idealerweise aus einem Stück gefertigt. Die speziell entworfenen Handschlaufen am Stockgriff gewährleisten einen ermüdungsfreien Einsatz der Stöcke über längere Zeiträume. Sie sind so platziert, dass man die Griffe erst kurz vor dem Aufsetzen fasst und beim nach hinten Schwingen der Arme wieder loslässt. Diese etwas übungsbedürftige Bewegung gewährleistet, dass die Armmuskulatur nicht überlastet wird. Achten Sie deshalb beim Kauf ganz besonders auf eine gute Griff-Schlaufen-Kombination. Um die optimale Länge zu bestimmen, sollte die Körpergröße mit 0,68 multipliziert werden. Standard-Stöcke werden in Abstufungen von 5 Zentimeter angeboten, so dass der berechnete Wert zu den nächst höheren 5 cm aufgerundet werden sollte. Wer seine Stöcke ganz exakt anpassen möchte, kann dies im Heißwasserbad, bei dem der Griff gelöst wird, tun und den Stock genau kürzen. Das wohl überzeugendste Argument für den Trendsport ist die Effektivität. Dabei ist das Nordic Walking viel schonender für Gelenke und Knochen als die meisten anderen Sportarten. So entlastet ein richtiger Stockeinsatz den Bewegungsapparat um bis zu 30% und löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Während das Nordic Walking die Herz-Kreislaufleistung verbessert, trainiert es die aerobe Ausdauer, kräftigt gleichzeitig die Oberkörpermuskulatur und steigert die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus. Es trainiert demnach vier motorische Hauptbeanspruchungsformen - Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination - und ist somit das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion.

Leichte Erlernbarkeit

Obwohl das Nordic Walking äußerst effizient ist, sind die Bewegungsabläufe sehr einfach zu erlernen und dennoch keineswegs langweilig. So ist es lediglich notwendig, die Diagonalebewegung zu verinnerlichen und das Loslassen und Wiederaufnehmen der Stöcke zu koordinieren.

Das Yoga-Konzept

Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Vor allem in den westlichen Ländern wird Yoga häufig in Unterrichtseinheiten vermittelt. Eine solche kombiniert Asanas, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen. Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessern. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

In der ursprünglichen Yogalehre ist Yoga ein Weg der Selbstvervollkommnung, zu dem unter anderem gehört, die Begierden zu zügeln und Methoden der Reinigung auszuüben.

Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Yoga kann unter Umständen zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden (Angst und Depression), chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen.

Bei den Asanas werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Beispielsweise kommt es durch die Aktivierung der Muskeln, Sehnen, Bänder und Blut- und Lymphgefäße bei den Asanas zu einer verbesserten Durchblutung. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann.

••• Arracher Kulturtour

"Schäfchenzählend zum Kolmstein"

Diese neue Wandertour ist nicht nur für Wanderfreunde interessant ...



Wegbeschreibung des Wanderführers:

Zunächst gehen wir in Richtung Ortsmitte Haibühl. Wir überqueren die Straße und folgen dem Pilgerweg über die Schwarzhölzlstraße nach Hinterhaibühl. Weiter führt uns der Weg Richtung Kolmstein. Nach einiger Zeit erreichen wir die Kreuzwegstationen.

"Der Bauer Josef Aschenbrenner von Stadlern hat 1886 von der Haibühl-Ottenszeller Seite her, die letzten zweihundert Meter bergan, einen Kreuzweg errichten lassen. Die vierzehn Säulen waren aus Eichenholz, gut behauen, etwa vier Fuß (1,20 m) über dem Erdboden hervorstehend. An der oberen Frontseite waren die vierzehn Kreuzwegtafeln aus Blech befestigt. Die Tafeln waren vom hiesigen Maler Jakob Stoiber, oder von seinem Sohn Josef, bemalt. Die Säulen waren ohne Anstrich. Auf den Säulen waren die vierzehn Kreuze, gleichfalls aus Eichenholz und schwarz angestrichen. Die Säulen waren voneinander 50 Fuß (=15m) entfernt." (Dies steht in einem Schreiben des Pfarramts Lam an das Bischöfliche Ordinariat in Regensburg.) 1944 ließ die Familie Altmann von Stadlern von Haibühl-Ottenszell her einen neuen Kreuzweg aufstellen. Karl Stoiber von Haibühl hat 32x35 cm große Blechtafeln mit den Bildern des Fugel'schen Kreuzweges bemalt. Diese Blechtafeln wurden durch Gitter und Glas geschützt. Am 17. September 1944 wurde der neu errichtete Kreuzweg durch einen Franziskanerpater von Neukirchen benediziert.

Da der Kreuzweg von Haibühl-Ottenszell her, den Karl Stoiber von Haibühl 1944 gemalt hat, stark beschädigt war, ließ die Familie Altmann von Stadlern 1971 einen neuen Kreuzweg aus 14 Steinsäulen mit Abdruckfiguren errichten. Bald erreichen wir das malerisch gelegene Wallfahrtskircherl in Kolmstein - Denkmal der Gottes- und Nächstenliebe und Heiligtum Mariens. Wir stärken uns nach dem Aufstieg bei Kaffee, Kuchen oder einer Brotzeit in der Gaststätte "Kolmsteiner Hof". Anschließend besichtigen wir das Wallfahrtskircherl mit dem berühmten Gnadenbild der schmerzhaften Mutter Gottes von Kolmstein und hören Geschichten vom ehemaligen Pestfriedhof am Kolmstein und der Erbauerin des Kircherl "Klara Wartner", die auch im Seitenanbau des Kircherls begraben wurde. Wir wandern über den idyllisch gelegenen "Oasiedlabrunn" quer durch den Wald zum Ausgangspunkt Haibühl zurück.

Dort haben wir in der St. Wolfgangskirche noch die Möglichkeit, die Hinterglasbilder u.a. auch der bekannten Volksmaler- und Bildhauerfamilien Stoiber aus Haibühl, zu besichtigen.

Gesamtkilometer ca. 8 km, leichte Tour

Treffpunkt: 13:00 Uhr beim Parkplatz bei Kirche St. Wolfgang in Haibühl

Dauer: ca. 4 Std. (Zeit eingerechnet für Einkehr und Führung)

Kosten: 2,- € f. Erw. mit Gästekarte Arrach/Lam, 5,- € ohne Gästekarte (Kinder sind frei!)

Anmeldung: unbedingt 1 Tag vorher in der TI-Arrach erforderlich!

••• Unser Geheimtipp: Wanderung - "Auf den Spuren der Schmuggler"

In Zusammenarbeit mit unserer Nachbargemeinde Arnbruck möchte Arrach auch in dieser Sommersaison eine kooperierte Wanderung anbieten:

Die Tour beginnt um 10.00 Uhr in Arnbruck am Gemeindezentrum und wird geführt von Natur- und Landschaftsführer Sepp Hoffmann aus Arnbruck. Über den Arnbrucker Dorfplatz (dort werden die Gäste, die mit dem Wanderbus aus Lam bzw. Arrach kommen, abgeholt) führt die Wanderung zum Arnbrucker Hausberg, dem Mühlriegel (1.080m). Bei einer mitgebrachten „Wanderer-Brotzeit“ kann man eine herrliche Aussicht über den Bayerischen Wald genießen. Von da an geht's bergab auf dem „Schmuggler-Steig“ über Eck und „Schwabenloch“ nach Arrach. Während der Wanderung erfährt man immer wieder Interessantes und Wissenswertes über die bayerisch-böhmische Geschichte. In Arrach angekommen steht noch ein Besuch in der Bärwurzerei und im Bayerwald-Handwerksmuseum an. Bei einer Einkehr im „Museumswirtshaus“ lässt man den erlebnis- und lehrreichen Wandertag gemütlich ausklingen.

Die Arnbrucker Wanderer fahren anschließend mit dem Wanderbus wieder zurück nach Arnbruck zum Ausgangspunkt.

(Rückfahrt von Arrach nach Arnbruck um 17:51 Uhr!)

Unkostenbeitrag: 2,50 € pro Person mit Gästekarte, 5,00 € pro Person ohne Gästekarte

(HINWEIS: Im Unkostenbeitrag ist der Busfahrpreis nicht enthalten!)

Treffpunkt für Arracher Teilnehmer: 9:15 Uhr Bahnhof Arrach

(Abfahrt des Wanderbuses nach Arnbruck um 9:22 Uhr, Ankunft in Arnbruck um 9:40 Uhr)

Voranmeldung bis 17:00 Uhr am Vortag in den Tourist-Info's Arnbruck und Arrach erforderlich.

Ausgewählte Wandertouren im Lamer Winkel _ Sommerzeit

Zum Hausberg des Lamer Winkels - Dem Großen Osser

Ausgangspunkt Ortsmitte Haibühl

AP: Ortsmitte Haibühl - Engelshütt - Schmelz - Lambach - Großer Osser - Kleiner Osser - Sattel - Maria Hilf - Lam - entweder mit dem Bus oder zu Fuß über Frahels zurück nach Haibühl
14 (bzw.17km), 500-1293 m, keine Verpflegung nötig.

Der Gläserne Steig - Erinnerungen an die Glashüttenzeit

Ausgangspunkt Seepark Arrach

AP: Seepark Arrach - Engelshütt - Schmelz - Lambach - Maria Hilf - Buchet - Lam - Frahels - Seepark Arrach **11km, 500-814m, leicht begehbar, keine Verpflegung nötig**

Die Kaitersberg- Kammwanderung auf dem neuen "GOLDSTEIG"

Eine der schönsten Touren im Bayer.Wald auf dem Europa-Fernwanderweg Ostsee - Adria

Ausgangspunkt Tourist Information Arrach

AP: Tourist-Info Arrach - Simmereinöd - Hullereben - Kötztinger Hütte - Steinbühler Gesenke - Rauchröhren - Gr. Riedlstein - Eck - Eschlsaign - Arrach
17km, 500-1134m, keine Verpflegung nötig

Zu den Einödhöfen

Ausgangspunkt Bahnhof Arrach

AP: Arrach Bahnhof (Hotel Herzog Heinrich) - Trailling - Vorderöd - Hinteröd - Hinterwaldeck - Vorderwaldeck - Frahels - Kleß - Arrach
12km, 500-800m, leicht zu begehen, keine Verpflegung notwendig.

Die "Arracher Glastour" - Wanderung nach Arnbruck

Ausgangspunkt Bahnhof Arrach

AP: Arrach Bahnhof (Hotel Herzog Heinrich) - Arrach - Schwabenloch - Eck - Arnbruck - Rückkehr mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Juli - Oktober) oder Fahrgemeinschaften
11km, 500-843m, leicht zu begehen, keine Verpflegung notwendig

Fernwanderwege _ Sommerzeit

Der neue "GOLDSTEIG"

An einem Tag über acht Tausender und dann als krönender Abschluss der Gipfelsieg am Großen Arber ! Diese Tagestour dürfte für echte Wanderer der Höhepunkt auf dem neuen Prädikatswanderweg sein. Rund 600 km führt der Goldsteig ausgehend von Marktredwitz auf dem Burgenweg bis an den Rand des Oberpfälzer Waldes und teilt sich dann in zwei Varianten. Eine davon leitet über die Hügellandschaft des Vorderen Bayerischen Waldes auf dem E 8 nach Passau, während die andere Wegführung über Waldmünchen den Grenzkamm und dem Fernwanderweg E 6 folgend, ebenso bis zum südlichsten Punkt nach Passau läuft. Jede Etappe des Goldsteigs hat ihre besonderen Attraktionen, seinem geografischen Höhepunkt aber strebt der Goldsteig dann in unserem Abschnitt zu, auf dem Kammweg vom Eck zum König des Bayerischen Waldes, dem Großen Arber. Dieser Bereich des Fernwanderweges Ostsee-Wachau-Adria führte unter den beliebten Wanderstrecken im Lamer Winkel lange nur ein Schattendasein, bis vor etwa zwanzig Jahren dieser Weg als Tour "An einem Tag über acht Tausender" bekannt wurde. Als Gehzeit vom Eck zum Arber / Brennes sind etwa 7 Stunden einzuplanen, markiert ist der Weg mit dem neuen Goldsteig - Logo.



Der "GLÄSERNE STEIG"

Auf den historischen Spuren der Glasmacher führt dieser Themenwanderweg auf rund 99km durch den schönsten Teil des Bayerischen Waldes. Er verbindet den Lamer Winkel mit dem Eisensteiner Hochtal und führt dann durch den Naturpark rund um den Zwiesler Winkel mitten hinein in das Gebiet des Nationalparks, bevor er in Grafenau seinen Endpunkt erreicht.

Angeboten wird eine Wochenpauschale, die in sechs Tagesetappen aufgeteilt ist. Informationen hierzu erhalten Sie in der Tourist-Info.



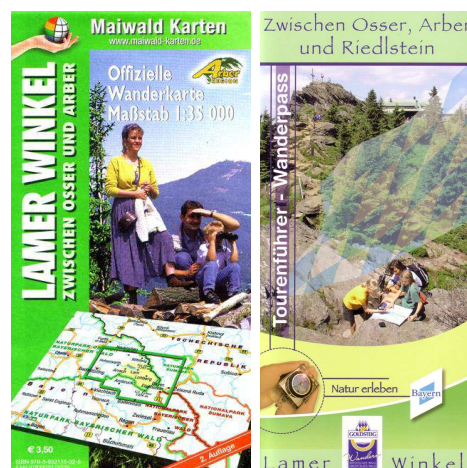
Wanderbus:

Auch im Jahr 2009: Der grenzüberschreitende Wanderbus Hamry (CZ) - Lam-Arrach-Eck-Arnbruck:

Die für uns wichtige Strecke von Arnach über Eck nach Arnbruck konnte seit der vorigen Saison erweitert werden. Eigentlich war die Erweiterung der Wanderbus-Linie bereits im Jahr 2007 geplant, konnte aber erst in der Saison 2008 umgesetzt werden. Sie können also auch in diesem Jahr wieder grenzüberschreitende Ausflüge und Wanderungen planen und unternehmen. Nutzen auch Sie diesen Wanderbus, hier bestehen ideale Möglichkeiten zur Planung Ihrer Touren, z.B. Aichtausender, Kaitersberg-Panorama-Tour oder die Arracher Glastour nach Arnbruck. Den ausführlichen Fahrplan finden Sie auf dieser Seite.

Viel Spaß wünscht Ihnen die Tourist-Info Arrach!

Wanderkarte & Tourenführer



In der neuen Wanderkarte LAMER WINKEL, die in Zusammenarbeit der Tourist-Information Arrach und Lam entstanden ist, haben Sie jetzt noch mehr Überblick über unser einzigartiges Wandergebiet. Der Kartenausschnitt wurde erweitert, wobei aber der Maßstab (1:35.000) gleich geblieben ist. Wandern Sie nach Herzenslust vom Lamer Winkel bis Bad Kötzing, oder nach Bodenmais, In der neuen Wanderkarte finden Sie alle Wanderwege im Lamer Winkel, dem benachbarten Zellertal, genauso wie die Strecken in Tschechien. Für nur **2,- € mit Gästekarte (ohne Gästekarte 3,50 €)** ist die **Wanderkarte** in der Tourist-Info Arrach oder Lam erhältlich.

Neu erschienen ist bereits im Sommer 2006 der neue **Touren-Führer "Zwischen Osser, Arber und Riedlstein"**. Sie finden darin ausgewählte Tourenvorschläge, sowie alles, was zum Thema "Wandern" im Lamer Winkel gehört. Sie erhalten den **Touren-Führer in Verbindung mit der Wanderkarte für nur 4,- € gegen Vorlage Ihrer Gästekarte** Einzelpreis (für den Tourenführer) 4,50€

Unser Urlaubsschmankerl: Winterwanderungen

Vorbei an verschneiten Wiesen und Feldern, durch den weißen Winterwald stapfend, die Tourist-Info Arrach möchte Ihnen auch in diesem Jahr wieder ihre kleinen Wanderungen anbieten.



Geführte Wanderungen & Spaziergänge, Führungen - Winter

•• die "Wintererlebniswanderung zum Bauernhof" mit Einkehr

Ein Erlebnis der besonderen Art erwartet die Gästekinder mit Ihren Eltern bei der beliebten "Erlebniswanderung zum Bauernhof"!

Diese Tour soll einen Einblick in das Leben auf einem Bauernhof geben. Über Wiesen- und Waldwege führt der Weg nach Ottmannszell, zum gemütlichen Pfefferhof. Die Bäuerin erklärt den Kindern und Erwachsenen alles Wissenswerte über die dort lebenden Tiere, wie Kühe, u.v.m.!

Nach einer ausgiebigen Rast, bei der die Bäuerin auch zur Stärkung, gegen eine kleine Gebühr, was Leckeres für die "Wanderer" anbietet, geht es dann wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Falls der Weg wegen zu starkem Schneefall nicht begehbar ist, muss die Wanderung leider entfallen!

Wir bitten um Verständnis!

Termine: siehe Veranstaltungen

Gehzeit: ca. 2 Std. /Gesamtstrecke: ca. 7 km

Treffpunkt: 13:00 Uhr Tourist-Info

Kostenbeitrag: € 2,- f. Erwachsene mit Gästekarte Arrach/Lam oder Einheimische; € 5,- ohne Gästekarte! Kinder frei!

Anmeldung: unbedingt 1 Tag vorher!

und

•• die gemütliche Winterwanderung "Ödzauber erleben" mit Einkehr...

"Ödzauber erleben..." bei einer gemütlichen Winterwanderung zur idyllisch gelegenen "Simmereinöde". Diese Wanderung durch die tiefverschneiten Wälder und Wiesen wird zu einem unvergesslichen Urlaubserlebnis werden. Genießen Sie das zauberhafte, winterliche Panorama in den Lamer Winkel, bevor Sie zur Rast in der Einöd verweilen. Lassen Sie sich von leckerem hausgebackenen Kuchen und Kaffee, oder einer deftigen Brotzeit verwöhnen, bevor es in gemütlicher Runde wieder zum Ausgangspunkt zurück geht.

Termine: samstags wöchentlich (von Dezember bis April)

Gehzeit: ca. 2 Std./Gesamtstrecke: ca. 3 km

Treffpunkt: 13:00 Uhr Tourist-Info

Kostenbeitrag: 2,- € für Erwachsene mit Gästekarte Arrach/Lam oder Einheimische; ohne GK 5,- €! Kinder frei!

Anmeldung: unbedingt 1 Tag vorher **bis 12 Uhr!**

Die **jeweiligen Termine entnehmen Sie bitte auch unserem Veranstaltungskalender**. Unsere Wanderführer begleiten Sie jeweils auf diesen Touren.

•• Tagestouren mit SCHNEESCHUHEN & Einkehrmöglichkeit

Im Winter bieten das Tourist-Info auch Tagestouren an. Neben der kompletten Ausrüstung bis zur fachkundigen Führung sind alle notwendigen Utensilien vorhanden. Ein versierter Führer begleitet Sie zu schönen Winterzielen in unserem Erholungsort.

Es besteht für diese Tour eine Einkehrmöglichkeit! - Für Gruppen von 5-6 Personen auch nach Vereinbarung.

Sondertermine für Gruppen von 5-6 Personen auch nach Vereinbarung!

Termine: wöchentlich freitags (bis Anfang März) ab 14.00 Uhr - Dauer ca. 2 1/2 Std.

Kostenbeitrag: 12,- Euro inkl. Schneeschuhe, Stöcke, Führung

Anmeldung: Spätestens einen Tag vorher bei Tourist-Info Arrach (09943/1035) oder Sport Geiger, Arrach (Tel. 09943/2934)



auch möglich:

••• Abendwanderung mit SCHNEESCHUHEN & Einkehr

Besonders eindrucksvoll können Sie auch zur abendlichen Stunde Urlaubserlebnisse in Arrach sammeln.

Gegen 19.30 Uhr geht es los, zur Abendwanderung mit Schneeschuhen.

Lernen Sie auf einer kleinen Tour zu einem Waldbauernhof die Landschaft und Natur in einer ganz anderen Art und Weise kennen. Nach dem Aufstieg (ca. 3 km) gibt es eine kleine Brotzeit, und ein Aufwärm-Schnapsel, bevor der Rückweg nach Arrach wieder angetreten wird. Für Gruppen von 5-6 Personen.

Sondertermine für Gruppen von 5-6 Personen auch nach Vereinbarung!

Termine: ab Weihnachten wöchentlich dienstags (bis Anfang März) ab 19.30 Uhr

Kostenbeitrag: 16,- Euro inkl. Schneeschuhe, Stöcke, Stirnlampe, kleiner Brotzeit, 1 Getränk, 1 Schnapsel

Anmeldung: Spätestens einen Tag vorher bei Tourist-Info Arrach (09943/1035) oder Sport Geiger, Arrach (Tel. 09943/2934)

••• Unser Tipp: „Winterzauber erleben“ ... geführte Schneeschuh-Erlebnistour auf dem „GOLDSTEIG“

Treffpunkt für die Tour ist beim Sportgeschäft Geiger in Arrach. Ausgerüstet mit den Schneeschuhen und Stöcken erfolgt die Anfahrt zum Skigebiet Eck-Riedelstein mit dem Skibus Arrach/Zellertal. Von hier startet eine der wohl anspruchsvollsten aber dennoch schönsten Winterwanderung.



Nach 1 Std. erreicht man den Gipfel des großen Riedelsteins. Die traumhaft verschneite Bergwelt, einsam verweilende Schneemännchen und das wunderschöne Panorama entlohnen den mühsamen Aufstieg. Am Großen Riedelstein begeistert das in weißes Winterkleid gehüllte Naturdenkmal das "Waldschmidtdenkmal", dass zu Ehren des Heimatschriftstellers „Maximilian Waldschmidt“ errichtet worden ist. Wir befinden uns nun auf einem Teilstück des neuen Prädikatswanderweges „GOLDSTEIG“ und des Europäischen Fernwanderweges. Über die „Rauchröhren“ und dem "Steinbühler Gesenke" erreichen wir nach ca. 3 Std. die Kötztlinger Hütte. Die idyllisch eingebettete Berghütte am Kaitersberg lädt zur Einkehr ein. Nach einer verdienten Stärkung erfolgt der Abstieg über den Goldsteig-Zubringerweg (zugleich Arracher Wanderweg A6) über Simmereinöde. Hier bietet sich nochmal eine kleine Einkehr an, bevor man das Ausgangsziel Arrach wieder erreicht.

Eine erlebnisreiche und zauberhafte Schneeschuh-Wanderung geht zu Ende ...

Man sollte mit guter funktioneller Kleidung, gutem Schuhwerk (am besten wasserdicht) ausgestattet sein. Auch wird angeraten eine kleine Brotzeit und Getränke mitzubringen. Gute Ausdauer ist Voraussetzung für diese herrliche winterliche Tour. Für Gruppen von 5-6 Personen. Sondertermine für Gruppen von 5-6 Personen auch nach Vereinbarung!

Dauer: ca. 6-7 Stunden (mit Einkehr)

Termine: ab Weihnachten wöchentlich mittwochs

Treffpunkt: Sportgeschäft Geiger 8:30 Uhr; Abfahrt mit Skibus um 8:59 Uhr

Kostenbeitrag: 18,- Euro inkl. Führung, Schneeschuhe, Stöcke und Bustransportkosten zum Skigebiet Eck

Anmeldung: Spätestens einen Tag vorher bei Tourist-Info Arrach (Tel. 09943/1035) oder Sport Geiger, Arrach (Tel. 09943/2934)

Veranstalter dieser geführten Schneeschuhtouren ist das Sportgeschäft Geiger, Arrach!

Die Schneeschuhtouren können leider nur bei ausreichender Schneemenge durchgeführt werden!

••• Neu: geführte Schneeschuh-Wanderung auf "geheimen Pfaden" durch den Winterwald mit Einkehr in einer urigen alten Jagdhütte ...

Diese geführte Schneeschuh-Wanderung führt uns über die Hänge von Mühlriegel und Riedelstein durch zauberhaften Winterwald. Schneeschuhwandern kann jeder, der auch im Sommer wandern kann. Nach ein paar Minuten der Gewöhnung an Schneeschuhe und Stöcke geben wir uns ganz der Natur hin und stapfen durch den Schnee den Berg hinauf. Tipps zur Technik in unterschiedlichen Geländelagen gibt es ebenso, wie Hinweise zu Flora und Fauna, sowie zur Geologie der Region.

Treffpunkt ist das Ski-Center Eck. Von hier wandern wir gemütlich auf uralten, kaum begangenen Pfaden durch naturbelassenen Bergmischwald bis zu einer alten Jagdhütte, wo wir mit einem Blutwurz belohnt werden. Danach geht's wieder an den Abstieg und wir beenden die Wanderung in gemütlicher Runde in der Schneebar.

Gehzeit: ca. 2 Stunden

Länge: ca. 3 km

Unkostenbeitrag: 19,- € (Leihgebühr für Schneeschuhe, Gamaschen und Tiefschnee- Stöcke)

Treffpunkt: Ski-Center beim Skigebiet Eck-Riedelstein

Anmeldung: Tel. 09945/682 oder per Email: mail@skieck.de

Anforderung: normale Kondition und Trittsicherheit sind ausreichend!

Termine: Auf Anfrage täglich! Mindestteilnehmer sind 5 Personen!!!

Veranstalter dieser Schneeschuh-Tour ist das Skigebiet Eck-Riedelstein (Bes. Karl Mühlbauer)

Ausreichend Schnee ist Voraussetzung für die Schneeschuh-Tour!

Unser Tipp: Der Skibus zum Skigebiet Eck-Riedelstein ist für alle Gäste mit Arracher Gästekarte und für alle Arracher (gegen Vorlage des Personalausweises) kostenlos!

••• "Auf Skiern im Winterwald" .. am Fuße von Rauchröhren & Mittagsstein

Gestartet wird um 13:20 Uhr bei der Tourist-Info Arrach. Ausgerüstet mit unseren Langlaufskiern, erfolgt die kurze Anfahrt zum Skigebiet Eck-Riedelstein mit dem Skibus Arrach-Zellertal. Ab hier folgen wir der „Riedelsteinloipe“. Wir bewundern die wilden in winterlichem weiß getünchten Felsgebilde und friedlich eingebettete Wälder und erfahren wissenswertes über „Winterphänomene“, „Wie stellen sich Tiere auf den Winter ein?“ oder lernen Sie am Rande des Auerhahn-Schutzgebietes im Schnee Spuren zu lesen, wie in einem aufgeschlagenen Buch. Nach ca. 1 1/2 Std. erreichen wir wieder den Ausgangspunkt Eck-Riedelstein, dort können wir noch im Berggasthof eine Rast einlegen, bevor um 16:00 Uhr die Rückfahrt nach Arrach erfolgt

Eine naturkundliche Exkursion auf Langlaufskiern der besonderen Art! Förster Fritz Reiter wird sie auf der Tour durch die malerisch verschneiten Arracher Wälder begleiten. Fritz Reiter ist nicht nur Waldfachmann, er ist auch u.a. ein Experte auf dem Gebiet der Vogelkunde und im „Europäischen Jahres der Freiwilligkeit 2011“ vom Bayerischen Umweltministerium mit dem „Grünen Engel“ ausgezeichnet worden.

Neu: Alle Fahrten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln im VLC-Bereich (auch Skibus!) sind ab 1.1.2012 für alle Gäste mit Arracher-VLC-Gästekarte kostenlos!

Termine: 27.12.2012 und 03.01./24.01./14.02. und 28.02.2013

Treffpunkt: 13:10 Uhr TI-Arrach

Kostenbeitrag: 2 € f. Erw mit Gästekarte, ohne GK 5 €, Kinder frei

Die Teilnahme ist auf 15 Personen beschränkt!

Anmeldung: spätestens 1 Tag vorher in der TI-Arrach Tel. 09943/1035



••• Für Nachtschwärmer: Fackelwanderungen Dezember bis April

An alle, die abends erst so richtig munter werden - wie wär's mit einer zünftigen Fackelwanderung?

Tour mittwochs:

Begleiten Sie unseren Wanderführer zu einem nächtlichen Spaziergang im Fackelschein. Vom Arracher Seepark aus startet die Gruppe über den Bachweg zum Ortsteil Haibühl. Dort folgt zur Stärkung eine Einkehr in einer gemütlichen Gaststätte, wo man sich auch eine kleine Brotzeit schmecken lassen kann. Über Wegenfelderstraße und neuem Fußweg erreicht man wieder den Ausgangspunkt Parkplatz Seepark.

Gesamtstrecke: ca. 2,5 km; einfach zu gehen

Treffpunkt: Um 20.00 Uhr beim Seeparkparkplatz (vor Brücke)

Kostenbeitrag: 2,- Euro für Erwachsene mit Gästekarte Arrach/Lam oder Einheimische; 5,- Euro ohne GK! Kinder sind frei!

Anmeldung: aus organisatorischen Gründen unbedingt 1 Tag vorher erforderlich in der Tourist-Info !!

Termine: Dezember bis April wöchentlich mittwochs um 20 Uhr

Tour freitags:

Vom Arracher Seepark aus startet die Gruppe zu einem winterlichen Spaziergang durch das nächtliche Arrach, entlang des neuen Klima-Terrain-Wege und abseits der Straßen. Im urig gemütlichen Museumswirtshaus folgt eine gemütliche Einkehr. Freitags findet dort ein Hüttenabend mit Musik statt. Falls man möchte kann man sich zur Stärkung auch eine leckere Brotzeit schmecken lassen.

Gesamtstrecke: ca. 4 km; einfach zu gehen

Treffpunkt: Um 20.00 Uhr beim Seeparkparkplatz (vor Brücke)

Kostenbeitrag: 2,- Euro für Erwachsene mit Gästekarte Arrach/Lam oder Einheimische; 5,- Euro ohne GK; Kinder sind frei!

Anmeldung: spätestens 1 Tag vorher in der Tourist-Info Arrach (09943/1035) erforderlich!

Termine: jeden Freitag von Dezember (erst ab Weihnachten!!) bis April

Neu: Der Wanderführer hält für die Nachtschwärmer auch spezielle "Arracher-Lämpchen" bereit, die gegen eine kleine Gebühr als Erinnerung mit nach Hause genommen werden können!

Die Rückkehr ist mittwochs erst gegen 22:00 Uhr, freitags erst gegen 23:00 Uhr! Daher ist diese Wanderung nur bedingt für Kinder geeignet!



Änderungen / Druckfehler / Irrtümer vorbehalten.

Hier geht's zur Startseite von www.Bayerwaldurlaub-mit-Hund.de bei Gabi & Hans in Arrach.

Gästehaus Gabi Meindl_www.privaturlaub-bayerischer-wald.de