



ARBERLAND
BAYERISCHER WALD

GESCHICHTEN * FREIZEIT-TIPPS * INFOS

#arberland
www.arberland.de



Entdecke BAYERISCH KANADA!

DIE WALDBAHN NACH VIECHTACH

Eine der schönsten
Bahnstrecken Deutschlands

Das Gebiet zwischen Teisnach und Viechtach – immer entlang des Flusses Schwarzer Regen – wird nicht umsonst „Bayerisch Kanada“ genannt. Genau hier, wo sich die unberührte Naturschönheit des Regentals präsentiert ist die Waldbahn auf der Linie RB 38 unterwegs.

Auf einer der schönsten Bahntrassen Deutschlands schlängelt sich der Zug durch den Wald unmittelbar entlang des Flusses in Richtung Viechtach.

Sei es beim Wandern, Radeln oder vom Zug aus – die herrliche Bayerwald-Landschaft lässt sich auf vielerlei Art und Weise erleben.

Wanderkarten mit den schönsten Wandertouren der Region gibt es gratis im Zug.



wald▲**bahn**
... wir fahren grün

ENTDECKE BAYERISCH KANADA!

waldbahn.de

Wir fahren für das **Bahnland
Bayern**
Zeit für Dich

Ausgabe: November 2020. Tarifstand TBL: 13.12.2020. Alle Angaben ohne Gewähr. Foto: Klaus-Dieter Neumann
Die Länderbahn GmbH DLB, Bahnhofplatz 1, 94234 Viechtach

Mit dem Urlaub ist das so eine Sache – monatlang freut man sich auf die Zeit im Jahr, in der endlich Zeit ist, sich zu erholen, aktiv zu sein, die Natur zu genießen, etwas anzuschauen ... stundenlang informiert man sich, wohin es geht, wählt zwischen hunderten von Angeboten, packt gestresst die Koffer ... und dann, passt das Wetter nicht, es ist nass und neblig, zu heiß, zu kalt und weil endlich Zeit dafür ist, werden Sie auch noch krank! Ja so kann das laufen.

Muss es aber nicht: Wie wäre es, wenn Sie sich im Urlaub einfach mal treiben lassen? Einfach ankommen, ohne sich vorher intensiv zu informieren? Ohne Erwartungen zu haben? Ohne sich erholen zu müssen? Ohne aktiv sein zu müssen? Ohne Sight-Seeing-Check-Liste?

Wir laden Sie dazu ein, einfach mal anzukommen und in die Waldregion einzutauchen, wahrzunehmen was ist. Die Zeit im Wald beruhigt, die Luft entspannt – so heißt es in der Medizin. Dabei ist es völlig egal, ob Sie

im Wald sitzen und einfach nur lauschen, oder sich auf den Wander- und Radwegen, den Berggipfeln und Flussläufen auspowern. Hauptsache, Sie sind im „Woid-Flow“. Im weißen Winterwald auf den Loipen und beim Schneeschuhwandern erleben Sie dazu eine schier unglaubliche Stille, die Sie erst einmal hören müssen.

Und wenn Sie dann doch einmal genug haben, vom Sich-Treiben-Lassen, dann können Sie sich vom Werkstoff Glas verzaubern lassen – in einer der traditionellen Glashütten, bei funkelnden Ausflugszielen oder bei einem gemütlichen Gläschen mit schmackhaft bayerisch-böhmischen Essen.

Seien Sie unbesorgt, im ARBERLAND können Sie sich wirklich treiben lassen – denn mit jeder Begegnung und an vielen Orten werden Sie verstehen lernen, warum die „Waidler“ ihren „Woid“ lieben und ihm sogar die Hymne „Mia san vom Woid dahoam“ gewidmet haben.

* Impressum

Herausgeber:

Landkreis Regen
Kreisentwicklung – Tourismus- und Freizeitförderung
Amtsgerichtstraße 6-8, 94209 Regen
Tel. +49 9921 601855
tourismus@kew.landkreis-regen.de
www.arberland.de, www.landkreis-regen.de

Vertretungsberechtigte:

Der Landkreis Regen ist eine Körperschaft des Öffentlichen Rechts, vertreten durch die Landrätin Rita Röhl.

Redaktion/Texte:

Kathrin Baumann, ARBERLAND REGio GmbH

V.i.S.d.P.: Miriam Lange, ARBERLAND REGio GmbH

Design/Gestaltung:

Otto Krottenthaler, ARBERLAND REGio GmbH

Druck: Druckerei Christian Karl, Viechtach

2. Nachdruck 2022: Auflage 2.500 Exemplare

Bildquellen:

Titelbild: „Arberseehaus“, Sven Rahm Fotografie

Andreas Friesl, www.woidlife-photography.de, Woid Woife, Klaus-Dieter Neumann, Gregor Wolf – Nationalpark Bayerischer Wald, Klaus Kreuzer, Pedagrafie - Marcel Peda, Mediaatelier Bauernfeind, Frank Bietau - onelife-photo, Tourismusverband Ostbayern e.V., Tourismusverband Ostbayern e.V. – Tobias Köhler / Norman Bielig / Thomas Kujat, Sandra Schrönghammer, Bosch eBike Systems, erlebe.bayern – Peter von Felbert / Jan Greune / Tobias Gerber / Dietmar Denger, ARBERLAND REGio GmbH, Tourist-Information Gotteszell, Tourist-Information Geiersthal, Georg Schröder, Anita Hummel, Johannes Haslinger, Verena Schels, Tom Wundrak, Helga Grömer, Hans-Peter Müller, Michael Körner, Uwe Stanke, Polizeipräsidium Niederbayern, Kai Weghofer, Sven Bauer, Christina Wibmer, canva.com
Bildrechte für Anzeigen liegen bei den Inserenten.

Zeichnungen: Lisa Kiskalt - LISIKIS

Die Angaben in diesem Prospekt wurden sorgfältig erhoben und bearbeitet. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Dieser Prospekt dient zu Ihrer Information. Aus unzutreffenden Angaben oder nicht erfüllten Leistungen kann keine Schadensersatzpflicht gegenüber dem Landratsamt Regen geltend gemacht werden.

* Inhalt

NATUR.gefühl

- 8 Woid Woife – Der Wald als Heimat und Lehrmeister
- 10 Wandertipps aus Naturpark, Nationalpark und Böhmerwald
- 13 #arberland – Natur pur erleben
- 14 Internationaler Skadi Loppet
- 16 Wintertipps
- 18 ARBER Hohenzollern Skistadion
- 19 Eissportzentrum Regen

WAHNSINNS.gefühl

- 22 Mountainbike-Reisen: Trans Bayerwald, ARBERLAND-Runde
- 26 Rund ums Radfahren und Mountainbiken
- 28 Trailrunning im ARBERLAND

HEIMAT.gefühl

- 32 Wolfauslassen im ARBERLAND
- 34 Traditionell anders – Bayern-Botschafter
- 36 Tradition erleben – Veranstaltungstipps
- 37 Drumherum – Das Volksmusikspektakel
- 38 Museen, Burgen, Kirchen
- 40 Wildniscamp am Falkenstein
- 42 Familienurlaub für alle Jahreszeiten

FEIN.gefühl

- 46 „Suppenbrunzer“ – Zu Besuch beim Holzschnitzer Josef Krottenthaler
- 49 Glasregion ARBERLAND
- 50 Gläserne Ausflugsziele

WOHL.gefühl

- 54 Pilgern auf dem Gunthersteig – Interview mit Pilgerwegbegleiterin Helga Grömer
- 57 Heiraten im ARBERLAND
- 58 Nachhaltiges ARBERLAND
- 60 Bewusste Auszeiten

FREIHEITS.gefühl

- 64 „Glücks Garant“ Goldsteig – Grenzenloses Wandervergnügen
- 66 Bayerisch-böhmische Grenzregion
- 68 Reisen für Alle – Barrierefrei durchs ARBERLAND

SO SCHMECKT'S bei uns

- 72 Deutschlands 1. Bierfernwanderweg
- 74 Kulinarisches Schaufenster – Schmankerl aus dem ARBERLAND
- 76 Re(h)serviert – Wirtshaus der Genusskultur
- 78 Rezept-Tipps aus dem ARBERLAND

FÜR IHREN AUFENTHALT

- 03 Das ARBERLAND
- 04 Inhalt & Impressum
- 79 aktivCARD Bayerischer Wald
- 80 Landkreiskarte ARBERLAND
- 82 Tourist-Informationen
- 83 ÖPNV

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.





*NATUR.
gefühl

Waldwoge steht hinter Waldwoge, bis eine die letzte ist
und den Himmel schneidet.

Adalbert Stifter

Der Wald als Heimat und Lehrmeister

✳ Woid Woifes Naturgefühl



Woid Woifes Welt

Erleben Sie Woid Woifes Welt bei einer geführten Wanderung, einem Vortrag oder auf dem Natur-Entdecker-Pfad Woid Woifes Welt in Bodenmais. Unterhalb des Silberbergs laden 12 Stationen auf 1,5 Kilometern zum Natur entdecken ein. Ein Highlight dabei ist die Wasser-Erlebnis-Welt inklusive Kneipp-Becken und dem Bohlenweg über ein Feuchtbiotop.

www.woidwoife.de
www.bodenmais.de



Ein sanftes Rascheln der Blätter im Wind, leises Zwitschern der Vögel und ganz viel Ruhe. Der Wald ist Woid Woifes Welt. Die Natur liegt ihm am Herzen. Er liebt die Freiheit, die Stille und die Stimmen der Tiere. Wolfgang Schreil, bekannt als Woid Woife, ist ein bayerisches Original – ein bodenständiger Mann mit gutmütigen Augen, Vollbart, Filzhut und grün-kariertem Baumwollhemd. Es heißt, er habe einen ganz besonderen Bezug zu Waldtieren. Und wer seine Bilder mit Hasen, Eichhörnchen, Rehen oder Vögeln sieht, wird ihm Recht geben. Kaum zu glauben, dass der Woid Woife früher Mal ganz andere Interessen hatte. Mit 19 Jahren wurde er Deutscher Meister im Steinheben. Dann kamen gesundheitliche Probleme. Er beendete seine Karriere und fand seine Berufung in der Natur. Der Wald ist für ihn Heimat und Lehrmeister. Dabei ist er kein Wissenschaftler. Doch er versteht die Natur, weiß, wovon er spricht. Er ist sich sicher, dass die Welt anders funktionieren würde,



Was man liebt, das schützt man.

Woid Woife

wenn Menschen den Leistungsdruck der Gesellschaft ablegen und respektvoll miteinander umgehen. „Die Menschen haben verlernt in der Stille zu sein und geraten manchmal sogar in Panik“, so der Woid Woife. Sein Heilmittel ist die Natur: „Wenn man im Wald sitzt und einfach schaut, merkt man, dass alles funktioniert. Die Natur hat ihre ganz eigenen Gesetze und man lernt, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen. Das ist für mich wahres Glück.“ Die Wurzeln seiner Naturliebe

liegen tief. Bereits als junger Bursche lernte er bei Streifzügen mit seiner Mutter den heimischen Wald und einen liebevollen Umgang mit der Natur kennen. Diese innige Verbundenheit mit der Natur möchte der Woid Woife mit den Menschen teilen. Regelmäßig führt er Wandergruppen zu seinen Lieblingsplätzen. Die Teilnehmer sind von Anfang an per Du. Für den Woid Woife gibt es keine Unterschiede. Mit den Wanderungen möchte er die Menschen für die Schönheit der Natur begeistern, denn was man liebt, das schützt man. Was es dann zu sehen gibt? „Das lässt sich zu Beginn einer Tour nie sagen“, erklärt er „Der besondere Reiz ist, sich auf die Geheimnisse des Waldes einzulassen.“ Ob Schwarzspecht, Haselhuhn, Habichtskauz, Falke, Auerhahn oder Rothirsch – ein Lieblingstier hat der Woife nicht und für ihn gibt es im Wald immer etwas Spannendes zu entdecken.

Wandertipps aus dem ARBERLAND

* Naturpark - Nationalpark - Böhmerwald



Flusswandern durch Bayerisch Kanada NATURPARK BAYERISCHER WALD

9 km
leicht

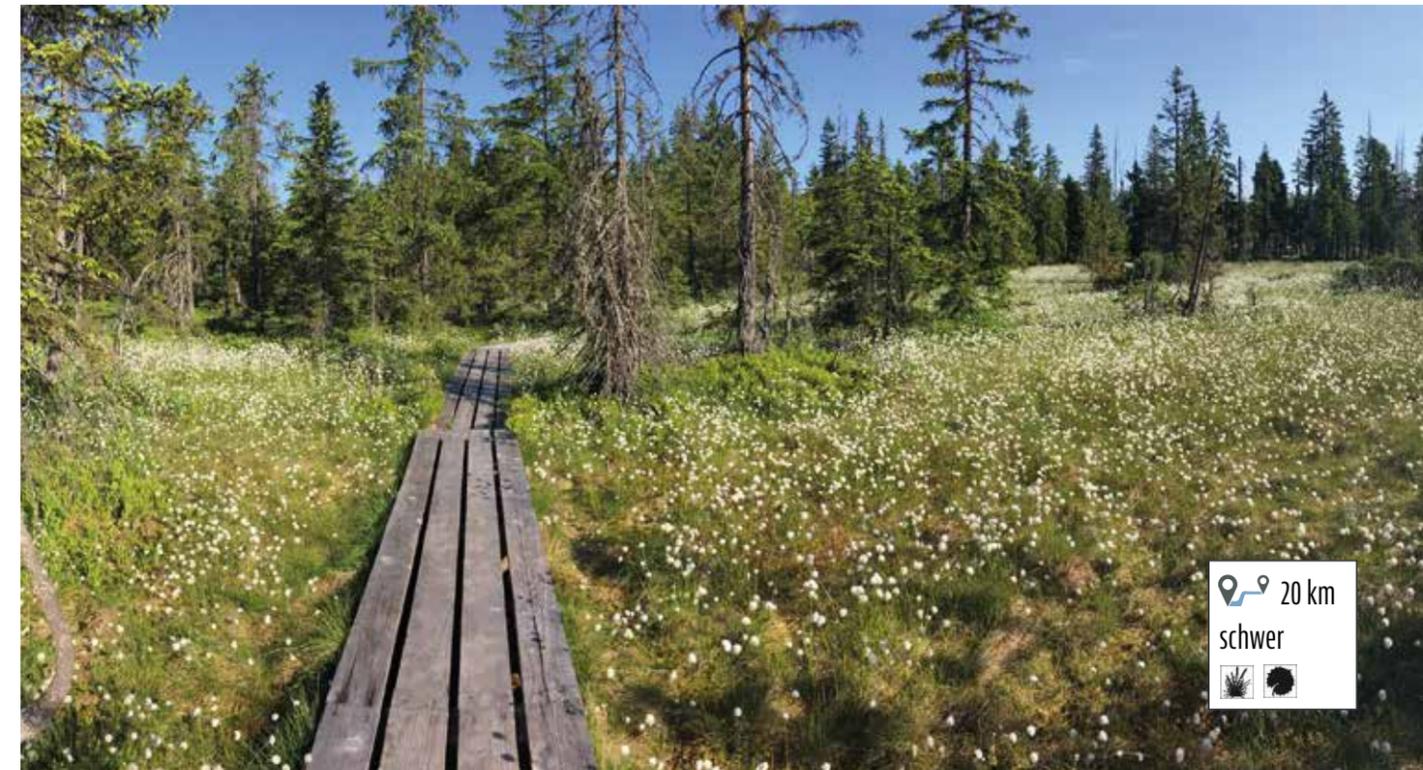
Die Wanderung startet an der Bahnhofstetelle in Gumpenried und führt entlang des Flusswanderweges flussabwärts. Auf den ersten Kilometern bieten sich faszinierende Ausblicke auf den Schwarzen Regen. Das wildromantische Regental wird aufgrund seiner Ursprünglichkeit auch als „Bayerisch Kanada“ betitelt. Es folgt ein Anstieg zum Weiler Haid am Sand. Dort rechts abbiegen und der Markierung weiter folgen. Bei der Abzweigung nach Enzleinsgrub auf der gegenüberliegenden Straßenseite links in den Feldweg abbiegen. Vorbei am Weiler Pignet führt der Flusswanderweg ins Liebestal. Dort der Aitnach bachabwärts bis Fischaitnach folgen. Hier besteht die Möglichkeit, rechts in Richtung Adventure Camp Schnitzmühle abzubiegen,

um dort einzukehren. Alternativ führt der Flusswanderweg durch die Ortschaft weiter zum Bahnhof in Viechtach. Die Rückfahrt nach Gumpenried ist mit der Waldbahn im Stundentakt auf einer der schönsten Bahnstrecken Deutschlands möglich – direkt am Flusslauf durch „Bayerisch Kanada“.

Naturpark Bayerischer Wald

1967 gegründet, zählt der Naturpark Bayerischer Wald zu den ältesten in Bayern und umfasst eine Fläche von ca. 278.000 ha. Das Ziel des Naturparks liegt in der Entwicklung eines naturverträglichen Tourismus, einer nachhaltigen Regionalentwicklung und der Umweltbildung.

www.naturpark-bayer-wald.de



20 km
schwer

Zu faszinierenden Schachten und Filzen NATIONALPARK BAYERISCHER WALD

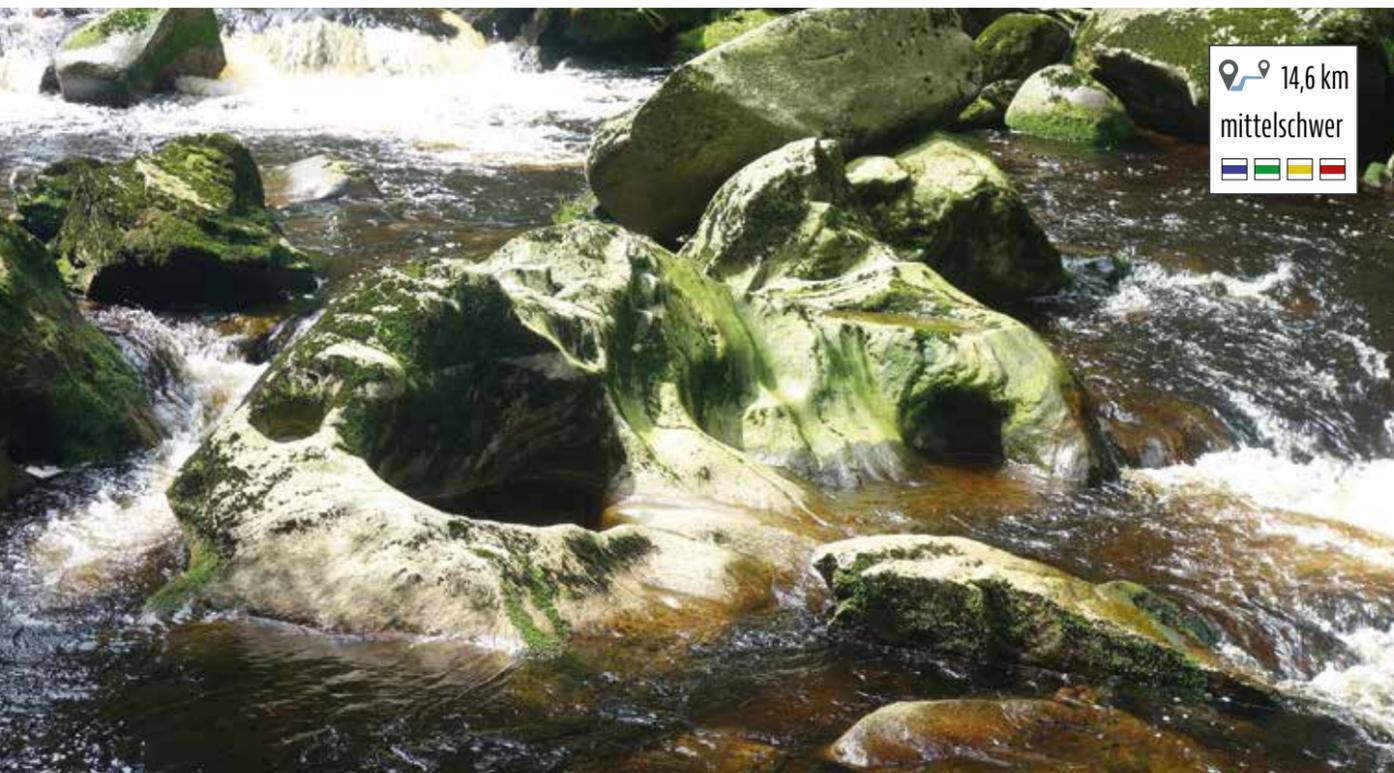
Ausgangspunkt der Schachtenwanderung ist der Wanderparkplatz in Buchenau. Der Markierung „Pestwurz“ durch das bewaldete Tal des Pommerbaches hinauf zum Lindberger Schachten folgen. Über das flachwellige Plateau geht es durch den Zwieseler Filz mit seinen faszinierenden Mooraugen. Der sensible Naturraum wurde mit einem Bohlenweg erschlossen und bietet Einblicke in die einzigartige Landschaft. Weiter geht's zum Kohlschachten und vorbei an kleineren Moorseen im Latschenfilz bis zum idyllisch gelegenen Latschensee. Es folgt ein Anstieg zum Hochschachten, der einen traumhaften Panoramablick auf die Bayerwald-Gipfel bietet und temporär mit dem Roten Höhenvieh, einer alten Haustierrasse der Region, bewirtschaftet wird. Entlang der Markierung „Borstgras“ führt die Rundwanderung zum Almschachten

und weiter bergab zum Verlorenen Schachten. Der Abstieg erfolgt am Bachtal des Kleinen Regens entlang zur Trinkwassertalsperre Frauenau und südlich weiter bis zum Staudamm. Hier dem Hinweisschild nach Buchenau zurück zum Ausgangspunkt folgen.

Nationalpark Bayerischer Wald

„Natur Natur sein lassen.“ Der Leitsatz des ältesten Nationalparks Deutschlands gilt seit seiner Eröffnung am 7. Oktober 1970. Seitdem kann sich die Natur völlig frei entfalten und Besucher sehen und erleben, wie ein „echter“ Urwald entsteht. Zwei Infozentren mit Tierfreigehege vermitteln Wissenswertes zur Nationalparkidee.

www.nationalpark-bayerischer-wald.de



Traumrunde an der Vydra NATIONALPARK ŠUMAVA – BÖHMERWALD

Die Rundwanderung durch den Böhmerwald startet am Nationalpark-Informationszentrum in Rokyta. Zunächst ein kurzes Stück entlang der Straße bergab gehen. An der Brücke den Fluss Vydra überqueren und danach sofort links abbiegen. Der blauen Markierung am Hammerbach (Hamerský Potok) entlang bis nach Horská Kvilda (ehemals Innergefeld) folgen und dort auf die grüne Markierung wechseln. Nach etwa drei Kilometer erreicht die Runde die ehemalige Militärstation Zhůři, die zur Zeit des Kalten Krieges errichtet wurde. Heute erinnern nur noch Ruinen an die Vergangenheit. Gleichzeitig bietet sich ein traumhafter Ausblick auf Rachel, Mittagsberg (Poledník) und Osser. Ab Zhůři führt der Weg entlang der gelben Markierung ein kurzes Stück an der Straße, dann scharf links in den Wald und am Haidlerbach (Zhůřský Potok) entlang zu einem der beliebtesten Ausflugsziele im Böhmerwald – der urigen Turner-

hütte (Turnerova Chata) mit Einkehrmöglichkeit. Die rote Markierung folgt der Vydra flussaufwärts in Richtung Ausgangspunkt. Besonders beeindruckend sind die sogenannten Riesentöpfe – in Tausenden von Jahren vom Wasser ausgespülte Steine im Flussbett. An der Antygl Brücke (Antygl Most) angekommen, führt die Straße rechts hinauf zurück nach Rokyta.

Nationalpark Šumava

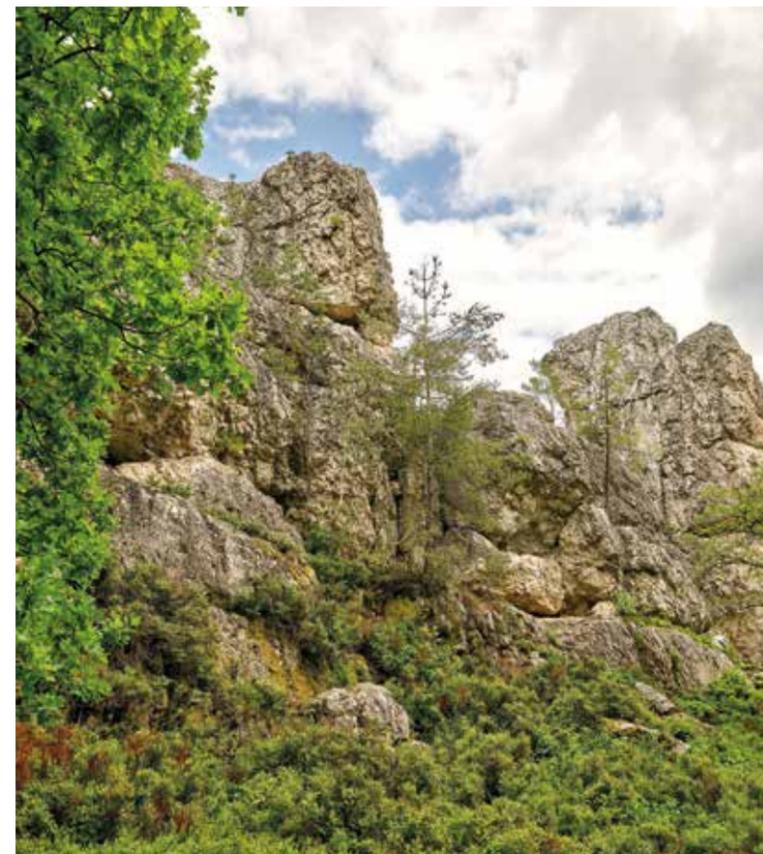
Der Böhmerwald, tschechisch Šumava, ist eine ca. 120 km lange Bergkette, die sich entlang der deutsch-tschechischen Grenze erstreckt. Die Weltkriege und der „Eiserne Vorhang“ machten das Grenzgebiet zur Sperrzone. Heute bildet der Böhmerwald zusammen mit dem Nationalpark Bayerischer Wald das größte zusammenhängende mitteleuropäische Waldgebiet – auch „Grünes Dach Europas“ genannt.

www.npsumava.cz/de

#arberland

* Natur pur erleben

Zahlreiche Spazier- und Wanderwege führen durch das ARBERLAND und bieten die Möglichkeit, die Naturschauspiele der Region zu entdecken. Wer einen solchen besonderen Ort gefunden hat, möchte das gerne auch teilen. Postkarten zu verschicken ist dabei zu einem nostalgischen Akt geworden – vielmehr werden die Natur-Highlights heute live in den sozialen Medien geteilt. Lieblingsplätze für den digitalen Urlaubsgruß aus dem ARBERLAND finden Sie auch auf unserem Instagram-Kanal.



Großer Arber

Der „König des Bayerischen Waldes“ ist mit 1.456 Metern der höchste Berg der Region. Familien, Wanderer und Sportler erobern den Berg Sommer wie Winter. Dank Gondel und Panorama-Aufzug sind Bergstation und gastronomische Einrichtungen sogar barrierefrei erreichbar. Charakteristisch für den Berg: ein 360° Panoramablick über das bayerisch-böhmische Waldmeer, eine frische Brise und die bizarren „Arbermandl“ im Winter.

www.arber.de

Großer Arbersee

Der Große Arbersee fasziniert durch seine urwaldartigen Uferhänge mit imposanten Felskaskaden und Sumpfmulden. Seit 1939 sind der See mit seinen „schwimmenden Inseln“ und der angrenzende Bergwald als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Im Sommer kann der See auf dem Rundweg barrierearm umrundet werden und es bietet sich die Möglichkeit zum Tretboot fahren. Für das leibliche Wohl ist im Arberseehaus gesorgt.

www.arberseehaus.de

Großer Pfahl

Der Pfahl durchquert als uralte Bruchlinie das Grundgebirge des Bayerischen Waldes. An wenigen Stellen tritt er in Form bizarrer Quarzriffe an die Oberfläche – so etwa in Viechtach. Bereits 1939 wurde der Große Pfahl als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Ein Lehrpfad führt auf zwei Rundwegen zu den weiß schimmernden Quarzriffen, beweideten Pfahlheiden und einem tiefen Quarzbruch.

www.umweltstation-viechtach.de

Rißlochfälle & Hochfall

Die Rißlochfälle sind die höchsten Wasserfälle des Bayerischen Waldes. Stolz 55 m stürzt der Rißbach über fünf gleitende Hauptstufen in der Rißlochschlucht bei Bodenmais zu Tale. Besonders nach der Schneeschmelze bietet sich hier ein beeindruckendes Naturschauspiel. Am Wasserfall vorbei führt ein Wanderweg bis zum Großen Arber oder alternativ zum Hochfall, dem zweitgrößten Wasserfall der Region.

www.naturpark-bayer-wald.de



Internationaler Skadi Loppet

✱ Kult-Saisonfinale der Skilangläufer unter dem Großen Arber

Am dritten Märzwochenende jedes Jahres verwandelt sich das Gebiet am Fuße des Großen Arber zum Mekka der Skilangläufer. Weltcup- und Eliteläufer sowie Hobbyathleten aus ganz Europa kommen dann ins ARBERLAND, um beim Internationalen SUBARU Skadi Loppet die Wintersaison zu beschlie-

ben. Die geographisch günstige Lage des Aktivzentrums Bodenmais am Bretterschachten auf über 1.100 Höhenmetern ermöglicht auch im März schneesichere Loipen und optimale Langlaufbedingungen. Wenn in anderen Orten des Freistaats bereits die Tulpen blühen, warten hier teilweise bis zu zwei Meter Naturschnee auf die Läufer. Der Wettkampf zählt zur

Euroloppet-Skimarathonserie und wird seit 1990 in den Hochlagen von Bodenmais durchgeführt. Mittlerweile erwarten die Organisatoren des WSV Skadi Bodenmais jährlich etwa 2.000 Skilangläufer aus über 25 Nationen zum traditionellen Winterfinale der Skimarathonläufer in Mitteleuropa. Das Besondere daran: Bei den Massenstarts gehen Profis und Laien gemeinsam an den Start. Start und Ziel ist der Bretterschachten. Die 42 Kilometer lange Runde mit über 800 Höhenmetern ist eine der anspruchsvollsten Skimarathonstrecken in Europa. Die Kurzstrecke verläuft auf 24 Kilometern. Die Wettkämpfe finden in freier (Skating) und klassischer Technik statt. Breite Loipen

durch herrliche Hochwälder mit regem Wechsel von Anstieg und Abfahrt garantieren ein abwechslungsreiches Loipenvergnügen. Dabei wird die Strecke immer wieder durch traumhafte Panoramblicke auf das „Waldmeer“ im ARBERLAND unterbrochen. Parallel dazu findet der Junior Skadi Loppet in freier Technik statt. Die Nachwuchsläufer starten je nach Altersklasse auf 2, 3 oder 6 Kilometern. Als Preis für die Sieger der einzelnen Distanzen gibt es JOSKA Glas-Pokale, die in Bodenmais gefertigt werden.

www.skadi-loppet.de

Wintertipps

SANFTER WINTER

Winterwandern

Die Winterwanderwege führen auf präparierten – geräumten oder gewalzten – Wegen im Schnee durch die verschneite Landschaft. Das entspannte Spazieren durch den Winterwald ist die sanfte Alternative zum Pistentrubel. Dabei verlaufen die Touren so, dass sich die Vielfältigkeit der Winterkulisse auf ganz einfache Art erleben lässt.

Schneeschuhgehen

Das lautlose, ruhige, fast meditative Dahinstapfen durch den verschneiten Winterwald zeigt seine Reize. Mit Schneeschuhen lässt sich die weiße Landschaft am besten entdecken. Besonders beliebt sind geführte Schneeschuhtouren durch das Nationalparkgebiet oder auf dem Arber-Plateau. Mit etwas Glück sind hier auch die „Arber-Mandl“ zu sehen. Individualgeher orientieren sich an ausgewiesenen Schneeschuhtouren und bleiben auf den markierten Wegen – so leisten sie einen wichtigen Beitrag zum Erhalt des Auerwilds.



WUSSTEN SIE, DASS ...

... das Auerwild unter Naturschutz steht? Zwischen 1. November und 30. Juni herrscht striktes Wegegebot im Schutzgebiet. Die Population konnte so leicht ansteigen.



RASANTE ABFAHRTEN

Alpin & Snowboard

Großer Arber, Geißkopf, Pröller und Silberberg. Die vier großen Skiareale im ARBERLAND bieten bestens präparierte Pisten und ideale Voraussetzungen für schwungvolle Abfahrten. Alle Skigebiete bieten eine Mischung aus einfachen Hängen und schwarzen Abfahrten und eignen sich besonders für einen Familientag auf der Piste. Kinder lernen im „ArBär-Kinderland“ oder dem „Geißleinpark“ am Geißkopf spielerisch das Skifahren. Ski- und Snowboardschulen sowie Verleihstationen befinden sich in unmittelbarer Nähe der Pisten.



Rodeln

Nicht nur ein Spaß für Kinder! Die 3,5 km lange Naturrodelbahn bei Drachselsried führt von der Berghütte Schareben mitten durch den Winterwald ins Dorf und endet praktischerweise direkt an der Bushaltestelle. Mit dem Skibus geht's dann wieder zur Hütte und erneut ins Rodelvergnügen. Weitere „Komfort-Varianten“ des Rodelns gibt es am Großen Arber, Geißkopf und Silberberg. Sesselbahnen ermöglichen den mühelosen Einstieg zur Schlittenpiste. Wer keinen Schlitten hat, kann sich jeweils vor Ort einen ausleihen.

NORDLIEBE

Langlauf

Ob Skating oder klassischer Stil, Anfänger oder Leistungssportler: Die Auswahl an Loipen ist riesig und die Winterlandschaft traumhaft. Das Aktivzentrum Bodenmais (Bretterschachten) zählt mit seiner Lage auf über 1.000 m Höhe zu den schneesichersten Langlaufzentren Europas. Insgesamt stehen 114 Kilometer Loipen zur Auswahl – ein Highlight ist die 30 Kilometer lange Auerhahn-Höhenloipe über die Chamer Hütte und Schareben bis zum Eck. Mit dem Loipenmanager können Sie sich auf unserer Homepage in Echtzeit über die aktuellen Bedingungen informieren: Welche Loipen sind geöffnet, wie ist der aktuelle Zustand und wann war die letzte Loipenpflege!



Biathlon

Biathlon ist eine der beliebtesten Wintersportarten in Deutschland. Jedoch meistens nur im Fernsehen. Beim „Biathlon für Jedermann“ im ARBER Hohenzollern Skistadion kann man selbst ausprobieren, wie es sich anfühlt, am Schießstand zu stehen. Ambitionierte Hobbysportler lernen hier, ganzjährig und unter professioneller Anleitung, das Schießen und Langlaufen. Im Sommer werden die Ski einfach durch Skiroller oder Laufschuhe ersetzt.

AUF DEM EIS

Eisstockschießen

Beim Eisstockschießen sind strategisches Denken, Gefühl und gute Weitsicht gefordert. Im ARBERLAND hat die Sportart eine langjährige Tradition. Geschossen wird auf den Dorfweihern, der natürlich vereisten Stockbahn oder im Eissportzentrum Regen. Eisstockschießen ist ein Sport in geselliger Runde für Jung und Alt. In vielen Gemeinden kann man einfach auch mal „Reinschnuppern“.



Schlittschuhfahren

Rauf auf's Eis und los geht's! Egal ob Pirouetten drehen oder bei „Disco on Ice“ das tänzerische Talent zeigen. Das Gleiten übers Eis soll Spaß machen. Im Eissportzentrum Regen helfen Pinguine den Kleinsten bei den ersten Schritten. Hier können auch Schlittschuhe ausgeliehen werden. In Viechtach ist das Eislaufen sogar ganzjährig möglich – auf einer 216 m² großen Kunsteisfläche mitten im Stadtzentrum.



ARBER Hohenzollern Skistadion

* Internationale Sportwettkämpfe

Das ARBER Hohenzollern Skistadion liegt direkt zwischen zwei der beliebtesten Ausflugsziele der Region, dem Großen Arber und dem Großen Arbersee. Unscheinbar wirkt die Zufahrt zum Biathlonstadion nur wenige Meter neben dem Arbersee-Parkplatz, aber was Sportler und Besucher dahinter erwartet, braucht sich nicht zu verstecken.

Das Biathlonstadion ist Treffpunkt für den Nachwuchsleistungssport, Vereine für den nordischen Sport und offizieller Austragungsort für internationale Langlauf- und Biathlonwettkämpfe. Nach stetigen Modernisierungen weist das Stadion heute neben acht verschiedenen Streckenabschnitten einen Schießstand mit 30 Bahnen, elektronischen Scheiben, asphaltierter Rollerbahn, Stadionbeleuchtung und Beschneiungsanlage auf. Neu eingezogen sind die Sitzplatztribüne und eine Videowall, die beste Sicht auf die Wettkämpfe garantiert. Im Sommerbetrieb stehen 2,3 km der Strecken als Rollerbahn für Trainingszwecke zur Verfügung. Dafür hat das Stadion von der Internationalen Biathlon Union (IBU) die „B-Lizenz“ erhalten, darf Wettkämpfe bis zur Junioren-WM ausrichten und zählt zusammen mit Ruhpolding und Oberhof zu den wichtigsten Biathlonstadion Deutschlands. Im Januar 2022 fanden hier die Europameisterschaften Biathlon statt und auch für die nächsten Jahre sind die Zusagen für hochkarätige Wintersportwettkämpfe gesichert.

Verantwortlich für die Durchführung der internationalen Sportveranstaltungen ist das Organisationskomitee (OK) ARBER Bayerischer Wald unter dem Dach der ARBERLAND REGio GmbH mit Herbert Unnasch als Präsident.



05.01.-08.01.2023	FIS OPA Continental Cup Skilanglauf
09.01.-15.01.2023	IBU Cup Biathlon
10.02.-12.02.2023	DSV Schülercup Biathlon
09.03.-12.03.2023	Deutschlandpokal Biathlon
30.03.-02.04.2023	Deutsche Meisterschaft Skilanglauf
30.01.-04.02.2024	IBU Cup Biathlon
07.01.-12.01.2025	IBU Cup Biathlon
06.01.-11.01.2026	IBU Cup Biathlon
23.02.-08.03.2026	IBU Junioren Weltmeisterschaft Biathlon

www.hohenzollern-skistadion.de
www.ok-bayerischer-wald.de

WUSSTEN SIE, DASS ...

... es im Biathlonstadion eine Übernachtungsmöglichkeit gibt? Vor allem für Nachwuchssportler bietet das optimale Voraussetzungen für Trainingscamps und eine intensive Wettkampfvorbereitung.

Eissportzentrum Regen

* Eislauf, Eishockey und Eisstockschießen

Während der Wintersaison bietet Ihnen das Eissportzentrum Regen zahlreiche Möglichkeiten zum Wintersport „on Ice“. Ob öffentlicher Eislauf, Disco-Eislauf, spannende Eishockeyspiele oder Eisstockschießen, egal ob Anfänger, Profi oder Zuschauer – im Eissportzentrum kommt jeder auf seine Kosten. Schwingen Sie unter dem Motto „Einfach guad drauf“ die Kufen auf perfekt präpariertem Eis und tauchen Sie ein in pures Winterfeeling. Während eingefleischte Wintersportler früher auf zugefrorenen Seen und Weihern anzutreffen waren, wird es mit den steigenden Temperaturen und der Klimaerwärmung immer schwieriger, dass sich tragendes Eis bildet. Hier bietet das Eissportzentrum Regen eine Möglichkeit, die beliebten Wintersportarten dennoch weiter zu praktizieren. Alle Termine und ein Belegungsplan sind online zu finden.

www.eishalle-regen.de



Öffentlicher Eislauf

Es ist ein besonderer Spaß für die ganze Familie, wenn Groß und Klein ihre Fähigkeiten beim Schlittschuhlaufen erproben können. Dank „Eislaufpinguin“ wirbeln selbst die Jüngsten flink und sicher auf dem Eis herum. Kleine Tänzerinnen können ihre Drehungen üben und die schnellen Läufer ihre Geschwindigkeit trainieren – ganz nach dem Motto „Spaß muas mocha“.

Disco on Ice

Ein Insider-Tipp bei Jugendlichen und Junggebliebenen sind die „Disco on Ice“ Veranstaltungen, die (fast) jeden Samstagabend stattfinden. Angesagte Musik und fantasievolle Lichteffekte sorgen für die passende Disco-Atmosphäre. Ideal zum Freunde treffen, Tanzen, Quatschen, Flirten und Spaß haben.

Eisstockschießen

Eine der ältesten „winterlichen Volkssportarten“ erlebt derzeit eine Renaissance. Vor allem bei Freizeitsportlern ist das Eisstockschießen wieder besonders beliebt und eine gesellige Abwechslung. Im Eissportzentrum können Sie den Teams beim Spielen zuschauen oder selbst aktiv werden. Kommen Sie mit Ihrer Familie, Freunden oder Kollegen vorbei und probieren Sie das Eisstockschießen aus.

Eishockey

Das Eissportzentrum ist die Heimat des Eishockeyvereins ERC Red Dragons Regen und seinen Young Dragons. In den Wintermonaten trainieren und spielen die Profis der Vereine sowie zahlreiche Hobbymannschaften. Erleben Sie eines der Regener Teams live beim Eishockeyspiel. Den professionellen Eishockeyspielern hautnah bei ihrer actiongeladenen Jagd auf den Puck zuzusehen, ist ein unvergessliches Erlebnis in spannender Atmosphäre.

* WAHNSINNS.
gefühl



Am Rande des Wahnsinns
einfach mal hinsetzen und die Aussicht
genießen.

Abenteuer Trans Bayerwald

* Fordernd, wild, aussichtsreich

Fordernd wie eine Trans Alp und dabei mindestens genauso abenteuerlich: Herzlich willkommen auf der Trans Bayerwald. Die Mountainbike-Route führt auf rund 700 Kilometern und mit 17.000 Höhenmetern quer durch den Bayerischen Wald und dabei auch ein gutes Stück durch das ARBERLAND. Fahrtechnisch machbar und relativ einfach ist die Strecke dennoch konditionell fordernd. Das Mountainbike-Abenteuer kann man auf einer Nord- und Südroute mit jeweils sieben Tagesetappen erleben. Die Highlights und Sehenswürdigkeiten entlang der Trans Bayerwald sind mindestens so spannend wie die Trails selbst. Mit dem Startpunkt in Furth

... eine Reise mit beeindruckender Landschaft und herzlichen Begegnungen.

Daniela Schilling, Projektleitung Trans Bayerwald

im Wald startet die Route SÜD entlang der Donau in Richtung Passau. Die Tagesetappen variieren von moderaten Abschnitten über steile Anstiege bis zu anspruchsvollen Trails mit viel Action. Die Etappe „SÜD 5“ führt im



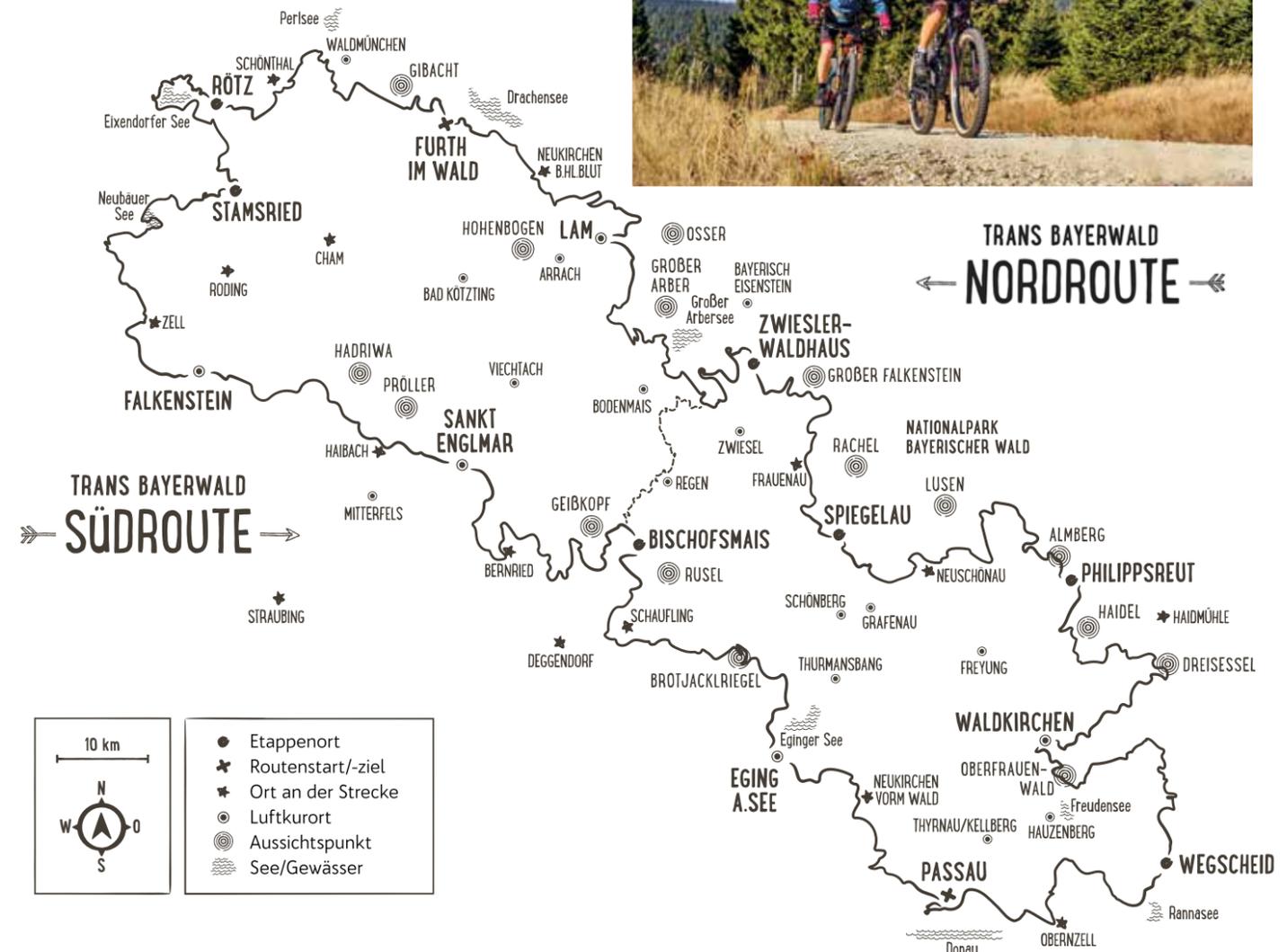
ARBERLAND zu einem der beliebtesten Bike-Hotspots der Region: dem MTB Zone Bikepark Geißkopf. Der Szenetreff bei Bischofsmais ist der älteste Bike-Park Deutschlands und beliebt bei Jung und Alt.

Von Passau führt die Route NORD durch Natur- und Nationalpark entlang des bayerisch-böhmischen Grenzkamms zurück bis nach Furth im Wald. Die Strecke zeichnet sich durch ursprüngliche Natur, wilde Wälder, zackige Waldpfade und aussichtsreiche Gipfelerlebnisse aus. Im ARBERLAND lohnen sich kurze Auszeiten entlang verschiedener Gewässer – bei der Trinkwassertalsperre Frauenau, dem Schachtenbach am Hennenkobel oder bei der Triffterklause Schwellhäusl mitten im ältesten Nationalpark Deutschlands. Die Etappe „NORD 6“ führt direkt hinauf auf den Großen Arber, dem höchsten Berg der Region. Mit seinen 1.456 m bietet er einen traumhaften Blick nach Tschechien, über die acht Tausender-Gipfel und bei gutem Wetter sogar bis in die Alpen mit Dachstein und Watzmann. Stärkung entlang der Route gibt's direkt am Berg auf der Chamer Hütte unterhalb des Kleinen Arber oder auf der Berghütte Schareben bei Drachselsried.

Ein weiteres Highlight der Trans Bayerwald liegt im ARBERLAND: Die einzige Querverbindung führt von der Südroute ab Bischofsmais durch die Wälder rund um Regen und Bodenmais bis nach Rabenstein zur Nordroute.

Ein kostenloses Starterpaket für das Mountainbike-Abenteuer mit vielen Informationen und Tipps kann man ganz einfach bestellen. Auf die Sättel, fertig, los und rein ins Bike-Abenteuer.

www.trans-bayerwald.de



Im WOID-Flow

* Mountainbike-Reise durchs ARBERLAND



Das ARBERLAND ist Wald pur! Mit 68% Waldanteil, darf sich das ARBERLAND stolz „waldreichster Landkreis Bayerns“ nennen. Mit seiner Wald- und Berglandschaft sowie der ausgezeichneten Infrastruktur der Radwege und Trails ist die Region auch bei Mountainbikern besonders beliebt. Nicht zuletzt dank der Trans Bayerwald.

Wem die 700 Kilometer durch den Bayerischen Wald zu lange sind und wer auf der Suche nach einer kürzeren, aber genauso abwechslungsreichen Mountainbike-Tour ist, findet mit der ARBERLAND-Runde das passende Angebot. Die Runde führt in vier Tagesetappen auf 200 Kilometern und 5.000 Höhenmetern vom bayerisch-böhmischen Grenzort Bayerisch Eisenstein über Frauenau und Bischofsmais nach Arnbruck und zurück zum Ausgangspunkt. Dabei bieten die Tagesetappen einen Mix aus anspruchsvollen Trails, steilen Anstiegen, fordernden Downhill-Strecken und gemütlichen Passagen. Das bergauf und bergab erfordert zwar Ausdauer und Technik, lässt sich aber mit etwas Kondition gut gewältigen. Und es lohnt sich! Auf den Touren faszinieren die Panoramablicke vom Hirschenstein, Pröller, Wagensonntag und Falkenstein.

Erfrischung gibt's an den Ufern von Höllensteinsee, Großer Arbersee und der Trinkwassertalsperre Frauenau. Dazwischen laden urige und gemütliche

Gasthäuser zur stärkenden Rast. Zum Beispiel im Zwieselerwaldhaus, dem ältesten Wirtshaus im Bayerischen Wald, dem Schutzhaus am Großen Falkenstein, dem Arberseehaus, dem Biergarten im Schwellhäusl, der Berghütte Schareben und dem Berggasthof Hochpröller.

Die Etappen lassen sich von jedem trainierten Mountainbiker gut bewältigen und der Einstieg ist entlang der Strecke nahezu im ganzen Landkreis möglich – einfach die Fahrtrichtung beachten und der Markierung „50“ folgen.

www.arberland.de/mountainbiken

DIE ETAPPEN DER ARBERLAND-RUNDE

ETAPPE 1: Bayerisch Eisenstein - Frauenau
(38 km | 1.191 hm)

ETAPPE 2: Frauenau - Bischofsmais
(51 km | 961 hm)

ETAPPE 3: Bischofsmais - Arnbruck
(74 km | 1.954 hm)

ETAPPE 4: Arnbruck - Bayerisch Eisenstein
(39 km | 1.061 hm)



Auf die Sättel, fertig, los

BESTE ORIENTIERUNG

MTB-Tourenguide ARBERLAND

Insgesamt 1.300 Kilometer zertifizierte Mountainbike-Strecken warten im ARBERLAND darauf, erkundet zu werden. Einfache Familientouren, mittelschwere Tagesetappen und anspruchsvolle Singletrails sorgen für die richtige Mischung und neue Herausforderungen. Mit dem Touren-Guide „Mountainbike Region ARBERLAND“ lernen Sie 44 abwechslungsreiche Routen kennen. Diese wurden von Bike-Experten aus der Region zusammengestellt, nach Schwierigkeitsgraden in schwarze, rote und blaue Touren eingeteilt, GPS erfasst und einheitlich beschildert. Wichtige Termine, MBT-Events, Bike-Veranstaltungen, aktuelle Streckeninformationen sowie Tourentipps finden Sie auch online:

www.arberland.de/mountainbiken



AUFS GANZE GEHEN

MTB ZONE Bikepark Geißkopf

Der MTB ZONE Bikepark Geißkopf ist mit 14 Strecken einer der ersten und abwechslungsreichsten Bikeparks in Europa. Auf dem „riesigen Spielplatz“ werden immer wieder neue Trends für Mountainbiker und Freerider gesetzt. Auf dem Trail „Flow-Country“ erleben selbst Anfänger das typisch „flowig euphorisierende“ Fahrgefühl durch Wellen und Kurven. Ein Erlebnis ist der weltweit erste „Uphill Flow“ Trail für e-Mountainbiker. Hier kommt der Flow beim Bergauffahren.

www.mtbzone-bikepark.com/geisskopf

Bikepark Špicák

Nur fünf Kilometer nach der Grenze in Bayerisch Eisenstein befindet sich der größte und älteste Bikepark der Tschechischen Republik. Der Bikepark Špicák ist bekannt für Trails unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade, die eines gemeinsam haben: natürliche Gestaltung, Flow und hohen Funfaktor. Auf der Downhillstrecke „Struggle“, voll von Steinen, Wurzeln, Drops und langen Sprüngen, finden regelmäßig IXS European Downhill Cups statt und die Strecke gehört zu den technisch anspruchsvollsten Downhillstrecken.

www.spicak.cz



ENTSPANNT UNTERWEGS

e-Bike Region ARBERLAND

Mit dem e-Bike schaffen Sie Höhenmeter leichter und können dank der Elektrounterstützung weitaus längere Strecken zurücklegen. Holen Sie sich ein passendes e-Bike bei einer der Verleihstationen, suchen Sie sich eine Tour aus und entdecken Sie das ARBERLAND auf die entspannte Art. Dank eines flächendeckenden Netzes an e-Bike-Ladestationen besteht entlang der e-Bike-Strecken stets die Möglichkeit zum Akku laden, sodass einer gelungenen Radtour nichts mehr im Wege steht. Im Tourenportal finden Sie garantiert die passende Strecke.

www.arberland.de/e-bike



RUND UMS RAD

Service & Verleih

Das eigene Rad mitnehmen oder vor Ort ausleihen? Egal, wofür Sie sich entscheiden, im ARBERLAND stehen beide Varianten zur Verfügung. Die Vorteile vom eigenen Rad im Urlaub liegen auf der Hand: Sie wissen, dass das Rad passt und funktioniert. Sollte bei Ihrem Rad etwas kaputt gehen, helfen professionelle Reparaturwerkstätten im ARBERLAND. Wer dennoch lieber auf ein Leihrad zurückgreifen möchte, wird bei unseren Fahrrad-Verleihstationen fündig.

www.arberland.de/mountainbiken

BETT + Bike Gastgeber

Unsere zertifizierten Bett + Bike Gastgeber bieten Ihnen ein Rundum Angebot: von der Übernachtung für eine Nacht über abschließbare Räume für Fahrräder bis zu Tourenberatung und Reparaturservice. Viele der fahrradfreundlichen Gastgeber bieten zudem Zusatzleistungen wie Hol- und Bringservice oder Lunchpakete an.

www.arberland.de/mountainbiken



Über Stock und Stein

* Trailrunning im ARBERLAND

Das ARBERLAND bietet pures Laufvergnügen mit Naturgenuss. Dabei geht es über 18 Tausender-Gipfel und entlang atemberaubender Höhenpfade mit traumhaften Ausblicken. Was das Besondere am Laufen im ARBERLAND ist, erzählen drei Hobby- und Profisportler aus der Region.

MARTIN PFEFFER, Ruhmannsfelden

- 2. Platz Stubai Ultra Trail
- 2. Platz Nassfeld Skyultra, 2022
- 3. Platz Garda Trentino Trail, 2022
- 3. Platz Hochkönigmann, 2021



„Peace, love and shake your ass. Genau das ist in meinen Augen Trailrunning im ARBERLAND. Die weitreichenden Möglichkeiten an schönen, anspruchsvollen und auch technischen Trails weiß ich als ARBERLAND'ler enorm zu schätzen. Für mich der Inbegriff von Freiheit und Luxus. Besonders mag ich dabei die facettenreichen Gipfelmomente, die man über die verschiedenen Jahres- sowie Uhrzeiten sammeln darf/ kann. Collect moments, not things.“

ELKE HIEBL, Bodenmais

- 2. Platz Swiss Alpin Davos, 2000 / 2001 / 2002 / 2006
- 1. Platz 100 km Master World Champion Taiwan Team & Einzel, 2003
- 1. Platz 100 km Biel, 1999 / 2004



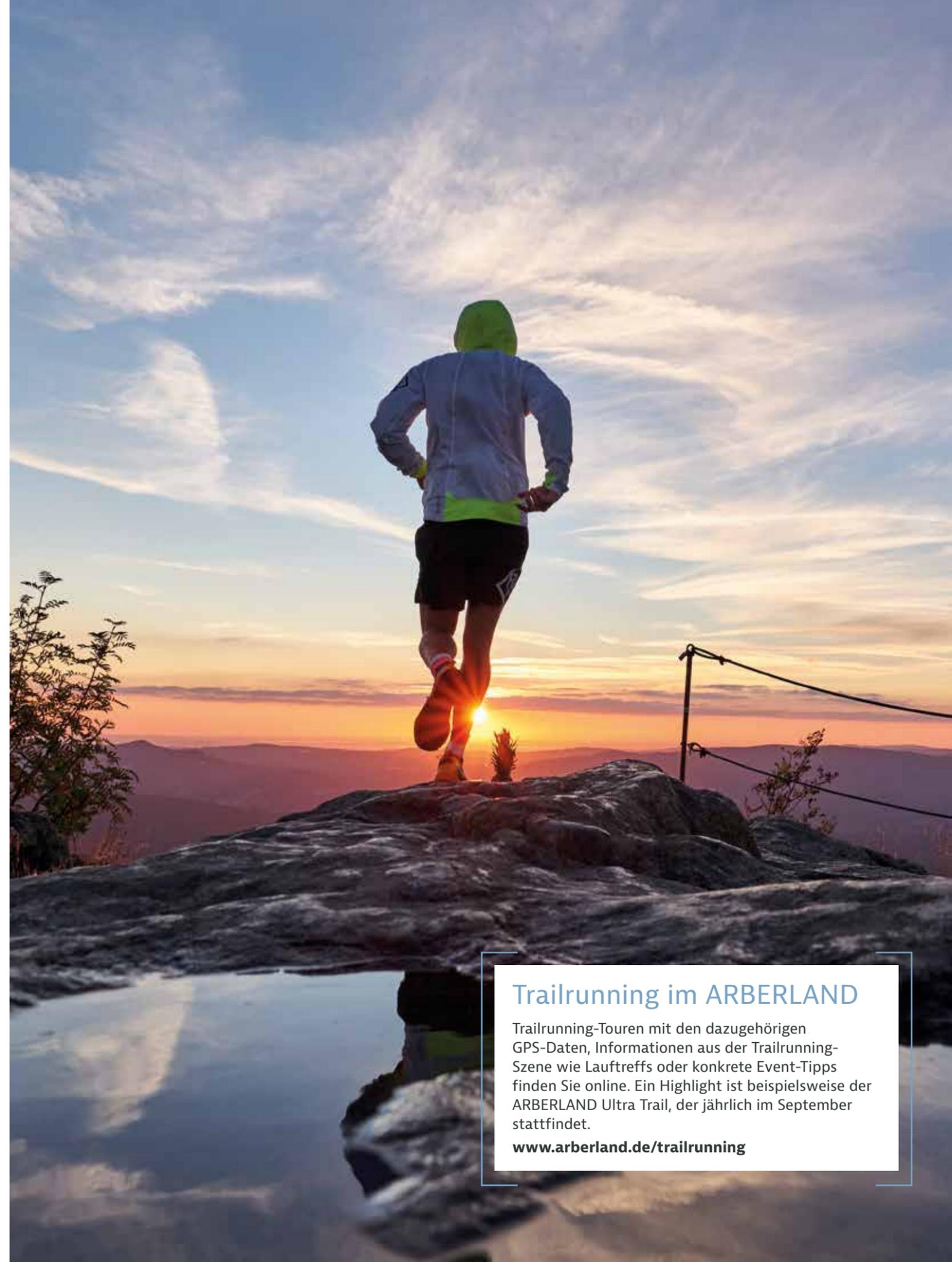
„Läufst du noch? Eine Frage, die mir oft gestellt wird. Ja, ich laufe immer noch ... Bestimmt langsamer als zu aktiven Wettkampfzeiten, aber immer mehr genieße ich die Trails im ARBERLAND, auf denen ich mich schon seit 40 Jahren laufend ‚rumtreibe‘. Und das zu jeder Jahreszeit. Denn Laufen geht immer. Rißloch, Großer Arber, Hochfall, Hüttlschachten, Enzianwiese, Kleiner Arber oder kurz zum Sonnenuntergang zum Silberberg. Ohne Hund geht's aber nicht.“

MARTIN GUGGENBERGER, Langdorf

Katholischer Priester im Pfarrverband Regen-Langdorf
Begeisterter Trailrunner



„Wenn ich auf den schönen Trails im ARBERLAND laufe, dann darf ich die Einheit von Körper und Natur erleben, das Atmen, das Schwitzen, immer wieder neue Geräusche, den Wechsel der Jahreszeiten. Durch den Wald zu laufen, wenn der Raureif überall auf den Bäumen glitzert, die blühenden Wiesen im Sommer oder im Herbst das bunte Laub unter seinen Füßen zu spüren. Das ist Gebet für mich – einfach dankend zu laufen.“



Trailrunning im ARBERLAND

Trailrunning-Touren mit den dazugehörigen GPS-Daten, Informationen aus der Trailrunning-Szene wie Laufftreffs oder konkrete Event-Tipps finden Sie online. Ein Highlight ist beispielsweise der ARBERLAND Ultra Trail, der jährlich im September stattfindet.

www.arberland.de/trailrunning

***HEIMAT.**
gefühl



Aitz kimmt da Hirt mit seiner Girt, und hod
s'ganz Johr mit Freid ausghirt.

Teil eines Hirtenspruchs

Wenn der Wolf durchs Dorf zieht

* Wolfauslassen im ARBERLAND

Einmal im Jahr, am Wochenende vor dem St. Martinstag im November, wird in Langdorf „der Wolf ausgelassen“. Eine etwa 50-köpfige Gruppe, die größtenteils aus jungen Männern besteht, zieht nachts durch den 2.000-Einwohner-Ort. Sie läuten große, „kanisterartige“ Glocken und geraten dabei ordentlich ins Schwitzen – die Glocken wiegen teilweise mehr als 20 Kilogramm. Das Wolfauslassen ist ein dröhnendes, ohrenbetäubendes Spektakel und ein einzigartiger, ursprünglicher Brauch aus dem Bayerischen Wald.

Hanse Wenzl ist der „Hirte“ des „Wolfes“ von Langdorf, was bedeutet: Er ist der Anführer der örtlichen Wolfauslasser-Gruppe, deren Durchschnittsalter bei etwa 28 Jahren liegt. Ein paar Kinder und ein paar Ältere sind auch dabei. Der Langdorfer gibt den Takt an und organisiert die Veranstaltung. „Ich mache das Wolfauslassen schon seit ich zwölf Jahre alt bin. Mein Großvater hat damals den Brauch in Langdorf wieder-

belebt“, erklärt er. „Davor hat es das lange nicht mehr in der Art gegeben.“

Die Ursprünge des Wolfauslassens liegen, wie so viele bayerische Bräuche, in den bäuerlichen Traditionen. „Bei uns in der Gegend wurde seit Jahrhunderten Vieh über den Sommer auf die Schachten getrieben und einige Bauern machen das heute immer noch“, erklärt Hanse. Schachten sind die Almen des Bayerischen Waldes: baumfreie Wiesen in den Hochlagen, auf denen das Vieh grasen kann. Im Unterschied zu Almen wird hier aber keine Milchwirtschaft betrieben. Die Hirten treiben hauptsächlich Jungtiere zur Aufzucht hinauf.

26 bis 27 Wochan is gwies a lange Zeit,
hodse da Hirta scho lang af Martini g'freid.

Teil eines Hirtenspruchs

Wie auf den Almen kommt am Ende des Sommers das Vieh wieder auf den Hof. Um Wölfe und Bären abzuschrecken, bekamen die Tiere früher beim Abtrieb Glocken umgehängt und zusätzlich schnalzten die Hirten mit Geißeln in die Luft, was einen lauten Knall erzeugte. Das wird heute als „Goaßlschnalzen“ beim Wolfauslassen immer noch betrieben, zwei bis drei Goaßlschnalzer begleiten den Langdorfer Wolf. Neben dem abschreckenden Effekt für wilde Tiere, brachten die Hirten mit dem Lärm auch ihre Freude zum Ausdruck, wenn der Weidenaufenthalt ohne Verluste zu Ende ging. Das Wolfauslassen erinnert an diese Zeit. Traditionell fand das Wolfauslassen lange am Vorabend von Martini statt. „Das lässt sich aber für viele unserer Burschen und Mädchen nicht mit dem Beruf



vereinbaren, daher haben wir das auf das Wochenende davor verschoben“, sagt Hanse. Zwei Wochen vor dem eigentlichen Wolfauslassen werden die Glocken vorbereitet, das Leder der dicken Tragegurte und der Glockenschwengel eingefettet. Der Hirte geht in den Wald und schneidet seinen Hirtenstock, mit dem er den Takt beim Läuten angibt. „Der Hirtenstock ist von Ort zu Ort unterschiedlich. Bei uns ist das der 'Krawenda', der Wacholder, der ist auch im November noch schön grün. Woanders ist der aber auch ganz kahl“, sagt Hanse.

Am Tag des Wolfauslassens selbst geht es mit Einbruch der Dunkelheit los. Die Gruppe trifft sich beim Rathaus und die Glocken werden verteilt. „Es ist eine Sache der Ehre, dass man sich eine möglichst große Glocke nimmt“, sagt Hanse und schmunzelt. „Das bereut man dann später, wenn man stundenlang geläutet hat, ist aber jedes Jahr dasselbe.“ Er hat gut lachen, denn als Hirte trägt er nur den Hirtenstock. Am Rathaus hängt sich der Wolf von Langdorf die Glocken um die Schultern, in anderen Orten werden sie um die Hüften befestigt. Dann läutet sich die Gruppe ein, was ungefähr 20 bis 30 Minuten dauert. „Wir stellen uns im Kreis auf und finden den gemeinsamen Rhythmus. Unsere Jüngeren lernen außerdem so, wie es geht.“ Das Rathaus ist auch die erste Station des eigentlichen Wolfauslassens. Der Bürgermeister empfängt den Wolf hier. Es wird geläutet und Hanse sagt einen Spruch auf: „Mit'm Messer dastocha, mit'm Schlegl dahaud, dass se koa Wolf mea eina draut.“

Beschrieben wird, wie der Hirte den Wolf mit Messer und einem Knüppel verschreckt, sodass er sich nicht an die Herde traut. Mit lautem Gedröhn und Peitschenknall geht es vom Rathaus in Vierer-Reihen durch den Ort. „Traditionellerweise geht man eigentlich von Haus zu Haus. Langdorf ist aber so groß, das würden wir nicht an einem Tag schaffen“, erklärt Hanse. Einen Dresscode gibt es nicht. Einzige Pflicht: Ein Hut, allerdings ist es egal, welchen man trägt.

Besucher sind gerne eingeladen, sich den Brauch anzuschauen. „Jeder ist uns willkommen. Vor allem am Anfang sind immer recht viele Leute da. Viele laufen dann noch ein Stück mit. Besonders für Kinder ist das laute Läuten und das Peitschenknallen ein großer Spaß“, sagt Hanse, der in seiner Funktion als Hirte auch „Bayern-Botschafter“ ist.

Weltrekord Wolfauslassen

Am 10. November findet in "Klousta" – wie Rinchnach bei Einheimischen genannt wird – jährlich das größte Wolfauslassen der Region statt. Die Wolfauslasser-Gruppen ziehen nacheinander auf den Marktplatz ein und legen beim großen Finale gemeinsam los. Mehrere Tausend Besucher kommen dann in den ehemaligen Klosterort, um live dabei zu sein. Nicht ohne Grund. Seit 2009 hält die Gemeinde den Weltrekord im Wolfauslassen. 1.370 Wolfauslasser läuteten dabei mit ihren Glocken im selben Takt.

www.rinchnach.de



Traditionell anders

* Bayern-Botschafter aus dem ARBERLAND



Bayern steht für Heimatgefühl und Tradition. Nirgends in Deutschland pflegen die Menschen ihre Bräuche wie im Freistaat. Authentisch, tief verwurzelt und dennoch modern und individuell. Besser gesagt: „traditionell anders“. Unter

dieser Kampagne stellt die BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH Menschen aus Bayern vor, die traditionelles Handwerk neu interpretieren. Drei der sogenannten „Bayern-Botschafter“ kommen aus dem ARBERLAND.

Waldgeflüster KRISTIN BIEBL

Der Wald ist der Arbeitsplatz von Kristin Biebl. Sie ist Rangerin im ältesten Nationalpark Deutschlands und hat sich damit einen Kindheitstraum erfüllt. Hier kann sie ihre Liebe zur Heimat und Natur ausleben, wenn sie alleine oder mit einer Besuchergruppe durch das Nationalparkgebiet wandert. Zudem kümmert sich die junge Rangerin um die Kontrolle und Pflege der Wege und Waldtiere.



Bayerisches Brauchtum HANSE WENZL

Hanse Wenzl ist der „Hirte“ beim Langdorfer Wolfauslassen und war der erste Bayern-Botschafter aus dem ARBERLAND. Immer vor dem St. Martinstag zieht der „Wolf“ mit seinen Glocken von Haus zu Haus und lässt die alte Hirtentradition zum Leben erwachen. Die ganze Geschichte zum „Wolfauslassen im ARBERLAND“ gibt's auf Seite 32 zum Nachlesen.



Kreatives Bayern MAGDALENA PAUKNER

Eine langjährige Tradition im Bayerischen Wald hat auch das Glashandwerk. Dieses wurde der Glaskünstlerin Magdalena Paukner quasi in die Wiege gelegt. Bereits Großvater und Vater waren Glasmacher und Glasschleifer. Magdalenas Handschrift ist detailverliebt und naturinspiriert: Auf Trinkbechern, Vasen und Schalen finden sich feine Strukturen von Moos oder Gras wieder. Ihren Glasschmuck gestaltet sie in Form von Beeren, Insekten oder Blumen. Die Inspiration dafür findet sie vor allem in der unberührten Natur im Nationalpark.



„Unsere Bayern-Botschafter sind das Herzstück unserer Arbeit, sozusagen ehrenamtliche Marken-Botschafter für das Reise-land Bayern. Sie transportieren glaubwürdig und unterhaltsam das bayerische Lebensgefühl, sie bewahren Traditionen und schaffen dabei Neues, sie sind einnehmende Persönlichkeiten, begeistern mit dem, was sie tun, und machen Lust auf mehr Bayern. Mit ihren Geschichten erzählen wir auf sympathische Weise Spannendes und Inspirierendes über ganz Bayern. Und das Gelesene oder Gehörte kann von potenziellen Urlaubern tatsächlich auch erlebt werden.“

Barbara Radomski, Geschäftsführerin BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH

Heimat ist kein Ort, Heimat ist ein Gefühl

* Traditionen erleben

Per Definition ist Heimat der Ort, an dem man aufgewachsen ist. Ein Ort, der Identität, Charakter, Mentalität und Weltauffassung prägt. Sinngemäß bedeutet das eine tiefe Verbundenheit zwischen einem Menschen und einem Ort – seiner Heimat. Mehr denn je sind die Menschen im ARBERLAND stolz darauf „Waidler“ zu sein. Sie leben gerne hier und empfinden ein starkes Heimatgefühl. Neben Landschaft und Natur, Freunden und Familie spielt auch Tradition eine wichtige Rolle. Dazu gehören neben bairischer Mundart und regionalen Trachten auch Bräuche und traditionelle Feste. Im laufenden Kalenderjahr tauchen Sie bei vielen Veranstaltungen und Terminen mitten in gelebtes Brauchtum ein.



Fahrnbacher Habergoaß

Seit mehr als 100 Jahren wird in Fahrnbach bei Bischofsmais am Faschingssonntag der Winter mit der „Habergoaß“ ausgetrieben. Eine Gruppe von bizarren Figuren – unter anderem Bock und Bockweiser, Jäger, Luftaufpumper oder „Schubkarrenradler“ – zieht im Dorf von Haus zu Haus. Dabei kommt es zu lebhaften Rangeleien zwischen den Akteuren. Vorsicht beim Zusehen, auch Besucher werden gerne ins Treiben miteinbezogen.

Osterritt Regen

Am Ostermontag treffen sich Pferd und Reiter festlich geschmückt in der Tierzuchtalle Regen zum Feldgottesdienst: Die Pferde mit eingeflochtener Mähne, Schleifen und Blumengebinde; die Reiter und Reiterinnen in traditioneller Tracht. Anschließend ziehen sie vorbei an Tausenden Besuchern, um an der Mariensäule am Stadtplatz den Segen Gottes zu erbitten. Die Pferdeveranstaltung zählt zu den größten in Ostbayern und findet seit mehr als 60 Jahren statt.

Emmausgang Theresienthal

Bereits vor über 100 Jahren baten die Glasmacher beim Emmaus-Gang um den Erhalt der Arbeitsplätze in der Glashütte Theresienthal. 2001 wurde der Brauch wieder ins Leben gerufen – als Spaziergang am Ostermontag mit Musik. Jährlich beteiligen sich rund 400 Personen daran. Dabei werden Brote gesegnet und am Weg gegessen und Glasobjekte für Sammler angeboten.

Zwieseler Fink

Der „Zwieseler Fink“ – ein aus Gold und Silber gefertigter Fink auf einer Glaskugel – ist der älteste Volkstumswanderpreis in Bayern. Seit 1949 wird der Zwieseler Fink jährlich in den bayerischen Herbstferien ausgespielt und ausgesungen. Dabei wird großer Wert darauf gelegt, dass nur traditionelle Volkslieder und Volksmusik vorgetragen werden. Sänger- und Musikantentreffen in Wirtshäusern und die musikalische Gestaltung des Sonntagsgottesdienstes gehören mittlerweile genauso dazu wie der Festabend selbst.

Wenn die Ohren Augen machen

* drumherum – Das Volksmusikspektakel

Freuen Sie sich auf Musik und Gesang, Tanz und Tradition an allen Ecken und Enden: drumherum – Das Volksmusikspektakel bringt das ARBERLAND zum Summen und Brummen. Während Volksmusik bis vor wenigen Jahren ein „Außenseiter“ war, ist sie heute wieder „in“, Lederhose und Dirndl werden mit Freude getragen. Dazu passt das drumherum.

Lange Zeit war das Regener Volksmusikfestival ein Geheimtipp unter Insidern, heute gehört es zu den größten und erfolgreichsten Events im Bayerischen Wald. Im Zwei-Jahres-Rhythmus wird am Pfingstwochenende auf Freiluftbühnen, im Kurpark, in Wirtshäusern, Gärten und Hinterhöfen musiziert, gesungen, getanzt und gefeiert. Über 2.500 Musikanten, rund 50.000 Besucher und Hunderte Aussteller kommen aus Nah und Fern nach Regen, um das Volksmusikspektakel live mitzuerleben und zu gestalten. Vom kleinen „Hoagarten“, der lustigen Wirtshausmusik, dem

Jodel-Workshop, dem fetzigen Sound im Zirkuszelt und den traditionellen Tanzbühnen – hier findet jeder was für seinen Geschmack. Dazu kommen der Kunsthandwerkermarkt und die internationale Volksmusikmesse. Das außergewöhnliche Flair zaubert ein Strahlen in die Gesichter der Musiker, Sänger und Besucher. Sie werden es erst verstehen, wenn Sie selbst dabei waren.

www.drumherum.com



Geschichte erleben

ZEITREISEN

Niederbayerisches Landwirtschaftsmuseum

Beeindruckende Inszenierungen und wertvolle Objekte aus allen Bereichen des bäuerlichen Lebens lassen die niederbayerische Agrar- und Sozialgeschichte vom 18. bis zum frühen 20. Jahrhundert lebendig werden. Wechselnde Sonderausstellungen und Aktivitäten machen das Museum in Regen zu einer kulturellen Begegnungsstätte.

www.nlm-regen.de

Bauernhausmuseum

Tauchen Sie ein in das bäuerliche Leben früherer Jahrhunderte. Das Bauernhausmuseum befindet sich an seinem ursprünglichen Standort im Ortskern von Lindberg. Der Bauernhof-Komplex wurde bis 1974 bewohnt und besteht aus drei Gebäuden: dem heutigen Museumshaus, dem Wirtshaus „Zur Bärenhöhle“ und einer Kapelle. Im Museum finden regelmäßig Ausstellungen, Lesungen, Konzerte und Märkte statt.

www.bauernhausmuseum-lindberg.de

Waldmuseum

Das Waldmuseum in Zwiesel erstreckt sich auf drei Etagen und führt in zwei Sprachen (deutsch/tschechisch) durch die Kultur- und Naturgeschichte von Bayer- und Böhmerwald. Dabei spielen die Themen Glas, Stadtgeschichte Zwiesel und Schnupftabakgläser eine wesentliche Rolle. Im „Kulturzentrum“ im Dachgeschoss finden wechselnde Sonderausstellungen, Konzerte und Vorträge statt.

www.waldmuseum-zwiesel.de

AUF DEN SPUREN DER EISENBahn

NaturparkWelten

Im ehemaligen Grenzbahnhof erhalten Sie auf fünf Ausstellungsebenen Einblick in die Vielfalt des Naturparks Bayerischer Wald. Die Ausstellungen Ostbayerisches Skimuseum, Europäisches Fledermauszentrum, „König-Arber“, Eisenbahnmuseum und Modelleisenbahn sind informativ und interaktiv gestaltet und zudem barrierefrei erreichbar. Im Restaurant im Grenzbahnhof kann man gemütlich einkehren.

www.naturparkwelten.de



Localbahnmuseum

Es erwartet Sie ein spannender Rundweg durch die Geschichte der bayerischen Localeisenbahn. Über 20 Dampf-, Diesel- und elektronische Lokomotiven, Trieb-, Personen- und Packwagen sind im original restaurierten Rundlokschuppen ausgestellt. Dazu gesellen sich Draisinen, Stellwerke, Signale, Läutewerke.

www.localbahnverein.de

WO RITTER WOHNTE

Burgen

Die Burgen und Burgruinen im ARBERLAND zeugen von alten bayerisch-böhmischen Handelswegen, Rittern und adeligen Landesherren. Entdecken Sie das Leben längst vergangener Zeiten in den alten Gemäuern der imposanten Burganlagen. Erkunden Sie die größte und älteste Burgranlage im Bayerischen Wald – die Burgruine Altnussberg mit Museum und gemütlicher Burgschänke. Oder besuchen Sie die sommerlichen Burgfestspiele in der Burgruine Neunußberg bei Viechtach. Eine ehemalige Raubritterburg mit Aussichtsturm erwartet Sie in Kollnburg. Die Burgruine hat sich als beliebte Trauungs-Location etabliert.

www.arberkultur.de



Ritterspektakel Weißenstein

Auf einem Quarzfelsen oberhalb der Kreisstadt Regen liegt die Burgruine Weißenstein. Alle zwei Jahre im Juni findet hier das beliebte Ritterspektakel statt. Als Besucher erwarten Sie ein mittelalterlicher Markt, Gästebogenschießen, Schwertkämpfe, ein großes Ritterlager und zahlreiche Vorführungen alter Handwerkskunst, Musik und Tanz.

www.regen.de

KUNST & KULTUR

Kirchen, Klöster, Kapellen

Die ersten Siedlungen im Bayerwald entstanden nach der Waldrodung Gunthers und mit ihnen die Klöster Rinchnach und Gotteszell. Die Kirchen der Orte zählen zu den kunsthistorisch bedeutendsten Sakralbauten in der Region. Sehenswert sind auch die Rokokokirchen Frauenau und Viechtach und die neoromanische Herz-Jesu-Kirche Ludwigsthal. Der „Dom des Bayerwaldes“ – die Stadtpfarrkirche Zwiesel – beeindruckt durch seinen 86 Meter hohen Kirchturm. Hörenswert sind die Orgelkonzerte auf der viermanualigen Jann-Kirchenorgel in Gotteszell. Beliebte Wallfahrtsziele sind die Wallfahrtskirche St. Hermann, das Osterbrünnl bei Ruhmannsfelden, das „Guntherkircherl“ bei Rinchnach und die Wofgangskapelle in Böbrach.



www.arberkultur.de

Das „Rote Schulhaus“

Der markante Backsteinbau aus dem Jahr 1888 ist eines der schönsten, denkmalgeschützten Gebäude im Ortskern von Rinchnach. Im „Roten Schulhaus“ wurden viele Generationen von Schülern unterrichtet, heute ist es Wohnraum, Museum und Szeneort für Kunst und Kultur. Neben wechselnden Ausstellungen mit eigenem Museumsbestand und Ausstellungen mit externen Kunstschaffenden finden regelmäßig Kulturveranstaltungen statt.

www.rotes-schulhaus.de



Eine Nacht im Wald

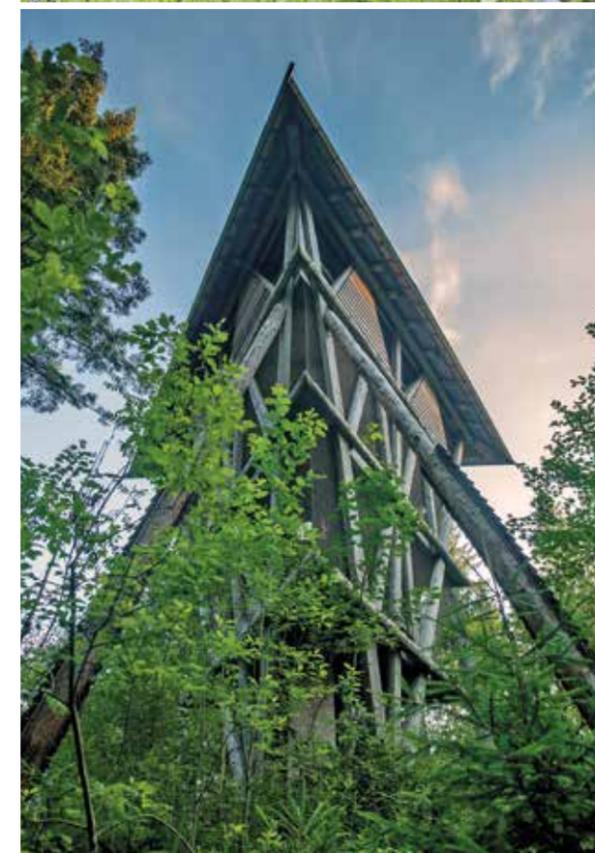
* Wildniscamp am Falkenstein

Übernachten im Wald! Das klingt nach einem ganz besonderen Abenteuer. Es braucht aber auch ganz schön viel Mut. Schnell wirken das nächtliche Rascheln der Blätter, das Rauschen der Bäume und das Plätschern des Baches unheimlich und nicht selten erscheint es, als würden sich Schatten durch die dunkle Nacht bewegen. Und dann ist da noch die Kälte...

Und trotzdem: Eine Nacht im Wald ist ein ganz besonderes Erlebnis. Wo sonst ist man der Natur so nah und sieht den sternklaren Himmel bei absoluter Ruhe, fernab von Straßenlärm und künstlichem Licht? Wer das erleben möchte, findet im weitläufigen Gelände des

Wildniscamps am Fuße des Großen Falkensteins den perfekten Ort. Als Schlafort dienen hier Themenhütten, die sich an den Elementen Erde, Wasser und Luft orientieren. Durch einen kleinen Tunnel erreicht man beispielsweise die Erdhöhle, die sich durch grünen Bewuchs mitten in die Natur einreicht. Über den Holzsteig geht es hoch hinauf auf das elf Meter hohe Baumhaus mit Schlafnetzen und die Wasserhütte steht auf Stelzen direkt über dem Geiselbach.

Im Wildniscamp kann man nicht nur in die Natur des Bayerischen Waldes eintauchen, sondern in den Länderhütten auch interkulturelle Erlebnisse sammeln. Diese sind den ursprünglichen Wohnhäusern und Zelten aus Nationalparkregionen aller Welt nachemp-



funden. In der venezolanischen Cabaña schläft man in Hängematten, die mongolische Ger (Jurte) ist mit orangefarbenen Ornamenten und Holzbetten ausgestattet, während es in der vietnamesischen Hütte Tradition ist, vor dem Betreten die Füße zu waschen und auf Matten am Hüttenboden zu schlafen.

Und tagsüber bieten die umliegenden Wälder im ältesten Nationalpark Deutschlands reichlich Raum für neue Entdeckungen und Erlebnisse. An kalten und nassen Tagen gibt es im Zentralgebäude einen wärmenden Speise- und Veranstaltungssaal, Seminarräume und Sanitäranlagen. Gekocht wird täglich frisch vor Ort mit saisonalen Zutaten aus biologischem Anbau. Klingt gut?! Dann nichts wie rein, in das Abenteuer „Eine Nacht im Wald.“

Auszeiten

Schulklassen (bis 40 Personen) können sich einbuchten und werden vor Ort durch Nationalparkmitarbeiter oder zertifizierte Waldführer betreut. Dabei können verschiedene Schwerpunkte, wie Umweltbildung, gewählt werden. Für Einzelpersonen bietet der Verein WaldZeit e.V. die Möglichkeit das Wildniscamp im Rahmen von Workshops, Wochenendprogrammen und Kurzurlauben kennen zu lernen.

www.nationalpark-bayerischer-wald.bayern.de
www.waldzeit.de

FRÜHLINGSFREUDE

Urlaub auf dem Bauernhof

Bauernhofurlaub ist nicht gleich Bauernhofurlaub. Viele unserer Gastgeber sind auf besondere Bereiche spezialisiert und bieten Ihnen somit zahlreiche Auswahlmöglichkeiten. Ob klassisch in der Ferienwohnung auf dem Hof, auf einem reinen Pferdegestüt oder luxuriös im „Bauernhof-Chalet“ mit Wellnessbereich. Im ARBERLAND finden Sie sicherlich die passende Unterkunft für Ihre Familie

www.kinderland-bayerischer-wald.de



Silberberg

Wandern, Bogenschießen, Sommerrodeln und Abenteuerspielplatz – der Silberberg bei Bodenmais ist ein echter Familienklassiker. Besonders spannend ist eine Führung durch das ehemalige Silberbergwerk, das 1463 erstmals erwähnt wurde. Schutzkleidung anziehen, Helm aufsetzen und los geht's in die jahrhundertealten Stollen, die Sie beim Durchspazieren in die alte Zeit des Bergbaus zurückversetzen.

www.silberbergbahn.de

SOMMER-SPASS

Tretbootfahren Großer Arbersee

„Eine Bootsfahrt, die ist lustig!“ Dieses Kinderlied trifft auch auf die Bootstour am Großen Arbersee zu, die seit über Hundert Jahren Tradition hat. Nur die Ruderboote wurden aus Naturschutzgründen durch Tretboote ersetzt. Auf dem Wasser erleben Sie die schwimmenden Inseln und die imposante Arberseewand aus einem besonderen Blickwinkel. Anschließend können Sie im Arberseehaus einkehren, die kinderwagengeeignete Runde um den See spazieren oder die Holzkugelbahn nebenan ausprobieren.

www.arberseehaus.de



Outdoor-Wasserspielplatz

Die großzügige Badelandschaft des Panoramabades Arnbruck lädt nicht nur an heißen Sommertagen zum Wohlfühlen und Erholen ein. Ein Sommer-Highlight ist der Outdoor-Wasserspielplatz. Hier finden Ihre Kinder zahlreiche Möglichkeiten zum Austoben und Kreativsein, während Sie auf der großzügigen Liegewiese entspannen oder am Beachvolleyballplatz aktiv werden.

www.panoramabad-arnbruck.de

HERBST-HEITERKEIT

Nationalparkzentrum Falkenstein

Ein familienfreundliches Ausflugsziel ist das Nationalparkzentrum Falkenstein im ältesten, deutschen Nationalpark. Ein bequemer ca. drei Kilometer langer, kinderwagengeeigneter Rundweg führt Sie durch das Tierfreigelände mit Steinzeithöhle, Auerwild, Wildpferden, Wolf und Luchs bis zum Haus zur Wildnis. Im Informationszentrum befinden sich wechselnde Ausstellungen, ein 3-D Kino und ein Kinder-Erlebnisraum. Mit ökologischer, fairer und regionaler Küche erwartet Sie die Gastronomie im Haus zur Wildnis.

www.nationalpark-bayerischer-wald.de

Fledermausspielplatz

„Fu“ die Fledermaus, das Maskottchen von Rinchnach, begrüßt Sie in Form von vielen kleinen und großen Kunstobjekten. Es gibt sogar einen Fledermaus-Waldspielplatz voller Spielgeräte mit Fledermausmotiven, einem Fledermausturm und Fitnessgeräten für Erwachsene. Rundherum führt ein Wegesystem, das die Form einer fliegenden Fledermaus hat, mit 27 Fledermaus-Informationstafeln. Neu ist der Bohlenweg übers Feuchtbiotop, der Sie direkt zum Fledermaus-Skulpturenweg führt.

www.rinchnach.de



WINTER-WUNDER

Kinder-Skigebiete im ARBERLAND

„Ab nach draußen“ heißt es, sobald Schnee liegt. In den kinderfreundlichen Skigebieten am Arber, Geißkopf, Silberberg und Riedlberg warten flache Übungshänge, „Zauberteppiche“ (Förderbänder), spielerische Skiparcours und motivierte Skilehrer. Während Ihre Kinder das Skifahren unter professioneller Anleitung lernen, können Sie auf den übrigen Strecken die Bretter schwingen. Das ist Winterspaß für die ganze Familie.

www.arberland.de

NaturparkWelten

Auf dem Skisimulator im Skimuseum seine Fähigkeiten testen, die Modelleisenbahn auf 260 m² durch Bayern und Böhmen fahren lassen, die Fledermäuse im Fledermauszentrum „hören“, im Eisenbahnmuseum durch die Geschichte reisen und in die Welt des „König Arber“ eintauchen – und das Alles unter einem Dach. Die NaturparkWelten im Grenzbahnhof Bayerisch Eisenstein verteilen sich auf fünf interaktive Ausstellungsebenen, die dank Lift auch mit Kinderwagen erreichbar sind.

www.naturparkwelten.de

WUSSTEN SIE, DASS ...

... man in Bodenmais auf den Spuren vom „Wildtierflüsterer“ Woid Woife wandern kann? Kinder kennen ihn vielleicht aus der Kinderserie „Anna und der wilde Wald“ (BR/Kika). Mehr dazu auf Seite 8.



***FEIN.**
gefühl

Es ist ein unendlich Kreuz,
fein Glas zu machen.

Michael von Poschinger

Der schwebende Suppenbrunzer

* Ein Besuch beim Holzschnitzer Josef Krottenthaler

Madonnen reihen sich neben Krippen- und Heiligenfiguren aus Holz. Aus dem Winkel lacht der Volksheilige Gunther, Mönch und Gründer des Klosters Rinchnach, hervor.

Mit der eigenen Werkstatt im Keller des Wohnhauses hat sich der Zwieseler Josef Krottenthaler seinen Traum erfüllt: ein kleines Reich zum Zurückziehen und Schnitzen. Hier schnitzt er nach Lust und Laune, was ihm gefällt. „I mach Kunst, de in Woid einabasst und jede meiner Figuren trägt einen Teil von mir in sich“, erklärt Josef Krottenthaler. Von der Decke schweben zahlreiche filigran angefertigte Tauben in Glaskugeln. Als Künstler bezeichnet er sich selbst nicht. Dennoch: Er ist einer der Wenigen, die das traditionelle Handwerk der Schnitzerei im Bayerischen Wald am Leben erhalten.

I mach Kunst, de in Woid einabasst.

Josef Krottenthaler

Als echter Waidler kam er eher zufällig zur Schnitzerei. Während seiner Ausbildung zum Holzbildhauer. Ein Zeitungsinserat führte ihn mit 24 Jahren nach Ortenburg bei Passau, wo er vom Lehrling bis zum Gesellen elf Jahre als Holzbildhauer beschäftigt war. In dieser Zeit entwickelte sich auch die Leidenschaft fürs Schnitzen. Rehe, Hirsche und andere Waldtiere waren es zunächst und später immer detailliertere Figuren. Zurück im Bayerischen Wald arbeitete er beim Herrgottschnitzer von Bodenmais – bis zur Rente. Seit mehr als zwanzig Jahren ist er nun Pensionär – die Leidenschaft zum Holz ist geblieben. Nur eines hat

sich geändert: „Heute schnitze ich nur noch, wenn ich Lust darauf habe“, meint er.

Eines seiner Steckenpferde ist die Heilig-Geist-Kugel, eine holzgeschnitzte Taube, die von einer Glaskugel umgeben wird. Taube und Kugel bilden eine perfekte Symbiose von Glas und Holz, den wichtigsten Säulen des Handwerks im Bayerischen Wald. Der Blick schweift nach oben, zu den von der Decke schwebenden Tauben – kleine und große, natur oder bemalt, filigran in Handarbeit angefertigt. Im Christentum gilt die Taube als Symbol für den Heiligen Geist. „Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts war die Heilig-Geist-Kugel



im Bayerischen Wald weit verbreitet. Heute sind sie fast ausschließlich bei Sammlern zu finden“, erklärt Krottenthaler. Traditionell hing die Heilig-Geist-Kugel im Herrgottswinkel und war Ausdruck tiefer Frömmigkeit. Oftmals wurde sie aber auch zentral über dem Esstisch angebracht. Diesem Platz hat sie auch ihre Bezeichnung als „Suppenbrunzer“ zu verdanken. „In der Mitte des Tisches stand, direkt unter der Heilig-Geist-Kugel, der Suppentopf. Der heiße Dampf setzte sich an der kalten Kugel nieder und das Wasser tropfte zurück in die Suppenschüssel. Deshalb hat man die Kugel auch als ‚Suppenbrunzer‘ bezeichnet“, erklärt Josef Krottenthaler schmunzelnd.



Die Herstellung des Suppenbrunzers braucht viel Fingerspitzengefühl, Zeit und Geduld. Aus einem Stück Kiefernholz wird zunächst die Rohform des Taubenkörpers angefertigt. Aufgrund seiner weichen Struktur eignet sich Kiefernholz besonders gut zum Schnitzen. Anschließend bearbeitet Josef Krottenthaler den Rohling mit Feile und Raspel. Im nächsten Schritt werden sämtliche dazugehörige Teile wie Flügel, Schwanzfedern und Strahlenkranz angefertigt. Natur oder bemalt? Nun muss die Entscheidung getroffen werden. Zum Abschluss setzt Josef Krottenthaler die Einzelteile mit Hilfe eines kleinen Stäbchens innerhalb der Glaskugel zusammen. Das erfordert sehr viel Feingefühl. Ein Flügel wird angesetzt und verleimt. Erst wenn er getrocknet ist, folgt das nächste Teil. Besonders beim



Anbringen des Strahlenkranzes ist viel Fingerfertigkeit gefragt. Und Geduld. Eine maschinelle Herstellung der Heilig-Geist-Kugel ist schier unmöglich. Zu klein ist die Öffnung der Glaskugel, zu filigran die Arbeitsschritte. Die verwendeten Glaskugeln stammen aus den umliegenden Glasmanufakturen. Krottenthaler schwärmt: „Am liebsten verwende ich Kugeln mit blauer Einfärbung. Dann scheint es, als ob die Taube vom Himmel herabschwebt.“

Schnitzkurse

Der „Herrgottschnitzer von Bodenmais“ bietet Schnitzkurse für Kinder und Erwachsene an. Testen Sie dabei Ihr Feingefühl. Ein spezieller Kurs widmet sich der Herstellung von Perchtenmasken.

www.herrgottschnitzer.de



Auf den Spuren des Glases

* Glasregion ARBERLAND

WUSSTEN SIE, DASS ...

... Glas auch wanderbar ist? Der Gläserne Steig führt auf 99 Kilometern in sechs Tagesetappen, entlang historischer Glasmacherplätze und Glashighlights, durch das ARBERLAND und den Bayerischen Wald.

Glas und Holz sind die wichtigsten Werkstoffe im Bayerischen Wald. Bereits vor mehr als 700 Jahren entstanden die ersten Glashütten. Heute zählt das ARBERLAND zu den traditionsreichsten Glasregionen

in Europa. Erleben Sie faszinierende Glaswelten bei einem Besuch in historischen Glashütten – von der Schmelze bis zur Veredelung. Oder entdecken Sie das Glas in Kirchen, Museen, Galerien und beim Wandern auf dem „Gläsernen Steig“ sogar inmitten der Natur. www.glasregion-arberland.de

Gläserne Ausflugsziele

GLASSTADT ZWIESEL

Kristallglasmanufaktur Theresienthal

Die Marke Theresienthal steht für exklusives Design und höchste Handwerkskunst. Während die feinen Gläser früher an europäische Adelshäuser geliefert wurden, finden sie sich heute in luxuriösen Hotels und Yachten wieder. Seit 1836 arbeiten Glasmacher, Schleifer, Graveure und Maler in Handarbeit. Über Generationen wurde in der ältesten Glashütte so enormes Wissen und Erfahrung vermittelt. Als Besucher können Sie live bei der Glasherstellung zusehen.

www.theresienthal.de

Zwiesel Glas

Die Zwiesel Kristallglas AG – ehemals SCHOTT Zwiesel – ist Weltmarktführer für Gläser im Gastronomiebereich. 150 Jahre Leistung und Leidenschaft haben immer wieder revolutionäre Entwicklungen hervorgerufen. Im Werksverkauf des bekannten Glasherstellers tauchen Sie ein in die Zwieseler Glaswelt und können zudem Schauvorführungen besuchen.

www.zwiesel-glas.com



WUSSTEN SIE, DASS ...

... die höchste Kristallglas-Pyramide der Welt in Zwiesel steht? Sie ist 8,06 m hoch und besteht aus 93.665 Kristallgläsern.

FRAUENAU, DAS GLÄSERNE HERZ

Glashütte Eisch

Die Traditionsglashütte Eisch hat einen modernen Weg geschaffen, Glas mit allen Sinnen zu erleben. Bei einer Werksbesichtigung haben Sie die Möglichkeit, die Entstehung des Glases von der Schmelze bis zum Trinkgenuss zu begleiten. Mittlerweile wird die Hütte in dritter Generation geführt und hat sich auf die Herstellung von SENSISPLUS Gläsern spezialisiert – Gläser, die Getränke durch intensive Aromenentfaltung im Geschmack unterstützen.

www.eisch.de

Glasmuseum Frauenau & Gläserne Gärten

Begeben Sie sich auf eine spannende Reise durch die Kulturgeschichte des Glases. Die Dauerausstellung im Glasmuseum präsentiert eine Sammlung einzigartiger Exponate – von der Glasherstellung im alten Ägypten über die Entstehung der bayerisch-böhmischen Glas-tradition bis hin zur modernen Glasgestaltung. Die Gläsernen Gärten befinden sich rund um das Museum. Renommierte Künstler haben mit Glasskulpturen das weitläufige Areal eindrucksvoll gestaltet. Der Spaziergang ist rund drei Kilometer lang und barrierefrei.

www.glasmuseum-frauenau.de



GLASKUNST

Gläserne Scheune

Der Künstler Rudolf Schmid hat in der Gläsernen Scheune in Viechtach ein Gesamtkunstwerk geschaffen, das Sie staunen lässt. Hier erleben Sie Legenden, Sagen und Mythen aus dem Bayerischen Wald auf imposanten Glaswänden oder in Form von künstlerisch gestalteten Holz- und Steinskulpturen. International wird es mit dem spanischen Heldenepos „El Cantar de mio Cid“.

www.glaeserne-scheune.de



Gläserner Wald

In Weißenstein bei Regen ragen Tannen, Fichten, Buchen, Kiefern und Espen aus Glas bis zu acht Meter in den Himmel. Am Fuße der Burgruine schimmert der Gläserne Wald leicht grün und blau, wenn sich das Sonnenlicht im farbigen Flachglas bricht. Spazieren Sie durch den „anderen“ Wald und lassen Sie sich vom Farbenspiel verzaubern.

www.glaeserner-wald.de

Glaskünstler

Zahlreiche Künstler zaubern aus dem Werkstoff Glas einzigartige Objekte und Kunststücke. Bunte „Bixl“ (Schnupftabakgläser), filigranen Glasschmuck oder funkelnde Figuren. Bei einem Besuch der Galerien erleben Sie die unendliche Gestaltungsvielfalt des Glases. Mit Magdalena Paukner lernen Sie sogar eine offizielle „Bayern-Botschafterin“ kennen.

www.glasregion-arberland.de

GLASWELTEN

Joska Glasparadies

Beim Rundgang durch die Werkstätten in Bodenmais können Sie Glasbläsern, Glasschleifern und Graveuren zusehen und beim Gästeglasblasen selbst aktiv werden. Als größter Kristallpokal-Hersteller weltweit beliefert JOSKA internationale Veranstaltungen und Verbände wie den DFB, FIS oder die Formel 1. Eine Sammlung der Pokale sowie eine Ausstellung an exklusiven Kronleuchtern können in den Ausstellungsräumen besichtigt werden. Im Anschluss schlendern Sie durch das Glasparadies zum Deko-, Gläser- und Geschenke-Shops.

www.joska.com

Weinfurtner – Das Glasdorf

Verschiedene Ausstellungsgebäude, Veredelungswerkstätten und die Glasgalerie „Kunst & Form“: Weinfurtner, das Glasdorf in Arnbruck, ist ein Ausflugsziel, das Glashandwerk, Einkaufserlebnis und Genuss vereint. Schauen Sie Glasmachern über die Schulter, beobachten Sie die Technik des Glas-Fusions, gehen Sie einkaufen und genießen Sie hausgemachte Torten der Konditorei in gläsernem Ambiente.

www.weinfurtner.de



***WOHL.**
gefühl

Pilgern ist mehr, als nur zu gehen.

Helga Grömer

Pilgern auf den Spuren von St. Gunther

* Ein Interview mit Pilgerwegbegleiterin Helga Grömer

Liebe Frau Grömer, Sie sind „Pilger-Expertin“ und seit mehreren Jahren als Pilgerwegbegleiterin unterwegs. Wie sind Sie zum Pilgern gekommen?

Früher war ich in meiner Freizeit viel beim Radfahren und Wandern unterwegs. Zum Pilgern bin ich eher zufällig gekommen. Bis 2004 habe ich im Bistum Passau die Pastorale Entwicklung geleitet und später auch an der Landvolkshochschule intensiv am Interreg-Projekt VIA NOVA mitgearbeitet. In dieser Zeit sind viele neue Pilgerwege entstanden und wir haben die Notwendigkeit gesehen, Pilgerwegbegleiter auszubilden. In diesem Prozess bin „i selbst gehad worn“ (aktiv geworden) und habe Gefallen am Pilgern gefunden.



Helga Grömer
Dipl. Religionspädagogin,
Pilgerwegbegleiterin,
Supervisorin

Gibt es Ihrer Meinung nach einen Unterschied zwischen Wandern und Pilgern?

Pilgern ist für mich mehr, als nur zu gehen. Es ist verbunden mit einer inneren Haltung voller Offenheit für die Dinge, die mir am Weg und in mir selber begegnen. Beim Wandern möchte man in der Regel Natur und Landschaft genießen, während beim Pilgern die Einstellung eine ganz bedeutende Rolle spielt. Beim Pilgern geht es darum, sich bewusst Zeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen, zu entschleunigen und das eigene Leben zu reflektieren. Für mich hat Pilgern vor allem eine religiöse Bedeutung. Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen und meine Kindheit war durchaus religiös geprägt. Dabei habe ich den Glauben immer als leicht, unverkrampft und bereichernd empfunden. Diese Haltung mit Verbundenheit von Natur und Religiosität empfinde ich beim Pilgern.

Pilgern wird oft mit „Selbstfindung“ in Verbindung gebracht. Muss man dafür immer alleine unterwegs sein?

Viele Pilger sind auf der Suche nach sich selbst und sind deshalb alleine unterwegs. Wenn ich alleine pilgere, kann ich mich treiben lassen, mich voll und



ganz auf mich konzentrieren und viel sinnieren. Ich denke aber, dass auch Pilgern in der Gruppe seinen Reiz hat. Man kann sich gegenseitig stützen, Impulse von anderen wahrnehmen und sich austauschen, gemeinsam singen und beten. Dennoch sollte jeder ausreichend Zeit für sich haben – deshalb gibt es, wenn ich Gruppen führe, täglich auch „Schweigephasen“.

Durch den Bayerischen Wald führen mehrere Pilgerwege. Einer davon ist der Gunthersteig – Was ist das Besondere an diesem Weg?

Der Gunthersteig ist ein Pilgerweg auf den Spuren des Rodungsmönchs St. Gunther. Der heutige Pilgerweg führt vom Kloster Niederalteich an der Donau durch den Bayerischen Wald über die Grenze bis zum böhmischen Ort Blatná. St. Gunther zog im 11. Jahrhundert tief in den „Nordwald“, der damals noch unbesiedelt war. Im heutigen Rinchnach begann er mit seiner Rodungstätigkeit. Deshalb ist das Markierungszeichen des Gunthersteigs auch eine Hacke. Ich bin den Gunthersteig selbst mehrere Male bis Dobrá Voda gegangen und habe ihn immer als etwas ganz Besonderes erlebt. Es ist ein Weg auf historischen Pfaden.

Der bekannteste Pilgerweg ist vermutlich der Jakobsweg – Worin unterscheidet er sich zum Gunthersteig?

Das Wort Pilgern stammt ursprünglich vom lateinischen „peregrinus“ und bedeutet so viel wie „Fremde/r in der Fremde“. Der Jakobsweg verkörpert mit seinem internationalen Charakter die klassische Bedeutung. Menschen unterschiedlicher Nationen treffen aufeinander und beschreiten trotz aller Unterschiede den gleichen Weg zu dem einen Ziel. Im Gegensatz dazu ist der Gunthersteig ein ruhiger Pilgerweg direkt vor

unserer Haustüre, der durch ursprüngliche Waldwildnis in Natur- und Nationalpark führt. Beim Pilgern auf dem Gunthersteig habe ich meine Heimat noch einmal aus einem ganz neuen Blickwinkel kennen und schätzen gelernt.

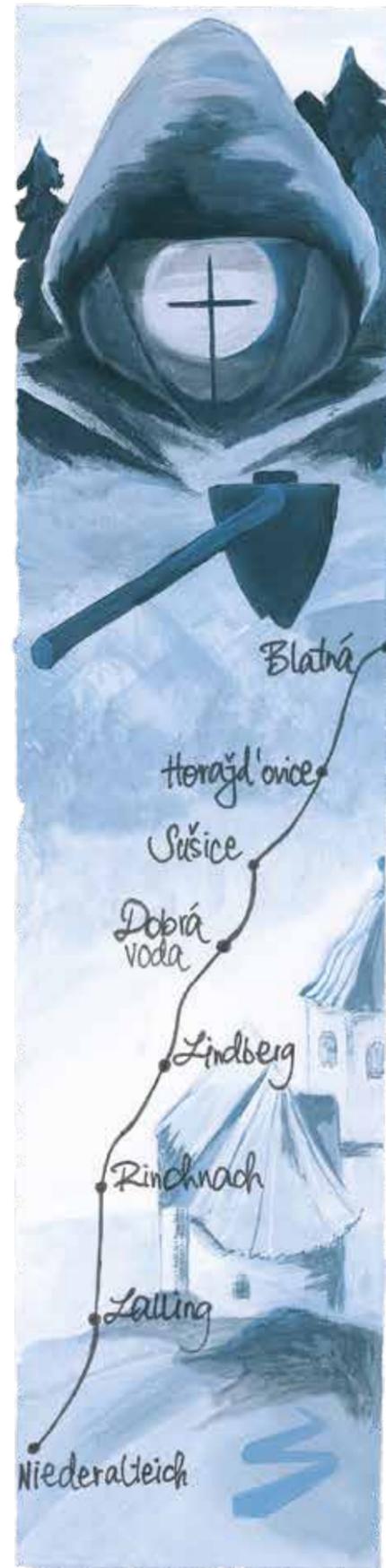
Haben Sie ein persönliches Highlight am Gunthersteig?

Von der Donauebene, durch den Bayerischen Wald und Nationalpark bis in den Böhmerwald – der Gunthersteig hat viele schöne Wegstrecken und Ausblicke. Zum Beispiel den Guntherstein bei Lalling oder die Wallfahrtskirche Frauenbrünnl, wo Gunther als Einsiedler lebte. Aber für mich ist es immer wieder etwas ganz Besonderes, die Grenze nach Böhmen zu überschreiten, die viele Jahre durch den „Eisernen Vorhang“ versperrt war. Es ist ein Gefühl der Freiheit.



Welche Tipps möchten Sie den Pilgern am Gunthersteig mit auf den Weg geben?

Der Gunthersteig ist ein Pilgerweg mit mittlerem Schwierigkeitsgrad. Eine gute körperliche Grundkon-
dition reicht, damit man die Tagesetappen in seinem
eigenen Tempo schafft. Zu Beginn sollte man sich den
Etappenführer „Gunthersteig“ besorgen, hier findet
man die Etappen detailliert beschrieben und kann
sich gut vorbereiten. Ansonsten: ein leicht gepackter
Rucksack mit ausreichend Verpflegung für tagsüber.
Außerdem sollten die Übernachtungen vorgebucht
werden. Ansonsten empfehle ich, das Pilgern einfach
mal auszuprobieren und sich zu trauen. Beim Pilgern
ist man nie allein.



„Jetzt wird g'heirat“

* Trauungsorte, die ins Herz gehen

Wovon träumen Sie, wenn Sie sich Ihren
schönsten Tag im Leben vorstellen?
Denken Sie an einen Ort, der direkt ins
Herz geht? Dann „packen“ Sie Ihre
Gäste ein und feiern Sie gemeinsam ein unvergess-
liches Hochzeitsfest im ARBERLAND. Bei uns können
Sie den Bund der Ehe nicht nur im Trauzimmer der
Standesämter schließen. Ob märchenhaft im Museum,
rustikal auf der Burg oder inmitten ursprünglicher
Waldwildnis. Sie entscheiden, wo und wie Sie Ihre
Traumhochzeit feiern möchten. Erste Anregungen
dazu finden Sie online zusammengefasst auf der
Homepage der Tourismus- und Freizeitförderung
ARBERLAND. Diese führt Sie zu besonderen Trau-
ungsorten der Region und präsentiert Ihnen maßge-
schneiderte Hochzeitsarrangements sowie wertvolle

Tipps für Ihren besonderen Tag. Naturliebhaber finden
im „Wildnisstandesamt“ im Nationalpark Bayerischer
Wald unter freiem Himmel die perfekte Location, Gip-
felstürmer wählen das „Gipfelstandesamt“ am Großen
Arber.

Denn wo Liebe ist,
wird das Unmögliche möglich.

aus China

Ganz außergewöhnlich ist sicherlich auch das „Unter-
Tage-Standesamt“ im Silberberg. Und wann sagen Sie
„Ja“ im ARBERLAND?

www.arberland.de/heiraten



Der Gunthersteig

Ein Pilgerweg, der auf 160 km durch den Bayerischen
Wald und Böhmerwald führt. Im Rahmen eines
Interreg-Projekts wurde der ursprüngliche Weg
(Niederalteich – Dobrá Voda) bis Blatná erweitert
und 2021 offiziell eröffnet.

- Etappe 1 · Niederalteich – Lalling (19 km)
- Etappe 2 · Lalling – Rinchnach (19 km)
- Etappe 3 · Rinchnach – Zwiesel (15 km)
- Etappe 4 · Zwiesel – Prášíly (21 km)
- Etappe 5 · Prášíly – Hartmanice (14 km)
- Etappe 6 · Hartmanice – Sušice (16 km)
- Etappe 7 · Sušice – Horažďovice (22 km)
- Etappe 8 · Horažďovice – Chanovice (15 km)
- Etappe 9 · Chanovice – Blatná (20 km)

www.gunthersteig.com



Ziel ETZ i Cíl EÚS
Freistaat Bayern –
Tšechoslovenská republika
Česká republika –
Svobodný stát Bavorsko
2014 – 2020 (INTERREG V)



Evropská unie
Evropská unie
Evropský fond pro
regionální rozvoj

Nachhaltiges ARBERLAND

* Kleine Schritte mit großer Wirkung

Nachhaltigkeit ist mehr als bio, fair und regional. Im ARBERLAND gibt es bereits viele gute Ansätze, die sich mit einer nachhaltigen Zukunft beschäftigen. Das reicht von authentischer, regionaler Küche und heimischer Forstwirtschaft über Mobilitätskonzepte mit geringem CO₂-Fußabdruck bis hin zu Beherbergungsbetrieben, die konsequent ökologisch agieren. Dabei trägt jede einzelne Aktion dazu bei, das ARBERLAND zur nachhaltigen Tourismusregion zu machen.

NACHHALTIGER TOURISMUS

Gudrun Reckerziegel
Koordinatorin Kommunale Entwicklungspolitik im ARBERLAND

„Im Mittelpunkt meiner Arbeit steht die Agenda 2030 mit ihren 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung. Auch der Tourismus spielt dabei eine wichtige Rolle, denn sowohl Gastgeber als auch Gäste können sich auf vielfältige Weise für Nachhaltigkeit einsetzen. Mit dem Naturpark und Nationalpark Bayerischer Wald haben wir die perfekte Kulisse für eine nachhaltige Tourismusdestination. Und genau das ist unser Ziel! Gäste können



ganz entspannt mit der Waldbahn anreisen, den ÖPNV kostenlos nutzen, regionale Schmankerl genießen und die Natur zu Fuß oder mit dem Fahrrad erkunden. Dazu gibt es auch bereits nachhaltige Übernachtungsangebote. Oft sind es die kleinen Dinge, die nichts kosten, die den Urlaub so besonders machen. Die Menschen, die Kultur, die Landschaft.“

URLAUB AUF DEM BAUERNHOF

Elisabeth Kraus
Vermieterin Urlaub auf dem Bauernhof Bayerischer Wald e.V.

„Wir bäuerlichen Vermieter sind nachhaltig, weil uns der bewusste Umgang mit der Natur und den Ressourcen quasi in die Wiege gelegt worden ist. Seit jeher muss der Bauernstand nachhaltige Entscheidungen treffen, um einen intakten Betrieb an die nächste Generation weitergeben zu können. Wir freuen uns über jeden Gast, der mit Interesse und Wohlwollen unsere Bemühungen zu immer mehr Nachhaltigkeit unterstützt.“

BIOHOF HÄNG

Birte Carstensen & Martin Straub
Heimatunternehmer aus dem ARBERLAND

„Nachhaltigkeit ist wichtig, weil jede Ressource begrenzt ist. Für uns bedeutet das, Lebensmittel für die Menschen der Region anzubauen und dabei Biodiversität und Bodenfruchtbarkeit zu schaffen. Aus einer Wiese ist bei uns große Vielfalt geworden: Hecken, Obstgehölze, Gemüsegärten und ungedüngte Bereiche mit Magerrasen und seltenen Arten. Jeder Eingriff in die Natur hat Folgen. Landwirtschaft hat über Jahrhunderte für mehr Biodiversität gesorgt und kann es auch heute noch, wenn man weiß wie. Bei einer Führung über unseren Biohof erhalten Besucher einen Einblick in unsere Arbeitsweise.“



BAYERISCHE STAATSFORSTEN

Jürgen Vökl
Forstbetriebsleiter Bayerische Staatsforsten Bodenmais

„Wir sind nachhaltig, weil wir pfleglich mit unserem Wald umgehen. Der Forstbetrieb Bodenmais ist geprägt von Bergmischwäldern und natürlichen Fichtenwäldern mit vielen alten und starken Bäumen. Auf 17.200 Hektar naturnahem Wald ernten wir nur so viel Holz, wie wieder nachwächst. Gleichzeitig schützen wir in mehr als 500 ha Naturschutzgebieten und 4.100 FFH-Gebieten (Flora-Fauna-Habitat) viele seltene Pflanzen und Tiere – Orchideen, Luchs, Uhu, Wanderfalke und Auerhahn. Und noch was – mehrere hundert Kilometer Forstwege und Loipen laden zum Naturgenuss für alle Erholungssuchenden ein.“

GÄSTESERVICE-UMWELT-TICKET „GUTi“

Christina Wibmer
GUTi-Koordinierungsstelle der Landkreise Regen und Freyung-Grafenau

„GUTi ist seit mehr als 10 Jahren unser Beitrag für einen nachhaltigen Urlaub in der Nationalpark- und

Naturparkregion Bayerischer Wald. Die Gästekarte wird sofort bei der Anreise zum kostenlosen Fahrschein für das gesamte Waldbahn- und Busangebot im Landkreis. Gäste können so ihr Auto stehen lassen; die meisten Ziele sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. So wird die CO₂-Belastung verringert und Ausflugsziele vom Durchgangs- und Parkverkehr entlastet. Einsteigen, chauffieren lassen und ein gutes Umweltgefühl genießen.“

NACHHALTIGKEIT (ER)LEBEN ARBERLAND BAYERISCHER WALD

Im Jahr 2015 wurde die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung verabschiedet. Kernziel der Agenda sind die 17 Globalen Nachhaltigkeitsziele (SDGs – Sustainable Development Goals) der Vereinten Nationen. Hier ist es wichtig, dass die Ziele auch im Kleinen umgesetzt werden. Informationen zum ressourcenschonenden, sanften Urlaub im Bayerischen Wald finden Sie im Bereich Nachhaltiges ARBERLAND unter www.arberland-nachhaltig.de



Bewusste Auszeiten

ERHOLUNG IN DER NATUR

Energieplätze

Orte, deren positive Erdstrahlen wissenschaftlich messbar sind, gelten als besondere Energieplätze. Die bekanntesten sind Stonehenge in England oder Lourdes in Frankreich. Aber auch im ARBERLAND können Sie zum Beispiel in Langdorf an vier Energieplätzen bewusst „Energie tanken“, Körper und Geist stärken und Selbstheilungskräfte aktivieren.



Waldbaden

Der Wald ist ein Sehnsuchtsort der Entschleunigung und Ruhe. Zudem rückt seine gesundheitsfördernde Wirkung immer mehr in den Fokus. Ob alleine bei einem Spaziergang oder bei bewussten Auszeiten in einer Gruppe. Beim „Shinrin Yoku“ oder „Waldbaden“ erleben Sie den Wald mit allen Sinnen und spüren seine wohltuende Wirkung.

WUNDERMITTEL WASSER

Kneippwege im Wald

Die bekannteste Anwendung nach Sebastian Kneipp ist das Wassertreten oder Kneippen. Es fördert unter anderem die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und stärkt das Immunsystem. Meist befinden sich die Kneippbecken in Schwimmbädern und Saunen. Im ARBERLAND können Sie die heilende Wirkung auch in der Natur erleben – zum Beispiel am 800 Meter langen Kneippweg in Rabenstein.

Waldwasser

Gesund, nachhaltig und umweltschonend. Die Trinkwassertalsperre Frauenau deckt rund 80% des benötigten Trinkwassers im Bayerischen Wald ab. Das naturreine Frauenauer Wasser versorgt weite Teile Niederbayerns und der Oberpfalz mit gesundem „Waldwasser“ aus der Leitung. Viele Hoteliers und Wirte bieten zudem Waldwasser in Waldwasser-Karaffen an, die in der Glasfachschule Zwiesel entworfen wurden.



HEILKRAFT DER LUFT

Luftkurorte

Die Auszeichnung als „Luftkurort“ wird ausschließlich an Orte vergeben, deren Luft und Klima Eigenschaften aufweisen, die für Erholung und Gesundheit förderlich sind. Tief durchatmen heißt es im Heilklimatischen Kurort Bodenmais – dem einzigen im ganzen Bayerischen Wald – sowie den staatlich anerkannten Luftkurorten Bayerisch Eisenstein, Regen, Viechtach und Zwiesel.

Bodenmaiser Heilstollen

Im Erzbergwerk des Silberberges liegt der Therapiestollen, durch den schon viele Asthma- und Atemwegspatienten eine langfristige Linderung ihrer Beschwerden erfahren haben. Im Stollen haben Patienten der Silberberg-Klinik die Möglichkeit zur Untertage-Klima-Therapie. Bereits beim Betreten des Stollens macht sich das Klima mit reiner, kühler Luft bemerkbar. Die Luft dort ist bei 5° C und 98% Luftfeuchte absolut staub- und allergenfrei.



ENERGIE TANKEN

Wellness-Oasen

Der Bayerische Wald ist das perfekte Ziel für Ihren Wellnessurlaub. Großzügige und stilvoll gestaltete SPA Bereiche, regionale Küche und gemütlich eingerichtete Zimmer, Suiten und Chalets. Mehr als 20 Hotels, die mit 4 Sternen oder mehr ausgezeichnet wurden, bieten ein vielfältiges Angebot für jeden Geschmack. Ankommen, abschalten und erholen.

Tageswellness

Neue Kraft und Energie tanken – das geht nicht nur bei einem Wellnessurlaub, sondern auch bei kurzen Auszeiten in den Bädern und Saunen im ARBERLAND. Viele der Hotels öffnen ihren Wellnessbereich auch für Tagesgäste und bieten ein Rund-Um-Wohlfühlprogramm mit Massage, Wellness und Erholung pur.



WUSSTEN SIE, DASS ...

... das ARBERLAND mit rund 63% Waldfläche der waldreichste Landkreis Bayerns ist?



*FREIHEITS.
gefühl



Frieden ist nicht alles,
aber ohne Frieden ist alles nichts.
Willy Brandt



„Glücksgarant“ Goldsteig

* Grenzenloses Wandervergnügen



Fragt man Wanderer, was sie beim Wandern besonders glücklich macht, ist die Antwort oft: Das Gefühl von Freiheit. Vor allem auf den Bergen und Gipfeln scheint die Freiheit unendlich und das Glück zum Greifen nah.

Auch im Bayerischen Wald haben wir einen „Glücksgaranten“ unter den Wanderwegen: Der Goldsteig ist Abenteuer, Gipfelglück und pure Freiheit. Der 660 Kilometer lange Fernwanderweg führt, mit einem gelben „S“ markiert, in zwei Varianten von Marktredwitz in der Oberpfalz bis ins niederbayerische Passau. Dazu kommen Zubringer (markiert mit einem blauen „S“) und Verbindungswege, wie der Böhmweg oder der Gunthersteig.

Die Südroute verläuft über die Höhenzüge des Vorderen Bayerischen Waldes, während sich die anspruchsvollere Nordvariante an der bayerisch-böhmischen Grenze und den 1.000er Gipfeln der Region orientiert. Eine der aussichtsreichsten Goldsteig-Etappen im ARBERLAND ist die sogenannte „Königsetappe“. Die 16 Kilometer lange Kammwanderung startet beim Berggasthof Eck bei Arnbruck und führt über die acht 1.000er Gipfel – Mühlriegel (1.080m), Ödriegel (1.156m), Waldwiesmarterl (1.139m), Schwarzeck (1.238m), Reischflecksattel (1.126m), Heugstatt (1.262m), Enzian (1.287m), Kleiner Arber (1.384m) - bis zum Großen Arber (1.456m). Auf dieser Tour faszinieren die grandiosen Panoramablicke über das bayerisch-böhmische Waldmeer. Freiheitsgefühl inklusive.

Besonders stimmungsvolle Momente bieten auch die Passagen über die Schachten, die je nach Jahreszeit sonnige Rastplätze bieten oder mystisch im Nebel versinken. Wandern am Goldsteig heißt Wandern durch ein Meer aus Wäldern, die Mystik der Natur spüren und historische Pfade beschreiten. Dabei führen die Wege durch fünf Naturparke, den Nationalpark Bayerischer Wald und durch den tschechischen Nationalpark Šumava. Die tschechische Route Zlatá Stezka verläuft parallel zur Nordroute und bietet den Wanderern auf insgesamt 13 Grenzübergängen die Möglichkeit, vom bayerischen in den böhmischen Teil zu wechseln. Die Verbindungsstrecken verlaufen auf historischen Pfaden zwischen Bayern und Böhmen, kreuzen dabei immer wieder den ehemaligen „Eisernen Vorhang“ und stehen somit nicht nur symbolisch für Freiheit.



MICHAEL KÖRNER

„Mr. Goldsteig“
Tourismusverband Ostbayern e.V.

„Wissen Sie, wie Morgenluft riecht, wie Tautropfen perlengleich an den Gräsern hängen, wie Felder und Wiesen in der leuchtenden Abendsonne erstrahlen? Es ist herrlich, sich nur mit einem Rucksack und in der Reduktion auf das Wesentliche für ein paar Tage eine etwas andere Auszeit zu gönnen. Probieren Sie es aus. Erleben Sie mit all Ihren Sinnen einen faszinierenden Fernwanderweg.“



UWE STANKE

Goldsteig Wegemanager
Tourismusverband Ostbayern e.V.

„Der Goldsteig ist Abenteuer pur: Spektakuläre Gipfel, traumhafte Aussichten, coole Pfade, romantische Teichlandschaften, mystische Burgen, sanfte Hügel oder wilde Waldlandschaften. Egal ob als Fernwanderer oder bei einer Tagestour, jeder findet hier sein persönliches Highlight. Der Goldsteig ist für mich 'Kult', ein perfektes Wandererlebnis und meine absolute Leidenschaft.“

Der Goldsteig

Der Goldsteig zählt zu den „Top Trails of Germany“ und somit zu den 13 besten und schönsten Wanderwegen Deutschlands. Unterwegs bieten zahlreiche wanderfreundliche Gastgeber einen umfassenden Service für Wanderer an.

www.goldsteig-wandern.de



Bayerisch-Böhmische Freundschaft

* Grenzregion ARBERLAND

Einige Jahrhunderte hatten die Bewohner von Bayerisch und Böhmisches Eisenstein im Bewusstsein einer Region gelebt, bis sich nach Ende des Zweiten Weltkriegs über dem Grenzgebiet der „Eiserne Vorhang“ schloss. Was 1948 mit Straßensperren begann, erreichte seinen Höhe-

punkt mit elektrisch geladenen Stacheldrahtzäunen und Beobachtungstürmen. Ursprünglich als Symbol der Völkerverständigung gebaut, fristete der einzige geteilte Bahnhof Europas ein Dasein als kuriose Foto-Objekt. Erst nach dem Zusammenbruch der kommunistischen Systeme Mittel- und Osteuropas und der Grenzöffnung am 9. November 1989 nahmen

die Beziehungen zwischen dem Freistaat Bayern und der ehemaligen Tschechoslowakei wieder Fahrt auf – stetig, aber zögerlicher als erhofft. Unter dem Motto „30 Jahre Fall des Eisernen Vorhangs“ feierten 1500 Deutsche und Tschechen bei einer Gedenkfeier am 9. November 2019 den Mauer-

fall. Kurz darauf erreichte der Corona-Virus Europa und versetzte auch der Grenzregion einen weiteren Peitschenhieb: Die deutsch-

tschechische Grenze wurde für kurze Zeit wieder geschlossen, Passkontrollen eingeführt, die beiden Seiten erneut separiert.

Umso mehr ist es dem Landkreis Regen heute ein Anliegen, die Zusammenarbeit zwischen Bayern und Tschechien zu fördern. Im November 2022 fand im Rahmen eines vom Bayerischen Staatsministerium der Finanzen und für Heimat geförderten Projekts ein grenzüberschreitender Kultur- und Kulinarikmonat statt. Neben einer Sonderausstellung mit Künstlern und Künstlerinnen aus Bayern und Böhmen gab es einen grenzüberschreitenden Kunsthandwerker- und Spezialitätenmarkt, einen interkulturellen Volksmusikabend sowie ein literarisches „Kamingespräch“ mit musikalischer Untermalung.

Mit den Partnerbüros der ARBERLAND REGio GmbH in Pilsen und Budweis haben Urlaubsgäste aus Tschechien direkte Ansprechpartner für ihren Bayerwald-Urlaub, aber auch Gäste aus dem ARBERLAND, die einen Tagesausflug in den Böhmerwald planen, können sich bei den Kolleginnen, die alle auch Deutsch sprechen, über das Urlaubsangebot im Nachbarland informieren.

www.bayern-tschechien.de



Genussregion BAYERN - BÖHMEN

Reisen und dabei gut essen – für viele ist das der Schlüssel zur maximalen Erholung. Der Kulinarik-Führer „Genussregion BAYERN – BÖHMEN“ versammelt 90 Biobetriebe, Bauernläden, kleine Brauereien sowie preisgekrönte Genussorte, ausgewählte Cafés und Restaurants aus dem Raum Niederbayern, Oberpfalz und Oberfranken sowie den Regionen Karlsbad, Pilsen und Südböhmen.

www.bayern-tschechien.de



Reisen für Alle



„Reisen für Alle“ ist die bundesweit gültige Kennzeichnung im Bereich Barrierefreiheit. Notwendige Informationen werden durch ausgebildete Erheber erfasst und mit klaren Qualitätskriterien bewertet. Die detaillierten Prüfberichte zu den Angeboten schaffen Transparenz und Verlässlichkeit, da man sich im Voraus über die Barrierefreiheit informieren kann. Die Ergebnisse der zertifizierten Angebote im ARBERLAND finden Sie unter www.arberland.de/barrierefrei



WUSSTEN SIE, DASS ...

... das ARBERLAND zusammen mit dem Nationalpark Bayerischer Wald, dem Nationalpark Ferienland und der Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald „Pilotdestination Reisen für Alle“ ist? In der Region gibt es 63 Unterkünfte, Ausflugsziele, Angebote und Organisationen, die nach „Reisen für Alle“ zertifiziert sind.

www.bayerischer-wald.de/barrierefrei

Reisen für Alle

* Barrierefrei durchs ARBERLAND

Den Bayerischen Wald trotz Handicap erleben? Mit der richtigen Vorbereitung ist das möglich! Das ARBERLAND hat es sich zum Ziel gemacht, den Genuss von Natur, Kultur und Tradition für Alle zu ermöglichen. Ob mit Rollstuhl, Geh-, Seh- oder Hörbehinderung – dank spezieller Architektur sowie akustischer oder visueller Unterstützung können Sie viele der Ausflugsziele ganz einfach erkunden.

Genießen Sie zum Beispiel den Blick auf das bayerisch-böhmische Waldmeer bei der Gondelfahrt auf den Großen Arber. Dank Liftanlagen und Rampen ist der höchste Berg der Region bis zur Bergstation stufenfrei erreichbar. Mit dem Panorama-Aufzug gehts zur Eisensteiner Hütte, wo Sie auf der Sonnenterrasse regionale Schmankerl und die frische Bergluft ge-

nießen können. Ein Vorreiter in Sachen Barrierefreiheit ist der Nationalpark Bayerischer Wald. Das „Haus zur Wildnis“ im Nationalparkzentrum Falkenstein ist stufenlos zugänglich und ein Großteil der Ausstellung ist im Sitzen sichtbar. Gerne dürfen Sie auch Ihren Assistenzhund mitnehmen. Auf Nachfrage werden Führungen für Menschen mit besonderen Bedürfnissen angeboten. So werden beispielsweise Exponate zum Tasten für blinde Menschen integriert.

Im Urlaub dürfen natürlich gutes Essen und die passende Unterkunft nicht fehlen. Auf unserer Homepage erhalten Sie detaillierte Informationen zur Barrierefreiheit einzelner Ausflugsziele, Unterkünfte und Einrichtungen. Dort können Sie auch kostenlos Broschüren zur Barrierefreiheit im ARBERLAND bestellen.

www.arberland.de/barrierefrei



***SO SCHMECKT'S**
bei uns

Wenn du Essen auf dem Tisch und Liebe im Herzen hast,
kannst du nie lange unglücklich sein.

Altböhmisches Sprichwort

Deutschlands erster Bierfernwanderweg

* „Bier-Ge(h)nuss im ARBERLAND“

Acht Brauereien, acht Tages-Etappen und 125 Kilometer: Das ist „Bier-Ge(h)nuss im ARBERLAND“. Wer gerne wandert und Bier mag, ist auf Deutschlands erstem Bierfernwanderweg im Bayerischen Wald genau richtig. Die Wanderrunde führt einmal durch das ARBERLAND und bis ins benachbarte Böhmen: von Brauerei zu Brauerei, vorbei an sonnigen Berggärten

und „bierigen“ Highlights. Dabei lernen Wanderer nicht nur die regionalen Brauereien sondern auch prämierte Genussorte und neue, unbekanntere Wanderstrecken kennen. Unterwegs können die Genusswanderer mitten im Nationalpark „Bier vom Stoa“ probieren, historische Bier- und Eiskeller besuchen, eine Gläserne Brauerei besichtigen, Brauereiführungen machen und sogar ein Bierdiplom erhalten. Für den kompletten Fernwanderweg sollte man acht Tage ein-



planen. Übernachtet wird ganz einfach in den wanderfreundlichen Hotels und Pensionen entlang der Route. Alle Etappen sind aber auch einzeln erwanderbar, da diese direkten Anschluss zu Bus und Bahn haben.

DIE ETAPPEN IM ÜBERBLICK

ETAPPE 1: Vom Viechtacher Land ins Zellertal

Viechtach nach Drachselsried
(13 km | 548 hm)

ETAPPE 2: Übers Hochplateau Schareben nach Bodenmais

Drachselsried nach Bodenmais
(16 km | 651 hm)

ETAPPE 3: Durch den Brandtener Kessel zum Hennenkobel

Bodenmais nach Zwiesel
(20 km | 507 hm)

ETAPPE 4: Wildromantische Flusswanderung

Zwiesel nach Regen
(14 km | 87 hm)

ETAPPE 5: Ab durch die Mitte

Regen nach Böbrach
(21 km | 783 hm)

ETAPPE 6: Durch das Tal des Schwarzen Regen

Böbrach nach Viechtach
(23 km | 523 hm)

ETAPPE Nationalpark Bayerischer Wald

Bayerisch Eisenstein nach Ludwigsthal
(9 km | 187 hm)

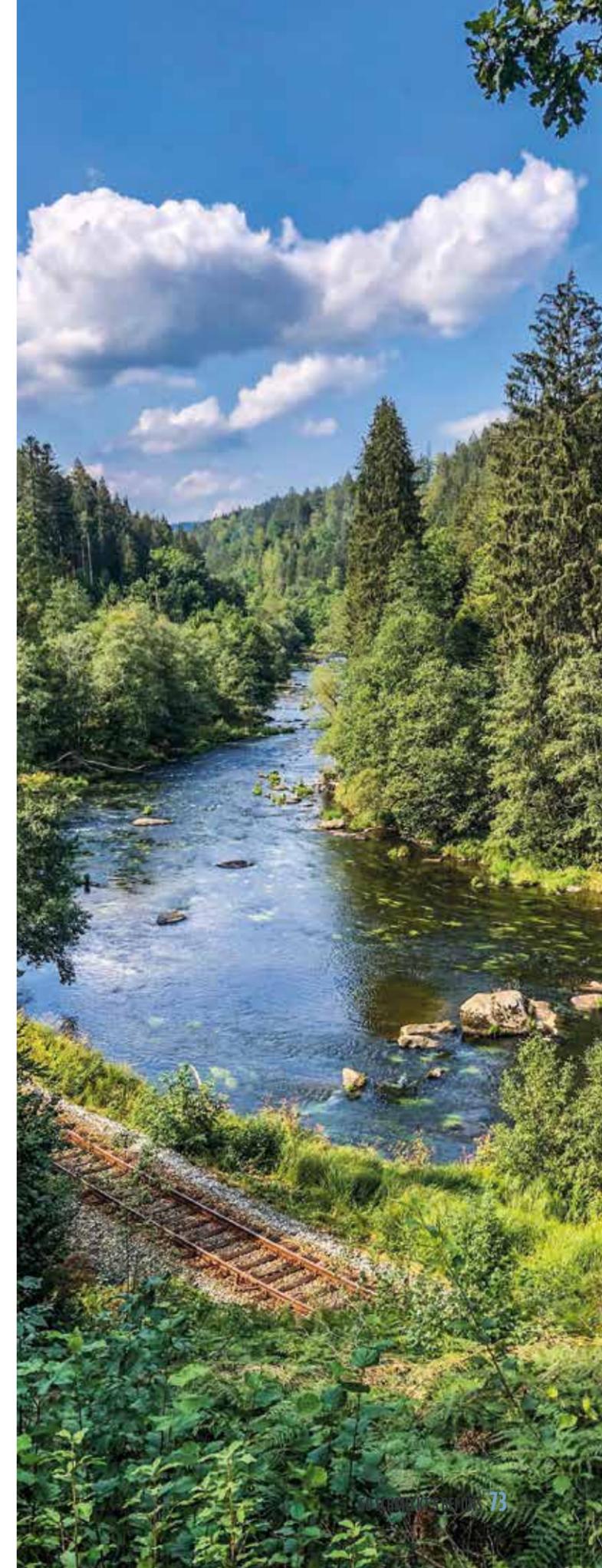
ETAPPE CZ: In den Böhmerwald

Špičák nach Bayerisch Eisenstein
(11 km | 313 hm)



Detaillierte Informationen sowie die GPS-Daten der Tagesetappen finden Sie online. Hier können Sie auch die passende Wanderkarte mit allen Tourenbeschreibungen, Brauerei- und Einkehrtipps kostenfrei bestellen.

www.arberland.de/wandern





Natürlich – Ehrlich – Regional

* Schmankerl aus dem ARBERLAND

Wer das ARBERLAND nicht nur sehen, hören und fühlen, sondern auch riechen und schmecken möchte, der ist im „Kulinarischen Schaufenster – Schmankerl aus der Region“ genau richtig. Der Schmankerl-Laden am Ortseingang der Glasstadt Zwiesel vereint die besten Woid-Schmankerl aus dem Bayerwald und Böhmerwald unter einem Dach. Alle Spezialitäten wurden garantiert regional erzeugt – in kleinen Hofläden, traditionell geführten Familienbetrieben, innovativen Manufakturen oder kreativen Schmankerl-Küchen.

Hier zeigt sich der Geschmack der Region in all seiner Vielfalt: süß-fruchtig mit hausgemachten Marmeladen

und dem cremig-gerührten Waldhonig, intensiv-kraftig mit dem Waldsalz und Geselchten oder feurig-klar im regionaltypischen Bärwurz. Das Grundsortiment – rund um Mehl, Eier, Bauernbrot, Kaffeekreationen einer Zwieseler Rösterei, Kräutertee, Müsli, Joghurt sowie Wurst- und Käsewaren – wird saisonal erweitert. Zu Ostern gehören Osterfladen, Geselchtes und buntgefärbte Eier ebenso auf den Festtagstisch wie die traditionelle Palmkätzchen-Dekoration. Das alles gibt's, ebenso wie handgemachte Holzblumen und -häuschen, handgeschöpfte Naturseifen und Bienenwachskerzen, im Kulinarischen Schaufenster. Liebevoll arrangiert und ansprechend präsentiert. Beste regionale Qualität inklusive. Zur Adventszeit verwandelt sich der Laden in einen schmackhaften regionalen Weihnachtsmarkt: Dann füllen hausgemachter Früchtepunsch, saftige

Konfiserie-Lebkuchen, Bratpfel-Honig, Räucherforellen und viele weitere Leckereien die Regale. Neben den süßen, deftigen und hochprozentigen Gaumenfreuden, ergänzen Eisen-, Holz- und Tuchwaren, handgefertigte Dekoartikel und Körperpflegeprodukte die Auswahl.

Das Kulinarische Schaufenster ist der beste Ort, um Neues zu kosten und Bewährtes zu genießen. Auf der Suche nach dem passenden Urlaubsmitbringsel, -andenken oder Geschenk werden Sie hier ebenfalls bestens beraten: Von kleinen Aufmerksamkeiten, über sorgsam verpackte Postpakete bis hin zu detailreichen und liebevoll dekorierten Geschenkkörben, Sie wählen individuell nach Ihren Bedürfnissen.

Ausgesuchte Köstlichkeiten werden jedoch nicht nur zum Verkauf angeboten! In der gemütlichen Stub'n gibt es neben Kaffee und Kuchen, ein Weißwurstfrühstück und zur Weihnachtszeit natürlich auch den hausgemachten Früchtepunsch. Im Sommer werden im angrenzenden Garten erfrischende Gin-Kreationen mit regionalen „Kracherln“ (Limonaden) und Bayerwald-Tapas serviert. Nicht umsonst wurde das „Kulinarische Schaufenster“ 2018 zu einem von „100 Genussorten Bayerns“ gekürt.

Landkreis-Tourist-Information

Als Landkreis-Tourist-Information präsentiert das Kulinarische Schaufenster das umfassende Freizeitangebot im Landkreis. Darüber hinaus wurde dafür als „zertifizierte Tourist-Information“ ausgezeichnet. Außerdem ist die Einrichtung nach Reisen für Alle zertifiziert.



WUSSTEN SIE, DASS ...

... Sie sich den Geschmack des ARBERLAND's auch ganz bequem nach Hause liefern lassen können? Eine Auswahl der Schmankerl gibt es auch im neuen Online-Shop.
www.shop.regionale-schmankerl.de



Gelebte Nachhaltigkeit

* Regionalität auf dem Teller



WUSSTEN SIE, DASS ...

... es viele weitere nachhaltige Initiativen und Betriebe gibt, die dazu beitragen, das ARBERLAND als nachhaltige Urlaubsdestination zu etablieren? Mehr dazu auf Seite 58.

Wir sind in der Natur zuhause. Wertschätzen ihre Großartigkeit. Ihre Vielfalt. Wildheit. Und Authentizität. Unsere Liebe und Nähe zu den Wäldern leben wir im Re(h)serviert aufs

Köstlichste aus. Dass diese Worte im „Re(h)serviert – Wirtshaus der Genussskultur“ nicht nur eine plausible Aussage, sondern eine tiefe Lebenseinstellung sind, zeigt sich bereits bei einem Blick auf die Speisekarte: Neben dem Saibling mit Steckrüben finden sich der klassische Schweinebauch mit Knödel und Sauerkraut,



tive Küchenteam. Noch näher dran sind Rinder und Lämmer vom Biohof Berndl, die auf den Wiesen auf Gut Oberfrauenau – direkt neben dem Restaurant – gegrast haben. Und die Liste der regionalen Lieferanten geht weiter: Bier von regionalen Brauereien, Honig von kleinen Imkern, Schnaps von lokalen Brennereien und aus eigener Herstellung ... Das Wasser kommt mit einer Temperatur von 6° Celsius aus der eigenen Quelle am Rachelhang direkt in die Leitung und ist von Natur aus so beschaffen, dass es ohne Aufbereitung konsumiert werden kann. Auf den Tisch kommt es auf Wunsch aufgesprudelt spritzig oder naturbelassen sanft.

Wildragout mit Spätzle oder die Kaspresknödel mit Wildkräutern und Gemüsebeilage in der Auswahl. Das Besondere daran: Eine Vielzahl der Lebensmittel stammt aus der unmittelbaren Umgebung. Zum Beispiel aus der Fischzucht Aurer Saibling. In vier großen, eineinhalb Meter tiefen Becken wachsen Saiblinge und Lachsforellen heran, das Zerlegen und Veredeln sind mitunter Chefsache. Der Weg bis in die Restaurantküche beträgt gerade einmal drei Kilometer. Ähnlich verhält es sich mit dem Gemüselieferanten Biohof Häng – der Lieferweg zum kleinen Biobauern ist exakt fünf Kilometer kurz. Auf einem Hektar wird hier Gemüse in reicher Vielfalt angebaut und gerne auch mit neuen, exotischen Sorten experimentiert. Ideal für das krea-

Platz nehmen kann man im stilvoll eingerichteten Restaurant. Die saftig-grüne Einstellung findet sich nicht nur auf den Tellern, sondern auch in der Einrichtung wieder. Waldgrüne Wände und Stühle kombiniert mit schlichten, edlen Elementen schaffen eine gemütlich, heimelige und zugleich elegante Atmosphäre. Wer sich gerne überraschen lässt, wählt „Moritz‘ und Marvins Überraschungsmenü“ aus drei oder fünf Gängen und wahlweise mit Weinbegleitung der WeinBoyz aus Regen und genießt die Genussvielfalt aus dem Bayerischen Wald. Schließlich gehört die Welt dem, der sie genießt.

www.rehserviert.de



Rezepttipps

* Die ARBERLAND Küche für zu Hause

Für die Brotzeit – passt zu Laugenbreze, Bauernbrot und Bier

Bayerischer Wurstsalat

- 500 g einfache Fleischwurst (z.B. Lyoner)
- 2 Zwiebeln
- 6 Essiggurken
- 6 EL Öl
- 3 EL Weißweinessig
- Salz, Zucker, Pfeffer
- Petersilie oder Schnittlauch



Die Fleischwurst in Scheiben, die Zwiebeln in dünne Ringe und die Essiggurken in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten zu einer Salatsauce mischen und gut vermengen. Alles mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie oder Schnittlauch garnieren.

Obatzda

- 250 g Camembert
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 4 EL Weißbier
- Salz, Pfeffer, Paprika (rosenscharf), Kümmel
- Radieschen und Schnittlauch



Die Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. Den Camembert mit einer Gabel zerdrücken und mit der leicht schaumig gerührten Butter und der Zwiebel vermischen. Mit Salz, Pfeffer, einer guten Portion Rosenschärfpaprika und Kümmel würzen, Bier zugeben und zu einer Creme verrühren. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Mit Radieschen und Schnittlauch servieren.

Warmes für die kalten Tage – deftig und süß

Pichelsteiner-Eintopf

- 200 g Rindfleisch
- 200 g Schweinefleisch
- 80 g Kalbfleisch
- 400 g Kartoffeln in Würfel
- 250 g Karotten
- 250 g Sellerie
- 250 g Lauch
- 2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, Brühe, Petersilie, Öl



Kartoffeln und Sellerie würfeln, Karotten und Lauch in Scheiben, die Zwiebel in Ringe schneiden. Das Fleisch in Würfel schneiden. Zwiebel und Fleisch kräftig in Öl anbraten, würzen und mit Brühe aufgießen. Nachfolgend das Gemüse nach Garzeit hinzufügen: Karotten, Kartoffeln, Sellerie und Lauch. Den Eintopf bei schwacher Hitze bei geschlossenem Deckel etwa 60 Minuten köcheln lassen. Eintopf abschmecken und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Hoiwawagga

- 1000 g Heidelbeeren (Hoiwa)
- 5 Eier
- 300 g Mehl
- 500 ml Milch
- Salz, Zucker
- Puderrucker
- Butterschmalz zum Ausbacken



Eier trennen. Mehl, Eigelb und Milch glatt rühren. Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen. Heidelbeeren in einer separaten Schüssel zuckern. Eischnee unter den Teig heben und Butterschmalz in einer Auflaufform heiß werden lassen. Den Teig in die heiße Auflaufform ca. 1 cm hoch eingießen und die gezuckerten Heidelbeeren darauf geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180° goldgelb backen. Vor dem Servieren mit Puderrucker bestäuben.

Extraportion Urlaub

* aktivCARD Bayerischer Wald

Mehrwert ohne Aufpreis! Diesen Luxus gibt es mit der aktivCARD Bayerischer Wald. Die kleine, praktische Karte bietet Übernachtungsgästen einen kostenlosen Zugang zu über 130 Urlaubserlebnissen. Neben Frei- und Hallenbädern, Skiliften und Skiverleih zählen Museen, Freizeit- und Kultureinrichtungen zum All-Inclusive-Urlaub.

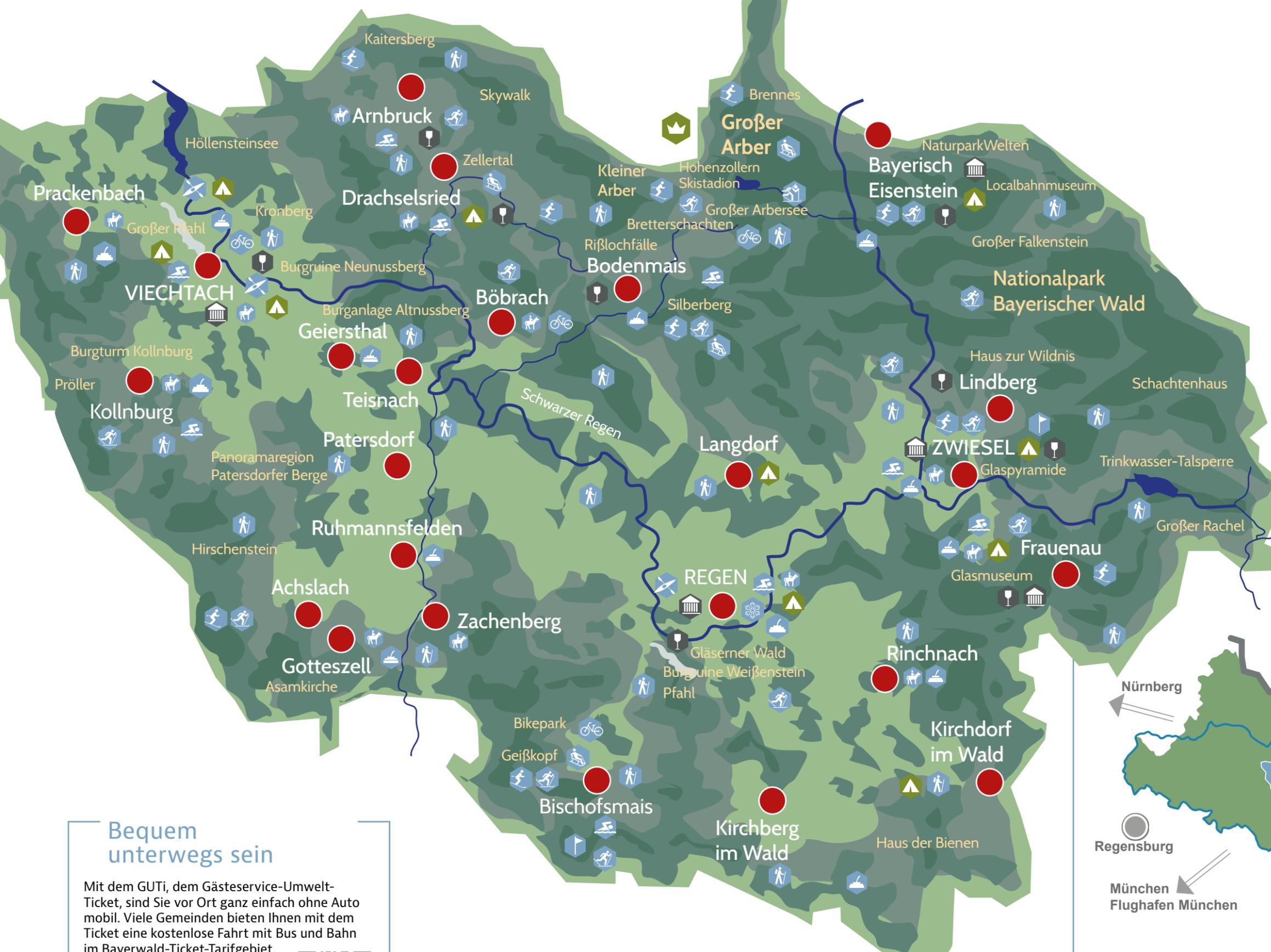
Die Gästekarte erhält man automatisch bei der Anreise in einem Haus der aktivCARD-Gastgeber, gültig ist sie während des gesamten Urlaubsaufenthalts inklusive An- und Abreisetag. Dabei hat man die Wahl zwischen gemütlichen Ferienwohnungen und -häusern, luxuriösen Chalets und Hotels, familiengeführten Pensionen und Bauernhöfen sowie Privatvermietern, Gasthöfen und Campingplätzen. So ist für jeden – egal ob Familie, Senioren oder Alleinreisende – die passende Übernachtungsmöglichkeit dabei. Und danach kann man sich die Urlaubsaktivitäten individuell nach Wünschen und Vorlieben zusammenstellen. Die Angebote gehen weit über den Landkreis Regen hinaus und Kinder staunen angesichts der spannenden Vielfalt im Bayern Park, von Nervenkitzel-Achterbahn bis zur gemütlichen Dampferfahrt. Das gilt ebenso für den Edelwies Natur- und Freizeitpark mit Attraktionen von der Traktorbahn bis zum „Höllencoaster“, für das Freizeitparadies „d’Rodelbahn“, sowie für den Silberberg



mit Bergbahn und Besucherbergwerk. Jede Menge Spaß für Groß und Klein bei freiem Eintritt. Ansonsten gibt es zahlreiche Naturerlebnisse wie zum Beispiel am Waldwipfelweg in St. Englmar oder dem Baumwipfelweg in Neuschönau. Auch Entdeckertouren durch den Nationalpark Bayerischer Wald, dem ältesten in Deutschland, sind mit der Gästekarte inklusive. Und für die kalten Tage eignet sich ein Besuch in einem der Hallenbäder oder Museen der Region. Ein „Muss“ für alle Eisenbahnfreunde ist das Localbahnmuseum mit 20 historischen Fahrzeugen aus allen Epochen bayerischer Lokalbahnsgeschichte. Und wer kulinarisch etwas ganz besonderes probieren möchte, meldet sich für das Seminar zum Erwerb des „Weißwurstdiploms“ an. Eine Extraportion Urlaub für alle – ganz ohne Aufpreis.

www.aktivcard-bayerischer-wald.de





Umweltfreundlich anreisen

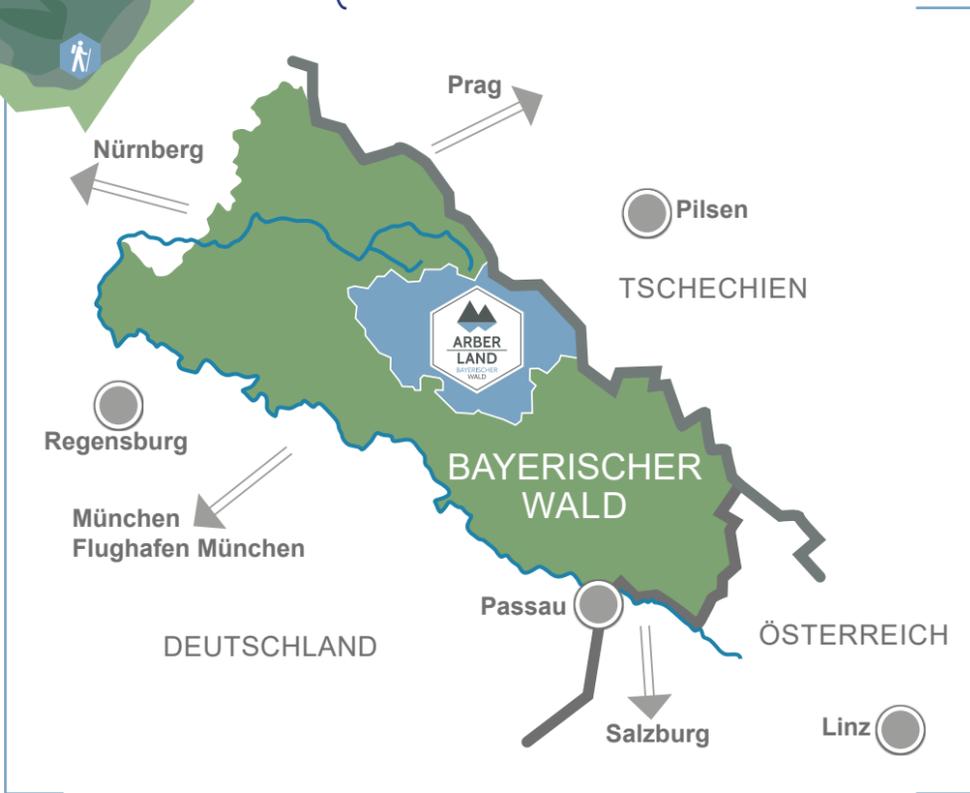
Umweltfreundlich, bequem und günstig ist die Anreise mit der Bahn in den Bayerischen Wald. Plattling, ein wichtiger Knotenpunkt der Bahnstrecke, ist ganz einfach mit EC, IC und ICE erreichbar. Von dort bringt Sie die Waldbahn an Ihren Urlaubsort.

www.waldbahn.de

Bequem unterwegs sein

Mit dem GUTi, dem Gästeservice-Umwelt-Ticket, sind Sie vor Ort ganz einfach ohne Automobil. Viele Gemeinden bieten Ihnen mit dem Ticket eine kostenlose Fahrt mit Bus und Bahn im Bayerwald-Ticket-Tarifgebiet. Die Gästekarte mit GUTi-Logo gilt gleichzeitig als Fahrschein während Ihres Aufenthaltes.

www.bayerwald-ticket.com

* Tourist-Informationen im ARBERLAND inklusive Ausflugstipps

ACHSLACH
www.achslach.de Tel. 09929 902013
Unser Tipp: Sternwanderung zum Hirschenstein mit Bergmesse auf der Ödwies

ARNBRUCK
www.zellertal-online.de Tel. 09945 941016
Unser Tipp: Weinfurter DAS GLASDORF

BAYERISCH EISENSTEIN
www.bayerisch-eisenstein.de Tel. 09925 9019001
Unser Tipp: Grenzbahnhof mit NaturparkWelten

BISCHOFSMAIS
www.bischofsmais.de Tel. 09920 940444
Unser Tipp: Wanderung zum Teufelstisch

BODENMAIS
www.bodenmais.de Tel. 09924 778135
Unser Tipp: Woid Woifes Naturerlebnispfad unterhalb des Silberbergs

BÖBRACH
www.boebrach.de Tel. 09923 801000
Unser Tipp: „Weg der Sieben Sinne“ – Entschleunigungsweg und Naturlehrpfad

DRACHSELSRIED
www.zellertal-online.de Tel. 09945 905033
Unser Tipp: Glasstudio Fuchs – „Gläserne Tierwelt“

FRAUENAU
www.frauenau.de Tel. 09926 7979001
Unser Tipp: Glasmuseum mit Gläsernen Gärten

GEIERSTHAL
www.geiersthal.de Tel. 09923 84150
Unser Tipp: Wanderung zur Burganlage Altnußberg

GOTTESZELL
www.gotteszell.info Tel. 09929 902000
Unser Tipp: Wanderung zum Klosterstein und Regensburgerstein

KIRCHBERG IM WALD
www.kirchbergimwald.de Tel. 09927 940028
Unser Tipp: Haus der Bienen mit Bienenlehrpfad

KIRCHDORF IM WALD
www.kirchdorf-im-wald.de Tel. 09928 94030
Unser Tipp: Fuchsspielplatz in Kirchdorf

KOLLNBURG
www.kollnburg.de/tourismus Tel. 09942 941214
Unser Tipp: Panoramarundweg Pröllner

LANGDORF
www.langdorf.de Tel. 09921 941113
Unser Tipp: Wanderung am Kreuzweg - Aussichtsturm

LINDBERG
www.gemeinde-lindberg.de Tel. 09922 7099021
Unser Tipp: Nationalparkzentrum Falkenstein

PATERSDORF
www.patetsdorf.de Tel. 09923 801040
Unser Tipp: Naturlehr- und Erlebnispfad in der Panoramaregion „Patersdorfer Berge“

PRACKENBACH
www.prackenbach.de Tel. 09942 94450
Unser Tipp: Radtour am Regental-Radweg

REGEN
www.regen.de Tel. 09921 604452
Unser Tipp: Traditionelles Pichelsteinerfest

RINCHNACH
www.rinchnach.de Tel. 09921 5878
Unser Tipp: Fledermaus-Waldspielplatz mit Lehrpfad und Fledermaus-Skulpturenrundweg

RUHMANNSELDEN
www.ruhmannsfelden.de Tel. 09929 6229741
Unser Tipp: Naturbadeseesee

TEISNACH
www.teisnach.de Tel. 09923 801115
Unser Tipp: Flusswanderung durch „Bayerisch Kanada“

VIECHTACH
www.viechtacher-land.de Tel. 09942 808250
Unser Tipp: Kulturzentrum Altes Rathaus, u.a. mit internationalen Ausstellungen

ZACHENBERG
www.zachenberg.de Tel. 09920 940444
Unser Tipp: Zachenberger Steinbruchweg

ZWIESEL
www.zwiesel.de Tel. 09922 7099011
Unser Tipp: Unterirdische Gänge (Anm. erforderlich)

Sich beraten lassen

Mit unseren Heimat-Kenntnissen helfen wir Ihnen gerne, Ihren Urlaub im ARBERLAND perfekt zu planen.
Landkreis Regen
Kreisentwicklung
Tourismus- und Freizeitförderung
Telefon 09921 601855
www.arberland.de

Unterkunft finden

Sterne-Hotel, Wellness-Oase oder doch lieber Urlaub auf dem Bauernhof und Ferienwohnung? Viele Unterkünfte können Sie ganz einfach und bequem online buchen.
www.arberland.de

Klimaschonende Anreise

* Mobil vor Ort mit Bus und Bahn

Umweltfreundliche Mobilität mit Bus und Bahn gehört untrennbar zum Natururlaub. Deshalb sind die meisten Landschaftsziele und viele kulturelle Einrichtungen in der Naturpark- und Nationalparkregion Bayerischer Wald auch ohne Auto gut zu erreichen. Dafür wurde die Region sogar mit dem Fahrtziel Natur-Award 2009 und 2016 ausgezeichnet.



Der Fahrschein für Ihre Mobilität vor Ort heißt Bayerwald-Ticket. Für nur 10 Euro pro Person und Tag sind Sie mit Waldbahn und Linienbussen unterwegs. Urlauber in den GUTi-Orten fahren mit GUTi, dem Gästeservice Umwelt-Ticket, sogar gratis. Die Gästekarte mit dem GUTi-Logo gilt als Bayerwald-Ticket für den gesamten Aufenthalt.



Buchen Sie unkompliziert auf www.bahn.de oder im DB-Navigator Ihre Anreise. Der nächste Fernverkehrsbahnhof ist Plattling. Hier laufen zweistündlich



die ICE-Züge aus Richtung Hamburg, Dortmund, Nürnberg und Wien ein. Jeweils stündlich kommen die Regionalzüge aus München, Passau und Regensburg an. Die grünen Waldbahn-Shuttles bringen Sie mit direktem Anschluss auf einer der schönsten Bahnstrecken Bayerns ins Urlaubsvergnügen. Besonders erfreulich: Mit dem Super Sparpreis der Deutschen Bahn kommen Sie für kleines Geld zu uns. Viele Gastgeber bieten zudem eine vergünstigte Bahnreise an. Wer innerhalb Bayerns anreist, ist mit dem Bayern-Ticket sehr preiswert zu uns unterwegs.



Infos und Kontakte

- Fahrplanauskunft für Ihre Urlaubs- und Ausflugsplanung: www.bahn.de, www.bayern-fahrplan.de
- Fahrpläne, Tarifgebiet, Ausflugstipps mit Bus und Bahn sowie teilnehmende GUTi-Gemeinden: www.guti.de
- Fahrtwunschzentrale zur Bestellung von Rufbusfahrten: Tel. 09921 9499964
- Anregungen und Rückfragen zum ÖPNV im Landkreis Regen: mobiltaet@lra.landkreis-regen.de, Tel. 09921 601371



ARBERLAND
BAYERISCHER WALD

GESCHICHTEN * FREIZEIT-TIPPS * INFOS

#arberland

www.arberland.de

