

RADELN IM REGENSBURGER LAND UND DARÜBER HINAUS

Andrea Potzler

OSTBAYERISCHER RAD WANDERFÜHRER



SüdOst Verlag

Mit E-Bikes -

schnell, stylish und flexibel...



2-Rad-Center

Regenstauf · Amberg · Neumarkt · Hahnbach

...Ihr Rad in besten Händen.

PS-2-Rad-Center
Pfälzerstr. 6 (neben TÜV)
93128 Regenstauf

Tel. 09402 948703
info@zweiradcenter-regenstauf.de
www.zweiradcenter-regenstauf.de

NEW MOBILITY

...IN REGENSTAUF.



VORWORT

Das Anstrengendste am Radeln ist der Aufbruch. Bis man erst den Entschluss gefasst und dann alles zusammengepackt hat, das ist das Schwere. Die paar Höhenmeter sind dann fast schon ein Klacks. Um die Entscheidung leichter zu machen, gibt es jetzt diesen Radführer mit der Hoffnung, dass der ein oder andere der Schönheit der Umgebung genauso wenig widerstehen kann wie ich.

Dabei habe ich festgestellt, dass ich, obwohl ich über zehn Jahre in Regensburg gewohnt habe, doch so vieles noch nicht erkundet hatte und man mit dem Radl viel mehr sieht, als wenn man nur mal so eben mit dem Auto schnell zum nächsten Ziel fährt. Die Vielfalt hier ist das Tolle: Die Flüsse, die Hügel und kleineren Berge, die Wälder und all die Freizeitmöglichkeiten, die unsere Gegend so bunt machen. Und dann kann man sich so oft mit so leckerem Essen zu noch ein paar mehr Kilometern überreden. Ich hoffe, Sie haben genauso viel Freude daran, um Regensburg und darüber hinaus zu radeln wie ich!

Vielen, vielen Dank an Natalie Poths und Martina Kastenmaier, die Layout und Karten so toll gemacht haben.

Ganz besonders danken will ich meinem Freund Josef Kainz, der mich auf einigen Touren begleitet hat – die wirklich guten Fotos in diesem Führer sind alle von ihm. Außerdem danke ich sehr herzlich Ina Hoppe, die ebenfalls einige Touren mitgefahren ist und mit ihrem unerschütterlichen Optimismus und ihrer guten Laune noch jede Regenwolke zur Umkehr bewegt hat.



Andrea Potzler wurde 1979 bei Augsburg geboren. Sie studierte Philosophie und Literaturwissenschaften an der Universität Regensburg und schloss mit einem Magister ab. Schon während des Studiums arbeitete sie als Journalistin für Internetportale und die Mittelbayerische Zeitung. Im Gietl Verlag erschien von ihr der Wanderführer „wanderbare region“ und nun der „Ostbayerische Radwanderführer“. Andrea Potzler wohnt in der Nähe von Straubing und arbeitet dort als freie Journalistin und Dozentin.



INHALTSVERZEICHNIS

001 // VORWORT

von Andrea Potzler

004 // AUSRÜSTUNG

Für eine gelungene Radltour

006 // BAD-ABBACH-TOUR

(Renn-)Radeln, Donau genießen, kraxeln

014 // BOGENBERG-TOUR

Strampeln für Maria (und eine grandiose Aussicht)

022 // FALKENSTEIN-TOUR

Zum Intervalltraining um die Burg

030 // GUGGI-TOUR

Baden, ein weiter Blick und eine fast heilige Eiche

038 // KALLMÜNZ-TOUR

Von Künstlern und herrlich erfrischenden Flüssen

046 // KELHEIM-TOUR

Hopfen, Spargel und der Donaudurchbruch

056 // LABER-TOUR

Tausend Mühlen (oder fast)

064 // NAAB-TOUR

Zum Adlersberg und an die Naab

072 // REGEN-TOUR

Wo der Stein (nicht) wackelt und die Kuh badet

080 // REGENSTAUF-TOUR

Haufen, der Vorwald und der wundervolle Regen

088 // STRAUBING-TOUR

Straubing und die Weiten des Gäubodens

096 // VIER-SEEN-TOUR

Radeln oder schwimmen – Vier Seen in einer Tour

104 // WALHALLA-TOUR

Walhalla, Wein und ein Gefühl wie an der See

112 // WIESENT-TOUR

Wo der romantische Ritter seine Beine trainiert

WAS MAN BESSER DABEI HAT – AUSRÜSTUNG FÜR EINE GELUNGENE RADLTOUR

Die schönste Radltour macht keine Freude, wenn man sich mit seiner Ausrüstung plagen muss, einfach nicht das Richtige dabei

hat oder das Fahrrad streikt. Daher hier eine Checkliste der Dinge, die man dabei haben sollte:

KLEIDUNG:

- Regenjacke
- Radlhelm
- Bequeme Schuhe
- Ggf. Radlhandschuhe
- Radlerhose oder Radlerunterhose
- Kleidung am besten atmungsaktiv und schnell trocknend
- Ggf. Badesachen
- Ein Käppi ist ein guter und leichter Sonnenschutz, wenn man den Helm abnimmt

- Radlführer
- Ggf. Navi

REPARATURSET:

- Flickzeug (bestehend aus Flicker, Vulkanisierflüssigkeit, Reifenheber, kleines Radwerkzeugset)
- Ersatzschlauch



- Kleiner Snack (zum Beispiel Müsliriegel, Banane, Studentenfutter)
- Sonnenbrille
- Taschentücher
- Pflaster
- Fahrradtasche oder Korb, ein Rucksack ist auf Dauer eher unbequem



Mit Brotzeit im Gepäck fährt sichs noch gelassener.

DAS FAHRRAD

Für die beschriebenen Touren ist man mit einem Trekkingrad bestens gerüstet. Es läuft leicht, und wenn ein Stück Weg nicht geteert ist, haben die Reifen mit etwas Profil einen guten Halt.

Bewährt haben sich unplattbare Fahrradmäntel. Seit ich solche auf meinen Fahrrädern habe, flicke ich deutlich seltener meine Fahrradschläuche. Der Spaß an einer Tour ist doch deutlich gemindert, wenn man längere Zeit mit Reparieren verbringt. Daher lohnt

sich die zusätzliche Investition in gute Mäntel. Eine weitere große Erleichterung ist der Nabendynamo, der zuverlässig funktioniert – weit besser als frühere Felgendynamos. Natürlich ist ein Batterielicht auch eine gute Option, allerdings sollte man darauf achten, dass die Akkus gut geladen sind und man am besten noch Ersatzbatterien dabei hat. Ein Gepäckträger leistet gute Dienste für die Befestigung des Fahrradkorbs oder der Fahrradtasche. Außerdem ist es gut, die Kette immer wieder mit ein wenig Öl zu verwöhnen

und die Bremsen auf ihre Beläge zu überprüfen oder überprüfen zu lassen. Faustregel: Wenn die Felgenbremse laut quietscht, ist es meist höchste Zeit, sie zu erneuern, da dann der Gummibelag schon durchgebremst ist.

DER FAHRER

Das teuerste Reparaturset nützt natürlich nichts, wenn man nicht damit umgehen kann. Als wichtigste Reparaturmaßnahme empfiehlt

es sich daher, sich einmal zeigen zu lassen, wie man einen Platten flickt.

So kann man sich bei der häufigsten aller Fahrradpannen auch unterwegs gut helfen.

Beim Gepäck gilt: Weniger ist mehr, schließlich will man sich außer mit dem Nötigsten nicht mit zu viel Ballast herumplagen.



(RENN-)RADELN, DONAU GENIESSEN, KRAAXELN



Strecke:

Max Schultze Steig – Pentling –
Seedorf – Bad Abbach – Matting

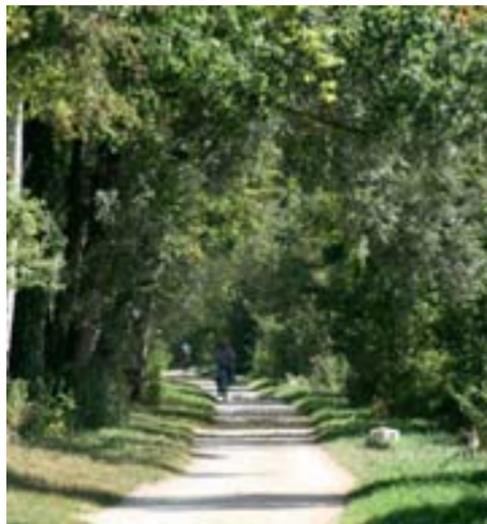
Die Strecke hat eine knackige
Steigung in Pentling, die sich auch
etwas hinzieht, dann geht es aber
umso frischer und flach dahin.



Diese Tour ist die perfekte Feierabendtour und bis auf ein kurzes Stück Kies auch gut für Rennradfahrer geeignet. Auch Kinder kommen hier nicht zu kurz. Abwechslungsreich macht die Tour besonders, dass wir sowohl ein bisschen am Berg strampeln als auch an der Donau dahinsausen.

SCHMALER RADLPFAD ODER SCHNELLE TEERSTRECKE

Wir starten in Großprüfening und halten uns in Richtung der Donau. An der Fähre angelangt, fahren wir nach links. Nun kann man, wenn man Teer bevorzugt, auf der Straße fahren oder aber den schmalen Radlpfad direkt an der Donau nutzen. Der Kies ist nicht tief, und wer nicht gerade mit dem Rennrad unterwegs ist, kann hier sehr komfortabel



Der Donauradweg mit seinen Bäumen und Büschen ist von Regensburg nach Pentling besonders schön ...



Sehenswertes:

Kaiser-Therme Bad Abbach

In der Kaiser-Therme kann man sehr gemütlich entspannen, sich den Rücken von Wasserstrahlern massieren lassen und ein paar Bahnen im Außenbecken ziehen. Die Therme hat täglich mindestens von 8 bis 18 Uhr geöffnet.

Kaiser-Therme

Kurallee 4

93077 Bad Abbach

Tel.: 0 94 05/95 17-0

Inselbad Bad Abbach

Es gibt ein Schwimmerbecken und ein Kinderbecken, und das Wasser wird nicht mit Chlor behandelt, sondern fließt durch einen Regenerierteich.

Inselstr. 2A

93077 Bad Abbach

Tel.: 0 94 05/94 06 23

Die Öffnungszeiten schaut man am besten auf der Homepage nach.
www.bad-abbach.de/de/kultur-freizeit/freizeit/insebad.html



Essen:

Schweinswirt

Wer Unmengen Fleisch aus eigener Schlachtung essen mag, ist beim Schweinswirt in Niedergerbraching gut dabei. Es gibt auch Thementage mit besonders viel Schnitzel oder Burgern.

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag: ab 17 Uhr

am Wochenende: ab 11 Uhr

Geberichstr. 48

93080 Pentling

Tel.: 094 05 / 10 33

www.schweinswirt.de

Restaurant Schwögler

Hier isst man recht luxuriös und sollte vorher reservieren.

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Samstag: 9–24 Uhr,

Sonntag: 9–14 Uhr

Montag geschlossen!

Stinkelbrunnstraße 18

93077 Bad Abbach

www.schwogler.de



... und es gibt sogar etwas wilde Romantik.

fahren, so wie es ganz viele andere Donauradler an diesem schönen Tag auch tun. Links tun sich immer wieder schöne Felsen auf, rechts sausen ein paar

Motorboote über die Donau. Hier kommen wir auch am Schutzfelsen in Pentling vorbei, und eine Abzweigung führt zum **1** Max Schultze Steig, der



Da kann man kaum einem Sprung ins Wasser widerstehen.

als kleine Wandereinlage unbedingt empfehlenswert ist mit herrlichen Ausblicken. Allerdings muss man etwas Zeit einplanen!

Mit circa zwei Stunden kann man schon rechnen, der Anstieg ist circa hundert Meter. Nähere Informationen und eine detaillierte

Beschreibung des Steigs sind im Wanderbuch „wunderbare region“ zu finden!

KÜHE, OBSTBÄUME UND EIN TOLLER SPIELPLATZ

Nach circa 3,5 Kilometern verlassen wir den Radweg an der Donau. Hier bewirbt ein Rundkachelofenbauer seine Waren, und wir fahren nach links den Berg hinauf in Richtung ② Pentling. Es empfiehlt sich, sofort runterzuschalten, da hier die Steigung gleich beträchtlich ist. Der Berg ist der anstrengendste der ganzen Tour, und es darf natürlich geschoben werden. Auf der linken Seite sehen wir ein paar Obstbäume, und rechts ist eine Gruppe Kühe. Konsequent geht's weiter den Berg hinauf, bis wir links einen Fußballplatz sehen. Dahinter ist ein großartiger Spielplatz mit schöner Rutsche und einem Klettergerüst, das auch größeren Kindern wie zum Beispiel der Autorin Spaß macht. Hier kann man sich aus nicht zu verachtender Höhe nach unten hangeln und ist ein bisschen stolz über die gemeisterte Herausforderung. Im Gras liegen Zwetschgen und Kastanien, die nicht nur das



Die Sonne bricht sich zum Glück auch durch die dickeren Wolken immer wieder Bahn.



Rennstrecke mit Ausblick

kleine Radlerherz erfreuen. Nun aber zurück, einfach munter weiter, bis wir zu einer Kreuzung kommen. Dort geht es dann nach rechts in den Großberger Weg, und die Steigung nimmt ab. Wir radeln hier immer weiter und stärken uns vielleicht noch mit einem Äpfelchen, das auf den Boden gefallen ist, so es denn gerade September ist.

FLOTTE ABFAHRT ZUR BELOHNUNG

Von Großberg aus gibt's dann die Belohnung für die Mühen mit den Höhenmetern: Wir sausen nach Hohengebraching, und der Wind pfeift uns nur so um den Helm. Am Ende der Pentlinger Straße fahren wir in einer Links-Rechts-Kombination weiter auf der Regensburger Straße. Wir biegen dann links ab in die Arglesstraße und gucken kurz zu den Autos unter uns auf der B16, die im 90-Grad-Winkel an uns vorbeizischen.



Riesenbeine in Bad Abbach weisen den Weg ins Zentrum.

ZUM FEUERWEHRHAUS UND DEN STEILEN FELDERN

Weiter fahren wir in Richtung ③ Seedorf, das hier schon ausgeschildert ist. Manchmal hilft uns auch das Hinweisschild für den Radweg

R9, das wir nur als Rechteck sehen, da der Weg in der anderen Richtung vorgeschlagen ist. Wir sehen links von uns ein Feuerwehrhaus, und die schmale Straße ist rechts von Birken gesäumt. Einige Reiter sind hier unterwegs, und man sieht hie und da

Pferdekoppeln. Am Feuerwehrhaus vorbei geht es wieder etwas bergauf, links steht schöner Mischwald, und bald geht die Teerstraße in ein kurzes Kiesstück über, und auch rechts steht nun Mischwald. Wir folgen der Straße und kommen bald aus Wald und Kies heraus. Rechts fallen die Felder stark ab, und man will nicht der Bauer sein müssen, der diese Hänge befahren muss. Aber vermutlich hats der einfach raus. Jedenfalls ist die Sicht von hier schön und weitläufig, und ein paar Spaziergänger haben sich gemütlich auf den Boden gesetzt und lassen die Beine den Hang hinunterhängen. Am Ende dieser Straße fahren wir wieder nach rechts und orientieren uns nach ④ Bad Abbach. Hier fahren wir dann an einer eher viel befahrenen Straße entlang – zum Glück nicht allzu lange!

KURORT BAD ABBACH MIT KAISER-THERME UND MARKTPLATZ

Wer, in Bad Abbach angelangt, einen Abstecher zur Kaiser-Therme machen will, folgt der Beschilderung im Kreisverkehr am Ortsanfang. Die anderen fahren weiter an



WIR WÜNSCHEN ALLEN
RADLERN EINE **GUTE,**
SICHERE UND IMMER
FRÖHLICHE FAHRT!



RADELN IM REGENSBURGER LAND UND DARÜBER HINAUS



Sonne, kein bisschen Wind und ein paar Stunden Zeit. Was gibt es da Schöneres, als sich aufs Rad zu schwingen und eine Runde zu drehen? Die besten Tipps und Anregungen für die schönsten Touren in der Gegend finden Sie in diesem praktischen Radwanderführer.

Die Touren kann man gemütlich mit der Familie oder als Feierabendrunde fahren. Viele Strecken gehen direkt in Regensburg los oder sind leicht mit dem Zug erreichbar. Alle Touren sind reich bebildert mit Fotos und Zeichnungen der Autorin. Jede Tour wird von einem Höhenprofil und einer detaillierten Karte begleitet, die Streckenführung ist genau beschrieben und leicht nachzuvollziehen. Es gibt immer wieder die Möglichkeit, zwei Touren zu einer längeren zusammenzulegen, außerdem sind leichtere, kürzere Varianten beschrieben, so dass für jedes Fitnesslevel etwas dabei ist.



9 783866 467477

14,90 EUR [D]