



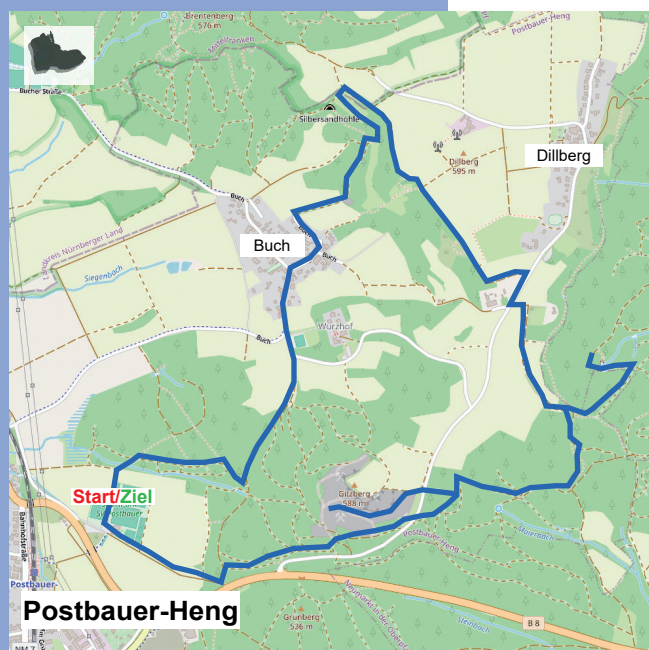
10 starke Kommunen
Aktionsbündnis
Oberpfalz-Mittelfranken

Allersberg • Berching • Bergau • Burgthann • Deining • Freystadt
 Mühlhausen • Postbauer-Heng • Pyrbaum • Sengenthal



Geführte Rad- und Wandertouren zwischen Mittelfranken und der Oberpfalz 2026

Zehn starke Kommunen: Allersberg | Berching | Bergau | Burgthann | Deining | Freystadt | Mühlhausen | Postbauer-Heng | Pyrbaum | Sengenthal



1. Wandertour am Sonntag, den 3. Mai 2026

ENTLANG DER EUROPÄISCHEN WASSERSCHIEDS ZU DEN SILBERSANDHÖHLEN BEI BUCH

Halbtagestour: ca. 10 km

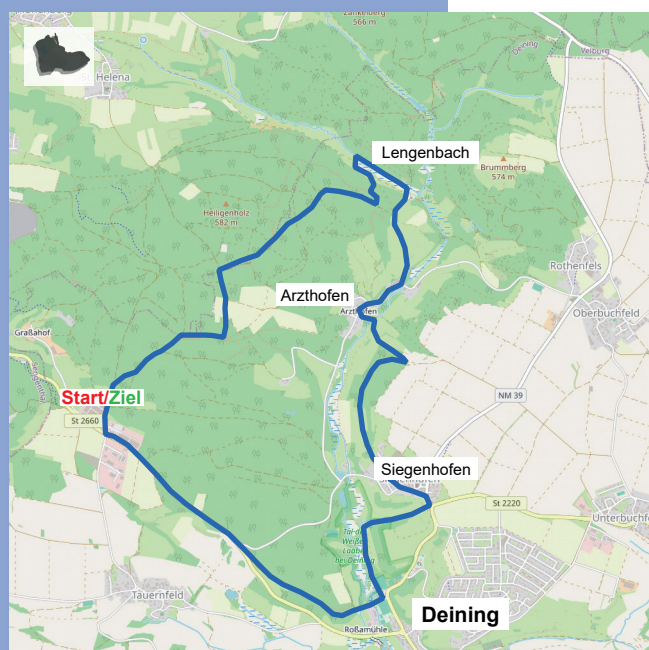
Start/Ziel: 13.00/17.00 Uhr Sportheim SV Postbauer, Schupfa OGV,
 Am Grünberg 1, Postbauer-Heng, anschließend Möglichkeit zur Brotzeit
 Tourführung: Arnd Willmann

Vom Schupfa steigen wir hinauf zur Flanke des Dillberges oberhalb von Buch. Hier liegen versteckt und fast verschüttet die Reste eines uralten Bergbaues: die Silbersandhöhlen. Bitte Lampen mitbringen! Wir erkunden die dunklen, geheimnisvollen Gänge im Eisensandstein tief im Berg. Von dort steigen wir ganz hinauf auf die Hochfläche des Dillberges. An einer wundervollen Aussicht auf das flache Land vor der Fränkisch/Schwäbischen Alb können wir hinübersehen bis zum Hahnenkamm und zur Burg Streitberg. Vorbei an einem aufgelassenen Steinbruch wandern wir quer über die Hochfläche des Zeugenberges und queren hier die europäische Wasserscheide. Eventuell steigen wir hinunter zur Kaltenbachquelle, einer der seltenen Quellschächte im Doggersandstein. Anschließend geht es zum aufgegebenen Straßenhaus und vorbei am keltischen Höhenweg wieder hinunter zum Schupfa, wo wir als Gäste des OGV Postbauer bei einer kleinen Vesper, bei gemütlichem Beisammensein den Tag ausklingen lassen.

Leichte Wanderung, festes Schuhwerk, Taschenlampen erforderlich.

Bitte im Rathaus Postbauer-Heng voranmelden per eMail an:

Sigrid.Guttenberger@postbauer-heng.de oder per Telefon an: 09188-9406-21



2. Wandertour am Sonntag, den 14. Juni 2026

SCHATTIGE WALDWEGE MIT DREI HIGHLIGHTS AUF DER STRECKE

Halbtagestour: ca. 11 km

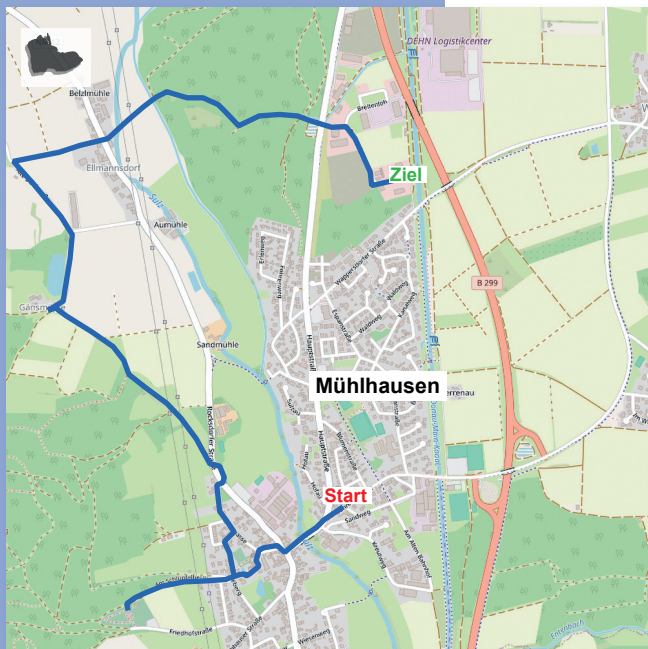
Start und Ziel: 9.00/13.30 Uhr beim Wanderparkplatz im
 Gewerbegebiet Deining, Nähe Fa. Pröpster
 Tourführung: Helmut Meier

Die Wanderung verläuft den Frankenweg entlang durch den Wald Richtung Helena.

Kurz davor zweigen wir talwärts ab ins verträumte Lengenbachtal. Am Lengenbachkirchlein wandern wir auf dem Jurasteig dem idyllischen Bachlauf lang zur Siegenhofener Mühle. Nach einer kleinen Erfrischungspause starten wir nach Deining zum Kneippbecken an der Römerbrücke der alten B8. Leicht ansteigend zur B8 hoch folgen wir dem Radweg zum Ausgangspunkt. Eine kleine Einkehr schließt die Tour ab.

Die Teilnahme ist ohne vorhergehende Anmeldung möglich.

Auskunft: Gemeinde Deining unter Tel. 09184-8300-0 oder gemeinde@deining.de



3. Wandertour am Sonntag, den 21. Juni 2026 VOM BIERWÄCHTERHAUS INS CAFÉ LUDWIGSPLATZL

Halbtagestour: ca. 6 km

Start: 13.00 Uhr am Rathausplatz, Bahnhofstr. 7, 92360 Mühlhausen

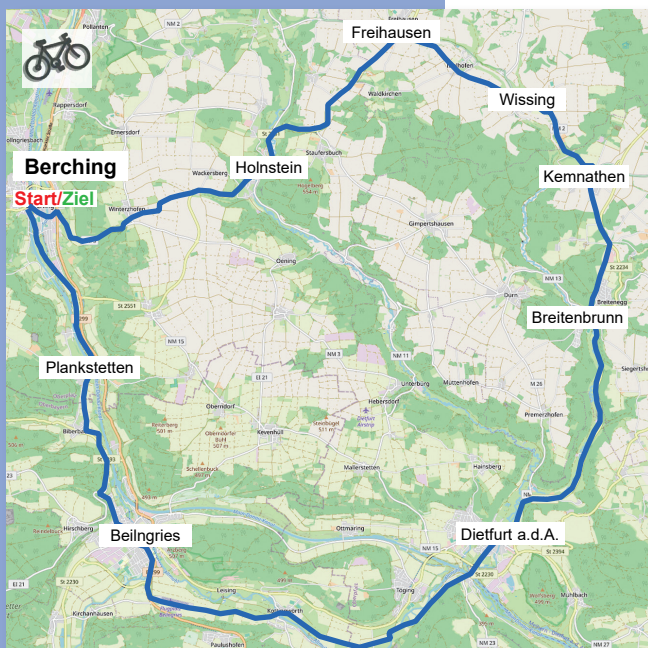
Tourführung: Karl Regnath

Wir treffen uns am Rathausplatz und starten unsere Tour gemeinsam. Sie führt uns durch die Ortsmitte, über die Sulzbrücke in Richtung Bierwächterhaus. Dieses liegt direkt unterhalb des Waldfriedhofs, was bedeutet: die Steigung des Schlüpfelbergs muss erklommen werden.

Oben angekommen werden wir vom 1. Bürgermeister empfangen und erfahren bei einer exklusiven Führung durch das Gebäude von 1482 und die darunterliegenden Kellergewölbe Wissenswertes über die damaligen Gebräuche und Lagerung des Bieres in diesen alten Mauern.

Danach geht's wieder bergab, in Richtung Hofen. Bei der Gänsmühle biegen wir ab nach Ellmannsdorf und überqueren dort die Straße sowie die Sulz. Über Wiesen und durch Wälder kommen wir beim Regenrückhaltebecken an der alten Bundesstraße an und wechseln die Straßenseite hinüber ins Gewerbegebiet Nord. Nicht mehr weit und wir haben unser Ziel erreicht. Zum Abschluss unserer Wanderung kehren wir gemütlich ins Café Ludwigsplatzl ein und lassen dort den Nachmittag ausklingen.

Anmeldung bis spätestens 14 Tage vorher erforderlich, wegen Platzreservierung; bei der Gemeinde Mühlhausen unter Tel. 09185-9417-21



4. Radtour am Sonntag, den 12. Juli 2026 UNTERWEGS DURCH DAS WISSINGER TAL/HEUTAL

Halbtagestour: ca. 53 km – E-Bike empfohlen! Mit starker Steigung!

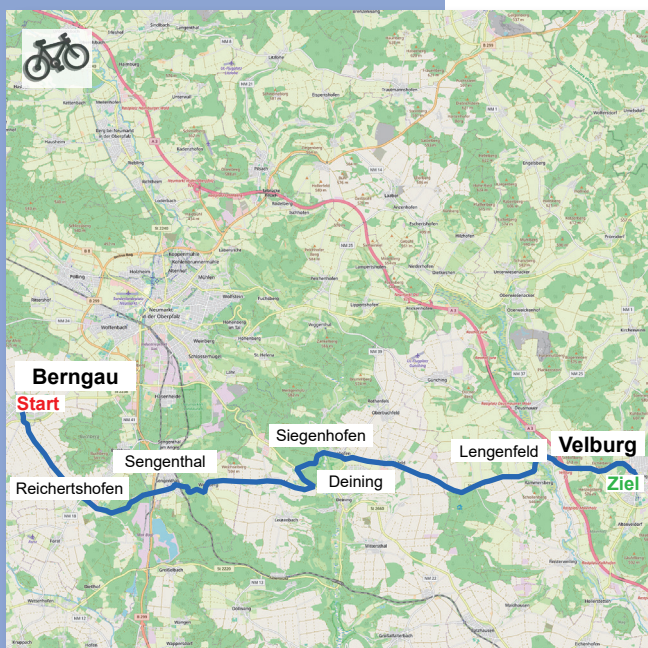
Start/Ziel: 12:30 Uhr/19:00 Uhr Schiffsanlegestelle Berching

Tourführung: Frau Anikó Kerl (Tourismusbüro Berching) und Herr Rainer Zimmermann (ADFC)

Von Berching radeln wir über Holnstein und Wissing an der Wissinger Laaber entlang (Heutal) nach Breitenbrunn. Hier erwartet uns eine spannende Führung durch Breitenbrunn. Herr Kraus zeigt uns seine Heimat und erzählt von den Grafen Tillys bis Rosen, alles was man von dem Ort wissen sollte und stellt uns den neuen Erlebnispfad im Heutal vor, der vor kurzem eröffnet wurde. Im Anschluss radeln wir weiter Richtung Dietfurt/ Griesstetten. Im „Gasthaus zu den drei Heiligen“ kehren wir ein, wo wir mit Kaffee und Kuchen verwöhnt werden. Auf unserem Rückweg folgen wir dem Altmühltal Radweg bis Beilngries. Entlang des Main-Donau-Kanals gelangen wir wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Anmeldung erforderlich bis 8. Juli 2026.

Auskunft und Flyer: Tourismusbüro Stadt Berching, Pettenkoferplatz 12, Tel.: 08462-205-13, eMail: tourismus@berching.de; Internet: www.berching.de



5. Radtour am Sonntag, den 26. Juli 2026 AKTIV BEWEGEN - KULTUR ERLEBEN

Halbtagestour: ca. 52 km – leicht hügelige Streckenführung

Start: 12.45 Uhr Berggau, Am Plan - Ziel: Stadt Velburg

Rückkunft: auf gleicher Strecke ca. 17.45 Uhr, Einkehr im Berggauer Hof
Tourführung: Gerhard Grad

Die abwechslungsreiche, etwas hügelige Strecke mit einer Gesamtlänge von rund 52 Kilometern ist für sportliche E-Biker sowie gut trainierte Bio-Biker geeignet. Wir treffen uns zur gemeinsamen Abfahrt um 12:45 Uhr Am Plan in Berggau. Von dort führt uns die Route über Reichertshofen, Sengenthal, Deining und Lengenfeld nach Velburg. Dank des bestens ausgebauten Radwegenetzes können wir größtenteils abseits der Hauptstraßen fahren und die Landschaft genießen. In Velburg erwartet uns eine rund 75-minütige Stadtführung, die persönlich vom 1. Bürgermeister der Stadt Velburg übernommen wird – eine Ehrensache! Thematisch stehen dabei die historische Altstadt, die Baustelle des Rathauses sowie das Kulturzentrum „Wieserstadt“ im Mittelpunkt. Mehr Infos: <https://kulturzentrum-velburg.de>

Im Kulturzentrum sind wir freundlicherweise zu einem Erfrischungsgetränk eingeladen. Für „ausgepowerte“ E-Bikes stehen Stromanschlüsse zum Nachladen bereit – bitte das eigene Ladegerät nicht vergessen! Die Rückfahrt erfolgt über die gleiche Wegstrecke. Zum gemütlichen Abschluss wird eine Einkehr im Berggauer Hof angeboten, wo sich alle wohlverdient stärken können.

Für die Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung erwünscht.

Auskunft und Anmeldung: Gerhard Grad, mobil 0151-22759801, g.grad@gmx.de



6. Wandertour am Sonntag, den 2. August 2026 AUF DEN SPUREN DES RITTERS EPPELEIN

Halbtagestour: ca. 10 km

Start: 13.00 Uhr, Parkplatz an der Schwarzachbrücke in Burgthann

Ziel: ca. 17.00 Uhr, Burg Burgthann mit Einkehrmöglichkeit

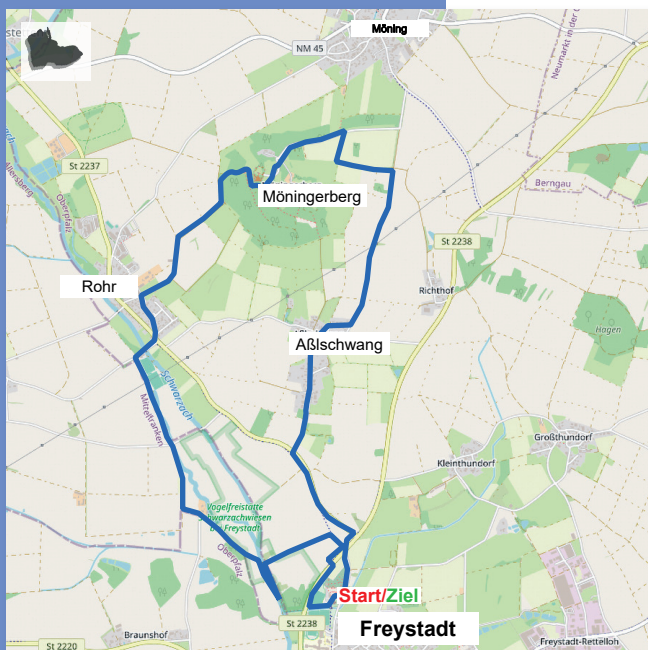
Toufführung: Arnd Willmann

Auf dieser Wanderung queren wir die Schwarzach und steigen den Hang hinauf. Dort folgen wir dem Wanderweg zur Wolfsschlucht, einem wild-romantischen Wasserfall im Bursandstein. Von dort gehen wir am Hang entlang zur gefassten Sophienquelle und weiter dann zum Schloss Grünberg. Hier wenden wir uns dem Lauf der Schwarzach zu und folgen ihr über die Prethalmühle zur Löwengrube mit ihren Sandsteinkellern. Ein kurzes Stück zurück, wo wir bei der Prethalmühle die Schwarzach überqueren und dann dem gegenüber liegenden Ufer folgend nach Burgthann zurückkehren. Hier erwartet uns nach dem Aufstieg zur Burg eine Führung mit Besteigen des Turmes. Anschließend lädt uns Burgthann zu einer kleinen Vesper ein. Hier beschließen wir unsere Tour.

Ein Fussweg führt dann wieder hinunter zum Parkplatz.

Bitte im Rathaus Burgthann bei Frau Sandra Semsch voranmelden.

Per eMail an: s.semsch@burgthann.de oder per Telefon an: 09183-40111



7. Wandertour am Sonntag, den 06. September 2026 NATUR - STILLE - AUSSICHT AUF DEN SPUREN DES CONTEMPLATIO

Halbtagestour: ca. 10 km - anschl. Einkehr in Freystadt möglich

Start/ Ziel: 13 Uhr / 17 Uhr, 92342 Freystadt, Wallfahrtskirche Maria Hilf

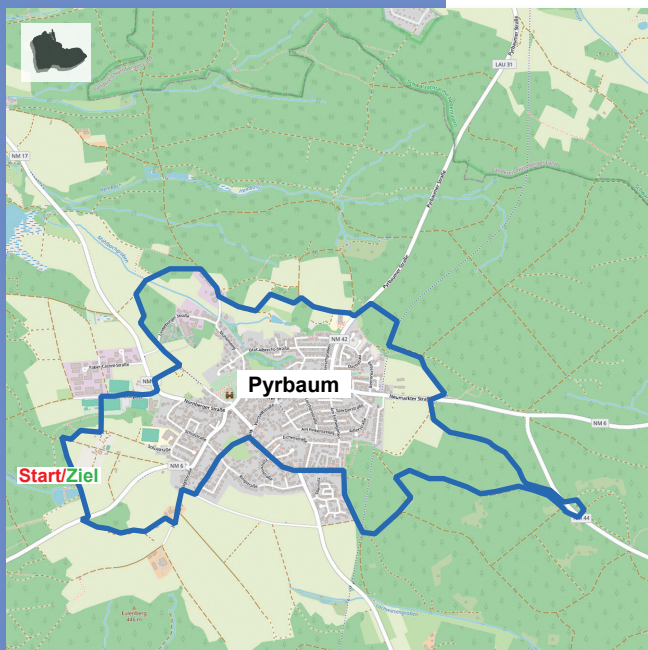
Toufführung: Bürgermeister Stadt Freystadt

Ausgangspunkt ist die eindrucksvolle Wallfahrtskirche Maria Hilf, die bereits zu Beginn des Weges einen Moment des Innehaltens schenkt. Von hier aus folgen wir ein Stück des Contemplatio, der mit seiner ruhigen Atmosphäre dazu einlädt, den Alltag hinter sich zu lassen. Der Weg führt durch offene Landschaft und bietet Raum für Stille, Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung der Umgebung. Weiter geht es zu den Schwarzwachwiesen, einer Vogelfreistätte von besonderer Bedeutung. Auf gut begehbaren Wegen erleben wir diese geschützte Auenlandschaft, in der mit etwas Glück zahlreiche Vogelarten zu beobachten sind. Die Weite der Wiesen und das sanfte Fließen der Schwarzach prägen diesen Abschnitt der Wanderung.

Über Feld- und Flurwege erreichen wir anschließend Rohr, ein kleines Dorf mit ländlichem Charme, bevor der Weg allmählich zum Mönigerberg ansteigt. Hier werden wir mit einer schönen Aussicht belohnt. Die Kapelle am Mönigerberg lädt zu einer Besichtigung mit unserem Bürgermeister und zu einer Rast ein – ein besonderer Ort, um innezuhalten und den Blick schweifen zu lassen. Aus- und Weitblicke bei schönem Wetter garantiert!

Der Rückweg führt über Aßlschwang zurück nach Freystadt. Noch einmal genießen wir die ruhige Landschaft der Oberpfalz, bevor sich der Kreis schließt und wir wieder an der Wallfahrtskirche ankommen. Den Abschluss der Runde bildet ein Besuch des Biergartens im Restaurant Franziskus in Freystadt.

Bitte im Rathaus Stadt Freystadt bei Sonja Deß voranmelden unter Tel. 09179-9490-108 oder sd@freystadt.de



8. Wandertour am Samstag, den 12. September 2026 DURCH ENGE GÄSSCHEN - AUF AUSSICHTS- REICHEN HÖHEN UMRUNDEN WIR PYRBAUM

Halbtagestour: ca. 10 km

Start/Ziel: 14.00/17.30 Uhr, am Fischerfest bei den Pruppacher Weihern

Toufführung: Rudi Schmidt und die Wegemarkierer

Hinauf zum Eulenberg - so starten wir unsere Wanderung mit dem ersten Ausblick auf Pyrbaum. Richtung Ortskern führen uns idyllische Gässchen zu Pyrbaums höchsten Punkt- dem Weinberg. Bald queren wir den Bockelbahnweg Richtung kleiner Buttermilchberg und Miniერgraben. Kurze Erklärungen zu den Örtlichkeiten bereichern die Wanderung.

Am Seniorenzentrum angekommen erwartet uns der Förderverein Pyr-einander mit einem kurzen Einblick in seine Aktivitäten. Nach einer Erfrischung gehts weiter zum aussichtsreichen Herrnbühl. Über den Erlebnisweg für Kinder, vorbei an den Sportplätzen steigen wir zum letzten Ausblick den Galgenberg hinauf und schon sind wir auf dem Weg zurück zum Fischerfest.

Einem gemütlichen Ausklang bei Speis und Trank steht nun nichts mehr im Wege.

Bitte um Voranmeldung: Markt Pyrbaum, Tel. 09180-94050 oder www.pyrbaum.de
Auskunft: Rudi Schmidt, Tel. 09180-1444



9. Wandertour am Sonntag, den 20. September 2026 GRENZGÄNGER. ZWISCHEN DEN REGIERUNGSBEZIRKEN MITTELFRANKEN UND OBERPFALZ

Halbtagestour: ca. 11 km

Start/Ziel: 13.00/17.00 Uhr, Neuer Festplatz Allersberg, Bahnhofstraße

Toufführung: Mario Weidlich, Wanderwegebeauftragter Markt Allersberg

Los geht es am Neuen Festplatz in Allersberg. Wir laufen den alten Bockbahnweg bis nach Reckenricht und überqueren die Staatsstraße 2402 Richtung Norden. Weiter geht es in das idyllische Waldgebiet „Sauerloh“. Bereits hier laufen wir parallel zur Grenze zur Oberpfalz. Nach ca. 1,3 km biegen wir rechts ab und wandern auf einem schönen Waldweg Richtung Seligenporten. Kurz bevor wir den Ort erreichen, laufen wir einen Trampelpfad entlang, bis wir auf den alten Bahndamm von Seligenporten nach Pyrbaum kommen. Hier werden wir das erste Mal die Grenze von Franken in die Oberpfalz überqueren, aber gleich wieder in den Regierungsbezirk Mittelfranken zurückkehren. Weiter geht es auf dem alten Bahndamm Richtung Pyrbaum, auf dem wir dann wieder in die Oberpfalz laufen.

Nach ca. einem Kilometer biegen wir links in einen Wald und wandern wieder Richtung Franken. Danach werden wir in ganz kurzen Abschnitten auf der Grenze hin und her wechseln. Gegen Ende unserer Rundtour begehen wir ein malerisches Waldstück parallel zur Grenze zur Oberpfalz entlang bis nach Eppersdorf. Von dort werden wir über das Kirchlein St. Wolfgang wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.

Es gibt auf dieser Strecke keine Einkehrmöglichkeit. Bitte Verpflegung selber mitbringen.

Bitte Voranmeldung an: Kultur- und Tourismusbüro Markt Allersberg,
tourismus@allersberg.de; Tel. 09176-509-39



10. Wandertour am Sonntag, den 27. September 2026 KELTENWANDERUNG UM PAVELSBACH

Halbtagestour: ca. 10 km

Start: 13.00 Uhr, Dorfstadt Heng, Köstlbacher Straße 6

Ziel: ca. 17.00 Uhr, anschließend Einkehrmöglichkeit

Toufführung: Arnd Willmann

Vom historischen Dorfstadt aus erwandern wir uns das aufgegangene Dorf Kyrstetten, erforschen eine Keltenschanze und finden vergessene Hügelgräber. Wir wandern entlang des Henger Bachs mit seinem Biber.

Vom Dorfstadt aus wandern wir zur Kirche St. Cäcilia, einst Mittelpunkt von Kyrstetten. Nun wandern wir weiter zurück in der Zeit, und wir begeben uns auf die Spuren der Kelten, in den Forst Appel. Von dort aus wandern wir wieder zurück durch die Henger Auen, dem Biberbiotop entlang nach Köstlbach. Von dort ist es nicht mehr weit zurück zum Dorfstadt, wo wir im Garten des Dorfstadts in gemütlicher Runde den Tag ausklingen lassen.

Leichte Wanderung, Kondition erforderlich.

Bitte im Rathaus Postbauer-Heng voranmelden per eMail an:
Sigrid.Guttenberger@postbauer-heng.de oder per Telefon an: 09188-9406-21

IMPRESSUM

Herausgeber: Aktionsbündnis Oberpfalz-Mittelfranken

Sprecher: 1. Bürgermeister Alexander Dorr, Stadt Freystadt

Gefördert durch: Amt für Ländliche Entwicklung, Oberpfalz, VGN

Konzept / Layout: landimpuls GmbH, Regensburg

Bilder: Kinder & Landschaft: Fotolia, Radfahrer: istock; Kartenmaterial: VGN

Kartengrundlage: www.OpenStreetMap.org

Stand: Februar 2026

Mit Ihrer Teilnahme an der Veranstaltung stimmen Sie zu, dass Bilder von Ihnen vergütungsfrei ausgestrahlt, verbreitet, in Medien genutzt und auf individuellen Abruf öffentlich zugänglich und wahrnehmbar gemacht werden können - auch kommerziell.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung. Eltern sind für ihre Kinder selbst verantwortlich. Es gilt die Straßenverkehrsordnung (StVO). Das Tragen eines Fahrradhelms wird empfohlen. Die überregionale Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist möglich. Nutzen Sie die Linien S3, RB 51 bzw. RE 50 ab Nürnberg oder die VGN-Freizeitlinie 515 „Rund ums Altmühltal“ (diese führt an Samstagen, Sonn- und Feiertagen einen Fahrradanhänger mit).

ACHTUNG: Schienenersatzverkehr auf der Strecke Regensburg-Nürnberg von Februar bis Juli 2026. Informationen unter: www.db-ersatzverkehr.de oder unter: www.vgn.de

