

Ernst Wrba

RAD 

ELEN 

FÜR DIE 

SEELE 



Wohlfühlouren

Altmühltal

DROSTE



Ernst Wrba

Altmühltal

Radeln für die Seele

15 Wohlfühl Touren



Droste Verlag

ALLE RADTOUREN AUF EINEN BLICK



TOUR 1: LAND DER FELSEN

Altmühltal und Urdonautal

35 km | 140 Hm | 4 Std. | Rundtour

9



TOUR 2: INS SCHWABENLAND

Abstecher zum Nördlinger Ries

48 km | 150 Hm | 4 Std. | Rundtour

21



TOUR 3: WO DER HOPFEN WÄCHST

Durch das Spalter Hügelland

30 km | 125 Hm | 3 Std. | Rundtour

35



TOUR 4: STÄDTEHOPPING

Beilngries, Dietfurt, Berching

41 km | 170 Hm | 4 Std. | Rundtour

49



TOUR 5: ZU DEN QUELLEN

Landidyll am Altmühl-Oberlauf

40 km | 100 Hm | 4 Std. | Rundtour

61



TOUR 6: WALD UND HEIDE

Zwischen Pfünz und Arnsberg

27 km | 115 Hm | 3 Std. | Rundtour

71



TOUR 7: DURCHS RÖMERLAND

Rund um Weißenburg

37 km | 115 Hm | 4 Std. | Rundtour

81



TOUR 8: ZEIT FÜR KIRCHEN

Durchs Altmühl- und Schambachtal

37 km | 135 Hm | 4 Std. | Rundtour

93



TOUR 9: STADT LAND FLUSS

Vom Altmühlsee nach Ansbach

42 km | 70 Hm | 5 Std. | Strecke

105



TOUR 10: IM STORCHENLAND

Entlang der Oberen Altmühl

32 km | 15 Hm | 3 Std. | Rundtour

119



TOUR 11: WASSER UND WALD

131

Im Fränkischen Seenland

36 km | 75 Hm | 4 Std. | Rundtour



TOUR 12: TÄLERRUNDE

145

Vom Anlauter- zum Altmühltal

28 km | 165 Hm | 2,5 Std. | Rundtour



TOUR 13: ROMANTIKTOUR

157

Durch das Mittlere Altmühltal

29 km | 35 Hm | 3 Std. | Strecke



TOUR 14: AM WASSER ENTLANG

169

Rund um den Brombachsee

28 km | 30 Hm | 3 Std. | Rundtour



TOUR 15: WASSERWEGE

181

Vom Donaudurchbruch zur Altmühl

40 km | 135 Hm | 5 Std. | Rundtour





Essing an der Altmühl



Waldweg bei Stopfenheim



Liebe Leser und Genussradler,

das Altmühltal gehört zu den beliebtesten Urlaubsregionen Deutschlands und bietet beste touristische Infrastruktur, ohne stark überlaufen zu sein. Es erstreckt sich vom Quellgebiet in der Nähe von Rothenburg ob der Tauber bis zur Mündung in die Donau in Kelheim. Auf ihrer Länge von 227 Flusskilometern und etwa 125 Kilometern Luftlinie fließt die Altmühl in Franken und Niederbayern durch sanft hügelige Landschaften mit Wiesen und Feldern, zahlreichen Seen und dichten Wäldern. An ihren Ufern liegen Wassermühlen, malerische Dörfer und von Mauern umgebene Altstädte. Immer wieder stößt man auf 2000 Jahre alte Römerspuren entlang des Limes. Mächtige Kalkfelsen gekrönt von Burgruinen und Schlössern ragen aus Wäldern und Wacholderheiden auf. Traditionsreiche Gasthöfe mit schattigen Biergärten laden zur Rast ein, um die bodenständige regionale Küche und das meist vor Ort gebraute Bier zu genießen.

Fünfehn Touren bringen Sie zu den landschaftlichen, kulturellen und kulinarischen Highlights der Region. Dreizehn davon sind Rundtouren, zwei Streckentouren mit Bahnanschluss. Sie verlaufen auf gut ausgebauten Rad- und Feldwegen oder kaum befahrenen, kleinen Landstraßen, selten neben verkehrsreichen Hauptverkehrsstraßen. Viele der Touren weisen nur geringe Steigungen auf. Die Startpunkte der Radtouren sind so ausgewählt, dass man sie mit dem Auto und möglichst auch per Bahn oder Fahrradbus gut erreichen kann.

Ich wünsche Ihnen beim Radeln durch das wunderschöne Altmühltal und Fränkische Seenland viel Freude und Entspannung.

Ihr Ernst Wrba



NATUR-INFO




KULTUR-INFO



TOUREN-/EVENT-INFO



GENUSS-INFO

- 
- * 35 Kilometer
 - * 140 Höhenmeter
 - * 4 Stunden
 - * Rundtour

Kletterfelsen Burgstein



Land der Felsen

Altmühltal und Urdonautal

Wir starten unsere Tour in **Dollnstein** am Pkw-Parkplatz am nördlichen Ufer der Altmühl direkt an der Brücke. Wer per Bahn anreist, fährt die Bahnhofstraße hinunter und biegt vor der Bäckerei rechts ab in die Reichenaustraße, über die man die Altmühlbrücke erreicht. Auf der linken Straßenseite neben dem Kanuverleih hat der **Gasthof zur Post** ① eine schattige Terrasse zum Fluss hin. Wir fahren vom Parkplatz aus die **Papst-Viktor-Straße** Richtung Norden, also von der Altmühl weg, und kommen zuerst am Marktplatz und dann am **Gasthof zum Kirchenschmied** ② vorbei, einer weiteren Einkehrmöglichkeit in Dollnstein. Kurz danach sehen wir links leicht erhöht die gotische **Pfarrkirche St. Peter und Paul** ③, die mit ihren gut erhaltenen Fresken sehenswert ist. Danach verlassen wir durch das Markttor die Altstadt.

Hinter dem vor uns liegenden **Friedhof** gibt es einen weiteren Parkplatz und einen kostenlosen Wohnmobilstellplatz. Wir biegen vor der Friedhofsmauer rechts ab Richtung **Eichstätt** und folgen dem Verlauf der schmalen Straße, über die wir bald das Ortsende erreichen. Wir radeln hier dicht an den hoch aufragenden, steilen Kalkfelsen vorbei, unter denen sich das Naturschutzgebiet **Trockenhänge bei Dollnstein** ④ entlangzieht. Rechts von uns fließt träge die Altmühl dahin, während vor uns in der Ferne langsam der freistehende Kalkfels **Burgstein** ⑤ Gestalt annimmt. Er ist als 45 Meter hoher Kletterfelsen weit über die Region hinaus bekannt. Entstanden ist er durch Erosion, die die härteren Kalkformationen frestellte. Dafür war in



Dollnstein liegt in einem Talkessel mit sonnigen Wacholderhängen. Die Stadt ist heute noch fast komplett von einer Stadtmauer umgeben. Hier beginnt der Urdonautalsteig und führt der Altmühltal-Panoramaweg vorbei. Die Altmühl ist ein Paradies für Paddler.



Auszeitour 1

erster Linie nicht die Altmühl, sondern die Urdonau verantwortlich, die hier vor Jahrmillionen ihr Flussbett hatte und erst vor etwa 150.000 Jahren ihren Lauf nach Süden verlegte. Auf einer Infotafel beim Rastplatz am Fuß des Felsens kann man sich genauer informieren.

Am Ortsschild von **Breitenfurt** biegen wir links ab auf den Altmühltal-Radweg. Von hier aus über eine Brücke erreichbar liegt schräg links gegenüber direkt am Fluss das kleine Freibad Breitenfurt. Bald danach kommen wir sehr dicht an Felsformationen vorbei, bevor wir über eine kleine Brücke den Fluss überqueren und zwischen Feldern in der Mitte des Tals weiterfahren. Nach 1 Kilometer werden wir wieder auf die linke Flussseite geleitet, wo wir rechts abbiegen. Hier gibt es einen schönen schattigen Rastplatz am Wasser.

Nach etwas mehr als 1 Kilometer erreichen wir das kleine Örtchen **Obereichstätt**, in dessen Mitte wir an einer weiß getünchten alten Fabrik vorbeikommen. Dabei handelt es sich um das ehemalige Königlich Baye-






Für die Seele

Entlang stillen Wassern und Wacholderheiden mit imposanten Felsformationen gelangen wir durch einsames Hinterland zu den Spuren der Urdonau.



Felsen im Wacholderhain

rische Eisenhüttenwerk, das Anfang dieses Jahrhunderts vom Bildhauer Alf Lechner gekauft und zu einem Museum und Skulpturenpark für seine monumentalen Skulpturen aus Stahl umgebaut wurde. Es gehört der **Alf-Lechner-Stiftung**  und ist leider nicht regelmäßig öffentlich zugänglich.

Am Ortsende folgen wir weiter dem Radwegweiser, bis wir nach gut 2 Kilometern auf eine vorfahrtsberechtigten Straße stoßen, an der wir rechts abbiegen müssen. Fährt man hier links und folgt dem Altmühltal-Radweg weiter, erreicht man nach ca. 4 Kilome-



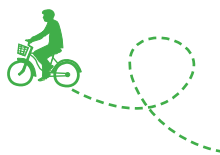
Auszeitour 1

tern die barocke Residenzstadt **Eichstätt**, die unbedingt einen Besuch wert ist. Uns fehlen dafür aber die Zeit und Muße, weshalb wir hier rechts Richtung **Eichstätt Bahnhof** radeln.

Über die Altmühl-Brücke erreichen wir **Wasserzell** und kommen an dem ansprechenden Restaurant **Hirschenwirt** 7 vorbei, das auch Altmühltaler Lamm auf der Speisekarte hat. Am oberen Ende der Straße steht die spätgotische **Kirche der Vierzehn Nothelfer** 8, die seit dem 16. Jahrhundert eine Wallfahrtskirche ist. Wir fahren hier rechts weiter, verlassen auf der kaum befahrenen Straße den Ort und tauchen in einen Tunnel ein, durch den wir eine Bahnlinie unterqueren. Über die leicht ansteigende Straße erreichen wir nach etwa 600 Metern einen kleinen **Parkplatz** am rechten Straßenrand, auf den wir abbiegen. Über den Parkplatz fahren wir weiter auf einem geschotterten Weg, der uns durch ein romantisches Tal mit bewaldeten Berghängen führt. Am Wegesrand bieten Blumen den hier zahlreichen Schmetterlingen reichlich Nektar. Wir



Kirche der Vierzehn Nothelfer



folgen stets dem Verlauf des Forstwegs durch das stille, zauberhafte Tal ohne jegliche Wegweisung.

Bei einem eingezäunten Becken, das vermutlich dem Hochwasserschutz dient, biegen wir rechts ab.

Ein holzgeschnittener Wegweiser zeigt uns hier den Weg Richtung **Dollnstein**.

Nachdem wir ein Lager für Brennholz passiert haben, halten wir uns an einer Gabelung links leicht bergab.

Hier verlassen wir nun den Wald, und vor uns liegt eine sanft gewellte, weite Landschaft mit Feldern und kleinen Wäldern. Dem Verlauf des Wegs folgend erreichen wir schließlich eine Landstraße mit einem separaten Radweg auf der gegenüberliegenden Straßenseite. Dem folgen wir nach rechts.



Der Radweg leitet uns nun bergan nach **Biesenhard**, dessen Zwiebelkirchturm wir schon aus der Ferne sehen. Nach 1,6 Kilometern führt die Straße in einer Linkskurve in den Ort. In der Kurve zweigt ein asphaltierter Feldweg rechts an einer kleinen Kapelle ab, den wir nehmen. An der Gabelung hinter der Kapelle fahren wir den linken, geschotterten Weg geradeaus weiter bergauf. Nach 400 Metern überqueren wir die **Römerstraße** und biegen unmittelbar dahinter rechts in die parallel verlaufende **Pfahlstraße** ab. Wir bleiben auf der Straße, bis wir nach 400 Metern auf die **Römerstraße** geleitet werden, auf der wir ein kleines Stück weiterfahren. Wir haben nun den höchsten Punkt unserer Tour erreicht und können uns auf eine entspannte Fahrt ohne weitere Steigungen freuen.

Der Radweg leitet uns nun bergan nach **Biesenhard**, dessen Zwiebelkirchturm wir schon aus der Ferne sehen. Nach 1,6 Kilometern führt die Straße in einer Linkskurve in den Ort. In der Kurve zweigt ein asphaltierter Feldweg rechts an einer kleinen Kapelle ab, den wir nehmen. An der Gabelung hinter der Kapelle fahren wir den linken, geschotterten Weg geradeaus weiter bergauf. Nach 400 Metern überqueren wir die **Römerstraße** und biegen unmittelbar dahinter rechts in die parallel verlaufende **Pfahlstraße** ab. Wir bleiben auf der Straße, bis wir nach 400 Metern auf die **Römerstraße** geleitet werden, auf der wir ein kleines Stück weiterfahren. Wir haben nun den höchsten Punkt unserer Tour erreicht und können uns auf eine entspannte Fahrt ohne weitere Steigungen freuen.

Wir dürfen die nächste **Linksabzweigung** nach 400 Metern auf einen geschotterten Feldweg nicht



Zwischen Wasserzell und dem Urdonautal verlaufen keine offiziellen Radwege, weshalb es **keine Radwegweiser** gibt. Der Wegverlauf ist aber meist recht eindeutig und anhand der Beschreibung im Text gut zu finden. Hilfreich ist natürlich der **downloadbare GPX-Track**.



Auszeitour 1

verpassen. Wir radeln weiter bergab und sollten nebenbei den Panoramablick genießen, den uns die hohe Lage bietet. Kurz vor einem Bauernhof biegen wir links ab und stoßen auf einen asphaltierten Feldweg, den wir links hinunterfahren. Der schlängelt sich talwärts durch Felder auf einen Wald zu, wo er in einen geschotterten Forstweg übergeht. An einer Gabelung mit drei Wegen nehmen wir den rechten Richtung **Wellheim**.

Es geht weiter steil bergab hinunter in das Urdonautal, das die Donau im Laufe von Jahrmillionen bis vor 150.000 Jahren tief in die Landschaft gegraben hat. Unten im Tal angekommen, treffen wir auf eine Abzweigung, an der uns endlich wieder ein Radwegweiser begegnet. Ab hier radeln wir auf dem **Urdonautal-Radweg** weiter Richtung Wellheim.

Durch das breite Tal mit seinen steilen Berghängen erreichen wir schließlich **Wellheim**, hinter dem äußerst pittoresk die **Burggrüne Wellheim** 9 auf einem Jurafelsen aufragt. Wir treffen auf eine Vorfahrtstraße, auf die wir links auf die **Schutterstraße** abbiegen, über die man den Ort erreicht und auch zur Burggrüne hinauffahren kann, die jederzeit offen zugänglich ist. Von dort oben bietet sich ein fantastischer Blick auf





Wellheim im Urdonautal



Burg Wellheim



das Urdonautal. Die **Pizzeria-Trattoria Da Romano**  in der Ortsmitte bietet eine der wenigen Einkehrmöglichkeiten, die auch mittags geöffnet haben.

Zwischen Sportplatz und Altstadt von Wellheim schräg gegenüber einem Discounter beginnt ein perfekt ausgebauter **Bahntrassenradweg**, über den wir äußerst komfortabel bis Dollnstein radeln können. Auf dem ebenen, asphaltierten Weg geht es leicht erhöht auf dem Bahndamm durch die herrliche Kulisse des Trockentals. Links sehen wir immer noch die Burg ruine Wellheim und vor uns wird bald, wo das Tal eine Linkskurve macht, der berühmte **Dohlenfels**  auftauchen.

Wir radeln gemütlich durch das ebene Trockental, an dessen Hängen immer wieder die für die Region typischen Felsen aus den Wäldern auftauchen. Schließlich kommen wir an dem Weiler Ried vorbei,



Das Kletterparadies **Dohlenfels** ragt ca. 70 Meter über dem von Trockenrasen bedeckten Hang des Urdonautals auf. Es entstand vor 150 Millionen Jahren aus Kalkalgen, die sich am Grund eines urzeitlichen Meeres abgelagerten.

Der Dohlenfels im Urdonautal

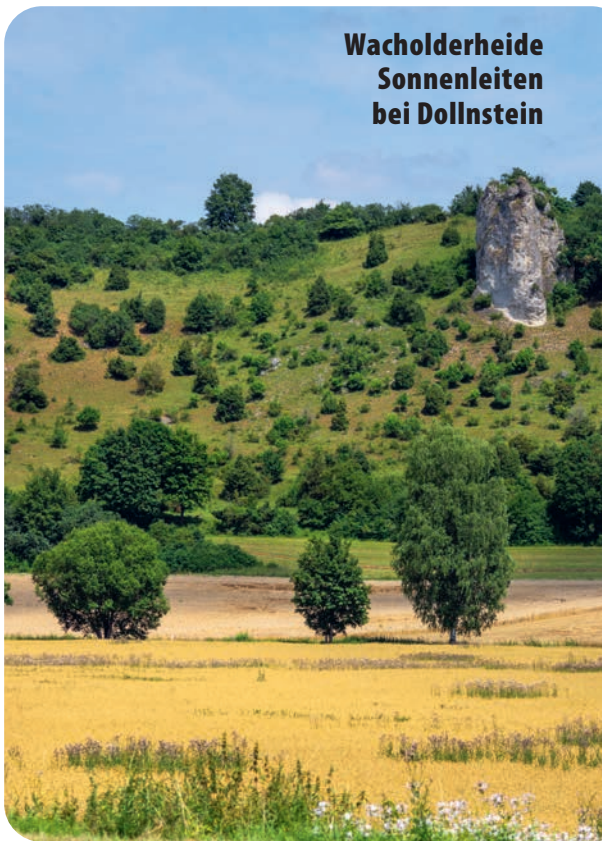




an dessen Hauptstraße das beliebte **Gasthaus Schmutter** 12 liegt, das von Freitag bis Sonntag ab Mittag geöffnet hat.

Vor Erreichen der Ausläufer von **Dollnstein** erstrecken sich am rechten Talhang die Sonnenleitener Wacholderheide mit Trockenrasen und eingestreuten Felsen. Am Ortsrand hat sich der Bauhof auf der Bahntrasse breit gemacht, weshalb wir einen Schlenker nach rechts machen und an der **Wellheimer Straße** weiterfahren müssen. Hinter der Feuerwehr biegen wir in die linke Seitenstraße ab und sofort nach 30 Metern wieder rechts zurück auf den Bahntrassenweg, der hier geschottert weiterführt. Nach 500 Metern endet der Radweg und mündet in eine Nebenstraße. Vor einem Getränkemarkt fahren wir links und stoßen auf die vorfahrtberechtigte **Wellheimer Straße**, auf die wir links abbiegen, die Bahnlinie unterqueren und auf die **Bahnhofstraße** stoßen.

Hier erreicht man nach rechts in 400 Metern den Bahnhof. Um zum Startpunkt am Parkplatz im alten Ortskern zu gelangen, biegen wir hier links und nach 100 Metern zwischen Bäckerei und Apotheke wieder rechts ab. Nach 200 Metern sind wir schließlich am Ziel. Wer mag, kann sich noch im nahe gelegenen **Altmühlzentrum Burg Dollnstein** 13 umschauen, in dem auch ein hier gefundener Schatz ausgestellt ist.



**Wacholderheide
Sonnenleitener
bei Dollnstein**



Schönau

Schernfeld

Eichstätt

Oberereichstätt

Rebendorf

Wasserzell

Breitenfurt

Dollnstein

Ochsenfeld

Ried

Aicha

Konstein

Wellheim

Hard

Biesenhard

Gammersfeld

Hütting

St 2387

St 2047

13

St 2047

Altmühl

Eichstätter Straße

St 2230

St 2230

St 2047

Schutter

Römerstraße



Entspannung ★★★★★

Genuss ★★★★★

Romantik ★★★★★



WIE & WANN:

Asphaltierte und fein geschotterte Radwege, geschotterte Forstwege, einige asphaltierte Wege und kaum befahrene Straßen. Einige Steigungen und ein starkes Gefälle auf geschottertem Weg. Am schönsten von Frühling bis Herbst.

HIN & WEG:

Auto: Pkw-Parkplatz an der Brücke, Papst-Viktor-Straße 37, 91795 Dollnstein (GPS: 48.87496, 11.07461), alternativer Parkplatz auch für Wohnmobile am Friedhof (GPS: 48.87796, 11.07396)
ÖPNV: Bf. Dollnstein (RB), von dort mit dem Rad über die Bahnhofstraße und Reichenaustraße 700 Meter zur Altmühlbrücke im Ortskern

ESSEN & ENTSPANNEN:

Gasthof zur Post ① Marktplatz 3, 91795 Dollnstein, Tel. (0 84 22) 15 15, www.gasthofzurpost-dollnstein.de

Gasthof zum Kirchenschmied ② Papst-Viktor-Straße 21, 91795 Dollnstein, Tel. (0 84 22) 15 12, www.zum-kirchenschmied.de

Hirschenwirt ⑦ Brückenstraße 9, 85072 Wasserzell, Tel. (0 84 21) 96 80, www.hirschenwirt.de

Pizzeria-Trattoria Da Romano ⑩ Schutterstraße 4, 91809 Wellheim, Tel. (0 84 27) 9 86 95 05, www.daromano-wellheim.de

Gasthaus Schmutter ⑫ Ried 12, 91795 Dollnstein-Ried, Tel. (0 84 22) 2 52

ENTDECKEN & ERLEBEN:

Pfarrkirche St. Peter und Paul ③ **Trockenhänge bei Dollnstein** ④

Burgstein ⑤ **Alf-Lechner-Stiftung** ⑥ Allee 3, 91795 Obereichstett, Tel. (0 84 1) 3 05 22 50, www.alflechner-stiftung.com **Kirche der Vierzehn Nothelfer** ⑧

Burgruine Wellheim ⑨ www.wellheim.de **Dohlenfels** ⑪

Altmühlzentrum Burg Dollnstein ⑬ Unterer Burghof 5, 91795 Dollnstein, Tel. (0 84 22) 9 87 98 10, www.altmuehlzentrum.de