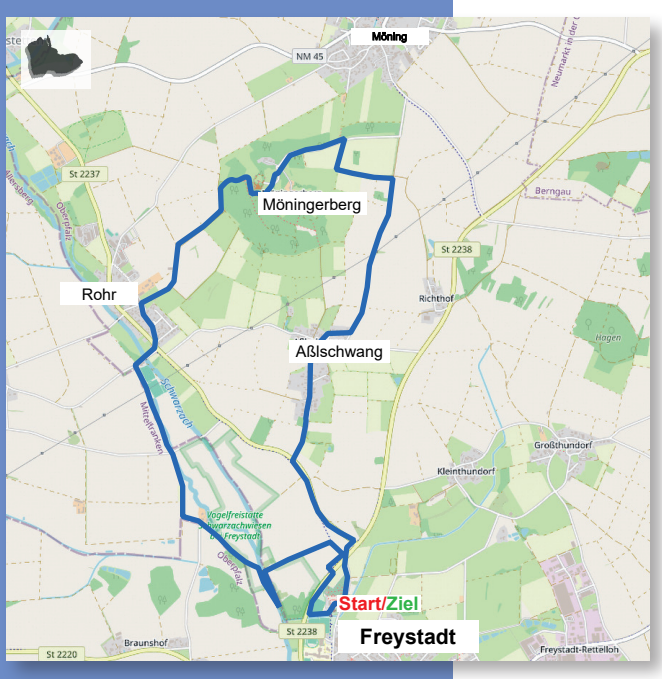
Geführte Rad- und Wandertouren zwischen Mittelfranken und der Oberpfalz 2026

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

10 starke Kommunen
Aktionsbündnis
Oberpfalz-Mittelfranken
Allersberg • Berching • Berngau • Burgthann • Deining • Freystadt
Mühlhausen • Postbauer-Heng • Pyrbaum • Sengenthal

VGN
Verkehrsverbund Großraum Nürnberg



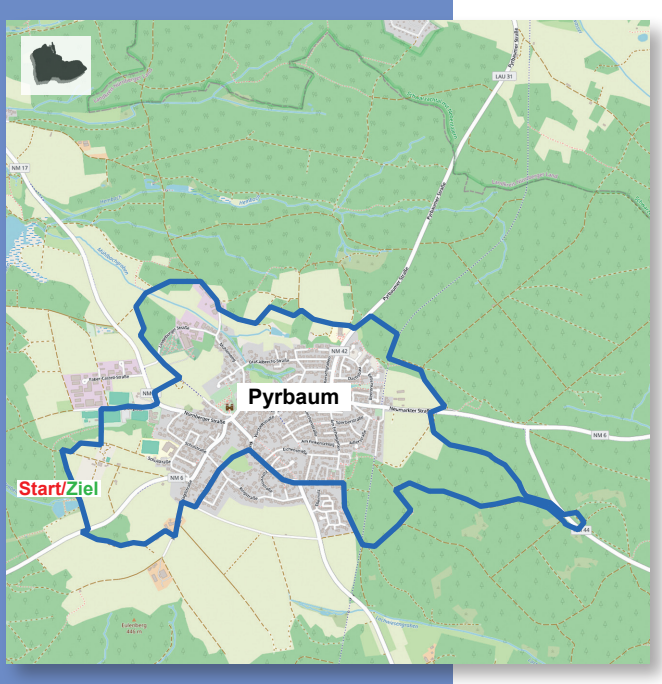
7. Wandertour am Sonntag, den 06. September 2026

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
Tourführung: Bürgermeister Alexander Dorr

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 Schwarzachwiesen, 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 Möninger Berg ansteigt. Hier werden wir mit einer schönen Aussicht belohnt. Die Kapelle am Möninger Berg 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 in der Klosterschänke im Restaurant Franziskus in Freystadt.

Info und Voranmeldung bei Stadt Freystadt, Tel.: 09181-94900, www.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
Tourführung: Rudi Schmid 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 Miniergraben. 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 gehfs 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.
Einern gemütlichen Ausklang bei Speis und Trank steht nun nichts mehr im Wege.

Bitte um Voranmeldung: Markt Pyrbaum, Tel. 09181/94050 oder www.pyrbaum.de
Auskunft: Rudi Schmidt, 09180/1444

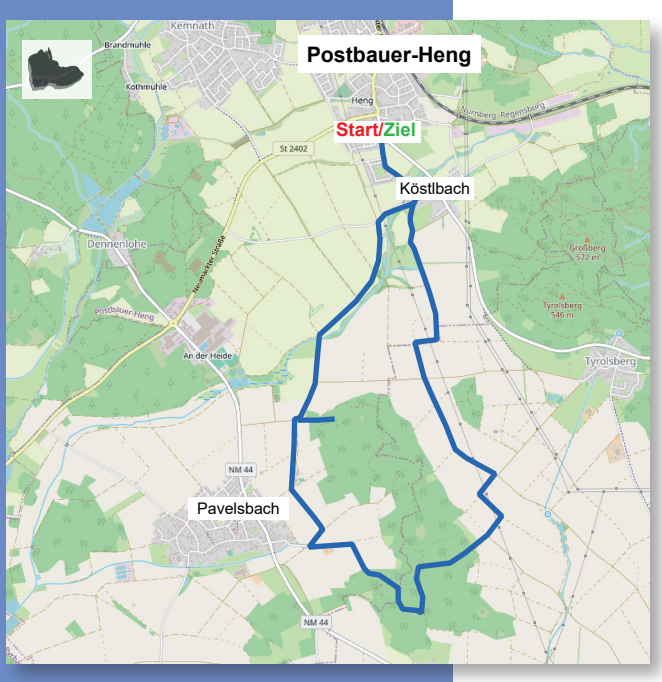
9. Wandertour am Sonntag, den 20. September 2026

GRENZGÄNGER. ZWISCHEN DEN REGIERUNGSBEZIRKEN MITTELFRANKEN UND OBERPFALZ

Halbtagestour: ca. 11 km
Start/Ziel: 13.00/17.00 Uhr, Neuer Festplatz Allersberg, Bahnhofstraße
Tourführung: Mario Weidlich, Wanderwegebeauftragter Markt Allersberg

Los geht es am Neuen Festplatz in Allersberg. Wir laufen den alten Bocklbahnweg 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 eine 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, Dorfstadl Heng, ~~Köstlbacher Strasse 4A~~ Köstlbacher Straße 6
Ziel: ca. 17.00 Uhr, anschließend Einkehrmöglichkeit
Tourführung: Arnd Willmann

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

Vom Dorfstadel 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 Dorfstadl, wo wir im Garten des Dorfstadel in gemütlicher Runde den Tag ausklingen lassen. Dorfstadls

Leichte Wanderung, Kondition erforderlich.

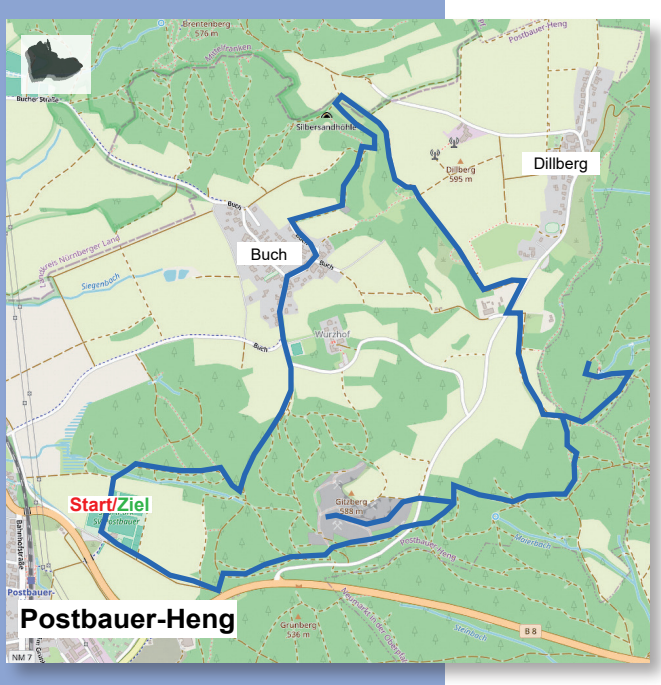
Bitte im Rathaus Postbauer-Heng voranmelden per eMail an:
Sigrid.Guttenberger@postbauer-heng.de oder per Telefon an: 09188/9406-21

IMPRESSUM

Herausgeber: Aktionsbündnis Oberpfalz-Mittelfranken
Sprecher: 1. Bürgermeister Alexander Dorr, Stadt Freystadt
Gefördert durch: Amt für Ländliche Entwicklung, Oberpfalz, VGN
Konzept / Layout: landimpuls GmbH, Regenstauf, Februar 2026
Bilder: Kinder & Landschaft: Fotalia, Radfahrer: istock; Kartenmaterial: VGN
Kartengrundlage: www.OpenStreetMap.org

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*



1. Wandertour am Sonntag, den 3. Mai 2026
ENTLANG DER EUROPÄISCHEN WASSERSCHEIDE 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 Mögl
Tourführung: Arnd Willmann

Bergbaues: die Silbersandhöhlen

von

Vom Schupfa steigen wir hinauf zur Flanke des Dillberges oberhalb 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 Dillberges und queren hier die europäische Wasserscheide. Und eventuell steigen wir hinunter zur Kaltenbachquelle, einer der seltenen Quellhöhlen im Doggersandstein. Anschließend geht es zum aufgegangenen 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.

Eventuell

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

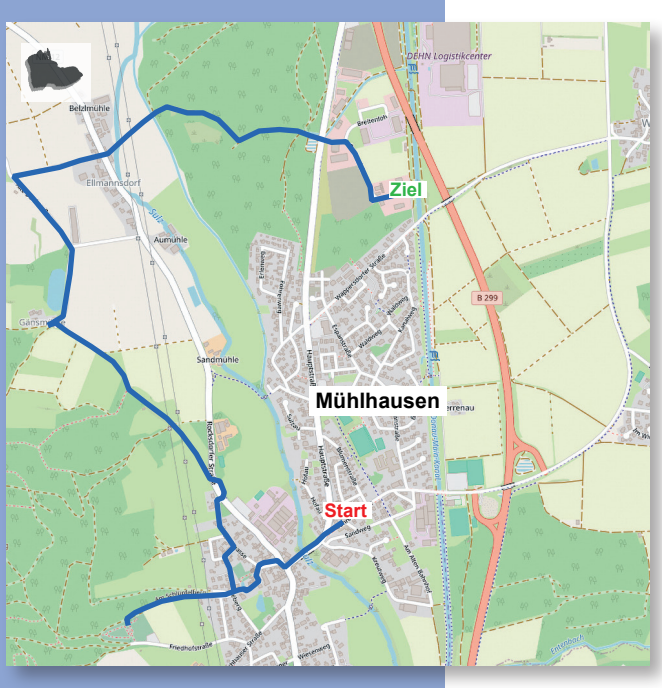
2. Wandertour am Sonntag, den 14. Juni 2026
SCHATTIGE WALDWEGE MIT DREI HIGHLIGHTS AUF DER STRECKE

Halbtagestour: ca. 11 km
Start und Ziel: 9.00/13.30 Uhr beim Wanderparkplatz im Gewerbegebiet Deining, Nähe Fa. Pröpster
Tourführung: Wolfgang Kirsch

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: VG Neumarkt i.d.OPf., Tel. 09181-2912-100, www.sengenthal.de

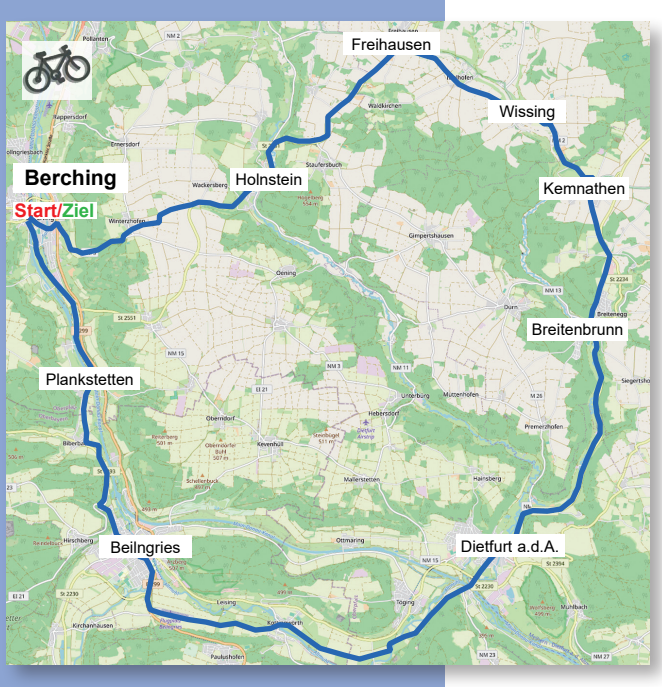


3. Wandertour am Sonntag, den 21. Juni 2026
VOM BIERWÄCHTERHAUS INS CAFÉ LUDWIGSPLATZL

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 von Bürgermeister Dr. Martin Hundsdorfer 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 Cafe 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

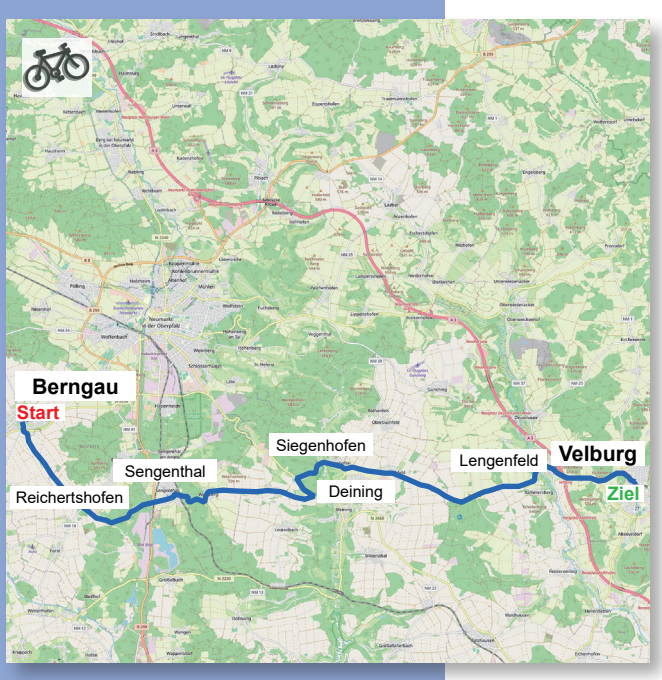


4. Radtour am Sonntag, den 12. Juli 2026
UNTERWEGS DURCH DAS WISSINGER TAL/HEUTAL

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

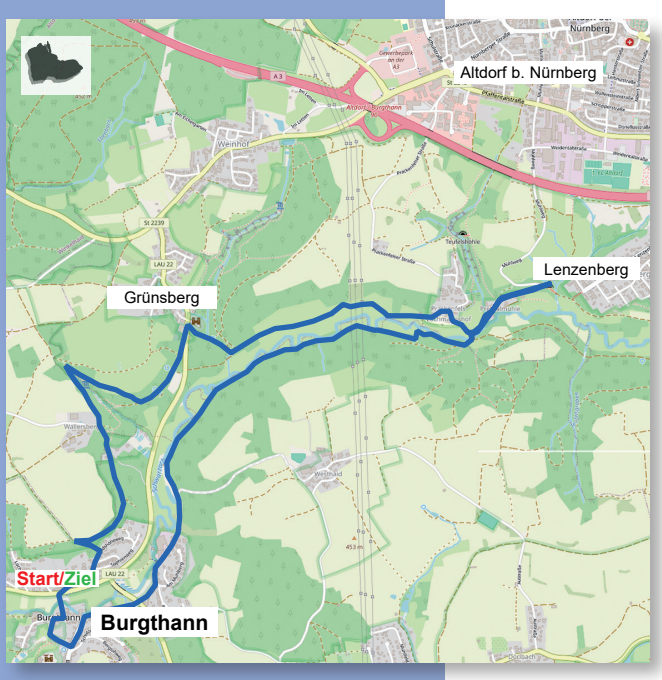


5. Radtour am Sonntag, den 26. Juli 2026
AKTIV BEWEGEN - KULTUR ERLEBEN

Halbtagestour: ca. 52 km - leicht hügelige Streckenführung
Start: 12.45 Uhr Berngau, Am Plan - Ziel: Stadt Velburg
Rückkunft: auf gleicher Strecke ca. 17.45 Uhr, Einkehr im Berngauer 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 Berngau. 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 „Wieserstadl“ 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 Berngauer 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
Tourführung: Arnd Willmann

Auf dieser Wanderung queren wir die Schwarzach und besuchen die Wolfschlucht mit ihrem Wasserfall, weiter zur Sophienquelle, einer romantischen Quellfassung. Weiter zum Schloss Sandsteinschloss Grünsberg. Nun wird es etwas steiler, wir lassen uns von der romantischen Teufelsschlucht bezaubern. Nun führt uns der Weg entlang der tief eingeschnittenen Schwarzach zur Teufelskirche, einer imposanten Felsenszenerie. Von dort aus über Prackenfels hinüber nach Schwarzenbach an den Ludwigskanal und an diesem zurück zur Burg Burgthann. Nachdem wir den mittelalterlichen Burgturm bestiegen haben, erwartet uns eine Vesper und und wir lassen den Tag bei einem gemütlichen Beisammensitzen ausklingen.

Mittelschwere Wanderung, kann bei schlechtem Wetter gefährliche Abschnitte enthalten. Eventuell werden diese dann ausgelassen. Gute Grundkondition erforderlich, leicht bis mittelschwere (schwere) Wege. Festes Schuhwerk erforderlich.

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