

Erholung, Bewegung und Natur – Dreiklang für Genießer!

Auf vielfältige Art und Weise beeindruckt das Tal der Schwarzen Laber sowohl Erholungssuchende als auch Sportler. Naturgenuss und Ruhe fernab der Hektik des Alltags machen das Tal zu einem Geheimtipp. Als natürliches, fast unberührtes Flusstal schlingt sich das Tal der Schwarzen Laber durch den Bayerischen Jura. Von der Quelle bei Laaber im Gemeindebereich Pilsach nahe Neumarkt i.d.OPf. bis nach Sinsing bei Regensburg, wo der Fluss in die Donau mündet, auf den ca. 85 km verzauberten Blütenmeere in den Talwiesen, geheimnisvolle Moore und sonnige Talhänge mit ihren artenreichen Magerrasen. Von großer Bedeutung für deren Erhalt ist die Schutzweidung, denn sonst wachsen die Talhänge zu oder die seltenen typischen Tierarten verschwinden. Nicht nur Wacholderbüsche, Silberdisteln und Orchideen lassen das Herz der Pflanzenliebhaber höher schlagen. Die Kuppeln aus witterungsbeständigen Dolomitgestein im westlichen Flusstal und imposante, schroffe Felsen ergänzen das einzigartige Ambiente entlang der Rad- und Wanderwege. Idyllische Mühlen, romantische Kirchen und Burgruinen machen das Bild rund um die kleinen Ortschaften perfekt. Dazu verwöhnen Gastgeber ihre Gäste mit regionalen Spezialitäten und laden auch zur Rast im Biergarten ein.



Interessante Radwege

Fünf-Flüsse-Radweg (300 km/Rundtour)
Der Fünf-Flüsse-Radweg gehört zu den beliebtesten Radtouren Bayerns. Der überregionale Rundweg führt durch den Bayerischen Jura entlang der Flüsse Naab, Vils, Pegnitz, Altmühl und Donau sowie entlang des Main-Donau-Kanals und Ludwig-Donau-Main-Kanals. www.fuenf-fluesse-radweg.info

Naab-Altalmühl-Radweg (54 km)
Der Radweg führt vom breiten Naabtal über die Altböschung ins eindrucksvolle Tal der Schwarzen Laber und weiter bis ins Altmühltal. Kombiniert mit dem Schwarze Laber-Radweg oder Fünf-Flüsse-Radweg ist er der perfekte Lückenschluss bei ihrer Rundtour durch die Oberpfälzer Jurataler oder den Bayerischen Jura. www.naab-altmuehl-radweg.de

Pegnitz-Laber-Radweg (40 km)
Mit der ausgeschilderten Wegtrasse wurde eine Verbindung zwischen vorhandenen Fernradwegen des Bayernnetz für Radler im Landkreis Nürnberger Land und dem Tal der Schwarzen Laber geschaffen. Der Pegnitz-Laber-Radweg führt von Hersbruck über Berg bei Neumarkt i.d.OPf. bis zur Laberquelle und ist zudem eine willkommene Abkürzung für weniger geübte Radfahrer, für die der Fünf-Flüsse-Radweg als Radtour zu lang ist.

Schweppermann-Radweg (56 km)
Der Radweg ist die ideale und landschaftlich attraktive Ost-West-Verbindung im Norden des Landkreises Neumarkt i.d.OPf. nach Amberg-Weiden. Die Tour verbindet Neumarkt mit Amberg, widmet sich dem Ritter Seyfried Schweppermann (um 1257 – 1337) und kann von Amberg sogar bis Schwarzenfeld gefahren werden (78 km).

Vier-Bacher-Weg (30 – 41 km/Rundtour)
Auf diesem Radwanderweg werden Sie begleitet von den vier Bächen „Kerschbach“, „Lupenbach“, „Waldhauser Bach“ (Paschbach) und „Frauenbach“, die diesem Weg auch den Namen geben. Bei Finsterweiling besteht die Möglichkeit zur Verlängerung (11 km).

Habsberg-Radweg (50 km/Rundtour)
Der Habsberg-Radweg führt durch herrliche Flusstäler. Im Mittelpunkt der Radtour steht der Habsberg mit Wallfahrtskirche und Umweltbildungszentrum.

Obsterlebnisweg (34 km)
Die Kulturlandschaft zwischen den Tangritler Höhen bei Hemau und dem Zusammenfluss von Vils und Naab bei Kallmünz ist als besonders malerische bekannt. Auf dem Obsterlebnisweg können Sie Geschichten und Fakten rund um einige der ältesten Nutzpflanzen der Menschheit und ihre Bedeutung für die Region im Lauf der Jahrhunderte erfahren.

Naabtal-Radweg (93 km)
Der Naabtal-Radweg führt vom Oberpfälzer Wald bis Kallmünz und Regensburg. Von Luhe-Wildenaubis bei Regensburg folgt er meist dem natürlichen Verlauf der Naab, das wohl markanteste Merkmal dieser Tour sind die vielen Burgen entlang der Strecke.

Rund um die Burgruine Ehrenfels (34 km/Rundtour)
Von Beratzhausen aus führt die wenig frequentierte Strecke hinauf nach Hemau und wieder zurück nach Beratzhausen. Die sportliche Tour enthält einige Anstiege bzw. Abfahrten. (Markierung R4)

Interessante Wanderwege

Jurasteig (237 km/Rundwanderweg in Etappen)
In 13 maßgeschneiderten Etappen führt der Jurasteig durch die herrliche Naturlandschaft des Bayerischen Jura. Als 237 km langer Rundweg im Herzen Bayerns lenkt er über die Höhen und Täler von Donau, Altmühl, Weißen und Schwarzer Laber, Lauterach, Vils und Naab. Darüber hinaus bieten sich 18 Jurasteig-Schleifen, die von der Hauptroute abzweigen, als zusätzliche Tagesrundtouren an. Auch im Tal der Schwarzen Laber gibt es Jurasteig-Schleifen bei Neumarkt – Pilsach – Lauterhofen – Velburg und Sinsing. www.jurasteig.de

Main-Donau-Wanderweg – Juralinie
Die „Juralinie“ (eine von vier Linien des Main-Donau-Wanderweges) beginnt in Bad Staffelstein und führt auf einer Länge von 242 km von Nord nach Süd durch die Fränkische und Hersbrucker Schweiz, das Altdorfer Land und den Bayerischen Jura bis Regensburg. Der Abschnitt durch das Tal der Schwarzen Laber beginnt bei Oberölsbach (Gemeinde Berg) und führt auf rund 90 km über Neumarkt i.d.OPf. und nach Velburg entlang des Flusslaufes bis zur Mündung bei Sinsing. www.weitwanderwege.de

Burgensteige im Tal der Schwarzen Laber
Die Oberpfalz gilt nicht zu Unrecht als „bayerisches Burgenland“, auch in den Landkreisen Regensburg und Neumarkt i.d.OPf. gab es einst viele wehrhafte Burgen. Im Tal der Schwarzen Laber nutzten die Burgensteige meist den Main-Donau-Wanderweg als Grundtrasse und Wanderer können zwischen Neumarkt und Sinsing auf den markierten Burgensteigen alle Burgen und Ruinen erwandern. Manche Tagesetappe lässt sich auch von Bahnhof zu Bahnhof wandern. www.burgensteige.de

Zeugenbergrunde
Die 48,3 km lange Zeugenbergrunde verläuft als Rundwanderweg um die Stadt Neumarkt i.d.OPf. Der mit dem europäischen Qualitätssiegel „Leading Quality Trail – Best of Europe“ ausgezeichnete Rundwanderweg führt in 3 Tagesetappen über aussichtsreiche Anhöhen. Innerhalb der weiten Ebenen des Neumarkter Beckens finden sich mehrere Zeugenberge und durch steile An- und Abstiege wird Ihre Wanderung besonders abwechslungsreich. Bei insgesamt über 1.600 Höhenmetern ergeben sich atemberaubende Ausblicke. www.zeugenbergrunde.de



Tipp

Gastgeber und Einkehrtipps mit Biergärten finden Sie unter: www.schwarze-laber.de (unter Anreise & Service).

Den Erlebnisführer im Tal der Schwarzen Laber können Sie kostenlos bei den beiden Landkreisen Regensburg und Neumarkt i.d.OPf. bestellen.



Legende

RADWEGE (durchgezogene Linie)	
	Schwarze Laber-Radweg
	Schweppermann-Radweg
	Fünf-Flüsse-Radweg
	Pegnitz-Laber-Radweg
	Habsberg-Radweg
	Lauterachtal-Radweg
	Naab-Altalmühl-Radweg
	Naabtal-Radweg
	Vier-Bacher-Radweg
	Obsterlebnisweg
	Achtung! Steigung/Gefälle
	Künstlerische Rastpavillons
	Freizeitpflanz
	Öffentliche Toilette
	Bahnhof/Bahnhaltepunkt
	Golfplatz
	Campingplatz
WANDERWEGE (gestrichelte Linie)	
	Jurasteig
	Main-Donau-Wanderweg
	Burgensteige/Burgensteigrunden
	Zeugenbergrunde

Weitere Informationen

Besuchen Sie uns unter: www.schwarze-laber.de

Auskünfte zu den jeweiligen Ortschaften, weiteren Sehenswürdigkeiten und Freizeitmöglichkeiten sowie Gastgeber finden Sie auch von den Gemeinden oder den Tourismusbüros der Landkreise Neumarkt i.d.OPf. und Regensburg. **Touristinformation der Oberpfälzer Jurataler/Bayerischer Jura**
Nürnberg Straße 1 · 92318 Neumarkt i.d.OPf. · Tel. 09181 4701253
tourismus@landkreis-neumarkt.de · www.tourismus-landkreis-neumarkt.de
Freizeitregion Regensburg
Land – Tourismusbüro
Altmühlstraße 3 · 93059 Regensburg · Tel. 0941 409495
tourismus@landkreis-regensburg.de · www.landkreis-regensburg.de

Lage · Anfahrt · ÖPNV

Mit dem Auto: Das Tal der Schwarzen Laber liegt verkehrsgünstig an der Autobahn A3: Frankfurt – Würzburg – Nürnberg – Neumarkt – Regensburg
Mit der Bahn: In der Mitte Bayerns ist das Tal der Schwarzen Laber gut mit der Bahn erreichbar. Über die Bahnstrecke Nürnberg – Neumarkt – Regensburg erreichen Sie verschiedene Haltepunkte bzw. Bahnhöfe: Neumarkt, Batzhausen, Seubersdorf, Parsberg, Beratzhausen, Laaber, Deuring, Urford, Eterzhausen und Regensburg. Aus Richtung Ingolstadt ist der Bahnhofpunkt Sinsing ein idealer Ein- bzw. Ausstieg für Ihre Tour. Bei der Deutschen Bahn und bei Agilis ist die Mitnahme von Rädern möglich.
Kontakt:
Deutsche Bahn · Tel. 030 2970 · www.bahn.de (Bahn-App)
Bahnhof Bayern · www.bayern-fahplan.de (Bayern-Fahplan-App)
Verkehrsunternehmen Agilis · Tel. 0800 5892840 · www.agilis.de
VGN – Verkehrsverbund Großraum Nürnberg · Tel. 0911 270759 · www.vgn.de
RVV – RVV Kundenzentrum · Tel. 0941 2049555 · www.rvv.de



Rad-Wander-Karte
Tal der Schwarzen Laber

Erholung, Bewegung und Natur
zwischen Neumarkt i.d.OPf. und Regensburg



www.schwarze-laber.de

Sehenswürdigkeiten	
1	Klosterne Gnadenberg
2	Historisches Rathaus
3	Wallfahrtskirche Mariä Namen
4	Quelle der Laber
5	Geotop Doggerfelsen
6	Rosenfriedhof
7	Wallfahrtskirche Habsberg Maria Heil d. Kranken
8	Ruine Helfenberg
9	König-Otto-Tropfsteinhöhle
10	Ruine Velburg
11	Ruine Adelburg
12	Wallfahrtskirche Maria Hilf
13	Wallfahrtskirche Peter & Paul
14	Burg Parsberg mit Burgmuseum
15	Burg Lupburg
16	Ruine Hohenfels
17	Skulpturenpark an der Schwarzen Laber
18	Ruine Ehrenfels
19	Spielzeugmuseum
20	Ruine Laaber
21	Wallfahrtskirche Mariä Geburt
22	Ruine Loch (nicht zugänglich)
23	Ruine Niederwiehhausen (nicht zugänglich)
24	Wallfahrtskirche Mariaort mit Kalvarienbergkirche
25	Räuberhöhle Eterzhausen

Rad-Wander-Weg im Tal der Schwarzen Laber

Die rund 85 km lange Tour durchs Tal der Schwarzen Laber beginnt am Bahnhof Neumarkt i.d.OPf. Je nach Kondition und Informationsdurst können Sie die Strecke in verschieden langen Etappen erfahren. Die folgende Einteilung in drei Etappen ist ein Vorschlag, bei dem Sie genügend Zeit haben, die Schönheiten des Talraumes zu entdecken und sich von der Gastfreundlichkeit der Betriebe überzeugen können. Bitte achten Sie unterwegs besonders auf die künstlerisch gestalteten Pavillons, die Ihnen an fünf Standorten verschiedene Aspekte des Themas „Fluss – Tal der Schwarzen Laber“ näherbringen. Zwischen den Pavillons weisen Ihnen auch „Blaue Lesesteine“ den Weg und Informationsstafeln begleiten Sie im Verlauf der Strecke! Aufgrund naturbelassener Abschnitte bei Lupburg, Beratzhausen und Laaber sowie des Anstieges auf naturnahem geschnittenem Weg nach Haid ist der Radweg nicht für Rennräder geeignet!

Etappe 1: Bahnhof Neumarkt i.d.OPf. – Lengelfeld/Velburg (ca. 25 km)

Vom Bahnhofsvorplatz Neumarkt i.d.OPf. aus starten wir durch die Stadtmitte in Richtung Pilsach. Nach den ersten 7 km beginnt am Ortsende Pilsach mit dem Pfeiffershofen der erste sehenswerte Steigung (Länge ca. 2 km). Wenn angekommen sind es noch 3 km bis Laaber, vor-her erreichen Sie auch den ersten Pavillon an der Route. In der Ortsmitte Laaber befindet sich die Quelle des Flusses, diese wurde vom Landschaftspflegeverband Neumarkt i.d.OPf. eingestuft und mit einer Infotafel versehen. Über Anzenhofen Eschershofen geht es weiter nach Niederhofen, vorbei an den sehenswerten Doggerfelsen, die vom Bayerischen Umweltministerium 2008 prämiert wurden und damit zu den 100 bedeutendsten geologischen Naturwundern Bayern gehören. Nach ca. 4 km gelangen Sie nach Dietkirchen. Hier befindet sich der Rosenfriedhof, der mit seinen ausschließlich schneideseisernen Grabkreuzen und Rosenpflanzungen einen Halt wert ist. Es geht nun etwas aus dem Tal hinaus und von den Anhöhen hat man einen tollen Ausblick auf das noch sehr weite Tal und den noch jungen Fluss. Wieder in Richtung Tal fahren Sie nach Unterveikenhof, das knapp 2 km nach Dietkirchen erreicht ist. Bei Unterveikenhof beginnt rechts-hand ein erlesenes Naturschutzgebiet, das über 7 km lange Deusmauer Moor. Dieses Moor ist wegen seiner wertvollen Feuchtlebensräume für seltene Pflanzen und Tiere von bayern-wertvoller Bedeutung. Sie durchqueren nach weiteren 3 km die gleichnamige Ortschaft Deusmauer und radeln noch 2 km bis nach Lengelfeld. Unterwegs bieten gut erhaltene Felsenkeller eine weitere Möglichkeit zu einem informativen Stopp. In Lengelfeld ist das Ziel der ersten Etappe erreicht. Auch das 3 km entfernte Städtchen Velburg lädt Sie mit seinem historischen Marktplatz und der mächtigen Burgrüne ein. Mit der König-Otto-Tropfsteinhöhle liegt eine weitere Attraktion unweit von Velburg.

