



### Legende Radwege

- Schwarze Laber Rad-Wander-Weg
- Schweppermann-Radweg
- Fünf-Flüsse-Radweg
- Laber-Pegnitz-Radweg
- Habsberg-Radweg
- Lauterachtal-Radweg
- Naab-Altmühl-Radweg
- Naabtal-Radweg
- Jurastift-Tour
- Vier-Bacherl-Weg
- Obsterlebnisweg
- Rund um die Burgruine Ehrenfels
- Vom Labertal rüber ins Naabtal
- Hinauf auf den Tangrintel

### Wanderwege

- Jurasteige
- Main-Donau-Wanderweg
- Burgensteige
- Zeugenberggrunde

Achtung! Steigung / Gefälle

bett+bike = Fahrradfreundlicher Beherbergungsbetrieb

Infopavillon – Sehenswürdigkeit

Freizeitipp

Öffentliche Toilette (Adressen siehe Kartenrückseite)

Eisenbahn / Bahnhofpunkt

Autobahn

Bundes- / Hauptstraße

2,2 km  
3 cm

Kartenmaßstab ca. 1:72.000



### Interessante Radwege

**Fünf-Flüsse-Radweg** (311 km / Rundtour)  
Der Fünf-Flüsse-Radweg hat viele Anhänger, er gehört bereits zu den beliebtesten Radwegen 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. Weitere Informationen: [www.fuenf-fluesse-radweg.de](http://www.fuenf-fluesse-radweg.de)

**Jurastift-Tour** (150 km / Rundtour)  
Die Flussläufer zwischen Neumarkt i.d.OPf., Regensburg, Amberg und Schwandorf eignen sich wunderbar, um die Naturschönheiten des Bayerischen Jura ohne große Mühen kennen zu lernen. Die Jurastift-Tour verläuft entlang von Naab und Vils, Lauterach, Schwarzer Laber und Forellentbach auf geteerten oder gut befestigten Wegen.

**Laber-Pegnitz-Radweg** (25 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.

**Schweppermann-Radweg** (34 km)  
Der Schweppermann-Radweg ist die ideale und landschaftlich attraktive Ost-West-Verbindung im Norden des Landkreises Neumarkt i.d.OPf., die Tour verbindet Neumarkt mit dem Landkreis Amberg-Weizsach.

**Naab-Altmühl-Radweg** (47 km)  
Der Radweg führt vom breiten Naabtal über die Altbachfläche ins eindrucksvolle Tal der Schwarzen Laber und weiter ins Altmühltal. Der perfekte Lückenschluss bei Ihrer Runde durch die Oberpfälzer Juratäler oder den Bayerischen Jura.

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

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

**Obsterlebnisweg** (34 km)  
Die Kulturlandschaft zwischen den Tangrintler Höhen bei Hemau und dem Zusammenfluss von Vils und Naab bei Kallmünz ist als besonders malerisch 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.

### Lage · Anfahr · ÖPNV

Mit dem Auto: Das Tal der Schwarzen Laber liegt verkehrsgünstig an der Autobahn A3 Frankfurt – Würzburg – Nürnberg – Regensburg – Passau. Und auch die Bundesstraße 8 (Nürnberg – Regensburg) verläuft entlang und teilweise durch das Tal der Schwarzen Laber.

Mit der Bahn: Über die Bahnstrecke Nürnberg – Regensburg erreichen Sie fast im Stundentakt verschiedene Haltepunkte im Tal der Schwarzen Laber. Die Bahnhöfe Neumarkt, Batzhausen, Seubersdorf, Parsberg, Beratzhausen, Laaber, Deuring, Undorf, Etterzhausen und Regensburg sind ideale Ausgangsorte für eine Tour egal welcher Länge. Aus Richtung Ingolstadt bietet der Bahnhofpunkt Sinzing einen guten Einstieg bzw. Endpunkt eines Besuchs.

Sowohl bei der Deutschen Bahn als auch bei Agilis ist die Mitnahme von Fahrrädern möglich. Die Mitnahme ist aber nicht kostenlos, Sie müssen einen extra Fahrschein für Ihr Rad kaufen.

Bei Agilis ist die Fahrradmitnahme ohne Voranmeldung möglich, bei Fernreisezügen der Bahn muss das Rad im Vorfeld angemeldet werden. Da sich Beförderungsbedingungen und Preise häufig ändern, informieren Sie sich dazu bitte direkt bei den verschiedenen Anbietern.

**Agilis** - Telefon: 0800 5892840 - Internet: [www.agilis.de](http://www.agilis.de)  
**Deutsche Bahn** - Telefon: 0180 3996639 - Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
**VGN** - Verkehrsverbund Großraum Nürnberg  
Telefon: 0911 2707599 - Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)  
**RVV** - RVV Kundenzentrum - Telefon: 0941 6012888 - Internet: [www.rvv.de](http://www.rvv.de)

**Burgensteige**  
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 können Sie zwischen Sinzing und Neumarkt auf den markierten Burgensteigen alle Burgen und Ruinen erwandern.  
Weitere Informationen: [www.burgensteige.de](http://www.burgensteige.de)

**Zeugenberggrunde**  
Die 48,3 km lange Zeugenberggrunde verläuft als Rundwanderweg um die Stadt Neumarkt i.d.OPf. Der Qualitätsweg (ausgezeichnet im Rahmen von „Wanderbares Deutschland“ und als „Leading Quality Trail – Best of Europe“) macht seinem Namen alle Ehre – innerhalb der weiten Ebenen des Neumarkter Beckens finden sich mehrere Zeugenberg. Durch steile An- und Absteige wird Ihre Wanderung besonders abwechslungsreich und bei insgesamt über 1600 Höhenmetern ergeben sich atemberaubende Ausblicke.  
Weitere Informationen: [www.zeugenberggrunde.de](http://www.zeugenberggrunde.de)

**Impressum**  
Herausgeber: Landkreis Regensburg  
Altmühlstraße 3 · 93059 Regensburg  
Landkreis Neumarkt i.d.OPf.  
Nürnbergstraße 1 · 92318 Neumarkt i.d.OPf.  
15 beteiligte Gemeinden im Rahmen des Leader-Kooperationsprojektes „Tal der Schwarzen Laber“  
Inhaltliches Konzept: Sven Paplow · Christine Riel · Susanne Kammerer  
Texte und Touren: Beteiligte Gemeinden und Landkreise: Medialife, Pleienhofen  
Fotos: Stefan Gruber · Reinhard Mederer im-Werbfotografie  
Gestaltung: grafique, Yvonne Geyer  
Kartengrundlage: DTK 50 / DTK 100  
© Bayer. Vermessungsverwaltung, 286/12  
Druck: Erhardi Druck, Regensburg, 08/17/15  
Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER).  
Mit Unterstützung der Leader-Aktionsgruppen in den Landkreisen Regensburg und Neumarkt. Projektbetreuung durch das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Neumarkt.  
Für die Richtigkeit der angegebenen Daten und Inhalte kann der Herausgeber keine Garantie übernehmen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

### Ausgedehnte Wandertipps

**Jurasteige**  
In 13 maßgeschneiderten Etappen durch die herrliche Naturlandschaft des Bayerischen Jura – das ist der Prädikatsweg Jurasteige! Als 237 km langer Rundweg im Herzen Bayerns führt er über die Höhen und Täler von Donau, Altmühl, Weißer und Schwarzer Laber, Lauterach, Vils und Naab. Darüber hinaus bieten sich 18 Schaulaufenwege, die von der Haupttroute abzweigen, als zusätzliche Tagesstrecken an. Auch im Tal der Schwarzen Laber gibt es Jurasteige-Schlaufen bei Neumarkt – Pilsach – Lauterhofen – Velburg und Sinzing.  
Weitere Informationen: [www.jurasteige.de](http://www.jurasteige.de)

**Main-Donau-Wanderweg – Juralanie**  
Die „Juralanie“ (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 Fränkische und Hersbrucker Schweiz, Altdorfer Land und Bayerischen Jura bis nach Regensburg. Der Abschnitt durchs Land der Schwarzen Laber beginnt bei Oberlösbach (Gemeinde Berg bei Neumarkt i.d.OPf.) und führt Sie auf rund 90 km über Neumarkt i.d.OPf. und nach Velburg entlang des Flusslaufes bis zur Mündung bei Sinzing.  
Weitere Informationen: [www.weltwanderungen.de](http://www.weltwanderungen.de) → Main-Donau Weg

**Zeugenberggrunde**  
Die 48,3 km lange Zeugenberggrunde verläuft als Rundwanderweg um die Stadt Neumarkt i.d.OPf. Der Qualitätsweg (ausgezeichnet im Rahmen von „Wanderbares Deutschland“ und als „Leading Quality Trail – Best of Europe“) macht seinem Namen alle Ehre – innerhalb der weiten Ebenen des Neumarkter Beckens finden sich mehrere Zeugenberg. Durch steile An- und Absteige wird Ihre Wanderung besonders abwechslungsreich und bei insgesamt über 1600 Höhenmetern ergeben sich atemberaubende Ausblicke.  
Weitere Informationen: [www.zeugenberggrunde.de](http://www.zeugenberggrunde.de)

**Obsterlebnisweg**  
Die Kulturlandschaft zwischen den Tangrintler Höhen bei Hemau und dem Zusammenfluss von Vils und Naab bei Kallmünz ist als besonders malerisch 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.

**Obsterlebnisweg**  
Die Kulturlandschaft zwischen den Tangrintler Höhen bei Hemau und dem Zusammenfluss von Vils und Naab bei Kallmünz ist als besonders malerisch 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.

**Obsterlebnisweg**  
Die Kulturlandschaft zwischen den Tangrintler Höhen bei Hemau und dem Zusammenfluss von Vils und Naab bei Kallmünz ist als besonders malerisch 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.

**Obsterlebnisweg**  
Die Kulturlandschaft zwischen den Tangrintler Höhen bei Hemau und dem Zusammenfluss von Vils und Naab bei Kallmünz ist als besonders malerisch 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.

**Obsterlebnisweg**  
Die Kulturlandschaft zwischen den Tangrintler Höhen bei Hemau und dem Zusammenfluss von Vils und Naab bei Kallmünz ist als besonders malerisch 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.

### Erholung, Bewegung und Natur – Erholung für Genießer!

Auf vielfältige Art und Weise beeindruckt das Tal der Schwarzen Laber, das sowohl Erholungssuchende als auch Sportler anzieht. Die Liebe zur Natur ist ihnen gemein. Und obendrein finden Sie Ruhe fernab der Hektik des Alltags.  
Als natürliches, fast unberührtes Flussstal schlingt sich das Tal der Schwarzen Laber durch den Bayerischen Jura: der Quelle bei Laaber in der Gemeinde Pilsach nahe Neumarkt i.d.OPf. entspringen bis nach Sinzing bei Regensburg, wo der Fluss in die Donau mündet. Auf den gut 80 km verzaubert bunte Blütenmeere in den Talwiesen, geheimnisvolle Moore und sonnige Talhänge mit ihrem artreichen Magerrasen. Nicht nur Wacholderbüsche, Silberdisteln und Orchideen lassen das Herz der Pflanzenliebhaber höher schlagen. Imposante, schroffe Felsen ergänzen das unvergleichliche Ambiente entlang der Rad- und Wanderwege. Idyllische Mühlen, romantische Kirchen und Burgruinen machen das Bild rund um die malerischen Ortschaften mit ihren vielen weiteren Sehenswürdigkeiten perfekt. Dazu verwehnen freundliche Gastgeber hungrige und durstige Ausflügler mit regionalen Spezialitäten. Natur und Kultur vereinen sich im Tal der Schwarzen Laber. Es ist geprägt durch eine jahrhundertlange Nutzung durch den Menschen, der dort heute eine uralte, liebevoll gepflegte Kulturlandschaft vorfindet. Sie ist Lebensraum unzähliger Tierarten und dient Scharen regelmäßig als Weideland. Einheimische und Urlauber entdecken sie als kleines Paradies zum Wandern, Spazierengehen, Radfahren und für andere Sportarten. Ein besonderes Highlight entlang des Rad-Wander-Weges sind die künstlerisch gestalteten Informationspavillons. An mehreren Standorten können sich Besucher zu verschiedenen Blickwinkeln des Leithemas „Fluss – Tal der Schwarzen Laber“ informieren. Zur Unterstützung der Wegführung finden sich in regelmäßigen Abständen und an unübersichtlichen Kreuzungspunkten „Blaue Lesesteine“, die sich als „Blaues Band“ am Flussufer von der Quelle bis zur Mündung schlingeln. Sogenannte Einstiegstore begrüßen den Radler und Wanderer in den umliegenden Randgemeinden. Für genauere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an die jeweilige Gemeinde oder die Landratsamt Neumarkt i.d.OPf. bzw. Regensburg.

**Landkreis Neumarkt i.d.OPf. – Zentrale Touristinformation der Oberpfälzer Juratäler / des Bayerischen Jura**  
Nürnbergstraße 1 · 92318 Neumarkt i.d.OPf.  
Telefon: 09181 470253  
Internet: [www.tourismus-landkreis-neumarkt.de](http://www.tourismus-landkreis-neumarkt.de)  
E-Mail: [tourismus@landkreis-neumarkt.de](mailto:tourismus@landkreis-neumarkt.de)

**Landkreis Regensburg – Tourismusbüro**  
Altmühlstraße 3 · 93059 Regensburg  
Telefon: 0941 4009495  
Internet: [www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)  
E-Mail: [tourismus@landkreis-regensburg.de](mailto:tourismus@landkreis-regensburg.de)

**Agilis** - Telefon: 0800 5892840 - Internet: [www.agilis.de](http://www.agilis.de)  
**Deutsche Bahn** - Telefon: 0180 3996639 - Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
**VGN** - Verkehrsverbund Großraum Nürnberg  
Telefon: 0911 2707599 - Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)  
**RVV** - RVV Kundenzentrum - Telefon: 0941 6012888 - Internet: [www.rvv.de](http://www.rvv.de)

**Agilis** - Telefon: 0800 5892840 - Internet: [www.agilis.de](http://www.agilis.de)  
**Deutsche Bahn** - Telefon: 0180 3996639 - Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
**VGN** - Verkehrsverbund Großraum Nürnberg  
Telefon: 0911 2707599 - Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)  
**RVV** - RVV Kundenzentrum - Telefon: 0941 6012888 - Internet: [www.rvv.de](http://www.rvv.de)

**Agilis** - Telefon: 0800 5892840 - Internet: [www.agilis.de](http://www.agilis.de)  
**Deutsche Bahn** - Telefon: 0180 3996639 - Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
**VGN** - Verkehrsverbund Großraum Nürnberg  
Telefon: 0911 2707599 - Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)  
**RVV** - RVV Kundenzentrum - Telefon: 0941 6012888 - Internet: [www.rvv.de](http://www.rvv.de)

**Agilis** - Telefon: 0800 5892840 - Internet: [www.agilis.de](http://www.agilis.de)  
**Deutsche Bahn** - Telefon: 0180 3996639 - Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
**VGN** - Verkehrsverbund Großraum Nürnberg  
Telefon: 0911 2707599 - Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)  
**RVV** - RVV Kundenzentrum - Telefon: 0941 6012888 - Internet: [www.rvv.de](http://www.rvv.de)

**Agilis** - Telefon: 0800 5892840 - Internet: [www.agilis.de](http://www.agilis.de)  
**Deutsche Bahn** - Telefon: 0180 3996639 - Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
**VGN** - Verkehrsverbund Großraum Nürnberg  
Telefon: 0911 2707599 - Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)  
**RVV** - RVV Kundenzentrum - Telefon: 0941 6012888 - Internet: [www.rvv.de](http://www.rvv.de)

### Natur und Landschaft

Das Tal der Schwarzen Laber ist eine uralte Kulturlandschaft – aus jahrhundertlangem Nutzung durch den Menschen entstanden. Auch heute ist es wichtig, dass die Talwiesen noch gemäht oder die Talhänge noch beweidet werden, damit der besondere Artenreichtum dieser unterschiedlichen Lebensräume und das unverwechselbare Landschaftsbild erhalten werden. Drei verschiedene Lebensräume finden sich im Tal der Schwarzen Laber:

**Talraum**  
Eine ökologische Besonderheit zeigt das Tal der Schwarzen Laber: Trockene und feuchte Lebensräume grenzen direkt aneinander. So findet sich auf engstem Raum eine Fülle unterschiedlichster Pflanzen und Tiere. Das Blütenmeer der Talwiesen und angrenzenden Talhänge hält ein reiches Nahrungsangebot für Insekten, Vögel und viele andere Tiere bereit. Damit die Wiesenräuber, wie z.B. die Sumpfdotterblume, genug Zeit zur Blüte bekommen, ist es wichtig die feuchten Wiesen im Talgrund nicht öfter als zwei Mal im Jahr zu mähen (→ extensive Landwirtschaft).

**Trockene und magere Talhänge**  
Eine ökologische Besonderheit zeigt das Tal der Schwarzen Laber: Trockene und feuchte Lebensräume grenzen direkt aneinander. So findet sich auf engstem Raum eine Fülle unterschiedlichster Pflanzen und Tiere. Das Blütenmeer der Talwiesen und angrenzenden Talhänge hält ein reiches Nahrungsangebot für Insekten, Vögel und viele andere Tiere bereit. Damit die Wiesenräuber, wie z.B. die Sumpfdotterblume, genug Zeit zur Blüte bekommen, ist es wichtig die feuchten Wiesen im Talgrund nicht öfter als zwei Mal im Jahr zu mähen (→ extensive Landwirtschaft).

**Trockene und magere Talhänge**  
Eine ökologische Besonderheit zeigt das Tal der Schwarzen Laber: Trockene und feuchte Lebensräume grenzen direkt aneinander. So findet sich auf engstem Raum eine Fülle unterschiedlichster Pflanzen und Tiere. Das Blütenmeer der Talwiesen und angrenzenden Talhänge hält ein reiches Nahrungsangebot für Insekten, Vögel und viele andere Tiere bereit. Damit die Wiesenräuber, wie z.B. die Sumpfdotterblume, genug Zeit zur Blüte bekommen, ist es wichtig die feuchten Wiesen im Talgrund nicht öfter als zwei Mal im Jahr zu mähen (→ extensive Landwirtschaft).

**Trockene und magere Talhänge**  
Eine ökologische Besonderheit zeigt das Tal der Schwarzen Laber: Trockene und feuchte Lebensräume grenzen direkt aneinander. So findet sich auf engstem Raum eine Fülle unterschiedlichster Pflanzen und Tiere. Das Blütenmeer der Talwiesen und angrenzenden Talhänge hält ein reiches Nahrungsangebot für Insekten, Vögel und viele andere Tiere bereit. Damit die Wiesenräuber, wie z.B. die Sumpfdotterblume, genug Zeit zur Blüte bekommen, ist es wichtig die feuchten Wiesen im Talgrund nicht öfter als zwei Mal im Jahr zu mähen (→ extensive Landwirtschaft).

**Trockene und magere Talhänge**  
Eine ökologische Besonderheit zeigt das Tal der Schwarzen Laber: Trockene und feuchte Lebensräume grenzen direkt aneinander. So findet sich auf engstem Raum eine Fülle unterschiedlichster Pflanzen und Tiere. Das Blütenmeer der Talwiesen und angrenzenden Talhänge hält ein reiches Nahrungsangebot für Insekten, Vögel und viele andere Tiere bereit. Damit die Wiesenräuber, wie z.B. die Sumpfdotterblume, genug Zeit zur Blüte bekommen, ist es wichtig die feuchten Wiesen im Talgrund nicht öfter als zwei Mal im Jahr zu mähen (→ extensive Landwirtschaft).

**Trockene und magere Talhänge**  
Eine ökologische Besonderheit zeigt das Tal der Schwarzen Laber: Trockene und feuchte Lebensräume grenzen direkt aneinander. So findet sich auf engstem Raum eine Fülle unterschiedlichster Pflanzen und Tiere. Das Blütenmeer der Talwiesen und angrenzenden Talhänge hält ein reiches Nahrungsangebot für Insekten, Vögel und viele andere Tiere bereit. Damit die Wiesenräuber, wie z.B. die Sumpfdotterblume, genug Zeit zur Blüte bekommen, ist es wichtig die feuchten Wiesen im Talgrund nicht öfter als zwei Mal im Jahr zu mähen (→ extensive Landwirtschaft).

**Trockene und magere Talhänge**  
Eine ökologische Besonderheit zeigt das Tal der Schwarzen Laber: Trockene und feuchte Lebensräume grenzen direkt aneinander. So findet sich auf engstem Raum eine Fülle unterschiedlichster Pflanzen und Tiere. Das Blütenmeer der Talwiesen und angrenzenden Talhänge hält ein reiches Nahrungsangebot für Insekten, Vögel und viele andere Tiere bereit. Damit die Wiesenräuber, wie z.B. die Sumpfdotterblume, genug Zeit zur Blüte bekommen, ist es wichtig die feuchten Wiesen im Talgrund nicht öfter als zwei Mal im Jahr zu mähen (→ extensive Landwirtschaft).

### Erholung, Bewegung und Natur – Erholung für Genießer!

Auf vielfältige Art und Weise beeindruckt das Tal der Schwarzen Laber, das sowohl Erholungssuchende als auch Sportler anzieht. Die Liebe zur Natur ist ihnen gemein. Und obendrein finden Sie Ruhe fernab der Hektik des Alltags.  
Als natürliches, fast unberührtes Flussstal schlingt sich das Tal der Schwarzen Laber durch den Bayerischen Jura: der Quelle bei Laaber in der Gemeinde Pilsach nahe Neumarkt i.d.OPf. entspringen bis nach Sinzing bei Regensburg, wo der Fluss in die Donau mündet. Auf den gut 80 km verzaubert bunte Blütenmeere in den Talwiesen, geheimnisvolle Moore und sonnige Talhänge mit ihrem artreichen Magerrasen. Nicht nur Wacholderbüsche, Silberdisteln und Orchideen lassen das Herz der Pflanzenliebhaber höher schlagen. Imposante, schroffe Felsen ergänzen das unvergleichliche Ambiente entlang der Rad- und Wanderwege. Idyllische Mühlen, romantische Kirchen und Burgruinen machen das Bild rund um die malerischen Ortschaften mit ihren vielen weiteren Sehenswürdigkeiten perfekt. Dazu verwehnen freundliche Gastgeber hungrige und durstige Ausflügler mit regionalen Spezialitäten. Natur und Kultur vereinen sich im Tal der Schwarzen Laber. Es ist geprägt durch eine jahrhundertlange Nutzung durch den Menschen, der dort heute eine uralte, liebevoll gepflegte Kulturlandschaft vorfindet. Sie ist Lebensraum unzähliger Tierarten und dient Scharen regelmäßig als Weideland. Einheimische und Urlauber entdecken sie als kleines Paradies zum Wandern, Spazierengehen, Radfahren und für andere Sportarten. Ein besonderes Highlight entlang des Rad-Wander-Weges sind die künstlerisch gestalteten Informationspavillons. An mehreren Standorten können sich Besucher zu verschiedenen Blickwinkeln des Leithemas „Fluss – Tal der Schwarzen Laber“ informieren. Zur Unterstützung der Wegführung finden sich in regelmäßigen Abständen und an unübersichtlichen Kreuzungspunkten „Blaue Lesesteine“, die sich als „Blaues Band“ am Flussufer von der Quelle bis zur Mündung schlingeln. Sogenannte Einstiegstore begrüßen den Radler und Wanderer in den umliegenden Randgemeinden. Für genauere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an die jeweilige Gemeinde oder die Landratsamt Neumarkt i.d.OPf. bzw. Regensburg.

**Landkreis Neumarkt i.d.OPf. – Zentrale Touristinformation der Oberpfälzer Juratäler / des Bayerischen Jura**  
Nürnbergstraße 1 · 92318 Neumarkt i.d.OPf.  
Telefon: 09181 470253  
Internet: [www.tourismus-landkreis-neumarkt.de](http://www.tourismus-landkreis-neumarkt.de)  
E-Mail: [tourismus@landkreis-neumarkt.de](mailto:tourismus@landkreis-neumarkt.de)

**Landkreis Regensburg – Tourismusbüro**  
Altmühlstraße 3 · 93059 Regensburg  
Telefon: 0941 4009495  
Internet: [www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)  
E-Mail: [tourismus@landkreis-regensburg.de](mailto:tourismus@landkreis-regensburg.de)

**Agilis** - Telefon: 0800 5892840 - Internet: [www.agilis.de](http://www.agilis.de)  
**Deutsche Bahn** - Telefon: 0180 3996639 - Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
**VGN** - Verkehrsverbund Großraum Nürnberg  
Telefon: 0911 2707599 - Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)  
**RVV** - RVV Kundenzentrum - Telefon: 0941 6012888 - Internet: [www.rvv.de](http://www.rvv.de)

**Agilis** - Telefon: 0800 5892840 - Internet: [www.agilis.de](http://www.agilis.de)  
**Deutsche Bahn** - Telefon: 0180 3996639 - Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
**VGN** - Verkehrsverbund Großraum Nürnberg  
Telefon: 0911 2707599 - Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)  
**RVV** - RVV Kundenzentrum - Telefon: 0941 6012888 - Internet: [www.rvv.de](http://www.rvv.de)

**Agilis** - Telefon: 0800 5892840 - Internet: [www.agilis.de](http://www.agilis.de)  
**Deutsche Bahn** - Telefon: 0180 3996639 - Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
**VGN** - Verkehrsverbund Großraum Nürnberg  
Telefon: 0911 2707599 - Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)  
**RVV** - RVV Kundenzentrum - Telefon: 0941 6012888 - Internet: [www.rvv.de](http://www.rvv.de)

**Agilis** - Telefon: 0800 5892840 - Internet: [www.agilis.de](http://www.agilis.de)  
**Deutsche Bahn** - Telefon: 0180 3996639 - Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
**VGN** - Verkehrsverbund Großraum Nürnberg  
Telefon: 0911 2707599 - Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)  
**RVV** - RVV Kundenzentrum - Telefon: 0941 6012888 - Internet: [www.rvv.de](http://www.rvv.de)

**Agilis** - Telefon: 0800 5892840 - Internet: [www.agilis.de](http://www.agilis.de)  
**Deutsche Bahn** - Telefon: 0180 3996639 - Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
**VGN** - Verkehrsverbund Großraum Nürnberg  
Telefon: 0911 2707599 - Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)  
**RVV** - RVV Kundenzentrum - Telefon: 0941 6012888 - Internet: [www.rvv.de](http://www.rvv.de)

### Erholung, Bewegung und Natur – Erholung für Genießer!

Auf vielfältige Art und Weise beeindruckt das Tal der Schwarzen Laber, das sowohl Erholungssuchende als auch Sportler anzieht. Die Liebe zur Natur ist ihnen gemein. Und obendrein finden Sie Ruhe fernab der Hektik des Alltags.  
Als natürliches, fast unberührtes Flussstal schlingt sich das Tal der Schwarzen Laber durch den Bayerischen Jura: der Quelle bei Laaber in der Gemeinde Pilsach nahe Neumarkt i.d.OPf. entspringen bis nach Sinzing bei Regensburg, wo der Fluss in die Donau mündet. Auf den gut 80 km verzaubert bunte Blütenmeere in den Talwiesen, geheimnisvolle Moore und sonnige Talhänge mit ihrem artreichen Magerrasen. Nicht nur Wacholderbüsche, Silberdisteln und Orchideen lassen das Herz der Pflanzenliebhaber höher schlagen. Imposante, schroffe Felsen ergänzen das unvergleichliche Ambiente entlang der Rad- und Wanderwege. Idyllische Mühlen, romantische Kirchen und Burgruinen machen das Bild rund um die malerischen Ortschaften mit ihren vielen weiteren Sehenswürdigkeiten perfekt. Dazu verwehnen freundliche Gastgeber hungrige und durstige Ausflügler mit regionalen Spezialitäten. Natur und Kultur vereinen sich im Tal der Schwarzen Laber. Es ist geprägt durch eine jahrhundertlange Nutzung durch den Menschen, der dort heute eine uralte, liebevoll gepflegte Kulturlandschaft vorfindet. Sie ist Lebensraum unzähliger Tierarten und dient Scharen regelmäßig als Weideland. Einheimische und Urlauber entdecken sie als kleines Paradies zum Wandern, Spazierengehen, Radfahren und für andere Sportarten. Ein besonderes Highlight entlang des Rad-Wander-Weges sind die künstlerisch gestalteten Informationspavillons. An mehreren Standorten können sich Besucher zu verschiedenen Blickwinkeln des Leithemas „Fluss – Tal der Schwarzen Laber“ informieren. Zur Unterstützung der Wegführung finden sich in regelmäßigen Abständen und an unübersichtlichen Kreuzungspunkten „Blaue Lesesteine“, die sich als „Blaues Band“ am Flussufer von der Quelle bis zur Mündung schlingeln. Sogenannte Einstiegstore begrüßen den Radler und Wanderer in den umliegenden Randgemeinden. Für genauere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an die jeweilige Gemeinde oder die Landratsamt Neumarkt i.d.OPf. bzw. Regensburg.

**Landkreis Neumarkt i.d.OPf. – Zentrale Touristinformation der Oberpfälzer Juratäler / des Bayerischen Jura**  
Nürnbergstraße 1 · 92318 Neumarkt i.d.OPf.  
Telefon: 09181 470253  
Internet: [www.tourismus-landkreis-neumarkt.de](http://www.tourismus-landkreis-neumarkt.de)  
E-Mail: [tourismus@landkreis-neumarkt.de](mailto:tourismus@landkreis-neumarkt.de)

**Landkreis Regensburg – Tourismusbüro**  
Altmühlstraße 3 · 93059 Regensburg  
Telefon: 0941 4009495  
Internet: [www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)  
E-Mail: [tourismus@landkreis-regensburg.de](mailto:tourismus@landkreis-regensburg.de)

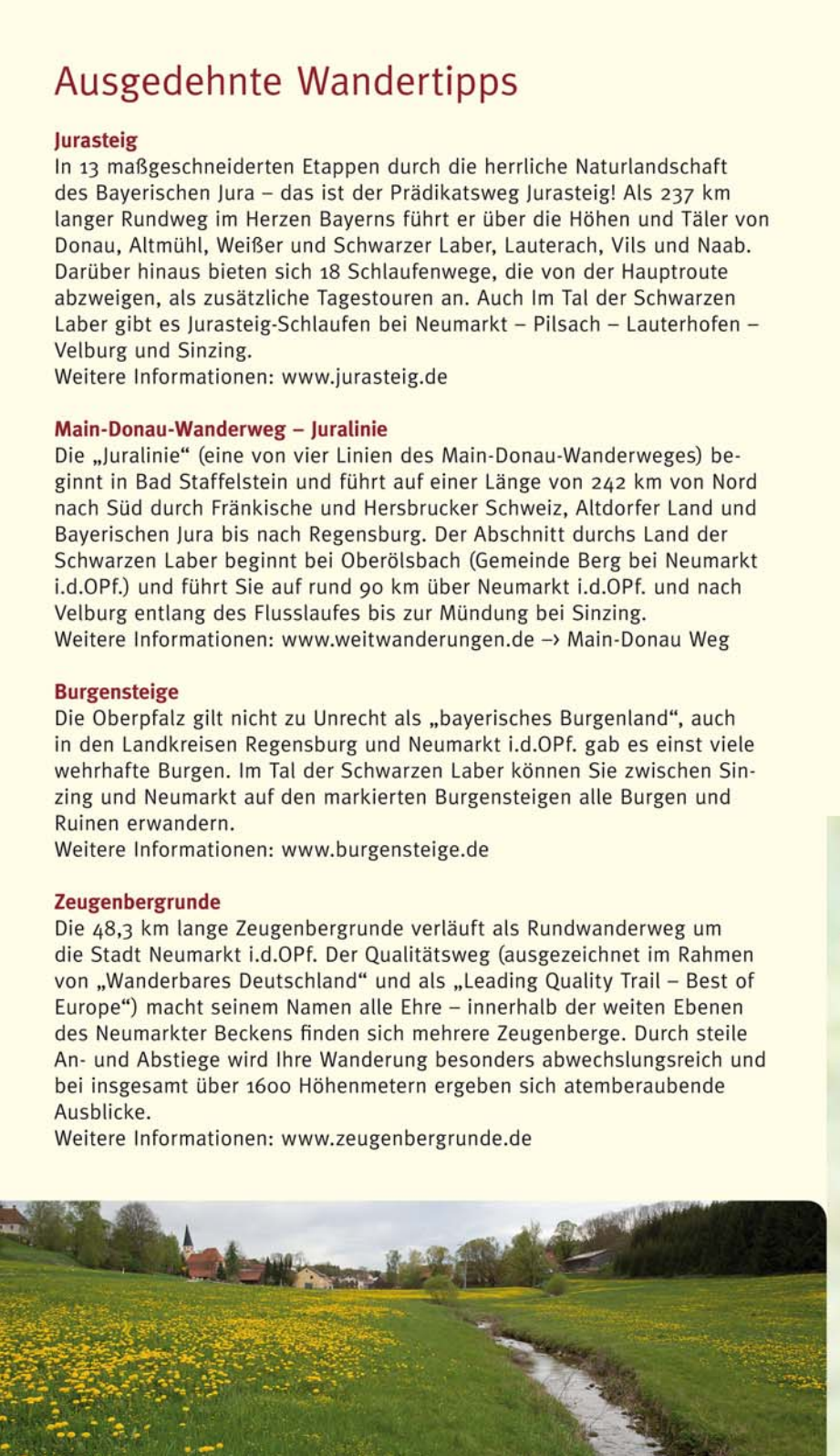
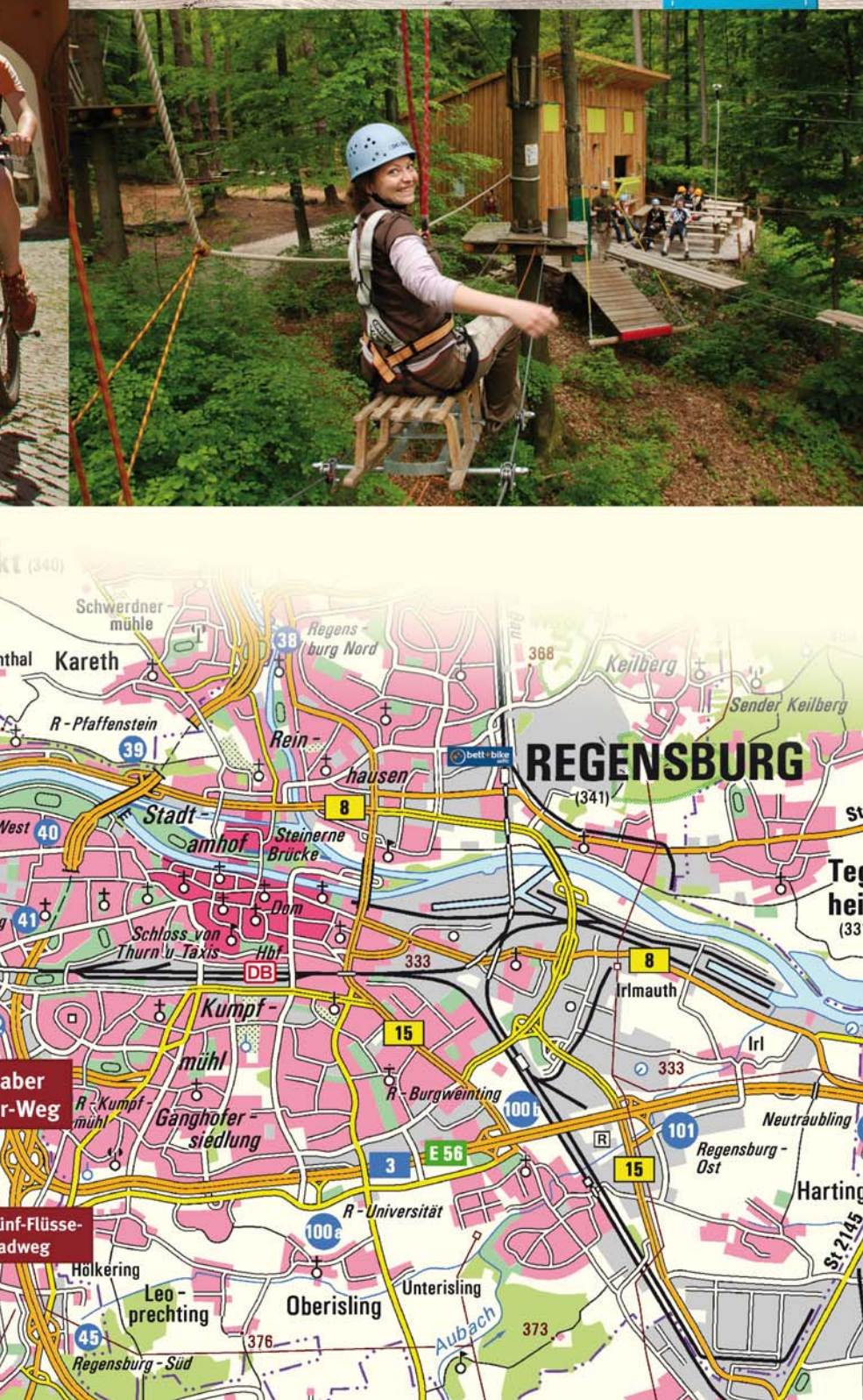
**Agilis** - Telefon: 0800 5892840 - Internet: [www.agilis.de](http://www.agilis.de)  
**Deutsche Bahn** - Telefon: 0180 3996639 - Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
**VGN** - Verkehrsverbund Großraum Nürnberg  
Telefon: 0911 2707599 - Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)  
**RVV** - RVV Kundenzentrum - Telefon: 0941 6012888 - Internet: [www.rvv.de](http://www.rvv.de)

**Agilis** - Telefon: 0800 5892840 - Internet: [www.agilis.de](http://www.agilis.de)  
**Deutsche Bahn** - Telefon: 0180 3996639 - Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
**VGN** - Verkehrsverbund Großraum Nürnberg  
Telefon: 0911 2707599 - Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)  
**RVV** - RVV Kundenzentrum - Telefon: 0941 6012888 - Internet: [www.rvv.de](http://www.rvv.de)

**Agilis** - Telefon: 0800 5892840 - Internet: [www.agilis.de](http://www.agilis.de)  
**Deutsche Bahn** - Telefon: 0180 3996639 - Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
**VGN** - Verkehrsverbund Großraum Nürnberg  
Telefon: 0911 2707599 - Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)  
**RVV** - RVV Kundenzentrum - Telefon: 0941 6012888 - Internet: [www.rvv.de](http://www.rvv.de)

**Agilis** - Telefon: 0800 5892840 - Internet: [www.agilis.de](http://www.agilis.de)  
**Deutsche Bahn** - Telefon: 0180 3996639 - Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
**VGN** - Verkehrsverbund Großraum Nürnberg  
Telefon: 0911 2707599 - Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)  
**RVV** - RVV Kundenzentrum - Telefon: 0941 6012888 - Internet: [www.rvv.de](http://www.rvv.de)

**Agilis** - Telefon: 0800 5892840 - Internet: [www.agilis.de](http://www.agilis.de)  
**Deutsche Bahn** - Telefon: 0180 3996639 - Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
**VGN** - Verkehrsverbund Großraum Nürnberg  
Telefon: 0911 2707599 - Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)  
**RVV** - RVV Kundenzentrum - Telefon: 0941 6012888 - Internet: [www.rvv.de](http://www.rvv.de)



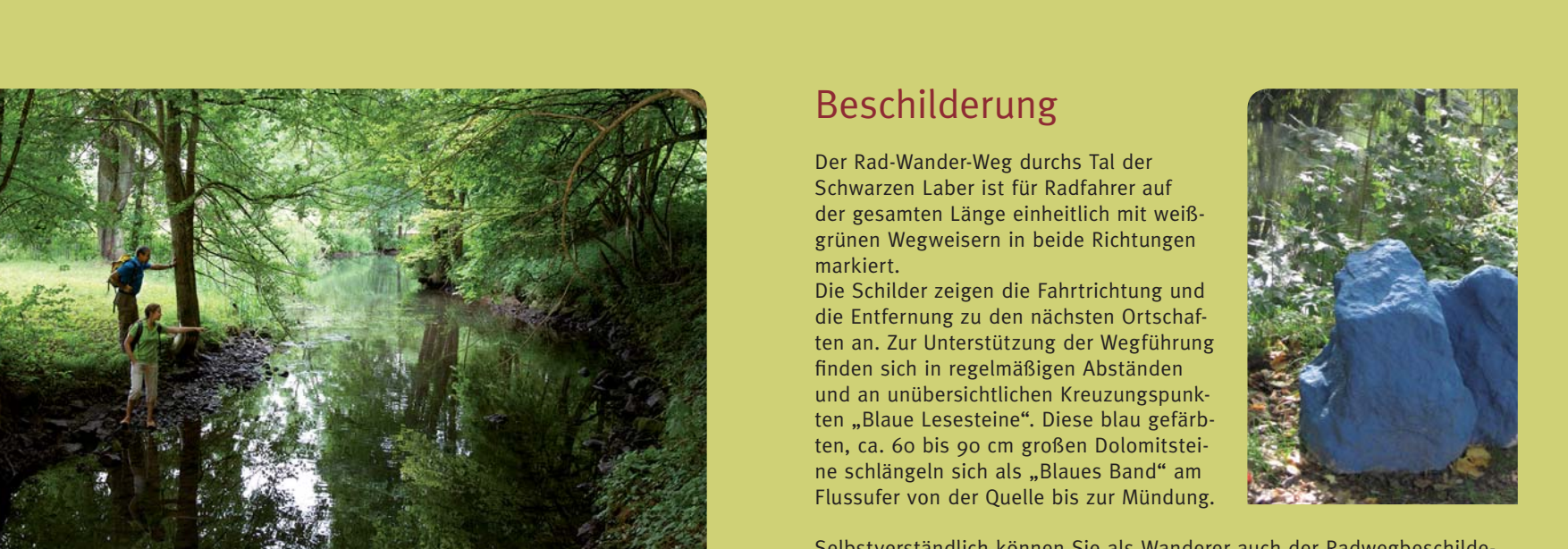


## Rad-Wander-Weg im Tal der Schwarzen Laber

Beginnen Sie die rund 85 km lange Tour durchs Tal der Schwarzen Laber am Bahnhof von Neumarkt i.d.OPf. Je nach Kondition und „Informationsdurst“ können Sie sich die Strecke in verschiedenen langen Etappen erfahren. Die folgende Einteilung in 3 Etappen ist ein Vorschlag, bei dem Sie genügend Zeit haben, die Schönheiten des Tals der Schwarzen Laber zu entdecken und sich von der Gastfreundlichkeit der Übernachtungsbetriebe überzeugen können. Nehmen Sie sich Zeit – es gibt viel zu entdecken und die einzigartige Juralandschaft lädt zum entspannen und erholen ein. Die meisten Sie unterwegs besonders auf die künstlerisch gestalteten Informationspavillons, die Ihnen an mehreren Standorten verschiedene Aspekte des Themas „Fluss – Tal der Schwarzen Laber“ näher bringen. Den Weg zwischen den Pavillons weisen Ihnen u.a. „Blaue Lesesteine“. Aufgrund naturbelassener Abschnitte im Bereich Beratzhausen und Laaber empfehlen wir ein Trekkingrad oder Mountainbike.

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

Vom Bahnhofsvorplatz in Neumarkt i.d.OPf. aus geht der Weg durch die Stadtmitte in Richtung Pilsach. Nach den ersten 7 km beginnt am Ortsende von Pilsach mit dem Pfarrhofshofen Berg die erste nennenswerte Steigung der Tour in dieser Richtung (Länge ca. 2 km). Aber angekommen sind es noch 3 km bis Laaber, Ort der Quelle der Schwarzen Laber. Die Quelle befindet sich in der Ortsmitte und wurde vom Landschaftspflegeverband Neumarkt i.d.OPf. mit Unterstützung durch Leader-Fördermitteln neu eingepasst und mit einer Infotafel versehen. Von diesen Infomationstafeln geht es insgesamt noch 11 Stück im weiteren Verlauf der Strecke bis Lupburg und eine weitere im Landkreis Regensburg. Über Anzenhofen und Eschertshofen geht es weiter nach Niederhofen. Vorbei an den sehenswerten Doggerfelsen (wurden vom Bayerischen Umweltministerium 2006 prämiert und gehören damit offiziell zu den 100 bedeutendsten geologischen Naturwundern Bayerns), gelangen Sie nach Dietkirchen. Hier, rund 4 km nach der Quelle, befindet sich der Rosenfriedhof, der mit seinen schmiedeiseren Grabkreuzen und Rosenpflanzungen einen Halt wert ist. Es geht nun ein Stück aus dem Tal hinaus – von den Anhöhen hat man einen tollen Ausblick auf das noch sehr weite Tal und den noch jungen Fluss der Schwarzen Laber in diesem Abschnitt. Wieder in Richtung Tal fahren Sie weiter nach Unterveickenhof, das knapp 4 km nach Dietkirchen erreicht ist. Bei Unterveickenhof beginnt rechterhand mit dem Deusmauer Moor ein wunderschönes Naturschutzgebiet. Das rund 7 km lange Moor ist wegen seiner weiträumigen Feuchtlebensräume für zahlreiche seltene Pflanzen und Tiere von bayernerweiter Bedeutung. Sie durchqueren nach weiteren 3 km die gleichnamige Ortschaft Deusmauer und radeln noch 2 km bis nach Lengenfeld. Unterwegs bieten gut erhaltene „Felsenkeller“ eine weitere Möglichkeit zu einem informellen Stopp. In Lengenfeld führt der Rad-Wander-Weg in Richtung Hollersheim, dass Sie passieren, bevor die Haunmühle erreicht wird. An der nächsten Mühle, der Postermühle, vorbei fahren gelangen Sie, knapp 4 km nach Oberweiling, in den kleinen Ort Klaffenberg. Für die nächsten gut 3 km durchfahren Sie nun einen engeren Talabschnitt, der mit Trockenrasengebieten, Kalkfelsen und Wacholdersträuchern charakteristisch für den Bayerischen Jura ist, bis nach Darshofen. Hier liegt, einige Höhenmeter über dem Tal, ein wunderbarer Aussichtspunkt, an dem eine Bank zum Verschnaufen und Genießen einlädt. Nach rund 3,5 km haben Sie die Hammermühle erreicht. Von hier aus bietet sich die Möglichkeit knapp 1,5 km ins Ortszentrum von Parsberg zu radeln, um die Burg bzw. das Burg-Museum zu besichtigen oder einfach eine Pause zu machen. Wenn Sie die Tour in nur zwei Etappen absolvieren wollen, bietet sich das auf halber Strecke gelegene Parsberg für eine Übernachtung an. Weiter auf dem Rad-Wander-Weg geht's in unmittelbarer Nähe zur Schwarzen Laber nach Deumendorf. Durch eine malerische Landschaft fahren Sie entspannt über Eggenthal nach Wieselbruck, das rund 4,5 km nach der Hammermühle liegt. Rund 1 km weiter gelangen Sie an eine Kreuzung, von der aus Sie ein Waldweg für knapp 2 km nach Hardt hinauf führen. Von Hardt aus liegen noch 7 km, vorbei an Schwarzenhohnhausen (ab hier ca. 2 km Altlauf), vor Ihnen, bis mit Beratzhausen der Zielfort der zweiten Etappe erreicht ist. Nehmen Sie sich Zeit und flanieren über den ensamblegeschützten Marktplatz oder schauen sich Teile des Skulpturenarks, direkt am Fuß der Schwarzen Laber, in aller Ruhe an.



### Beschilderung

Der Rad-Wander-Weg durchs Tal der Schwarzen Laber ist für Radfahrer auf der gesamten Länge einheitlich mit weiß-grünen Wegweisern in beide Richtungen markiert.

Die Schilder zeigen die Fahrrichtung und die Entfernung zu den nächsten Ortschaften an. Zur Unterstützung der Wegführung finden sich in regelmäßigen Abständen und an unübersichtlichen Kreuzungspunkten „Blaue Lesesteine“. Diese blau gefärbten, ca. 60 bis 90 cm großen Dolomitsteine schlingen sich als „Blaues Band“ am Flussufer von der Quelle bis zur Mündung.

Selbstverständlich können Sie als Wanderer auch der Radwegbeschilderung folgen. In weiten Teilen zwischen Velburg und Sinzing verläuft der Main-Donau-Weltwanderweg auf der gleichen Trasse, die Markierung ist ein blau-weißes Symbol. Die markierten Burgensteige machen Wanderungen zu den Burgen und Ruinen möglich.

### 2. Etappe: Lengenfeld / Velburg – Beratzhausen (ca. 28 km)

Die 2. Etappe führt Sie am nächsten Tag von Lengenfeld oder Velburg zurück zu Beginn an der ersten von noch vielen anderen Mühlen im weiteren Verlauf der Schwarzen Laber vorbei – der Ostermühle. Die zahlreichen Mühlen zeugen von der ehemals großen, wirtschaftlichen Bedeutung der Schwarzen Laber über Jahrhunderte hinweg. An Vogelbrunn vorbei geht es weiter nach Oberweiling, das nach 4 km erreicht ist. Hier sieht man schon deutlich, dass die Schwarze Laber „erwachsener“ wird, d.h. der Fluss breiter und das Tal schmäler geworden sind. Aus Oberweiling heraus führt der Rad-Wander-Weg in Richtung Hollersheim, dass Sie passieren, bevor die Haunmühle erreicht wird. An der nächsten Mühle, der Postermühle, vorbei fahren gelangen Sie, knapp 4 km nach Oberweiling, in den kleinen Ort Klaffenberg. Für die nächsten gut 3 km durchfahren Sie nun einen engeren Talabschnitt, der mit Trockenrasengebieten, Kalkfelsen und Wacholdersträuchern charakteristisch für den Bayerischen Jura ist, bis nach Darshofen. Hier liegt, einige Höhenmeter über dem Tal, ein wunderbarer Aussichtspunkt, an dem eine Bank zum Verschnaufen und Genießen einlädt. Nach rund 3,5 km haben Sie die Hammermühle erreicht. Von hier aus bietet sich die Möglichkeit knapp 1,5 km ins Ortszentrum von Parsberg zu radeln, um die Burg bzw. das Burg-Museum zu besichtigen oder einfach eine Pause zu machen. Wenn Sie die Tour in nur zwei Etappen absolvieren wollen, bietet sich das auf halber Strecke gelegene Parsberg für eine Übernachtung an. Weiter auf dem Rad-Wander-Weg geht's in unmittelbarer Nähe zur Schwarzen Laber nach Deumendorf. Durch eine malerische Landschaft fahren Sie entspannt über Eggenthal nach Wieselbruck, das rund 4,5 km nach der Hammermühle liegt. Rund 1 km weiter gelangen Sie an eine Kreuzung, von der aus Sie ein Waldweg für knapp 2 km nach Hardt hinauf führen. Von Hardt aus liegen noch 7 km, vorbei an Schwarzenhohnhausen (ab hier ca. 2 km Altlauf), vor Ihnen, bis mit Beratzhausen der Zielfort der zweiten Etappe erreicht ist. Nehmen Sie sich Zeit und flanieren über den ensamblegeschützten Marktplatz oder schauen sich Teile des Skulpturenarks, direkt am Fuß der Schwarzen Laber, in aller Ruhe an.

<b>Seubersdorf</b>	<div> <ul style="list-style-type: none"><li>am Bahnhof - Bahnhofstraße - behindertengerecht (inkl. beheiztem Warteraum)</li></ul> </div>
<b>Hohenfels</b>	<div> <ul style="list-style-type: none"><li>am Rathaus - Pfarrer-Ertl-Platz 3 - behindertengerecht 8.00 – 20.00 Uhr</li></ul> </div>
<b>Hemau</b>	<div> <ul style="list-style-type: none"><li>Altes Rathaus - Stadtplatz 4 - 8.00 – 20.00 Uhr</li> <li>Volksfestplatz - Bodenhofer Weg 3 behindertengerecht - 8.00 – 20.00 Uhr</li> <li>Friedhof St. Salvator - Regensburger Straße 17 8.00 – 20.00 Uhr</li> <li>Waldfriedhof - Dietfurter Straße 45 - 8.00 – 20.00 Uhr</li></ul> </div>
<b>Beratzhausen Laaber</b>	<div> <ul style="list-style-type: none"><li>Kirchplatz 7 - 8.00 – 20.00 Uhr</li> <li>im Funktionshaus an der Mühlmühle</li></ul> </div>
<b>Sinzing</b>	<div> <ul style="list-style-type: none"><li>von April bis Ende November - 8.00 – 20.00 Uhr</li> <li>am Gelände des Jugend- und Kulturhauses - Fahreweg 9 - 8.00 – 20.00 Uhr</li></ul> </div>

### 3. Etappe: Beratzhausen – Sinzing (ca. 32 km)

Von Beratzhausen aus führt Sie Ihre Radtour am dritten Tag zunächst knapp 3,5 km nach Beilstein. Von hier aus geht es, nach der Gleismühle, über die Schwarze Laber. Auf der anderen Seite des Flusses erwartet Sie ein sehr natürlicher Teil des Tals. Sie fahren idyllisch unter Bäumen am Waldrand entlang, immer in Sichtweite zum Flusslauf. In der Schafbrückmühle wird die Schwarze Laber erneut überquert und auf der anderen Seite können Sie Ihre Fahrt zwischen Flusslauf und Wald in Richtung Papiermühle, die schon von weitem durch einen großen Schornstein zu erkennen ist, fortsetzen. Gut 6,5 km nach Beilstein erreichen Sie den Markt Laaber. Durch den sanierten Ortskern mit gepflastertem Marktplatz und typischen Jurahäuschen am Fuße der beeindruckenden Burganlage fahren Sie nach erneuter Querung der Schwarzen Laber, über den Talweg und eine Holzbrücke, rund 2,5 km bis zur Hartmühle, die heute als Campingplatz genutzt wird. Die Tour durchs Tal der Schwarzen Laber führt weiter, vorbei an beeindruckenden Jurafelsen, bis zur Mönchsmühle. Hier bietet sich eine kurze Rast an, bevor Sie das Sägewerk passieren und die Straße queren. Nun fahren Sie am Waldrand entlang, gegenüber einer beeindruckenden Karstlandschaft bei Stegenhof, nach Deuerling, das nach 3,5 km erreicht ist. In Deuerling grüßt Sie der Schmidl und bei Steinbrück plassenieren Sie das Nepomukmarkt vor in Eichhofen das sehenswerte Schloss mit Brauerei auf Sie warten. Durch Loch hinaus schlängelt sich der Rad-Wander-Weg zwischen Schwarzer Laber und einzigenartigen Felspartien 6,5 km nach Schönhofen. Auf halber Strecke passiert man ein wunderschönes Klaffenberg, wo an schönen Tagen etliche Sportbegeisterte die Jurafelsen erklimmen (wollen). Ein Rastplatz am Fuße der Felsformationen bietet hier die Möglichkeit zum Ausruhen und Beobachten der Sportler. Die nächsten 4,5 km führen Sie durch eine wunderschöne Juralandschaft, die bei jedem Karl-May-Film eine hervorragende Kulisse abgeben hätte, bis Alling. Den kleinen Gemeindeteil von Sinzing erreichen Sie hinter sich und passieren als nächstes mit der Poschmiedler Mühle bei Bruckdorf eine der letzten, noch in Betrieb befindlichen Mühlen. Das Tal der Schwarzen Laber hat hier, nur noch wenige Kilometer von der Mündung entfernt, zwar wieder an Breite gewonnen, aber nichts von seiner natürlichen Schönheit verloren. In Sinzing, Ort der Mündung der Schwarzen Laber in die Donau, haben Sie die letzten 5 km geschafft. Nehmen Sie sich in Sinzing die Zeit und lassen Sie die Erlebnisse und Eindrücke Ihrer spannenden Tour von der Quelle bis zur Mündung einfach noch einmal Revue passieren. Und wenn Sie noch Zeit und Lust haben sind die Wallfahrtskirche Mariort oder das Waldleibenszentrum bzw. der Wald-Hochseilgarten in Riegling beliebte Ziele.



Die Gemeinde Sinzing liegt an den Ausläufern des Bayerischen Jura, zwischen den Flüssen Naab und Schwarze Laber. Die Talen und die Hänge zur Schwarzen Laber und zu Naab, das Penker Tal und die nahegelegenen Wälder laden Sie zu erholenden Spaziergängen oder ruhigen Wanderungen ein.

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Sinzing - Fahreweg 4 - 93161 Sinzing  
Telefon: 0941 396020 - E-Mail: gemeinde@sinzing.de  
Internet: www.sinzing.de

**Weitere Informationen**  
Markt Laaberhofen - Marktplatz 11 - 92283 Lauterhofen  
Telefon: 09186 93100 - E-Mail: info@lauterhofen.de  
Internet: www.lauterhofen.de

**Weitere Informationen**  
Markt Beratzhausen - Marktstraße 33 - 93176 Beratzhausen  
Telefon: 09493 940019 - E-Mail: info@markt-beratzhausen.de  
Internet: www.beratzhausen.info

**Weitere Informationen**  
Markt Hohenfels - Pfarrer-Ertl-Platz 3 - 92366 Hohenfels  
Telefon: 09472 94010 - E-Mail: info@markt-hohenfels.de  
Internet: www.markt-hohenfels.de

**Weitere Informationen**  
Markt Nittendorf - Am Marktplatz 3 - 93152 Nittendorf  
Telefon: 09404 6420 - E-Mail: markt.nittendorf@nittendorf.de  
Internet: www.nittendorf.de

**Weitere Informationen**  
Wanderung Laaber – Mönchsmühle – Laaber  
Am Parkplatz Mühliwiese kann man den 9 km langen Rundweg beginnen. Er führt auf dem Höhenweg zur Mönchsmühle. Von dort folgt man dem Talweg, entlang der Schwarzen Laber, zurück zum Ausgangspunkt in Laaber. Am oberen Ende des Campinggeländes Hartmühlchen besteht die Möglichkeit zu einer Abkürzung zwischen Tal und Höhenweg.

**Weitere Informationen**  
Wanderung Parsberg - Alte-Seeer-Straße 2 - 92331 Parsberg  
Telefon: 09492 94180 - E-Mail: tourismus@parsberg.de  
Internet: www.parsberg.de

**Weitere Informationen**  
Stadt Hemau - Propestraße 2 - 93155 Hemau  
Telefon: 09491 94000 - E-Mail: stadth@emau.de  
Internet: www.hemau.de

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Deuerling - VG Laaber - Jakobstraße 9 - 93164 Laaber  
Telefon: 09498 94010 - E-Mail: vg.laaber@vg-laaber.de  
Internet: www.gemeinde-deuerling.de

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Sinzing - Fahreweg 4 - 93161 Sinzing  
Telefon: 0941 396020 - E-Mail: gemeinde@sinzing.de  
Internet: www.sinzing.de

**Weitere Informationen**  
Markt Laaberhofen - Marktplatz 11 - 92283 Lauterhofen  
Telefon: 09186 93100 - E-Mail: info@lauterhofen.de  
Internet: www.lauterhofen.de

**Weitere Informationen**  
Markt Beratzhausen - Marktstraße 33 - 93176 Beratzhausen  
Telefon: 09493 940019 - E-Mail: info@markt-beratzhausen.de  
Internet: www.beratzhausen.info

**Weitere Informationen**  
Markt Hohenfels - Pfarrer-Ertl-Platz 3 - 92366 Hohenfels  
Telefon: 09472 94010 - E-Mail: info@markt-hohenfels.de  
Internet: www.markt-hohenfels.de

**Weitere Informationen**  
Markt Nittendorf - Am Marktplatz 3 - 93152 Nittendorf  
Telefon: 09404 6420 - E-Mail: markt.nittendorf@nittendorf.de  
Internet: www.nittendorf.de

**Weitere Informationen**  
Wanderung Laaber – Mönchsmühle – Laaber  
Am Parkplatz Mühliwiese kann man den 9 km langen Rundweg beginnen. Er führt auf dem Höhenweg zur Mönchsmühle. Von dort folgt man dem Talweg, entlang der Schwarzen Laber, zurück zum Ausgangspunkt in Laaber. Am oberen Ende des Campinggeländes Hartmühlchen besteht die Möglichkeit zu einer Abkürzung zwischen Tal und Höhenweg.

**Weitere Informationen**  
Wanderung Parsberg - Alte-Seeer-Straße 2 - 92331 Parsberg  
Telefon: 09492 94180 - E-Mail: tourismus@parsberg.de  
Internet: www.parsberg.de

**Weitere Informationen**  
Stadt Hemau - Propestraße 2 - 93155 Hemau  
Telefon: 09491 94000 - E-Mail: stadth@emau.de  
Internet: www.hemau.de

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Deuerling - VG Laaber - Jakobstraße 9 - 93164 Laaber  
Telefon: 09498 94010 - E-Mail: vg.laaber@vg-laaber.de  
Internet: www.gemeinde-deuerling.de

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Sinzing - Fahreweg 4 - 93161 Sinzing  
Telefon: 0941 396020 - E-Mail: gemeinde@sinzing.de  
Internet: www.sinzing.de

**Weitere Informationen**  
Markt Laaberhofen - Marktplatz 11 - 92283 Lauterhofen  
Telefon: 09186 93100 - E-Mail: info@lauterhofen.de  
Internet: www.lauterhofen.de

**Weitere Informationen**  
Markt Beratzhausen - Marktstraße 33 - 93176 Beratzhausen  
Telefon: 09493 940019 - E-Mail: info@markt-beratzhausen.de  
Internet: www.beratzhausen.info

**Weitere Informationen**  
Markt Hohenfels - Pfarrer-Ertl-Platz 3 - 92366 Hohenfels  
Telefon: 09472 94010 - E-Mail: info@markt-hohenfels.de  
Internet: www.markt-hohenfels.de

**Weitere Informationen**  
Markt Nittendorf - Am Marktplatz 3 - 93152 Nittendorf  
Telefon: 09404 6420 - E-Mail: markt.nittendorf@nittendorf.de  
Internet: www.nittendorf.de

**Weitere Informationen**  
Wanderung Laaber – Mönchsmühle – Laaber  
Am Parkplatz Mühliwiese kann man den 9 km langen Rundweg beginnen. Er führt auf dem Höhenweg zur Mönchsmühle. Von dort folgt man dem Talweg, entlang der Schwarzen Laber, zurück zum Ausgangspunkt in Laaber. Am oberen Ende des Campinggeländes Hartmühlchen besteht die Möglichkeit zu einer Abkürzung zwischen Tal und Höhenweg.

**Weitere Informationen**  
Wanderung Parsberg - Alte-Seeer-Straße 2 - 92331 Parsberg  
Telefon: 09492 94180 - E-Mail: tourismus@parsberg.de  
Internet: www.parsberg.de

**Weitere Informationen**  
Stadt Hemau - Propestraße 2 - 93155 Hemau  
Telefon: 09491 94000 - E-Mail: stadth@emau.de  
Internet: www.hemau.de

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Deuerling - VG Laaber - Jakobstraße 9 - 93164 Laaber  
Telefon: 09498 94010 - E-Mail: vg.laaber@vg-laaber.de  
Internet: www.gemeinde-deuerling.de

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Sinzing - Fahreweg 4 - 93161 Sinzing  
Telefon: 0941 396020 - E-Mail: gemeinde@sinzing.de  
Internet: www.sinzing.de

**Weitere Informationen**  
Markt Laaberhofen - Marktplatz 11 - 92283 Lauterhofen  
Telefon: 09186 93100 - E-Mail: info@lauterhofen.de  
Internet: www.lauterhofen.de

**Weitere Informationen**  
Markt Beratzhausen - Marktstraße 33 - 93176 Beratzhausen  
Telefon: 09493 940019 - E-Mail: info@markt-beratzhausen.de  
Internet: www.beratzhausen.info

**Weitere Informationen**  
Markt Hohenfels - Pfarrer-Ertl-Platz 3 - 92366 Hohenfels  
Telefon: 09472 94010 - E-Mail: info@markt-hohenfels.de  
Internet: www.markt-hohenfels.de

**Weitere Informationen**  
Markt Nittendorf - Am Marktplatz 3 - 93152 Nittendorf  
Telefon: 09404 6420 - E-Mail: markt.nittendorf@nittendorf.de  
Internet: www.nittendorf.de

**Weitere Informationen**  
Wanderung Laaber – Mönchsmühle – Laaber  
Am Parkplatz Mühliwiese kann man den 9 km langen Rundweg beginnen. Er führt auf dem Höhenweg zur Mönchsmühle. Von dort folgt man dem Talweg, entlang der Schwarzen Laber, zurück zum Ausgangspunkt in Laaber. Am oberen Ende des Campinggeländes Hartmühlchen besteht die Möglichkeit zu einer Abkürzung zwischen Tal und Höhenweg.

**Weitere Informationen**  
Wanderung Parsberg - Alte-Seeer-Straße 2 - 92331 Parsberg  
Telefon: 09492 94180 - E-Mail: tourismus@parsberg.de  
Internet: www.parsberg.de

**Weitere Informationen**  
Stadt Hemau - Propestraße 2 - 93155 Hemau  
Telefon: 09491 94000 - E-Mail: stadth@emau.de  
Internet: www.hemau.de

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Deuerling - VG Laaber - Jakobstraße 9 - 93164 Laaber  
Telefon: 09498 94010 - E-Mail: vg.laaber@vg-laaber.de  
Internet: www.gemeinde-deuerling.de

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Sinzing - Fahreweg 4 - 93161 Sinzing  
Telefon: 0941 396020 - E-Mail: gemeinde@sinzing.de  
Internet: www.sinzing.de

**Weitere Informationen**  
Markt Laaberhofen - Marktplatz 11 - 92283 Lauterhofen  
Telefon: 09186 93100 - E-Mail: info@lauterhofen.de  
Internet: www.lauterhofen.de

**Weitere Informationen**  
Markt Beratzhausen - Marktstraße 33 - 93176 Beratzhausen  
Telefon: 09493 940019 - E-Mail: info@markt-beratzhausen.de  
Internet: www.beratzhausen.info

**Weitere Informationen**  
Markt Hohenfels - Pfarrer-Ertl-Platz 3 - 92366 Hohenfels  
Telefon: 09472 94010 - E-Mail: info@markt-hohenfels.de  
Internet: www.markt-hohenfels.de

**Weitere Informationen**  
Markt Nittendorf - Am Marktplatz 3 - 93152 Nittendorf  
Telefon: 09404 6420 - E-Mail: markt.nittendorf@nittendorf.de  
Internet: www.nittendorf.de

**Weitere Informationen**  
Wanderung Laaber – Mönchsmühle – Laaber  
Am Parkplatz Mühliwiese kann man den 9 km langen Rundweg beginnen. Er führt auf dem Höhenweg zur Mönchsmühle. Von dort folgt man dem Talweg, entlang der Schwarzen Laber, zurück zum Ausgangspunkt in Laaber. Am oberen Ende des Campinggeländes Hartmühlchen besteht die Möglichkeit zu einer Abkürzung zwischen Tal und Höhenweg.

**Weitere Informationen**  
Wanderung Parsberg - Alte-Seeer-Straße 2 - 92331 Parsberg  
Telefon: 09492 94180 - E-Mail: tourismus@parsberg.de  
Internet: www.parsberg.de

**Weitere Informationen**  
Stadt Hemau - Propestraße 2 - 93155 Hemau  
Telefon: 09491 94000 - E-Mail: stadth@emau.de  
Internet: www.hemau.de

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Deuerling - VG Laaber - Jakobstraße 9 - 93164 Laaber  
Telefon: 09498 94010 - E-Mail: vg.laaber@vg-laaber.de  
Internet: www.gemeinde-deuerling.de

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Sinzing - Fahreweg 4 - 93161 Sinzing  
Telefon: 0941 396020 - E-Mail: gemeinde@sinzing.de  
Internet: www.sinzing.de

**Weitere Informationen**  
Markt Laaberhofen - Marktplatz 11 - 92283 Lauterhofen  
Telefon: 09186 93100 - E-Mail: info@lauterhofen.de  
Internet: www.lauterhofen.de

**Weitere Informationen**  
Markt Beratzhausen - Marktstraße 33 - 93176 Beratzhausen  
Telefon: 09493 940019 - E-Mail: info@markt-beratzhausen.de  
Internet: www.beratzhausen.info

**Weitere Informationen**  
Markt Hohenfels - Pfarrer-Ertl-Platz 3 - 92366 Hohenfels  
Telefon: 09472 94010 - E-Mail: info@markt-hohenfels.de  
Internet: www.markt-hohenfels.de

**Weitere Informationen**  
Markt Nittendorf - Am Marktplatz 3 - 93152 Nittendorf  
Telefon: 09404 6420 - E-Mail: markt.nittendorf@nittendorf.de  
Internet: www.nittendorf.de

**Weitere Informationen**  
Wanderung Laaber – Mönchsmühle – Laaber  
Am Parkplatz Mühliwiese kann man den 9 km langen Rundweg beginnen. Er führt auf dem Höhenweg zur Mönchsmühle. Von dort folgt man dem Talweg, entlang der Schwarzen Laber, zurück zum Ausgangspunkt in Laaber. Am oberen Ende des Campinggeländes Hartmühlchen besteht die Möglichkeit zu einer Abkürzung zwischen Tal und Höhenweg.

**Weitere Informationen**  
Wanderung Parsberg - Alte-Seeer-Straße 2 - 92331 Parsberg  
Telefon: 09492 94180 - E-Mail: tourismus@parsberg.de  
Internet: www.parsberg.de

**Weitere Informationen**  
Stadt Hemau - Propestraße 2 - 93155 Hemau  
Telefon: 09491 94000 - E-Mail: stadth@emau.de  
Internet: www.hemau.de

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Deuerling - VG Laaber - Jakobstraße 9 - 93164 Laaber  
Telefon: 09498 94010 - E-Mail: vg.laaber@vg-laaber.de  
Internet: www.gemeinde-deuerling.de

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Sinzing - Fahreweg 4 - 93161 Sinzing  
Telefon: 0941 396020 - E-Mail: gemeinde@sinzing.de  
Internet: www.sinzing.de

**Weitere Informationen**  
Markt Laaberhofen - Marktplatz 11 - 92283 Lauterhofen  
Telefon: 09186 93100 - E-Mail: info@lauterhofen.de  
Internet: www.lauterhofen.de

**Weitere Informationen**  
Markt Beratzhausen - Marktstraße 33 - 93176 Beratzhausen  
Telefon: 09493 940019 - E-Mail: info@markt-beratzhausen.de  
Internet: www.beratzhausen.info

**Weitere Informationen**  
Markt Hohenfels - Pfarrer-Ertl-Platz 3 - 92366 Hohenfels  
Telefon: 09472 94010 - E-Mail: info@markt-hohenfels.de  
Internet: www.markt-hohenfels.de

**Weitere Informationen**  
Markt Nittendorf - Am Marktplatz 3 - 93152 Nittendorf  
Telefon: 09404 6420 - E-Mail: markt.nittendorf@nittendorf.de  
Internet: www.nittendorf.de

**Weitere Informationen**  
Wanderung Laaber – Mönchsmühle – Laaber  
Am Parkplatz Mühliwiese kann man den 9 km langen Rundweg beginnen. Er führt auf dem Höhenweg zur Mönchsmühle. Von dort folgt man dem Talweg, entlang der Schwarzen Laber, zurück zum Ausgangspunkt in Laaber. Am oberen Ende des Campinggeländes Hartmühlchen besteht die Möglichkeit zu einer Abkürzung zwischen Tal und Höhenweg.

**Weitere Informationen**  
Wanderung Parsberg - Alte-Seeer-Straße 2 - 92331 Parsberg  
Telefon: 09492 94180 - E-Mail: tourismus@parsberg.de  
Internet: www.parsberg.de

**Weitere Informationen**  
Stadt Hemau - Propestraße 2 - 93155 Hemau  
Telefon: 09491 94000 - E-Mail: stadth@emau.de  
Internet: www.hemau.de

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Deuerling - VG Laaber - Jakobstraße 9 - 93164 Laaber  
Telefon: 09498 94010 - E-Mail: vg.laaber@vg-laaber.de  
Internet: www.gemeinde-deuerling.de

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Sinzing - Fahreweg 4 - 93161 Sinzing  
Telefon: 0941 396020 - E-Mail: gemeinde@sinzing.de  
Internet: www.sinzing.de

**Weitere Informationen**  
Markt Laaberhofen - Marktplatz 11 - 92283 Lauterhofen  
Telefon: 09186 93100 - E-Mail: info@lauterhofen.de  
Internet: www.lauterhofen.de

**Weitere Informationen**  
Markt Beratzhausen - Marktstraße 33 - 93176 Beratzhausen  
Telefon: 09493 940019 - E-Mail: info@markt-beratzhausen.de  
Internet: www.beratzhausen.info

**Weitere Informationen**  
Markt Hohenfels - Pfarrer-Ertl-Platz 3 - 92366 Hohenfels  
Telefon: 09472 94010 - E-Mail: info@markt-hohenfels.de  
Internet: www.markt-hohenfels.de

**Weitere Informationen**  
Markt Nittendorf - Am Marktplatz 3 - 93152 Nittendorf  
Telefon: 09404 6420 - E-Mail: markt.nittendorf@nittendorf.de  
Internet: www.nittendorf.de

**Weitere Informationen**  
Wanderung Laaber – Mönchsmühle – Laaber  
Am Parkplatz Mühliwiese kann man den 9 km langen Rundweg beginnen. Er führt auf dem Höhenweg zur Mönchsmühle. Von dort folgt man dem Talweg, entlang der Schwarzen Laber, zurück zum Ausgangspunkt in Laaber. Am oberen Ende des Campinggeländes Hartmühlchen besteht die Möglichkeit zu einer Abkürzung zwischen Tal und Höhenweg.

**Weitere Informationen**  
Wanderung Parsberg - Alte-Seeer-Straße 2 - 92331 Parsberg  
Telefon: 09492 94180 - E-Mail: tourismus@parsberg.de  
Internet: www.parsberg.de

**Weitere Informationen**  
Stadt Hemau - Propestraße 2 - 93155 Hemau  
Telefon: 09491 94000 - E-Mail: stadth@emau.de  
Internet: www.hemau.de

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Deuerling - VG Laaber - Jakobstraße 9 - 93164 Laaber  
Telefon: 09498 94010 - E-Mail: vg.laaber@vg-laaber.de  
Internet: www.gemeinde-deuerling.de

**Weitere Informationen**  
Gemeinde Sinzing - Fahreweg 4 - 93161 Sinzing  
Telefon: 0941 396020 - E-Mail: gemeinde@sinzing.de  
Internet: www.sinzing.de

**Weitere Informationen**  
Markt Laaberhofen - Marktplatz 11 - 92283 Lauterhofen  
Telefon: 09186 93100 - E-Mail: info@lauterhofen.de  
Internet: www.lauterhofen.de

**Weitere Informationen**  
Markt Beratzhausen - Marktstraße 33 - 93176 Beratzhausen  
Telefon: 09493 940019 - E-Mail: info@markt-beratzhausen.de  
Internet: www.beratzhausen.info

**Weitere Informationen**  
Markt Hohenfels - Pfarrer-Ertl-Platz 3 - 92366 Hohenfels  
Telefon: 09472 94010 - E-Mail: info@markt-hohenfels.de  
Internet: www.markt-hohenfels.de

**Weitere Informationen**  
Markt Nittendorf - Am Marktplatz 3 - 93152 Nittendorf  
Telefon: 09404 6420 - E-Mail: markt