



50



ADFC Jahresprogramm 2025

.....

Radtouren · Verkehrspolitik · Werkstatt



FEINE RÄDER
REGENSBURG



**SORGEFREI
MOBIL**

AB **59,-** €

IM MONAT

RIESE & MÜLLER SWING 3

ODER

RIESE & MÜLLER PACKSTER 70



AB **149,-** €

IM MONAT

DU MÖCHTEST EINEN DRAHTESEL FÜR LÄNGERE ZEIT?
FEINE RÄDER LEASING PRO

Flexible Laufzeit, Wartung,
Kundendienst, Service,
Verschleißteile, Versicherung
und mehr.

ALL INCLUSIVE - ohne versteckte Kosten!

**Jetzt einen
Beratungstermin
vereinbaren!**



↑
EINE INDIVIDUELLE BERATUNG
FÜR EINE INDIVIDUELLE LÖSUNG!
↓

FEINE RÄDER GmbH | Furtmayrstr. 10 - 12 | 93053 Regensburg | www.feine-raeder.de

Fahrradklingeln – die unterschätzte Kunstform

Die Fahrradklingel: klein, unscheinbar und oft unterschätzt. Doch wer genau hinhört, merkt schnell, dass dieses kleine Accessoire mehr ist als nur ein Signalgerät. Es ist eine Kommunikationsplattform, ein Ausdrucksmittel und manchmal sogar eine Form von Humor – kurzum, eine echte Kunstform.

Die erste Begegnung mit einer Fahrradklingel haben viele von uns bereits als Kinder. Dieses aufregende „Ding-Ding!“ vermittelte das Gefühl, endlich mit den Großen mitzuhalten. Und mal ehrlich: Wer hat nicht mindestens einmal alle um sich herum wahllos angeklüngelt? Einfach, weil es Spaß macht.

Doch die Kunst des Klingelns zeigt sich erst richtig im Alltagsverkehr. Dort gibt es die Herausforderung, den richtigen Zeitpunkt zu finden. Zu früh? Die Leute sind irritiert. Zu spät? Sie erschrecken sich. Es ist ein Balanceakt, der Fingerspitzengefühl und jahrelange Übung erfordert. Und wie klingelt man? Da gibt es die zarte, vorsichtige Klingel, wenn man höflich an Fußgängern vorbeimöchte – ein sanftes „Ich bin da, aber keine Eile“. Und dann gibt es natürlich das energische, doppelte Klingeln, das klar signalisiert: „Achtung, ich muss wirklich durch!“ Eine andere, aber besonders schöne Form lässt sich regelmäßig bei der Kidical Mass oder anderen Fahrraddemos beobachten: hunderte Menschen spielen gemeinsam ein Klingelkonzert.

Aber eine Fahrradklingel kann noch mehr. Sie ist auch ein Spiegel unserer Persönlichkeit. Bist du eher der klassische Typ mit der dezenten silbernen oder schwarzen Klingel als rein pragmatisches Werkzeug? Oder bevorzugst du ein buntes, großes Modell mit Punkten oder einem Einhorn darauf als modisches Accessoire? Vielleicht hast

du sogar eine Fahrradhupe mit einer Lautstärke am Rande der Legalität? Jede Klingel erzählt ihre eigene Geschichte.

Am Ende ist die Fahrradklingel mehr als nur ein Stück Metall an deinem Lenker. Sie ist ein unsichtbarer Faden, der Radfahrende, Fußgänger und Autofahrende miteinander verbindet. Also, beim nächsten Mal, wenn du aufs Rad steigst: Klinge nicht nur, weil du musst. Klinge, weil du kannst. Und wer weiß – vielleicht zauberst du damit jemandem ein Lächeln ins Gesicht.

Mein persönlich bestes Erlebnis mit Fahrradklingeln kam allerdings komplett ohne physische Klingel aus: eine Fahrradfahrerin wollte an mir vorbeifahren, hatte offensichtlich keine Klingel und rief von hinten „klingeling!“ – sogar in Abwesenheit überzeugt das Konzept der Klingel.

In diesem Sinne wünsche ich viel Spaß beim Klingeln und eine gute und unfallfreie Fahrt im Jahr 2025.



Benedikt Benz
Vorsitzender des ADFC Regensburg

REGENSBURG MOBIL

SAMSTAG | 17. Mai 2025 | 11 -18 Uhr

**FAHRRÄDER, E-BIKES,
E-AUTOS & NEUE MOBILITÄT**

**RUND
UM DEN
NEUPFARRPLATZ**
NEUPFARRPLATZ | REGENSBURG

**+ KOSTENLOSE
FAHRRADREINIGUNG
UND -REPARATUR!**

STADT
REGENSBURG

STADTMARKETING
REGENSBURG

www.regenburg-mobil.de

Liebe Radfahrerinnen und Radfahrer, liebe Mitglieder und Freunde des ADFC,

das ADFC Jahresprogramm ist auch in diesem Jahr ein unverzichtbarer Begleiter für alle, die die Vielfalt unserer schönen Region auf zwei Rädern erkunden möchten. Um die Radwegeverbindungen in Regensburg sicherer und komfortabler zu gestalten, haben wir bereits an vielen Stellen im Stadtgebiet Radwegelücken geschlossen. Ein wichtiger Meilenstein war 2024 die Fertigstellung der ersten Hauptradroute. Diese verbindet auf neun Kilometern die Donaubrücke bei Sinzing mit dem Hohen Kreuz, und ich freue mich sehr, dass das Bürgerbegehren „Radentscheid“ so auch im Stadtgebiet sichtbar wurde. Daran werden wir 2025 mit der Fertigstellung der „Radroute 12“ von der Stadtgrenze zu Obertraubling nach Ödenthal und weiteren Maßnahmen zur Verbesserung des Radverkehrs anknüpfen. Für das unermüdliche Engagement des ADFC, das Radfahren in Regensburg weiter zu fördern, danke ich allen Beteiligten sehr herzlich und wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken der abwechslungsreichen Radtouren in unserer Region!

Ihre Oberbürgermeisterin
Gertrud Maltz-Schwarzfischer



Radverkehr
Regensburg

Liebe Radlerinnen und Radler,

Fahrradfahren ist gesund und bestens dazu geeignet, die Region zu erkunden. Das Programm 2025 mit seinen vielen Tourentipps ist dabei ein wertvoller Begleiter für alle Radbegeisterten. Ausgearbeitet haben es die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ADFC-Kreisverbandes. Dafür und für die stets gute Zusammenarbeit bedanke ich mich ganz herzlich! Der Ausbau und die Optimierung der Radwege – auch für den Alltagsverkehr – sind zentrale Themen im Landkreis. Daher freut mich ganz besonders, dass der Landkreis Regensburg im letzten Jahr in die Arbeitsgemeinschaft „fahrradfreundlicher Kommunen“ aufgenommen wurde. Dies ist ein erster Schritt zur Zertifizierung als fahrradfreundlicher Landkreis. Darüber hinaus sind zahlreiche Maßnahmen in Planung, die die Infrastruktur für den Radverkehr weiter verbessern werden. Beste Aussichten also für Sie, liebe Radlerinnen und Radler. Ich wünsche Ihnen bei Ihren Radtouren durch unseren schönen Landkreis viel Spaß!

Ihre Landrätin
Tanja Schweiger



im
Landkreis
Regensburg



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Grußworte	5

DER ADfC REGENSBURG

Die Fahrradlobby	8
Neugründung ADfC Straubing	9
Neumitglieder	10
Termine	10
Kontakt	10
Der ADfC Regensburg im TV	11

VERKEHRSPOLITIK

Erste Hauptradroute in Regensburg	12
Radmonitor Regensburg Aktuell	13
Die Kidical Mass rollt weiter	14

RADTOUREN 2025

Unsere Tourenleiter:innen	15
Hinweise zu unseren Radtouren	16
Feierabendtouren	17
Tages- und Stadttteiltouren	18
Terminkalender	30
Teilnahmebedingungen	39
Tourenvorschläge der Landkreise	40

WERKSTATT, TECHNIK & CO

ADfC Selbsthilfwerkstatt	46
Ein Jahr Prägecodierung	47
Die ADfC-Radfahrschule	48

MITMACHEN LOHNT SICH

Mach mit und werde selbst aktiv	50
Die ADfC-Fördermitgliedschaft	53
Neues von unseren Fördermitgliedern	54
Werde ADfC-Mitglied	57

Impressum	57
-----------------	----

Die Fahrradlobby

Mit mehr als 240.000 Mitgliedern ist der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) die größte Interessenvertretung für Radfahrer:innen weltweit. Bundesweit ist er in mehr als 500 Ortsgruppen und 16 Landesverbänden vertreten. Unsere Vision ist die Verkehrswende mit dem Fahrrad im Mittelpunkt und damit mehr Klimaschutz, Sicherheit, Gesundheit und Lebensqualität.

Der ADFC ist parteipolitisch neutral, aber parteilich, wenn es um die Interessen Rad fahrender Menschen geht. Als verkehrspolitischer Verein und Fahrradlobby setzen wir uns für die konsequente Förderung des Fahrradverkehrs ein. In Regensburg stoßen wir politische Diskussionen und öffentliche Aktionen an und organisieren Demonstrationen und Proteste für sicheren Radver-

kehr. Unsere Kampagnen zur Verkehrssicherheit erreichen entscheidende Gremien und beeinflussen Gesetzesvorhaben.

Der ADFC berät in allen Fragen rund ums Fahrrad: Recht, Technik und Tourismus. In Regensburg bieten wir neben unseren beliebten Radtouren z.B. eine Selbsthilfwerkstatt und veranstalten Codieraktionen und Fahrtechnik-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.

ADFC-Mitglieder genießen Sicherheit durch die exklusive ADFC-Pannenhilfe in Deutschland sowie eine Rechtsschutzversicherung. Sie profitieren unter anderem von Rabatten bei Kooperationspartnern und erhalten viermal jährlich das Mitgliedermagazin Radwelt.



Am 24.01.2024 wurde der Vorstand des ADFC Regensburg neu gewählt: Von links nach rechts: Evi Pschorr-Schoberer, Jürgen Bachl, Regine Wörle, Benedikt Benz, Dr. Klaus Wörle, Ingolf Radcke, Christoph Beck, Dirk Seiffert, Stefan Pusch (nicht im Bild).

Neugründung ADFC Straubing



Im Rahmen der Landesversammlung des ADFC Bayern wurde am 27. April 2024 der ADFC Straubing neu gegründet.

Als Ortsgruppe ist der ADFC Straubing – wie bereits der ADFC Schwandorf – dem ADFC Regensburg zugeordnet. Dr. Vanessa Roden übernimmt die Gesamtkoordination, unterstützt von den Vertretern Sebastian Kilburg und Barbara Jakob. Karl Wellenhofer kümmert sich um verkehrsrechtliche Fragen, insbesondere im Landkreis Straubing-Bogen.

Darüber hinaus gibt bereits Kontakte zu Radfahrer-Gruppen in Deggendorf und Viechtach, hauptsächlich zu Fragen des Straßenverkehrsrechts und der Verkehrsführung. Weitere Aktive engagieren sich jeweils an ihren Wohnorten für Verbesserungen beim Radverkehr.

Am 19. Oktober 2024 lud der ADFC Straubing zu seiner ersten verkehrspolitischen

Radtour in der Stadt Straubing. Mit dabei waren Bürgermeister Werner Schäfer und mehrere Stadträte sowie Vertreter:innen von Stadtverwaltung und Polizei. Zusammen mit weiteren Interessierten waren etwa 20 Teilnehmer:innen unterwegs zu einigen Problemstellen, um Lösungen zu suchen und auf den Weg zu bringen.

In Vorbereitung sind eine Fahrradwerkstatt und ein Angebot an Radtouren in der Region. Die Öffentlichkeitsarbeit geschieht über Social Media und Presseveröffentlichungen. An geeigneten Orten werden auch Flyer ausgelegt, um auf den ADFC aufmerksam zu machen. Zu den monatlichen Treffen sind Mitglieder und Interessierte herzlich eingeladen.

Für weitere Infos und Anfragen:
www.adfc-straubing.de
kontakt@adfc-straubing.de

Neumitglieder

Auf dem BayernForum im Januar 2025 wurde der ADFC Regensburg für seine hervorragende Mitgliederförderung geehrt: Mit 104 Neumitgliedern, das sind 11,8 %, landete Regensburg in der Kategorie „Relatives Mitgliederwachstum“ nach Neumarkt und Donau-Ries auf dem 3. Platz.

KATEGORIE I

Relatives Mitgliederwachstum
(Relation zur vorhandenen Mitgliederanzahl)

1. Neumarkt
mit 32 Neumitgliedern und 20,0 %

2. Donau-Ries
mit 20 Neumitgliedern und 13,9 %

3. Regensburg
mit 104 Neumitgliedern und 11,8 %

(zusätzlich 37 Mitglieder von Straubing integriert und jetzt größere Fläche betreut: Bestandsmitglieder aus Straubing gelten nicht als Neumitglieder von Regensburg – der Zuwachs 2024 von Straubing aber schon)



Termine

Einladung zur Weihnachtsfeier

Alle Jahre wieder: Bei Feuerzangenbowle und Plätzchen lassen wir das Jahr ganz entspannt ausklingen.

Termin: Voraussichtlich zwischen dem 2. und 3. Advent. Die genauen Daten werden rechtzeitig im ADFC Touren- und Veranstaltungsportal bekannt gegeben: touren-termine.adfc.de

Einladung zu unserer nächsten Jahreshauptversammlung

Die nächste Jahreshauptversammlung findet im Januar 2026 statt. Hierzu sind alle Mitglieder des Kreisverbands herzlich eingeladen. Wir freuen uns aber auch über interessierte Gäste.

Termin: Voraussichtlich Ende Januar in der 5. Kalenderwoche. Die genauen Daten werden rechtzeitig im ADFC Touren- und Veranstaltungsportal bekannt gegeben: touren-termine.adfc.de

Kontakt

Sie haben Fragen oder Anregungen für den ADFC Regensburg? Dann nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf:

kontakt@adfc-regensburg.de

Unter 0941 8703007 können Sie uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen – wir rufen zeitnah zurück, wenn Sie uns Ihre Telefonnummer nennen.

Der ADFC Regensburg im TV

Aufmerksame Beobachter wissen es: Der ADFC Regensburg sorgt seit Jahren für Präsenz in den Medien. Insbesondere im Bayerischen Fernsehen und auf TVA sind wir gefragt, wenn es um fahrradrelevante Themen geht. Auch in diesem Jahr waren wir zweimal an Dreharbeiten zu TV-Beiträgen beteiligt.



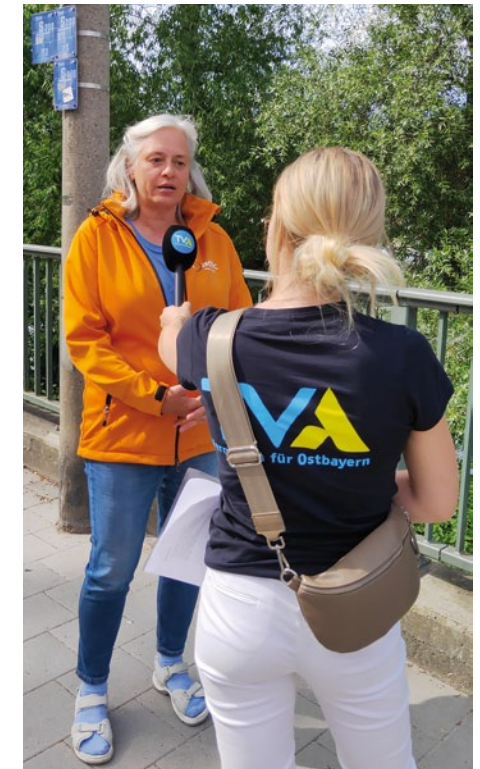
Planung einer ADFC-Radtour: Stefan Pusch, Christoph Beck, Barbara Beck, Ursula Pusch. Dahinter zwei BR-Mitarbeiter.

Christoph Beck stand im Mittelpunkt einer BR-Produktion für die Sendereihe „Wir in Bayern“. Arbeitstitel: „Wie eine ADFC-Radtour entsteht“.

Vormittags wurde bei ihm zuhause gedreht: Da ging es um die Konzeption der Tour und die Recherchearbeit vorab. Nachmittags ging es dann auf die Strecke rund um den Steinwald (Lkr. Tirschenreuth). Das Kamerateam filmte die kleine Gruppe – Barbara, Christophs Frau, sowie Stefan Pusch und seine Frau Ursula waren dazugekommen – auf verschiedenen Streckenabschnitten und Haltepunkten. Die Drohnenaufnahmen erforderten mitunter mehrere Wiederholungen der Szenen. Der Tag endete im Starkregen im Reiserbesen, einer Zoiglstube mit überdachtem Biergarten im Fichtelnaabtal.

Regine und Klaus Wörle sowie Stefan Pusch waren Darsteller von Fahrradszenen für eine TVA-Produktion zum Thema Fahrradsicherheit.

Es ging um Abstände beim Überholen, Radfahren auf dem Radweg in falscher Richtung sowie Unfallgefahr bei Kfz-Querung eines Zwei-Richtungs-Radwegs. Gefilmt wurde aus dem fahrenden TVA-Auto heraus, aber auch mit einer Minikamera am Fahrrad sowie mit Stand- und Schulterkamera. Regine und Stefan gaben Interviews zu Fragen rund um das Thema „Sicher Radfahren“.



Regine Wörle beantwortet im TVA-Interview Fragen zur Fahrradsicherheit.

Aktuelle Informationen rund ums Radfahren und den ADFC unter:

adfc-regensburg.de

instagram.com/adfc_regensburg

facebook.com/adfcregensburg



Erste Hauptradroute in Regensburg eröffnet

Radroute 05 verbindet Stadtwesten und Stadtosten



Am 7. Oktober 2024 wurde in Regensburg die erste Hauptradroute feierlich eröffnet. Die Route rr05 verläuft von der neuen Sinzinger Radbrücke über „Das Dörnberg“, den Hauptbahnhof und das Candis-Viertel bis zu Continental am Odessaring. Sie ist das direkte Ergebnis des Radentscheides, des erfolgreichen Bürgerbegehrens, das auch vom ADFC Regensburg getragen wurde.

Der Radentscheid forderte eine völlig neue Planung des Radverkehrs in Regensburg. Dabei sollten nicht nur einige neuralgische Punkte verbessert, sondern durchgehende Hauptradrouten zur Verbindung wichtiger Ziele (z.B. Arbeitsplätze, Schulen und Wohngebiete) geplant und umgesetzt werden. Hauptradrouten sollen bestimmte Mindeststandards erfüllen. So sollen sie entweder aus baulich getrennten Radwegen, Fahrradstraßen oder eigenen Radwegen bestehen und möglichst abseits der großen Straßen verlaufen.

Bei der Befahrung der neuen Route konnten wir feststellen, dass die Vorgaben des Radentscheides gut umgesetzt wurden. Damit wurde eine deutliche Verbesserung für die Radfahrenden auf dieser Strecke erreicht. Auf den ca. neun Kilometern vom westlichen Ende der Stadt radelt man nur ca. zwei Kilometer entlang der Friedens-

straße an einer großen Hauptstraße mit auch nur drei Ampeln. Die restliche Strecke ist ampelfrei und verläuft abseits von Straßen oder auf Nebenstraßen. Hier zeigt sich der große Vorteil einer Hauptroute: Man kann weite Strecken im verkehrsberuhigten Bereich zurücklegen und kommt dabei sehr schnell voran.

Jetzt liegt es an der Stadt, weitere Hauptradrouten einzurichten. Damit wird das Radfahren in Regensburg immer attraktiver und motiviert dazu, den Verkehr weiter vom Auto aufs Rad zu verlagern. Und davon profitieren alle Menschen in der Stadt.



Der zweite Bürgermeister von Sinzing Josef Espach, Oberbürgermeisterin Gertraud Maltz-Schwarzfischer, Ingolf Radke (ADFC) und Planungs- und Baureferent Florian Plajer gaben die Route frei.

Radmonitor Regensburg Aktuell

Benedikt Benz zur Umsetzung der Hauptrouten 2024

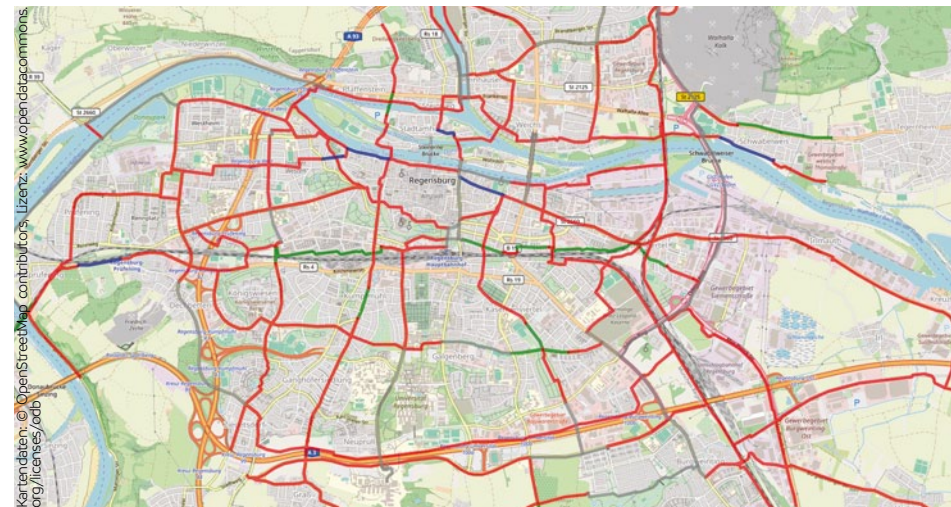
Das Jahr 2024 brachte erstmals größere Veränderungen, die auf den Radentscheid zurückzuführen sind. Die Eröffnung der Hauptradroute „rr05“ zwischen der neuen Donaubrücke nach Sinzing und dem Hohen Kreuz im Stadtosten ist ein direktes Resultat des Bürgerbegehrens aus dem Jahr 2019. Die etwa neun Kilometer lange Strecke wurde fast durchgehend mit einem für Regensburg neuen Konzept auf der Straße sichtbar gemacht: dem Logo der Hauptradrouten inklusive Routennummer und einem Richtungspfeil (siehe Titelfoto dieses Heftes). Es fehlen zwar noch mehrere Abschnitte (zum Beispiel die Protected Bike Lane in der Fritz-Fend-Straße Richtung Westen), sie gibt jedoch schon einen guten Vorgeschmack auf die zukünftige Durchgängigkeit der Routen.

Positiv hervorzuheben ist, dass die Verwaltung auf Druck des Radmonitors selbst den Umsetzungsstand in ihrem Stadtplan ver-

öffentlicht. Dieser ist über die Webseite der Stadt zu erreichen.

Insgesamt sind laut ADFC-Einschätzung zum Jahresende 2024 knapp neun der beschlossenen 172 Kilometer entsprechend den ursprünglich vom Stadtrat beschlossenen Kriterien fertig umgesetzt. Entsprechend die bisherige Umsetzungsgeschwindigkeit zuletzt rechnerisch einer erwarteten Fertigstellung um das Jahr 2100, ergab sich 2024 eine Verbesserung um etwa 20 Jahre. Diese Zahl zeigt: Trotz der Erfolge braucht die Umsetzung mehr Schwung. Der Ausbau der Hauptradrouten wurde 2019 per Stadtratsbeschluss als „vorrangiges verkehrspolitisches Ziel der Stadtentwicklung“ definiert. Das muss sich im Budget und in den politischen Entscheidungen widerspiegeln.

Alle Details zur Umsetzung und eine interaktive Karte der Routen sind zu finden unter www.radmonitor-regensburg.de.



Ausschnitt Online-Karte | grün: fertiggestellt, blau: normale Fahrradstraße, rot: noch nicht umgesetzt

Die Kidical Mass rollt weiter

Fahrraddemo für Kinder in Regensburg



Inzwischen schon eine schöne Tradition in Regensburg: Ein bunter, fröhlicher Fahrradzug von Kindern und ihren Familien fährt durch die Straßen der Stadt und hat dabei immer Vorfahrt. 2024 fanden in Regensburg wieder zwei Kidical Mass Kinder-Fahrraddemos statt. Insgesamt über 500 Personen radelten im Mai und September mit für sichere Alltags- und Schulwege.

Bei der Kidical Mass im September übergaben die Kinder Wunschzettel für Verbesserungen an Oberbürgermeisterin Ger-

trud Maltz-Schwarzfischer, die zu Beginn der Veranstaltung zu den Teilnehmenden sprach. Sie zeigte sich von der großen Beteiligung beeindruckt und betonte die Anstrengungen der Stadt für den Radverkehr.

Für 2025 sind wieder zwei Kidical Mass Demos geplant – voraussichtlich an einem Sonntag in den Aktionswochen im Mai und September. Datum und Ort werden rechtzeitig bekanntgeben in den Medien und unter <https://regensburg.adfc-bayern.de>

Schulstraßen

2025 möchten wir auch das Thema autofreie Schulstraßen in den Blick nehmen. Eine Schulstraße umfasst die (temporäre) Öffnung einer oder mehrerer Straßen im Umfeld einer Schule für die Kinder. Sie stellt einen Schutzraum für Kinder dar und einen Anreiz für aktive, selbstständige Kindermobilität ohne Elterntaxi. Im Umkehrschluss gilt in einer Schulstraße ein (temporäres) Kfz-Durchfahrtsverbot.

Das deutschlandweite Aktionsbündnis Kidical Mass fordert dazu:

- Etablierung von Schulstraßen in ganz Deutschland
- Integration von Schulen & Kitas in Radverkehrsnetze
- Verankerung von Schulstraßen im Straßenverkehrsrecht

Mehr Infos unter <https://kinderaufsrad.org/aktiv-werden/schulstrassen/>

Vielleicht können wir auch eine Kidical Mass Fahrraddemo mit einer Aktion zu einer möglichen Schulstraße verbinden. Wenn Sie eine Schule mit geeigneter Straße und engagierter Schulgemeinschaft kennen, nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Auch über helfende Hände beim Organisieren und Verteilen von Plakaten etc. für die Kidical Mass freuen wir uns. **Kontakt:** riehl@adfc-regensburg.de

RADTOUREN 2025

Unsere Tourenleiter:innen



Die Kontaktdaten unserer Tourenleiter:innen finden Sie direkt bei jeder Tourenbeschreibung

Hinweise zu unseren Radtouren

Start

Bitte finden Sie sich ca. 15 Minuten vor dem angegebenen Termin ein. Wir starten pünktlich!

Geradelt wird bei fast jedem Wetter. Bei starkem Regen entscheiden wir am Startplatz über die Durchführung.

Anmeldung

Feierabendtouren: keine Anmeldung erforderlich. Alle anderen Touren: Siehe Tourenbeschreibung.

Kostenbeiträge

	ADFC-Mitglieder	Nicht-Mitglieder
Feierabendtour	0,00	3,00
Tagestour	0,00*	7,00
Stadtteiltour	5,00*	10,00
Mehrtagestour	10,00* pro Tag	20,00 pro Tag

* gilt auch für Mitglieder unserer Kooperationspartner bei den entsprechenden Touren.

Unter 16 Jahren ist die Teilnahme in der Regel kostenlos. Ausnahmen hiervon sind in der Tourenbeschreibung angegeben.

! Bitte beachten Sie unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen auf Seite 39, insbesondere bzgl. Einstufung, Durchführung, Verkehrssicherheit und Haftung.

Einzelne Touren führen wir durch in Kooperation mit folgenden Partnern:



Ruhige Tour

Für Fahrräder ohne Motor.

Moderate Geschwindigkeit 14 bis 18 km/h in der Ebene, bei Anstiegen deutlich langsamer, bis hin zu kurzzeitigem Schieben bei langen oder steilen Anstiegen.

Auch Pedelec- bzw. E-Bike-Fahrende, die ohne Motorunterstützung nicht mitkämen, sind willkommen. Voraussetzung ist die Bereitschaft, langsam zu fahren und sich den Anderen anzupassen.



Flotte Tour

Für Pedelecs oder E-Bikes.

Zügige Geschwindigkeit über 20 km/h in der Ebene, Steigungen werden in der Regel ohne abzusteigen bewältigt.

Auch Normalradler:innen mit gehobener Kondition und Kraft sind willkommen. Wer ständig zurückbleibt, wird gebeten alleine weiterzufahren.

Schaffe ich das?

Wie anstrengend eine Tour wird, liegt nicht nur an der Geschwindigkeit, sondern auch an Länge, Beschaffenheit und Höhenprofil der Strecke.

Bitte beachten Sie die Hinweise und die Einstufung in der Tourenbeschreibung!

Die tatsächlich gefahrenen Kilometer können situationsbedingt von der angegebenen Strecke abweichen. Damit eine Tour nicht zur unfreiwilligen Tortur wird, bitten wir Sie um eine realistische Einschätzung Ihrer Fahrfertigkeiten und Kondition.

Wichtig!

Änderungen und kurzfristige Absagen werden im ADFC-Radtourenportal bekannt gegeben:

touren-termine.adfc.de



Feierabendtouren

Ab 23. April laden wir wieder zu unseren Feierabendtouren ein. Bis Anfang Oktober können Sie dann fast jeden Mittwoch bei uns mitradeln. Anmeldung oder Mitgliedschaft sind nicht nötig. Sie brauchen lediglich ein verkehrssicheres Fahrrad und Spaß am Fahren.

Die Touren dauern ca. 2 Stunden und sind 25 bis 35 km lang. Wir fahren nicht zu flott und passen unser Tempo der Gruppe an.

Vier Touren bieten wir dieses Jahr als Pedelec-Tour an, bei diesen kann das Tempo auch höher sein. Entsprechende Fitness vorausgesetzt sind selbstverständlich auch Radler:innen ohne Motorunterstützung willkommen.

Termine und Startpunkte

Startzeit für die Feierabendtouren ist immer **Mittwoch, 18:00 Uhr.**

Kontakt: fa-tour@adfc-regensburg.de

Donauarena (Parkplatz beim Donauradweg), Regensburg

23.04. / 07.05. / 21.05. / 04.06. / 18.06. / 02.07. / 16.07. / 30.07. / 13.08. / 27.08. / 10.09. / 24.09.

ADFC-Selbsthilfewerkstatt, Weinweg 2, Regensburg

30.04. / 14.05. / 28.05. / 11.06. / 25.06. / 09.07. / 23.07. / 06.08. / 20.08. / 03.09. / 17.09.

Ökokiste DonauWald GmbH & Co.KG, Am Kreuzfeld 1, 94344 Saulburg, DE-ÖK0-037

WWW.OEKOKISTE-DONAUWALD.DE

Tages- und Stadtteiltouren



Ruhige Tagestour | Sonntag, 13. April

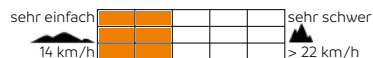
Rund um Schwandorf - Eingewöhnungstour



Von Schwandorf zum Murner See
Leichte Tour zum Einstieg in die Radsaison

Strecke:

26 km, 250 hm, fester Belag



Damit das Umsetzen der Neujahrsvorsätze nicht ganz so hart ankommt, gibt es für den Einstieg in die Radsaison diese leichte Tagestour. Sie enthält ein langsames Einfahren bis Alberndorf und einen ersten Test der Steigungsfähigkeit von Wackersdorf zum Murner See. Von dort geht es über Lindenlohe wieder zurück nach Schwandorf.

Diese ruhige Tour wird mit ca. 17-19 km/h gefahren. Auf halber Strecke ist eine Mittagsrast eingeplant.

Anmeldung: bis 7. April 2025 im Tourenportal oder beim Tourenleiter

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Schwandorf, Bahnhofsplatz

Anreise per Bahn bitte selbst organisieren. Rückfahrt von Schwandorf stündlich in alle Richtungen.

Tourenleitung: Willi Rester, rester@adfc-schwandorf.de, 09471 950085

Ruhige Tagestour | Sonntag, 27. April

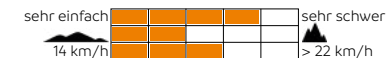
Durch die Talauen von Haidenaab und Creußen



Ausgedehnte, lange Frühlingstour über Heidenaab- und Creußen-Radweg: Hammerschloss, Kloster Speinshart, Kleiner und großer Rußweiher.

Strecke:

90 km, 400 hm, befestigte Wege



Wir starten am Parkplatz stadtauswärts gegenüber dem Ortsteil Frauenricht bei Weiden. Über Flur- und Wiesenwege erreichen wir den Markt Mantel und radeln an der Haidenaab entlang nach Hütten. Weiter führt uns der Weg vorbei an dem wunderschönen Hammer-schloss in Dießfurt. In Pressath verlassen wir die Haidenaab und radeln entlang der B 470 auf dem asphaltierten Weg zum Kloster Speinshart. Hier werden wir zum Mittagessen ein-kehren. Gut gestärkt durchqueren wir nun die Vogelfreistätte „Kleiner Rußweiher“ (Moor-badesee) und „Großer Rußweiher“. Durch die Altstadt von Eschenbach führt uns der Weg auf Wald- und Wiesenwegen nach Grafenwöhr mit seinem sehenswerten Militärmuseum im Zehentkasten. Beim Waldbad verlassen wir die Garnisonsstadt und radeln über Steinfels und Mantel zurück zu unserem Ausgangspunkt Frauenricht.

Anmeldung: bis 20. April 2025 über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter

Treffpunkt: 9:45 Uhr, Pendlerparkplatz der A93, Ausfahrt Weiden - Frauenrichter Straße (stadtauswärts auf der rechten Seite der Frauenrichter Straße / St 2166)
Anreise per Bahn ggf. bitte selbst organisieren. Dann vom Bahnhofsplatz auf die Bahnhofstraße, dieser nach links (Norden) folgen. Nach ca. 250m biegt die Frauenrichter Straße nach links zur Bahnunterführung ab. Dieser folgen bis hinter die Autobahn, wo gleich nach der Auffahrt rechts unser Treffpunkt liegt. (ca. 2,5 km vom Bahnhof).

Zurück stündliche Bahnverbindung über Schwandorf nach Regensburg.

Tourenleitung: Andi Pröls, proelss@adfc-regensburg.de, 0178 61697362



Ruhige Zweitagestour | Freitag, 2. Mai bis Samstag, 3. Mai

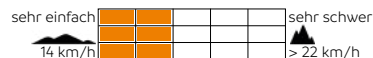
Zweitagestour in der Hallertau



Flusstäler, Hügel und Hopfen: Endlich haben wir Zeit, die abwechslungsreiche Hallertau ausführlich anzuschauen!

Strecke:

pro Tag 55 km, 250 hm



1. Tag

Entlang der Abens radeln wir von Abensberg über Kloster Biburg, Siegenburg und Schloss Ratzenhofen nach Mainburg im Herzen der Hallertau. Dort biegen wir ab nach Volken-schwand und begleiten dann die Große Laber über Pfeffenhausen nach Rottenburg, wo wir übernachten.

2. Tag

Wir folgen weiterhin dem Verlauf der Großen Laber über Langquaid und Schierling bis Pfakofen, ehe wir nordwärts über leichte Hügel bei Hagelstadt nach Regensburg zurückkommen.

Übernachtung und Bahnfahrt:

Die Übernachtung gehört nicht zum Tourenumfang. Wir haben aber im Gasthof Wolfsteiner (www.gasthof-wolfsteiner.de) in Rottenburg Zimmer reserviert. Sie können bis zum 3. April 2025 ein Doppelzimmer (95 € inkl. Frühstück) oder ein Einzelzimmer (60 € inkl. Frühstück) buchen. Wenden Sie sich dafür direkt an das Gasthaus Wolfsteiner, Tel. 08781 1042 oder info@gasthof-wolfsteiner.de unter Angabe des Kennworts „ADFC-Tour Hallertau“.

Die Tickets für die Bahnfahrt müssen ebenfalls selbst gelöst werden, am besten gemeinsam vor Ort. Ein RVV-Tagesticket für 5 Personen kostet 21 €, für die Fahrradbeförderung können wir ab 9:00 Uhr das BaSTi(R)-Ticket zu je 1 € nutzen.

Anmeldung: bis 3. April 2025 über das Tourenportal oder telefonisch beim Tourenleiter, max. 12 Personen

Treffpunkt: 8:40 Uhr, Eisenbahnhalttepunkt Sinzing (am Heckenweg ggü. dem Rathaus)

Tourenleitung: Bernhard Gradl, gradl@adfc-regensburg.de, 0151 51821878



Ruhige Halbtagestour | Sonntag, 11. Mai

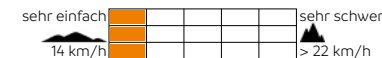
Walhalla – für Neumitglieder und neu Zugezogene



Am Sonntagnachmittag raus in die frühlingshafte Natur östlich von Regensburg: Donauauen, Walhalla und Hammermühle.

Strecke:

22 km, 100 hm, kaum Steigungen, fester Belag



Sie möchten als neues ADFC-Mitglied oder neuer Bürger Regensburgs gerne Kontakte knüpfen oder schöne Wege aus der Stadt raus kennenlernen? Dann laden wir Sie herzlich ein zu einer kleinen Tour am Sonntagnachmittag.

Aus dem Westen Regensburgs erreichen wir auf guten und sicheren Wegen quer durch die Stadt die landschaftlich reizvollen Regionen im Osten. Nach dem Besuch der Walhalla mit grandioser Aussicht auf Donauauen und die Stadt setzen wir uns bei hoffentlich gutem Wetter noch im Biergarten der Hammermühle am Otterbach (Donaustauf) zusammen, um dann wieder in Ruhe heimzuradeln.

Anmeldung: bis 9. Mai 2025, 18:00 Uhr über das Tourenportal

Treffpunkt: 14:00 Uhr, ADFC-Selbsthilfewerkstatt, Weinweg 2, Regensburg

Tourenleitung: Regine Wörle, regine.woerle@adfc-regensburg.de, 0151 57777363

Ruhige Tagestour | Sonntag, 18. Mai

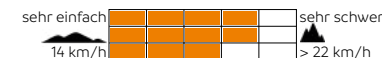
Durch das Paintner Tal zum Schloss Prunn



Von Großprüfening durchs Paintner Tal zum Schloss Prunn und zurück durch den Paintner Forst.

Strecke:

75 km, 750 hm, bergig, unebener Untergrund



Die Radltour führt zunächst durch das Paintner Tal und die lieblichen Dörfer Aichkirchen, Jachenhausen und Baiersdorf zum Schloss Prunn. Die stattliche Burg, die herrlich über dem malerischen Altmühltal liegt, ist in jedem Fall eine Besichtigung wert. Nachdem wir im Gasthaus/Biergarten Krone die regionale Küche genossen haben, radeln wir durch den Prunner Forst, um dann in die Tiefen des weiten Paintner Forsts einzutauchen. Auf dem Sulzwiesenweg erreichen wir den Weiler Rothenbügl und radeln vorbei an Viergstetten, Viehhausen und Alling. Auf dem Labertalradweg gelangen wir schließlich wieder zurück nach Großprüfening.

Anmeldung: bis 15. Mai 2025 per Mail oder telefonisch beim Tourenleiter

Treffpunkt: 8:00 Uhr, Großprüfening an der Fähre/Eisenbahnbrücke, Regensburg

Tourenleitung: Detlev Reimann, reimann_detlev@t-online.de, 0174 6008270

Ruhige Tagestour | Sonntag, 25. Mai

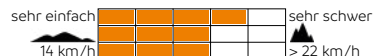
Maiausflug in den Vorwald



Über den Falkenstein Radweg hinauf zum Jagawirt zu Aumbach und an der Donau zurück nach Regensburg.

Strecke:

75 km, 500 hm, unbefestigte Wege



Wir starten unsere Radtour vom Parkplatz an der Donau-Arena und fahren zunächst nach Wenzenbach. Auf dem Falkenstein-Radweg geht es dann hinauf bis nach Gfäll. Dort biegen wir nach Süden ab und radeln nach Aumbach, wo der einladende Biergarten des Wirthauses Jagawirt mit seiner hervorragenden Küche auf uns wartet. Nun wird es einfach: Gut gestärkt rollen wir nach der Mittagspause bergab und erreichen bei Wörth die Donau. Auf dem Donauradweg geht es schließlich wieder zurück nach Regensburg zu unserem Ausgangspunkt.

Anmeldung: bis 18. Mai 2025 über das Tourenportal, max. 18 Personen

Treffpunkt: 9:00 Uhr, östlicher Parkplatz der Donauarena, Walhalla-Allee, Regensburg

Tourenleitung: Ulrich von Spiessen, vonspiessen@adfc-regensburg.de, 0171 9304802

Ruhige Halbtagestour | Sonntag, 1. Juni

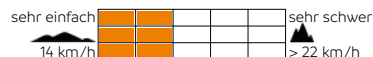
Zur Schlossführung nach Alteglofsheim



Leichte Radtour mit Besichtigung von Schloss Alteglofsheim - ehemalige Wasserburg und heutiges „Musikschloss“.

Strecke:

45 km, 250 hm, fester Belag



Im Mittelpunkt der heutigen Radtour steht ein besonderes Kulturgut vor den Toren Regensburgs: Schloss Alteglofsheim mit seiner bewegten, bis ins Mittelalter zurückreichenden Geschichte. Wir erreichen das Schlossgelände über Thalmassing und vorbei an der markanten Wolfgangseiche. Um 15:00 Uhr beginnt dort die ca. 90-minütige Schlossführung durch Prof. Dr. Peter Morsbach. Danach führt unsere Heimfahrt über Mintraching und Sarching, wo wir noch Gelegenheit zu einem Biergartenbesuch haben.

Die Kosten für die Schlossführung betragen 5,- € und sind von den Teilnehmern selbst zu tragen.

Anmeldung: bis 25. Mai 2025 über das Tourenportal oder per Mail an die Tourenleiterin, max. 12 Personen

Treffpunkt: 12:00 Uhr, östlicher Parkplatz der Donauarena, Walhalla-Allee, Regensburg

Tourenleitung: Konstanze Welck-Beyer, welck-beyer@adfc-regensburg.de, 0157 511253

Ruhige Tagestour | Sonntag, 15. Juni

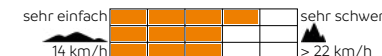
Flusslandschaften – Naab und Schwarze Laber



An Donau und Naab nach Pielenhofen. Über den Jura nach Laaber und über Deuerling und Schönhofen auf herrlichem Radweg entlang der Schwarzen Laber.

Strecke:

60 km, 550 hm, z.T. starke Steigungen, fester Belag



Wir starten die Tour an der Donau Richtung Mariaort. Weiter an der Naab empfängt uns bald ein sensationelles Panorama auf das Kloster und den Ort Pielenhofen. Nach einem kräftigen Anstieg erreichen wir Laaber, wo wir uns während des Mittagessens erholen können. Entlang der Schwarzen Laber durchfahren wir Deuerling und lassen uns von den Kletterwänden des idyllischen Flusstals begeistern. Über Schönhofen und Sinzing radeln wir schließlich wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Anmeldung: bis 8. Juni 2025 über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter, max. 12 Personen

Treffpunkt: 9:00 Uhr, östlicher Parkplatz der Donauarena, Walhalla-Allee, Regensburg

Tourenleitung: Maximilian Achter, achter@adfc-regensburg.de, 0176 56735125

Flotte Tagestour | Sonntag, 22. Juni

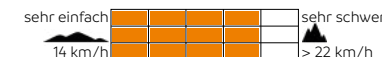
Steinwaldrunde



Eine der schönsten Touren der nördlichen Oberpfalz - mit reichlich Höhenunterschieden, grandioser Aussicht und einem empfehlenswerten Berg-Gasthaus

Strecke:

65 km, 720 hm, hügelig, fester Belag



Von Reuth fahren wir durch das Heinbachtal und gelangen über Friedenfelds, Voienthan, Muckenthal und die idyllisch gelegene Haferdeckmühle am Rand der Wiesauer Teichlandschaft nach Wiesau. Stetig ansteigend passieren wir Fuchsmühl mit seiner Wallfahrtskirche und erreichen bei Herzogöd den 730 m hohen Pass mit grandiosem Panoramablick auf das Fichtelgebirge. Vorbei an der Stieglmühle geht es nach Waldershof und nach einem Blick auf das Schloss weiter zum Pilgramsreuther Sattel. Nach dem Mittagessen im Landgasthaus Steinwald rollen wir dann bergab zur romantischen Fichtelnaab, die uns nach Erben-dorf begleitet. Über eine aufgelassene Bahnstrecke geht es schließlich zurück nach Reuth.

Anmeldung: bis 20. Juni 2025, 18:00 Uhr über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter

Treffpunkt: 9:30 Uhr, Bahnhofs-Parkplatz, Reuth b. Erben-dorf. Anreise per Bahn bitte selbst organisieren. Rückfahrt stündlich von Reuth nach Regensburg.

Tourenleitung: Christoph Beck, beck@adfc-schwandorf.de, 0160 97225620

Ruhige Tagestour | Samstag, 28. Juni

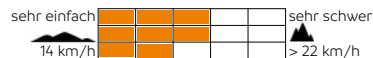
Fahrt zum blauen Kaffeeauto nach Kallmünz



Von Regensburg über Rampsau nach Kallmünz: schöne Natur, Jura- und Flusslandschaften im Regen- und Naabtal

Strecke:

60 km, 490 hm, einzelne Steigungen, fester Belag



Von Regensburg geht es erst mal zur Regenmündung bei Reinhausen. Dem Fluss folgen wir bis Rampsau und gelangen über eine kleine Steigung nach Maxhütte-Haidhof mit Einkehrmöglichkeit. Nach kurzer Verdauungsfahrt erreichen wir Holzheim, wo es nach moderater Abfahrt ins Naabtal auf Kallmünz zugeht. Allein die Fahrt durch den Markt bis zum Zusammenfluss von Vils und Naab ist eine kleine Kunstaussstellung. Am Schmidwöhr erwartet uns dann das blaue Kaffeeauto – hoffentlich, denn darauf hat der ADFC keinerlei Einfluss. Abschließend führt die Strecke entlang der Naab mit ihren Paddlern und Booten über Krachenhausen und Kloster Pielenhofen nach Mariaort, wo unsere Tour endet.

Anmeldung: bis 21. Juni 2025 über das Tourenportal oder beim Tourenleiter

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Hauptbahnhof Regensburg, Bahnhofsvorplatz

Tourenleitung: Willi Rester, rester@adfc-schwandorf.de, 09471 950085

Ruhige Tagestour | Sonntag, 29. Juni

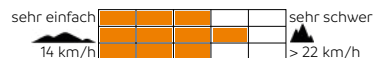
Von Habsberg durch den Jura nach Velburg



Im romantischen Lauterachtal nach Kastl und durch wunderschöne Juralandschaft über Velburg zurück zum Habsberg

Strecke:

56 km, 550 hm, bergig, unebener Untergrund



Ausgangspunkt unserer Tour ist der Habsberg. Von dort lassen wir uns hinunterrollen Richtung Lauterhofen und gelangen im schönen Lauterachtal nach Kastl und weiter, bis wir in das Mülhauser Bachtal einbiegen. Nun geht es aufwärts bis Prönsdorf und über reizvolle Jurahügel nach St. Colomann. Unterhalb des Osterbergs, vorbei am „Schwammerl“ radeln wir nach Velburg. Nach einer ausgiebigen Mittagspause in einem Gasthof radeln wir durch Feld- und Waldlandschaft über Richthofen und Ziegelhütte wieder zum Habsberg.

Anmeldung: bis 26 Juni 2025 per Mail oder telefonisch beim Tourenleiter, der die Fahrgemeinschaften vorab koordiniert.

Treffpunkt: 8:00 Uhr, Pendlerparkplatz bei der Wohnwagenvermietung an der Autobahnauffahrt in der Industriestraße Sinzing. Für die Fahrt zum Habsberg bilden wir Fahrgemeinschaften mit Autos/Fahrradträgern (Anmeldung!)

Tourenleitung: Detlev Reimann, reimann_detlev@t-online.de, 0174 6008270

Ruhige Tagestour | Sonntag, 6. Juli

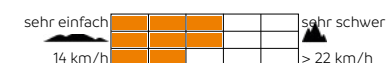
Zum Baden in der Tegelgrube



Eine entspannte Tagestour nach Maxhütte-Haidhof mit Einkehr und schöner Badegelegenheit.

Strecke:

44 km, 310 hm, fester Belag



Wer hat genug von den überlaufenen Badestellen in Regensburg und näherer Umgebung? Also ausweichen in die weitere Umgebung. Damit das CO₂-frei geschieht, fahren wir selbstverständlich mit dem Rad dorthin. Nach gut zwei Stunden lädt Bella Italia zur Mittagsrast, bevor die letzten Meter bis zum kühlen Nass zurückgelegt werden.

Die Tegelgrube (Tegel: oberpfälzisch für Ton, Lehm) „in der Vrau“ ist wasserdurchflossen und heizt sich nicht übermäßig auf. Klein, aber mit allem Nötigen ausgestattet.

Nach einer ausgiebigen Badepause geht es auf einer Parallelstrecke wieder zurück nach Regensburg. Wer sich von der Tegelgrube nicht trennen mag, kann natürlich auch noch länger dort bleiben. Die Deutsche Bahn bietet jedem die Möglichkeit, auf eigene Faust mit dem Zug zurückzufahren.

Anmeldung: bis 29. Juni 2025 über das Tourenportal oder beim Tourenleiter

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Schwandorf, Bahnhofplatz

Tourenleitung: Willi Rester, rester@adfc-schwandorf.de, 09471 950085



Stadtteiltour | Sonntag, 13. Juli

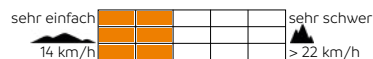
Architektur-Tour: Parks und Freianlagen im Süden der Stadt Regensburg



Einblicke in die Landschaftsarchitektur von Regensburg bis Neutraubling.
In Kooperation mit dem Architekturkreis und dem EBW Regensburg.

Strecke:

25 km, 100 hm



Parks und Freianlagen erfüllen wichtige Funktionen im Stadtgebiet. Sie dienen nicht nur der Erholungsvorsorge, sondern tragen erheblich zur Klimaresilienz im Stadtgebiet bei. Bei unserer diesjährigen Architektur-Radtour wollen wir uns einige dieser Parks und Freiräume südlich der Donau anschauen.

Nach unserem Treffen am Museum Ostdeutsche Galerie wird uns das Büro Freiraumarchitekten Wamsler Rohloff Wirz Müller aus Regensburg über die Historie und Philosophie des Stadtparks, der ältesten Parkanlage Regensburgs, mit seiner neuen Brunnenanlage (Planung Landschaftsarchitekten mahlgehardkonzepte, München) berichten. Von dort geht es durch das Neubauviertel Dörnberg mit den großen, zusammenhängenden Freiflächen (grabner huber lipp Landschaftsarchitekten, Freising) über den Regensburg Radweg 5 nach Königswiesen in den Hagenauerpark (fertig gestellt 1989), der im Zuge der städtebaulichen Entwicklung einen wichtigen Grünzug zwischen der Bebauung darstellt.

Durch die Universität radeln wir zum Brixen-Park (fertig gestellt 2023), eine der jüngsten Freiflächen. Er wurde im Zuge der städtebaulichen Entwicklung der ehemaligen Nibelungen Kaserne von mahlgehardkonzepte aus München entworfen.

Nach der Mittagspause in einem Restaurant (Selbstzahler) fahren wir nach Burgweinting und erkunden den großzügigen Aubachpark (Staudner und Schäf Landschaftsarchitekten, München), ausgezeichnet mit dem Architekturpreis der Stadt Regensburg 2024.

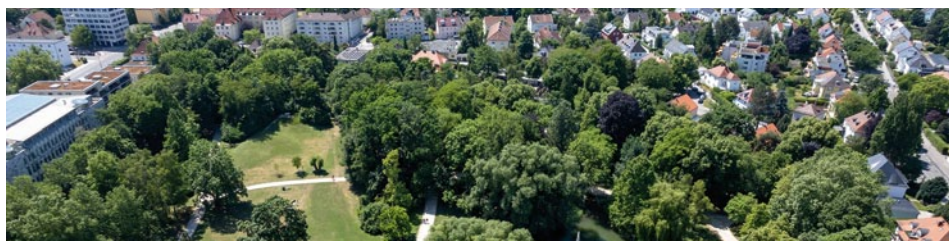
Weiter geht es über Harting nach Neutraubling, wo wir zunächst die Freiflächen vor der Kirche St. Michaelis (Planung Andreas Kicherer; Büro ok landschaft, München) und dann den neuen Haid-Park (Planung Wamsler Rohloff Wirz Müller, Regensburg) besuchen werden.

Zum Abschluss können wir dann – je nach Wetter – einen Biergarten besuchen und uns über die Parks und Freianlagen austauschen.

Anmeldung: bis 30. Juni 2025 über das Tourenportal, max. 20 Personen

Treffpunkt: 9:00 Uhr, Ostdeutsche Galerie, Dr.-Johann-Maier-Str. 5, Regensburg

Tourenleitung: Ulrich von Spiessen, vonspiessen@adfc-regensburg.de, 0171 9304802



Ruhige Tagestour | Samstag, 19. Juli

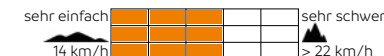
Z'Nappurch Marckt & Gaudium



Abwechslungsreiche Flussradtour entlang von Regen und Naab zum Mittelalterfest in der historischen Altstadt von Nabburg.

Strecke:

60 km, 350 hm



„Z'Nappurch Marckt & Gaudium“ heißt es bereits zum 17. Mal, wenn die ehemalige Residenzstadt Nabburg zum Mittelalterfest in die historische Altstadt einlädt. Unsere Radtour führt entlang von Regen und Naab über Regenstein, Maxhütte-Haidhof, Schwandorf und Schwarzenfeld nach Nabburg und endet dort. Anschließend haben wir am Nachmittag Gelegenheit zum Besuch des beliebten Mittelaltermarktes. Damit jeder so lange bleiben kann, wie er möchte, erfolgt die Rückfahrt eigenständig.

Anmeldung: bis 12. Juli 2025 über das Tourenportal oder beim Tourenleiter

Treffpunkt: 9:00 Uhr, Hauptbahnhof Regensburg, Bahnhofsvorplatz
Rückfahrt per Bahn stündlich über Schwandorf nach Regensburg

Tourenleitung: Willi Rester, rester@adfc-schwandorf.de, 09471 950085

Flotte Tagestour | Samstag, 19. Juli

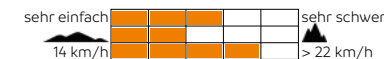
Hirschwaldrunde



Durch den unbekannten und oft unterschätzten Naturpark Hirschwald. Diese Tour findet statt in Kooperation mit der Kolpingfamilie Teublitz.

Strecke:

70 km, 400 hm, einzelne Steigungen, fester Belag



Nach Durchquerung der malerischen Ortsmitte von Schmidmühlen fahren wir nach kurzer ebener Strecke zügig bergauf, um dann in steiler Abfahrt die Talsohle des Taubenbachs zu erreichen. Nun geht es in gemächlicher Steigung Richtung Norden nach Hohenkernath. Von dort folgen wir der ehemaligen Trasse der Bahnstrecke AmbergKastl. Alte und zum Teil denkmalgeschützte Brückenbauwerke liegen dabei am Weg oder werden von uns genutzt. Etwa 3 km nach der eindrucksvollen Hoibrücke verlassen wir den Bahntrassenweg und nutzen jetzt Wege und kleine Straßen zum Hainthal und nach Kastl. Hier oder im Lauterachtal gönnen wir uns eine ausgiebige Rast. Ab Kastl radeln wir rund 25 km durch Wiesen und Auen des Lauterachtals zurück nach Schmidmühlen.

Anmeldung: bis 17. Juli 2025, 18:00 Uhr über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter

Treffpunkt: 9:30 Uhr, Bahnhofstr. 6, Schmidmühlen, Parkplatz beim Nettomarkt

Tourenleitung: Christoph Beck, beck@adfc-schwandorf.de, 0160 97225620

Ruhige Tagestour | Sonntag, 20. Juli

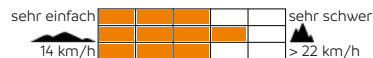
Griechenland auf dem Jura



Durch das romantische Labertal nach Painten und hinunter zu Altmühl und Donau.

Strecke:

75 km, 600 hm, hügelig, unbefestigte Wege



Von unserem Treffpunkt starten wir gemütlich an der Donau entlang nach Mariaort. Von dort geht es über Kleinprüfening nach Sinzing, dann radeln wir entlang der Schwarzen Laber bis nach Deuerling. Durch ein landschaftlich schönes Tal zieht sich die Straße langsam nach Painten hinauf, wo wir den Biergarten des Griechen „Mythos“, unsere Mittagsrast, erreichen. Nach der Stärkung rollen wir nach Kelheim hinab ins Donautal und gelangen auf dem Donauradweg wieder zurück nach Regensburg. Je nach Wetter, Lust und Laune kehren wir unterwegs noch einmal zu Kaffee und Kuchen oder zu einer Brotzeit ein.

Anmeldung: bis 13. Juli 2025 über das Tourenportal, max. 14 Personen

Treffpunkt: 9:30 Uhr, ADFC-Selbsthilfewerkstatt, Weinweg 2, Regensburg

Tourenleitung: Ulrich von Spiessen, vonspiessen@adfc-regensburg.de, 0171 9304802

Ruhige Tagestour | Sonntag, 3. August

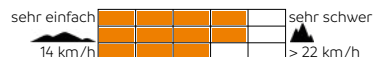
Zu den unbekannten Perlen der Altmühl



Von Hienheim zum Felsenhäusl, durchs Galgen- und Emmerthal nach Riedenburg und im malerischen Schambachtal zurück zum Limes.

Strecke:

61 km, 650 hm, bergig, unebener Untergrund



Von unserem Startpunkt Hienheim radeln wir aufwärts und dann hinab zur Altmühl. Mit Blick zur Burg Randeck rollen wir über den Tatzlwurm, die längste Holzbrücke Europas, nach Essing und zum urgeschichtlichen Felsenhäusl. Durch das wilde Galgenthal und den tiefen Paintner Forst erreichen wir Maierhofen. Weiter geht es in den Emmerthaler Grund und von dessen Mündung in das Altmühltal nach Riedenburg (Mittagspause im Gasthof). Das malerische Schambachtal führt uns schließlich bis Altmannstein, unter dessen Burgruine wir den alten Limes erreichen. Sein rekonstruierter römischer Wachturm ermöglicht uns einen herrlichen Blick über das Donautal. Damit sind wir wieder in Hienheim angekommen.

Anmeldung: bis 31. Juli 2025 per Mail oder telefonisch beim Tourenleiter, der die Fahrgemeinschaften vorab koordiniert.

Treffpunkt: 8:30 Uhr, Parkplatz V-Markt, Hölkeringer Straße 20, Pentling. Fahrt nach Hienheim mit Fahrgemeinschaften mit Autos/Fahrradträgern (Anmeldung!)

Tourenleitung: Detlev Reimann, reimann_detlev@t-online.de, 0174 6008270



QR-Code
scannen und
passenden Kurs
finden.

Aktiv für die eigene Gesundheit

Stärken Sie Ihre Gesundheit – wir unterstützen Sie dabei. Ihr Engagement für Ihre Gesundheit fördern wir zweimal pro Jahr.



Mehr erfahren auf
aok.de/bayern/kurse

AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.



MÄRZ

🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT:

4., 6., 11., 13., 18., 20., 25., 27.

APRIL

1 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

2 Mi

3 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

4 Fr

5 Sa

6 So

7 Mo *Radfahrerschule für Anfänger*

8 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

9 Mi

10 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

11 Fr

12 Sa *Fahrsicherheitstraining*

13 So 🚴 TAGESTOUR Murner See

14 Mo

15 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

16 Mi

17 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

18 Fr *KARFREITAG*

19 Sa

20 So *OSTERSONNTAG*21 Mo *OSTERMONTAG*

22 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

23 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Donau-Arena

24 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

25 Fr

26 Sa

27 So 🚴 TAGESTOUR Haidenaab

28 Mo

29 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

30 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.

TERMINKALENDER 2025

MAI

1 Do *MAIFEIERTAG*

2 Fr 🚴 ZWEI-TAGESTOUR Hallertau

3 Sa 🚴 ZWEI-TAGESTOUR Hallertau

4 So

5 Mo

6 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

7 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Donau-Arena

8 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

9 Fr

10 Sa

11 So 🚴 HALBTAGESTOUR Walhalla-Trip

12 Mo

13 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

14 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.

15 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

16 Fr

17 Sa *„Regensburg mobil“*

18 So 🚴 TAGESTOUR Burg Prunn

19 Mo

20 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

21 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Donau-Arena

22 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

23 Fr *ADFC Landesversammlung in Augsburg*

24 Sa

25 So 🚴 TAGESTOUR Jagawirt Aumbach

26 Mo

27 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

28 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.

29 Do *CHRISTI HIMMELFAHRT*

30 Fr

31 Sa

JUNI

1 So 🚴 TAGESTOUR Alteglofsheim

2 Mo

3 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

4 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Donau-Arena

5 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

6 Fr

7 Sa

8 So *PFINGSTSONNTAG*9 Mo *PFINGSTMONTAG*

10 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

11 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.

12 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

13 Fr

14 Sa

15 So 🚴 TAGESTOUR Naab – Laber

16 Mo

17 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

18 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Donau-Arena

19 Do *FRONLEICHNAM*

20 Fr

21 Sa

22 So 🚴 TAGESTOUR Steinwaldrunde

23 Mo

24 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

25 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.

26 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

27 Fr

28 Sa 🚴 TAGESTOUR Kallmünz

29 So 🚴 TAGESTOUR Habsberg, Lauterach

30 Mo

JULI

1 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

2 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Donau-Arena

3 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

4 Fr

5 Sa

6 So 🚴 TAGESTOUR Tegelgrube Badeseen

7 Mo

8 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

9 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.

10 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

11 Fr

12 Sa

13 So 🚴 ARCHITEKTUR Park-Anlagen

14 Mo

15 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

16 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Donau-Arena

17 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

18 Fr

19 Sa 🚴 TAGESTOUR Nabburg MA-Markt

🚴 TAGESTOUR Hirschwaldrunde

20 So 🚴 TAGESTOUR Painten – Kelheim

21 Mo

22 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

23 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.

24 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

25 Fr *„Arber-Radmarathon“*

26 Sa

27 So

28 Mo

29 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

30 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Donau-Arena

31 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

- 🚴 FEIERABENDTOUR
Start: Selbsthilfewerkstatt, 18.00 Uhr
- 🚴 FEIERABENDTOUR
Start: Donau-Arena, 18.00 Uhr
- 🚴 TAGESTOUR
- 🚴 STADTTEILTUR
- 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT 18.00 Uhr

17.5. bis 6.6.
STADTRADELN 2025
Weitere Infos:
www.regensburg-radelt.de

AUGUST

1 Fr

2 Sa

3 So 🚴 TAGESTOUR Schambachtal

4 Mo

5 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

6 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.

7 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

8 Fr

9 Sa 🚴 ZWEI-TAGESTOUR Regental Donau

10 So 🚴 ZWEI-TAGESTOUR Regental Donau

11 Mo

12 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

13 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Donau-Arena

14 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

15 Fr 🚴 TAGESTOUR Kösseine, Steinwald

16 Sa 🚴 TAGESTOUR Gäuboden

17 So

18 Mo

19 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

20 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.

21 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

22 Fr

23 Sa

24 So

25 Mo

26 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

27 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Donau-Arena

28 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

29 Fr

30 Sa

31 So

SEPTEMBER

1 Mo

2 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

3 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.

4 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

5 Fr

6 Sa 🚴 TAGESTOUR Hohenfels

7 So 🚴 TAGESTOUR Hoher Bogen

8 Mo

9 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

10 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Donau-Arena

11 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

12 Fr

13 Sa

14 So 🚴 TAGESTOUR Eixendorfer Stausee

15 Mo

16 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

17 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.

18 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

19 Fr

20 Sa

21 So

22 Mo

23 Di 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

24 Mi 🚴 FEIERABENDTOUR Donau-Arena

25 Do 🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT

26 Fr

...

OKTOBER

🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT:

2., 7., 9., 14., 16., 21., 23., 28., 30.

5 So 🚴 TAGESTOUR Abschlusstour

19 So 🚴 TAGESTOUR Gipfeltour Cerchov *

* Alternativtermin:

26 So 🚴 TAGESTOUR Gipfeltour Cerchov

NOVEMBER

🔧 SELBSTHILFEWERKSTATT:

4., 6., 11., 13, 18., 20. und 27.

Grüne Energie für eine bunte Stadt.

Wir gestalten Energiezukunft in Regensburg und der Region – mit 100 % Ökostrom für alle.*

Mehr Infos unter
rewag.de/gute-energie

der Versorger.
REWAG

**Gute
Energie**
für alle

* Privat- und Gewerbekunden der REWAG
mit einem *rewario*-Stromlieferprodukt

Ruhige Zweitagestour | Samstag, 9. August bis Sonntag, 10. August

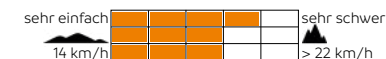
Genusstour:
Durch das Regental aufwärts und durch den Wald zurück an die Donau



Schöne Landschaften, gute Restaurants und Überraschungen auf dem Weg.
In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Regensburg e.V. (EBW)

Strecke (2 Tage)

180 km, 800 hm, hügelig, unbefestigte Wege



Bei unserer Genussradeltour 2025 begleiten wir den Regen von seiner Mündung in Regensburg bis nach Miltach. Von dort fahren wir auf einer alten Bahntrasse ins Donautal.

1. Tag (75 km)

Von unserem Treffpunkt radeln wir nur wenige Kilometer, bis wir die Mündung des Regens in die Donau erreichen. Nun geht es aus der Stadt hinaus nach Norden, anfangs noch von Verkehrslärm begleitet, bevor wir dann ab Regendorf den Wandel des Regentals in uns aufnehmen können. Mittags kehren wir in Nittenau in dem im Genussführer seit Jahren geführten Brauereigasthof Jakob ein, bei schönem Wetter im Gastgarten über dem Regen. Weiter geht es vorbei am Kloster Reichenbach und Walderbach nach Roding. Das Regental weitet sich wieder und die Wiesenlandschaften vor Cham begleiten uns. In Chammünster erreichen wir unser heutiges Ziel, das Gasthaus Ödenturm. Nach Bezug der Zimmer genießen wir auf der herrlichen Terrasse das Abendessen von Brigitte Berghammer-Hunger. Wer sie schon einmal in der Sendung „Wir in Bayern“ erlebt hat, kennt ihre unverwechselbare, bodenständige Kochkunst und vor allem ihre Oberpfälzer Ausdrucksweise!

2. Tag (105 bzw. 55 km)

Nach dem reichhaltigen Frühstück radeln wir zum Regenradweg zurück, dem wir noch bis Miltach folgen. Von dort wechseln wir auf den Donau-Regen-Radweg, der uns auf einer alten Bahntrasse mit leichten Steigungen über die Hügel des Oberen Bayerischen Waldes führt, bevor es hinab ins Donautal geht, welches wir bei Bogen erreichen. Von Bogen folgen wir dem Donauradweg wieder nach Westen und erreichen nach wenigen Kilometern Straubing. Wer die letzten 50 km nach Regensburg nicht mehr fahren möchte, kann hier in den Zug steigen. Die anderen radeln in der Abendstimmung entlang der Donau nach Regensburg und kehren unterwegs vielleicht noch auf einen Schoppen Bayerwein ein.

Die Tour findet statt in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Regensburg e.V. (EBW), www.ebw-regensburg.de/veranstaltungen/genussradltour/
Kosten für Verpflegung, Getränke, Übernachtung (DZ 115,00 €; EZ 70,00 €) und ggf. für die Bahnfahrt (Rückfahrt ab Straubing) sind von den Teilnehmer:innen selbst zu tragen.

Anmeldung: Externe Anmeldung, max. 15 Personen

Treffpunkt: 9:30 Uhr, ADFC-Selbsthilfewerkstatt, Weinweg 2, Regensburg

Tourenleitung: Ulrich von Spiessen, vonspiessen@adfc-regensburg.de, 0171 9304802

Flotte Tagestour | Freitag, 15. August

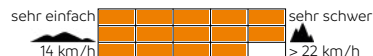
Gipfeltour im Steinwald und Fichtelgebirge



Kösseine – Steinwaldplatte mit Oberpfalzturn – Burgruine Weissenstein: drei echte Höhepunkte

Strecke:

55 km, 1200 hm, Steigung (19 %!), teils Schotterwege



Von Marktredwitz radeln wir auf aussichtsreichem Weg aufwärts und erreichen schon nach einer Stunde die Kösseine (940 m). Der felsige Gipfel mit Aussichtskanzel bietet einen weiten Ausblick auf Steinwald und Fichtelgebirge. Je nach Wetter können wir hier gleich eine Brotzeitpause einlegen. Dann geht es über wunderbare almhähnliche Berglandschaften ins Tal nach Pullenreuth und wieder hinauf nach Harlachberg, wo wir das Mittagessen einnehmen. Gestärkt erklimmen wir anschließend die Steinwald-Platte mit dem Oberpfalzturn. Die Aussicht von dort oben ist sensationell: Bei klarem Wetter reicht sie bis zum Dom nach Regensburg. Wir bleiben auf der Höhe und radeln zur Burgruine Weissenstein – ein erneuter Hochpunkt dieser Tour mit wunderbarer Aussicht auf schier endlosen Wald, das Stiftland und bis weit hinüber zum Kaiserwald. Zurück zum Ausgangspunkt geht es fast nur noch bergab, ein Genuss für die ermatteten Muskeln.

Anmeldung: bis 13. August 2025, 18:00 Uhr über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter

Treffpunkt: 9:45 Uhr, Bahnhof Marktredwitz, Gleis 1. Anreise per Bahn bitte selbst organisieren. Rückfahrt mind. stündlich ab Marktredwitz nach Regensburg.

Tourenleitung: Christoph Beck, beck@adfc-schwandorf.de, 0160 97225620

Ruhige Tagestour | Samstag, 16. August

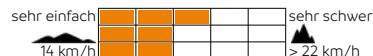
Gäubodenrunde nach Niedermotzing



Auf kleinen Straßen durch den Gäuboden und zum „alternativen Gäubodenfest“ in Niedermotzing.

Strecke:

75 km, 200 hm, fester Belag



Auf Nebenstraßen und Radwegen radeln wir über Rosenhof und Pfatter südlich der Donau nach Niedermotzing. Beim dortigen Dorffest, bekannt als „alternatives Gäubodenfest“, machen wir Mittagspause. Der Heimweg führt uns entlang der Großen Laber und durch den Gäuboden zurück zum Ausgangsort, den wir gegen 16:00 Uhr wieder erreichen.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: 9:00 Uhr Bahnhof Burgweinting

Tourenleitung: Bernhard Gradl, gradl@adfc-regensburg.de, 0151 51821878

Ruhige Tagestour | Samstag, 6. September

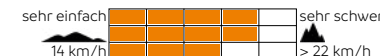
Rund um den Truppenübungsplatz Hohenfels



In einem Hochtal gelegenes Militärgelände mit einzigartiger Flora und Fauna, das Bayerischer Nationalpark werden könnte.

Strecke:

80 km, 840 hm, einzelne Steigungen, fester Belag



Vom Bahnhof Parsberg geht es erst mal nach Velburg und rauf zur König-Otto-Tropfsteinhöhle. Vor Utzenhofen noch eine kleine Steigung, dann radeln wir fast eben durch das Lauterach-, Vils- und Forellenbachtal bis zur Ortschaft Hohenfels. Nun müssen wir wieder steiler bergauf, bevor wir die Abfahrt nach Parsberg genießen. Jetzt noch ein leckeres Abschluss-Eis? Aber auch das will verdient sein mit einem allerletzten Anstieg zum Parsberger Marktplatz. (Während der Tour ist eine Mittagspause in einer Gaststätte vorgesehen.)

Anmeldung: bis 31. August 2025 über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter.

Treffpunkt: 9:00 Uhr, Parsberg Bahnhof. Anreise per Bahn bitte selbst organisieren. Rückfahrt von Parsberg stündlich.

Tourenleitung: Willi Rester, rester@adfc-schwandorf.de, 09471 950085



SCHLÜSSEL LÖFFLER

93047 Regensburg · Kramgasse 5 (Nähe Dom)
Tel. 0941 / 5 20 74 · Mobil: 0171-43 32 178

Schlüssel und Schlösser nur von Löffler!

- Sicherheitsbeschläge rund ums Haus
- Beratung und Montage vom Fachmann
- Aufsperrdienst



Flotte Tagestour | Sonntag, 7. September

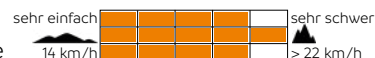
Gipfel- und Genießertour auf den Hohen Bogen (1070 m)



Gipfelradtour mit überwältigender Aussicht und ausgezeichnetem Essen

Strecke:

54 km, 1100 hm, Steigungen (19 %!), teils Schotterwege



Der Hohe Bogen – unser heutiges Ziel – ist der nördlichste Gipfel des Bayerischen Waldes: hoch über der Cham-Further Senke, dem Freybach-Tal und dem Tal des Weißen Regen, der aus dem Lamer Winkel kommt.

Bevor wir zum Gipfelsturm starten, radeln wir von Furth im Wald kommend erstmal gemächlich nach Arnschwang und von dort in Richtung Rimbach, wo quasi am Wegesrand die Burg Lichteneck zu einem Besuch einlädt. Der besteigbare Bergfried bietet eine wunderbare Aussicht auf Täler und Berge des Lamer Winkels und den Hohen Bogen – hier erkennt man, dass der Anstieg anspruchsvoll werden wird.

Von Burg Lichteneck ist es nicht weit zum Fußpunkt der gut asphaltierten Bergstraße: es erwarten uns 3,5 km Anstieg, das Hinweisschild 19 % ist nicht zu übersehen.

Aber wir haben ja keine Eile, Schieben ist allerdings keine gute Option. Oben am Parkplatz angekommen radeln wir dann eher flacher weiter bis zum Gipfelplateau.

Einer der beiden ehemaligen NATO-Türme wurde zum Aussichtspunkt ausgebaut, gegen Eintritt (6 bzw. 4 Euro) kann man ihn besteigen. Die Aussicht ist überwältigend: Osser und Arber scheinen ganz nah, besonders faszinierend ist der Blick ins Böhmisches jenseits der Grenze (siehe auch Tour „Cerchov“ im Oktober).

Vom Gipfel sind es nur ein paar Minuten zum Gasthof Schönblick, wo wir ausgiebig und gut zu Mittag essen können.

Von dort radeln wir zunächst auf asphaltierter Strecke, dann auf geschottertem Weg kräftig bergab bis nach Neukirchen beim Hl. Blut: ein nettes Wallfahrtsstädtchen mit zahlreichen Einkehrmöglichkeiten. Vielleicht haben wir Kaffeedurst oder Lust auf ein gutes Stück Kuchen? Das Cafe der Familie Schreiner an der Wallfahrtskirche hat ganz sicher einen Platz für uns.

Von Neukirchen fahren wir im Tal des Freybachs Richtung Furth im Wald, vorbei an für die Gegend typischen Totenbrettern und dem Drachensee. Hier können wir die Füße ins Wasser strecken oder gleich zu einem Kaffee, Eis oder anderen Genüssen weiter nach Furth im Wald radeln.

Anmeldung: bis 5. September 2025, 18:00 Uhr über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter

Treffpunkt: 9:45 Uhr, Bahnhof Furth im Wald, Straßenseite. Anreise per Bahn bitte selbst organisieren.

Tourenleitung: Christoph Beck, beck@adfc-schwandorf.de, 0160 97225620

Ruhige Tagestour | Sonntag, 14. September

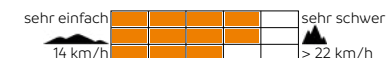
Von der Naab zum Eixendorfer Stausee



Von Schwandorf zum Eixendorfer Stausee – eine Tour für stramme Wadln mit kräftigen Steigungen

Strecke:

75 km, 770 hm, befestigte Wege



Vom Bahnhof Schwandorf radeln wir in östlicher Richtung nach „Alt-Wackersdorf“. Hier erzähle ich euch die Geschichte der Gemeinde. Weiter geht es zum Kunst- und Wasserweg nach Bodenwöhr. Nun verlassen wir die Bodenwöhrer Senke, fahren bergan und überwinden die ersten Steigungen. Weiter führt uns der Weg zum „Eixi“ nach Gütenland, wo wir einen herrlichen Blick über den Eixendorfer Stausee genießen und zum Mittagessen einkehren. Nach der Rast geht es am See entlang durchs Murnthal nach Neunburg vorm Wald, wo das Freilichtschauspiel „Vom Hussenkrieg“ stattfindet. Nun erwarten uns die letzten Steigungen, bevor wir ab Fuhrn hinabrollen zum Murner See. Schließlich durchqueren wir das Charlottenhofer Weihergebiet und erreichen Schwandorf wieder gegen 18:00 Uhr.

Anmeldung: bis 7. September 2025 über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter

Treffpunkt: 9:45 Uhr am Bahnhof Schwandorf, Parkplatz P1 neben der Post.
Anreise per Bahn bitte selbst organisieren.

Tourenleitung: Andi Pröls, proelss@adfc-regensburg.de, 0178 61697362

Ruhige Tagestour | Sonntag, 5. Oktober

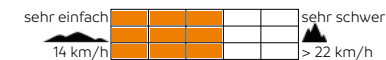
Kulinarische Abschlussstour



Ausklang der Tourensaison 2025 mit einer abwechslungsreichen Tour und gutem Essen.

Strecke:

60 km, 500 hm, einzelne Steigungen, fester Belag



Wie alle Jahre lassen wir die Saison bei einer Abschluss-Radtour zu einem gepflegten Gasthaus im Umkreis von Regensburg ausklingen. Bei einem leckeren Mittagessen können wir uns über die vergangenen Raderlebnisse unterhalten und auch das eine oder andere Ziel für das nächste Jahr besprechen. Das Ziel der diesjährigen Abschlussstour steht noch nicht fest und wird erst zum Start bekannt gegeben. Überraschung ist immer schön!

Anmeldung: bis 28. September 2025 über das Tourenportal, max. 18 Personen

Treffpunkt: 9:30 Uhr, ADFC Selbsthilfewerkstatt, Weinweg 2, Regensburg

Tourenleitung: Konstanze Welck-Beyer, welck-beyer@adfc-regensburg.de, 0157 51125350
Ulrich von Spiessen, vonspiessen@adfc-regensburg.de, 0171 9304802

Flotte Tagestour | Sonntag, 19. Oktober

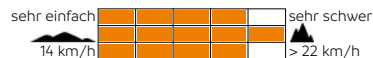
Böhmischer Gipfel – Radtour zum Cerchov (1042 m)



Gipfeltour mit Superaussicht! Eine eher kurze, herbstliche Tour mit kräftigem Anstieg.

Strecke:

45 km, 1000 hm, kräftige Anstiege, teils Schotterwege



Der Cerchov ist der höchste Gipfel des Oberpfälzer Waldes, er liegt wenige Kilometer nord-östlich von Furth im Wald recht exponiert auf tschegischem Gebiet – und: bei Hochnebel liegt der Gipfel sehr oft über der Nebeldecke.

Vom Bahnhof Furth im Wald radeln wir – bereits stetig ansteigend – über die nahegelegene Landesgrenze ins Fichtenbachtal, ein stilles Tal mit großer Industriegeschichte. Die Kraft der dort fließenden Kalten Pastriz wurde jahrhundertlang für Glashütten, Schleif- und Polierwerke genutzt.

Talaufwärts erreichen wir den früheren Ort Fichtental: Hier finden wir zahlreiche Hinweise auf die vergangene Siedlungsgeschichte.

Durch den Talkessel der Kalten Pastriz arbeiten wir uns auf gut fahrbaren Wegen aufwärts, bis wir den Sattel zwischen Gibacht auf der deutschen und Cerchov auf der tschechischen Seite erreichen, zunächst eher flach, dann aber sehr steil bis zum Gipfel. Die Aussicht reicht durch die exponierte Lage weit ins Bergland der Oberpfalz und des Bayerischen Waldes, besonders aber in die Böhmisches Ebene bis hinüber nach Pilsen. Fast zum Greifen nah liegt tief unter uns die Stadt Furth im Wald. Bei Bedarf stärken wir uns in einer der beiden Gaststätten. Den großen Hunger heben wir uns für später auf.

Auf steiler Strecke lassen wir uns vorsichtig wieder nach unten rollen, um dann flach oder mit sanftem Gefälle über die Grenze Richtung Waldmünchen zu radeln. Auf halber Höhe erreichen wir eine Hangstraße, der wir etliche Kilometer weit folgen, bis wir den Berggasthof Gibacht erreichen, der sich insbesondere auf das leibliche Wohl von Wanderern und Radfahrern eingestellt hat.

Gut gesättigt kehren wir von dort nach kurzem Anstieg und kilometerlanger Gefällestrecke in weniger als 30 Minuten an unseren Ausgangspunkt in Furth im Wald zurück.

! Wichtig: Bei schlechtem Wetter wird die Tour um eine Woche auf den 26.10.2025 verschoben. Wegen der Zeitumstellung Start dann um 9:00 Uhr.

- Bitte bei der Anmeldung E-Mail-Adresse angeben, damit wir Sie ggf. informieren können. Bitte schauen Sie unbedingt ins Tourenportal!

Anmeldung: bis 17. Oktober 2025, 18:00 Uhr über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter

Treffpunkt: 9:45 Uhr, Bahnhof Furth im Wald, Straßenseite

Tourenleitung: Christoph Beck, beck@adfc-schwandorf.de, 0160 97225620

Teilnahmebedingungen für unsere Radtouren

Für einen ordnungsgemäßen Ablauf der Touren gelten folgende Teilnahmebedingungen. Mit der Teilnahme an einer Tour werden diese Bedingungen anerkannt:

- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Weder der ADFC noch die Tourenleitung können im Schadensfall haftbar gemacht werden, außer bei vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Handeln.
- Die Teilnahme unter 16 Jahren ist nur in Begleitung einer/eines Erziehungsberechtigten möglich.
- Die Straßenverkehrsordnung ist einzuhalten.
- Mit der Teilnahme erklären die Mitfahrenden das Einverständnis zur eventuellen Veröffentlichung von Tourenfotos in Print- und/oder Online-Medien.
- Aus versicherungsrechtlichen Gründen sind alle Mitfahrenden verpflichtet, sich in die Teilnehmerliste einzutragen, die von der Tourenleitung geführt wird, und dies mit Unterschrift zu bestätigen.

Im Übrigen bleibt es unseren Tourenleitungen vorbehalten, Personen auch ohne Angabe von Gründen von Touren auszuschließen, wenn zu erwarten ist, dass deren Teilnahme den ordnungsgemäßen Ablauf der Tour erschwert.

Sie können von einer Tour ausgeschlossen werden, wenn Ihr Fahrrad z.B. nicht den gesetzlichen Bestimmungen zur Verkehrssicherheit entspricht oder wenn Sie Anweisungen, die der Sicherheit der Teilnehmenden und dem ordnungsgemäßen Ablauf der Tour dienen oder aus sonstigen Gründen erforderlich sind, nicht befolgen. Die Entscheidung der Tourenleitung ist aus obigen Gründen zwingend und nicht anfechtbar.

Durchführung der Touren

Bitte finden Sie sich 10 bis 15 Minuten vor dem angegebenen Termin am Startort ein. Wir starten pünktlich zur angegebenen Zeit. Die Radtouren finden bei fast jedem Wetter statt. Bei starkem Regen wird am Startplatz über die Durchführung entschieden.

Änderungen der Streckenführung, die z.B. durch das Wetter, unpassierbare Straßen oder allgemein unvorhersehbare Umstände erforderlich werden, liegen allein im Ermessen der Tourenleitung, ebenso die Absage einer Tour wegen zu geringer Teilnahme.

Im Regelfall werden die Touren von zwei Personen geführt. Die Tourenleitung kennt die Strecke und hilft im Rahmen des Möglichen bei einer Panne.

Einteilung unserer Touren

Damit die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten leichter beurteilen können, haben wir unsere Touren in Kategorien eingeteilt. Es ist zu beachten, dass nicht nur die Streckenlänge den Schwierigkeitsgrad bestimmt. Insbesondere die Streckenbeschaffenheit und das Streckenprofil können zu einer anspruchsvolleren Einstufung führen. Die tatsächlich gefahrenen Kilometer können aufgrund situationsbedingter Entscheidungen der Tourenleitung von der angegebenen Streckenlänge abweichen. Damit eine Tour nicht zur unfreiwilligen Tortur wird, werden die Teilnehmenden deshalb um eine realistische Einschätzung ihrer Fahrfertigkeiten und ihrer Kondition gebeten.

Vorschlag für eine Tour im Landkreis Regensburg

Durch den Vorwald und entlang der Donau (R1)



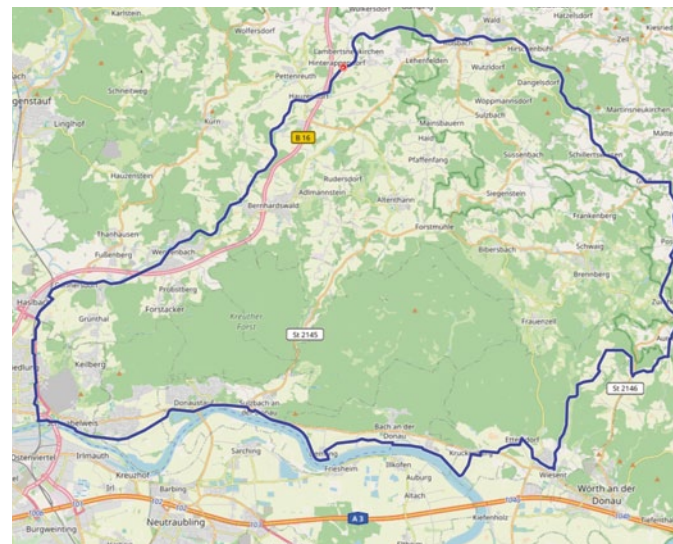
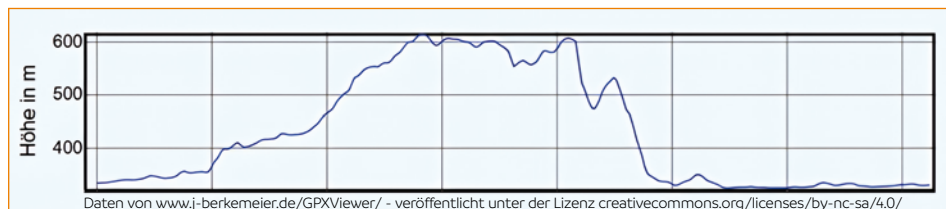
Beschreibung: Ab der Donauarena in Regensburg führt die Tour nach Norden hinaus nach Gonnernsdorf, wo wir dem Falkensteinradweg über Wenzenbach, Hauzendorf und über Rossbach nach Gfäll folgen. Hinter Gfäll verlassen wir die ehemalige Bahnstrecke und zweigen nach rechts ab in Richtung Thallern. Wir passieren Postfelden und den Postfelder Weiher, biegen nach rechts zum Röhrenhof/Zumhof ab und radeln südöstlich weiter nach Aumbach. Im Ort geht es nach dem Wirtshaus rechts ab und nach ca. 100 m links Richtung Ober- und Unterlend. Nun fahren wir ca. 600 m steil abwärts (Vorsicht!) und zweigen rechts nach Hintergrub ab. Weiter über Kirnberg nach Dietersweg und durchs Höllbachtal hinab nach Wiesent ins Donautal. Über Ettersdorf und Kruckenberg (Tipp: Weinstuben wie auch in Bach an der Donau) führt uns die Radroute zum bekannten Donauradweg, auf dem wir über Frengkofen, Bach an der Donau und Donaustauf zurück nach Regensburg gelangen.

Bitte beachten: Der Ausbau der Staatsstraße 2125 führt im Jahr 2025 zu Straßensperrungen. In dieser Zeit wird der Donauradweg zwischen Wörth an der Donau und Donaustauf auch von RVV-Bussen und Kraftfahrzeugen der Bürger:innen der Gemeinde Bach befahren.

Start/Ziel: Donauarena Regensburg

Strecke: Markierung R1, Länge 73 km, anspruchsvolle Tour

Tipp: Baierweinemuseum in Bach an der Donau mit neu konzipiertem Ausstellungsraum! Geöffnet Mai-Oktober sonntags 13.00-16.00 Uhr. www.baierwein-museum.de



Daten von OpenStreetMap.de - veröffentlicht unter der Lizenz opendatacommons.org/licenses/odbl/

Ausführliche Beschreibung der Tour mit zahlreichen Infos und einer gpx-Datei:



Diese und weitere Touren sind auf der Radkarte „Radeln im Regensburger Land“ verzeichnet. Die Karte ist kostenlos erhältlich beim Tourismusbüro des Landkreises Regensburg: 0941 4009-495, tourismus@lra-regensburg.de, www.landkreis-regensburg.de



Rad- und Wandererlebnis Regensburger Land





Kostenlose Radkarte

Telefon: 0941 4009-495

www.landkreis-regensburg.de

Vorschlag für eine Tour im Landkreis Schwandorf

Radlerbus-Runde durch das Pfreimdtal

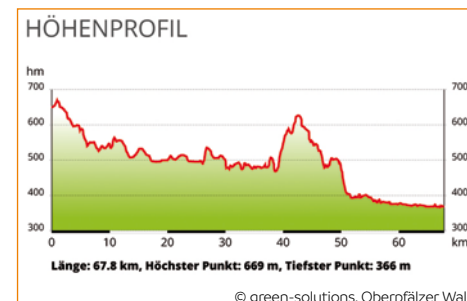
Beschreibung: Um 09:50 Uhr bringt dich der Radlerbus vom Bahnhof Nabburg nach Schönsee zur Haltestelle am Rathaus. Von hier aus folgst du der Leuchtenberger Tour bist nach Eslarn. Im Biererlebnis Kommunbrauhaus kannst du die Zoigltradition entdecken. Von Eslarn aus folgst du der Markierung des Pfreimdtal-Radweges über Waidhaus nach Moosbach und radelst meist entlang des idyllischen Flusslaufs der Pfreimd. Für kulturell Interessierte werden an ausgewählten Terminen Schlossführungen in Burgtreswitz angeboten. Vorbei an den beiden Pfreimd-Stauseen Kainzmühle und Trausnitz fährst du nun in das kleine Örtchen Trausnitz mit seiner Burganlage, in der du heute in der dortigen Jugendherberge geschichtsträchtig nächtigen kannst. Weiter den Fluss entlang kommst du nun in die Stadt Pfreimd, hier lohnt ein Besuch der barocken Pfarrkirche Mariä Himmelfahrt mit sehenswerter Schmuze-Innenausstattung. Wer mit dem Zug angereist ist, könnte bereits im Pfreimder Ortsteil Untersteinbach wieder in den Zug steigen. Wer mit dem Auto angekommen ist, folgt vom Bahnhof Pfreimd aus dem Naabtal-Radweg nach Süden, um wieder zum Ausgangspunkt zu gelangen. Als Abschluss lohnt noch ein kurzer Abstecher hinauf in die historische Altstadt Nabburgs.

Start/Ziel: Bahnhof Nabburg

Strecke: 68 km, 575 hm, Asphalt, Feld- und Waldwege, wenig befahrene Nebenstraßen



Hinweis: Diese Tour ist nicht gesondert markiert. Sie setzt sich aus folgenden Radwegen zusammen: Leuchtenberger Tour, Pfreimdtal-Radweg, Naabtal-Radweg



Eine ausführliche Beschreibung der Tour mit zahlreichen Infos und einer gpx-Datei finden Sie hier:



Weitere Informationen:

Tourismuszentrum Oberpfälzer Wald, Landkreis Schwandorf

Obertor 14

92507 Nabburg

09433 203810

info@touristik-opf-wald.de

www.oberpfaelzerwald.de



Radlerbus

auf dem Bayerisch-Böhmischen Freundschaftsweg



- vom **01. Mai** bis **03. Oktober 2025**
- **samstags, sonn- und feiertags** und in den **bayerischen Ferien** täglich
- **8.30 Uhr:** Schönsee - Nabburg
- **9.50 Uhr:** Nabburg - Schönsee
- **Anmeldung Tel. 0800 6065600**

www.oberpfaelzerwald.de/radlerbus

Kostenlose Radler-Tipps beim
Tourismuszentrum Oberpfälzer Wald:
Tel. 09433 203810 • info@touristik-opf-wald.de

Vorschläge für Touren mit dem Freizeitbus Landkreis Kelheim

Mit Bus und Rad ins Herz Bayerns

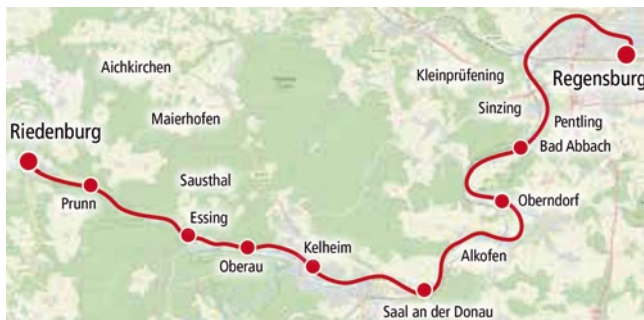


Radtourvorschlag 1

Zwei-Flüsse-Tour: Regensburg-Bad Abbach-Kelheim-Riedenburg

Die leicht zu fahrende Strecke entlang des Donau-Radwegs über Bad Abbach nach Kelheim und auf dem Altmühltal-Radweg über Essing nach Riedenburg zeigt die ganze Vielfalt unserer Region. Ist das Radeln entlang der Donau schon ein Erlebnis für sich, bietet das malerische Altmühltal ein einzigartiges Panorama an beeindruckenden schroffen Jurafelsen, die zu kurzen Abstechern und einem Besuch der auf ihnen thronenden mittelalterlichen Burgen und Schlösser einladen. Auf wohl keiner anderen Radtour finden Sie solch eine Vielzahl an Einkehrmöglichkeiten, Sehenswürdigkeiten, historischen Städten und liebenswerten Orten.

Da diese abseits vom Verkehr gelegene Tour fast ausschließlich auf ebener Strecke verläuft und je nach Kondition auch verkürzt werden kann, eignet sie sich perfekt für Familien mit Kindern.



Strecke:

Regensburg-Bad Abbach
20 km
Bad Abbach-Kelheim 17,5 km
Kelheim-Riedenburg 15 km

Freizeitbus-Linie 6010:

25 Haltestellen auf der Strecke

Radtourvorschlag 2

Hopfen- und Bier-Erlebnistour von Abensberg nach Mainburg

Diese Rundtour ist Teil der großen 170 km langen Hallertauer Hopfentour durch das größte Hopfenanbaugebiet der Welt.

Insbesondere Bierliebhaber finden hier von der Hopfenblüte im Juni bis zur Ernte Mitte September ein Erlebnis der ganz besonderen Art. Zahlreiche Informationstafeln zwischen Schloss Ratzenhofen und Mainburg informieren anschaulich über Hopfen und Bier, und im Radler Biergarten von Schloss Ratzenhofen wartet schließlich ein „Frisch Gezapftes“ auf die durstigen Kehlen.

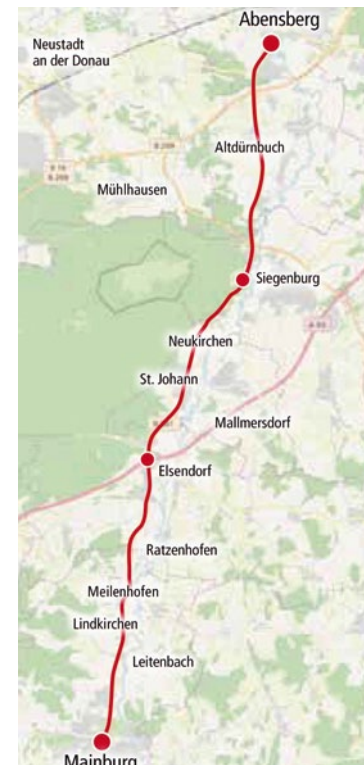
Mitradelnde Kinder freuen sich auf den Vogel- und Tierpark Abensberg, wo sie Tiere aus der ganzen Welt hautnah erleben können.

Strecke:

Abensberg-Mainburg 25 km

Freizeitbus-Linie 6030:

11 Haltestellen auf der Strecke



Die Freizeitbusse sind vom 1.5. bis 3.10. an allen Wochenenden und Feiertagen unterwegs. Mit einem Fahrradanhänger ausgestattet bringen sie die Fahrgäste mitsamt Bike bequem zu den schönsten Ausgangsorten und ganz entspannt wieder zurück.

Tagesticket inkl. Fahrradmitnahme: Erwachsener: 5,80 Euro; Kind: 3,50 Euro; Familie: 15,00 Euro (für 2 Erwachsene und bis zu 3 Kindern unter 15 Jahren). Das Tagesticket gilt einen Tag lang auf beiden Linien für beliebig viele Fahrten und ist im Freizeitbus erhältlich. Inhaber eines Deutschlandtickets können selbst kostenfrei mitfahren, die Fahrradmitnahme kostet pro Fahrrad 3,50 Euro (Ticket direkt beim Fahrpersonal im Freizeitbus).

Gebührenfreie Infonummer: 0800 333 8383.

Mehr Infos zu den Freizeitbussen unter www.freizeitbusse.de.



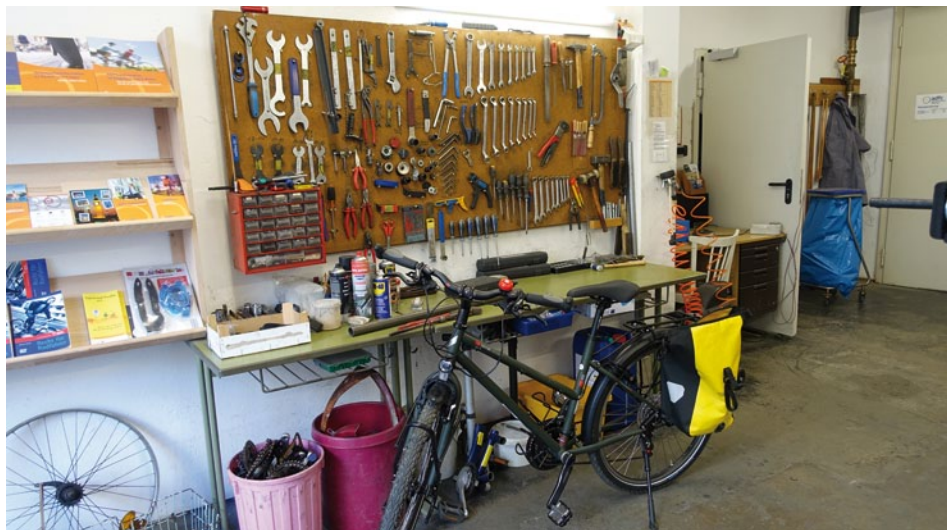
Alle Radtouren in der Region finden Sie unter:

www.rauszeit.bayern

www.naturpark-althuehltal.de/radfahren

www.tourismus-kreis-freising.de

ADFC Selbsthilfwerkstatt



Unsere Selbsthilfwerkstatt erfreut sich steigender Beliebtheit. Im Jahr 2024 nutzten über 450 Fahrradfahrer:innen das Angebot. Insgesamt 13 Ehrenamtliche sind in der Werkstatt aktiv, sei es zur Betreuung an den Öffnungstagen oder auch in der Aufbereitung von Gebrauchträdern. Bei uns sind alle willkommen, die ihr Fahrrad gerne selbst reparieren möchten. Das Angebot richtet sich sowohl an Anfänger:innen, die noch wenig von Fahrradtechnik verstehen, als auch an erfahrene Schrauber:innen. Der Fokus liegt hierbei in der – wie der Name schon sagt – **eigenen Reparatur des eigenen Fahrrads**. Die Selbsthilfwerkstatt steht also nicht in Konkurrenz mit den etablierten Fahrradwerkstätten. Sollte es Unklarheiten geben, stehen die ehrenamtlichen Betreuer:innen mit Rat und Tat zur Seite. Auch werden sehr gerne alte Räder als Spende angenommen. Diese werden vom Werkstattteam aufbereitet und verkauft. Die Einnahmen kommen dem ADFC zugute.

Die Selbsthilfwerkstatt ist vom 4. März bis 27. November 2025 jeweils dienstags und donnerstags von 18:00 bis 20:00 Uhr geöffnet (ausgenommen Feiertage). Das Angebot ist kostenlos, Spenden sind gerne gesehen. Eine Mitgliedschaft im ADFC ist nicht erforderlich.



Adresse: Weinweg 6 (Zufahrt über Altheimerweg), 93049 Regensburg
Kontakt: werkstatt@adfc-regensburg.de

Ein Jahr Prägecodierung in Regensburg

Die Codierung des eigenen Fahrrads ist eine Maßnahme zur Diebstahlprävention. Seit Sommer 2023 bietet der ADFC Regensburg die Prägecodierung an.

Bei der Codierung prägen wir die „Eigentümer-Identifikations-Nummer“ (EIN) in den Fahrradrahmen. Die Codierung zeigt, wer Eigentümer:in des Rads ist – somit ist es schwieriger, das Rad als Diebesgut zu verkaufen, und es kann einfacher den Eigentümer:innen zurückgegeben werden.

Im Jahr 2024 boten wir einmal im Monat einen Codiertermin an und konnten insgesamt 59 Fahrräder codieren. Viele Fahrradbesitzer:innen erzählten uns, dass sie schon lange danach gesucht hatten. Vereinzelt kamen sogar Interessierte aus den Nachbarlandkreisen Kelheim und Schwandorf. Ein Highlight war eine Aktion auf dem Neupfarrplatz im Rahmen der Messe „Regensburg Mobil“, bei der wir einige Neumitglieder gewinnen konnten.



Matthias Uschold vom Codier-team des ADFC Regensburg gibt Fahrraddieben keine Chance.



Auch im Jahr 2025 planen wir von Februar bis November einen monatlichen Termin an der Selbsthilfwerkstatt. Die Codierung kostet für Mitglieder 10 €, für Nichtmitglieder 15 €. Mitzubringen sind das Fahrrad, ein Personalausweis und ein Eigentumsnachweis (z.B. Rechnung). Die Termine und weitere Infos finden sich auf der Website codierung.adfc.de.

Willkommen im Codierteam!

Möchten Sie vielleicht nicht nur ein Fahrrad codieren lassen, sondern auch aktiv im Codierteam mithelfen? (Technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Bedienung unseres Flymarkers mini ist schnell erlernt.) Oder haben Sie eine Idee für eine Codieraktion außerhalb unserer Werkstatt und können den Rahmen organisieren? Dann melden Sie sich gerne bei uns. Selbstverständlich ist die Codierung des eigenen Rads in diesem Fall kostenlos.

Kontakt: codierung@adfc-regensburg.de oder 0941 8703007

Die ADFC-Radfahrschule bringt Menschen (wieder) aufs Rad



Die Radfahrschule des ADFC Regensburg möchte Ihnen Sicherheit im Umgang mit dem Rad vermitteln, so dass Sie Spaß daran bekommen. Erwachsene, die noch nie in ihrem Leben Fahrrad gefahren sind, können das Radfahren erlernen, ängstliche oder unsichere Personen können wieder neu mit dem Radfahren beginnen.



Sie wollen endlich Fahrrad fahren lernen? Oder Sie möchten sicherer fahren und vielleicht auf ein Pedelec umsteigen? Dann besuchen Sie einen unserer Anfängerkurse oder trainieren Ihre Fahrsicherheit im Kurs „Fahrtechnik für Wiedereinsteiger“.

Anfängerkurse

ca. 6 Termine á 2,5 Stunden

Inhalte:

- Kennenlernen des Fahrrades
- Rad schieben, dabei lenken und bremsen
- Das Fahrrad als Laufrad benutzen (ohne Pedale): geradeaus und in Kurven, Einsatz der Bremsen
- Mit Pedale: erste Meter mit „Treten in die Pedale“
- Anfahren, Geradeausfahren, Bremsen, Kurven fahren, Anhalten
- Fahrsicherheit durch Üben gewinnen
- Wichtige Verkehrsregeln lernen
- Wichtige Verhaltensregeln für Radfahrende im Straßenverkehr erlernen
- Fahrübungen im Straßenverkehr

Es stehen Schulungsräder zur Verfügung. Nach dem Kurs sollte das Erlernte jedoch auf dem eigenen Rad eingeübt und vertieft werden.

Fahrtechnik für Wiedereinsteiger

eintägiges Training

Inhalte:

- Ergonomie und Sitzposition auf dem Fahrrad
- Einsatz der Gang-Schaltung, beim Pedelec auch der Unterstützungsstufen
- Gleichgewichtsübungen und stehende Radfahrposition
- Besser bremsen und Kurven fahren lernen
- Sicher abbiegen
- Anfahren und anhalten unter erschwerten Bedingungen
- Fahren auf unebenem Belag, z.B. auf geschotterten Wegen

Dieses Training wird mit dem eigenen Fahrrad durchgeführt.

Details zu Schulungsinhalten, Veranstaltungsorten, Terminen, Kosten unter <https://radfahrschule.adfc.de/radfahrschule/adfc-regensburg-radfahrschule-fuer-erwachsene>

Die Schulungen und Trainings sind auch im Veranstaltungsportal des ADFC zu finden.



Bei Interesse melden Sie sich einfach per Mail.

Anfängerkurse: radfahrschule@adfc-regensburg.de

Fahrtechnik-Trainings: fahrsicherheitstraining@adfc-regensburg.de



Mach mit und werde selbst aktiv

Nur wenn viele mitmachen, können wir viel erreichen! Ob regelmäßig oder nur ab und zu – hier kannst du dich bei uns engagieren:

Tourenleiter:innen

Du planst und fährst leidenschaftlich gerne Radtouren? Du hast Spaß daran, anderen deine Region näher zu bringen? Dann komm in unser Team! Nach der Ausbildung zum ADFC-TourGuide kannst du eigene Touren ausarbeiten und selbst Radgruppen leiten.

Team Verkehrspolitik

Du willst dich politisch einmischen und dich in Regensburg gemeinsam mit anderen für das Radfahren stark machen? Unterstütze uns gemeinsam mit anderen Aktiven im Austausch mit den Kommunen und bei verkehrspolitischen Aktionen.

Werkstatt-Team

Fahrradtechnik begeistert dich, du schraubst gerne und hilfst anderen bei der Fahrradreparatur? In unserem Team betreust du unsere Selbsthilfswerkstatt gemeinsam und abwechselnd mit anderen Aktiven.

Codierteam

Unser Team sucht noch Verstärkung! Du bekommst bei uns die Chance, mit einem hochwertigen Industriegerät zu arbeiten. Die Bedienung ist in kurzer Zeit erlernt und die einzelnen Codieraktionen benötigen keinen großen Zeitaufwand.

Redaktion & Layout

Du hast ein Gespür für Themen und Spaß am Texten? Oder du gestaltest gern und kannst vielleicht sogar mit Layout-Programmen umgehen? In unserem Redaktionsteam planst und gestaltest du gemeinsam mit anderen unser Jahresprogramm.

Social Media

Du bist im Web zu Hause und kommunizierst gern in Sozialen Netzwerken? Du möchtest mithelfen, die Darstellung des ADFC in diesen Medien zu verbessern? Dann unterstütze uns bei der Betreuung unserer Social-Media-Kanäle und unseres facebook-Auftritts!

Kidical Mass

Seit 2023 organisieren wir in Regensburg diese besondere Fahrrad-Demo. Die Kidical Mass wird im Mai 2025 wieder starten. Wir freuen uns über helfende Hände beim Organisieren und beim Verteilen von Plakaten.

„Sondereinsatzkommando“

Du willst dich nicht festlegen, aber bist zur Stelle, wenn Not an der Frau oder am Mann ist? Bei unterschiedlichen Aktionen brauchen wir immer wieder Aktive, die einfach mithelfen oder spontan einspringen. Oder hast du eigene Ideen? Her damit!

Radfahrerschule

Du möchtest dabei mithelfen, anderen das Radfahren beizubringen oder die Fahrtechnik zu verbessern? Dann engagiere Dich mit anderen Aktiven als Trainer:in in unseren Kursen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Foto-Team

Du fotografierst gern und hast ein Auge für gute Motive? Begleite unsere Aktivitäten mit der Kamera und unterstütze uns mit aussagekräftigen Bildern für Jahresprogramm, Website und Social Media!

Du willst bei uns aktiv werden? Oder du benötigst weitere Infos?

Dann melde dich unter:
kontakt@adfc-regensburg.de
oder 0941 8703007 (AB)



MIA HAM OIS!

OB ELEKTRISCH ODER MIT MUSKELKRAFT



TREKKINGBIKES

MOUNTAINBIKES

CITYBIKES

GRAVELBIKES

RENNRÄDER

KINDERRÄDER

LASTENRÄDER

DREIRÄDER

FALTRÄDER

KOMM VORBEI UND LASS DICH VON UNS BERATEN!



CLEVER RÄDER KAUFEN MIT DEM EINFACH-BESSER-RADFahren-PRINZIP!

- Über 3.000 Räder Auswahl
- Maßgeschneiderte Beratung
- Vielfältige Testmöglichkeiten
- Ergonomische Beratung und Anpassung
- Umfangreicher Service und Garantien VOR und NACH dem Kauf

MITMACHEN LOHNT SICH

Die ADFC-Fördermitgliedschaft

Für gewerbliche und institutionelle Unterstützer des ADFC vor Ort

Setzen Sie gemeinsam mit uns ein Zeichen für einen starken Radverkehr sowie ein sicheres und attraktives Regensburg! Gerade Einzelhandel und Gewerbe profitieren von mehr Radfahrenden, denn diese kaufen häufiger und besonders gerne vor Ort ein.

Fördernde Mitglieder können natürliche oder juristische Personen, Gesellschaften und Körperschaften werden, die bereit sind, den Zweck des ADFC ideell und materiell uneigennützig zu fördern.

Der Jahresbeitrag beginnt bei 200 € und ist als Betriebsausgabe absetzbar. Sie dürfen

mit Ihrem Engagement werben und erhalten hierzu Materialien. Und Sie haben die Chance, sich mit uns in Regensburg zu vernetzen – z. B. für politisch-gesellschaftliche Aktivitäten und Öffentlichkeitsarbeit. Aktuell fördern uns in Regensburg vier Fahrradhändler.

Kontakt: Stefan Pusch, 0170 8500092, pusch@adfc-regensburg.de



Wir lassen Sie nicht warten...



Nur bei uns erhalten Sie erstklassigen Fahrradreparatur-Service innerhalb von nur einem Werktag!

Zweirad  EHRL

Am Protzenweiher 5-7, 93059 Regensburg, Tel.: 0941/85124

www.zweirad-ehrl.de

E-Mail: info@zweirad-ehrl.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10.00 – 12:30 & 14.00 – 18.00 Uhr, Sa. 09.00 – 12:00

Neues von unseren Fördermitgliedern

Lastenrad-Aktion des Cube Store und des ADFC Regensburg

Ein Lastenrad ersetzt ein (Zweit-)Auto. Ist das wirklich so?

Regensburg ist bayerische „Lastenrad-Hauptstadt“. Gerade Familien in der Stadt oder im nahen Umland nutzen Lastenräder statt Autos für den Alltag und tragen so ihren Teil zur ökologischen Verkehrswende bei.

Manche Menschen sind aber noch unsicher, ob ein Lastenrad im Alltag wirklich so viele Vorteile hat, wie behauptet wird. Welche Autofahrten kann man damit wirklich ersetzen? Kann man damit wirklich „alles“ transportieren? Braucht man mit dem Fahrrad länger oder spart man sogar Zeit? Wie ist das bei schlechtem Wetter? Macht es Spaß? Ist das Lastenrad zuverlässig oder muss man ständig etwas reparieren?

Unser Fördermitglied Felix Zimmermann, Inhaber des Cube Store Regensburg in der Innstraße 23 weiß, dass ein Lastenrad mehr

kann, als ihm die meisten zutrauen. Er will es beweisen und stellt vier Familien für jeweils vier Wochen kostenlos ein nagelneues Lastenrad zur Verfügung. Inklusive sinnvollem Basis-Zubehör und Einweisung. Familien, die diese einmalige Gelegenheit nutzen wollen, können sich beim ADFC Regensburg bewerben:

lastenrad-aktion-2025@adfc-regensburg.de
Es gibt vier Zeiträume: April, Mai, Juni und Juli 2025

Man verpflichtet sich, über die Nutzung ein Tagebuch zu führen (schriftlich, digital, über soziale Medien?), das Erfahrungen, Wünsche und Verbesserungsideen festhält. Dieses Tagebuch sowie einige Fotos werden mit dem Cube Store und dem ADFC Regensburg geteilt.

Diese Aktion steht allen Bürgern im Raum Regensburg offen, nicht nur den Mitgliedern des ADFC.

Feine Räder, Regensburg, Furtmayrstraße 12-14

Die Leihrad-Flotte „Donau Donkeys“ von Feine Räder ist auf insgesamt etwa 250 Fahrzeuge angewachsen, davon allein ca. 170 Lastenräder. Regensburg gilt unter Fachleuten als eine Art Hauptstadt der Lastenräder, was mit der kompakten Bebauung und mit den Förderprogrammen der Stadt zu tun hat, aber auch mit dem Eifer der hiesigen Fahrradhändler, allen voran Ulrich Schmack, Inhaber der Feinen Räder.

So funktioniert das Ausleihen der „Donau Donkeys“:

- Man braucht ein Smartphone und eine Kreditkarte oder PayPal.
- Man registriert sich in der APP von Donkey Republic; dort sieht man alle Standorte der Fahrzeuge.
- Man bucht (oder reserviert) ein Fahrzeug in der APP, entweder vorab oder wenn man vor Ort ist.
- Die erste Stunde Fahrzeit kostet bei registrierten Nutzern 4,00 €, bei längeren Mietzeiten wird es deutlich günstiger. Für die Aktiven des ADFC Regensburg gibt es einen Nachlass. Bei Interesse bitte an pusch@adfc-regensburg.de wenden.

Zweirad Ehrl, Regensburg, Am Protzenweiher 5-7



Max Ehrl, studierter Maschinenbauer und Sonderkonstrukteur, leitet nun seit drei Jahren zusammen mit seinem Vater Fritz Ehrl das Fahrradgeschäft direkt an der Kanalschleuse in Stadtamhof.

Das Prunkstück des Unternehmens ist die Werkstatt, die fast jede Reparatur bis 14 Uhr am Folgetag erledigt. Das gelingt dank sehr gut sortiertem Ersatzteillager und absolut fachkundigem und seit Jahren eingespieltem Team.

Übrigens werden auch Fahrräder (auch E-Bikes) repariert, die nicht bei Zweirad Ehrl gekauft wurden.

Die zentrale Lage und die direkte Anbindung an den Donau-Fernradweg führt zu hoher Nachfrage nach Leihrädern aller Art. Zweirad Ehrl stellt hierzu 30 Räder zur Verfügung, die für einige Stunden oder mehrere Tage entliehen werden können. Viele Touristen nutzen das Angebot.

Neues in 2025:

- Neben dem Schlauch-Automaten steht jetzt auch rund um die Uhr Werkzeug zur Verfügung.
- Auf der Homepage zweirad-ehrl.de ist der gesamte Warenbestand an Fahrrädern stets aktuell ersichtlich.

Neues Fördermitglied: Begegnung mit Böhmen

Als neues Fördermitglied konnten wir Begegnung mit Böhmen gewinnen. Die Inhaberin, Katka Karl Brejchová, veranstaltet eine Vielzahl von Reisen mit Zielen in Tschechien, Osteuropa und Deutschland. Darunter Fahrradreisen, Wanderungen und Kulturreisen. Alle Reisen sind bestens organisiert und werden fachkundig betreut.
<https://boehmen-reisen.de/>

**UNSERE
LASTENRÄDER
ELVIRA & RALF**

**KOSTENLOSE AUSLEIHE
FÜR ADFC-MITGLIEDER**

Anfragen zur Ausleihe: elvira@adfc-regensburg.de, ralf@adfc-regensburg.de

Werde ADFC-Mitglied

Stärke die Fahrrad-Lobby! Je mehr wir sind, desto mehr können wir erreichen.

Die ADFC-Mitgliedschaft kostet 66 €/Jahr für Einzelpersonen, 78 €/Jahr für Familien/Haushalte.

Vorteile für Mitglieder:

- exklusive Pannenhilfe in Deutschland
- exklusives Mitgliedermagazin und Newsletter
- Rechtsschutzversicherung
- Beratung zu rechtlichen Fragen
- Vorteile bei Kooperationspartnern
- in Regensburg kostenlose Ausleihe unserer Lastenräder



Weitere Infos + Online-Beitritt: adfc.de/mitgliedschaft
Beitrittsformular auf Seite 58



**Bewirb Dich! Prima Klima Zeit für Veränderung - wer clever ist beginnt jetzt mit:
und Sonderleistungen.**

**Suchen KD-/Monteure (m/w/d)
und Anlagenmechaniker (m/w/d)
sowie Auszubildende
zum Anlagenmechaniker (m/w/d)**



Badsanierung und Kesseltausch



Vorher



Nachher



Heizung
Sanitär
Lüftung
PETER & GÖTZ
GmbH

*Wir bringen Wasser
und Wärme ins Haus!*

© by apropos-werbung.com

Peter & Götz GmbH
Am Kuffholz 8 Tel.: 0941-83033-0 www.peter-goetz-gmbh.de
93138 Hainsacker Fax: 0941-83033-50 team@peter-goetz-gmbh.de

Impressum

Herausgeber:

ADFC Regensburg
Vorsitzender: Benedikt Benz
Ilzstraße 3a, 93059 Regensburg
0941 8703007 (AB)

kontakt@adfc-regensburg.de
www.adfc-regensburg.de
www.facebook.com/adfcregensburg
www.instagram.com/adfc_regensburg

Der ADFC Regensburg ist eine Untergliederung des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs Bayern e.V.

Bankverbindung: Ethikbank

IBAN: DE 51 83094495 0003049930

Redaktion/Layout: Maria Arlt
redaktion@adfc-regensburg.de

Anzeigen: Stefan Pusch
anzeigen@adfc-regensburg.de

Ausgabe: März 2025

Bildnachweise:

Titel Klaus Wörle
S. 3 Benedikt Benz
S. 5 Stadt Regensburg Stefan Effenhauser (oben); Landkreis Regensburg, Hubert Lankes (unten)
S. 6/7 Klaus Wörle, Christoph Beck, Maria Arlt, Peter Häring
S. 8 Agnes Benz
S. 9 Laura Ganswindt, ADFC Bayern

S. 11 Andrea Koeppler, Klaus Wörle
S. 12 Stadt Regensburg, Stadtplanungsamt; Valentum Kommunikation GmbH (oben); Klaus Wörle (unten)
S. 14 Herbert Baumgärtner
S. 18 Christoph Beck
S. 19 Andi Pröls
S. 20 Tourismus Oberbayern München, Peter von Felbert
S. 25 Willi Rester
S. 26 Stadt Regensburg, Effenhauser
S. 40 Stefan Gruber
S. 44/45 Landratsamt Kelheim, Rubel Corporate Design GmbH Sinzing
S. 46/47 Maria Arlt
S. 48/49 Benedikt Benz
S. 50/51 u. 53 Illustrationen ADFC
S. 55 Zweirad Ehrl Regensburg

Jetzt Mitglied beim ADFC werden:



Name, Vorname

Geburtsjahr

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon (freiwillig)

Beruf (freiwillig)

☐ Ja, ich trete dem ADFC bei. Als Mitglied erhalte ich kostenlos die Zeitschrift Radwelt und genieße viele weitere Vorteile, siehe www.adfc.de/vorteile.

Einzelmitglied (Jahresbeitrag)

☐ ab 27 Jahre (66 €)

☐ 22-26 Jahre (33 €)

☐ Jugendmitglied 7-21 Jahre (16 €)

Ich bin minderjährig. Mein*e Erziehungsberechtigte*r ist mit meinem ADFC-Beitritt einverstanden.

Name des*der Erziehungsberechtigten (Vor- und Nachname)

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft (Jahresbeitrag)

☐ ab 27 Jahre (78 €)

☐ 18-26 Jahre (33 €)

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Weitere Mitglieder dieser Mitgliedschaft können unter www.adfc.de/mitgliedschaft nachgemeldet werden.

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

☐ Zusätzliche jährliche Spende: €

☐ Ich erteile dem ADFC ein SEPA-Lastschriftmandat bis auf Widerruf:
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE36ADF00000266847
Mandats-Referenz: teilt Ihnen der ADFC separat mit

Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Für die Vorabinformation über den Zahlungseinzug wird eine verkürzte Frist von mindestens fünf Kalendertagen vor Fälligkeit vereinbart. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber*in

D E IBAN

BIC (nur bei ausländischen Bankverbindungen)

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

☐ Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

Datum, Unterschrift

(bei Jugendmitgliedern unter 18 Jahren des*der Erziehungsberechtigten)

Mit dem Fahrradbus nach Falkenstein

Radlgenuss auf ganzer Strecke.



Mit dem RVV Biker-Ticket im Fahrradbus der Linie 34
bequem nach Falkenstein und ganz entspannt auf dem
Rad wieder heim. Mehr: [rvv.de/
radtour-falkenstein-regensburg](http://rvv.de/radtour-falkenstein-regensburg)

RVV Regensburger
Verkehrsverbund

Bitte einsenden an ADFC e. V., Postfach 10 77 47, 28077 Bremen oder per E-Mail an mitglieder@adfc.de.
Sie können auch online Mitglied werden unter: www.adfc.de/mitgliedschaft. Dort finden Sie auch den Link zu unserer Datenschutzerklärung.

Freizeitbus

Radeln Wandern Entdecken



Donau- und
Altmühltal

Weltenburger
Enge

Naturpark
Altmühltal

Hopfenland
Hallertau

Isar- und
Ampertal



Verkehrsgemeinschaft Landkreis Kelheim
Tel.: 0800 333 8383

Mehr Informationen unter:
www.freizeitbusse.de

