

Zwei Tage Bayerischer Wald – Mountainbiken einmal anders

135 Kilometer und 1.100 Höhenmeter am ersten Tag, weitere 111 Kilometer und 800 Höhenmeter am zweiten – das sind nicht unbedingt die klassischen Eckdaten einer Mountainbike-Tour. Doch genau auf dieses etwas andere Abenteuer ließen sich Martin, Günther und Karin gemeinsam mit Guide Hans ein.

Damit bei insgesamt 246 Kilometern auch alles nach Plan lief, hatte Hans im Vorfeld einen minutiösen Ablaufplan ausgearbeitet. Und der begann am Freitag ziemlich früh: Bereits um 4.30 Uhr klingelte der Wecker. Da die Gruppe nur aus vier Bikern bestand, wurde kurzerhand der LG-Anhänger ausgeliehen und gemeinsam ging es mit den Rädern nach Cham.

Tag 1: Von Cham zur Donau und wieder zurück

Pünktlich um 8.15 Uhr saßen alle
auf ihren Bikes und machten sich
auf den Weg Richtung Roding.







Dabei waren wir nicht die Einzigen, die an diesem Morgen eine längere Strecke vor sich hatten. Auch Bundeswehrsoldatinnen und -soldaten waren auf einem „Langstreckenmarsch“ unterwegs.

Der erste Teil der Strecke
führte immer wieder entlang
des Regens.











Zur Burgruine Lobenstein wartete
auch gleich der längste Anstieg
des Tages – durch Wald und über
einen Trail.

Anschließend ging es auf den Radweg Regensburg–Falkenstein.





In Gfäll stand die erste Pause auf dem minutiösen Zeitplan. Natürlich wurde auch diese fast auf die Minute eingehalten. Danach ging es weiter über ehemalige Bahntrassen.



Gerade noch genossen wir den herrlichen Blick über die Donauebene, wenig später rauschten wir schon auf einer flowigen Abfahrt durch einen wunderschönen Wald hinunter bis ans Donauufer.





Über den Donauradweg führte die Tour weiter nach Straubing und Bogen, ehe wir wieder Kurs Richtung Cham nahmen.



Langsam, aber sicher
meldete sich bei allen der
Hunger. Entsprechend froh
waren wir, als wir nach etwas
mehr als 80 Kilometern im
Gasthaus Wurm einkehren
und die Energiespeicher
wieder auffüllen konnten.





Die nächsten Kilometer hatten es weniger durch ihre Steilheit als durch ihre Länge in sich. Auf dem Donau-Regen-Radweg ging es rund 20 Kilometer mit stetigen zwei bis drei Prozent bergauf. Danach war die Arbeit größtenteils erledigt und es rollte fast nur noch bergab.



Stoppen konnte uns jetzt
eigentlich nur noch eines: das Café
Waffel in Miltach. Bei Kaffee und
Kuchen wurde nochmals Energie
getankt.





Günther konnte natürlich auch am angeschlossenen Laden nicht einfach vorbeigehen und stockte seinen ohnehin nicht ganz leichten Rucksack kurzerhand um ein weiteres Kilo Gummibären auf. Schließlich weiß man bei solchen Touren nie, wann der nächste Hungeranfall kommt.







Vorbei am Satzdorfer See, an dessen Ufer zahlreiche Fischer ihre Zelte aufgeschlagen hatten, nahmen wir die letzten Kilometer unter die Räder.



Und tatsächlich: Pünktlich um 17:45 Uhr rollten wir nach 136 Kilometern und rund 1.160 Höhenmetern am Hotel am Regenbogen ein. Räder verstauen, duschen und anschließend das Grillbuffet, Rahner Bier und Blutwurz genießen – mehr brauchte es an diesem Abend nicht mehr. Der erste lange Tag war geschafft.



Tag 2: Seen, Bahntrassen und doch noch ein richtiger Trail

Auch am zweiten Morgen hieß es wieder: pünktlich um 8.00 Uhr aufs Rad. Schließlich gab es erneut einen Zeitplan einzuhalten. Die Temperaturen waren zunächst noch recht frisch und längere Kleidung durchaus angenehm. Nur Hans sah das anders: Es gehe schließlich bald wieder bergauf.

Damit sollte er recht behalten. Allerdings blieb es an diesem Tag beim einzigen längeren Anstieg – und der führte auch noch über Asphalt.





Unser Weg führte diesmal tiefer in den Bayerischen Wald, Richtung Neunburg vorm Wald. Wieder nutzten wir viele ehemalige Bahntrassen, kamen an mehreren Stauseen vorbei und durften zwischendurch auch kleinere Trails unter die Reifen nehmen.







Hans entdeckte unterwegs immer wieder interessante Abzweiger und hätte diese nur zu gerne erkundet. Die restlichen Teilnehmer winkten allerdings dankend ab. Bei mehr als 100 geplanten Kilometern standen an diesem Tag eindeutig Strecke und Kilometer im Vordergrund.







Ein landschaftlicher Höhepunkt war der Eixendorfer See, der sich kilometerlang neben unserem Weg erstreckte. Das Wasser schimmerte stellenweise türkisgrün und bot zusammen mit den bewaldeten Ufern ein beeindruckendes Bild. Auch zahlreiche Fischer hatten sich mit ihren Zelten rund um den See niedergelassen.

Am Staudamm legten wir
schließlich unsere erste größere
Pause ein.









Wenig später war Neunburg vorm Wald erreicht und wir rollten im gemeinsamen Flow dahin. Seen, Fischer und immer wieder neue Ausblicke sorgten dafür, dass trotz der vielen Kilometer keine Langeweile aufkam.







In Bruck sollte eigentlich die Mittagspause stattfinden. Nur hatte der dafür vorgesehene Wirt ausgerechnet Urlaub. Also musste Hans' Zeitplan kurzfristig ein wenig angepasst werden. Gegenüber fand sich zum Glück eine Pizzeria, in der wir uns mit Pasta und Pizza für die zweite Hälfte der Tour stärkten(Nudeln, Wasser + alkoholfreies Weißbier: das macht dann 13 € so die Bedienung ⇒ „Wahnsinns-Preise“) 😊





Danach ging es wieder Richtung
Regen, der bald erneut mal rechts,
mal links unser Begleiter war.









Und kurz vor Roding kam dann doch noch das, worauf ein echter Mountainbiker bei all den Bahntrassen und Radwegen eigentlich gewartet hatte: ein richtiger Trail!



Der war stellenweise sogar so „richtig“ fordernd, dass wir unsere Bikes schieben und teilweise sogar tragen mussten. Aber was soll's – ein richtiger Mountainbiker trägt sein Rad schließlich auch mal, wenn es sein muss.



In Roding gab es zur Belohnung noch ein Eis, ehe die letzten Kilometer nach Cham fast wie von selbst vergingen.



Wieder passte Hans' Zeitplan: Pünktlich um 16.00 Uhr waren wir in Cham zurück.



Ganz abreisen wollten wir aber noch nicht. Schließlich hatten wir von Cham bis dato hauptsächlich das Hotel, den Regen und den Start- und Zielpunkt unserer Tour gesehen. Also wurde noch ein kurzer Abstecher in die Innenstadt gemacht, bevor die Räder endgültig verladen wurden.





Anschließend fuhr Günther alle
wieder wohlbehalten nach Hause.

Deine Aktivität

Wegpunkte

Gipfel gesammelt

Tourdetails

Komm

Höhenmeter

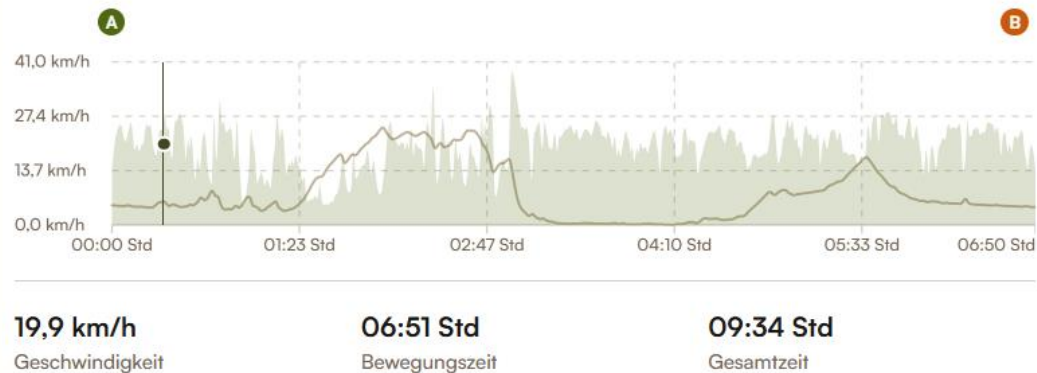
Die Tourdaten Tag 1

Klick und zieh mit der Maus über das Profil, um die Statistiken für einen Bereich zu sehen.

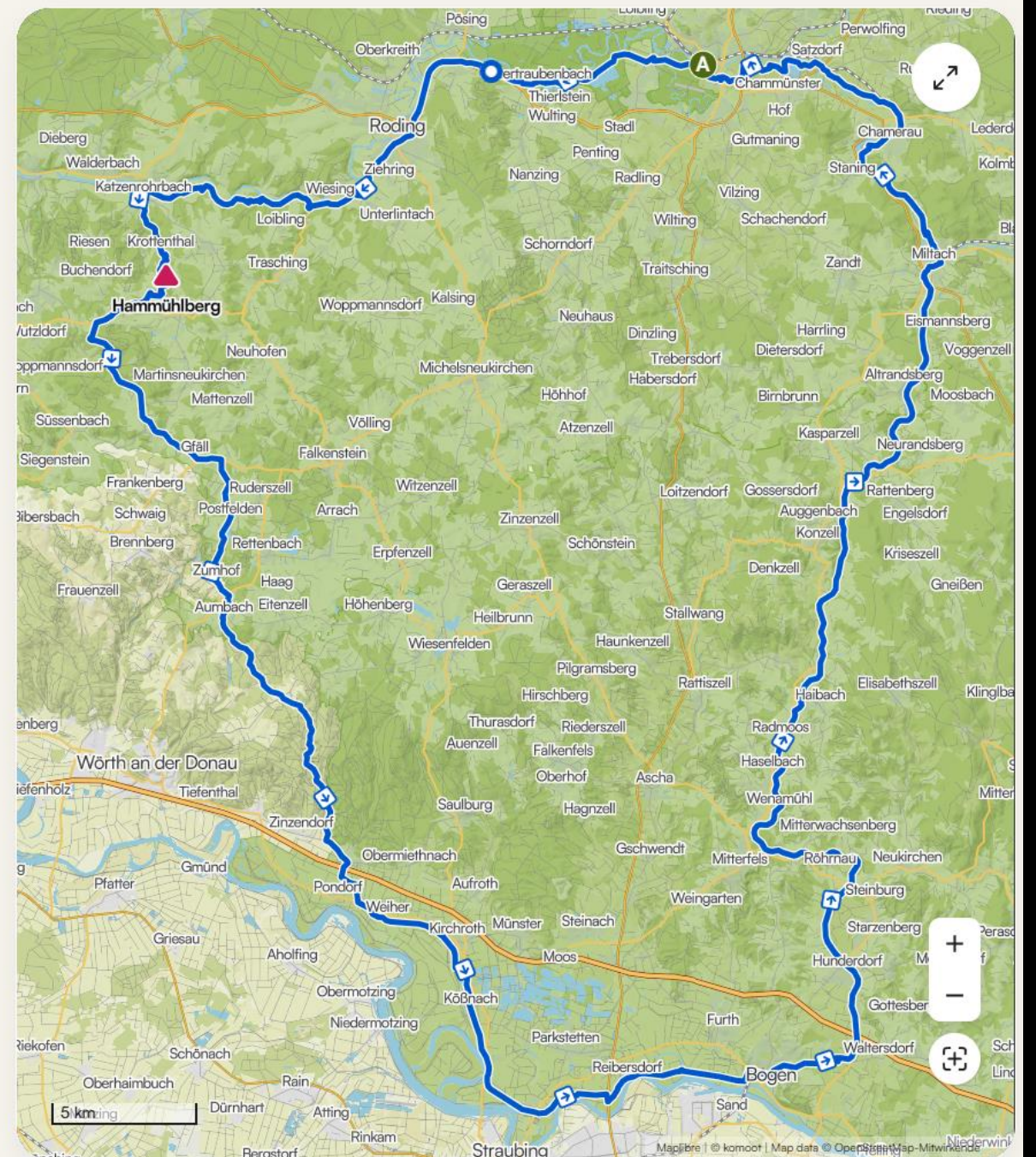


Geschwindigkeitsprofil

Klick und zieh mit der Maus über das Profil, um die Statistiken für einen Bereich zu sehen.



©2026 Komoot GmbH



[Deine Aktivität](#)[Wegpunkte](#)[Tourdetails](#)[Kommentare](#)

Tourdetails

Tag 2

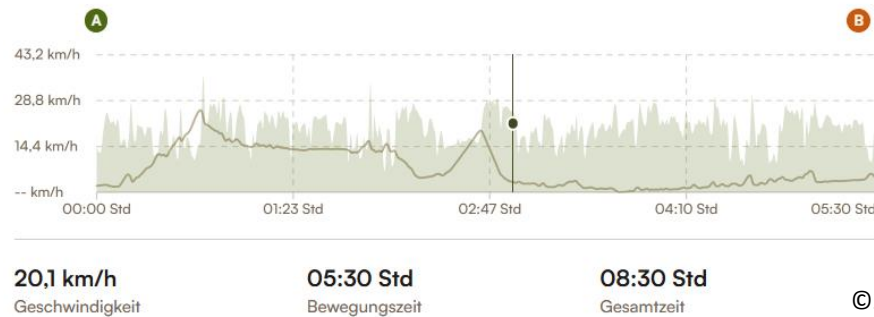
Höhenmeter

Klick und zieh mit der Maus über das Profil, um die Statistiken für einen Bereich zu sehen.

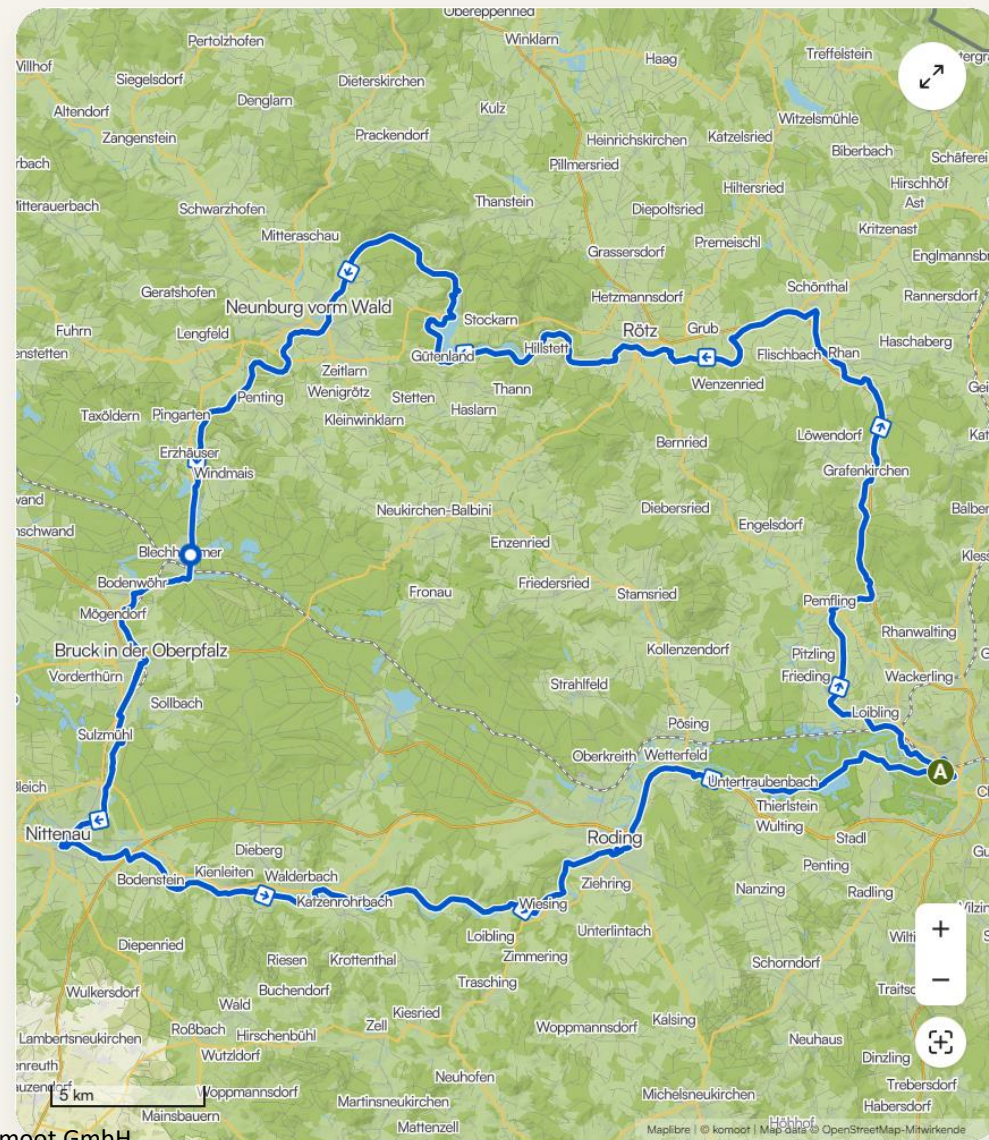


Geschwindigkeitsprofil

Klick und zieh mit der Maus über das Profil, um die Statistiken für einen Bereich zu sehen.



©2026 Komoot GmbH



Der Dank geht an Hans, der die Touren ausgearbeitet hat und wir freuen uns schon auf den nächsten MTB-Langstreckentrip 2027

Zusammenstellung: Karin Anzinger, Fotos diverse Fotografen