

Altmühltal-Radweg

Baby an Bord



Die erste Etappe der Biketour führt durch das geschichtsträchtige Pappenheim.

Bizarre Felsen und uralte Fossilien, historische Burgen und Dörfer, grüne Flussauen und erfrischende Badeseen – im Naturpark Altmühltal gibt es viel zu entdecken. Zwei Frauen und ein Baby erleben bei ihrer fünftägigen Tour auf dem Altmühltal-Radweg ein kleines Bike-Abenteuer mitten in Bayern.

Es regnet und regnet und regnet. Und das nicht nur ein bisschen, sondern in Strömen.

Mit Kind und Kegel bereit zur Abfahrt



Schwarze Wolken hängen tief über unseren Köpfen, die nur dank Radhelm und Kapuze halbwegs trocken bleiben. Mit einer Breze in der Hand harrt Baby Nelion geduldig im Radanhänger aus, obwohl er durch die beschlagenen Scheiben fast nichts mehr sieht. Über sein letztes Paar trockene Strümpfe haben wir schicke Plastiktüten gestülpt. Vor dem Naturcamping Pappenheim legen wir eine Pause ein und nagen an unseren Käsebroten, während wir darüber nachdenken, ob wir schon hier unser Lager aufstellen sollten. Doch den Nachmittag im nassen Zelt zu verbringen, klingt nicht verlockend. Daher schwingen wir uns wieder auf den Sattel, hoffnungsvoll, dass sich bald ein Silberstreifen am Horizont zeigt.

Fernradweg für Familien

Die Planung unserer Radtour war nicht ganz einfach. Fest stand, dass wir mehrere Tage mit Baby an Bord zelten und radeln möchten – nur wohin? Mit Kind

und Kegel wiegt der Fahrradanhänger rund 30 Kilogramm, Radwege mit großen Steigungen kamen deshalb nicht in Frage. Nach längerer Recherche fiel die Wahl auf einen familienfreundlichen Radweg, der abseits des Straßenverkehrs flussabwärts führt: der Altmühl-Radweg. Dieser folgt auf 166 Kilometern dem Fluss von dessen Quelle bei Gunzenhausen bis zur Mündung in die Donau bei Kehlheim. Wegen seines geringen Gefälles gehört die Altmühl zu den langsamsten Flüssen Deutschlands – das macht das Radeln und Paddeln im Altmühltal ziemlich gemütlich.

Auf der ersten, verregneten Etappe heißt es also Zähne zusammenbeißen. Hinter Pappenheim verengt sich das Altmühltal und wir passieren Solnhofen. Die Region ist für seine über 140 Millionen Jahre alten Fossilien weltberühmt. Mit Hammer und Meißel dürfen Touristen im Hobbysteinbruch Solnhofen sogar selbst im Plattenkalk nach den urzeitlichen Tierchen suchen. Wir strampeln im Regen weiter und bewundern vor Eßlingen die eindrucksvollen

Kalktürme der „Zwölf Apostel“ – die bekannteste Felsformation des Altmühltals. Entlang einer weiten Flussschleife geht es weiter nach Dollnstein, wo wir uns in der Stube eines Gasthofs aufwärmen und stärken. Auf dem Campingplatz Dollnstein schlagen wir unsere Zelte direkt am Fluss auf und kuscheln uns schon früh in die Schlafsäcke.

Camping an Fluss und See

Für unser fünftägiges Radabenteuer mit Kind haben wir uns tägliche Etappen von maximal 45 Kilometern vorgenommen. Auf der gesamten Strecke bieten sich zahlreiche interessante Zwischenstopps an – mit den Wickel-, Trink-, Einkaufs-, Spiel- und Mittagspausen sind unsere Radtage jedoch auch ohne Besichtigungen gut ausgefüllt. Nelion fühlt sich in seinem gefederten Hängesitz sichtlich wohl, spielt mit seinem Polizeiauto und schläft schnell ein, sobald wir uns in Bewegung setzen. Der Radweg ist meist asphaltiert und verläuft durch grüne Flussauen, vorbei an Feldern und duftenden Blumenwiesen. Als wir uns kurzzeitig auf den Panorama-Wanderweg über der Altmühl verirren, bauen wir unfreiwillig eine Off-road-Etappe ein.



Der markante Burgsteinfelsen am Wegesrand ist für seine Sportkletterrouten bekannt.

Der Radweg führt direkt an den Kalktürmen der „Zwölf Apostel“ vorbei.





Die barocke Altstadt von Eichstätt lohnt einen Besuch.

Hinter Dollnstein kommt der 45 Meter hohe Burgsteinfelsen mit Kletterrouten jeder Schwierigkeit in Sicht. Auf der Weiterfahrt nach Eichstätt genießen wir die Ausblicke auf die von Jurakalk-Felsen und Buchenwäldern begrenzte Uferlandschaft. Quer über den Residenzplatz, vorbei an barocken Häuserzeilen und Kirchen radeln wir ins Zentrum der Bischofs- und Universitätsstadt, um eine Kaffeepause einzulegen.

haben sich endlich gelichtet und wir breiten unsere Klamotten zum Trocknen aus. Nelion hat das Robben im nassen Gras satt und hebt auf einmal seinen Bauch zum Krabbeln: freude-quickend über seinen Entwicklungsschritt inspiziert er die Zelte und Räder. Dank unseres feuerspeienden Benzinkochers (Spitzname „Fauchi“) sind die Nudeln schnell gekocht – sogar ein bisschen frisches Gemüse hatte noch in den Päcktaschen Platz.

Am dritten Tag strahlt endlich die Sonne vom Himmel und der Morgen beginnt mit einem Sprung in den Badesee Kratzmühle. Die nächste Etappe führt uns über Beilngries nach Dietfurt. Mitten in der Oberpfalz liegt auf einmal China ganz nahe: der Chinesenbrunnen, Chinesenfasching, China-Restaurant, QiGong-Weg ... Das Städtchen wird wegen seiner engen Verbindung zum Reich der Mitte



Astrid Därr



Astrid Därr ist freie Journalistin, Geografin und Reiseleiterin. Sie ist Autorin von mehreren

Reisebüchern und schreibt regelmäßig für verschiedene Reise- und Outdoor-Zeitschriften. Die Welt entdeckt sie am liebsten individuell und abseits der ausgetretenen Pfade: zu Fuß, mit dem Rad, mit den Tourenski oder mit ihrem Geländewagen. Seit 2019 begleitet sie ihr kleiner Sohn Nelion auf ihren abenteuerlichen Touren; daerr.net



Die Ritterburg Prunn thront auf einem Felsen nahe Riedenburg.

scherzhaft „Bayrisch China“ genannt. Ab Dietfurt fließt die Altmühl im Main-Donau-Kanal weiter. Nach unserer späten Ankunft am Campingplatz bei Riedburg ziehen wir unser Notfallfutter aus den Taschen: gefriergetrocknete Käse-Enchiladas. Kein Klassiker der regionalen Küche, dafür schnell zubereitet.

Von Burg zu Burg

Zahlreiche Burgen beherrschen die Kulisse des gesamten Altmühltals. Kurz hinter der Drei-Burgen-Stadt Riedenburg thront die Burg Prunn auf einem 75 Meter hohen Felsen – eine der besterhaltenen Ritterburgen Europas. Essing erreichen wir wenig später über eine geschwungene Brücke, die zu den längsten Holzbrücken Europas zählt. Auch über diesem mittelalterlichen Örtchen ragt die Ruine einer alten Raubritterburg in die Höhe. In Kehlheim mündet der Main-Donau-Kanal in die Donau – hier endet der idyllische Altmühlradweg und geht in den breiten Donauradweg über.

Bei Bad Abbach stellen wir zum letzten Mal unsere Zelte auf, bevor wir nach rund 190 Kilometern Strecke unser Endziel Regensburg erreichen. Nach fünf Tagen in ländlicher Idylle fühlt sich die Hauptstadt der Oberpfalz fast wie eine Metropole an. In den mittelalterlichen Gassen mit ihren bunten Häuschen nimmt unser bayerisches Bike-Abenteuer mit Baby bei einem Eisbecher ein genussvolles Ende.



ALTMÜHLTAL-RADWEG

Der Altmühltal-Radweg führt über 166 Kilometer Länge von Gunzenhausen bis Kelheim. Über den Donau-Radweg kann man die Tour zum Beispiel bis nach Regensburg verlängern. Die Rückreise zum Ausgangspunkt ist mit der Bahn oder dem Freizeitbus möglich.

NATURPARK ALTMÜHLTAL

Mit einer Fläche von 3000 Quadratkilometern zählt der Naturpark Altmühltal in der südlichen Frankenalb zu den größten Naturparks Deutschlands. Neben dem Radweg führt auch ein Panorama-Wanderweg über 200 Kilometer quer durch den Naturpark. Auf der langsam fließenden Altmühl sind Kanutouren von wenigen Stunden bis zu acht Tagen möglich. Die Felsen der Frankenjura zählen zu den schönsten Kletterrevieren Deutschlands.

Alle Infos zum Radweg (inkl. GPX-Datei zum Download), zu weiteren Aktivitäten, Unterkünften und Attraktionen gibt es beim Informationszentrum Naturpark Altmühltal in Eichstätt, naturpark-almuehltal.de

