

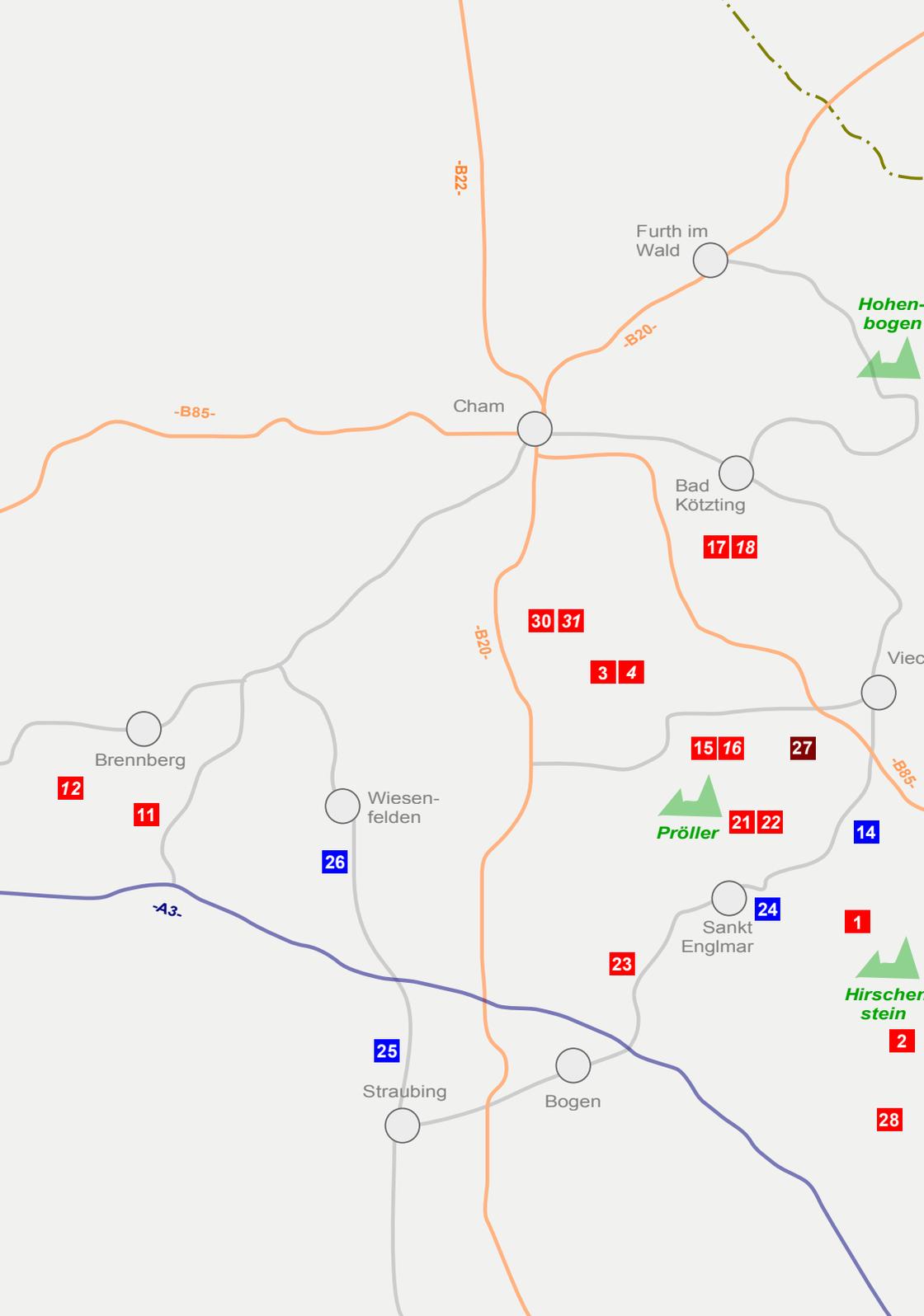
Martin Hornauer

MOUNTAINBIKEN

im Bayerischen Wald

38 Touren mit GPS-Daten

Sankt Englmar • Zwiesel • Bad Kötzing •
Bodenmais • Wiesenfelden



-B22-

Furth im Wald

Hohenbogen

-B85-

Cham

-B20-

Bad Kötzing

17 18

30 31

3 4

Viech

Brennbere

12

11

Wiesenfelden

26

15 16

27

Pröllern

21 22

14

-43-

Sankt Englmar

24

1

23

Hirschenstein

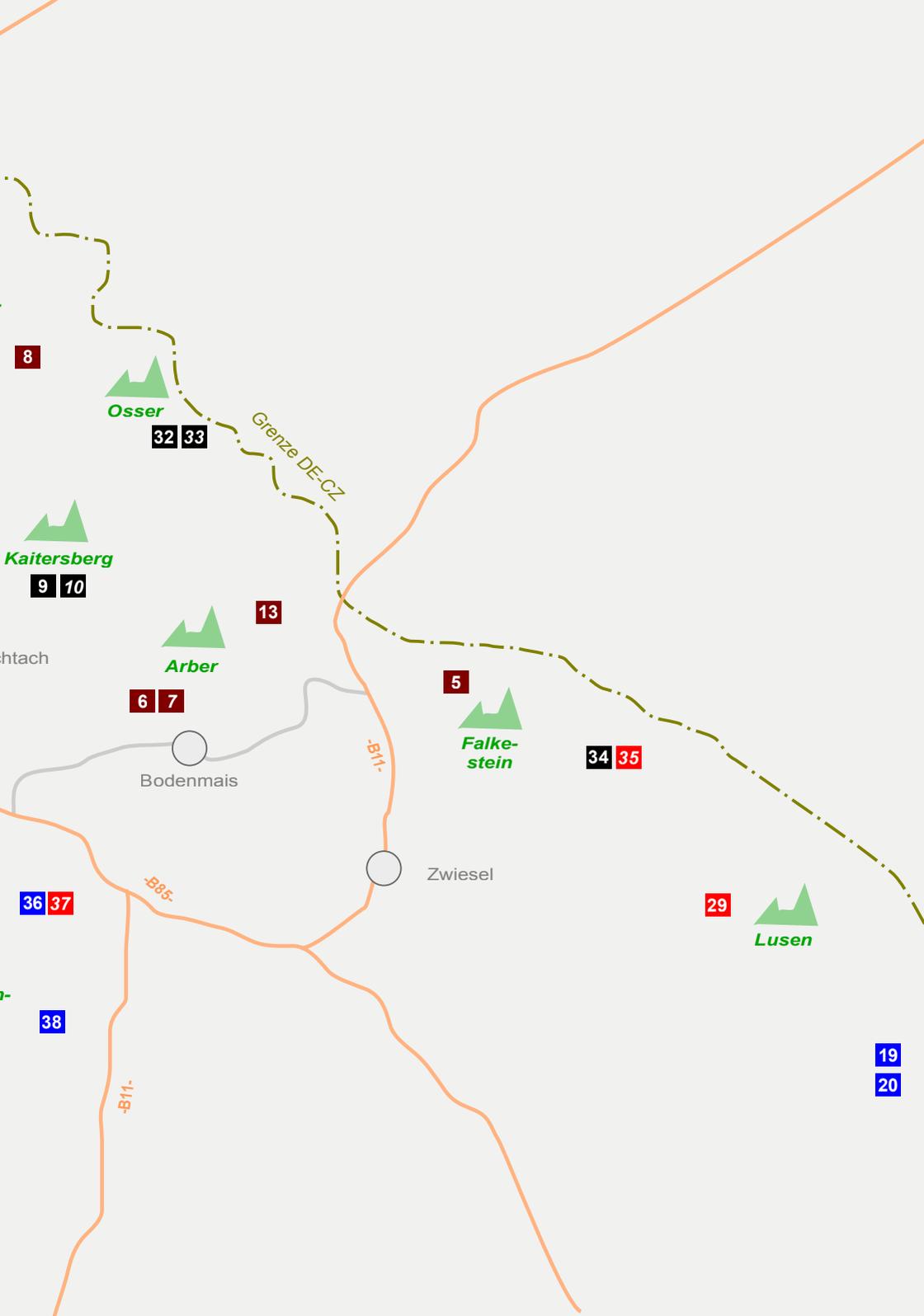
2

25

Straubing

Bogen

28



8

Osser

32 33

Grenze DE-CZ

Kaitersberg

9 10

13

Arber

6 7

5

Falkestein

34 35

Bodenmais

-B11-

Zwiesel

-B85-

36 37

29

Lusen

38

-B11-

19

20

Inhalt

Touren

01 02	Trailparadies Hirschenstein <i>Variante</i>	8	23	Feierabendrunde Neukirchen	126
03 04	Kreuzhaus Action <i>Variante</i>	18	24	Familienrunde Weiße Marter	132
05	Großer Falkenstein	26	25	Naturschutzgebiet Öberauer Donauschleife	138
06 07	Arber Extrem / Bike & Carry <i>Variante</i>	34	26	Dörfertour zum Schiederhof	146
08	Hohenbogen	44	27	Gipfelmarathon im Vorderen Bayerischen Wald	156
09 10	Kaitersberg / Bike & Carry <i>Variante</i>	52	28	Angelpunkt Schuhfleck	166
11 12	Burgruine Brennborg <i>Variante</i>	62	29	Himmelsleiter zum Lusen	174
13	Die Arberseen	72	30 31	Gallner <i>Variante</i>	182
14	Spitzbergtour	80	32 33	Grenzgänger am Osser <i>Variante</i>	192
15 16	Die Käsplatte / Bike & Hike <i>Variante</i>	88	34 35	Drei Schachten <i>Variante</i>	202
17 18	Blaibacher See & Höllensteinsee <i>Variante</i>	98	36 37	Knoglzweg <i>Variante</i>	212
19 20	Dreiländertour am Dreisessel <i>Variante</i>	106	38	Mühlgrabenweg	222
21 22	Pröllergipfel <i>Variante</i>	116			

blau = leicht
rot = mittelschwer
schwarz = schwer

Vorweg

Der Bayerische Wald

Das Mittelgebirge im Herzen Ostbayerns erstreckt sich mit seiner Länge von ca. 100 km von Cham über Regen bis nach Passau und Richtung Süden über Deggendorf bis Straubing. Jedes Gebiet hat seinen eigenen landschaftlichen Reiz und bietet durch die unterschiedlichsten Bodenbeschaffenheiten und Höhenverläufe verschiedene Tourencharaktere und Schwierigkeitsgrade für jeden Mountainbiker.

„Vorderer Bayerischer Wald“

Sankt Englmar – Das Gebiet im Vorderen Bayerischen Wald umfasst ein unglaubliches Sammelsurium an Mountainbikestrecken in allen nur erdenklichen Schwierigkeitsgraden. Wichtige Anlaufpunkte für Adrenalinjunkies sind mit Sicherheit der Hirschenstein mit seinem weit verzweigten Wegenetz und das Kreuzhaus mit seiner langen und anspruchsvollen Abfahrt über Zierling. Wer sich konditionell so richtig auspowern möchte, sucht die Gipfel Pröller und Käsplatte auf.



„Hinterer Bayerischer Wald“

Im sogenannten Hinteren Bayerischen Wald werden die Bergtouren anspruchsvoller und die Höhenanzeige des GPS-Gerätes steigt am Großen Arber bis auf 1455,5 müNN. Die Auffahrten werden länger und die Abfahrten schwieriger. Der Kaitersberg beispielsweise ist auf seinem gesamten Bergrücken mit Felsblöcken übersät, so

dass sich das Mountainbike weniger unter dem Biker, jedoch mehr auf dessen Rücken fortbewegt. Anders ist es hingegen am Großen Falkenstein oder Hohenbogen. Abfahrten sind hier in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden vorhanden und eher „flowig“ zu fahren. Leute, die technisch sowie konditionell anspruchsvolle Touren suchen, sind am Arber bestens aufgehoben.

Unterstützung durch GPS und/oder Kartenmaterial

Zur Verwendung der CD

Die beiliegende CD enthält für jede Tour die zugehörigen GPS-Tracks und eine Wegbeschreibung mit Übersichtskarte im PDF-Format zum Ausdrucken. Wer bereits ein Smartphone benutzt und die Investition



eines zusätzlichen GPS-Gerätes vermeiden möchte, kann alternativ auf entsprechende Apps zurückgreifen. Auch ohne GPS-Gerät oder Handy-App können die Dateien mit Hilfe einer geeigneten Software (z.B. Garmin Basecamp) am Computer bearbeitet und ausgedruckt werden.

Sollte kein GPS-Gerät vorhanden sein, empfiehlt sich unbedingt die Anschaffung entsprechender Detailkarten, welche entweder bei den Gemeinden oder im Buchhandel erhältlich sind.

Empfehlenswertes Kartenmaterial

- „Mountainbikekarte Sankt Englmar“ erhältlich bei der Gemeinde Sankt Englmar
- „ArberLand Mountainbikekarte“ erhältlich bei der Gemeinde Regen
- „Kompass – Oberer Bayerischer Wald“ als Ergänzung für die Touren im Nördlichen Bayerischen Wald

Zur Verwendung dieses Buches

Insgesamt beinhaltet dieses Buch 38 meiner persönlichen Lieblingstouren, welche im Blick auf konditionelle und technische Ansprüche sowie landschaftliche Aspekte sehr unterschiedlich gestaltet sind. Folgende Begriffserklärung soll helfen, die Touren möglichst originalgetreu einzuschätzen und zu planen.

Begriffsdefinition

Zentraler Punkt dieses Buches sind Eckdaten am Anfang jeder Tour, die sich nach folgenden Kriterien zusammenstellen.

- **Strecke**
Gesamtstreckenlänge der Tour.
- **Höhenmeter**
Summe aller Anstiege.
- **Höchster Punkt**
Gipfel bzw. der höchstgelegene Punkt der Tour.
- **Kondition (max. 5 Punkte)**
Wie anstrengend ist die Tour, ausgehend von einem durchschnittlichen Mountainbiker.

- **Technik (max. 5 Punkte)**

Der technische Anspruch der Trailabschnitte – „Wie schwierig ist die Strecke zu fahren, ausgehend von einem durchschnittlichen Mountainbiker?“

- **Trailqualität (max. 5 Punkte)**

Beschreibt die „Qualität“ eines Weges. Hohe Bewertungen erhalten Wege mit großem „Funfaktor“. Anspruchsvolle aber trotzdem flüssig fahrbare Wege erhalten ebenfalls eine hohe Bewertung. Wenig Punkte hingegen erhalten Trails, die entweder stark verblockt, verdreckt oder zu steil sind, um sie flüssig fahren zu können. Asphaltierte Wege und anspruchslose Forstwege erhalten ebenfalls eine niedrige Bewertung.

- **Landschaft (max. 5 Punkte)**

betrifft den visuellen Reiz von Panorama, Landschaft und den anzutreffenden Sehenswürdigkeiten.

- **Fahrzeit**

Reine Fahrzeit ohne Pausen.

- **Einstufung der Wegbeschaffenheit**

Prozentualer Anteil Asphalt, Forstweg und Trails bzw. unbefestigte Wege. In einigen Touren ist der Anteil an Schiebe- und Tragepassagen eingetragen.

Wichtiges Equipment

Um böse Überraschungen zu vermeiden sind bezüglich des Equipments einige Dinge zu beachten. Im folgenden befindet sich eine kleine Checkliste für Tagestouren.

- GPS-Gerät und/oder Kartenmaterial
- Ersatzbatterien für GPS-Gerät
- Müsliriegel und Brotzeit; In manchen Regionen sind die Gaststätten etwas dünn gesät!
- Handschuhe
- Evtl. Kopfbedeckung (z. B. Schlauchtuch oder Mütze im Winter)
- Zusätzliche Kleidung: Windstopper, Regenjacke, Jacke, Langarmtrikot
- Werkzeug: Inbusschlüssel, Flickzeug, Fahrradschlauch, Luftpumpe, Schraubendreher
- Helm
- Geld für Restaurant und evtl. Kleingeld für Parkgebühren
- Ausreichend Wasser. Als Richtwert: Mindestens 1 Liter auf 500 hm – evtl. mit Apfelsaft oder zuckerhaltigen Zusätzen ergänzt
- Zweites Paar Schuhe im Kofferraum des Autos
- Kleiner Rucksack (10–20 Liter)
- Brille
- Tempos für „gewisse Notfälle“
- Kleines Medi-Kit (Pflaster, Schmerztabletten, usw.)
- Sonnencreme
- Kleines Fahrradschloss
- Unter Umständen Protektoren (Knie und Schienbein, Ellenbogen, usw.)

01 Trailparadies Hirschenstein

02 Variante

	Originaltour	Variante
Strecke	25 km	14 km
Höhenmeter	800 m	400 m
Höchster Punkt	1095 müNN	1095 müNN
Kondition	●●●○○	●●○○○
Technik	●●●○○	●●●○○
Trailqualität	●●●●●	●●●●●
Landschaft	●●●●○	●●●●○
Fahrzeit	ca. 3 Std.	ca. 2 Std.
Wegbeschaffenheit	70% Forstweg 30% Trails	60% Forstweg 40% Trails

Der Hirschenstein ist Hausberg und Pilgerstätte für viele Biker und Wanderer aus der Region Niederbayern. Die Auswahl an Trails ist scheinbar unerschöpflich. Ausgangspunkt der folgenden Tour ist der Grandsberg (Parkmöglichkeit). Wichtige geografische Punkte sind Hirschenstein, Knogl, Predigtstuhl und Hochberg. Weitere zentrale Wegpunkte sind außerdem der Schuhfleck und Ödwies (unbewirtete Hütte).



01 Trailparadies Hirschenstein

02 Variante

800 Höhenmeter – mittelschwer – 3 Stunden



Mühlgrabenweg

Wichtige Wegpunkte

- | | |
|----------------------|--|
| Grandsberg | Parkplatz und Startpunkt auf 850 müNN |
| Schuhfleck | Angelpunkt vieler Wanderwege – an dieser Stelle laufen 7 Wege zusammen |
| Hirschenstein | 1095 müNN – Gipfel mit Aussichtsturm mit Blick in die Alpen |
| Knogl | 1056 müNN – Höchster Gipfel Sankt Englmar mit Rastmöglichkeiten |
| Predigtstuhl | 951 müNN – Lifтанlage Sankt Englmar |
| Sonnenhügel | Gaststätte mit Sonnenterrasse und Ausblick über Sankt Englmar |
| Ödwies | unbewirtete Hütte und Startpunkt des Mühlgrabenweges |

Ausgangspunkt ist der Grandsberg in der Nähe von Schwarzach. Gleich unterhalb des Parkplatzes befinden sich die ersten beiden Gaststätten zum präventiven Auftanken der Kraftreserven. Wer allerdings mit voller

geistiger Anwesenheit biken möchte, verzichtet auf den Aperitif und beginnt die Tour am großzügig angelegten Parkplatz am Grandsberg (850 müNN). Der gut befahrbare Forstweg führt als erstes Richtung

Diensthütte (unbewirtet) und setzt sich dann mit gleichbleibend guter Wegbeschaffenheit bis zum Schuhfleck fort.

Am Schuhfleck links abbiegen und nach weiteren 3 km den Weg rechts (keine Beschilderung) über eine kurze, steile Passage in den Wald (nicht verpassen) fahren. Ab hier wird die Bodenbeschaffenheit etwas anspruchsvoller. Konkret heißt das: Hier geht's über Stock und Stein und durch mehrere Matschlöcher.

Bei der großen Infotafel (mit Karte) links abbiegen und dem Forstweg so lange folgen bis die Beschilderung mit Hinweis zum ersten Gipfel – dem Knogl – erreicht ist. Hier links abbiegen und die Zähne zusam-

men beißen, denn die Auffahrt ist steil und der Untergrund ist mit unzähligen Wurzeln übersät. Damit ist das erste Etappenziel erreicht und der Knogl (höchster Gipfel der Gemeinde Sankt Englmar) lädt bei herrlicher Aussicht zu einer kurzen Pause ein.

Weiter geht es über eine kurze Tragestrecke bergab in Richtung des nächsten Gipfels, dem Hochberg. Dieser Ort profitiert diesmal nicht von seiner Aussicht, sondern von seiner seltsamen und gleichzeitig wunderschönen Wacholderlandschaft.

Anschließend führt der Weg am Skilift „Predigtstuhl“ vorbei und verläuft über ruppige und teils nicht unsteile Downhillpassagen in Richtung Sankt Englmar. Die Gaststätte

Aussicht vom Knogl



Daten auf CD

GPS-Daten auf CD

Trailparadies_Hirschenstein.gpx
 Trailparadies_Hirschenstein_Variante.gpx
 Trailparadies_Hirschenstein_Wegpunkte.gpx

Tour auf CD

Trailparadies_Hirschenstein.pdf

„Sonnenhügel“ macht den besten Wurstsalat im Bayerischen Wald – das lohnt sich! Der Weg zurück zum Predigtstuhl erfolgt



Autor mit Weißbier

weitgehend über Straßen und Forstwege. Der Rückweg tangiert auf ähnlicher Strecke den Knogl und führt schließlich nach Ödwies (unbewirtete Hütte).

Nächster Streckenabschnitt: Die Uphillpassage zum Hirschenstein. Die Auffahrt ist konditionell gesehen locker fahrbar, hat aber aus technischer Sichtweise mit seinen felsigen Abschnitten auch durchaus reizvolle Punkte.

Es ist endlich soweit: Der Hirschenstein – einer der schönsten Gipfel im vorderen Bayerischen Wald – ist erreicht. An dieser Stelle unbedingt auf den Aussichtsturm steigen und die grandiose Aussicht genießen. Bei Föhn sieht man von diesem Punkt aus bis in die Alpen. Bei schlechtem Wetter bietet eine Holzhütte mit ausreichend Sitzmöglichkeiten einen guten Unterstand.

Die nächste Belohnung ist die Abfahrt vom Hirschenstein zum Mühlgrabenweg. Bei den ersten Felsen ist allerdings Vorsicht geboten. Ungeübte Biker ohne Schutzkleidung sollten hier besser absteigen und die



Aussicht vom Hirschenstein



Gipfel des Hirschensteins

ersten Meter schieben bzw. tragen. Der Rest der Downhillpassage ist anspruchsvoll, aber für geübte Mountainbiker problemlos zu fahren. Nach dieser etwas ruppigen Passage geht es links auf einen Forstweg und gleich wieder rechts in Richtung Lindenau. Die relativ steile Abfahrt beinhaltet übrigens sehr reizvolle Sprungmöglichkeiten.

Zuletzt folgt eine der bekanntesten Abfahrten im Bayerischen Wald: Der Mühlgraben-

weg. Dieser Trail ist absolut flüssig zu fahren und ebenfalls unproblematisch für weniger geübte Mountainbiker. Angelangt am Schuhfleck geht der Mühlgrabenweg weiter durch enge Gassen und schnelle Abfahrten. Beim Grimmeisenweiher links abbiegen und kurz den kleinen „Gebirgssee“ bewundern.

Zurück zum Grandsberg geht es dann über einfache Schotterwege.



Wegbeschreibung

Originaltour

Grandsberg	Start
Diensthütte	800 m
Schuhfleck	1,5 km
Infotafel / Beschilderung	2,8 km
Knogl	2,7 km
Hochberg	200 m
am Predigtstuhl vorbei	500 m
St. Englmar (Sonnenhügel)	2,5 km
Predigtstuhl	2,5 km
Ödwies	4 km
Hirschenstein	800 m
Mühlgrabenweg	900 m
Grimmeisenweiher	4 km
Grandsberg	2 km

Variante

Kurze Version der Originaltour ohne Knogl und Predigtstuhl.

Grandsberg	Start
Diensthütte	800 m
Schuhfleck	1,5 km
Infotafel / Beschilderung	2,8 km
Ödwies	700 m
Hirschenstein	800 m
Mühlgrabenweg	900 m
Grimmeisenweiher	4 km
Grandsberg	2 km

Einkehrmöglichkeiten

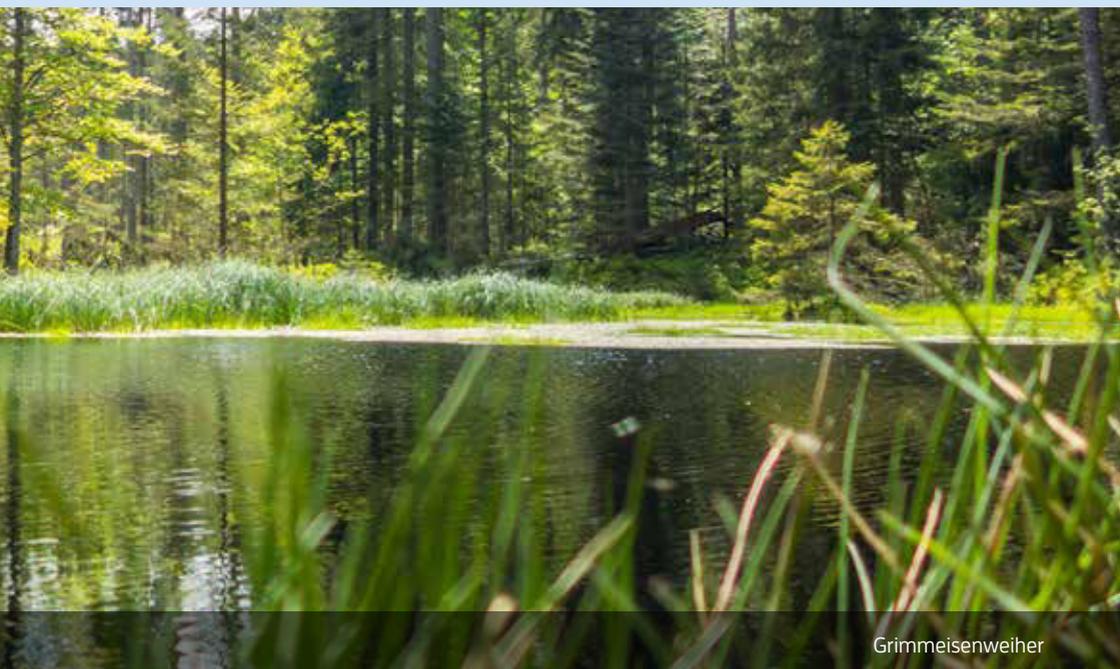
Gasthof/Pension Sonnenhügel in St. Englmar

Karte

Mountainbikekarte der Gemeinde St. Englmar

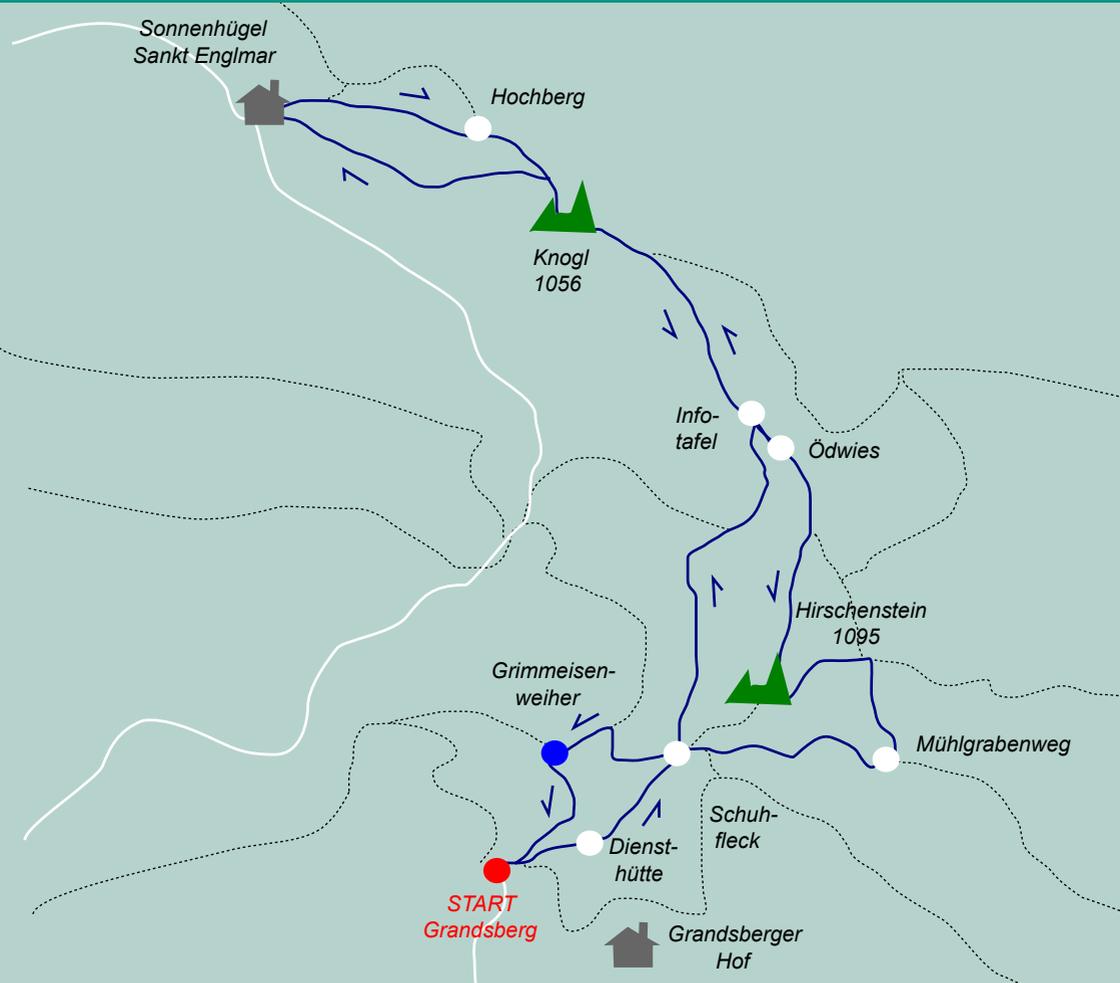
Anfahrt

Über Schwarzach Richtung Grandsberg

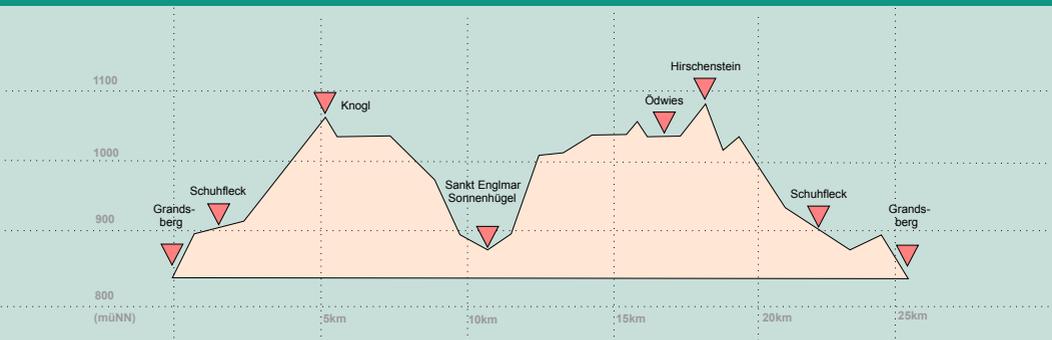


Grimmeisenweiher

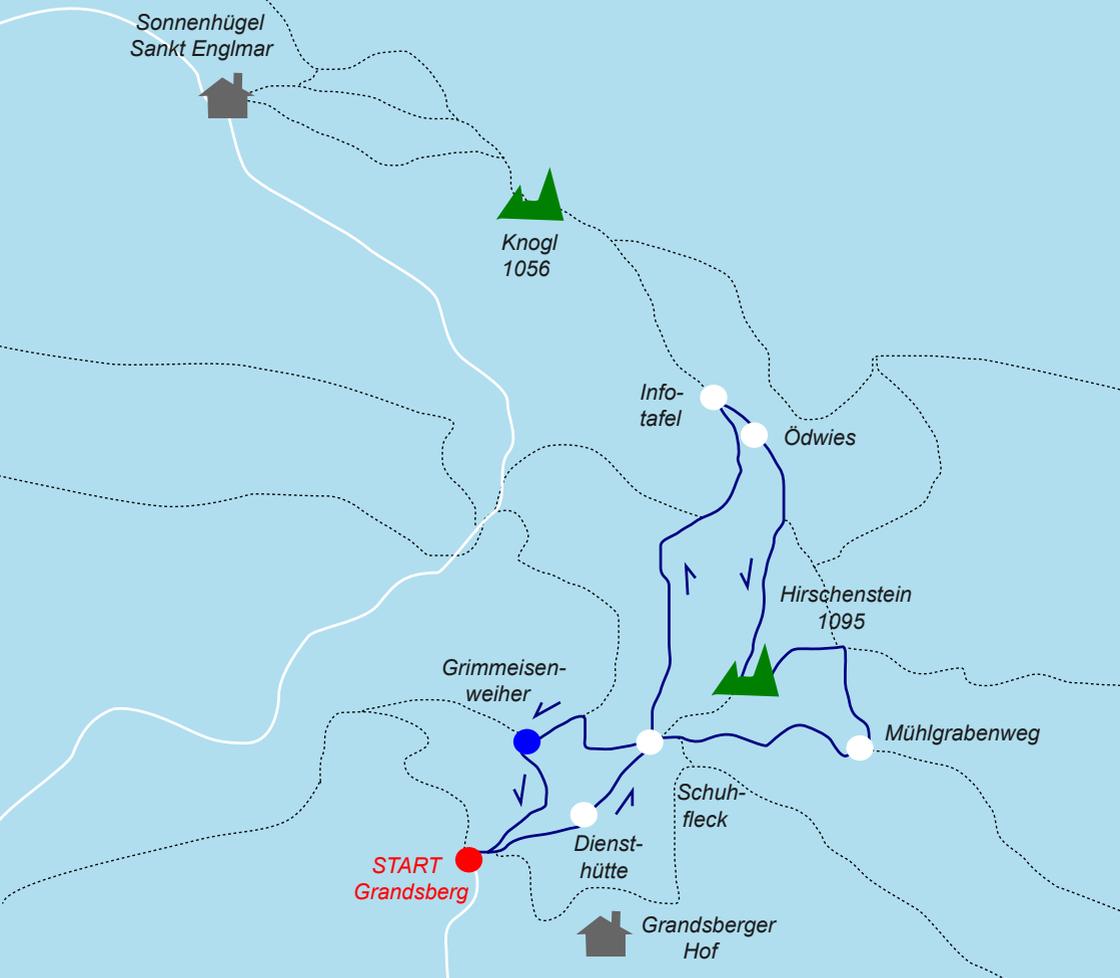
Karte (Originaltour)



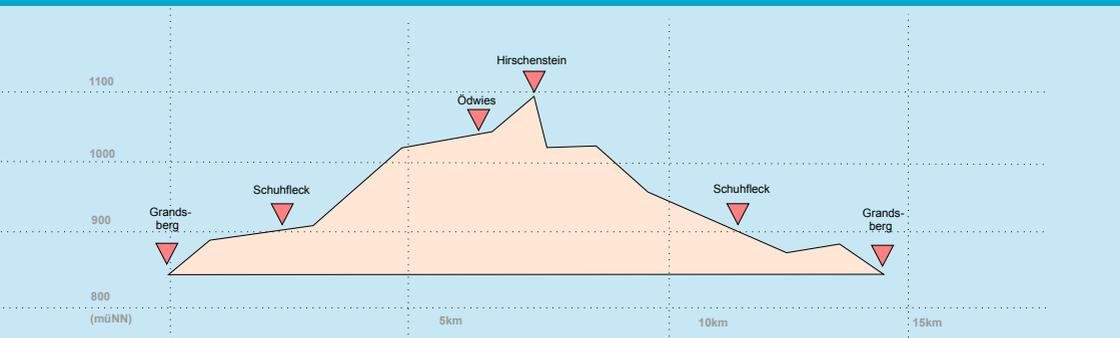
Höhenprofil (Originaltour)



Karte (Variante)



Höhenprofil (Variante)



03 Kreuzhausaction

04 Variante

	Originaltour	Variante
Strecke	18 km	27 km
Höhenmeter	600 m	1100 m
Höchster Punkt	900 müNN	900 müNN
Kondition	●●○○○	●●●○○
Technik	●●●●○	●●●●○
Trailqualität	●●●●●	●●●●●
Landschaft	●●○○○	●●○○○
Fahrzeit	ca. 2 Std.	ca. 3 Std.
Wegbeschaffenheit	30% Asphalt 30% Forstweg 40% Trails	35% Asphalt 35% Forstweg 30% Trails

Die Strecke zwischen Rattenberg und Elisabethzell ist nicht ganz grundlos eine meiner persönlichen Lieblingstouren. Wer sanfte aber lange Anstiege mit einer anschließenden, adrenalinbegleiteten Abfahrt mag, wird diese Tour mit Sicherheit in sein Herz schließen.



03 Kreuzhausaction

04 Variante

600 Höhenmeter – mittelschwer – 2 Stunden



Hanslhütte

Wichtige Wegpunkte

Hanslhütte Gaststätte und Ziel für viele Wanderer und Mountainbiker

Kreuzhaus Gaststätte und höchster Punkt der Tour (860 müNN)

Startpunkt ist Kleinbruck bei Rattenberg (Parken nahe Tankstelle). Die Tour beginnt mit einem etwa 3 km langen, sanften Anstieg über mehrere Landstraßen. Anschließend verläuft der Weg nach rechts, zuerst über asphaltierte Straßen, dann weiter auf sandigen Forstwegen – immer in Begleitung einer traumhaften Idylle mit Ausblick über den Bayerischen Wald. Das erste Etappenziel ist die Hanslhütte

(Fr. bis So. geöffnet). An diesem Wegpunkt lockt ein gemütlicher Biergarten zur Rast mit Weißbier und Wurstsalat – allerdings ist unser eigentliches Etappenziel noch nicht ganz erreicht: Das Kreuzhaus.

Also weiter auf den Wanderweg Richtung Zierling. Die Struktur des Weges wandelt sich schlagartig vom Forstweg zu einem mit Wurzeln und Steinen übersäten



Wanderweg. Es folgt eine kurze aber holprige Auf- und Abfahrt mit technisch nicht ganz anspruchslosen Passagen bis zur gastfreundlichen Terrasse des Kreuzhauses. Hier ist der Kaiserschmarrn absolutes Pflichtprogramm – Die Aussicht auf Konzell und Haibach ist herrlich.

Nun folgt endlich die Abfahrt vom Kreuzhaus: Unterhalb der Sonnenterrasse beginnt der Trail mit seinen steilen und engen Passagen.

Diese Abfahrt bietet auf insgesamt fast 6 km Weglänge einfach alles, was das Bikerherz begehrt. Die Strecke ist relativ steil, steinig und wurzelig und bei entsprechender Geschwindigkeit durchaus anspruchsvoll zu fahren.

Die letzten 3 km zum Ausgangspunkt verläuft die Tour auf dem Donau-Regen-Radweg (ehemaliger Bahndamm).

Daten auf CD

GPS-Daten auf CD

Kreuzhausaction.gpx
 Kreuzhausaction_Variante.gpx
 Kreuzhausaction_Wegpunkte.gpx

Tour auf CD

Kreuzhausaction.pdf





Wegbeschreibung

Originaltour

Kleinbruck	Start
Hauptstraße	3 km
Hanslhütte	7 km
Kreuzhaus	500 m
Zierling	5 km
Kleinbruck	3 km

Variante

Verlängerung der Tour über Zeitlhof und Gneißben

Kleinbruck	Start
Rattenberg	1,8 km
Zell	5,5 km
Redlmühl	5,58 km
Unterhaag	1,6 km
Hanslhütte	4,2 km
Kreuzhaus	800 m
Zierling	5 km

Einkehrmöglichkeiten:

Hanslhütte (Freitag bis Sonntag)
 Kreuzhaus (Montag bis Sonntag)
 Pflichtprogramm ist der Kaiserschmarrn am
 Kreuzhaus

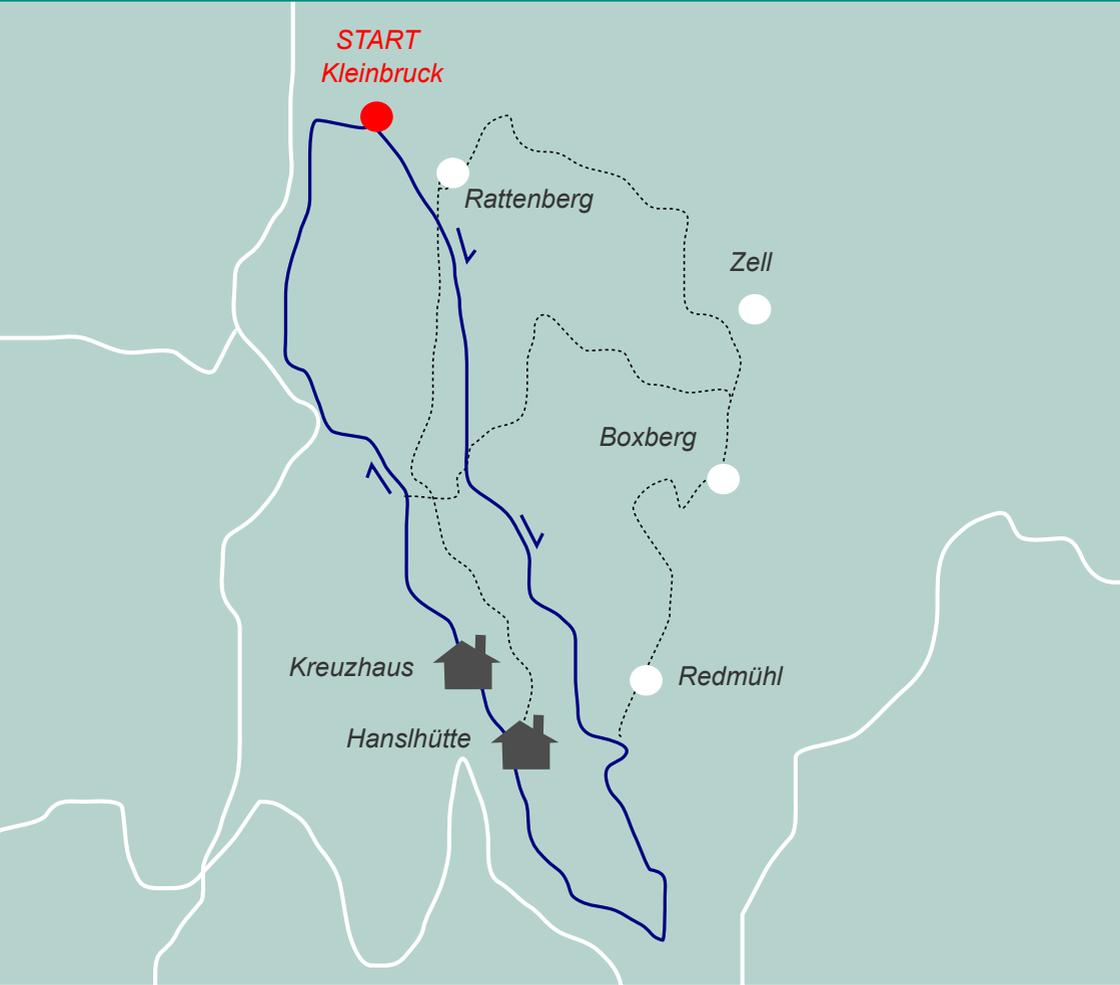
Karte

Mountainbikekarte der Gemeinde St. Englmar

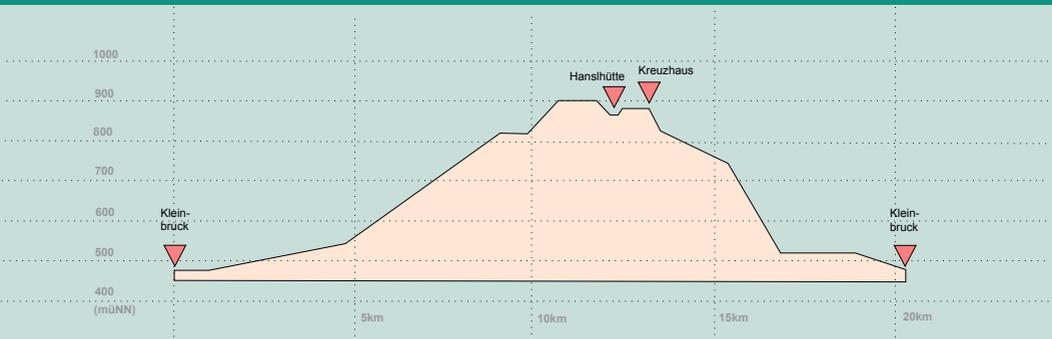
Anfahrt

Über die B20, Ausfahrt Rattenberg, Richtung
 Rattenberg, Kleinbruck (Tankstelle nahe Ratten-
 berg/Kleinbruck)

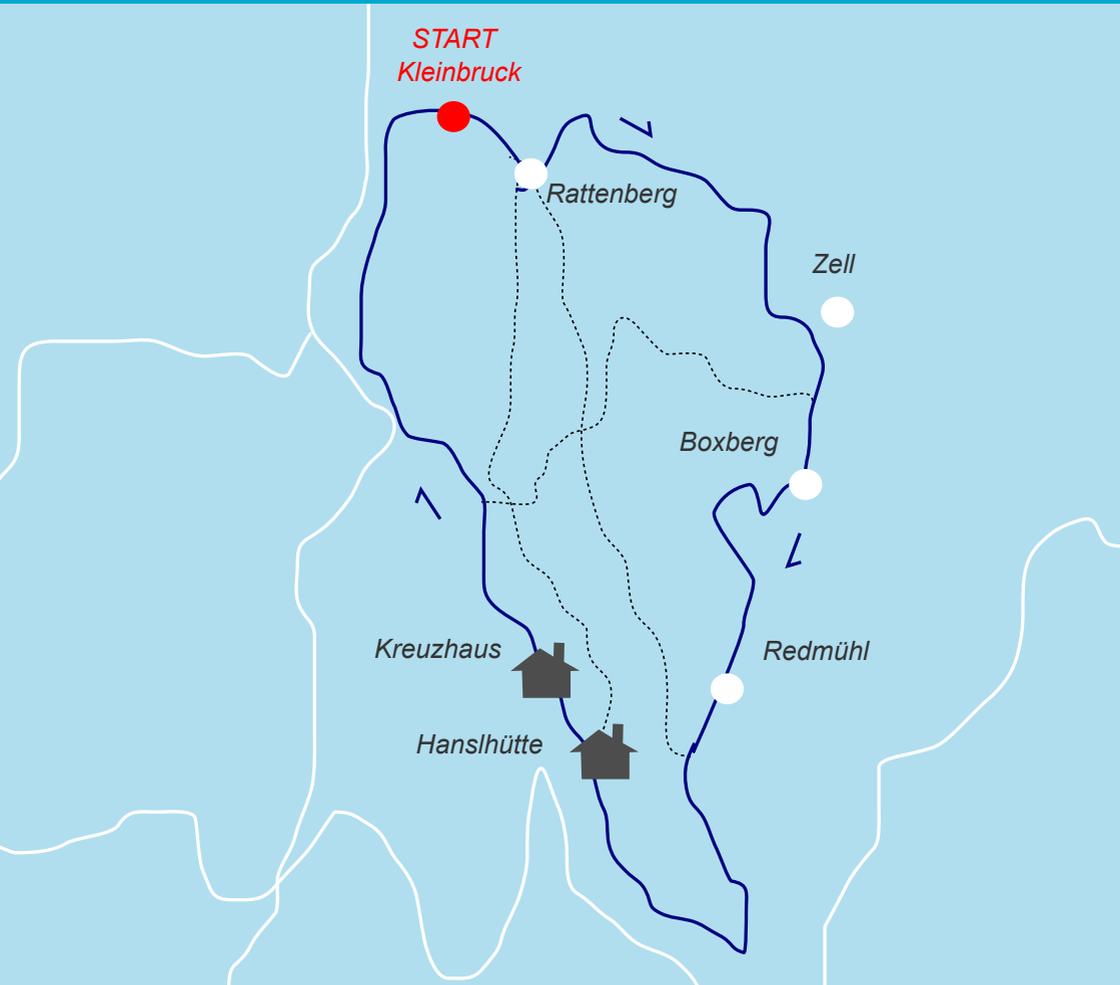
Karte (Originaltour)



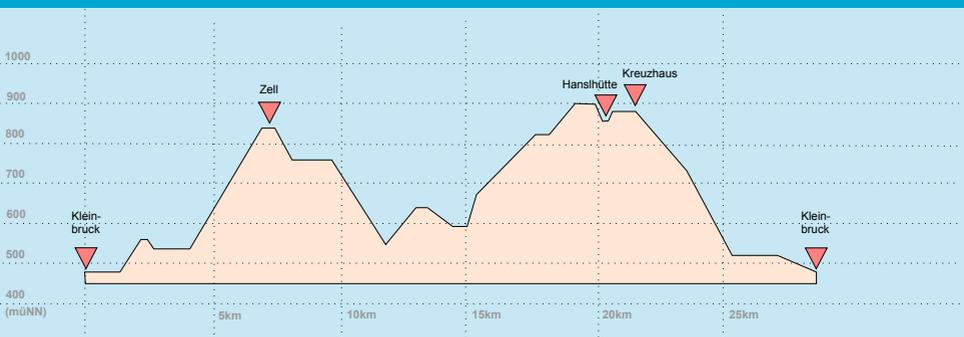
Höhenprofil (Originaltour)



Karte (Variante)



Höhenprofil (Variante)





Eine Tour, die es konditionell und fahrtechnisch in sich hat. Der Aufstieg zum großen Falkenstein beginnt mit einer eher flachen Passage und setzt sich auf einem 6 km langen und relativ steilen Forstweg fort. Die Erlösung tritt erst mit Erreichen des Gipfels und des bewirtschafteten Falkenstein Schutzhauses ein. Danach folgt der wirkliche Spaß: Unendliche Trails mit Passagen, die jedem Biker die Mundwinkel nach oben ziehen.

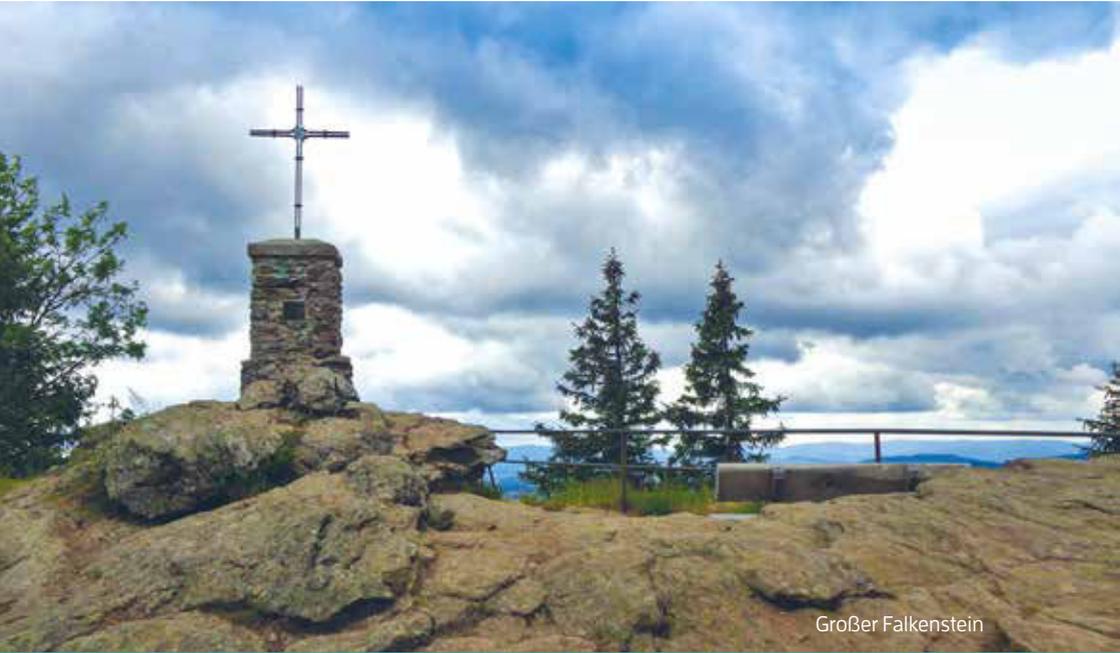
Im Bereich der Ahornschachten muss das Bike übrigens geschoben werden, da wir uns im Kerngebiet des Nationalparks befinden. Hier bitte die Gebotsschilder beachten!

05 Großer Falkenstein

Strecke	27 km
Höhenmeter	1200 m
Höchster Punkt	1315 müNN
Kondition	●●●●○
Technik	●●●○○
Trailqualität	●●●●○
Landschaft	●●●○○
Fahrzeit	ca. 3 Std.
Wegbeschaffenheit	10% Asphalt 55% Forstweg 35% Trails

05 Großer Falkenstein

1200 Höhenmeter – schwer – 3 Stunden



Großer Falkenstein

Wichtige Wegpunkte

Großer Falkenstein	1315 müNN – Gipfel mit Ausblick auf Arber, Osser und Rachel
Falkenstein Schutzhaus	Restaurant mit Übernachtungsmöglichkeit am Gipfel Großer Falkenstein
Zwieseler Waldhaus	„Ältestes Wirtshaus“ im Bayerischen Wald
Höllbachschwelle	Kleiner See mit Forellen, gemütliche Rastmöglichkeit

Ausgangspunkt ist das Örtchen Ludwigsthal in der Nähe von Zwiesel. Die ersten Kilometer lassen noch nichts Schlimmes vermuten: Ein sanfter Anstieg über Forstwege.

Aber bitte nicht unterschätzen: Schon bald wandelt sich die sanfte Auffahrt entlang der deutsch-tschechischen Grenze in ein muskelbrennendes Inferno. Diese Auffahrt

will einfach kein Ende nehmen. Zum Glück vermindert sich dann irgendwann die Steigung und der einfache Forstweg mündet in eine atemberaubend schöne Allee mit tropisch wirkenden Farnen.

Die Forstwege überwunden zeigt sich der Große Falkenstein jetzt endlich von seiner Schokoladenseite: Ein fast schon alpiner,