

Durchs romantische Regental

Wandern und radeln auf den Spuren der „Oberpfälzer Riesen“

REGENSTAUF (obx) – Unter Wanderern gelten die Touren durch das romantische Regental nördlich von Regensburg seit jeher als Geheimtipp: Zahlreiche Sagen ranken sich um die nicht weniger als zehn Burgen und Schlösser, die sich an den Flussufern allein auf dem rund 25 Kilometer langen Stromabschnitt zwischen Regenstein (Kreis Regensburg) und Nittenau (Kreis Schwandorf) befinden.

Eine der seit Generationen überlieferten Geschichten dreht sich beispielsweise um eine besondere Felsformation, die aufmerksame Wanderer in der Nähe von Karlstein entdecken: den „Riesensprung“. Diese Formation soll, sagt der Sagenexperte Gerhard Besenhard, den Zehenabdruck eines Riesen darstellen.

„Als die Erde noch nicht ganz ausgehärtet war, lebten in der Oberpfalz

viele Riesen. Einer davon sprang von dort nach Regensburg. Dabei hinterließ er einen Abdruck im Felsen“, berichtet Besenhard. In einem Wanderguide hat der zertifizierte Natur- und Landschaftsführer Höhepunkte am Wegesrand der Routen durch das Regental zusammengetragen. Darin erinnert er auch an die Historie des „Wassersteins“, einer keltischen Kultstätte am Regen. Heute lässt sich der mächtige moosbedeckte Felsbrocken, der einst den Kelten zur mentalen Erbauung gedient haben soll, per Holzstiege auch von oben betrachten.

Der Regen, der an seinen Ufern auch viele gemütliche Einkehrmöglichkeiten bietet, lässt sich nicht nur erwandern, sondern auch per Rad erkunden: Der Regental-Radweg führt auf einer Strecke von rund 150 Kilometern von Regensburg aus über Nittenau, Roding und Cham



▲ Im Regental.

Foto: obx-news/Tourismusverband Ostbayern/Gruber

nach Miltach und dann weiter durch den Bayerischen Wald bis nach Bayerisch Eisenstein. Dort befindet sich in der Nähe der bayerisch-tschechischen Grenze die Quelle des Regens, der in Regensburg in die Donau mündet. Der Regental-Radweg ist Teil des Fernradwegs München-Regensburg-Prag. Das „magische Bur-

gendreieck“ im Regental mit der Geisterburg Stockenfels, der Burg Hof am Regen sowie Schloss Steffing und Nittenau ist bei Besuchern besonders beliebt. Der „Wanderführer Regental“ (Gietl-Verlag, 16,90 Euro) rückt diesen Abschnitt, seine Geschichte und Geschichten erstmals besonders in den Fokus.