

BAD FÜSSING

TRAININGSLAGER DAHOAM

Bei Bad Füssing denken viele an gemütlich-langweilige Thermalwasser-Kuren und wenige an zünftigen Radsport. Wenn es nach einem sportlichen Metzgermeister, einer Hotel-Direktorin, einem Radladen und anderen Aktiven der lokalen Rennradszene geht, soll sich das jetzt mal gründlich ändern

Foto: Sebastian Stipshout

FRÜHLINGSFEIN
Zügige Landpartie beim Weiler Ausham

WEITE WELLEN

Das Passauer Land beherrscht das kultivierte wie kräftezehrende Auf und Ab



ATTACKE
Oberhalb von Asenham
geht's nicht lang, aber
knackig bergan

E

TEXT
Andreas Haslauer

Es ist sieben Uhr in der Früh. Zusammen mit dem Georg „Schorschi“ Birkeneder sitze ich ihm Frühstücksraum und bespreche die heutige Tour. Schorschi, der gelernte Metzgermeister, hat Ende der 80er-Jahre mal in der „Passauer Neuen Presse“ gelesen, dass in der Nähe ein Triathlon stattfinden würde. Laufen konnte er, Schwimmen ging auch, Rennradfahren erst recht. Also meldete er sich an, finishte danach 36 Ironman, davon fünf in Hawaii, zweimal gemeinsam mit seiner Frau Ingrid.

„In der Hawaii-Historie gab es nur ganz wenige Ehepaare“, erzählt der Metzgermeister voller Stolz. In den vergangenen Jahren konzentrierte sich der heute 68-Jährige aus Pocking – der vor fünf Jahren seinen Betrieb schloss – jedoch aufs Rennradfahren. Zusammen mit seinen Sportfreunden aus Bad Füssing fuhren sie jedes Jahr mehrmals zum Trainieren nach Mallorca, Lanzarote, Teneriffa. Dann kam Corona. Schorschi und seine Frau wollten sich indes nicht von den gemeinsamen Zielen abhalten lassen.

Zusammen mit anderen Sportlern aus den Nachbargemeinden riefen sie das „Trainingslager dahoam“ ins Leben und hofften, dass dies vielleicht auch bei anderen Rennradfahrern Anklang finden würde. Es wurde ein Hype. Binnen Stunden meldeten sich 100 Leute in der Trainingsgruppe an. Aber warum?

Der Herr Birkeneder schaut mich an, als ob ich ein Alien sei. „Das weißt Du nicht?“, fragt er voller Verwunderung. „Nein“, entgegne ich, das weiß ich nicht. Da holt Schorschi tief Luft und erklärt mir, mit von Satz zu Satz hörbar wachsender Begeisterung, wie schön und wie abwechslungsreich die Landschaft in seiner Heimatregion doch mit dem Rennrad zu befahren sei. Gut, räumt er ein – vielleicht wüssten das noch nicht alle in Deutschland.

Fotos: Sebastian Stiphout (2)



FRÜH & FRISCH
Nebel über Wiesen und Feldern kann im Frühjahr ein treuer Begleiter sein

Nach den Radtouren könnten alle noch das Wellness-Eldorado Bad Füssing zur Regeneration nutzen, mit Thermalwasser, Saunen, Massagen.

Elke Freudenstein, Chefin des Hotels „Das Mühlbach“, arbeitet auch intensiv daran, dass das künftig mehr Menschen wissen; sie will Bad Füssing als Destination zum Radeln etablieren. Noch handelt sich „Europas beliebtester Kurort“ mit der etwas älteren Klientel von Rekord zu Rekord. 341.391 Übernachtungsgäste besuchten 2025 den Heil-Ort an der bayerisch-österreichischen Grenze – mehr als im bisherigen Rekordjahr 2019. Diese Zahlen würden eindrucksvoll die anhaltend hohe Attraktivität Bad Füssings als Gesundheits- und Urlaubsdestination bestätigen, jubelt Bürgermeister Tobias Kurz.

Hotelchefin Elke Freudenstein hat zusammen mit ihrem Mann Florian in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten keinen Stein auf dem anderen gelassen. Zusammen machten die beiden aus dem elterlichen Kurhotel ein „Thermal Retreat & Wellness Resort“, das in Deutschland seinesgleichen sucht. „In den kommenden Jahren wollen wir mit den vielen Angeboten für Rennradfahrer zu einem der sportlichsten Hotels Deutschland werden“, sagt Elke, die mit ihren stylischen Klamotten so aussieht, als würde sie eine Fashion-Agentur in Hamburg oder Berlin leiten und nicht ein Hotel im tiefsten Niederbayern. Und ein paar Meter weiter haben die Uttenthalers ihr Serviceangebot erheblich ausgebaut. „Jedes Rennrad wird hier binnen Minuten repariert“, verspricht Eva Uttenthaler, die mit ihrem Mann das Radgeschäft in vierter Generation betreibt. Neu: Die Rennrad-Waschanlage. Reinschieben, waschen, föhnen – in fünf Minuten. Kosten: 12,90 Euro. Danach strahlen die Specializeds, Giants und Factors wieder fast wie neu.

WEGE AM WASSER

Unterdessen referiert Georg Birkeneder über das Passauer Land und die nähere Umgebung – was Rennradler gemeinhin eben unter näherer Umgebung verstehen: also die Region um Bad Füssing, das Rottal, der Bayerwald, der österreichische Sauwald, Hausruck und das nahe Salzkammergut. „Das absolute Radel-Eldorado“ sagt er, „ein riesiger Spielplatz“ für alle Rennradfahrer. Dann holt er seinen Plan für diese Woche raus. „Trainingslager dahoam 6.0“, steht da drauf, weil es bereits das sechste Jahr in Folge stattfindet.

„Da schau her“, sagt er und tippt auf sein Blatt. Da steht es schwarz auf weiß: „Idyllische Nebenstraß’l mit ausreichend Höhenmetern und wenig Verkehr“, würde es hier geben. „Traumhafte Wege in den Innauen“, schreibt der Ver-

NUR RADFAHRER
Die ländliche Region wie hier bei Bad Höhenstadt darf als verkehrsarm gelten



PUTZKISTE
Geputzt zum Start? Ehrensache – und eine Leichtigkeit mit der Radwaschanlage der Uttenthalers

anster, also der Schorsch selbst. Nach den Radtouren könnten alle noch das Wellness-Eldorado Bad Füssing zur Regeneration nutzen. Mit dem Thermalwasser, den Saunen, Massagen, der gutbürgerlichen bis hin zur hochklassigen Gastronomie. „Wo gibt es das schon in Deutschland?“, fragt der Schorsch. „Ein Paradies zum Radeln und Regenerieren.“ Das gebe es nicht mal in Hawaii, sagt er, im Aloha-State. Er schaut mich stirnrunzelnd an, ob ich das verstanden habe. Ja, habe ich. Man kann hier fünf Stunden mit dem Rennrad hügelig rund um den Weilhartsforst oder Sauwald fahren oder eine entspannte Holzlandrunde über rund zweieinhalb Stunden. Oder die Königsetappe nach Österreich zum Mondsee oder zum Attersee. Schorsch nickt zufrieden. Wer es superflach und superschön mag, der pedaliert „auf“ Altötting, um am „Kappell’nplotz“ einzukehren. Sollte jemand Bedenken haben: „Im Sog hob i no jedem dorthi geschleppt“, sagt Schorsch. Auf Deutsch: In seinem Windschatten kommt jeder mit. Nach Schorsch Meinung haben wir jetzt aber schon viel zu viel geratscht. Wir raus, auf den Vorhof, dort warten schon seine Frau Ingrid und Udo Ranner, der in Pocking ein Unternehmen für Klimageräte mit 500 Mitarbeitern leitet, das in die ganze Welt verkauft. Mit am Start sein Sohn Quirin, Kumpel Felix und Luca. Sie drücken den Altersschnitt heute mal richtig nach unten. Die Jungs

SPEED-WAY

Das Fehlen langer Anstiege begünstigt dosiertes Training – oder wüstes Geballer, je nachdem

INN-ANSICHT
Brücke beim deutsch-österreichischen Grenzübergang bei Schärding

Eine Welle reiht sich an die nächste. Dann und wann komme ich mir vor, als würde ich auf einem Pumptrack für BMX-Kids fahren



studieren und arbeiten in München, sind aber an den Wochenenden oft in der Heimat. „Warum soll ich in Oberbayern um Tausende Rennradfahrer herumkurven?“, fragt Quirin.

AUF DER WELLENBAHN

Es ist Anfang April und doch noch recht frisch. Wir starten vom Mühlbach aus, vorbei an dem schönen Holzhaus, raus aus dem Ort. Es sieht ein bisschen aus wie in der Märchenlandschaft eines Disney-Films. Dichter Nebel hängt über den Feldern. „Das ist hier wegen des Inns völlig normal“, erklärt Felix. Der Nebel könne schon mal bis zum Vormittag über den Feldern und Wiesen hängen. Ich finde es wunderschön. Vor allem deswegen, weil ich Handschuhe an habe. Die drei jungen Ungestümen brauchen das bei zwei Grad anscheinend nicht. „Geht scho!“, sagen sie unisono und drücken aufs Gas. Sie haben wirklich viel Druck auf dem Pedal. Ebenso Ingrid. Sie ist 65 und müsste eigentlich nicht mehr arbeiten. Macht sie aber. Vormittags als Rezeptionistin in einem Autohaus. Wenn sie heimkommt, hat ihr Schorsch schon gekocht. „Werktags ist er dran“, erklärt sie mir bei Tempo 38. „Eine muss ja arbeiten“, sagt sie lachend. Schließlich hätten sie am Nachmittag immer was vor. Was denn? „Radeln, was sonst?“

Nach 45 Kilometern erreichen wir den Arterhof, unsere erste Pausenstation. Seit mehr als 300 Jahren gibt es den traditionellen Gutshof schon. Besonders stolz ist Christina Siegl, die Chefin, auf ihre hochwertige Küche. Alles regio-

nal, alles frisch. „Schau“, sagt sie zu mir, „da drüben steht“, und zeigt auf eine Weide mit Galloway-Rindern. Die Steaks und auch die Burger sollten wir unbedingt probieren, sagt sie und schaut mich ein wenig fragend an. Rennradfahrer seien ja immer so Asketen, meint sie, ihrem Galloway-Burger könnten dann aber doch die wenigsten widerstehen. Wer auf Fleisch verzichten möchte, bestellt die Lenghamer Vollkorn-Nudeln mit Wildkräutersauce, Grillgemüse, Rucola-Blättern, Kirschtomaten und Hartkäse oder den Arterhof-Salat mit Kartoffelrösti, Kräuterquark und Schwarzbrotchips. Am liebsten würden wir uns nach der Völlerei in einen der Wagen des Campingplatzes legen, die auch zum Arterhof gehören. Aber wir müssen weiter.

Wir rollen. Rauf und runter. Die Straßen sind wirklich von bester Qualität. Doch nicht nur das. Eine Welle reiht sich an die nächste. Dann und wann komme ich mir vor, als würde ich auf einem Pumptrack für BMX-Kids fahren. Nach 90 Kilometern überqueren wir die Grenze zu Österreich und fahren über die Brücke, die die Gemeinde Neuhaus am Inn in Bayern und das barocke Schärding in Oberösterreich verbindet.

Fotos: Sebastian Stiphout (2)



FELDEILER

Ehe man sich's versieht, wartet hinter der Kurve die nächste Welle

Mitten auf der Brücke fragt mich der Udo: „Was fällt Dir auf?“ Ich schaue ihn verständnislos an. Dann erklärt er mir, dass die Österreicher eine Verordnung hätten, der zufolge die Brücken mit Blumen geschmückt sein sollen. Für den anderen Teil, den bayerischen, gibt es allerdings kein Blumen-Gesetz. Jetzt fällt's mir auch auf: Es ist nur die halbe Brücke dekoriert. „So weit ist es mit Deutschland mittlerweile gekommen“, sagt Udo lachend, „nicht mal Geld für Blumen haben wir.“

Um dem Ruf der deutschen Knauser etwas entgegenzusetzen, und weil wir schon wieder ein paar Hundert Kalorien verbrannt haben, fahren wir auf den wunderschönen Marktplatz des Barockstädtchens Schärding und tischen so richtig auf. Eisbecher mit Früchten, Käse-Sahne-Torte und frischen Apfelstrudel bestellen wir im Barista. Der Cappuccino ist lecker, ebenso das selbstgemachte Eis. Ohnehin geben sie dort Vollgas, im Barista. Morgens gibt es Frühstück, dann Mittagessen, am Nachmittag Kaffee und Kuchen, bevor es in die Aperol-Zeit übergeht. Am Abend gibt es Dinner, dann ist im Barista noch Party. Egal, wann man dorthin radelt, man kommt immer richtig.

BALLERN AUF REZEPT

Wir machen uns wieder auf den Weg zurück nach Bad Füssing. Wir hauen richtig rein und fahren belgischen Kreisel. Immer, wenn Ingrid vorne ist, zieht das Tempo an. Ganz leise fluche ich ein bisschen in mich hinein. Ingrid trainiert und lebt wie ein Senioren-Profi. Immer, wenn es das Wetter zulässt, ist sie mit ihren Mann draußen, radelt kreuz und quer durchs Passauer Land. „Ich glaube“, sagt die 65-Jährige, „dass es im Umkreis von ein paar Hundert Kilometern keinen einzigen Flecken gibt, den ich noch nicht gesehen habe.“

Wir machen uns auf den Weg nach Bad Füssing. Wir hauen richtig rein und fahren belgischen Kreisel. Immer, wenn Ingrid vorne ist, zieht das Tempo an.

Nach gut 100 abwechslungsreichen Kilometern haben wir es dann geschafft, sind wieder zurück, im Mühlbach. Dort wartet schon Elke, die Chefin, mit ein paar alkoholfreien Weißbieren und Aperol-Spritz auf uns. Wir setzen uns alle in den Garten, genießen die Sonne, den Spritz und den Style des Hotels. Das Mühlbach wirkt ein wenig wie ein UFO, das in Niederbayern gelandet ist. Zumindest gibt es weit und breit kein anderes Hotel, das solch einen riesigen Infinity-Pool auf dem Dach und eine so wunderschöne Sauna-Landschaft zu bieten hat.

Ich probiere natürlich alles aus, lasse mich erst durchkneten und dann in eine Naturfango-Packung einhüllen. „Viele Leute wissen nicht, dass die Krankenkasse viele solcher Behandlungen bezahlt“, erklärt Elke. Ich bin verwundert. „Das ist so“, schiebt sie nach. Allerdings gehe das im Mühlbach nur an Werktagen, an den Wochenenden seien sie zu gut besucht. Ich bin über das „Ballern auf Rezept“-Konzept verwundert. Das Hotel hat alles zu bieten,

Fotos: Sebastian Stiphout (3)

was Rennradfahrer brauchen: Yoga-Sessions, gesunde Ernährung ohne Ende. Zum Frühstück frische Avocado, Beeren, Melonen und Ananas, und regionales Müsli der Antersdorfer Bio-Mühle. Nachmittags gibt es frische Pasta mit Basilikum aus dem eigenen Garten und Pinienkernen sowie Linsensalat oder Rote Bete mit Ziegenkäse.

Am nächsten Tag muss ich die Kalorien wieder hergeben, wir starten zu unserer nächsten Tour. Es geht dieses Mal von Bad Füssing nach Altötting. Mit dabei: zwei Dutzend Rennradler des „Trainingslager dahoam“. Mir schwant nichts Gutes. Die ersten 70 Kilometer schießen wir mit einem geschmeidigen 35er-Schnitt dorthin, dann essen wir am Kapellenplatz eine Kleinigkeit. Dann knattern wir über die Südspange parallel zum Inn wieder zurück. Am Ende haben wir etwas mehr als vier Stunden Fahrzeit für die Tour benötigt. 142 Kilometer, 420 Höhenmeter, 34,6 km/h im Schnitt. „Jetzt haben wir uns das Thermalwasser aber redlich verdient“, sagt Schorsch.

WASSER ALS MEDIZIN

Vorteil Bad Füssing: Medizinische Studien belegen, dass das Thermalwasser, das in mehr als 1.000 Metern Tiefe bei 56 Grad zirkuliert, die beste Medizin für Sportler sei. „Die in Europa einmalige Zusammensetzung des Thermalwassers bewirkt eine völlige Umstimmung des Organismus und eine Wiederherstellung der körpereigenen Abwehrkräfte“, kleidet die Gemeinde Bad Füssing das in gewählte Worte. Man könnte auch sagen: Das Thermalwasser regt den Stoffwechsel an, entschlackt den Körper, befreit einen von Stress-Merkmalen und Erschöpfungszuständen.

PAUSENPLATZ

Ins Barista in Schärding kommt man immer zur richtigen Zeit



Wer ein stressigen Job habe und viel Sport mache, sei hier genau richtig: „Die Wirkung des Thermalwassers ist aus psychologischer Sicht bestens geeignet, den Stresslevel unmittelbar und umgehend zu senken“, erklärt Robert Loibl, Psychologe am Bezirksklinikum Passau. „Die Wirkung des Wassers hat großen Einfluss auf die subjektiv erlebte Entspannungsfähigkeit und Beschwerdelinderung.“ Ich floate derweil schon völlig entspannt mit dem Schorsch und der Ingrid durch das Therme-Becken des Mühlbach und wir quatschen noch ein wenig über die schöne Ausfahrt „auf Altötting“.

Für den kleinen Hunger nach dem vielen Sport und die angenehme Beschwerdelinderung reservieren wir uns einen Tisch im „Sushi Club“. Dort ist Bang der Meister. Bang ist in Hanoi geboren, arbeitete in Düsseldorf in einigen Sterne-Häusern, ist nun hier in Bad Füssing. Was ich denn möchte, will er von mir wissen. Gesund muss es sein – und lecker. Als Vorspeise bekomme ich Edamame mit Meersalz und Trüffel, dann Horensa no Gomaae, also einen Spinatsalat mit Sesamdressing, danach flambierten Thunfisch und Algensalat. Dann gibt es noch Tempura mit Shrimps und für uns alle eine „Sushi Club Variation“. Bangs Kreation des „Mango Sticky Rice“ ist ein Gedicht. Wir bestellen noch eines.

Auch Quirin, Felix und Luca, die jungen Wilden der Rennradausfahrt, hauen rein. „Ich bin mir sicher“, sagt Felix, „dass in einigen Jahren immer noch ein paar Rollatoren hier herumfahren werden. Aber eines Tages wird in Bad Füssing die Anzahl der Rennräder Überhand nehmen. Nur so viele wie in München sollten es nicht sein ...“



SUSHI IN FÜSSING

Küchenchef Bang hat in der ganzen Welt gelernt, um in Niederbayern sein bestes Suhsi zu kreieren



INFORMATIONEN

ANREISE

Auto Mit dem Pkw auf der A3, also der Autobahn Nürnberg–Passau, ist die Ausfahrt Pocking die richtige. Dann sind es noch elf Kilometer bis Bad Füssing.

Bus Am 1. April 2026 hat die Buslinie 6207 zwischen München und Bad Füssing den Betrieb aufgenommen und verbindet die Landeshaupt- mit der Kurstadt in weniger als zwei Stunden Fahrzeit. Die Abfahrt in Bad Füssing erfolgt morgens zwischen 8.50 Uhr am Johannesbad, um 09.00 Uhr an der Katholischen Kirche oder fünf Minuten später am Füssinger Hof. Die Rückfahrt startet nachmittags um 16.00 Uhr in München. Ankunft: zwischen 17.45 und 18.00 Uhr. Die einfache Fahrt kostet aktuell 19 Euro, Hin- und Rückfahrt zusammen 29 Euro. Deutschland- und Bayern-Ticket werden allerdings nicht akzeptiert.

Airport-Shuttle Die Flughäfen München, Salzburg und Linz werden täglich angefahren. Kostenpunkt für Salzburg und Linz: 144 Euro für die einfache Fahrt, 238 Euro für Hin- und Rückfahrt. Von München kostet die einfache Fahrt 238 Euro, 363 Euro die Hin- und Rückfahrt.

DAS HEILWASSER

Das Bad Füssinger Heilwasser zeichnet sich unter anderem durch seinen Gehalt an Sulfid-Schwefel und den im idealen, neutralen Bereich liegenden PH-Wert von 7,21 aus. Heil- bzw. Thermalwasser entsteht, wenn Regenwasser, das in den Boden sickert und dort zirkuliert, auf stauende Gesteinsschichten wie Schiefer oder Ton trifft. Während sich das Wasser seinen Weg nach unten bahnt, lösen sich aus den umgebenden Gesteinen Spurenelemente und Mineralien. Ob und wie sich das Wasser erwärmt und zu Thermalwasser wird, hängt, kurz gesagt, von seiner Lage in der Erdkruste bzw. der lokalen vulkanischen Aktivität ab. Abhängig von der Untergrundbeschaffenheit gelangt das Wasser in Tiefen von einigen Hundert Metern bis zu etwa drei bis vier Kilometer. Das Bad Füssinger Thermalwasser wurde in rund tausend Metern Tiefe gefunden. Grundsätzlich kann man sagen: Je tiefer das Wasser, desto höher klettern die Temperaturen. An die Oberfläche kommt das Wasser durch den hydrostatischen Druck, der es zusam-



Hotel Mühlbach: Perfekte Basis für Sport und Spa in Bad Füssing

men mit auftreibenden Gasen nach oben bringt. So ist das beispielsweise in Bad Füssing. Ist diese Möglichkeit des Wasser-auftriebs nicht gegeben, werden Brunnen oder andere Förderanlagen verwendet.

RADLADEN

Anders als in vielen Großstädten gibt es bei **Fahrrad Uttenthaler** in der Innalstraße 50 in Bad Füssing keine lange Wartezeit für eine Reparatur. „Wann immer es geht, geht es bei uns ruckzucki“, verspricht Eva Uttenthaler. Seinen Ausgang nahm das bei den Kurgästen, die während ihres ein- oder zweiwöchigen Aufenthalts nicht eine Woche auf ihr kaputtes Rad warten wollten. „Also haben wir uns so aufgestellt, dass wir jedes Rennrad im Normalfall binnen Stunden reparieren können“, verspricht die Speed-Mechanikerin, die auch weiß, dass insbesondere Rennradler auf ein sauberes Rad Wert legen. Deswegen hat sie zusammen mit ihrem Mann eine neue Fahrrad-Waschanlage gekauft: Der Sattel bekommt eine hübsche Duschhaube übergestülpt, dann schiebt man das Rad in die Anlage und bekommt es ein paar Minuten später blitzblank und trockenengeföhnt zurück. Kostenpunkt: 12,90 Euro. <https://fahrrad-uttenthaler.de/>

ÜBERNACHTEN

Das Mühlbach

„Bad Füssing ist in den letzten 50, 60 Jahren durch den Kur-Boom gewachsen“,

erklärte Florian Freudenstein, der Chef des Mühlbach, neulich in einem „Focus“-Interview. Die große Herausforderung sei nun der Wandel von einem klassischen Kurort in ein modernes und zeitgemäßes Urlaubs- und Wellness-Ziel. Freudenstein und seine Frau Elke haben dafür in ihrem Hotel eine 5.000 Quadratmeter große Spa-Landschaft geschaffen, in der Rennradfahrer ebenso wie alle anderen erholungssuchenden Menschen ideale Voraussetzungen für eine gelungene Regeneration vorfinden. Natürliche Thermalquellen und auch Thermalwasserpools mit dem Bad Füssinger Heilwasser stehen den Gästen des Mühlbach ebenso zur Verfügung wie der „Sky Infinity Thermalpool“ auf dem Hoteldach mit Blick auf die umliegende Landschaft. Elke Freudenstein weist darauf hin, dass viele der Behandlungen, die im Hotel angeboten werden – beispielsweise auch Naturfango-Packungen – von der Krankenkasse bezahlt werden können. Weil das Hotel an Wochenenden gut besucht ist, gehen die Behandlungen auf Rezept in der Regel nur an Werktagen. Yoga-Kurse oder die Einrichtungen des 150 Quadratmeter großen Gym stehen ebenfalls offen. <https://www.muehlbach.de/>

ESSEN & TRINKEN

RESTAURANTS

Die **Burgschänke** liegt direkt am Inn, in den wunderschönen Innauen. Der Biergarten bietet einen wunderbaren Blick auf den Stausee und die umliegende Natur. Der Gast sitzt inmitten der mittelalterlichen

Burganlage und genießt bei kühlen Getränken und heimischen Spezialitäten das Ambiente. Durch die besondere Lage zwischen Braunau-Obernberg und Bad Füssing ist die Burg ein idealer Rastplatz. Der einzige Übergang über den Inn auf 20 Kilometer Länge bildet gleichzeitig einen Schnittpunkt unterschiedlicher Radtour-Varianten. Hier kreuzen sich der Römerradweg, der Tauernradweg und der Radweg „Unterer Inn“. Seit 2004 führt auch der Pilgerweg „Via Nova“ an den ehemaligen Toren der Burg vorbei.

www.burg-frauenstein.com

Das Oberhaus

Hier fühle sich alles fast ein bisschen „wie im Himmel“ an, heißt es auf der Homepage des Restaurants. Durch die breite, lichtdurchflutete Fensterfront kann man zu jeder Jahreszeit den Blick auf Passau und den Zusammenfluss von Donau, Inn und Ilz genießen. Die Küche ist bayerisch-österreichisch beeinflusst, zum Beispiel beim „Bayerischen Gedeck“ mit Zwiebelbutter, Obatztem, Kürbiskernöl-Aufstrich und Gebäck. Empfehlenswert auch ein Rindercarpaccio mit Rucola, Parmesan und Kapernäpfel. Wer es etwas deftiger mag, kann den Zwiebelrostbraten vom Jungbullen mit Portweinsauce, Röstzwiebeln sowie Gemüse und Rosmarinkartoffeln nehmen. Oder das Buttermilch-Backhendl mit Kartoffel-Kernöl-Salat und Preiselbeeren.

<https://www.dasoberhaus.com/>



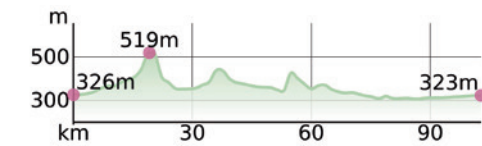
EISKAFFEE

Beim **Barista** in Schärding ist immer was los. Gleich in der Früh servieren sie Frühstück, dann gibt es das Mittagessen mit saisonalen Gerichten und leckerer Hausmannskost, am Nachmittag kommen Kuchen und Torten in jeglicher Form auf den Tisch, bevor es dann schnurstracks in die feucht-fröhliche Aperol-Zeit übergeht. Nach dem abendlichen Dinner geht es mit einer Party weiter. Hochkalorisch, aber verbotten lecker, sind die Eisbecher.

<https://www.barista-bar.at>

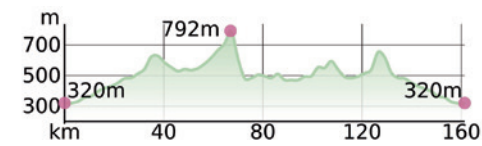
Fotos: Printmaps.net / OSM (6), Sebastian Stiphout (2)

ROUTE



TOUR 1 Nach Bad Birnbach | 119,5 km, 682 Hm

Von Bad Füssing Richtung Westen über Rothalmünster und Kößlarn. Mit gemächlicher Aufwärtstendenz weiter Richtung Asenham, bei der St. Anna-Kapelle über den höchsten Punkt der Tour. Vor Bad Birnbach geht's über die Rott, bevor bei Gillöd der zweite moderate Anstieg folgt. Wer dann genug Höhenmeter gesammelt hat, kann den Schlenker bei Ortenburg auslassen und von Steinkirchen direkt nach Dorfbach fahren.



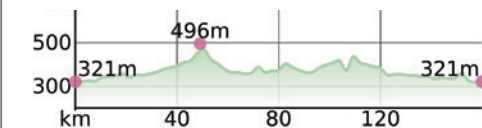
TOUR 2 Atter- und Mondsee | 162 km, 1.291 Hm

Ausgedehnte und landschaftlich reizvolle Tour, die fast ausschließlich durch Österreich verläuft. Bis Waldzell sind Hin- und Rückweg identisch, dann geht die Hinfahrt auf die westliche Route. Am Lackenberg vorbei erreicht die Strecke kurz vor Mondsee den höchsten Punkt. In einem Bogen geht es am Ufer des Mondsees und des Attersees wieder Richtung Norden und vorbei an Vöcklamarkt sowie Frankenburg im Hausruck und den Gabelpunkt bei Waldzell wieder „hoam“.



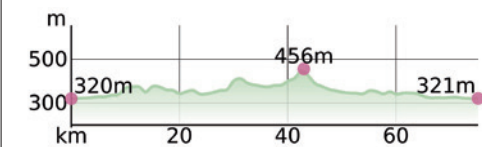
TOUR 3 Durch den Sauwald | 136 km 1.476 Hm

Von Bad Füssing via Schärding im Uhrzeigersinn durch das Dreieck zwischen Inn und Donau. Kurz hinter Passau folgt die Route für ein kurzes Stück dem Donauufer, bevor es nach dem Kösslbach bei der Höllmühle Richtung Esternberg auf den Höhenzug geht. Von dort oben bieten sich immer wieder fantastische Ausblicke auf die Donau, etwa von Vichtenstein oder St. Aegidi. Über Kopfing im Innkreis, Natternbach und Sigharting auf Klein- und Kleinststräßchen wieder nach Schärding und von dort tellerflach zurück nach Bad Füssing.



TOUR 4 Entlang von Rott und Inn | 161 km, 516 Hm

Über Pocking und vorbei an Bad Birnbach begleitet die Route zunächst den verschlungenen Lauf der Rott, bevor sie sich ab Untergrasensee am Grasenseer Bach Richtung Süden orientiert. Ab Markt geht's dann wieder am Inn entlang und bei Neuötting über die Innbrücke zum Wendepunkt. Der Rückweg über Burghausen und Braunau folgt dann wieder im Wesentlichen dem Verlauf des Inn. Die Fahrt entlang der Flüsse bedeutet auch: Die Höhenmeter stellen keine große Herausforderung dar.



TOUR 5 Kleine Holzlandrunde | 76 km, 276 Hm

Im Prinzip ist das die Auftakt-Tour, um von der Region einen ersten Eindruck zu bekommen. Von Bad Füssing führt die Fahrt über Kirchham, Schönburg und Weihmörting zum Abzweig bei Bayerbach. Von dort führt die Tour in einer Schleife über Bad Birnbach und Haarbach wieder zurück durch Bayerbach und über Pocking zum Ausgangspunkt nach Bad Füssing.



GPS-Daten

Diese (und viele andere) Touren finden Sie kostenpflichtig unter tours.bike-magazin.de oder direkt per QR-Code. TOUR-Abonnenten* erhalten die GPS-Daten gratis auf tour-magazin.de. Einfach anmelden und unter „Mein Bereich“ downloaden!

* Abonnementvertrag mit Delius Klasing GmbH