



**Interessante Einblicke und herrliche Weitblicke – immer wieder überrascht die Mühlviertler Landschaft und belohnt den Biker und die Bikerin für die Mühen.**



Abwechslungsreich gestalten sich die acht Touren im Herzen des Mühlviertels. Da ist für jeden was dabei.



Bei Pausen können Sie das herrliche Panorama der hügeligen Landschaft im Mühlviertel genießen.

**Weitere Radkarten der Mühlviertler Hügellwelt bestellen**

- Bierradtouren in der Hügellwelt** – [www.muehlviertel-urlaub.at/bierradtouren](http://www.muehlviertel-urlaub.at/bierradtouren)
- Mountainbiken** – Bereit für 100% Mühlviertel – [www.tourdealm.at](http://www.tourdealm.at)
- Rennrad-Hügellwelt Abrissblock** – [www.rennradhugelwelt.at](http://www.rennradhugelwelt.at)
- Grenzenlos Radfahren – Eurovelo 15** – [www.muehlviertel-urlaub.at/rad](http://www.muehlviertel-urlaub.at/rad)
- Radland Mühlviertel Südböhmen 1-4** – [www.muehlviertel-urlaub.at/rad](http://www.muehlviertel-urlaub.at/rad)
- Bio-EntdeckerTour** – [www.muehlviertel.at/bioentdeckerTour](http://www.muehlviertel.at/bioentdeckerTour)



# Mountainbiken in der Mühlviertler Hügellwelt

Wer sich gerne auf das Mountainbike schwingt, ist im Mühlviertel genau richtig. Die hügelige Landschaft mit ihren einzigartigen Granitformationen und unberührten Flusstälern ist perfekt für sportliche Herausforderungen. Auf den 8 Tagesetappen im Herzen des Mühlviertels nördlich von Freistadt erleben Sie die abwechslungsreiche Landschaft auf anspruchsvollen Anstiegen und herrlichen Abfahrten und genießen die Vielfalt der Region mit ihren sanften Hügeln und eindrucksvollen Weitblicken. Die Touren sind als Rundwege konzipiert und zwischen 22 und 40 Kilometern lang. Für besonders ambitionierte Biker und Bikerinnen lassen sich einzelne Touren auch zu ausgedehnten Etappen verbinden. Gönnen Sie sich im Anschluss an Ihr Mühlviertler Mountainbike-Erlebnis Entspannung und Erfrischung mit kulinarischen Köstlichkeiten oder Bierspezialitäten aus der Region.



In der mittelalterlichen Brauerlebnisstadt Freistadt lassen sich Kunst, Kultur und Genuss perfekt verbinden.

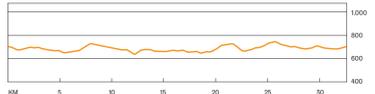


**Nach einer herausfordernden Mountainbike-Tour kann man den Tag gemütlich in einem der zahlreichen Gastgärten der Region ausklingen lassen.**

## Rainbach Runde 100

Gestartet wird diese Runde am Marktplatz in Rainbach. Von hier aus fährt man auf den ersten fünf Kilometern über meist leicht bergab führendes Gelände bis nach Vierzehn. Dort angekommen wartet der erste richtige Anstieg. Diesen geschafft, fährt man mit Blick auf den Sternstein weiter bis zu einer kurzen, dafür steilen Abfahrt auf Asphalt. Über ein ebenso steiles Stück bergauf erreicht man Summerau. Nach einigen flachen Kilometern folgt die nächste etwas längere Steigung nach Zulissen. Über eine weitere rasante Abfahrt erreicht man den letzten langen Anstieg, der nach Kerschbaum führt. Vorbei am Pferdeisenbahn Museum fährt man über vorwiegend flaches Gelände zurück nach Rainbach. Das Highlight dieser Tour ist eine etwa 200 Meter lange Holzbrücke im Wald, kurz vor Ende der Runde.

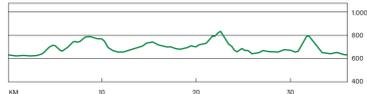
**Rainbach im Mühlkreis Ortsmitte** **mittel**  
 410 m **32,6 km** **2 h 30 min**



## Leopoldschlag Runde 101

Vom Start in Leopoldschlag fährt man auf den ersten Kilometern entlang der Malsch und somit auch entlang der Österreich-Tschechischen Staatsgrenze. In Eisenhut beginnt ein Anstieg, der nach Tschechien führt. Auf den nächsten fünf Kilometern geht es durch dicht bewaldetes Forstgebiet zurück nach Österreich. Nun wartet ein langes Stück bergauf bis nach Kerschbaum vorbei am Pferdeisenbahn Museum. Nach der nächsten Steigung kommt man über schöne Trails und etwas schwierigere Abfahrten zurück nach Leopoldschlag. Doch bevor man das Ende dieser Runde erreicht, warten noch zehn weitere Kilometer mit einem steilen Anstieg. Das letzte Stück ist nur mehr leicht wellig und führt über Asphalt und Waldwege zurück zum Ausgangspunkt.

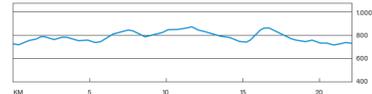
**Leopoldschlag Ortsmitte** **mittel**  
 750 m **36 km** **3 h 10 min**



## Windhaag Runde 102

Vom Marktplatz in Windhaag führen die ersten Meter auf einer Wiese und einem Schotterweg bergauf nach Pieberschlag. Vorbei am Wettershutte geht es die nächsten vier Kilometer auf welligem Profil bis zum ersten Anstieg. Diesen erklimmen, wartet das längste aber nicht so steile Wegstück bergauf. Über eine schnelle und abwechslungsreiche Abfahrt auf Asphalt und Schotter kommt man nach Windhaag zurück. Doch bevor diese Tour endet, muss noch ein sehr steiler Anstieg durch einen schönen Wald bewältigt werden. Oben angekommen, führen von nun an die letzten Kilometer bergab und flach bis zum Startpunkt zurück – mit wunderschönem Blick auf Windhaag bei Freistadt.

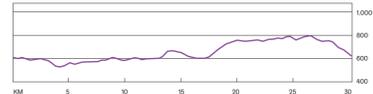
**Windhaag bei Freistadt Ortsmitte** **mittel**  
 480 m **22,6 km** **1 h 51 min**



## Grünbach Runde 103

Ausgehend von Grünbach befährt man auf den ersten drei Kilometern einen kleinen Teil der Strecke der „Kernlandtrophy“. Über einen gut befahrenen Forstweg kommt man zur Feldaist. Dem Fluss entlang und über leicht ansteigendes Gelände geht es nach Lichtenau. Nach einem Asphaltstück erreicht man eine kurze, dafür steile Steigung. Wieder in Lichtenau angekommen, wartet mit drei Kilometern bergauf der längste Anstieg dieser Runde. Nach der Anstrengung wird man mit einem traumhaften Fernblick belohnt. Auf leicht hügeligem Profil fährt man nach Mitterbach. Bald darauf kommt man zur Kirche St. Michael, ein Energieplatz in Ober-rauchenödt, der zur Rast und Einkehr einlädt. Abschließend geht es mit herrlichem Blick auf Grünbach zurück zum Startpunkt.

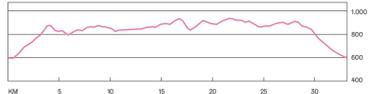
**Grünbach Ortsmitte** **mittel**  
 500 m **30,3 km** **2 h 26 min**



## St.Oswald Runde 1 105

Vom Startpunkt aus in St. Oswald wartet gleich am Anfang der längste Anstieg dieser Runde. Dieser schlingt sich über etwa vier Kilometer bis auf den Gipfel des Braunberges. Nach einer sehr kurzen Abfahrt fährt man von Stiftungsberg über einfach zu befahrene Wege nach Amesreith. Von hier aus führt die Strecke auf einer „Hochebene“ durch teils dichte Wälder, unterbrochen von saftigen grünen Wiesen, bis nach Mitterbach. Bevor man die etwa fünf Kilometer lange Abfahrt zurück nach St. Oswald erreicht, kommt man noch an der gotischen Kirche „St. Michael ob Rauchenödt“ vorbei.

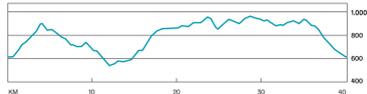
**St. Oswald bei Freistadt Ortsmitte** **mittel**  
 730 m **35,2 km** **2 h 44 min**



## St.Oswald Runde 2 106

Vom Startpunkt aus, in St. Oswald, wartet gleich am Anfang der längste Anstieg dieser Runde. Dieser schlingt sich über etwa vier Kilometer bis auf den Gipfel des Braunberges. Von hier aus geht es die nächsten acht Kilometer meist bergab bis ins ruhige Stempental. Nach wenigen, etwas flacheren Kilometern wartet schon der zweite lange Anstieg. Dieser führt vier Kilometer über einen schönen Forstweg nach Amesreith. Von hier aus geht es auf einer „Hochebene“ durch teilweise sehr dichte Wälder, die jedoch immer wieder durch saftige Wiesen unterbrochen werden, bis nach Mitterbach. Bevor man die etwa fünf Kilometer lange Abfahrt zurück nach St. Oswald erreicht, kommt man noch an der gotischen Kirche „St. Michael ob Rauchenödt“ vorbei.

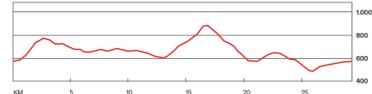
**St. Oswald bei Freistadt Ortsmitte** **schwer**  
 990 m **40,3 km** **3 h 28 min**



## Lasberg Runde 107

Gestartet wird diese Runde am Marktplatz in Lasberg. Gleich zu Beginn wartet eine steile Steigung. Nachdem diese bewältigt wurde, fährt man auf einigen meist leicht bergab führenden Kilometern am ehemaligen Truppenübungsplatz Zelletau vorbei bis nach St. Oswald. Von hier aus geht es zum Gipfel des Braunbergs. Der schöne Ausblick auf St. Oswald belohnt bereits während der Fahrt für die Anstrengung. Kurz vor dem Gipfel wartet eine kurze Steigung mit mehr als 15%. Oben angekommen, hat man einen wunderschönen Blick auf die Mühlviertler Hügellandschaft. Vom höchsten Punkt dieser Runde führt eine lange und zugleich schnelle Abfahrt wieder Richtung Lasberg. Vor Ende dieser Tour gilt es noch einen kleinen aber auf jeden Fall lohnenswerten „Umweg“ über leicht hügeliges Gelände zu nehmen.

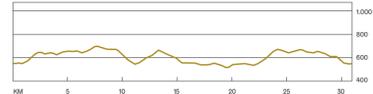
**Lasberg Ortsmitte** **mittel**  
 720 m **29,3 km** **2 h 35 min**



## Freistadt Runde 108

Start und gleichzeitig das erste Highlight dieser Runde ist die Stadt Freistadt. Vom Hauptplatz fährt man durch das Böhmerort aus Freistadt hinaus. Über einen gemütlichen Anstieg kommt man nach Vierzehn. Durch ein Waldstück, mit abwechslungsreichen Wegbeschaffenheiten erreicht man die Kirche in Sankt Peter, die zirka 100 Meter neben der Strecke liegt. Nach einer schnellen Abfahrt folgt bereits die nächste Steigung. Oben angekommen hat man einen beeindruckenden Blick auf das Stadtgebiet von Freistadt. Vor dem letzten längeren Stück bergauf warten noch acht Kilometer über flaches Gelände. Bevor es wieder zurück nach Freistadt geht, befährt man den ehemaligen Truppenübungsplatz Zelletau. Von dort führt die Runde bergab zum Start zurück.

**Freistadt Hauptplatz** **mittel**  
 580 m **30,9 km** **2 h 29 min**



## Mountainbiken in der Hügellwelt

1. Auflage 2021



**Tourismusverband Mühlviertler Alm Freistadt**  
 Lebensquellplatz 1, 4285 Bad Zell  
 Tel. +43 (0)5 07263 – 31  
 anfrage@muehlviertel.at  
 www.muehlviertel-urlaub.at/bike



### MTB-Verbindungen

- Verbindung Sterngartl**  
verbindet die Rainbach Runde und Sterngartl **2,35 km** **leicht**
- Verbindung Sandl**  
verbindet die Windhaag und die St. Oswald Runde **9 km** **leicht**
- Verbindung Windhaag**  
verbindet die Grünbach und die Windhaag Runde **2,18 km** **leicht**
- Verbindung über M10 zur Tour de Alm**  
verbindet die St. Oswald Runde 2 und die Tour de Alm über die M10 **mittel**



<b>1 Bäckerei Gasthof Scherb</b> Marktplatz 11, 4261 Rainbach +43 7949/6215 www.scherb.at	<b>6 Tennisalm Schneiderbauer</b> Summerau Mitte 49, 4261 Rainbach +43 7949/6777 www.tennisalm-schneiderbauer.at	<b>11 Marktwirt</b> Familie Hoffelner Marktplatz 11, 4262 Leopoldschlag +43 7949/8238 www.marktwirt.net	<b>16 Gasthof Anzinger</b> Markt 15, 4263 Windhaag +43 7943/206	<b>21 Braunberghütte</b> Rudolf Bründl Witzelsberg 20, 4271 St. Oswald +43 7945/7666	<b>26 Bauernladen Freistadt</b> Hauptplatz 9, 4240 Freistadt +43 7942/72287, +43 664/5751697 www.bauernladenfreistadt.at	<b>31 Erker Stüberl</b> Traugott Sigrd Hauptplatz 3, 4240 Freistadt +43 660/6125165
<b>2 Blumauer Gasthof/Pension</b> Marktplatz 8, 4261 Rainbach +43 7949/9910006 www.blumauer.at	<b>7 Bärlis Bar</b> Familie Schöllhammer Marktplatz 1, 4262 Leopoldschlag +43 7949/20559	<b>12 Bäckerei Cafe Affenzeller</b> Schulstraße 3, 4263 Windhaag www.baeckerei-affenzeller.at	<b>17 Bäckerei Konditorei Kern</b> Marktplatz 9, 4264 Grünbach +43 7942/72189 www.kern-brot.at	<b>22 Dorfwirtshaus Gartner</b> Obermarreith 10, 4271 St. Oswald +43 7945/20702	<b>28 Radpause mit Picknick-Korb</b> Zum Ausleihen im Bauernladen Freistadt Hauptplatz 9, 4240 Freistadt +43 7942/72287, +43 664/5751697 www.bauernladenfreistadt.at	<b>32 Freistädter Brauhaus</b> Brauhausstrasse 2, 4240 Freistadt www.freistaedter-bier.at/brauhaus
<b>3 Gasthof zur Pferdeisenbahn</b> Familie Kohlberger Kerschbaum 4, 4261 Rainbach +43 664/5229449 www.gh-pferdeisenbahn.at	<b>8 Gasthaus Preinfalk</b> Marktplatz 4, 4262 Leopoldschlag +43 7949/8202	<b>13 Gasthaus Sengtschmid</b> Markt 24, 4263 Windhaag +43 7943/300, +43 650/3115778 www.gasthaus-sengtschmid.at	<b>18 Forellnwirt</b> Mitterbach 6, 4264 Grünbach +43 7942/72804 www.forellnwirt.com	<b>23 Gasthof zur Post</b> Freudenthaier Erich Markt 40, 4271 St. Oswald +43 7945/7226 www.freudi-stoswald.at	<b>29 Bockau Wirt</b> Pfadfinderweg 1, 4240 Freistadt +43 7942/77915 www.bockauwirt.at	<b>33 Ratsherrnstube</b> Hauptplatz 1, 4240 Freistadt +43 7942/72439 www.ratsherrnstube-freistadt.at
<b>4 Pizzeria Palermo</b> Marktplatz 10, 4261 Rainbach +43 7949/20159	<b>9 Koller's Ferienparadies</b> Eisenhut 8, 4262 Leopoldschlag +43 7949/8245 www.urlaubsambueroehof.at/kollers-ferienparadies	<b>14 Gasthaus Wieser</b> Markt 18, 4263 Windhaag +43 7943/234	<b>19 Pizzeria Torino</b> Marktplatz 10, 4264 Grünbach +43 676/4518249 www.torino.at	<b>24 Gasthof Stadler</b> Sieglisdorf 21, 4291 Lasberg +43 7947/731021 www.gh-stadler.at	<b>30 Cafe Konditorei Lubinger</b> Hauptplatz 9, 4240 Freistadt +43 7942/72686 www.lubinger.at	<b>BIKE SERVICE</b>
<b>5 Teichstüberl</b> Livia Orsoš Stadln 8, 4261 Rainbach +43 7949/6622, +43 676/5215383 www.teichstueberl.com	<b>10 Landgasthof Pammer Jahn</b> Mardtschlag 31, 4262 Leopoldschlag +43 7949/8205 www.pammerjahn.at	<b>15 Gasthaus zum Waldehrpfad</b> Pieberschlag 9, 4263 Windhaag +43 7943/223 www.waldehrpfad.com	<b>20 Gasthof Fleischbauer</b> Sandl 28, 4251 Sandl +43 7946/81006 www.gasthof-fleischbauer.at	<b>25 Wirt auf da Furling</b> Gasthaus Josef Rampestreiter Furling 6, 4293 Gutau +43 7946/6491 www.gasthaus-fuerling.at	<b>34 Cafe Konditorei Poissl</b> Eisenkasse 3, 4240 Freistadt +43 7942/72253 www.konditorei-poissl.at	<b>INTERSPORT PÖTSCHER</b> PÖTSCHER-GRUPPE Hinterreiter Martin Birkenfeld 34 4271 St. Oswald +43 664/4151053 www.bike-service.at
						<b>INTERSPORT PÖTSCHER</b> PÖTSCHER-GRUPPE Intersport Pötscher Makovskystrasse 2 4240 Freistadt +43 7942/72720 www.intersport-poetscher.at