

Der Landkreislauf geht in seine zehnte Runde

Am 04. Juni 2016 machen sich alle Lauf- und Walkingbegeisterten wieder auf den Weg

Ein Lauferlebnis für jedermann – der zehnte Landkreislauf führt am 04. Juni 2016 von Rottendorf nach Oberviechtach. Läufer müssen dabei 55,8 Kilometer und Walker 16,9 km bewältigen.

Der Lauf richtet sich an trainierte und untrainierte Sportler gleichermaßen. Jeder, der Lust auf Bewegung hat, kann sich am 04. Juni 2016 um 08:00 Uhr auf die Laufstrecke und ab 09:00 Uhr auf die Walkingstrecke wagen. Die beiden Organisatoren Walter Kraus und Christian Meyer haben eine landschaftlich schöne Strecke ausgearbeitet. Die Streckenabschnitte im Einzelnen:

01 Rottendorf - Schmidgaden 5,5 KM, flach abfallend, 32 HM

Die Läufer starten am Feuerwehrhaus in Rottendorf und laufen bei KM 0,1 rechts; bei KM 0,2 beim Stoppschild links und bei KM 0,4 am Ende des Kopfsteinpflasters rechts „Zum Kalvarienberg“. Bei KM 0,5 vor dem Kreuz laufen wir links und bei KM 0,7 rechts in die Hauptstraße Richtung Trisching. Bei KM 1,2 biegen wir links in die kleine Straße in Richtung Recyclinghof/Grüngutplatz ab. Bei KM 2,3 gleich nach der Autobahnunterführung laufen wir links und bei KM 2,9 nach dem Ende des asphaltierten Stücks laufen wir rechts weiter. Bei KM 3,8 biegen wir rechts in die Hauptstraße ein und überqueren bei KM 4,9 die Staatsstraße. Bei KM 5,5 erreichen wir die Wechselstelle „Dorfplatz Schmidgaden“.

02 Schmidgaden – Pretzabruck 8,8 KM, flach, 44 HM

Nach der Wechselstelle laufen wir links in die Hauptstraße und bei KM 0,3 biegen wir rechts in den Säulnhofer Weg ab; bei KM 0,4 laufen wir rechts „Am Schafbühl“ und bei KM 0,9 vor dem Holzstoß laufen wir links bergab; bei KM 1,1 nach dem Klärteich geht es rechts weiter und bei KM 1,6 nach der Kläranlage folgen wir rechts dem Hauptweg. Bei KM 2,0 auf Höhe des Friseurgeschäftes laufen wir geradeaus weiter und bei KM 2,8 in Grafenricht links. Bei KM 3,0 überqueren wir die Hauptstraße und laufen links am Radweg in Richtung Stulln. Bei KM 4,0 biegen wir rechts in die Schulstraße ein und folgen dieser bei KM 4,1 links leicht bergauf; bei KM 4,4 laufen wir links auf der Schulstraße weiter und biegen bei KM 4,5 rechts in den Herzendamm ab. Bei KM 6,0 laufen wir rechts in Richtung der Bahnunterführung und biegen bei KM 6,6 links in Richtung Wölsendorf ab. Bei KM 7,1 laufen wir rechts Richtung Pretzabruck und erreichen die Wechselstelle – kurz bevor es über die Schwarzach geht – bei KM 8,8.

03 Pretzabruck - Schwarzach **5,6 KM, flach, 24 HM**

Nach der Wechselstelle laufen wir links auf dem Flurbereinigungsweg weiter; bei KM 0,4 folgen wir ebenfalls rechts dem Straßenverlauf; bei KM 1,9 folgen wir rechts dem Straßenverlauf und bei KM 3,4 biegen wir rechts auf den Radweg ein. Bei KM 5,6 nach der Brücke verlassen wir den Radweg und laufen links zur Wechselstation „Feuerwehrhaus Schwarzach“.

04 Schwarzach – Mitterauerbach **6,7 KM, wellig, 126 HM**

Wir starten am Feuerwehrhaus und biegen bei KM 0,1 links in den Feldweg, der parallel zum Radweg verläuft, ein. Bei KM 0,3 laufen wir vor der Scheune rechts leicht bergauf und folgen dabei der weiß/grünen Wegemarkierung. Bei KM 1,4 biegen wir an der Wegekreuzung rechts ab und bei KM 1,8 laufen wir vor der Kapelle rechts in Richtung Unterauerbach. Bei KM 2,9 laufen wir am gelben Haus links und dann sofort rechtst bergab; bei KM 3,1 halten wir uns links weiter bergab; bei KM 4,3 laufen wir rechts und bei KM 4,4 beim Feuerwehrhaus links weiter auf der Straße nach Mitterauerbach; bei KM 6,7 erreichen wir die Wechselstation in Mitterauerbach beim Wirtshaus „Zur alten Linde“.

05 Mitterauerbach – Zangenstein **4,2 KM, ansteigend, 89 HM**

Am Wirtshaus „Zur alten Linde“ laufen wir links bergauf und bei KM 0,8 an der Wegekreuzung geradeaus; bei KM 1,0 nehmen wir den linken – etwas schlechteren – Weg. Bei KM 1,6 laufen wir geradeaus weiter und folgen der gelben Markierung S 5. Bei KM 2,9 laufen wir am Weiher geradeaus weiter und laufen in Richtung der Häuser und folgen nicht der Markierung S 5. Bei KM 3,5 nach der Brücke über die Schwarzach laufen wir rechts und erreichen bei KM 4,2 die Wechselstelle „Dorfplatz Altendorfer Straße 2“.

Achtung Hinweis:

Die Wechselstelle wurde ca. 100 m weiter ins Dorfinnere verlegt.

06 Zangenstein – Denglarn **4,8 KM, wellig, 138 HM**

Nach der Wechselstelle laufen wir an der Kreuzung geradeaus und biegen bei KM 0,2 rechts auf den Radweg ein; bei KM 0,4 verlassen wir den Radweg und laufen kurz rechts und dann gleich wieder links in Richtung Uckersdorf/Höfen; bei KM 0,9 geht es geradeaus weiter; bei KM 1,3 laufen wir rechts weiter auf dem asphaltierten Weg und folgen auch bei KM 2,7 der Rechtskurve; bei KM 3,0 geht es geradeaus und leicht bergauf weiter; bei KM 4,6 erreichen wir Denglarn und wechseln auf der großen Wiese vorm Ortseingang.

07 Denglarn – Pertolzhofen **3,3 KM, wellig, 33 HM**

Nach der Wechselstation laufen wir vorm Ortseingang links bergauf; bei KM 0,6 geradeaus zur kleinen Asphaltstraße und dann leicht bergab nach Mantlarn; bei KM 1,8 in Mantlarn geht es geradeaus weiter und bei KM 1,8 am Feldkreuz laufen wir rechts; bei KM 2,9 an der Kreuzung laufen wir links und vor dem grünen Haus ebenfalls wieder links; bei KM 3,1 biegen wir rechts zum Vereinsstadl ab und erreichen bei KM 3,3 die Wechselstelle.

08 Pertolzhofen – Rottendorf **6,9 KM, wellig, 147 HM**

Nach dem Wechsel am Vereinsstadl laufen wir auf dem Radweg weiter in Richtung Oberviechtach; bei KM 2,3 verlassen wir den Radweg nach links in Richtung Nottersdorf; bei KM 2,6 erreichen wir die Hauptstraße und laufen links in Richtung Höflarn; bei KM 3,5 erreichen wir Staatstraße 2159 und laufen dort rechts; bei KM 3,6 an der Bushaltestelle laufen wir links bergauf; bei KM 4,6 auf Höhe des Bauernhofes laufen wir rechts und bei KM 4,4 (rechts steht ein kleiner Hydrant) laufen wir links; bei KM 5,3 laufen wir geradeaus über die Wegekreuzung; bei KM 6,0 erreichen wir die Straße nach Rottendorf und laufen dort links; bei KM 6,5 erreichen wir Rottendorf; in Rottendorf laufen wir bei KM 6,7 rechts Richtung B 22 Weiden/Cham; bei KM 6,9 erreichen wir die einen alten Stadl und wechseln dort.

09 Rottendorf – Teunz **5,4 KM, wellig, 66 HM**

Nach der Wechselstelle laufen wir bei KM 0,6 rechts auf eine kleine asphaltierte Straße; bei KM 1,6 laufen wir links und gleich wieder bei KM 1,7 rechts Richtung Voggendorf; bei KM 3,2 an der Kreuzung in Voggendorf laufen wir rechts und bei KM 4,4 laufen wir durch die Kläranlage; anschließend geht es unter der B 22 durch und wir erreichen nach dem Sägewerk bei KM 5,4 die Wechselstelle „Feuerwehrhaus Teunz“.

Achtung Hinweis:

Da die Kläranlage nur am Tag des Landkreislaufts zum Durchlaufen geöffnet ist, bitten wir die Läufer bei den Trainingsläufen, die Kläranlage links zu umlaufen und dann unter der B 22 durch zu laufen.

10 Teunz – Oberviechtach **4,6 KM, wellig, 129 HM**

Nach dem Wechsel laufen wir bei KM 0,1 rechts in Richtung Kirche und bei KM 0,2 links in Richtung Kindergarten/Hanauweg; bei KM 0,4 am Kindergarten laufen wir rechts bergauf; bei KM 1,4 an der Kreuzung laufen wir geradeaus und bei KM 1,9

rechts in Richtung Hof/Oberviechtach/Obermurach der Goldsteigmarkierung folgend. Bei KM 2,4 laufen wir rechts auf die kleine Asphaltstraße und bei KM 2,6 links am Waldrand bergauf. Bei KM 2,8 folgen wir der Rechtskurve und bei KM 3,6 biegen wir rechts in die Hauptstraße ein; bei KM 3,8 in Hof laufen wir am kleinen Kreuz links und bei KM 4,5 laufen wir rechts in die Hauptstraße ein; dann geht's gleich nochmal links und bei KM 4,6 sind wir am Ziel.