

Der Landkreislaf geht in seine elfte Runde

Am 20. Mai 2017 machen sich alle Lauf- und Walkingbegeisterten wieder auf den Weg

Ein Lauferlebnis für jedermann – der elfte Landkreislaf führt am 20. Mai 2017 von Kulz nach Teublitz. Läufer müssen dabei 65,4 Kilometer und Walker 17,4 km bewältigen.

Der Lauf richtet sich an trainierte und untrainierte Sportler gleichermaßen. Jeder, der Lust auf Bewegung hat, kann sich am 20. Mai 2017 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 Kulz - Berg

4,6 KM, wellig, 75 HM bergauf – 75 HM bergab

Die Läufer starten auf der Festwiese/Fußballplatz an der Moosstraße in Kulz und laufen auf der Straße in Richtung Dautersdorf bergab; bei KM 0,1 biegen wir links in den Feldweg ein und laufen bis KM 0,6 wo wir rechts in die Straße nach Thanstein einbiegen. Bei KM 0,9 am Regenüberlaufbecken biegen wir rechts in den Feldweg ab und folgen der gelb-weiß-gelben Markierung des Oberpfalzweges. Bei KM 1,3 laufen wir geradeaus weiter in Richtung Scheune; bei KM 1,8 rechts weiter der gelb-weiß-gelben Markierung folgend. Bei KM 2,7 laufen wir geradeaus weiter leicht bergauf und bei KM 3,0 biegen wir rechts auf die kleine Asphaltstraße ein; bei KM 3,1 biegen wir rechts auf die große Straße ein und laufen Richtung Hebersdorf; bei KM 3,4 laufen wir links in die Hauptstraße ein in Richtung Heinrichskirchen und bei KM 3,6 laufen wir rechts Richtung Berg; bei KM 4,5 erreichen wir Berg und bei KM 4,6 laufen wir beim „Bulldogdoktor Greiner Hans“ vorbei; wir laufen leicht bergab weiter; beim Bushäuschen biegen wir rechts ab und erreichen die Wechselstelle.

02 Berg - Seebarn

8,9 KM, wellig, 146 HM bergauf – 187 HM bergab

Nach der Wechselstelle laufen wir auf dem Feldweg weiter (linker Hand sieht man ein Hochsilo) leicht bergab – nicht der Wanderwegmarkierung folgend! Bei KM 0,3 laufen wir rechts – vor uns sehen wir einen Jägerstand. Bei KM 1,0 an der Wanderwegmarkierung laufen wir geradeaus leicht bergab; bei KM 1,1 (links sehen wir ein Bauteil der Wasserversorgung) laufen wir geradeaus weiter in Richtung Schild „Einfahrt verboten“ leicht bergauf; bei KM 1,6 am ersten Abzweig laufen wir rechts auf flacher Strecke weiter; bei KM 1,7 erreichen wir die Sattelhütte; nach der Sattelhütte (an einer Buche sehen wir das Schild „Kessel“) laufen wir rechts bergab; bei KM 2,2 laufen wir links bergab weiter der Markierung R 1 folgend; bei KM 3,1 laufen wir geradeaus weiter zur Straße; bei KM 3,3 erreichen wir die Staatsstraße 2151, überqueren diese und laufen weiter zum Schellhof; bei KM 3,7 laufen wir

rechts weiter bergab der R 1 Markierung folgend; bei KM 4,2 überqueren wir die Schwarzach und laufen rechts weiter leicht bergauf; bei KM 4,4 laufen wir rechts weiter in Richtung Eixendorfer See; bei KM 4,8 erreichen wir das Eisenbahner-Wanderheim, laufen dort die Asphaltstraße leicht bergauf und sofort nach dem Heim rechts bergab in Richtung Museumsschänke; wir laufen weiter auf dem schönen See-Rundweg und kommen bei KM 7,7 an einen kleinen Rastplatz (Bank und Tisch aus Metall); dort laufen wir links auf der Asphaltstraße bergauf in Richtung Fuchsenhof; bei KM 8,5 – kurz vor dem Ortsschild „Seebarn“ - laufen wir rechts in Richtung Fußballplatz; bei KM 8,6 biegen wir links in den Feldweg ein und erreichen bei KM 8,9 die Wechselstelle hinter dem Sportheim.

03 Seebarn - Kleinwinklarn

5,3 KM, wellig, 84 HM bergauf – 104 HM bergab

Nach der Wechselstelle laufen wir auf dem Feldweg weiter; bei KM 0,15 laufen wir rechts in die Kreisstraße; bei KM 0,3 – vor uns sehen wir ein Feldkreuz – laufen wir links und sofort wieder links bergab; bei KM 0,7 laufen wir rechts in Richtung kleines Waldstück; bei KM 0,9 vor der kleinen Scheune laufen wir links und erreichen bei KM 1,3 eine kleine Asphaltstraße in die wir rechts einbiegen; bei KM 2,3 erreichen wir Stetten und bleiben dort auf der Hauptstraße; bei KM 2,7 biegen wir links in Richtung Stettnermühle ab; bei KM 3,0 lassen wir die Stettnermühle links liegen und laufen geradeaus weiter leicht bergauf; bei KM 3,4 biegen wir rechts in die Hauptstraße ein; bei KM 3,6 verlassen wir diese gleich wieder nach links und laufen sofort halbrechts weiter; bei KM 3,9 lassen wir den Weiher rechts liegen und laufen links der Kurve folgend weiter; bei KM 4,1 laufen wir rechts über einen kleinen Bach und bei KM 4,5 auf Höhe der kleinen Bank laufen wir links der Goldsteigmarkierung folgend leicht bergauf weiter; bei KM 5,0 laufen links in die Hauptstraße ein und sehen vor uns schon die Wechselstelle „Fußballplatz Kleinwinklarn“; bei KM 5,2 biegen wir rechts in den Parkplatz ein und laufen bei KM 5,3 rechts zum Fußballplatz zur Wechselzone.

04 Kleinwinklarn – Erzhäuser/Windmais

7,2 KM, wellig, 113 HM bergauf – 177 HM bergab

Nach der Wechselstelle am Fußballplatz laufen wir der kleinen Asphaltstraße folgend weiter; bei KM 0,2 laufen wir rechts in Richtung Poggersdorf. In Poggersdorf bei KM 1,1 laufen wir noch geradeaus weiter; bei KM 1,4 beim Kollerhof (rechts ist ein kleiner Spielplatz) laufen wir links bergauf zwischen den Pferdekoppeln durch. Bei KM 2,1 erreichen wir die Kreisstraße und laufen rechts; bei KM 2,2 laufen wir links und bei KM 2,8 (auf Höhe der kleinen Scheune) rechts auf die größere Straße; bei KM 3,4 (vor uns sehen wir eine kleine Kapelle) bleiben wir auf der Hauptstraße und laufen weiter geradeaus bergab; bei KM 4,3 (auf Höhe des kleinen Radwegschildes) biegen wir rechts in den Waldweg ein; bei KM 5,3 laufen wir an der Schranke geradeaus weiter; bei KM 5,5 laufen wir nach dem letzten Weiher links bergauf; bei KM 6,3 biegen wir rechts in die Dorfstraße ein; bei KM 6,4 laufen wir geradeaus weiter und bei KM 6,6 nach der Gaststätte Kolbeck bleiben wir auf der Hauptstraße und laufen der Linkskurve folgend weiter bergab; bei KM 7,2 erreichen wir die Wechselstelle „Sportplatz SV Erzhäuser/Windmais“.

05 Erzhäuser/Windmais – Bruck

8,9 KM, ansteigend, 81HM bergauf – 99 HM bergab

Nach dem Wechsel am Fußballplatz laufen wir weiter zur Brücke und biegen bei KM 0,1 links ab; bei KM 0,3 laufen wir links auf den Radweg in Richtung Bodenwöhr; bei KM 3,6 – gleich nach dem Abzweig zur B 85 – laufen wir links in den Waldweg; bei KM 4,7 laufen wir rechts auf dem Waldweg weiter; bei KM 6,6 nach dem Birkhof biegen wir links in die kleine Straße nach Bruck ein; bei KM 7,4 laufen wir rechts nach Bruck und erreichen bei KM 8,1 den Markplatz; dort biegen wir links ab und laufen bei KM 8,3 auf Höhe der Nachtlichtbar rechts in Richtung Rathaus; bei KM 8,9 erreichen wir die Wechselstelle FFW/Sportplatz Bruck.

06 Bruck – Kölbldorf

4,4 KM, wellig, 86 HM bergauf – 34 HM bergab

Wir überqueren den Fußballplatz in Bruck und verlassen diesen an der Nordseite durch das kleine Tor; wir biegen links in die Hauptstraße ein und nach 50 Metern laufen wir rechts in die Straße „Am Pfarrberg“; bei KM 0,1 laufen wir geradeaus in die Schillerstraße und bei KM 0,2 geradeaus in die Lessingstraße; bei KM 0,3 nach der Linkskurve laufen wir beim gelben Haus (Haus Nr 12 Lessingstraße) rechts in den kleinen Fußweg; bei KM 0,4 laufen wir über die kleine Brücke weiter geradeaus in die Friedenstraße; bei KM 0,6 folgen wir dem Straßenverlauf der Linkskurve und laufen bei KM 0,7 geradeaus weiter; bei KM 0,8 laufen wir nach der Linkskurve rechts auf den Radweg Richtung Schwarzenfeld/Bodenwöhr; sofort nach der Unterführung laufen wir links und bei KM 0,9 am Ende des Radweges rechts in Richtung Kölbldorf/Schöngras. Bei KM 2,0 erreichen wir Schöngras und laufen bei KM 2,3 links in die Austraße; bei KM 2,5 laufen wir am Weiher geradeaus weiter leicht bergauf; bei KM 2,6 laufen wir links weiter auf der Austraße und bei KM 3,2 biegen wir rechts nach Kölbldorf ab; bei KM 4,4 erreichen wir auf der Höhe vom Getränke Hartl Kölbldorf und laufen dort links zur Wechselstelle „Wiese nach Getränke Hartl“.

07 Kölbldorf – Steinberg am See

8,7 KM, wellig, 80 HM bergauf – 132 HM bergab

Nach der Wechselstation laufen wir vor dem Dorfweiher links und bleiben bis KM 2,0 auf dieser Straße; bei KM 2,0 verlassen wir die Straße nach rechts in einen Waldweg und laufen gleich bei KM 2,1 wieder rechts entsprechend der Radwegmarkierung; wir folgen der Radwegmarkierung bis nach Steinberg am See; bei KM 7,9 erreichen wir die Hauptstraße und laufen dort rechts weiter; bei KM 8,7 erreichen wir das Feuerwehrhaus und laufen dort links zur Wechselstelle „Trainingsplatz der DJK Steinberg am See“ (= rechter Platz).

08 Steinberg am See – Klardorf

7,3 KM, wellig, 8 HM bergauf – 33 HM bergab

Wir verlassen den Trainingsplatz durch das kleine Tor und laufen rechts auf dem Waldweg; bei KM 0,2 laufen wir links und bei KM 0,6 rechts bis wir bei KM 0,8 eine Schranke erreichen; dort laufen wir geradeaus weiter und bei KM 0,9 laufen wir links

am See entlang bis wir bei KM 2,0 auf der linken Seite einen kleinen Parkplatz sehen; dort laufen wir links zur Staatsstraße; an der Staatsstraße rechts und dann gleich wieder links Richtung „Mario Graf Recycling“. Bei KM 2,6 erreichen wir die Bauschuttanlage und laufen vor der Anlage rechts in den Waldweg und sofort wieder links; bei KM 3,0 erreichen wir eine asphaltierte Straße und laufen dort rechts; bei KM 4,0 erreichen wir ein altes Betriebsgebäude und laufen dort links; bei KM 4,6 laufen wir am Plewa-Schornsteinwerk vorbei; bei KM 5,5 erreichen wir Klardorf und laufen dort links in den Ort; bei KM 5,7 laufen wir rechts in den Grabenweg und bei KM 6,1 biegen wir links auf die große Kreisstraße ein; wir verlassen diese bei KM 7,0 nach links Richtung Fußballplatz und erreichen bei KM 7,3 die Wechselstelle „Fußballplatz Klardorf“.

09 Klardorf – Bubach

4,1 KM, wellig, 11 HM bergauf – 12 HM bergab

Wir verlassen die Wechselstelle beim Sportheim nach links Richtung Dorf/Ort und biegen bei KM 0,2 rechts in die Straße „Simmenflur“ ab; bei KM 0,4 laufen wir links (vor uns sehen wir ein Schild „Sackgasse“); bei KM 0,6 überqueren wir die Hohe Straße und laufen in den Eschenweg; bei KM 0,9 erreichen wir die Hauptstraße und laufen dort links; bei KM 1,0 auf Höhe des Bushäuschens verlassen wir die Hauptstraße und laufen rechts in den Brückenweg; bei KM 1,7 vor der Brücke laufen wir rechts zur Kreisstraße und dort dann gleich wieder links über die Naab in Richtung Bubach; bei KM 2,9 erreichen wir Waltenhof und laufen dort links in die Fischgasse; bei KM 3,2 biegen wir links in den Feldweg ab und bei KM 3,8 nach dem kleinen Bolzplatz laufen wir rechts zur Wiese hinter dem Gasthof Koller; bei KM 4,1 erreichen wir dort die Wechselstelle.

10 Bubach – Teublitz

6,0 KM, wellig, 79 HM bergauf – 83 HM bergab

Nach dem Wechsel hinter dem Gasthof Koller laufen wir rechts und dann geradeaus über die Hauptstraße in die Pirzerstraße; bei KM 0,1 laufen wir links in den Bubacher Ring; bei KM 0,2 links in Richtung Strengleiten; bei KM 0,3 laufen wir rechts in den Margaretenweg in Richtung Strengleiten; bei KM 1,0 vor der Rechtskurve laufen wir links bergauf und erreichen bei KM 2,5 das Schloß Münchshofen; dort laufen wir links bergab und biegen bei KM 2,6 links in die Bergstraße ein; bei KM 2,8 laufen wir rechts in die Hauptstraße; wir bleiben bis KM 3,5 auf der Hauptstraße und biegen kurz vor der Naabbrücke rechts in die Albrecht-Dürer-Str. ein; bei KM 3,6 geht es geradeaus auf dem Schotterweg weiter und bei KM 4,5 erreichen wir Premberg; dort laufen wir links über die Naabbrücke und bei KM 4,9 am Kreisverkehr geradeaus weiter in die Einbahnstraße (bitte aufpassen weil es entgegen der offiziellen Richtung ist); bei KM 5,5 laufen wir geradeaus in die Einbahnstraße und bei KM 5,6 biegen wir links in die Parkstraße ein; bei KM 5,7 biegen wir rechts in die Münchshofener Straße ein und bei KM 6,0 laufen wir nach „Keskings Cafe“ rechts in den Park und sind am Ziel!