

Pressemitteilung

Der Landkreislaf geht in seine achte Runde

Am 24. Mai machen sich alle Lauf- und Walkingbegeisterten wieder auf den Weg

Ein Lauferlebnis für jedermann – der achte Landkreislaf führt am 24. Mai von Wernberg-Köblitz nach Schwandorf. Läufer müssen dabei 68 Kilometer und Walker 23 km bewältigen.

Der Lauf richtet sich an trainierte und untrainierte Sportler gleichermaßen. Jeder, der Lust auf Bewegung hat, kann sich am 24. Mai 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 Wernberg-Köblitz – Stein

6,6 km, wellig, 140 hm bergauf u. 125 hm bergab

Die Läufer starten am Fußballplatz des FC Wernberg und laufen bei KM 0,1 in die Kolpingstraße; bei KM 0,3 laufen wir links in die Straße „Am Hutanger“ und bei KM 0,6 biegen wir rechts in die Staatsstraße 2657 ein; bei KM 1,9 – kurz vor der Autobahnbrücke – biegen wir links in den Waldweg mit der grünen „Dreiecksmarkierung“ ein und laufen leicht bergauf. Bei KM 2,3 geht's unter der Autobahn durch und bei KM 2,8 laufen wir an der Wege-Kreuzung geradeaus. Bei KM 3,6 biegen wir rechts auf die Kreisstraße SAD 32 ein und bei KM 4,3 an der großen Kreuzung laufen wir geradeaus weiter nach Stein. Bei KM 6,3 erreichen wir Stein und biegen bei KM 6,5 links Richtung Hausnummer 3 – 7 ab. Bei KM 6,6 haben wir die Wechselstelle erreicht.

02 Stein – Neusath

8,2 km, flach mit leichtem Schlussanstieg, 98 hm bergauf u. 73 hm bergab

Nach der Wechselstelle in Stein überqueren wir die Staatstraße 2157 und anschließend gleich die Pfreimd; nach kleinen Brücke laufen wir rechts und folgen dem Weg mit dem roten Punkt; bei KM 0,4 laufen wir rechts und folgen dem Pfreimdtalradweg „Pf“; bei KM 2,1 laufen wir links und folgen der Markierung Pf; bei KM 2,2 geht's sofort wieder rechts der Markierung „Pf“ folgend; bei KM 3,9 laufen wir rechts auf die Teerstraße und bei KM 4,0 biegen wir links ab (nicht mehr der Markierung „Pf“ folgend); bei KM 4,1 laufen wir rechts in Richtung „Gewerbegebiet Am Kalvarienberg“; bei KM 6,1 an der Wegekreuzung (rechts sehen wir den großen LKW-Parkplatz) laufen wir geradeaus weiter; bei KM 7,3 auf der Höhe der ersten Häuser von Neusath laufen wir links leicht bergauf; bei KM 7,9 biegen wir rechts in die Teerstraße ein und laufen leicht bergab in die Ortschaft Neusath; bei KM 8,0 folgen wir der abknickenden Vorfahrt nach rechts und erreichen bei KM 8,2 die Wechselstelle „Feuerwehrhaus Neusath“.

03 Neusath – Girnitz

6,4 km, wellig, 136 hm bergauf u. 98 hm bergab

Vom Feuerwehrhaus in Neusath laufen wir leicht bergab geradeaus weiter; bei KM 1,2 laufen wir geradeaus über den Kreisverkehr in die Siemensstraße; wir laufen an der Firma emz vorbei in Richtung Diendorf; bei KM 2,2 kurz vor der Staatsstraße 2040 laufen wir links in einen Feldweg leicht bergauf und parallel zur Staatsstraße; bei KM 2,7 – kurz vor dem Holzhaus – laufen wir rechts zur Staatsstraße; bei KM 2,8 biegen wir links in die Staatsstraße ein und laufen leicht bergauf nach Höflarn; bei KM 3,6 kurz nach dem Ortsschild „Höflarn“ biegen wir rechts ab und laufen leicht bergab weiter; bei KM 4,4 – auf Höhe des letzten Weihers – laufen wir links über den Weiherdamm leicht bergauf weiter; bei KM 4,6 – am Baumstumpf befindet sich ein Schild „Zitterbachtal“ – laufen wir scharf rechts; bei KM 5,5 – auf Höhe des Hochsitzes – laufen wir links in Richtung Girnitz; bei KM 5,8 laufen wir am Sendemast vorbei weiter geradeaus nach Girnitz und erreichen bei KM 6,4 die Wechselstelle am Glockenturm.

04 Girnitz – Schwarzach

3,4 km, abfallend flach, 43 hm bergauf u. 126 hm bergab

Nach der Wechselstelle laufen wir geradeaus weiter entlang der Telefonmasten in Richtung des gelben Hauses; bei KM 0,6 laufen wir geradeaus weiter leicht bergab; bei KM 1,0 laufen wir an einem großen Feldkreuz vorbei; bei KM 1,2 – auf Höhe des Hochsitzes – folgen wir der Linkskurve leicht bergauf und laufen bei KM 1,3 rechts leicht bergauf weiter; bei KM 1,8 laufen wir geradeaus weiter; bei KM 2,2 geht es leicht bergab weiter und bei KM 2,5 – vor uns sehen wir ein Holzhaus – laufen links in die Ortschaft Schwarzach; bei KM 2,6 laufen wir rechts bergab in Richtung der Kirche; bei KM 3,0 erreichen wir die Hauptstraße und laufen links weiter in Richtung Dorfmitte; bei KM 3,2 in der Dorfmitte laufen wir rechts in Richtung Unterauerbach und erreichen bei KM 3,4 die Wechselstelle „Feuerwehrhaus/Bauhof“ in Schwarzach.

05 Schwarzach –Altendorf

4,8 km, flach, 49 hm bergauf u. 33 hm bergab

Vom Feuerwehrhaus in Schwarzach laufen wir rechts weiter und nach 100 m links auf dem flachen Freundschaftsradweg zum Fußballplatz in Altendorf.

06 Altendorf – Schwarzhofen

6,1 km, flach, 30 hm bergauf u. 37 hm bergab

Nach der Wechselstelle überqueren wir bei KM 0,6 die Staatsstraße und laufen auf dem Radweg weiter nach Zangenstein; bei KM 2,0 verlassen wir den Radweg und laufen rechts weiter auf der Staatsstraße 2040 in Richtung Schwarzhofen; bei KM 2,8 verlassen wir die Staatsstraße und laufen rechts in Richtung des großen Strommastens zur Schwarzach; bei KM 3,7 laufen wir rechts über die kleine Holzbrücke in Richtung Schöna; bei KM 4,4 verlassen wir den Feldweg und laufen links weiter auf der kleinen Straße nach Schöna; bei KM 4,8 in Schöna angekommen laufen wir links in Richtung Schwarzhofen; bei KM 6,1 erreichen wir die Kreisstraße SAD 40 und laufen links bis KM 6,2; dort laufen wir rechts zum kleinen Fußballplatz.

07 Schwarzhofen – Fuhrn

8,1 km, hügelig, 232 bergauf u. 100 hm bergab

Die Läufer starten am kleinen Sportplatz und laufen an der Schwarzach entlang nach Schwarzeneck; bei KM 0,9 an der kleinen Scheune laufen wir links und bei KM 1,1 an der abknickenden Vorfahrt am Bushäuschen rechts leicht bergauf; bei KM 1,3 laufen wir am kleinen Feuerwehrgerätehaus vorbei geradeaus weiter und folgen immer der Markierung „MD“; bei KM 2,5 laufen wir geradeaus und folgen nicht der MD-Markierung; bei KM 2,6 biegen wir links in die Kreisstraße SAD 40 ein; bei KM 3,0 an der großen Kreuzung laufen wir rechts in Richtung Schwarzach/Mitterauerbach; bei KM 3,8 laufen wir links bergab in Richtung Demldorf; bei KM 5,1 laufen wir rechts nach Demldorf und bei KM 5,5 nach dem Gasthaus Weigl laufen links bergab weiter; bei KM 5,9 geht's an den Klärteichen vorbei leicht bergauf weiter; bei KM 6,2 am Wededreieck laufen wir weiter geradeaus; bei KM 7,2 an der kleinen Kreuzung laufen wir weiter geradeaus bergauf und bei KM 7,4 an der kleinen Scheune links in Richtung Fuhrn; nach 8,1 KM erreichen wir die Wechselstelle „Dorfplatz Fuhrn“.

08 Fuhrn – Rauberweiherhaus

9,3 km, abfallend flach, 20 hm bergauf u. 157 bergab

Von der Dorfmitte in Fuhrn laufen geradeaus weiter und biegen bei KM 0,1 vor dem pinken Haus rechts ab; bei KM 0,2 folgen wir dem Straßenverlauf weiter zur B 85/Hofenstetten; bei KM 0,4 überqueren wir die SAD 18 und laufen auf der kleinen Teerstraße leicht bergauf; bei KM 1,0 geht's an einer kleinen Kapelle vorbei und bei KM 1,5 geradeaus in den Wald der blau-weißen Markierung folgend; bei KM 1,8 am Oberpfälzer Seeland-Schild laufen wir weiter geradeaus; bei KM 2,1 folgen wir der Wanderwegmarkierung „Oberpfälzer Seeland – Büchelbergweg“; bei KM 2,4 geht's steil bergab an der Büchelberg-Kapelle vorbei und bei KM 2,6 biegen wir links ab und folgen dem Wanderweg; bei KM 3,9 nach dem Überqueren der kleinen Brücke laufen wir bei den Oberpfälzer Seeland-Schilder rechts; bei KM 6,0 laufen wir am Modellflugplatz weiter geradeaus und biegen bei KM 6,0 links in den Seerundweg ein; bei KM 7,3 laufen wir an der Schranke vorbei am See entlang Richtung Rauberweiherhaus; bei KM 8,4 vor dem ersten Haus verlassen wir den Seerundweg und laufen am Mühlweg zum Feuerwehrhaus, das wir KM 9,0 erreichen.

09 Rauberweiherhaus – Wackersdorf

6,6 km, flach mit einem Anstieg, 91 hm bergauf u. 71 bergab

Vom Feuerwehrhaus in Rauberweiherhaus laufen wir nach dem Wechsel rechts in Richtung der Rauberweiherhauser Straße und nach 50 Metern links in den Waldweg; bei KM 0,4 laufen wir rechts (nicht der Linkskurve folgen) auf einem kleinen Weg zur kleinen Brücke über den Südgraben. Nach der Brücke laufen wir links und sofort wieder rechts weiter; bei KM 0,8 beim „Übungsplatzschild“ laufen wir geradeaus weiter; bei KM 1,2 stoßen wir auf einen größeren Waldweg und laufen dort links

weiter; bei KM 1,4 ist der Weg bestens ausgebaut und wir laufen geradeaus weiter; bei KM 2,0 laufen wir links auf die kleine Teerstraße und erreichen bei KM 2,2 den Radweg; dort laufen wir rechts und überqueren die Bahnlinie; wir bleiben immer auf dem Radweg und erreichen bei KM 4,7 den Wackersdorfer Kreisel; wir laufen auf dem Radweg weiter und laufen bei KM 6,1 **nicht** links in die Unterführung, sondern verlassen den Radweg; wir laufen 10 m bergauf und folgen dann rechts dem Weg „OSL 4 S“; nach 50 Metern laufen wir links in die Fabrikstraße und erreichen nach KM 6,6 die Wechselstelle „Volksfestplatz Wackersdorf“

10 Wackersdorf – Schwandorf

7,4 km, flach, 36 hm bergauf u. 58 hm bergab

Vom Volksfestplatz in Wackersdorf laufen wir weiter bergab und biegen bei KM 0,2 rechts Richtung Bauhof ab; bei KM 0,4 vor der Unterführung laufen wir rechts auf dem Radweg „4 S“ weiter; bei KM 0,9 erreichen wir eine kleine Straße und biegen dort links ab; bei KM 1,1 überqueren wir die B 85 und biegen bei KM 1,5 links in die Straße in Richtung Biogasanlage ab; bei KM 1,7 erreichen wir Irlach und laufen geradeaus weiter; bei KM 2,1 vor dem Schild „Sophienhöhe“ laufen wir links bergab; wir bleiben auf der Straße und erreichen bei KM 4,1 den Radweg in Richtung Schwandorf; bei KM 5,9 auf Höhe des Pumpenhäuschens laufen wir rechts und anschließend gleich wieder links; bei KM 6,5 laufen wir rechts auf dem Radweg weiter in Richtung Sepp Simon Stadion; bei KM 7,2 verlassen wir den Radweg nach rechts und laufen direkt zum Sepp Simon Stadion.

Die insgesamt 10 Streckenabschnitte können von allen Hobby- und Freizeitläufern leicht bewältigt werden; lediglich die Strecken 1 von Wernberg nach Stein, die Strecke 3 von Neusath nach Girnitz und die Strecke 7 von Schwarzhofen nach Fuhrn sind hügelig und weisen kleinere Anstiege auf.

Die Gesamtstrecke weist 875 hm bergauf und 878 hm bergab auf.