

Detallierte Streckenbeschreibung 16-ter LKL 22. Juni 2024

Fronberg – Oberviechtach

Etappe 1 Fronberg – Holzhaus 6,3 km, flach, 14 HM

Wir starten am Fußballplatz des ASV Fronberg und laufen dann rechts in die Hannathstraße; bei KM 1,9 geht es über die BAB und dann sofort links; wir laufen dann nicht rechts in den Radweg, sondern halbrechts und folgen dem Wanderweg; bei KM 2,4 folgen wir rechts dem Wanderweg; bei KM 2,6 am Feldkreuz laufen links weiter auf dem Hauptweg; bei KM 3,6 vor dem großen Weiher laufen wir links und bei KM 4,0 folgen wir links dem Wanderweg; bei KM 4,5 überqueren wir die Kreisstraße und laufen Richtung Handwerkskammer CMT Charlottenhof; bei KM 4,6 laufen links in den Wanderweg und bei KM 4,7 links weiter auf dem Wanderweg; bei KM 5,7 laufen wir rechts auf die kleine Straße und erreichen bei KM 6,3 die WS Holzhaus

Etappe 2 Holzhaus - Sonnenried 5,7 KM, leicht ansteigend, 82 HM

Wir laufen nach der WS rechts und bei KM 0,3 wieder rechts in Richtung Rauberweiherhaus; bei KM 1,2 vor Rauberweiherhaus laufen wir links Richtung Aussichtsturm und bei KM 2,6 vor der Brücke rechts in den Seerundweg; bei KM 3,6 am Modellflugplatz laufen wir geradeaus und bei KM 4,2 links Richtung Hohenirlach/Holzhaus/Asbach; bei KM 5,5 erreichen wir Sonnenried und bei KM 5,7 die WS Dorfplatz

Etappe 3 Sonnenried – Unterauerbach 5,3 KM, wellig, 64 HM

Wir starten am Dorfplatz und laufen vor zur Hauptstraße; dort laufen wir rechts und bei KM 0,1 links; bei KM 0,6 laufen wir links (rechts sehen wir einen kleinen Weiher); bei KM 1,4 laufen wir rechts auf die kleine Teerstraße und bei KM 3,1 erreichen wir Krandorf; bei KM 3,6 laufen wir weiter bergauf und erreichen bei KM 5,3 nach einer Bergab-passage die WS Unterauerbach

Etappe 4 Unterauerbach – Schwarzach 4,3 KM, wellig, 64 HM

Achtung – Strecke ist 1 KM länger als im Flyer angegeben

Nach dem Wechsel laufen wir links in die Hauptstraße und dann gleich wieder rechts in die Flurstraße; bei KM 1,3 in Öd laufen wir an der ersten Abzweigung geradeaus und biegen bei der zweiten Abzweigung – bei KM 1,4 – rechts ab. Bei KM 2,6 an der Wegekreuzung laufen wir links weiter und erreichen bei KM 4 die

Straße in Schwarzach; wir laufen rechts und biegen gleich wieder links auf den Radweg ein; auf dem Radweg laufen wir vor der Brücke rechts zur WS am Bauhof

Etappe 5 Schwarzach - Altendorf
4,7 KM, flach, 28 HM

Wir verlassen die Wechselstation nach rechts und laufen bei KM 0,1 links auf den Radweg in Richtung Altendorf; bei KM 4,7 erreichen wir den Fußballplatz Altendorf und wechseln dort auf unseren nächsten Sportsfreund

Etappe 6 Altendorf – Uckersdorf
2,2 KM, flach, 10 HM

Achtung - am Bahnhofsschild steht Schwarzhofen

Wir laufen von der Wechselstelle weiter auf dem Radweg nach Uckersdorf; bei KM 2,2 erreichen wir dort die WS alter Bahnhof Schwarzhofen

Etappe 7 Uckersdorf - Pertolzhofen
4,5 KM, flach, 24 HM

Nach der Wechselstelle laufen wir geradeaus weiter am Radweg und erreichen auf wundervoller Strecke bei KM 4,5 die Wechselstelle in Pertolzhofen am Vereinsstadl

Etappe 8 Pertolzhofen – Niedermurach
4,9 KM, flach, 50 HM

Wir laufen nach der Wechselstation weiter auf dem Radweg; bei KM 3,5 vor dem alten Bahnhof Niedermurach verlassen wir den Radweg und laufen links Richtung Niedermurach; bei KM 4,0 vor dem Friedhof laufen wir links und bei KM 4,2 geradeaus in die Hauptstraße; bei KM 4,4 laufen wir rechts in Richtung Teunz und bei KM 4,5 links in die Schulstraße in Richtung Schule/Sportplatz; bei KM 4,9 haben wir die WS Sportplatz erreicht

Etappe 9 Niedermurach - Teunz
3,6 KM, wellig, 60 HM

Achtung – die Kläranlage ist nur am Wettkampftag geöffnet

Nach dem Wechsel lauf wir leicht bergauf weiter und bei KM 0,6 biegen wir rechts Richtung Voggendorf ab; bei KM 2,2 in Voggendorf laufen wir rechts und bei KM 3,3 laufen wir in die Kläranlage und dann unter der B 22 durch; dann geht's weiter durch das Sägewerk und wir erreichen bei KM 3,6 die WS FFW Teunz

Etappe 10 Teunz – Gymnasium Oberviechtach
4,4 KM, ansteigend, 106 HM

Nach dem Wechsel laufen rechts weiter in die Ortschaft Teunz und bei KM 0,1 rechts Richtung Oberviechtach; bei KM 0,2 links Richtung Kindergarten bergauf weiter und bei KM 1,4 an der Wegekreuzung geradeaus; bei KM 1,8 weiter in Richtung Oberviechtach und bei KM 2,3 bei den Holzschuppen rechts in Richtung Oberviechtach; bei KM 2,5 laufen wir links leicht bergauf zu den großen PV-Anlagen; bei KM 2,8 laufen wir rechts und bei KM 3,2 bei der Rastbank/Goldsteighinweis biegen wir rechts ab und laufen bergab Richtung St. Ägidius Kirche; bei KM 3,6 laufen wir rechts auf die Hauptstraße und dann gleich

wieder links; bei KM 4,3 erreichen wir die Teerstraße und laufen dort rechts; gleich danach laufen wir links ins Ziel am Gymnasium Oberviechtach - dort angekommen sind alle Sieger und können sich bestens mit Getränken und Essen versorgen.

Gesamt: 45,9 KM für die Läufer und 12,9 für die Walker