

### **Die Strecke:**

Es handelt sich um einen Rundkurs mit Rundenlängen von 5.353 Metern (vermessen am 14.04.2026 mit Messrad AIRAJ DMW-2). Dieser Rundkurs ist 8 Mal zu durchlaufen und enthält ca. 40 Höhenmeter pro Runde.

Die Strecke besteht überwiegend aus befestigten Sand-, Wald- oder Heidewegen und nur ein kleiner Teil der Strecke führt als befestigter Weg an einem Wohngebiet entlang.

Der Start erfolgt an einem rot-weißen Pfosten am Fuße einer Treppe. Von dort geht es zunächst südwärts bis zur nächsten Kreuzung, an der nach rechts abgebogen wird. An der nächsten Kreuzung (dort geht es ein klein wenig bergauf) geht es geradeaus zwischen den dort liegenden Steinen weiter. Auf der linken Seite erscheint ein Teich und wenig später lässt man einen Spielplatz rechts liegen. Der Weg führt dort nach links weiter bis zur Panzerringstraße (diese heißt auf dieser Höhe Heideblütenweg und wer mit dem Bus von dort gekommen ist, kennt den späteren Rückweg) geradeaus. Diesen Ort erreicht man etwa bei ca. KM 0,8.

Es geht über den Heideblütenweg gerade hinweg in den gegenüberliegenden Sandweg. Diesem Sandweg folgt man geradeaus und auch noch weiter, nachdem dieser einen Knick nach links macht. Während man linker Hand weiterhin Häuser sieht, wechselt auf der rechten Seite der Ausblick. Auch wenn der Untergrund wechselt (ca. KM 1,5) führt uns der Weg weiter geradeaus auf dem Fußweg entlang. Am Ende des Weges führt der Weg über eine „Brücke“ (ca. KM 1,74 km), hinter der wir an einer T-Kreuzung nach rechts abbiegen. Dort folgen wir dem asphaltierten Weg geradeaus bis ein Abzweiger nach links (in Richtung Bundesstraße aus dem Wohngebiet heraus) kommt, den wir ignorieren, denn für uns geht es weiter geradeaus auf einen unbefestigten Weg, der uns quasi um die Kuhle, die rechts von uns liegt, herum führt.

Am Ende dieses Weges steht links eine Parkbank, hinter der wir auch nach links abbiegen. Dem Weg hier folgen wir, bis wir bei ca. KM 2,03 vor uns ein Schild sehen, auf dem „Privatgrundstück“ steht. Da wir dort nicht geradeaus auf das Privatgrundstück laufen wollen und auch hier nicht nach links zur Bundesstraße wollen, biegen wir hier nach rechts ab.

Es folgt ein schmaler Pfad an dessen linke Seite wir Häuser sehen. Diesen Pfad laufen wir ca. 300 Meter weiter bis wir zu einer kleinen Holzbrücke, die über den Fluß Sandbeck führt, kommen. Diese Brücke überqueren wir, um gleich dahinter nach links abzubiegen. Es geht nun an einem Feldrand entlang. Bei KM 2,46 eröffnet sich links die erste Möglichkeit abzubiegen, was wir machen. Dem hier entstandenen „Trampelpfad“ folgen wir. Dieser führt zunächst auch am Rand einer Wiese entlang und dann durch die Wiese hindurch, wobei es leicht aufwärts geht.

An der nächsten Kreuzung würde es geradeaus in eine Wohnsiedlung hinein gehen, wir aber biegen hier (KM 2,7) in einer Art Spitzkehre nach rechts ab, so dass uns der Weg oberhalb der Wiese fast in gegensätzlicher Richtung zurückführt.

Noch auf der Wiese gabelt sich der Weg auf. Hier (KM 2,86) nehmen wir den rechten, breiteren Pfad, der uns direkt in den Wald hineinführt. Bei KM 2,93 erreichen wir ein

Schild (noch vor dem Wald) „Naturschutzgebiet“. Dahinter geht es geradeaus in den Wald hinein.

Etwa 200 Meter später müssen wir den Weg nach links verlassen. Rechts sehen wir eine Lichtung, doch wir müssen noch vor dieser nach links abbiegen. Nach weiteren 100 Metern treffen wir auf einen Weg, der von links kommt und nach rechts weiterführt. Wir folgen diesem Weg nach rechts. Hier geht es jetzt ein wenig bergauf und einige Wurzeln erschweren den Lauf.

Doch bei KM 3,33 ist der Wald zu Ende und wir kommen direkt auf den Scharlbergstieg. Hier biegen wir sofort nach rechts ab und folgen dem breit ausgebauten Weg in Richtung Schullandheim. Auf der linken Seite kommt der Fledermausturm und es geht weiter geradeaus und schließlich stehen wir bei KM 3,57 vor einem Holzbalken. An diesem geht es links vorbei, denn dahinter wollen wir auch gleich links abbiegen. Erst bei KM 3,8 kommen wir an eine Kreuzung, an der wir nach rechts abbiegen. Diesem Weg folgen wir auch noch über eine weitere Kreuzung (KM 4,05) hinaus geradeaus.

Bei KM 4,4 kommen wir aus einem kleinen Wäldchen heraus zur früheren Panzerwaschstraße, erkennbar an den Betonpollern. Hier nehmen wir gleich hinter dem Wäldchen die erste links in Richtung Waschplatz und nach dem Erreichen desselbigen, biegen wir dort nach rechts ab und überqueren diesen bis zur bereits sichtbaren Ausfahrt.

Bei der Ausfahrt (KM 4,5) laufen wir nach rechts (oder einfacher gesagt geradeaus, denn die Ausfahrt gibt uns die Richtung vor). Wir sind nun auf der Panzerringstraße, die dann ihren Namen in den Heideblütenweg ändert.

Ja, wir kommen also wieder dort an, wo wir schon einmal waren und genau diesen Weg, den wir gekommen sind, laufen wir (fast) auch wieder zurück.

Dieses Mal ist der Spielplatz aber links und der Teich rechts. Wir laufen aber nicht etwas geradeaus zwischen den beiden Steinen den Weg bergab, den wir gekommen sind, sondern biegen an den Steinen nach links, um dann die nächste rechts abzubiegen. An dem rot-weißen Pfosten ist die erste Runde geschafft und es folgen sieben weitere.