

Startpunkt ist an den rot-weißen Pfosten, die den Übergang vom Bürgersteig in den Sandweg markieren. Das einmalige Auftaktstück führt von dort in Richtung Westen immer geradeaus. Der Weg ist zunächst ein Sandweg und ab dem Bahnübergang (linker Hand) wechselt der Untergrund zu Asphalt. Nach ca. 750 Metern könnte man rechts abbiegen, das machen wir aber erst bei der nächsten Möglichkeit kurz vor der Brücke. Hier geht es um den eingezäunten Teich einmal ganz herum und wir kommen da heraus, wo wir erstmals hätten rechts abbiegen können. Es geht nun wieder geradeaus zurück zum Start. Das war die einmalige Auftaktrunde von knapp 2 Kilometern.

Vom Start geht es nun ostwärts geradeaus. Den Bahnhof lassen wir rechts liegen und laufen den stets geradeaus führenden Weg entlang. Über eine kleine Brücke und entlang der Lärmschutzwand bis zu einem grünen Tor. Hier die mittlere Tür in Laufrichtung aufstoßen. Direkt hinter dem grünen Tor biegen wir nach links ab. Dem Sandweg folgen wir in Richtung Norden immer geradeaus, bis wir uns am Ende (bei ca. KM 5 inkl. Auftaktstück) – kurz nachdem wir einen Graben über eine kleine Brücke passiert haben – entscheiden müssen. Wir entscheiden uns für den Weg nach rechts, also in Richtung Osten. Auch dieser Weg führt uns in leichten Kurven immer geradeaus. Abzweigungen gibt es hier nicht. Erst bei KM 6,9 (inkl. Auftaktrunde) ist rechts eine Brücke, die über einen Graben führt. Hier biegen wir ab und laufen eben über diese Brücke nun südwärts. Bereits 200 Meter später knickt der Weg nach rechts (westwärts) ab und weitere 100 Meter später heißt es aufgepasst! Der Weg führt verlockend geradeaus, aber wir biegen hier links ab und schlagen wieder die südliche Richtung ein.

Auf diesem breiteren Weg sehen wir rechts nach einer Weile ein Haus stehen. Es ist das einzige Haus in dieser Umgebung. Irgendwann sehen wir auch das Straßenschild dieses Weges und stellen fest, dass wir uns auf der „Dritten Meile“ befinden.

Nachdem wir dieses Straßenschild auf der rechten Seite gesehen haben, geht es auch kurze Zeit später in die nächstmögliche rechts (bei KM 8,85 inkl. Auftaktstück). Dieser kurze Weg endet nach etwas mehr als 200 Metern und wiederum biegen wir nach rechts ab. Aber auch diesen Weg verfolgen wir nur wenige Meter, denn hinter den Bäumen geht es nach nur 60 Metern gleich nach links. Hier geht es, einer Baumreihe zur linken Hand, an einem weiteren Graben entlang.

Nach 500 Metern gabelt sich der Weg und wir nehmen hier die rechte Möglichkeit. Dort geht es eine Weile endlich mal wieder nur geradeaus. Die beiden Abzweigungen nach rechts bei KM 9,8 und 10,2 lassen wir liegen, denn wir wollen erst am Ende dieses Weges nach links abbiegen. Das ist bei ca. KM 10,3 (inkl. Auftaktstück) der Fall.

Am Ende dieses Weges stoßen wir auf eine T-Kreuzung. Diese erreichen wir bei KM 10,5 (inkl. Auftaktstück) und biegen dort nach rechts ab. Es geht also nun westwärts und das bis zum Ziel. Der Weg führt zunächst am Bahndamm (links davon) entlang und bis zum grünen Tor. Durch dieses (am besten die rechte Tür nehmen) hindurch und wieder auf geradem Weg zum Ziel.

Im Ziel wenden wir bei den rot-weißen Pfosten und nehmen diese große Runde noch drei Mal unter die Füße.