

Die Strecke: Es handelt sich um einen Rundkurs mit Rundenlängen von 8.426 Metern (vermessen am 21.08.2022 mit Messrad Geotec M10 mit Umdrehungszähler Typ Hengstler 225). Dieser Rundkurs ist 5 Mal zu durchlaufen und enthält ca. 90 Höhenmeter pro Runde. Da die fünf Runden nicht exakt die Marathondistanz ergeben, wird ein Pendelstück mit je 103 Meter Länge vorweg geschaltet. Dieses Pendelstück wird vom Start entgegen der Laufrichtung bis zur nächsten Kreuzung und zurück gelaufen. Die Hälfte der Strecke ist Beton auf dem Panzerring, die andere Hälfte ist befestigter Sand-, Wald- oder Heideweg.

Der Start erfolgt zunächst mit einem Pendelstück in Gegenlaufrichtung und zwar von den beiden rot-weißen Gatterschranken bis zur nächsten Kreuzung und zurück. Danach geht es den Weg 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 weiter. Auf der linken Seite erscheint ein Teich und ein Spielplatz lässt man rechts liegen, denn der Weg führt 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 1 (inkl. Auftaktstück).

Es geht über den Heideblütenweg gerade hinweg in den gegenüberliegenden Sandweg. Diesem Sandweg (ein Teil des Wanderweg 4) folgt man bis er sich nach links und vorher einen kleinen Hügel hoch nach rechts teilt. Hier nimmt man den Weg nach rechts, der nach kurzer Zeit endet und auf eine T-Kreuzung mit Holzbalken (KM 1,5) trifft. Auch hier biegt man rechts ab. Der folgende Waldweg ist wurzelig und führt immer geradeaus, bis es nur noch links herum geht. Hinter dieser Linkskurve geht es kräftig bergauf und als Belohnung erhält man einen herrlichen Blick auf die Heide (ca. KM 1,9). Es geht weiter geradeaus und leicht bergab bis man auf die nächste Kreuzung (ca. KM 2,1) trifft. Auch hier geht es rechts herum und gleich wieder in ein kleines Wäldchen hinein. Man folgt dem Weg, welcher einen bis zu Panzerwaschstraße führt. Dies ist ein Platz mit großen Steinen, welchen selbige begrenzen. Diesen Platz verlässt man nach rechts, um gleich an der Ein-/Ausfahrt links herum fast schon mit einer 180-Grad-Wende in Richtung Süden die Panzerringstraße unter die Füße zu nehmen.

Die erste Abbiegung rechts (kurz vor KM 3) nehmen wir bereits und folgen diesem asphaltierten Weg immer geradeaus. Bei ca. KM 3,7 erscheint auf der linken Seite eine hübsche bunte Schranke und dahinter führt uns der Weg weiter. Also bei dieser Schranke die Panzerringstraße nach links verlassen und dem sich anschließenden Schotterweg, der anfangs nach rechts schwenkt, immer geradeaus leicht bergauf folgen und zwar auch über die große freiliegende Kreuzung (ca. KM 4,4) hinweg. Es geht hinter dieser Kreuzung wieder in ein Waldstück hinein und dort auch einmal kurz und knackig auf den Betonresten einer nicht mehr so richtig zu sehenden Straße bergauf. Diesen Weg läuft man bis zu seinem Ende und dort erreicht man wieder (den oberen Teil) die Panzerringstraße. Das dürfte etwa bei KM 5,3 der Fall sein, auf jeden Fall biegt man links ab und ab jetzt bleibt man stetig auf der Betonpiste der Panzerringstraße, welche nach einer Linkskurve einen herrlichen Blick auf die Umgebung bietet. Außerdem sieht man von hier aus, dass es hübsch bergab und immer geradeaus über alle möglichen Kreuzungen hinweg geht. Zur Orientierung: Von ganz oben bis zu einer Schranke, die man umgehen muss, sind es ca. 1,5 Kilometer - es geht also lange geradeaus und sogar auch hinter der Schranke noch weiter, denn der Weg endet erst bei den vielen Steinen, die auf der Straße liegen und die Zufahrt zum Panzerring versperren. Hier bei ca. KM 7,9 geht es hinter den Steinen links in den Weg, den wir auf dem Hinweg bereits gelaufen sind. Nur dieses mal ist der Spielplatz 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 (das Ende vom Auftaktstück) Richtung Ziel abzubiegen. An den Gatterschranken ist die erste Runde geschafft und es folgen vier weitere (ohne Auftaktstück).