

1. Streckenabschnitt: Amberg - Gailoh (4,2 km)

Verantwortlich: Skivereinigung Amberg und FF Amberg

Start: in der Sechserstraße bei der Fachhochschule

Nach dem Start überqueren wir geradeaus die B85 und laufen in die Kastler Straße; bei km 0,3 überqueren wir die Hockermühlstraße geradeaus und biegen gleich anschließend nach links ab in die Gerberstraße. 100 m weiter biegen wir nach rechts ab in den Ammerthaler Weg, dem wir nun bis auf weiteres folgen; bei km 1,3 verlassen wir Amberg und 200 m weiter unterqueren wir die B299. Bei km 2, 2 biegen wir bei einer Kreuzung nach links ab und laufen nun Richtung Lengenlohe. Bei km 2,6 laufen wir in die Ortschaft Lengenlohe, 100 m weiter an einer Kapelle vorbei und wiederum 100 m weiter verlassen wir Lengenlohe. Bei km 3,2 unterqueren wir erneut die B299 und 200 m weiter stoßen wir auf die AS4, die wir geradeaus überqueren; wir laufen nun auf einem ansteigenden Schotterweg weiter. Ab km 4,0 führt dieser Weg am Waldrand entlang und danach kurz in ein Waldstück; im Wald stoßen wir kurz vor dem Bundeswehr-Munitionslager senkrecht auf eine Teerstraße, in die wir nach links einbiegen, und erreichen 50 m weiter auf dieser Straße nach 4,2 km die Wechselstation Gailoh.

2. Streckenabschnitt: Gailoh - Haag (2,6 km)

Verantwortlich: FSV Gärbershof und FF Gailoh

Wechsel: auf der Straße 100 m vor dem Bundeswehr-Standortschießanlage

Nach dem Wechsel laufen wir auf der Teerstraße weiter Richtung Gailoh; 200 m weiter biegen wir nach rechts ab in die Straße „Im Frauental“ und laufen durch das Gewerbegebiet. Bei km 0,5 biegen wir am Ende des Gewerbegebiets nach rechts ab in einen Radweg, der parallel zur Straße Amberg – Haag verläuft; bei km 0,9 biegen wir nach rechts ab in die Tierheimstraße und folgen dieser. Bei km 1,1 zweigt diese Straße nach links ab und wir laufen nun auf abfallender Strecke weiter. Ab km 1,4 steigt unser Laufweg an und bei km 1,9 biegen wir vor der Ortschaft Haag nach rechts ab in einen Schotterweg und folgen dem Marterlweg. Dieser führt nach 2,1 km nach links und verläuft am Waldrand entlang. Bei km 2,5 führt unser Laufweg nach links vom Waldrand weg und 100 m weiter erreichen wir unmittelbar vor der Teerstraße nach 2,6 km die Wechselstation Haag.

3. Streckenabschnitt: Haag - Ursensollen (6,1 km)

Verantwortlich: Haagerthaler Schützen und FF Haag

Wechsel: „Zu den Brunnen“ 2

Nach dem Wechsel biegen wir nach rechts in die Teerstraße ein und laufen auf zunächst ebener und dann leicht abfallender Strecke auf dieser Straße weiter. Bei km 0,3 zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen geradeaus weiter auf dem breiten geteerten Flurbereinigungsweg; bei km 0,5 (zu Beginn eines Waldstücks) zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen wieder geradeaus weiter auf einem breiten Schotterweg, der am Waldrand entlang verläuft. Bei km 0,9 geht dieser Weg wieder in eine Teerstraße über und steigt nun stärker an bis zum Strommasten (nun ist die Ortschaft Unterleinsiedel in Sichtweite). Bei km 1,0 stoßen wir senkrecht auf die Kreisstraße Haag – Hohenkernath, die wir überqueren und laufen anschließend durch die Ortschaft Unterleinsiedel. Nach 1,5 km überqueren wir erneut die Kreisstraße Haag – Hohenkernath und laufen in die Ortschaft Oberleinsiedel. In der Ortsmitte kommen wir zu einer Weggabelung, an der wir die linke Abzweigung nehmen, und laufen auf ansteigender Strecke weiter durch den Ort, bis wir am Ortsende nach der Kapelle bei km 1,9 nach rechts abbiegen. Wir laufen nun auf einem geteerten Flurbereinigungsweg, der relativ eben verläuft, Richtung Ursensollen; nach 300 m geht diese Teerstraße in einen Schotterweg über und 100 m weiter unterqueren wir die Autobahn. Bei km 2,8 stoßen wir senkrecht auf einen Schotterweg, in den wir nach rechts einbiegen; 50 m weiter Übergang in eine Teerstraße (ab jetzt ansteigende Strecke). Bei km 3,1 biegen wir nach links ab in einen leicht ansteigenden Schotterweg und bei km 3,5 kommen wir zu einer Wegekreuzung, wir laufen geradeaus weiter. Bei km 4,0 laufen wir an der Firma Sheepworld vorbei und bei km 4,4 stoßen wir senkrecht auf die Kreisstraße Ursensollen-Hausen, die wir geradeaus überqueren. Wir befinden uns nun auf der Straße „Hohe Leite“ in der Ortschaft Ursensollen, kommen nach 30 m zu einer Straßenkreuzung, die wir geradeaus überlaufen, und stoßen 50 m weiter auf die Scharfenbergerstraße. Hier laufen wir geradeaus Richtung Dorfplatz, biegen davor nach rechts ab auf einen gepflasterten Fußweg, auf dem wir um die Schule herumlaufen; wir halten uns immer am Schulgebäude und laufen am Ende aus der Schulgasse heraus, überqueren geradeaus die Bräugasse und biegen gleich anschließend nach links ein in die Raiffeisenstraße. Bei km 4,9 zweigt nach links die Vitusstraße ab, wir laufen aber geradeaus weiter auf der rechten Seite der Straße und stoßen bei km 5,1 auf die Bundesstraße (=Amberger Straße) und biegen hier nach links ein in den Radweg, der parallel zur Hauptstraße verläuft und uns Richtung Ortsende führt. Am Ortsende von Ursensollen führt uns dieser Radweg geradeaus in die Straße zum Sportplatz, nach 50 m biegen wir nach rechts ab in Richtung Wasserwerk. Nach 500 m kommen wir am Wasserwerk vorbei und laufen geradeaus in einen Feldweg. Nach weiteren 200 m laufen wir an einem Fußballplatz vorbei und biegen an einer Hecke nach links ab in Richtung Sportheim Ursensollen, Hier erreichen wir bei km 5,8 die Wechselstation Ursensollen.

4. Streckenabschnitt: Ursensollen - Wolfsfeld (4,2 km)

Verantwortlich: DJK Ursensollen und FF Ursensollen

Wechsel: beim Sportheim der DJK Ursensollen

Nach dem Wechsel laufen wir auf dieser Straße bei abfallendem Verlauf geradeaus weiter, bis wir bei km 0,9 senkrecht auf die B299 stoßen, die wir geradeaus überqueren, und biegen gleich anschließend nach links ein in den Radweg, der

parallel zur B299 verläuft. 100 m weiter stoßen wir auf die Straße nach Wolfsfeld, in die wir nach rechts einbiegen; bei km 1,6 laufen wir in die Ortschaft Ehringsfeld, die wir 500 m weiter wieder verlassen. Wir laufen nun auf ansteigender Straße Richtung Wolfsfeld. Bei km 2,8 laufen wir in ein Waldstück das wir nach 200 m wieder verlassen. Bei km 3,8 erreichen wir die Ortschaft Wolfsfeld. Nach 200 m, bei der Kirche, treffen wir auf eine Straßengabelung in die wir nach links einbiegen. Bei km 4,2 erreichen wir, beim Feuerwehrhaus, die Wechselstation Wolfsfeld.

5. Streckenabschnitt: Wolfsfeld – Kastl (6,8 km)

Verantwortlich: FF Wolfsfeld

Wechsel: vor dem Feuerwehrhaus in Wolfsfeld

Nach dem Wechsel laufen wir auf einer leicht ansteigenden Teerstraße; 200 m weiter stoßen wir auf eine Gemeindeverbindungsstraße, in die wir nach links einbiegen, und bei km 0,5 biegen wir nach rechts ab in die Straße nach Dettnach, die zunächst stark ansteigt. 300 m weiter endet der Anstieg und wir laufen nun auf z. T. stark abfallender Strecke weiter durch ein Waldstück. Bei km 1,2 verlassen wir den Wald, folgen weiterhin dieser Straße und erreichen nach 2,0 km die Ortschaft Dettnach; gleich anschließend kommen wir zu einer Weggabelung, bei der wir die linke Abzweigung nehmen. Bei km 2,3 stoßen wir senkrecht auf eine Teerstraße (= Radwanderweg Nr. 10), in die wir nach rechts einbiegen; 200 m weiter biegen wir vor dem Ortsendeschild nach links ab in einen ansteigenden Schotterweg (rechts ist ein Martel). Bei km 2,8 stoßen wir senkrecht auf einen breiten Schotterweg, in den wir nach links einbiegen; wir laufen nun auf diesem breiten Weg auf abfallender Strecke in den Wald. Bei km 3,8 kommen wir zu einer Wegekreuzung, an der wir geradeaus weiterlaufen auf leicht abfallender Strecke. Bei km 4,6 verlassen wir den Wald und biegen nach rechts ein in eine Teerstraße, die im Haintal verläuft; 300 m weiter biegen wir nach links ab in einen Wanderweg (blaues Kreuz auf weißem Grund), der uns 50 m weiter in den Wald führt. Wir laufen nun auf ansteigender Strecke durch den Wald; bei km 5,4 verlassen wir den Wald und laufen zunächst am Waldrand entlang. 250 m weiter stoßen wir auf einen Feldweg, in den wir nach links einbiegen. Am Ende des Anstiegs laufen wir nach 5,7 km bei einer Wegekreuzung (links ist eine Parkbank) geradeaus in einen breiten Schotterweg. 300 m weiter biegen wir bei einer Wegekreuzung nach links ab und laufen auf zunächst abfallendem und dann ansteigendem Schotterweg weiter; bei km 6,7 stoßen wir senkrecht auf die Straße zum Mennersberg (links ist ein Martel), in die wir nach rechts einbiegen. Auf dieser Straße erreichen wir nach 6,9 km beim Sportheim des TuS Kastl die Wechselstation.

6. Streckenabschnitt: Kastl – Schwend (7,7 km)

Verantwortlich: TuS Kastl und FF Kastl

Wechsel: Vor dem Sportheim des TuS Kastl am Mennersberg

Nach dem Wechsel laufen wir geradeaus auf ansteigender Straße weiter und erreichen nach 200 m die Ortschaft Mennersberg. Vor der Ortschaft zweigt rechts ein Weg ab, wir laufen geradeaus durch Mennersberg. Nach 400 m kommen wir an eine Wegegabelung. Wir laufen rechts weiter und folgen der Wegemarkierung „gelbes Kreuz auf weißem Grund.“ Nach 750 m kommen wir erneut an eine Wegegabelung (links ist eine Holzbank) wir laufen geradeaus weiter in den Wald. Bei km 1,7 zweigen beiderseits 2 schmale Wege ab, wir bleiben aber auf dem Laufweg. Bei km 2,0 zweigt links ein Weg ab, wir laufen aber gerade weiter. Nach 2,3 km stoßen wir auf die Verbindungsstraße Brunn - Brünthal die wir gerade überqueren und auf einem breiten Schotterweg weiter laufen („gelbes Kreuz auf weißen Grund). Bei km 2,7 erreichen wir eine Wegegabelung. Hier laufen wir den linken Weg weiter der leicht ansteigt. Bei km 3,3 erreichen wir den Ortsrand der Ortschaft Ödhaag. Hier endet der leichte Anstieg. Der Laufweg führt uns nach rechts in einen breiten Feldweg, Ödhaag bleibt links von uns. Nach 300 m biegen wir links ab und folgen dem „Birgland Rundwanderweg“. Hier zunächst ebener dann abfallender Streckenverlauf. Nach weiteren 200 m kommen wir zu einer Wegegabelung, wir nehmen den rechten Weg und bleiben auf dem „Birgland Rundwanderweg“. Nach 300 m kommen wir zu einer weiteren Wegegabelung wir nehmen den linken Weg und bleiben weiterhin auf dem „Birgland Rundwanderweg“. Nach weiteren 300 m kommen wir erneut zu einer Wegegabelung. Wir nehmen erneut den linken Weg („Birgland Rundwanderweg“). Nach 300 m kommen wir erneut an eine Wegegabelung und laufen auch hier links weiter, ab hier abfallender Streckenverlauf. Bei km 4,2 kommen wir an eine Wegekreuzung. Wir laufen geradeaus weiter und befinden uns nach wie vor auf dem „Birgland Rundwanderweg“. Nach 200 m laufen wir geradeaus aus dem Wald. Hier zunächst abfallender, dann ansteigender Streckenverlauf. Die Ortschaft Aicha liegt vor uns. In der Ortschaft Aicha stoßen wir auf eine Teerstraße, in die wir nach rechts einbiegen. Nach 150 m stoßen wir erneut auf eine Teerstraße. Hier laufen wir links weiter. Hier endet der ansteigende Streckenverlauf. Nach 50 m, bei einem Bushäuschen zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen aber gerade weiter. Beim Ortsendeschild von Aicha biegen wir rechts in einen Flurbereinigungsweg ein (links von unserem Laufweg ist eine Obstbaumreihe). Zunächst leicht ansteigender, dann abfallender Streckenverlauf. Ab km 5,4 geht der abfallende Laufweg in ebenen Streckenverlauf über. Hier macht der Weg eine Linkskurve. Nach weiteren 300 m laufen wir an einem Hochsitz vorbei, der rechts von uns steht. Bei km 5,9 stoßen wir auf einen Radweg in den wir rechts einbiegen. Der Radweg verläuft parallel zur Straße Lauterhofen – Schwend (Staatsstraße 2164). Ab hier wieder ansteigende Strecke. 20 m vor dem Ortsschild der Ortschaft Schwend biegen wir nach rechts ab und folgen einem Flurbereinigungsweg. Abfallender bis ebener Streckenverlauf. Bei km 6,6 stoßen wir erneut auf eine Flurbereinigungsstraße und laufen nach links weiter (rechts ist ein Hochsitz). Ab hier wieder ansteigender Streckenverlauf. Nach 300 m stoßen wir auf eine Teerstraße in die wir nach links in Richtung Schwend einbiegen (Verbindungsstraße Betzenberg – Schwend). Ab hier wieder ebene Strecke. Bei km 7,0 erreichen wir die Ortschaft Schwend. Nach 100 m, beim „Kaffee Anni“, biegen wir nach rechts ab in die Straße „Sonnleite“. Nach 200 m stoßen wir auf eine Teerstraße in die wir nach links einbiegen. Nach weiteren 200 m kommen wir erneut an eine Teerstraße, hier

laufen wir rechts weiter am Bauhof und am Feuerwehrhaus vorbei und erreichen bei km 7,7 bei der Firma Hardy + Barth, die Wechselstation Schwend.

7. Streckenabschnitt: Schwend - Illschwang (8,8 km)

Verantwortlich: ASV Schwend und FF Schwend

Wechsel: in der Leinbergstraße nach dem FF-Haus (Fa. Hardy+Barth)

Nach dem Wechsel laufen wir geradeaus auf der Leinbergstraße weiter und nach 150 m biegen wir rechts in einen Schotterweg ab. Nach 300 m laufen wir nach rechts in einen weiteren Schotterweg. Nach weiteren 150 m biegen wir links ab und laufen auf dem Schotterweg in Richtung Betzenberg weiter. Bei km 0,8 laufen wir in den Wald (Wanderweg Nr. 4). Bei km 1,3 kommen wir an eine Kreuzung an der wir links, bei ansteigendem Streckenverlauf, weiterlaufen. Bei km 1,6 links ist ein Hochsitz, die Strecke wird zunächst eben, danach abfallend. Kurz darauf erreichen wir die Verbindungsstraße Betzenberg – Leinhof, in die wir links, Richtung Leinhof, einbiegen. Nach 200 m erreichen wir die Ortschaft Leinhof. Wir laufen durch Leinhof und folgen, bei ebenem bis leicht ansteigendem Streckenverlauf der Straße nach Schwenderöd. Bei km 3,0 kommen wir an eine Kreuzung die wir geradeaus, in Richtung Ottmannsfeld, überqueren. Nach 300 m unterqueren wir die Autobahn und folgen der abfallenden Teerstraße. In Ottmannsfeld biegt links eine Straße ab, wir laufen aber, bei nach wie vor abfallendem Streckenverlauf, geradeaus weiter. Bei km 4,3 zweigt rechts eine Straße in Richtung Kastl ab. Wir laufen geradeaus weiter. Bei km 4,8 erreichen wir die Ortschaft Reicherstfeld, hier stoßen wir auf eine Teerstraße in die wir nach links einbiegen. Ab hier wieder ansteigender Streckenverlauf. Bei km 5,9 kommen wir an eine Kreuzung, wir laufen nach links in Richtung Pesensricht. Abfallender Streckenverlauf. Bei km 6,3 erreichen wir die Ortschaft Pesensricht und 300 m weiter stoßen wir, beim Gasthof Reiff auf eine Teerstraße in die wir rechts abbiegen. 50 m weiter zweigt nach rechts die Straße nach Illschwang ab, wir laufen aber geradeaus weiter. 50 m vor Ortsende biegen wir nach rechts ab in einen breiten Schotterweg; nach 400 m stoßen wir senkrecht auf einen Schotterweg, in den wir nach links einbiegen, und 100 m weiter biegen wir nach rechts ab und folgen der Nordic-Walking-Strecke Nr. 2. Dann laufen wir unmittelbar vor dem Wald nach links. bei km 7,7 biegen wir nach rechts ab und laufen weiterhin auf der Nordic-Walking-Strecke Nr. 2 auf abfallender Strecke weiter. Bei km 8,3 laufen wir in die Ortschaft Illschwang und stoßen auf eine Teerstraße, die wir geradeaus weiterlaufen. Bei km 8,7 stoßen wir auf eine Teerstraße in die wir rechts einbiegen und erreichen 100 m weiter nach 8,8 km, bei der Schule die Wechselstation Illschwang.

8. Streckenabschnitt: Illschwang - Angfeld (4,1 km)

Verantwortlich: SV Illschwang und FF Illschwang

Wechsel: auf dem Schulsportplatz in Illschwang

200 m nach dem Wechsel stoßen wir auf den Probsteiweg, in den wir rechts einbiegen und unmittelbar danach laufen wir links in einen Schotterweg. Vorbei am Kinderspielplatz stoßen wir nach 200 m auf die Wiesenstraße, in die wir nach links einbiegen. Wir folgen dieser Straße, verlassen bei km 0,8 Illschwang und laufen bei stark ansteigender Strecke Richtung Ritzelsdorf; 200 m weiter biegen wir nach links ab und folgen wieder der Nordic-Walking-Strecke Nr.2. Diese eben verlaufende Straße geht 200 m weiter in einen Schotterweg über, der anschließend am Waldrand entlang verläuft. Bei km 1,5 stoßen wir senkrecht auf einen Schotterweg, in den wir nach links einbiegen, und 100 m weiter stoßen wir auf eine Teerstraße, in die wir nach rechts einbiegen; wir folgen weiterhin der Nordic-Walking-Strecke Nr. 2. Bei km 2,0 stoßen wir bei Ödputzberg auf eine Straße, in die wir nach links abbiegen, folgen nun dem Radweg Richtung Angfeld und unterqueren 50 m weiter die Staatsstraße 2164; gleich anschließend stoßen wir auf eine Straße, in die wir nach rechts einbiegen, und gleich danach biegen wir nach links ab und folgen wieder der Nordic-Walking-Strecke Nr. 2, die nun auf einem abfallenden Schotterweg verläuft. Auf diesem laufen wir 100 m weiter in den Wald; bei km 2,7 zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus auf weiterhin abfallender Strecke. Bei km 3,0 verlassen wir den Wald und laufen zunächst am Waldrand entlang; bei km 3,3 stoßen wir auf eine Teerstraße, in die wir nach rechts einbiegen, und 300 m weiter führt uns diese Straße in die Ortschaft Seibertshof. Bei km 4,0 erreichen wir Angfeld und 100 m weiter nach 4,1 km die Wechselstation vor dem Gasthaus Pirner.

9. Streckenabschnitt: Angfeld – Sulzbach-Rosenberg/OT Loderhof (5,4 km)

Verantwortlich: GBV Angfeld und FF Angfeld

Wechsel: vor dem Gasthaus Pirner in Angfeld

Nach dem Wechsel laufen wir geradeaus weiter auf der Teerstraße Richtung Aichazandt und verlassen bei km 0,2 die Ortschaft; bei km 0,4 biegen wir nach links ab in einen ansteigenden Schotterweg, der uns 100 m weiter nach rechts in den Wald führt. Wiederum 100 m weiter führt uns der Laufweg aus dem Wald und anschließend am Waldrand entlang; bei km 0,9 stoßen wir vor den ersten Häusern von Aichazandt auf einen Schotterweg, in den wir nach rechts einbiegen, und laufen 100 m weiter in die Ortschaft Aichazandt. Bei km 1,1 stoßen wir auf eine Teerstraße, in die wir nach links einbiegen, und wir folgen weiterhin der Nordic-Walking-Strecke Nr.2; bei km 1,4 biegen wir beim Gasthaus Schmidt nach rechts ab, unmittelbar beim Gasthaus biegen wir erneut nach rechts ab und gleich anschließend führt unser Laufweg nach links. Bei km 1,6 stoßen wir senkrecht auf einen Weg, in den wir nach rechts einbiegen (rotes Kreuz auf weißem Grund); bei km 2,0 zweigt nach links ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus weiter. Bei km 2,4 biegen wir nach links ab und folgen dem Wanderweg Nr. 7; auf diesem laufen wir bei km 2,5 (links ist eine Parkbank) bei ansteigender Strecke in den Wald. Bei km 2,8 endet der Anstieg und wir laufen geradeaus in den Wanderweg Nr. 7, der nun abfallend verläuft (weiterhin Markierung rotes Kreuz auf weißem Grund); bei km 3,0 zweigt nach links ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus weiter. Bei km 3,1 zweigt der Weg Nr. 7 nach rechts ab, wir laufen aber geradeaus weiter und kommen bei km 3,4 zu einer Wegekreuzung, an der wir geradeaus laufen; bei km 3,7 biegen wir bei einer Weggabelung nach rechts ab

und laufen auf leicht abfallender bis ebener Strecke weiter. Bei km 4,0 laufen wir bei einer Wegekreuzung geradeaus weiter und an einer Schautafel vorbei; bei km 4,6 verlassen wir den Wald und laufen am Waldrand entlang. Bei km 5,1 führt uns der Weg noch ein kurzes Stück durch den Wald und gleich anschließend erreichen wir auf dem Parkplatz neben dem Sportgelände des SV Loderhof nach 5,4 km die Wechselstation Sulzbach-Rosenberg/OT Loderhof.

10. Streckenabschnitt: Sulzbach-Rosenberg/OT Loderhof – Sulzbach-Rosenberg/OT Rosenberg (4,7 km)

Verantwortlich: SV Loderhof und FF Sulzbach-Rosenberg

Wechsel: Parkplatz neben dem Sportgelände des SV Loderhof

Nach dem Wechsel laufen wir geradeaus weiter, verlassen den Parkplatz und laufen nach links in den Radweg, der parallel zur Staatsstraße 2164 verläuft; Nach 190 m biegen wir bei 2 rot-weißen Sperrpfosten nach links ab und laufen in die ansteigende Blumenaustraße. Nach 200 m endet der Anstieg und wir kommen an eine Kreuzung. Hier biegen wir rechts ab und folgen dem abfallenden Streckenverlauf. Bei km 0,7 überqueren wir die Wilhelm-Sträubig-Straße und laufen über die Eisenbahnbrücke. Bei km 0,8 (links ist die Berufsschule) stoßen wir auf eine Vorfahrtsstraße, die wir geradeaus überqueren, und laufen nun auf der Weiherstraße weiter. 100 m weiter stoßen wir auf einen Radweg, in den wir nach rechts abbiegen, und laufen jetzt im Bürgerpark weiter; bei km 1,2 biegen wir nach rechts ab und verlassen 100 m weiter den Bürgerpark. Wir überqueren jetzt geradeaus die Bahnhofstraße, laufen in die Heinrich-Böll-Straße und stoßen 200 m weiter bei km 1,5 senkrecht auf die Staatsstraße 2164, die wir geradeaus überqueren. Jetzt laufen wir weiter auf der linken Seite der Grafmühlstraße; bei km 1,9 laufen wir geradeaus in die Breslaustraße und diese führt uns bei km 2,2 nach rechts. Nach 50 m, vor der Eisenbahnunterführung biegen wir links in einen Feldweg ab. Bei km 2,4 führt der Laufweg geradeaus weiter, zwischen Bahnstrecke und Eislaufplatz. Bei km 2,6 stoßen wir auf einen Radweg in den wir rechts weiterlaufen und wir folgen diesem Radweg. Bei km 3,4 überqueren wir über einen Steg den Rosenbach und laufen unmittelbar danach über die Rosenbachstraße in die Hauptstraße. Nach 50 m folgen wir der Hauptstraße nach rechts. Bei km 3,7 kommen wir an eine Straßengabelung, bei der wir nach links, in die Jahnstraße einlaufen und folgen dem Straßenverlauf der Jahnstraße. Bei km 4,1 stoßen wir auf eine Verkehrsinsel und laufen geradeaus in die Straße „Am Stadion“ und erreichen nach 4,8 km die Wechselstation beim TuS-Stadion.

11. Streckenabschnitt: Sulzbach-Rosenberg/OT Rosenberg – Poppenricht (5,2 km)

Verantwortlich: TuS Rosenberg und FF Rosenberg

Wechsel: in der Straße „Am Stadion“ auf Höhe des Stadions des TuS Rosenberg

Nach dem Wechsel laufen wir geradeaus weiter und biegen nach 200 m nach rechts ein in die Eisenhammerstraße; 100 m weiter biegen wir nach links ab in den Fußgängerweg, der unterhalb des Rohrwerks verläuft. Auf diesem Weg laufen wir nun weiter, bis wir bei km 1,1 vor der Kläranlage ca. 10 m nach rechts abbiegen, und anschließend biegen wir nach links in eine Teerstraße ein. Bei km 1,3 unterqueren wir eine Bahnbrücke und laufen gleich anschließend geradeaus – die Teerstraße macht hier eine Linkskurve - in einen Wiesenweg, der parallel zum Rosenbach verläuft; Bei km 1,7 kommen wir zu einer Wegekreuzung, an der wir geradeaus in einen breiten Schotterweg laufen, und bei km 2,2 stoßen wir bei einer Brücke senkrecht auf die Industriestraße, in die wir nach rechts einbiegen; bei km 2,4 biegen wir nach links ab in die Fronbergstraße, unterqueren eine Bahnbrücke und laufen nach 2,6 km in den Ortsteil Obersdorf. Bei km 2,8 stoßen wir senkrecht auf die Obersdorfer Straße, in die wir nach rechts einbiegen, und 100 m weiter biegen wir nach links ab in die Dorfstraße; bei km 3,0 biegen wir nach links ab in den Poppenrichter Weg und laufen anschließend geradeaus in den „Waldweg“. 100 m weiter nehmen wir bei einer Weggabelung die linke Abzweigung und laufen nun auf einem breiten Wiesenweg; auf diesem Weg kommen wir bei km 3,3 in den Wald (ansteigender Verlauf). 100 m weiter kommen wir zu einer Wegekreuzung, wir laufen geradeaus weiter; bei km 3,7 nehmen wir bei einer Weggabelung die rechte Abzweigung. Bei km 3,9 führt uns dieser ansteigende Weg aus dem Wald und wir biegen hier nach rechts ein in einen Wiesenweg und auf diesem Weg laufen wir nach ca. 80 m geradeaus in den Wald (abfallende Strecke). Bei km 4,2 verlassen wir den Wald und stoßen senkrecht auf einen Feldweg, in den wir nach rechts einbiegen, und laufen nun zunächst am Waldrand entlang. 200 m weiter stoßen wir senkrecht auf einen Feldweg, in den wir nach links einbiegen; bei km 4,5 biegen wir nach rechts ab in einen ansteigenden Schotterweg. Bei km 4,9 biegen wir nach links ein in einen breiten Schotterweg und erreichen nach ca. 100 m den Fußballplatz des SV Michaelpoppenricht. Hier biegen wir nach rechts in einen Feldweg ein und laufen entlang des Fußballplatzes. Nach 150 m stoßen wir senkrecht auf die Max-Planck-Straße, in die wir nach links einbiegen und die uns direkt nach 5,2 km zum Ziel führt.