

Mein Landkreislaf !

Seit vielen Jahren versuche ich schon die komplette Landkreislafstrecke vor dem LKL abzulaufen. Ich habe zwar sehr viele Strecken belaufen, meistens fehlten mir dann doch ein paar. Dieses Jahr habe ich so rechtzeitig mit dem Ablaufen der Strecken begonnen, dass dieses Vorhaben endlich geglückt ist. Ich freue mich sehr darüber und danke auch den Mitläufern, die ich auf einigen Strecken hatte.

Vielleicht motiviert es den einen oder anderen dies nachzutun. Ich kann dies nur empfehlen. Für alle anderen habe ich meinen High-Tec-Laufcomputer eingesetzt und exakte Höhenprofile mit noch einigen weiteren Informationen erstellt. Diese kann man zum theoretischen Studium verwenden und sich mental auf Anstiege und Gefällestrecken vorbereiten (mentale Vorbereitung ist das Wichtigste ☺).

Jetzt möchte ich einige meiner Eindrücke auf den Laufstrecken erzählen:

Alle Strecken waren schon zu einem sehr frühen Zeitpunkt bestens ausgeschrieben, sodass ich fast keine Streckenbeschreibung benötigte, bis auf einige ausgewählte Stellen zu denen ich noch komme.

Der Start ist in Etsdorf. Hier beginnt gleich eine der drei schwierigsten Strecken. Es geht ca. 4 km nur bergauf und der Rest verläuft eben. Da die Steigung sehr gleichmäßig ist, war es trotzdem recht angenehm hier hoch zu laufen. Diese Strecke würde ich als **landschaftlich eine der Schönsten** bezeichnen. Man wird den kompletten Anstieg von einem Bach und unzähligen (tiefgrünen, wirklich!) Weihern begleitet (auch ideal für einen Sonntagsspaziergang).

Die zweite Strecke beginnt ebenfalls mit einem langen Anstieg. Hier gibt es jedoch nach 2.5 km ein längeres Gefälle durch einen schönen Wald. Bei 4.5 km kommt nochmals ein Anstieg, der es in sich hat. Anschließend läuft man oberhalb von Kemnath ganz entlang, läuft die Teerstrasse (recht steil) nach unten und in Kemnath zurück zum Fußballplatz. Die Strecke ist insgesamt **stark wechselnd** und nicht ganz einfach.

Die dritte Strecke ist die Gemeindeverbindungsstrasse von Kemnath nach Sitzambuch. Sie verläuft vollständig auf Teerstrassen. Auf Grund der Kürze ist sie eher etwas für **Sprinter**. Sie beginnt eben und fällt dann sehr steil ab. So schnell kann man gar nicht laufen. Durch die Ebene mit Blick (links) auf den Buchberglift und einen Goldfischteich, steigt sie vor Sitzambuch nochmals an (Zähne zusammenbeißen und weiter Tempo machen). Dann hat man es aber schon geschafft.

Die vierte Strecke möchte ich als **Belohnungsstrecke** benennen. Ein fasst immer leicht abfallender wunderbarer, ebener, weicher Waldweg bis hinunter zur B14. Kurz die B14 nach links und dann nach rechts in den Ort Holzhammer, vorbei an einem Schloss. Beim Feuerwehrhaus, wenn die Strasse das ansteigen beginnt sind wir schon am Wechsel zur 5. Strecke.

Das Schützenheim in Holzhammer rechts liegend lassen (Bier für 1,70 Euro), geht's raus aus dem Ort und dann links Richtung Schnaittenbach. Der Untergrund dieser Strecke empfand ich etwas holprig. Die Strecke war für mich eher **langweilig**. Ansonsten muss man nur an zwei bis drei Stellen etwas aufpassen, an der die Strecke scharf abknickt. Den Wechsel in Schnaittenbach kann man schon von ca. 2km Entfernung erahnen (Flutlichtmasten). In einem großen Bogen, teilweise etwas vom Ziel wegbewegend, kommt man dann doch (beim Kindergarten) an die Wechselstation.

Jetzt kommt, so denke ich, die **Königsetappe** des diesjährigen LKL, die Strecke mit den meisten ansteigenden Höhenmetern (ca. 174m). Schon zu Beginn ansteigend ist der Weg des 1. Kilometers etwas holprig (lose Steine, Achtung Umknickgefahr). Dann geht es im Wald einen wunderschönen weichen Wiesenweg hinauf. Oben angekommen beläuft man die Kohlbergstrasse. Alles prima ausgeschildert, jedoch dauernd ansteigend. Vom höchsten Punkt geht's kurz steil hinunter, direkt in die Baustelle mit tiefen Baggerspuren. Auf den nächsten 100-200m war laufen nicht mehr so recht möglich (eher hüpfen und umgehen). Ich denke, diese Stelle kann sich im Laufe der nächsten Wochen noch verschieben/verändern. Dann läuft man auf besserem Weg, ein längeres Stück immer leicht abfallend nach Kindlas. Hier heißt es „beste Landluft“ und „keine Angst vor Hunden“. In Kindlas beginnt die Strecke wieder anzusteigen, erst heftig, dann wieder moderater. Am Waldrand ganz oben angekommen lohnt sich ein Blick nach links zum Monte-Kaolino. Man erkennt viele Weiher und hat einen tollen Weitblick. Einen kurzen Wiesenweg hinunter auf eine Teerstrasse mit zwei Schlenkern, geht es jetzt wieder ein längeres Stück leicht abfallend. An einem großen Weiher geht es 90 Grad nach rechts auf einen neu restaurierten breiten Waldweg der wieder ordentlich ansteigt. An einem Wildgehege vorbei erreicht man dann die Rödlasser Hütte und hat einen sehr schönen Weitblick Richtung Freihung. Auf der Hütte kann man angeblich gut speisen. Muss ich mal ausprobieren.

Jetzt freue ich mich auf meine Strecke. In der ersten Hälfte meistens schön abwärts (**Rennstrecke**) über zwei Teerstrassen drüber am ehemaligen Bleibergwerk vorbei wird's dann zum Schluss ebener. Von weiter Ferne kann man schon den Wechsel am Friedhof und auch die ersten paar Hundert Meter der nächsten Strecke sehen, die parallel wieder entgegenschläuft. Wäre eine prima Abkürzung. Vor dem Wechsel kommen jedoch noch ca. 300m die immer steiler werden und den Puls nochmals sehr deutlich nach oben treiben. Dann ist man am Friedhof !?!

Die 8. Strecke nach Seugast ist zwar nur ca. 4.6 km lang, sollte m.E. jedoch überhaupt nicht **unterschätzt** werden. Ca. 80 ansteigende Höhenmeter sprechen eine deutliche Sprache. Alles auf bestem Untergrund (meist Teer) besteht die Hauptschwierigkeit am Anstieg nach Weikenricht, durch Weikenricht und dann aus Weikenricht heraus bis zur Kapelle. Da hat man's geschafft. Jetzt geht's nur noch bergab und eben bis Seugast zum Fussballplatz.

Die Strecke nach Adlholz geht ca. 2/3 aufwärts und 1/3 dann eben und leicht abfallend. Der Weg war teilweise noch **miserabel feucht**, sodass ich an einer Stelle über Baumstämme balancieren und an einer anderen Stelle über eine Wiese ausweichen musste. Etwa die Hälfte der Strecke verläuft im Wald. Sonst war diese Strecke eher unspektakulär.

Ich denke der Läufer der Strecke 9 und der Läufer der Strecke 10 sollten ausmachen, ob sie zum Beginn oder am Ende der Wechselzone wechseln wollen, da hier einige Höhenmeter dazwischen liegen. Die Strecke 10 bezeichne ich als **bestausgezeichnete Strecke** in diesem Jahr. Überall kleine Landkarten mit Restentfernungsangaben (Super!). Bewegt sich die Strecke in der ersten Hälfte einige Male moderat nach oben und unten, kann man ab ca. 3km die Autobahngeschwindigkeit einschalten und ohne Schwierigkeiten, zunächst auf Waldwegen und in Vilseck dann auf Teer, mit einem Supergefälle, das optimal lauffähig ist, nach Vilseck laufen. Man überquert die Strasse und läuft in einen Hof den man schräg rechts in eine Wiese verlässt. ACHTUNG !!! Hier darf man das Bremsen nicht vergessen, denn man läuft direkt in einen Weiher. Jetzt habe ich erst einmal die Streckenbeschreibung bemühen müssen um weiterzukommen (Kanu, Schwimmen, ... ???). Nein, am Ufer, halb rechts um den Weiher und nach 100m in die Wechselstation.

Strecke 11 (**Die Ebene**), sollte man aufmerksam belaufen. Sie ist zwar überall mit kleinen gelben Pfeilen ausgeschildert, diese befinden sich jedoch auf dem Gehweg, der Strasse, an Bäumen und Geländern (kleine Schnitzeljagd). Da einige überraschende Abzweigungen zu meistern waren, sollte man sich nicht den Schweiß allzu sehr in die Augen treiben. Bei der

ersten Unterführung, einige hundert Meter nach dem Wechsel, musste ich den Kopf ganz schön einziehen. Ansonsten läuft die Strecke sehr eben durch Wohngebiet, an der Vils entlang, neben der Eisenbahnlinie und vorbei am Südlagertor Vilseck. Wer sich noch erinnern kann, ging vor Jahren die Schlussstrecke aus dem Südlager Vilseck zum Ziel nach Vilseck. Einen großen Teil dieser Strecke beläuft man genau in umgekehrter Richtung. Die Sorghofer haben das ganze Spektakel durch ihren kompletten Ort geführt (inklusive Rathausplatz), sodass die Zuschauer hautnah dabei sein können. Beste Motivation für einen Schlussläufer. Aber auch die Zuschauer am Ziel in Heringnohe können ihre Cracks schon von ca. 1km Entfernung wunderbar beobachten (Schlussläufer nicht vergessen gut auszuschauchen). Durch eine leicht verwilderte Allee darf man dann die letzten paar hundert Meter ins Ziel in einen großen Gutshof laufen.

Es ist geschafft!

Ich hoffe ich konnte euch den diesjährigen LKL etwas von der heiteren Seite beschreiben und einen „theoretischen“ Eindruck vermitteln. Für die praktische Umsetzung ist jeder selbst verantwortlich. Ein paar harte Fakten habe ich noch angehängt (Aktueller Stand der Höhenprofile).

Ich wünsche jedem Läufer(in), dass er seine Vorbereitung und seinen Lauf genießt und natürlich seine selbst gesteckten Ziele erreicht.

Ich würde mich sehr freuen Sie/Dich/Euch in Heringnohe zu treffen.

See You!

Mit freundlichen Grüßen

Klaus