

Detaillierte Streckenbeschreibung LKL 2018

Trausnitz – Schwandorf

Etappe 1 Trausnitz – Gleiritsch, 7,5 km, 234 Höhenmeter

Achtung: Streckenänderung wegen einer Straßenbaumaßnahme

Wir starten an der Jugendherberge „Burg Trausnitz“ und laufen vor dem großen Gasthof rechts in die Friedrichstraße, nach 300 m folgen wir der starken Rechtskurve und laufen dann bei km 0,4 links auf die Brücke, gleich nach der Brücke laufen wir links, bei km 1,0 laufen wir rechts bergauf in den Wald, bei km 1,1 an der Wegekreuzung links weiter der Goldsteigmarkierung folgend, bei km 1,5 laufen wir rechts auf die Straße nach Bierlhof, bei km 1,8 (vor dem Schild „Gasthaus Heuberger“) laufen wir geradeaus über die Straße, bei km 2,2 laufen wir rechts und dann gleich wieder links nach „Schweizerbach“, bei km 2,4 vor den Häusern laufen wir rechts und bei km 3,6 laufen wir links auf die Hauptstraße, bei km 4,6 geht es geradeaus durch Bernhof und am Ortsende laufen wir rechts Richtung Gleiritsch, bei km 6,0 erreichen wir Gleiritsch und laufen gerade in den Ort, bei km 6,6 laufen wir geradeaus in Richtung Schömersdorf, bei km 6,5 am Marterl laufen wir links in Richtung Sportplatz und erreichen diesen bei km 7,5.

Etappe 2 Gleiritsch – Teunz, 6,0 km, 48 Höhenmeter

Nach dem Wechsel am Sportplatz in Gleiritsch laufen wir auf Höhe des Flutlichtmastens links in den Waldweg der grün/weißen Markierung folgend, bei km 2,7 überqueren wir die B 22 und laufen geradeaus in den Ort Zeinried, bei km 3,0 nach der kleinen Kapelle laufen wir rechts Richtung Teunz, bei km 3,5 an der winzigen Kapelle laufen rechts der grün/weißen Markierung folgend, bei km 4,0 laufen wir geradeaus in den Wald, bei km 4,8 verlassen wir den Wald und laufen bergab nach Teunz, bei km 5,6 biegen wir rechts in die Ödmiesbacher Straße ein, bei km 5,7 laufen wir links Richtung Oberviechtach/Hof und bei km 5,8 laufen wir rechts in Richtung Wechselstelle „Feuerwehrhaus“, das wir bei km 6,0 erreichen.

Etappe 3 Teunz – Rottendorf, 3,6 km, 91 Höhenmeter

Nach dem Wechsel laufen wir rechts durch das Sägewerk und unter der B 22 durch; durch die Kläranlage geht es leicht bergauf und dann nach links weiter in Richtung Voggendorf, das wir bei km 1,8 erreichen; wir laufen geradeaus durch den Ort und in Rottendorf bei km 3,7 beim Gasthaus Zeitler rechts, bei km 3,8 erreichen wir die Wechselstelle „Bushäuschen“ in Rottendorf.

Etappe 4 Rottendorf – Guteneck, 6,9 km, 110 Höhenmeter

Nach dem Wechsel am Bushäuschen laufen wir links der „Muschelmarkierung“ des Jakobswegs folgend, bei km 1,7 erreichen wir Enzelsberg und überqueren die Hauptstraße der Wanderwegmarkierung folgend, gleich nach dem Gehöft folgen wir der Rechtskurve und biegen bei km 2,1 beim Weiher links ab, bei km 2,2 laufen wir rechts auf die Straße, und bei km 2,3 wieder links der Wanderwegmarkierung folgend, bei km 3,4 am „Marterl“ laufen wir rechts und bei km 3,5 links am Waldweg weiter, bei km 5,0 erreichen wir die Asphaltstraße und laufen links weiter in Richtung

Guteneck, bei km 6,1 laufen wir links in die kleine Straße und bei km 6,7 wieder links zum FFW-Haus Guteneck, das wir bei km 6,8 erreichen.

Etappe 5 Guteneck – Altendorf, 6,6 km, 128 Höhenmeter

Nach dem Wechsel beim FFW-Haus laufen wir rechts in den Ort und bei km 0,6 biegen wir links in die Felsmühlstraße ein, bei km 0,9 laufen wir rechts in Richtung Bach und laufen nach der Überquerung rechts weiter auf dem Hauptweg bergauf, bei km 2,0 laufen wir rechts bergab der „Muschelmarkierung“ folgend, bei km 2,3 geht es links weiter und bei km 3,2 geradeaus weiter wieder der Muschelmarkierung folgend, bei km 4,5 beim Verlassen des Waldes folgen wir der Rechtskurve, bei km 4,9 erreichen wir eine kleine Asphaltstraße und laufen dort geradeaus drüber, bei km 5,8 erreichen wir eine große Biogasanlage und laufen dort links und gleich wieder rechts in Richtung Altendorf, bei km 6,0 erreichen wir die Wechselstation „Schule Altendorf“.

Etappe 6 Altendorf – Unterauerbach, 5,4 km, 95 Höhenmeter

Nach dem Wechsel laufen wir weiter zur Hauptstraße und biegen bei km 0,1 in diese ein, bei km 0,3 nach dem Gasthaus Sorgenfrei laufen wir rechts in Richtung Unterauerbach, bei km 0,6 laufen wir rechts nach Marklhof, bei km 2,0 laufen wir gerade aus weiter in Richtung Marklhof, bei km 2,4 verlassen wir die kleine Straße nach rechts und folgen der Wanderwegmarkierung, bei km 2,8 an der kleinen Kapelle laufen wir links in Richtung Unterauerbach, bei km 4,0 am gelben Haus in Öd laufen wir links und gleich wieder rechts bergab, bei km 4,1 an der Laterne laufen wir links und bei km 5,3 erreichen wir die Wechselstation „FFW-Haus Unterauerbach“.

Etappe 7 Unterauerbach – Altfalter, 4,8 km, 85 Höhenmeter

Nach dem Wechsel laufen wir gleich rechts in die Krandorfer Straße in Richtung Krandorf, bei km 0,2 biegen wir rechts Richtung Altfalter ab, bei km 1,2 am Schild des Naturparks „Oberpfälzer Wald“ laufen wir rechts in Richtung Furthmühle, bei km 3,4 erreichen wir Furthmühle und laufen dort links, bei km 4,1 erreichen wir die Staatsstraße und laufen dort links Richtung Altfalter, bei km 4,8 in Altfalter laufen wir links und gleich wieder rechts in die Straße „Am Anger“ und erreichen dort die Wechselstation beim OGV-Heim.

Etappe 8 Altfalter – Traunricht, 6,0 km, 85 Höhenmeter

Nach dem Wechsel laufen wir gleich wieder rechts zur Hauptstraße und bei km 0,2 links Richtung Weiding, bei km 0,8 biegen wir in Richtung Dietstätt ab, bei km 2,5 kurz nach dem Ortsende von Dietstätt laufen wir rechts in Richtung des Waldes, bei km 3,6 an der Wegegabelung laufen wir geradeaus weiter und auch bei km 4,7 geht es geradeaus bis wir bei km 5,8 beim gelben Haus die Wechselstation erreichen.

Etappe 9 Traunricht – Fronberg, 8,1 km, 23 Höhenmeter

Nach dem Wechsel laufen wir geradeaus weiter und bei km 0,2 biegen wir links in die Regensburger Straße ein, bei km 0,6 geht es rechts in Richtung Schwaig und bei km 0,9 am roten Haus links, bei km 1,0 geht es rechts Richtung Schwarzenfeld und bei km 1,3 laufen wir links in Richtung Lindenlohe, bei km 1,6 folgen wir der Radwegbeschilderung und bei km 2,0 an der Asphaltmisanlage folgen wir der Rechtskurve, bei km 2,6 laufen wir links in den Wiesenweg, bei km 3,8 erreichen wir Lindenlohe und laufen gleich nach der ersten Scheune rechts, bei km 4,7 auf Höhe der Baumgruppe laufen wir links, bei km 4,8 laufen wir rechts in den Wiesenweg und folgen immer der weiß/blauen Markierung, bei km 6,7 erreichen wir die alte Schlossmauer vom Fronberger Schloss, bei km 7,1 auf Höhe des Schlosses laufen wir links und bei km 7,7 an der Hauptstraße rechts, bei km 7,9 an der Ampel laufen wir links und erreichen bei km 8,2 die Wechselstelle „Sportplatz Fronberg“.

Etappe 10 Fronberg – Schwandorf, 5,5 km, 42 Höhenmeter

Nach dem Wechsel am Sportplatz laufen wir links in die Olympiastraße und gleich nach 50 m rechts in die Hannathstraße, bei km 1,1 biegen wir rechts nach Prissath ab und laufen gerade durch den Ort zum Pfaffensteig, bei km 1,5 laufen wir gerade in den Wald und bei km 1,8 verlassen wir den Pfaffensteig und laufen an der Waldwegkreuzung links, bei km 2,6 sehen wir dir die Autobahn vor uns und biegen rechts ab, bei km 3,6 laufen wir rechts in die Tannenstraße, bei km 4,6 erreichen wir beim Möbelhaus Kellermann die Wackersdorfer Straße und überqueren diese, wir laufen über den Parkplatz auf dem kleinen Feldweg in Richtung Sepp Simon Stadion, bei km 5,3 am kleinen Feldkreuz laufen wir links zum Stadion und biegen bei km 5,5 rechts in das Stadion auf die 300 Meter Schlussrunde ein.