

SG 2-Tageslauf

Der Goldsteig - einer der Top Trails in Deutschland

In nur 2 Monaten ist es also wieder so weit, daß wir unsere Goldsteig-Traillauf in Richtung Süden fortsetzen. Wir haben ein geeignetes Hotel gefunden und müssen nun die Reservierungen machen.

Der Ablauf ist (wie gewohnt) wie folgt:

Termin: 11./12./13.Mai 2012

Am Freitag, den 11.Mai gemeinsame Anreise nach Kulz anreisen und Übernachtung im Krämerhof



Der Krämerhof

<http://www.kraemerhof.de/ueberuns.php?sub=ueberuns>

Wenn es dort mit der Reservierung klappt, werden sich die Kosten für 2 Nächte bei HP auf ca 60-70 Euro pro Person belaufen. Hinzu kommen dann noch ca 10 Euro für die Verpflegung während des Laufes. Anreise erfolgt mit eigenem PKW bzw. Fahrgemeinschaften. Evtl bekommen wir vom Hotel einen Shuttle-Service jeweils zum Start und Ziel, so daß Ihr Eure Fahrzeuge am Hotel lassen könntet.

Am Samstag, den 12. Mai fahren wir dann zum Start nach Leuchtenberg und laufen von dort auf dem Goldsteig wieder nach Kulz (52 km/ca 1500 HM) zurück.



Die Pfreimt



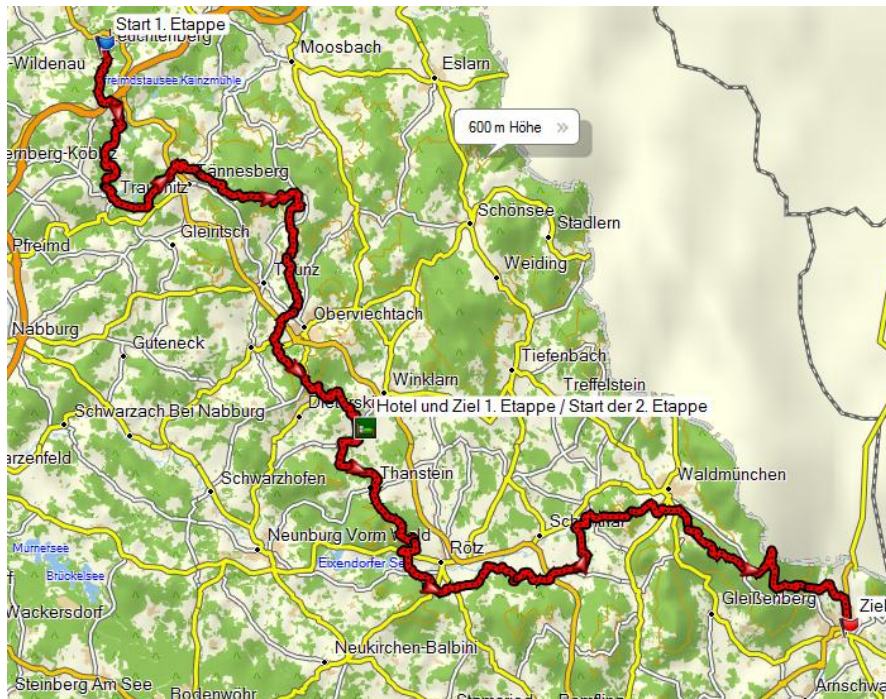
Tännesberg



Kulzer Moos

Die Details über Höhenprofil, Landschaft und Wegbeschaffenheit des ersten Tages findet ihr hier unter den Etappen 6-8:

<http://www.goldsteig.com/tourenplaner/etappenplan/index.html>



Goldsteig N 06: Leuchtenberg-Tännesberg (21,5 KM)

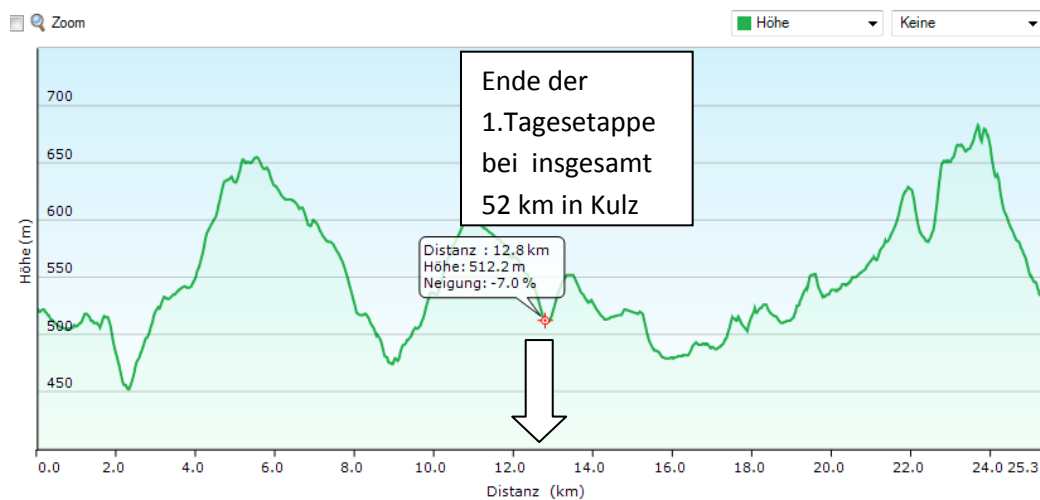


© www.geo-coaching.net

Goldsteig N 07: Tännesberg-Oberviechtach



© www.geo-coaching.net



Am 2. Tag, **Sonntag, den 13. Mai** führt der Lauf dann von Kulz nach Furth im Wald (59 km/ ca 1680 HM).



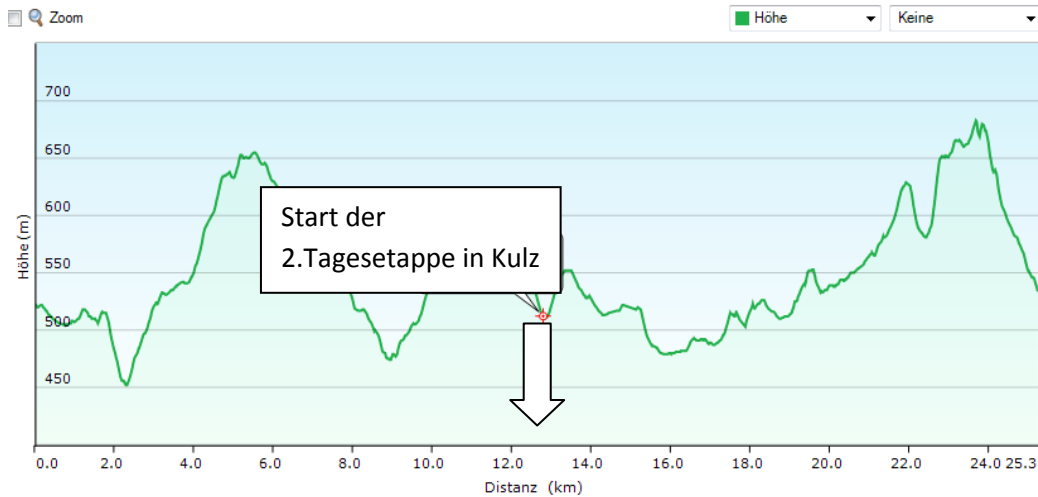
vor Englmansbrunn



hinter Gibacht

Die Details über Höhenprofil, Landschaft und Wegbeschaffenheit des zweiten Tages findet ihr hier unter den Etappen 8-10:

<http://www.goldsteig-wandern.de/tourenplaner/etappenplan/nordroute-kammvariante.html>



Goldsteig N 09: Herzogau



© www.geo-coaching.net

Goldsteig N10: Herzogau-Furth im Wald



© www.geo-coaching.net



D/CZ

am Drei Wappen

Die Strecke ist durch die Länge (2x >50 km) und die Höhenmeter (2x >1500 HM) durchaus anspruchsvoll zu laufen. Der Teil, den wir in diesem Jahr ablaufen werden, ist in der Schwierigkeit jedoch fast durchgängig als „Mittel“ eingestuft und nur die letzten ca 16 km werden als „Mittel Schwer“ mit gelegentlichem Einsatz der Hände. Trotzdem sollte, da der Goldsteig ein Wanderweg und kein ausgebauter Fahrweg ist, eine gewisse Trittsicherheit vorhanden sein.

Wer sich die komplette Strecke (noch) nicht zutraut, bzw. nicht so ganz sicher ist, kann immer wieder aussetzen oder auch ganz aussteigen, wie beim Genußlaufmarathon – und dann im Begleitfahrzeug mitfahren.

Für unsere neuen Mitglieder in der SG hier auch nochmals der Hinweis, daß die von uns organisierten Langstreckenläufe grundsätzlich Gruppenläufe sind, die wir langsam und gemeinsam laufen. Wir veranstalten keinen Wettkampf, sondern die langsamsten Läufer bestimmen das Tempo! Alle ca 10 km werden wir vom Begleitfahrzeug aus versorgt und bei der Gelegenheit kann, wer nicht mehr laufen mag, für die nächste Etappe(n) ins Auto umsteigen. Wir müssen natürlich nur vorher ungefähr abschätzen wer was beabsichtigt, damit die Logistik auch funktioniert.

Bei Interesse bitte umgehend verbindlich anmelden, damit Planung und Reservierung rechtzeitig erfolgen können. Die max. Teilnehmerzahl wird durch die begrenzten Zimmern im Hotel schnell erreicht sein!

Liebe Grüße

Harry & Annette