

STRECKENBESCHREIBUNG **42KM**

HÖHENMETER: 300

GETRÄNKESTATIONEN: 7 (bei ca. 6,5 km, 10 km, 16,5 km, 22 km, 25 km, 38 km, 40 km)

Unser Marathon besteht aus einer großen Strecke, die sich aus zwei Schleifen (1.Schleife: ca. 16,5 km, 2.Schleife: ca. 26 km) wie bei einer Acht mit „Überschneidungspunkt“ am Sportgelände zusammensetzt. Wird der Marathon als Staffel absolviert, läuft der erste Läufer die kürzere Strecke und schickt am „Überschneidungspunkt“ (= Start und Zielbereich) den zweiten Läufer auf die 26 km-Runde ins Rennen.

Die Strecke setzt sich insgesamt aus ca. 5 km Asphalt und ca. 37 km Wald-, Wiesen- und Schotterwegen sowie die schönsten Trails des Streutals zusammen. Sehr abwechslungsreiche Strecke gespickt mit einigen kurzen, steilen Anstiegen sowie drei längeren Anstiegen und 156 Treppenstufen bei Kilometer 39.

1. SCHLEIFE: ca. 16,5 km

Vom Start über den Eiersberg bis hin zum Frickenhäuser See

Nach dem Start geht es sofort rechts weg unter der kleinen Unterführung durch und anschließend wieder rechts auf eine Teerstraße. Nach ca. 500 m biegt man links ab, einen Feldweg zwischen zwei Häusern hindurch und begreift Richtung



STREUTALTRAIL.DE

STRECKENBESCHREIBUNG **42 KM**

Eiersberg. Weiter bergauf laufend blickt man auf der linken Seite auf das schöne Mittelstreu. Auf dem Eiersberg (=ehemaliges Truppenübungsgelände) geht es bei ca. Kilometer 1 nach rechts weg in Richtung ehemalige Panzerwaschanlage. Bei ca. 2 km, an der ehemaligen Panzerwaschanlage, geht es nach links über einen kurzen Asphaltabschnitt auf einen Schotterweg, der leicht ansteigend immer weiter nach oben führt. Stets den Pfeilen folgend, erreicht ihr bei ungefähr 3,5 km den Punkt, an dem es nach unten auf einem sehr schönen, schmaleren Trail durch den Wald hin zum Frickenhäuser See geht. Bei ca. 5,5 km erreicht man den idyllisch gelegenen See (es geht hier scharf rechts zum See hinunter), den es von jedem Läufer ein Mal zu umrunden gilt. Bitte beachtet, dass ihr bei der Seeumrundung auf dem sehr schmalen Trail keine Überholmanöver startet. Ihr habt danach noch genug Zeit, euer Können unter Beweis zu stellen.

Vom Frickenhäuser See in Richtung Wechterswinkel und wieder zurück zum See

Habt ihr den See umrundet, geht es über Treppenstufen wieder nach oben. Hier findet ihr die erste Getränkestation (bei ca. Kilometer 6,5) vor. Nach der kleinen Stärkung lauft ihr über die Teerstraße einen Feldweg hoch und in den Wald hinein. Für die Genussläufer: Auf diesem Weg weiterlaufend, hat man einen richtig schönen Blick auf das Örtchen Frickenhausen und dem im Hintergrund näher gelegenen Heidelberg wie auch den weiter entfernten Heidelberg in der Rhön. Nach kurzer Zeit verläuft die Strecke links hoch in den Wald auf einen schmaleren, steil ansteigenden Weg. Oben am höchsten Punkt geht es wiederrum links weg auf einen schmalen Downhill. Bei ca. 7 km müsst ihr links wieder aus dem Wald raus und lauft



STREUTALTRAIL.DE

STRECKENBESCHREIBUNG **42 KM**

auf einem Wiesenweg eine Schleife um die dortigen Felder. Lässt man seinen Blick Richtung Windräder schweifen, kann man die Gleichberge im Hintergrund entdecken. Bei ca. 8,5 km geht es dann wieder in den Wald auf einen sehr schönen Trail und anschließend über Schotterwege und leichte Anstiege wieder zurück in Richtung Frickenhäuser See. Bei gut 10 Kilometern erreicht man die Teerstraße, die wieder zum See führt. Links nach oben abbiegend und laufend geht es wieder zum See und erneut zur Getränkestation.

Vom Frickenhäuser See zurück auf den Eiersberg und wieder zum Start-/Zielbereich

Den See lasst ihr links liegen und lauft über den bereits auf dem Hinweg genommenen Trail zurück auf den Eiersberg. Nach einem kurzen, steilen Anstieg bei ca. Kilometer 11,5, wieder zurück auf dem Eieresberg, geht es scharf rechts auf den welligen Rundweg um den Berg. Bei ungefähr 13,5 Kilometern verlässt man den Schotterweg nach rechts auf ein ca. eineinhalb Kilometer langes Bergabstück mit Blick auf das benachbarte Dorf Unselben. Am Ende der Bergabpassage geht es links über einen steilen Schotteranstieg wieder hoch auf den Eiersberg. Auf Höhe des ehemaligen Sportplatzes auf der linken Seite geht es dem Schotterweg folgend wieder nach unten. Jetzt kann man einen kurzen Blick auf das Nachbardorf Oberstreu werfen, bevor es wieder rechts runter zwischen den Mittelstreuer Häusern zurück zum Sportplatz geht, wo sowohl der Staffelwechsel erfolgt und ihr auch die dritte Getränkestation vorfindet.



STREUTALTRAIL.DE

STRECKENBESCHREIBUNG **42 KM**

2.SCHLEIFE: ca. 26 km

Vom Start-/Zielbereich zur Erntekrone

Nach einer Engstelle, nach ca. 200 m nach dem Start, geht es erst einmal durch das Dorf Richtung Trailstrecke. Auf dem Trail angekommen, geht es über einen Feldweg zu einer schmaleren Bergabpassage durch den Wald. Achtung: Am Ende dieses Bergabstücks (ca. Kilometer 19) die Strecke geteilt! Ihr müsst geradeaus weiterlaufen (nur die 5 km-Strecke biegt rechts ab). Auf einem etwas breiteren Schotterweg geht es dann so lange geradeaus weiter, bis ihr bei ca. Kilometer 20 in den Wald abbiegt und euch einen steilen Trail bergauf kämpfen müsst. Oben angekommen, zieht es sich über einen Wiesenweg oberhalb von Heustreu hin zur nächsten Streckenteilung sowie vierte Verpflegungsstation (ca.21,5 km). Achtung: Ihr müsst hier rechts laufen, nur die 10 km-Strecke biegt nach links ab. Nach einem recht flachen Stück geht es bergab nach Hollstadt. Unten angekommen, kommt eine scharfe Rechtskurve. Es folgt ein langer, aber sehr schöner, Anstieg bis hoch zur Erntekrone mit Blick auf Bad Neustadt und den Kreuzberg.

Kurz nach der Erntekrone erreicht ihr wieder die Verpflegungsstation, nach der es noch einmal leicht hoch in den Wald geht. Kurz nach dem höchsten Punkt geht es hier für die Marathon- und Staffelläufer links weg. Achtung: Alle anderen laufen geradeaus weiter! Auf einem schmalen, schönen Trail lauft ihr nun bergab, zu euer Linken könnt ihr einen Blick auf



STREUTALTRAIL.DE

STRECKENBESCHREIBUNG **42 KM**

Unsleben werfen. Weiter unten, müsst ihr ein kurzes Stück am Rande eines Ackers entlanglaufen, bevor ihr wieder auf den Schotterweg zurückkommt. Nach ein paar hundert Metern erfolgt eine erneute Streckenteilung. Die 10- und 15-Kilometer-Läufer laufen geradeaus weiter und die Marathon- und Staffelläufer müssen ca. bei Kilometer 28 rechts hoch auf einen schmalen, sehr schönen, aber auch steilen Trail Richtung Judenfriedhof. Am höchsten Punkt beim „Alexander-Bänkle“ angekommen, geht es 90° nach links weg und ihr verlasst den Trail, um über einen Feldweg nach unten zur sechsten Getränkestation (Kilometer 29) zu gelangen. Nun befindet ihr euch wieder auf der gleichen Strecke wie alle anderen Läufer.

Von Unsleben über Mittelstreu zur Extraschleife bei den Windrädern

Über einen Wiesenweg auf Höhe der schönen Streu geht es zurück nach Mittelstreu, wo ihr rechts abbiegt. Achtung: Nach einem kurzen Anstieg erfolgt eine Streckenteilung. Die 5-Kilometer- und 10-Kilometer-Strecke geht geradeaus weiter, die Marathonläufer und auch die 15 km-Läufer müssen nach rechts abbiegen und haben einen längeren Anstieg vor sich. Achtung: Nach ein paar hundert Metern teilt sich die Strecke erneut, ca. bei Kilometer 31. Die 15-Kilometer-Läufer laufen links über den Wiesenweg in den Wald hoch und die Marathonstrecke geht rechts den Schotterweg leicht ansteigend weiter. Am Ende des Schotterwegs müsst ihr scharf links abbiegen und lauft auf einem Wiesenweg weiter, bis ihr an einer Panoramabank vorbeikommt, die ihr zu eurer Linken vorfindet. Nun könnt ihr nach rechts schauen und blickt Richtung Unsleben und auf den Teil der Laufstrecke, den ihr bereits erfolgreich gemeistert habt. Weiter geradeaus laufend, müsst ihr bei ca.



STREUTALTRAIL.DE

STRECKENBESCHREIBUNG **42 KM**

Kilometer 32 über einen Wiesenweg bergablaufen, der nach ein paar hundert Metern auf einen Asphaltweg mündet. Ihr biegt rechts ab und lauft den Asphaltweg ein Stück weiter nach unten. Kurze Zeit später geht es aber wieder links hoch am Waldrand in Richtung Windräder. Bei ca. Kilometer 33,5 geht es wieder links auf die Asphaltstraße und leicht bergab zurück, bis ihr nach ca. 300 m rechts auf einem Wiesenweg nach oben lauft und diese Extraschleife hinter euch lasst.

Von der Extraschleife bei den Windrädern nach Oberstreu

Nach der Extraschleife nehmt ihr den rechten oberen Weg und folgt den Pfeilen, die euch wieder zu dem Punkt der Streckenteilung, an dem ihr euch zuvor von den 15-Kilometer-Läufern verabschiedet habt, bringen. Für euch geht es jetzt ca. bei Kilometer 35 rechts hoch in den Wald und nach ungefähr 300 m Anstieg geht's links auf ein kurzes flaches Stück, bevor ihr wieder links abbiegt und nach unten Richtung Mittelstreu lauft. Achtung die 15-Kilometer-Läufer laufen hier komplett geradeaus nach unten, ihr müsst aber bei den ersten Häusern rechts abbiegen, da ihr noch eine Extraschleife nach Oberstreu vor euch habt. Seid ihr bei der Streckenteilung rechts, oberhalb der Häuser des Neubaugebiets, gelaufen, kommt ihr nach ca. 300 m auf eine Teerstraße. Hier geht es kurz rechts hoch, bis ihr dann links abbiegt und über einen Feldweg Richtung Oberstreu weiterlauft. Am Ende des Feldwegs bei ca. Kilometer 37,5 geht es rechts weiter über einen Fahrradweg nach Oberstreu.



STREUTALTRAIL.DE

STRECKENBESCHREIBUNG **42 KM**

Rauf zur Kapelle und zurück zum Ziel

Der Radweg mündet an einer Kreuzung und an dieser Stelle findet ihr bei ca. Kilometer 38 eine Getränkestation vor. Jetzt geht es rechts weg und auf der Teerstraße weiter nach oben, bis ihr direkt nach einer kleinen bepflanzten Grünfläche mit einer Bank sowie einem Bildstock nach links abbiegt. Gleich seid ihr bei der Kapelle oberhalb von Oberstreu angekommen. Hier geht es direkt geradeaus über einen kleinen Trail entlang des Waldrands bergab, bis ihr auf einen Schotterweg stoßt. Rechts weiterlaufend, kommt ihr nach ca. 300 m im Wald an eine Stelle, an der es bei ca. Kilometer 39 scharf nach rechts weggeht und ihr 156 Treppenstufen wieder zur Kapelle hochlaufen dürft. Seid ihr oben angekommen, lauft ihr links weiter den Kapellenweg 500 Meter nach unten. Nach dem Haus auf der linken Seite geht es scharf links ein kleines Stück auf dem Bürgersteig weiter, dann aber sofort wieder nach links auf den Feldweg. Diesen lauft ihr zurück, bis ihr wieder auf die Getränkestation bei ca. Kilometer 40,5 stoßt, bei der ihr euch natürlich noch ein letztes Mal erfrischen dürft. Nun lauft ihr rechts weiter Richtung Ortsschild „Oberstreu“, biegt dort gleich links ab, lauft weiter bis zum Hochwasserwall, wo ihr erneut links abbiegt. Über ein schmales Eisenbrückchen bei ca. Kilometer 41 (Achtung: Gut aufpassen!) und einen Wiesenweg nähert ihr euch wieder Mittelstreu. Ihr verlasst den Wiesenweg und lauft dann geradeaus weiter an einigen Scheunen vorbei, bis ihr durch einen Garten rechts abbiegt und so wieder auf den schmalen Trail an der Streu bis hin zum Ziel lauft.

Geschafft!!



STREUTALTRAIL.DE