

### Streckenbeschreibungen zum Landkreislauf in Perchting

## Drei schöne und zum Teil anspruchsvolle Runden

#### Pressestelle

Pressesprecher Stefan Diebl  
Zimmer-Nr. 203  
Durchwahl 08151 148-260  
Telefax 08151 148-490  
pressestelle@LRA-starnberg.de

Starnberg 17.09.2012

Am 13. Oktober fällt der Startschuss für den 28. Starnberger Landkreislauf der heuer, aus Anlass des 100. Geburtstags der Stadt Starnberg, im Ortsteil Perchting stattfindet. Bei der größten Breitensportveranstaltung im Fünfseenland haben die Zehnerstaffeln drei Teilrunden über 5,0 Kilometer, 4,2 und 3,2 Kilometer Länge zu absolvieren. Die Strecken sind für alle die trainieren wollen bereits farblich markiert. Drei Läufer sind die Runden bereits gelaufen und haben die nachfolgenden Streckbeschreibungen erstellt:

#### **Die weiß markierte Hennenbichl Runde (5,0 Kilometer)**

Charakteristik: sehr anspruchsvolle Strecke mit wechselnde Untergründen (Teer, Kies, Erde, Gras und rund 45 Meter absoluter, nicht kumulierter Höhenunterschied)

Beim 28. Landkreislauf am 13. Oktober wird die „Hennenbichl-Runde“ als 1., 2. und 3. Etappe gelaufen. Sie beginnt auf dem Trainingsplatz des TSV Perchting in der Jägersbrunner Straße unterhalb des kleinen Parkplatzes, der am Landkreislauftag für die Organisatoren reserviert ist.

Wir beginnen auf der Trainingsplatz-Wiese, laufen ein paar Meter bis zur Erschließungsstraße des Sportgeländes und des Vereinsheims nach links und nach wenigen Metern biegen wir nach rechts ab. Nach zirka 150 Metern bei der Gabelung halten wir uns rechts und laufen geradeaus Richtung Südwesten, also Richtung Landstetten. Nach gut 900 Metern beginnt die Schotterstraße. Den ersten Kilometer haben wir ziemlich genau nach 6 Minuten absolviert. Bei Kilometer 1,1 kommt von rechts die „rote Runde“, die auf der Strecke, die wir gerade hergelaufen sind, zurück führt. Bei Kilometer 1,3 biegen wir im rechten Winkel nach links ab, leicht bergauf, bis zum höchsten Punkt der Etappe und des diesjährigen Landkreislaufts. Dieser ist bei etwa 1,6 Kilometern erreicht und hat die Höhe von 697m NN. Hier biegen wir nach rechts ab und kommen nach 200 Metern in ein kleines Wäldchen und laufen auf dem vom Starnberger Bauhof ausgeschnittenen und gemulchten Weg leicht bergab weiter. Bei zirka 1,8 Kilometer erreichen wir eine große, gemähte Wiese. Wir laufen schräg über die



Hausadresse:  
Strandbadstraße 2 · 82319 Starnberg  
Telefon 08151 148-0  
Telefax 08151 148-292  
info@LRA-starnberg.de  
www.landkreis-starnberg.de

Wiese, wo schon deutliche Spuren vom Laufen erkennbar sind, auf ein Waldeck zu. Auf weiterhin gut sichtbarer Spur und Markierung geht es links weiter und wir erreichen bei Kilometer 2,1 den Schotter-Verbindungsweg zwischen Landstetten und Jägersbrunn. An dieser Stelle muss ein Streckenposten aufpassen, weil wir vom Bergablaufen schnell sind und im rechten Winkel links am Waldrand entlang auf der Schotterstraße Richtung Osten laufen. Bei Kilometer 2,3 beginnt die Teerstraße. An dem Wildgehege bis zur Kreuzung bergab folgend, laufen wir geradeaus weiter. Links biegt hier die mittlere Runde nach Perchting ab. Wir laufen auf der Teerstraße Richtung Maising durch ein kleines Waldstück etwa 800 Meter weiter. Ab der Hälfte dieses Teilstückes geht es bergab. Hier können wir uns für das anstehende Highlight der langen Runde schonen. 50 Meter nachdem wir in den Wald einlaufen biegen wir links in den Waldweg ab. Achtung Stolpergefahr! Der Weg ist die ersten 30 bis 40 Meter mit einigen Wurzeln belegt. Entlang einer Allee von jungen Bäumen und Sträucher laufen wir locker bergauf bis wir in die Serpentina des Waldes gelangen. Der Links-Rechts-Linksverlauf der Serpentina sticht jetzt schon höllisch in den Beinen. Ein Abkürzen durch die geraden Trampelpfade ist strengstens verboten und wird von den Streckenposten beim Rennen beobachtet. Diese rund 450 Meter lange kräftezehrende Steigung mit 40 Höhenmetern ist nichts für untrainierte Läufer. Auf der Kuppe des Berges erreichen wir die erlösende Wiese. Allerdings ist erst nochmals eine leichte Steigung entlang dem Wiesenweg zu meistern. Nach Erreichen des Hochpunkts der Wiese können wir uns von dem schwierigen Berg erholen und laufen an einem Strommasten und links liegendem kleinen Waldstück geradeaus weiter. Den Kiesweg 200 Meter folgend sehen wir über dem Acker hinweg schon das Ziel, müssen jedoch rechter Seite noch eine Schleife ziehen. Hier kommt der letzte vielleicht entscheidende kleine Berg mit etwa 10 Höhenmetern. Oben ankommend laufen wir links den Kiesweg weiter bis wir die ersten Häuser und die Teerstraße, beginnend mit einer Umkehrschleife, erreichen. Nach etwa 50 Metern kommen wir zur Jägersbrunner Straße, in die wir links einbiegen. Ab da kann man den Endspurt einleiten, das Ziel ist gleich in Sichtweite. Wir auf der linken Seite am Gehweg. Auf der rechten Straßenhälfte kommen die Läufer und Besucher am Renntag vom außerhalb des Ortes liegenden Parkplatz (Richtung Maising). Direkt vor dem Parkplatz des Start- Zielbereiches, der uns ja für Trainingszwecke zur Verfügung steht, biegen wir rechts auf den Sportplatz ein und erreichen das Ziel in etwa 100 Metern.

### **Die gelb markierte Landstetten-Runde (4,2 Kilometer)**

Charakteristik: anspruchsvolle Strecke mit wechselnden Untergründen (Teer, Kies, Erde, Gras und rund 45 Meter absoluter, nicht kumulierter Höhenunterschied)

Beim 28. Landkreislaf am 13. Oktober wird die „Landstetten-Runde“ als 4., 5. und 6. Etappe gelaufen. Sie beginnt auf dem Trainingsplatz des TSV Perchting in der Jägersbrunner Straße unterhalb des kleinen Parkplatzes. Ein Teil unserer Perchtinger Kindermannschaft läuft parallel die „rote“, kürzeste Runde und die anderen vier Kinder trainieren mit mir die „gelbe“ Runde.

Wir beginnen auf der Trainingsplatz-Wiese, laufen bis zur Erschließungsstraße des Sportgeländes und des Vereinsheims. Auf der Teerstraße nach links und nach wenigen Metern biegen wir nach rechts ab. Bei der Gabelung nach zirka 150 Metern halten wir uns rechts und laufen geradeaus Richtung Landstetten. Leider beginnt es zu regnen und es hat nur noch 10 oder 11 Grad – zum Vortag ein Temperatursturz von 15 Grad. Nach gut 900 Metern beginnt die Schotterstraße. Den ersten Kilometer haben wir ziemlich genau nach 6 Minuten absolviert. Bei Kilometer 1,1 kommt von rechts die „rote Runde“ und führt zurück auf der Strecke, die wir gerade hergelaufen sind. Bei Kilometer 1,3 biegen wir im rechten Winkel nach links ab, leicht bergauf, bis zum höchsten Punkt der Etappe und des diesjährigen Landkreislaufs. Dieser ist bei ca. 1,6 Kilometern erreicht und hat die Höhe von 697m NN. Hier biegen wir nach rechts ab und kommen nach etwa 200 Metern in ein kleines Wäldchen, wo es auf einem ausgeschnittenen und gemulchten Weg leicht bergab geht. Bei zirka 1,8 Kilometer kommen wir auf eine große Wiese. Wir rennen schräg über die Wiese, wo schon deutliche Spuren vom Laufen erkennbar sind, auf ein Waldeck zu und auf weiterhin gut sichtbarer Spur und Markierung nach links und erreichen bei Kilometer 2,1 – also genau der Hälfte der Strecke – den Schotter-Verbindungsweg zwischen Landstetten und Jägersbrunn. Hier geht es links am Waldrand entlang auf Schotter Richtung Osten. Meine Laufgruppe hat sich etwas auseinander gezogen, da die beiden älteren Kinder bereits 100 Meter voraus sind. Bei Kilometer 2,3 kommen wir auf Teer, der bis kurz vor dem Ziel der Untergrund bleibt. Zunächst geht es recht steil und dann flacher bergab zum tiefsten Punkt der Strecke, der bei 2,9 Kilometern mit 642m NN erreicht ist. An der Kreuzung, bei der die weiße Etappe geradeaus weiter läuft, führt rechts die Straße zur ehemaligen Jugendherberge Jägersbrunn und jetzigen Kinderhaus der Tabaluga-Stiftung. Wir laufen aber links den Berg hinauf Richtung Sportgelände in Perchting. Bei Kilometer 3 sind wir 19 Minuten und 20 Sekunden unterwegs, wobei die beiden vorauslaufenden Kinder sicher schon eine halbe Minute Vorsprung haben. Bei 3,1 Kilometern haben wir den steilsten Teil dieser Steigung hinter uns und es geht flacher Bergauf bis zum Hundesportverein. Bei Kilometer 3,5 passieren wir die Einfahrt des Hundesportvereins, sehen die ebene Strecke zum Sportplatz vor uns und dahinter den Perchtinger Kirchturm. Auf diesem Abschnitt können die ambitionierten Läuferinnen und Läufer entscheiden, wann sie mit dem Schlussspurt beginnen. Kurz vor der anfangs erwähnten Gabelung treffen wir auf die Läuferinnen und Läufer der „roten Runde“, laufen noch ein kleines Stück und nach dem Parkplatz nach links in den Wiesenbereich des Trainingsplatzes und zum Ziel. Dort kommen wir nach 26 Minuten und 10 Sekunden an.

Alle Kinder waren mit Begeisterung dabei und wir vereinbarten schon in zwei Tagen das nächste Training durchzuführen. Der 9-jährige Sebastian freut sich schon auf das neue T-Shirt des Landkreislaufs. Das Durchschnittsalter dieser Laufgruppe liegt bei etwa 10 Jahren und ich bin überzeugt, dass sie auch auf den schwierigen Strecken nicht überfordert sind, insbesondere weil sie sich viel bewegen und für den Landkreislauf regelmäßig über längere Zeit trainieren.

### **Die rot markierte Radweg-Runde (3,2 Kilometer)**

Charakteristik: flache Strecke mit einer kleinen Steigung in der ersten Hälfte, vorwiegend Teer und Kies, rund 22 Meter absoluter, nicht kumulierter Höhenunterschied)

Beim 28. Landkreislauf am 13. Oktober wird die „Radweg-Runde“ als 7. bis 10. Etappe gelaufen. Wir starten auf dem oberen Trainingsplatz, laufen dann rechts in die Straße zum Sportlerheim des TSV Perchting-Hadorf hinunter. Den unteren Parkplatz überqueren wir nach rechts zum hinteren Eingang des Gebäudes. Den schmalen Kiesweg Richtung Dorf folgend in einer Links- und Rechtskurve erreichen wir nach zirka 50 Metern die Pferdekoppel auf der linken Seite. Hier geht es nach dem Laternenpfosten (roter Pfeil) parallel links die abgesperrte Pferdekoppel entlang (einziges Grasstück) zum Wirtschaftsweg hinunter. In diese Teerstraße (Radweg nach Andechs) biegen wir links ein und laufen zirka 1,5 Kilometer parallel zur Staatsstraße bis wir das Waldstück auf der rechten Seite erreichen. Dort biegen wir links in den Kiesweg ein der uns unter ein paar Bäumen hindurchführt. Nach etwa 80 Metern stoßen wir vertikal auf den Wirtschaftsweg, den wir links abbiegend nach Perchting zurücklaufen. Achtung hier kreuzen wir mit den Läufern der Hennenbichl- und Landstetten- Runde. Anfangs ist dies ein Kiesweg, der dann etwa nach gut zwei Kilometern in Teer übergeht. Rechts lassen wir einen Aussiedlerhof mit Reithalle hinter uns und erreichen die große markante Linde des Start und Zielbereiches. Dieser Wirtschaftsweg ist die Strecke die als Gegenverkehr gelaufen wird. Den kleine Hügel kurz vor dem Ziel sprinten wir hoch und laufen an dem oberen Parkplatz geradeaus vorbei. Direkt dahinter biegen wir links auf den Sportplatz ein und erreichen das Ziel nach etwa 100 Metern.

Anmeldungen sind noch bis 28. September möglich. Alle weiteren Informationen zum Landkreislauf in Perchting sind im Internet unter [www.landkreislaufstarnberg.de](http://www.landkreislaufstarnberg.de) zu finden.