

Streckenbeschreibung der Selcha-Runde (3,9 Km, Markierung gelb) für den 21. Starnberger Landkreislaf am 08.10.2005 in Starnberg-Buchhof

Der Start für alle drei Teilstrecken des 21. Starnberger Landkreislafes erfolgt an der östlichen Seite des Sportplatzes der Munich International School. (MIS) Zunächst geht es auf Rasen vorbei am nördlichen Fußballtor hin zu den prächtigen Eichen, die die Läufer - nachdem man links auf den Feldweg einbiegt – auf den ersten Metern begleiten. Nach ca. 270 Metern Laufstrecke trennen sich die drei Teilstrecken. Während die Harkirchen-Runde (weiß) nach links abzweigt und die Percha-Runde in spitzem Winkel (rot) rechts abbiegt, verläuft die Selcha-Runde geradeaus in den Wald hinein.

Die Bodenmarkierungen mit gelbem Pfeil auf dem Schotterweg sind leider nicht gut zu erkennen, vor allem wenn es geregnet hat. Auf steinigem Geläuf geht es rund 400 Meter eben dahin, vorbei an Holzstößen und Wurzelstöcken, bis nach 700 Metern ein leichtes Gefälle eintritt. In einer seichten Rechtskurve weist ein gelber Pfeil an einer Fichte links des Weges die richtige Laufrichtung. Für wenige hundert Meter wird der Waldweg wieder eben, um nach etwa einem Kilometer erneut leicht abzufallen.

Nach weiteren 100 Metern kreuzt ein Weg die Laufstrecke, die weiterhin geradeaus verläuft. Der Waldweg endet nach knapp 1.500 Metern und man biegt nach rechts ab in Richtung Percha. Die Straße ist asphaltiert, ein gelber Pfeil auf dem Boden weist den richtigen Weg. Bis hierher verläuft auch ein Teil der Harkirchen-Runde in entgegengesetzter Richtung. Die nächsten ca. 800 Meter geht es auf der flachen und relativ schmalen Verbindungsstraße Harkirchen – Percha am Waldrand entlang. Ab Km 2,3 begleitet linker Hand ein Bach für wenige Meter die Läufer, auf der rechten Seite passiert man einen Tennisplatz. Gelbe Pfeile am Rand der Straße geben die Sicherheit, auf dem richtigen Weg zu sein. In ca. 150 Meter Entfernung taucht das Ortsschild „Percha“ auf, es geht leicht bergauf.

Etwa 12 Meter nach dem Ortsschild biegt die Laufstrecke scharf rechts in die Selchastraße, vorbei am städtischen Altersheim, ein. Spätestens hier zeigt sich, ob man mit seinen Kräften gut gehaushaltet hat, denn jetzt beginnt der schwierigste Teil der Strecke. Die Selchastraße beginnt leicht ansteigend, dann folgt ein ca. 100 Meter langer, kraftraubender Anstieg, bevor es wieder flach dahin geht. Der Puls schnell in die Höhe. Rechter Hand passiert man ein Gehöft, links grüßt eine weiß getünchte Kapelle.

An dieser Stelle endet die asphaltierte Straße und geht über in einen steinigen, leicht abfallenden Feldweg. Der Blick geht gerade aus, das Ziel ist zu erkennen; Dies gibt noch mal Auftrieb. Nach gut 3 Kilometern mündet von links kommend die Percha-Runde in die Selcha-Runde ein. Wieder leicht ansteigend geht es zwischen Feldern und Wiesen hindurch dem Waldrand entgegen. Die Strecke zieht sich. Endlich hat man die Kreuzung erreicht, an dem sich die drei Teilstrecken wieder zusammenfinden. Zunächst wieder links Richtung MIS, dann rechts abbiegen zum Sportplatz. Vorbei am südlichen Fußballtor und dem Fangzaun, letzte Linkskurve und dem Zielturm entgegen. Es ist geschafft!!

Die Selcha-Runde stellt keine allzu hohen Anforderungen an die Läufer/Innen. Es gilt jedoch, seine Kräfte gut einzuteilen, da die letzten 1.500 Meter (incl. Schlusspurt) noch mal kräftig an der Kondition zerrren.