

1. Streckenabschnitt: Heimhof – Allersburg (5,0 km)**Verantwortlich:** FFW Hausen**Start:** Auf der Hausener Straße auf Höhe der Burg Heimhof

Nach dem Start laufen wir auf der Hausener Straße weiter Richtung Allersburg (ebener Streckenverlauf); bei km 2,0 biegen wir nach dem Ortsschild von Malsbach nach rechts ab, laufen über eine Brücke und nehmen gleich anschließend bei einer Weggabelung die linke Abzweigung, die gleich danach in einen Schotterweg übergeht. 30 m weiter kommen wir wieder zu einer Weggabelung, wir nehmen die linke Abzweigung und laufen jetzt auf einem breiten Schotterweg weiter. 50 m weiter kommen wir wieder zu einer Weggabelung, wir laufen geradeaus weiter auf einem breiten Schotterweg, der weiterhin im Hausener Tal verläuft. Bei km 2,4 kommen wir zu einer Weggabelung, hier nehmen wir die rechte ansteigende Abzweigung. Bei km 2,7 zweigt nach rechts ein Weg ab, wir bleiben aber auf dem breiten Schotterweg, der nach links verläuft (ab hier führt der Weg am Waldrand entlang). Bei km 3,1 führt uns der Weg in einen Wald (**Erfrischungsstation**) und der Streckenverlauf ist nun eben und abfallend; bei km 3,8 verlassen wir den Wald und laufen auf dem breiten Schotterweg weiter Richtung Allersburg. Bei km 4,3 kommen wir an einer großen Scheune vorbei, bei km 4,5 zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen geradeaus weiter auf zunächst noch ebener und dann stärker abfallender Strecke. Beim FFW-Haus stoßen wir in Allersburg senkrecht auf die Hausener Straße, in die wir nach links einbiegen, und erreichen 50 m weiter nach 5,0 km die Wechselstation in Allersburg auf der Hausener Straße.

2. Streckenabschnitt: Allersburg – Mendorferbuch (6,7 km)**Verantwortlich:** FFW Allersburg und KLJB Allersburg**Wechselstation:** Auf der Hausener Straße beim FFW-Haus

Nach dem Wechsel laufen wir auf der Hausener Straße weiter Richtung Hausen, bis wir bei km 0,5 nach rechts abbiegen in die Straße nach Berghausen. Wir laufen nun auf der stark ansteigenden Straße weiter, bis wir bei km 1,7 (Ende des Anstieges) vor Berghausen senkrecht auf eine Straße stoßen, die wir geradeaus überqueren. Wir laufen nun in die Ortschaft Berghausen, stoßen gleich anschließend auf eine Weggabelung, an der wir die linke Abzweigung nehmen; 100 m weiter stoßen wir wieder auf eine Straßengabelung, wir nehmen die linke Abzweigung und biegen 50 m weiter nach links ab in eine abfallende Straße Richtung Tal (bei km 1,9). Bei km 2,3 geht die Teerstraße in einen breiten Schotterweg über und wir laufen nun Richtung Wald; 50 m weiter kommen wir an einem Materl vorbei. Bei km 2,6 führt uns der Weg in den Wald und nun steigt die Strecke wieder an. Bei km 3,1 kurz vor Ende des Anstieges kommen wir zu einer Straßenkreuzung, wir laufen geradeaus weiter und bleiben auf dem breiten Weg, der anschließend abfallend und überwiegend eben verläuft. Bei km 4,0 kommen wir zu einer Weggabelung (**Erfrischungsstation**), hier nehmen wir die rechte Abzweigung und kommen 100 m weiter an einem Jägersitz vorbei. Wir befinden uns jetzt auf einer Lichtung und laufen gleich anschließend wieder in den Wald (weiterhin ebener und abfallender Streckenverlauf). Bei km 5,0 führt und der Weg aus dem Wald und bei km 5,3 biegen wir kurz vor der Gemeindeverbindungsstraße Mendorferbuch-Hohenburg nach links ab und ca. 100 m weiter biegen wir nach links ein in die Gemeindeverbindungsstraße Mendorferbuch-Hohenburg und laufen nun auf der linken Straßenseite auf zunächst abfallender und dann stark ansteigender Strecke Richtung Mendorferbuch. Bei km 6,4 stoßen wir in Mendorferbuch senkrecht auf eine Vorfahrtsstraße (= Pucher Straße), in die wir nach links einbiegen; 100 m weiter biegen wir nach rechts ab in die Leitenäckerstraße und nach einer Rechtskurve laufen wir nach links über eine Wiese und erreichen nach 6,7 km die Wechselstation beim FFW-Haus in Mendorferbuch.

3. Streckenabschnitt: Mendorferbuch – Winbuch (7,1 km)**Verantwortlich:** Mini-Mäuse Mendorferbuch – FFW Mendorferbuch**Start:** Wechselstation beim FFW-Haus in Mendorferbuch

Nach dem Wechsel laufen wir Richtung Ortsmitte, biegen nach 100 m nach rechts ab und stoßen 100 m weiter auf die Pucher Straße, in die wir nach links einbiegen. Bei km 0,4 biegen wir nach links ab in die Straße „Bluttal“, verlassen auf dem dann geschotterten Weg 100 m weiter Mendorferbuch und laufen nun auf abfallender Strecke. Bei km 1,6 zweigt nach links ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus weiter; bei km 1,7 (bei einem Jägersitz) zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen aber weiter auf dem breiten geschotterten Weg, der nun am Waldrand entlang verläuft. Bei km 1,9 geht wieder ein Weg nach rechts ab, wir laufen wieder geradeaus weiter und kommen bei km 2,0 wieder an einem Jägersitz vorbei. Gleich anschließend zweigt nach links ein Weg in den Wald ab, wir laufen aber geradeaus weiter am Waldrand. Bei km 2,2 kommen wir zu einer Weggabelung, hier nehmen wir die linke Abzweigung, die uns 30 m weiter zu einer Teerstraße führt, in die wir nach links einbiegen (zunächst ansteigender Streckenverlauf). Bei km 2,7 laufen wir in die Ortschaft Egelsheim hinein und 100 m weiter stoßen wir senkrecht auf die Straße nach Winbuch, in die wir nach rechts einbiegen. 100 m weiter biegen wir nach links ab in den abfallenden Wanderweg nach Roßstein; bei km 3,8 biegen wir nach rechts ein in eine Teerstraße (bei einem Marterl), die eben im Taubenbachtal verläuft (nach Abzweigung „Am Taubenbach“ **Erfrischungsstation**). Bei km 5,0 stoßen wir senkrecht auf die Straße Amberg – Schmidmühlen, in die wir nach links einbiegen (ansteigende Strecke). Gleich anschließend führt diese Straße durch einen Wald, den wir nach 5,8 km wieder verlassen; bei km 6,4 (ca. 100 m vor der Ortschaft Winbuch) biegen wir nach links ab in einen Feldweg, der zu einer Scheune führt, und ca. 100 m nach der Scheune stoßen wir auf eine Teerstraße, in die wir nach rechts einbiegen, und erreichen nach 7,0 km die Ortschaft Winbuch. Gleich anschließend biegen wir vor dem FFW-Haus nach links ab in den Galchinger Weg und erreichen nach 7,1 km die Wechselstation beim Dorfhaus in Winbuch.

4. Streckenabschnitt: Winbuch – Rieden (6,9 km)**Verantwortlich:** Dorfgemeinschaft Winbuch und FFW Winbuch**Wechselstation:** Beim Dorfhaus in Winbuch

Nach dem Wechsel laufen wir auf einem breiten Feldweg gerade aus weiter Richtung Wald. Bei km 0,5 führt uns dieser breite geschotterte Weg in den Wald, jetzt verläuft die Strecke stark ansteigend. Bei km 1,2 endet der Anstieg, ab hier ebener und leicht abfallender Verlauf; bei km 1,4 stoßen wir senkrecht auf einen Weg, in den wir nach links einbiegen (weiterhin ebener und leicht abfallender Verlauf). Bei km 2,4 biegen wir bei einer Wegekreuzung nach rechts ab und folgen dem Wanderweg Nr. 10 (auf grünem Grund). Wir laufen nun auf einem breiten Schotterweg, der eben und abfallend verläuft, weiterhin durch den Wald; bei km 2,9 zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus weiter. Bei km 3,5 steigt der Weg zunächst kontinuierlich an und bei 3,9 biegen wir bei einer Wegekreuzung nach rechts ab (**Erfrischungsstation**) und laufen bei ebener bis abfallender Strecke (= Auerwildweg) weiter. Bei km 4,2 verlassen wir den Wald und laufen an einem Wasserhochbehälter vorbei und auf die Ortschaft Öd zu. In Öd zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus am Waldrand weiter jetzt direkt auf die Ortschaft Kreuth zu. Bei km 4,7 erreichen wir die ersten Häuser von Kreuth und laufen auf der Teerstraße geradeaus weiter. Unmittelbar vor Gut Matheshof biegen wir nach links ab, laufen am Busparkplatz vorbei und stoßen 100 m weiter auf eine Vorfahrtsstraße, in die wir geradeaus hineinlaufen. Die Strecke fällt nun stärker ab und bei km 5,3 biegen wir unmittelbar vor dem Ortsendeschild von

Kreuth nach halbrechts ab und laufen auf einem breiten Schotterweg weiter Richtung Rieden. Ca. 100 m weiter kommen wir zu einer Wegekreuzung, wir laufen geradeaus weiter auf dem nun stärker ansteigenden Schotterweg. Nach ca. 250 m endet der Anstieg und ab jetzt fällt unsere Laufstrecke bis Rieden, das bereits in Sichtweite ist, stark ab. In Rieden geht dieser Schotterweg in die Forststraße über, der wir folgen, bis wir bei km 6,8 auf die Hirschwalder Straße stoßen (beim Rathaus), in die wir nach rechts einbiegen. 100 m weiter biegen wir nach links ab in die Vilshofener Straße und diese führt uns nach 6,9 km zur Wechselstation auf dem Marktplatz vor der Sparkasse.

5. Streckenabschnitt: Rieden – Ensdorf (1,9 km)

Verantwortlich: 1. FC Rieden und FFW Rieden

Wechselstation: Am Marktplatz vor der Sparkasse

Nach dem Wechsel biegen wir nach der Kirche nach links ab und folgen der Straße, die dann nach rechts führt (=Blumentalstraße). Bei km 0,5 verlassen wir Rieden und laufen weiter auf der Teerstraße Richtung Ensdorf. 200 m weiter biegen wir nach links ab in einen Feldweg, der uns 100 m weiter zum Vilstalradweg führt, in den wir nach rechts einbiegen. Auf dem Radwanderweg laufen wir nun bis zur Wechselstation bei der Baywa in Ensdorf, die wir nach 1,9 km erreichen.

6. Streckenabschnitt: Ensdorf – Theuern (7,1 km)

Verantwortlich: DJK Ensdorf und FFW Ensdorf

Wechselstation: Auf dem Vilstalradweg bei der Fa. Zapf

Nach dem Wechsel laufen wir auf dem Vilstalradweg weiter; kurz nach Wolfsbach passieren wir die **Erfrischungsstation** und laufen weiter auf dem Radweg Richtung Theuern. Bei km 6,6 stoßen wir in der Ortschaft Theuern auf eine Straße, die wir geradeaus überqueren; 200 m weiter stoßen wir wieder auf eine Vorfahrtsstraße, in die wir nach rechts abbiegen und laufen gleich anschließend nach links in die abfallende „Hegnerstraße“. Bei km 7,0 stoßen wir senkrecht auf die „Tuern Straße“, in die wir nach links einbiegen, und erreichen 100 m weiter nach 7,1 km die Wechselstation auf dem Bolzplatz in Theuern.

7. Streckenabschnitt: Theuern – Haselmühl (4,4 km)

Verantwortlich: TSV Theuern und FFW Theuern

Wechselstation: Auf dem Bolzplatz in Theuern

Nach dem Wechsel laufen wir aus dem Bolzplatz raus und biegen danach nach links ein in eine Teerstraße, die uns nach 100 m wieder zum Vilstalradweg führt, in den wir nach rechts einbiegen. Gleich anschließend passieren wir die Radler-Gaststätte und laufen weiter auf dem Vilstalradweg Richtung Haselmühl. Bei km 2,5 passieren wir die **Erfrischungsstation** auf Höhe der Ortschaft Lengenfeld (hier kreuzt ein kurzes Stück Teerstraße) und nach 4,4 km erreichen wir die Wechselstation in Haselmühl ca. 100 m vor der Ampelanlage.

8. Streckenabschnitt: Haselmühl – Köfering (3,9 km)

Verantwortlich: ASV Haselmühl und FFW Haselmühl

Wechselstation: Auf dem Radweg kurz vor der Ampelanlage

Nach dem Wechsel laufen wir vor bis zur Ampelanlage, biegen links ab und 20 m weiter biegen wir erneut nach links ab in den Wiesentalweg; diesem folgen wir bei ansteigendem Streckenverlauf. Bei km 0,5 verlassen wir Haselmühl und laufen auf der ansteigenden Teerstraße weiter (rechts ist die Firma Grammer AG). Bei km 1,0 biegen wir am Ende des Anstieges (links ist eine Parkbank) nach rechts ab in einen breiten Feldweg (rechts davon verläuft die Hochspannungsleitung). Am Ende des Waldstückes

zweigt nach links ein Weg ab (bei km 1,2), wir laufen aber geradeaus weiter bei jetzt leicht ansteigender bzw. ebener Strecke. Bei km 1,4 kommen wir zu einer Wegekreuzung, wir laufen geradeaus weiter Richtung Köfering, das bereits in Sichtweite ist. Bei km 2,2 stoßen wir auf die Hauptstraße (**Erfrischungsstation**), in die wir nach links einbiegen, und nun laufen wir auf dem Radweg, der parallel zur Straße läuft, weiter (rechts ist ein drehender „Solar-Stodel“). Bei km 2,4 laufen wir in die Ortschaft Köfering hinein und bei km 2,6 stoßen wir in der Ortsmitte auf die Kreisstraße, in die wir nach rechts einbiegen, und nun laufen wir auf dem Radweg auf der rechten Seite weiter Richtung Amberg. Bei km 2,9 überqueren die Straße und laufen in die Waldhausstraße; wir folgen dieser Straße, die 100 m weiter in einen Radweg übergeht. Bei km 3,3 überqueren wir eine Stichstraße und bleiben weiterhin auf diesem Radweg, der parallel zur Kreisstraße verläuft. Bei km 3,8 stoßen wir senkrecht auf eine Straße, in die wir nach links einbiegen (Hinweisschild „Zum Sportgelände SV Köfering“) und erreichen nach 3,9 km die Wechselstation beim Sportplatz des SV Köfering.

9. Streckenabschnitt: Köfering – Oberleinsiedl (5,8 km)

Verantwortlich: SV Köfering und FFW Haselmühl

Wechselstation: Vor dem Sportplatz SV Köfering

Nach dem Wechsel laufen wir in einen Schotterweg, der uns auf der linken Seite des Fußballplatzes entlang führt. Nach dem Sportplatz macht die Strecke eine Linkskurve und 50 m weiter biegen wir nach rechts ab in einen Feldweg, der zwischen zwei großen Feldern verläuft. Auf diesem Weg erreichen wir bei km 0,6 den „Schweppermann-Radweg“, in den wir nach links einbiegen. Bei km 1,0 führt uns der Radweg geradeaus über eine Straße (links ist der ehemalige Militärflugplatz) und wir laufen nun weiterhin auf dem „Schweppermann-Radweg“. Bei km 2,0 überqueren wir wieder geradeaus einen Weg und laufen danach wieder auf dem Radweg weiter. Bei km 2,3 laufen wir über eine Brücke und 200 m weiter biegen wir unmittelbar vor der Kreisstraße Haag-Köfering nach links ein in einen Radweg, der parallel zur Kreisstraße verläuft. Bei km 2,7 stoßen wir senkrecht auf einen Weg hier, laufen wir nach rechts, überqueren die Kreisstraße und laufen weiter auf dem nun kurz ansteigenden „Schweppermann-Radweg“. Bei km 3,0 führt uns der Weg nach rechts in den Wald (**Erfrischungsstation**) und wir laufen nun auf einem breiten geschotterten Waldweg weiter. Bei km 3,6 führt dieser Weg kurz am Waldrand entlang über eine Lichtung und am Ende der Lichtung laufen wir bei einer Wegekreuzung geradeaus weiter und nun wieder durch den Wald. Auf diesem breiten Waldweg bleiben wir nun, kommen bei km 4,7 aus dem Wald heraus und laufen zunächst am Waldrand entlang auf diesem Weg weiter (Rückertshof ist bereits in Sichtweite). Bei km 5,1 stoßen wir senkrecht auf eine Kreuzung (bei einem Materl), wir laufen geradeaus weiter in einen Schotterweg (auf der linken Seite ist ein Weidezaun). Bei km 5,3 laufen wir in die Ortschaft Rückertshof hinein und stoßen bei km 5,3 auf eine Teerstraße, in die wir nach rechts einbiegen, und gleich anschließend laufen wir bei einer Weggabelung geradeaus weiter und direkt auf die Ortschaft Oberleinsiedl zu. Bei km 5,7 stoßen wir senkrecht auf die Kreisstraße Amberg-Hohenkernath, die wir geradeaus überqueren, und 100 m weiter erreichen wir die Wechselstation beim Feuerwehrhaus in Oberleinsiedl nach 5,8 km.

10. Streckenabschnitt: Oberleinsiedl – Ursensollen (3,8 km)

Verantwortlich: Schützenverein D’Haagertaler Oberleinsiedl und FFW Hohenkernath

Wechselstation: Beim Feuerwehrhaus in Oberleinsiedl

Nach dem Wechsel laufen wir auf einem geteerten Flurbereinigungsweg, der relativ eben verläuft, Richtung Ursensollen; nach 300 m geht diese Teerstraße in einen Schotterweg über und 100 m weiter unterqueren wir die Autobahn. Bei km 0,9 stoßen

wir senkrecht auf einen Schotterweg, in den wir nach rechts einbiegen; 50 m weiter Übergang in eine Teerstraße (ab jetzt ansteigende Strecke). Bei km 1,2 biegen wir nach links ab in einen leicht ansteigenden Schotterweg und bei km 1,6 kommen wir zu einer Wegekreuzung, wir laufen geradeaus weiter. Bei km 2,1 laufen wir an der Firma Sheepworld vorbei und bei km 2,5 stoßen wir senkrecht auf die Kreisstraße Ursensollen-Hausen (**Erfrischungsstation**), die wir geradeaus überqueren. Wir befinden uns nun auf der Straße „Hohe Leite“ in der Ortschaft Ursensollen, kommen nach 30 m zu einer Straßenkreuzung, die wir geradeaus überlaufen, und stoßen 50 m weiter auf die Scharfenbergerstraße. Hier laufen wir geradeaus Richtung Schulsportplatz, biegen davor nach rechts ab auf einen gepflasterten Fußweg, auf dem wir um die Schule herumlaufen; wir halten uns immer am Schulgebäude und laufen am Ende aus der Schulgasse heraus, überqueren geradeaus die Bräugasse und biegen gleich anschließend nach links ein in die Raiffeisenstraße. Bei km 3,0 zweigt nach links die Vitusstraße ab, wir laufen aber geradeaus weiter auf der rechten Seite der Straße und stoßen bei km 3,2 auf die Staatsstraße (=Amberger Straße) und biegen hier nach links ein in den Radweg, der parallel zur Hauptstraße verläuft und uns Richtung Ortsende führt. Am Ortsende von Ursensollen führt uns dieser Radweg geradeaus in die Straße zum Sportplatz und 30 m weiter biegen wir nach rechts ab in die Straße zum Wasserwerk; auf dieser erreichen wir auf Höhe des Wasserwerkes nach 3,8 km die Wechselstation Ursensollen.

11. Streckenabschnitt: Ursensollen – Ammerthal (5,7 km)

Verantwortlich: DJK Ursensollen und FFW Ursensollen

Wechselstation: Beim Wasserwerk Ursensollen

Nach dem Wechsel laufen wir geradeaus weiter in einen breiten Schotterweg. Vor einer Hecke biegen wir nach 200 m nach rechts ab in einen Wiesenweg, der uns nach 0,6 km zur B 299, die wir geradeaus überqueren. Wir laufen nun Richtung Schwenderöd und biegen 100 m weiter nach rechts ab Richtung Ammerthal/Viehberg (ab hier abfallender Streckenverlauf); wir laufen nun auf dieser Gemeindeverbindungsstraße bis Kotzheim (bei km 1,5 unterqueren wir die Autobahn). 200 m vor Kotzheim steigt die Strecke an und die Ortschaft erreichen wir bei km 2,4. Wir laufen geradeaus durch Kotzheim und bei km 2,8 (100 m nach dem Ortsendeschild) biegen wir nach links ab in einen geteerten Flurbereinigungsweg. Bei km 3,2 kommen wir an einem Wasserhochbehälter (**Erfrischungsstation**) und gleich anschließend laufen wir auf einer abfallenden Schotterstrecke in den Wald. Bei km 3,5 biegen wir nach rechts ab und bleiben auf diesem Schotterweg; bei km 3,7 verlassen wir den Wald und 200 m weiter kommen wir zu einer Wegekreuzung, hier biegen wir nach rechts ab und laufen nun auf einem geteerten ebenen Flurbereinigungsweg. Bei km 4,0 steht rechts ein Materl und bei km 4,2 stoßen wir auf eine Vorfahrtsstraße, in die wir nach links einbiegen. Auf diesem Weg erreichen wir bei km 4,6 die Ortschaft Ammerthal. Wir laufen nun auf stark abfallender Straße (= „Am Spitzberg“) und stoßen bei km 5,1 auf die Hauptstraße (=Götzendorfer Straße), in die wir nach rechts einbiegen. Wir laufen nun auf der linken Straßenseite und biegen 300 m weiter nach links ab Richtung Pürschlög und 50 m weiter biegen wir nach rechts ab in den „Pürschläger Weg“ Richtung DJK Sportheim. Die Wechselstation auf dem Sportgelände der DJK Ammerthal erreichen wir nach 5,7 km.