

1. Streckenabschnitt: Hohenkernnath – Köfering (6,1 km)**Verantwortlich:** FFW Hohenkernnath und Edelweißschützen Hohenkernnath**Start:** Ortsmitte auf der Hauptstraße (ist gleich Schloßstraße)

Nach dem Start laufen wir auf der Hauptstraße Richtung Oberleinsiedl; auf Höhe der Ortschaft Oberleinsiedl biegen wir bei km 1,2 nach rechts ab Richtung Rückertshof. 200 m weiter laufen wir in die Ortschaft Rückertshof und 100 m weiter biegen wir nach rechts ein und gleich anschließend nach links ab und folgen dem Schweppermannradweg (ist gleich Materlweg). Nach ca. 100 m verlassen wir auf diesem Schotterweg Rückertshof bei km 1,9 laufen wir bei einem Materl geradeaus über eine Wegekreuzung und laufen nun auf ein Waldgebiet zu; 300 m weiter führt uns unsere Laufstrecke in den Wald. Bei km 3,3 (**Erfrischungsstation**) laufen wir geradeaus über eine Wegekreuzung und anschließend über eine Lichtung und 150 m weiter laufen wir auf diesem breiten Schotterweg wieder in den Wald (weiterhin ebener Streckenverlauf). Bei km 4,1 verlassen wir den Wald und biegen nach links ab und laufen am Waldrand entlang auf abschüssiger Strecke weiter Richtung Hauptstraße; bei km 4,3 biegen wir nach rechts in die Hauptstraße ein und laufen Richtung Köfering auf der rechten Straßenseite. Bei km 5,7 laufen wir in die Ortschaft Köfering und erreichen nach 6,1 km die Wechselstation beim Dorfplatz von Köfering.

2. Streckenabschnitt: Köfering – Theuern (5,3 km)**Verantwortlich:** SV Köfering und FFW Haselmühl**Wechsel:** beim Dorfplatz in Köfering

Nach dem Wechsel laufen wir vor bis zur Waldhausstraße, die wir nach 150 m geradeaus überqueren und wir laufen nun auf dem Bürgersteig auf der linken Seite weiter (ist gleich Haselmühlerstraße). Bei km 0,3 verlassen wir Köfering und laufen auf dem Radweg weiter Richtung Haselmühl; bei km 0,7 biegen wir bei einer großen Betriebshalle nach rechts ab und laufen nun auf einem breiten Schotterweg weiter, der nach links führt und 150 m weiter am Waldrand entlang verläuft (weiterhin ebener Streckenverlauf). Bei km 1,4 laufen wir bei einer Wegekreuzung geradeaus und auf einem breiten Schotterweg, der leicht abfällt, weiter. Bei km 1,8 biegen wir bei einer Wegekreuzung nach rechts ab und folgen dem Radweg K 7 (abfallender Streckenverlauf). 100 m weiter laufen wir in einem Waldstück, das wir bei km 2,1 wieder verlassen; wir laufen nun auf zunächst noch abfallender und dann ebener Strecke weiter und bei km 2,4 biegen wir nach links ein in den breiten Radweg K 1, der auf der rechten Seite des Tals am Waldrand entlang verläuft. Bei km 2,7 zweigt nach links ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus weiter auf der rechten Talseite entlang; bei km 3,4 (**Erfrischungsstation**) führt uns unser Laufweg nach links und 50 m weiter biegen wir nach rechts ab und laufen nun auf der linken Talseite am Waldrand entlang weiter. Bei km 3,6 führt der Laufweg nach links und wir laufen nun wieder auf der rechten Talseite am Waldrand entlang; ab km 4,2 verläuft unsere Laufstrecke wieder auf der linken Talseite und wir sehen nun bereits die Autobahnbrücke der A 6, die wir bei km 4,6 unterqueren. Bei km 5,1 zweigt nach rechts ein Weg zur Sportgaststätte TSV Theuern ab, wir laufen aber geradeaus weiter und erreichen nach 5,3 km unmittelbar vor dem Vilstalradweg die Wechselstation Theuern.

3. Streckenabschnitt: Theuern – Ensdorf (7,2 km)**Verantwortlich:** TSV Theuern und FFW Theuern**Wechsel:** bei Museums-Außenstelle vor dem Vilstalradweg

Nach dem Wechsel biegen wir nach rechts in den Vilstalradweg ein; 150 m weiter passieren wir die Radler-Raststätte. Bei km 0,3 überqueren wir geradeaus die „Stromerstraße“, bei km 0,6 die Portnerstraße und bei km 0,8 die Lochnerstraße; 50 m weiter verlassen wir Theuern. Wir bleiben auf dem Vilstalradweg und laufen bei km 3,0 in die Ortschaft Wolfsbach; 100 m weiter überqueren wir geradeaus eine Vorfahrtsstraße und bei km 3,3 laufen wir über eine Brücke (**Bis auf Weiteres ist hier wegen Brückenarbeiten, die bis zum Landkreislaut abgeschlossen sein werden, eine ausgewiesene Umleitung zu laufen!**). Bei km 3,7 (**Erfrischungsstation**) laufen wir am Feuerwehrhaus vorbei und 200 m weiter verlassen wir Wolfsbach; bei km 5,1 passieren wir die Ortschaft Leidersdorf und bei km 6,1 die Steigenbergwand. Bei km 7,0 verlassen wir nach halblinks den Radweg, laufen in die Straße „Ziegelhütte“, biegen 50 m weiter nach links ab und erreichen nach 7,2 km unter der Brücke die Wechselstation Ensdorf.

4. Streckenabschnitt: Ensdorf – Thanheim (3,7 km)**Verantwortlich:** DJK Ensdorf und FFW Ensdorf**Wechsel:** Auf dem Vilstalradweg beim Hinweisschild Cafe, Bäckerei, Eis

Nach dem Wechsel laufen wir Richtung Vils weiter, laufen anschließend über die Vilsbrücke (ist gleich Radwanderweg Nr. 6). 200 m weiter stoßen wir in der Ortsmitte von Ensdorf auf eine Vorfahrtsstraße, in die wir nach links einbiegen, und gleich anschließend biegen wir nach rechts ab in die ansteigende „Thanheimerstraße“. Wir verlassen auf dieser Straße noch 1,0 km Ensdorf, laufen anschließend am Sportgelände der DJK Ensdorf vorbei und bei km 1,6 endet der Anstieg; wir laufen nun bei ebenem Verlauf auf der Thanheimerstraße weiter. Bei km 2,3 biegen wir nach rechts in einen Wiesenweg, der uns geradeaus zu einem Marterl führt, und 150 m weiter stoßen wir bei dem Marterl senkrecht auf einen Weg, in den wir nach links einbiegen (**Erfrischungsstation**); wir laufen nun auf diesem abfallenden Schotterweg geradeaus Richtung Thanheim, das bereits in Sichtweite ist. Bei km 3,0 (rechts ist ein Marterl) geht unsere Laufstrecke in eine Teerstraße über, die weiterhin abfallend verläuft. Bei km 3,5 überqueren wir am Ortsanfang von Thanheim geradeaus die „Ensdorfer Straße“ und erreichen gleich anschließend in der Ortsmitte auf Höhe der Kirche nach 3,7 km die Wechselstation Thanheim.

5. Streckenabschnitt: Thanheim – Diebis (6,2 km)**Verantwortlich:** FFW Thanheim**Wechsel:** Ortsstraße vor dem Haus Nr. 3

Nach dem Wechsel laufen wir gleich nach links in die Kirchgasse bei leicht ansteigendem Verlauf; bei km 0,2 nehmen wir am Ortsende von Thanheim bei einer Weggabelung die linke Abzweigung (rechts ist ein Marterl) und bei km 0,5 stoßen wir auf eine Vorfahrtsstraße, in die wir nach rechts einbiegen; wir laufen nun Richtung Schwabenhof (zunächst noch ansteigender, danach weitgehend ebener Streckenverlauf). Bei km 1,5 zweigt nach rechts die Straße nach Schwabenhof ab, wir laufen geradeaus weiter, gleich anschließend zweigt nach links die Straße nach Rannahof ab, wir bleiben aber auf der breiteren Straße und laufen geradeaus bei leichtem Anstieg weiter. Bei km 1,8 biegen wir nach rechts ab in den Radwanderweg Nr. 6 und laufen auf einem breiten Schotterweg weiter (zunächst ebener, dann abfallender Verlauf). Bei km 2,4 kommen wir am Waldrand zu einer Weggabelung, wir nehmen die linke Abzweigung und laufen auf diesem breiten Weg weiter nun durch den Wald; 200 m weiter geht unser Laufweg in eine Teerstraße über und 100 m weiter verlassen wir den Wald. Anschließend passieren wir Herflucht und laufen auf dieser abschüssigen Teerstraße weiter; bei km 3,6 (**Erfrischungsstation**) laufen wir in einer scharfen Rechtskurve geradeaus in einen Wiesenweg, der geradeaus zur Gemeindeverbindungsstraße führt, in die wir 100 m weiter nach links einbiegen. 100 m weiter steigt die Strecke wieder an und wir laufen durch ein Waldstück; bei km 4,3 endet der Anstieg und wir laufen nun auf leicht abfallender Strecke weiter; bei km 5,0 verlassen wir den Wald und nun ist Diebis bereits in Sichtweite; bei km 6,1 erreichen wir die Ortschaft Diebis, biegen am Ortsanfang gleich nach links ab und erreichen 100 m weiter nach 6,2 km bei dem Betrieb „Bosch Küche“ die Wechselstation Diebis.

6. Streckenabschnitt: Diebis – Ebermannsdorf (5,4 km)**Verantwortlich:** FFW Diebis**Wechsel:** Diebis auf der Straße bei der Firma Bosch Küche Mehrl

Ca. 50 m nach dem Wechsel biegen wir am Ende des Zauns nach rechts ab und laufen dann auf einem Schotterweg vor Richtung Hauptstraße; bei km 0,2 biegen wir unmittelbar vor der Teerstraße nach links ab in einen geschotterten Fußgängerweg. Bei km 0,3 biegen wir nach rechts ab, überqueren gleich die Straße und laufen geradeaus auf dem Radwanderweg Nr. 6. Nach 0,5 km verlassen wir bei einer Pferdekoppel Diebis und laufen nun auf abfallender und ebener Straße weiter Richtung Wald; bei km 0,9 laufen wir bei einer Wegekreuzung geradeaus und bleiben auf dem Radwanderweg Nr. 6, der nun geschottert ist. Bei km 1,3 führt uns der Laufweg geradeaus in den Wald; bei km 2,2 biegen wir nach links ab, laufen zunächst über ein kurzes Wiesenstück und laufen dann geradeaus in einen breiten Schotterweg, der wie bisher eben verläuft (**Ab hier ist in der Vorbereitungszeit die Durchfahrt mit motorisierten Fahrzeugen absolut verboten, da hier ein Privatweg beginnt! Das Teilstück ist über die Hauptstraße zu umfahren!**). Bei km 3,4 (**Erfrischungsstation**) verlassen wir den Wald und laufen nun am Waldrand weiter; bei km 4,2 laufen wir an einem Marterl vorbei und 50 m weiter biegen wir nach einer großen Scheune nach rechts ab, laufen über eine Brücke und biegen gleich anschließend nach links in die Hauptstraße ein und laufen dann auf dem Radweg auf der rechten Seite weiter (Ebermannsdorf ist bereits in Sichtweite). Wir laufen auf diesem Radweg in die Ortschaft Ebermannsdorf und biegen bei km 4,7 nach rechts ab in die Bergstraße (wir folgen der Beschilderung Berggasthof). Wir folgen nun der ansteigenden Bergstraße (bei km 5,2 passieren wir die Kirche), bis wir nach 5,4 km die Wechselstation zwischen Spielplatz und Bushäuschen erreichen.

7. Streckenabschnitt: Ebermannsdorf – Kümmerbruck (5,5 km)**Verantwortlich:** SpVgg Ebermannsdorf und FFW Ebermannsdorf**Wechsel:** Vor dem Kinderspielplatz in Ebermannsdorf**Achtung! Auf dieser Strecke kann wegen Manöverbetrieb voraussichtlich erst ab dem 15. April 2011 trainiert werden!**

Nach dem Wechsel laufen wir geradeaus weiter Richtung Autobahnbrücke und Wald; bei km 0,2 laufen wir über die Autobahnbrücke und 50 m weiter nehmen wir bei einer Weggabelung die linke Abzweigung, die uns durch den Freihölser Forst führt. Bei km 0,8 zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus weiter, umlaufen 50 m weiter nach links eine Fahrzeugsperre und laufen anschließend wieder auf dem bisherigen Schotterweg weiter. Nach 1,0 km zweigt nach rechts ein Weg zur Panzerstraße ab, wir laufen aber geradeaus weiter bei weiterhin ebenem bzw. leicht abfallendem Verlauf; bei km 1,9 laufen wir bei einer Wegekreuzung geradeaus weiter und bleiben auf dem breiten Schotterweg. Bei km 2,5 kommen wir an einer Panzerwaschanlage vorbei und 100 m weiter stoßen wir auf eine Vorfahrtsstraße, in die wir nach links einbiegen. Bei km 3,1 laufen wir unmittelbar vor der B 85 nach links in einen Fußgänger- und Radweg, der parallel zur B 85 verläuft. Wir bleiben auf diesem Fuß- und Radweg, bis wir nach der Pizzeria nach links abbiegen in den Lengenfelderweg (**Erfrischungsstation**), der zunächst geteert ist und eben verläuft; bei km 3,7 laufen wir an einem Marterl vorbei, 100 m weiter an zwei Häusern und anschließend laufen wir geradeaus in einen ansteigenden Feldweg Richtung Gärnersdorfer Kaserne. Bei km 4,2 stoßen wir bei der Umzäunung der Kaserne senkrecht auf einen Schotterweg, in den wir nach links einbiegen (Ende des Anstiegs). Bei km 4,5 laufen wir bei einer Wegekreuzung geradeaus weiter und haben nach einem kurzen Anstieg die Ortschaft Lengenfeld in Sichtweite. Bei km 5,0 biegen wir nach rechts ab Richtung Sportzentrum und laufen auf nun geteeter Straße weiter; 50 m weiter passieren

wir zunächst die Sportanlage des Judo- und Karateclubs Kümmersbruck und anschließend des TC Kümmersbruck und erreichen auf dieser Straße nach 5,5 km die Wechselstation auf dem Parkplatz des Sportzentrums Kümmersbruck.

8. Streckenabschnitt: Kümmersbruck – Amberg (7,1 km)

Verantwortlich: TSV Kümmersbruck, FFW Kümmersbruck und FFW Haselmühl

Wechsel: Parkplatz des Sportzentrums Kümmersbruck

Nach dem Wechsel laufen wir auf dem Butzenweg weiter, bis wir bei km 0,5 nach links in den Hasenweg einbiegen. 200 m weiter stoßen wir auf die Schulstraße, in die wir nach rechts einbiegen und 10 m weiter biegen wir nach links ab laufen über den Parkplatz vor dem Rathaus und anschließend geradeaus in einen abfallenden Fußgänger- und Radweg, der rechts am Rathaus vorbeiführt. Am Ende des Radwegs laufen wir bei km 1,0 geradeaus in die Ludwig-Thoma-Straße und bei km 1,2 stoßen wir senkrecht auf die Vilstalstraße, überqueren Sie an dieser Stelle und laufen anschließend nach links auf dem Fußgängerweg weiter. 50 m weiter biegen wir vor dem Firma Kunowsky nach rechts ab und laufen Richtung Vils; bei km 1,4 laufen wir über die Vilsbrücke und biegen gleich anschließend nach rechts ein in einen Schotterweg, der parallel zur Vils verläuft. Ca. 100 m weiter laufen wir einen schmalen Schotterweg nach links und anschließend laufen wir geradeaus auf den geteerten Fünf-Flüsse-Radweg, der uns wieder in die Ortschaft Haselmühl führt. Bei km 2,2 stoßen wir bei der Ampelanlage auf die Köferingerstraße, die wir geradeaus überqueren, und anschließend laufen wir auf dem Fünf-Flüsse-Radweg, der parallel zur Bayernwerkstraße verläuft, Richtung Amberg. Bei km 2,7 verlassen wir Haselmühl und folgen weiter dem Fünf-Flüsse-Radweg (Amberg ist bereits in Sichtweite). Bei km 3,1 laufen wir am Bayernwerk vorbei und anschließend in die Stadt Amberg. Bei km 3,4 zweigt nach links die Bayernwerkstraße ab, wir laufen aber geradeaus auf dem Fünf-Flüsse-Radweg weiter Richtung Altstadt. Bei km 3,7 führt uns der Fünf-Flüsse-Radweg geradeaus in das Landesgartenschau Gelände und wir laufen nun auf einem Schotterweg weiter, der zunächst parallel zur Werner-von-Siemens-Straße verläuft. Bei km 4,2 führt uns der Fünf-Flüsse-Radweg am Jugendzentrum **(Erfrischungsstation)** vorbei und gleich anschließend nehmen wir beim Vesuna-Turm bei einer Weggabelung die rechte Abzweigung und 50 m weiter stoßen wir auf einen Weg, in den wir nach links einbiegen; bei km 4,4 unterqueren wir die Bruno-Hofer-Straße und danach biegen wir nach rechts ab in einen breiten Schotterweg, der uns durchs Sportzentrum führt. Bei km 5,0 laufen wir bei der Tennishalle des TC am Schanzl geradeaus in den Otto-Wöhlert-Weg, der zunächst an den Tennisplätzen des TC am Schanzl vorbeiführt, und 200 m weiter biegen wir vor der Eishalle des ERSC Amberg nach rechts ab und laufen über die Vilsbrücke. Gleich nach der Vilsbrücke biegen wir nach rechts ab und 100 m weiter biegen wir nach links ab und laufen auf diesem geteerten Weg weiter Richtung Kurfürstenbad; bei km 5,6 laufen wir am Kurfürstenbad vorbei, nehmen vor der Litfaßsäule die linke Abzweigung und unterqueren den Ring. Unmittelbar vor der Stadtbrille biegen wir nach rechts ab und laufen im Stadtgraben weiter; bei km 6,2 unterqueren wir beim Nabburgerter die Nabburgerstraße, verlassen bei km 6,5 auf Höhe des Kaufhaus Wöhlrl nach links die gepflasterte Straße und laufen in den Durchlass;

Achtung! Wegen Bauarbeiten kann diese Strecke in der Vorbereitungszeit nur bis hierher gelaufen werden. Die restlichen 500 m dieser Strecke können nur vom Ziel aus rückwärts bis zur Baustelle in Augenschein genommen. Beim Landkreislauf selbst ist die komplette Strecke wie beschrieben zu laufen!

nach Verlassen des Durchlasses laufen wir im Stadtgraben weiter. Bei km 6,8 laufen wir über den Vils-Holzsteg, biegen danach nach rechts ab, unterqueren den Ring und erreichen nach 7,1 km die Wechselstation Amberg beim Spielplatz auf der Kräuterwiese.

9. Streckenabschnitt: Amberg – Traßberg (5,4 km)

Verantwortlich: Skivereinigung Amberg und Freiwillige Feuerwehr Amberg

Wechsel: Kräuterwiese auf Höhe des Spielplatzes

Nach dem Wechsel laufen wir weiter auf dem geteerten Fußgängerweg und biegen bei km 0,4 nach rechts in den Rad- und Fußgängerweg ein, der parallel zur „Sulzbacher Straße“ verläuft. Bei km 0,6 überqueren wir bei einer Ampelanlage eine Vorfahrtsstraße und laufen weiterhin auf dem Rad- und Fußgängerweg (= Fünf-Flüsse-Radweg), der parallel zur „Sulzbacher Straße“ verläuft. Bei km 1,5 biegen wir auf Höhe des Verwaltungsgebäudes der Luitpoldhütte nach rechts ab, laufen anschließend über die Eisenbahnbrücke und weiter dann auf dieser Straße, die uns bei km 2,0 an einer Kleingartenanlage vorbeiführt. Bei km 2,4 (bei der Gärtnerei Frauenknecht) stoßen wir senkrecht auf die Verbindungsstraße Traßberg - Neumühle, die wir geradeaus überqueren, und laufen nun weiter auf einem Feldweg. Bei km 2,7 biegen wir bei einer Weggabelung nach halblinks ab und laufen nun an einem kleinen Bächlein entlang. Wir bleiben auf diesem Weg bis wir bei km 3,7 **(Erfrischungsstation)** senkrecht auf einen anderen Feldweg stoßen, in den wir nach rechts einbiegen, und wir laufen nun geradeaus in Richtung Vilsbrücke, die wir nach 3,9 km überqueren. Vor dem „Schwaighof“ stoßen wir bei km 4,2 auf einen Bach, zuvor biegen wir nach links ab in einen Wiesenweg und laufen nun am Bach entlang. Bei km 4,4 (bei der Zufahrt zum „Schwaighof“) stoßen wir senkrecht auf einen Feldweg, in den wir nach links einbiegen. Wir laufen nun immer geradeaus und kommen nach 5,4 km direkt zur Wechselstation vor dem Sportplatz des SV Luitpoldhöhe-Traßberg.

10. Streckenabschnitt: Traßberg – Poppenricht (2,9 km)

Verantwortlich: SV Luitpoldhöhe-Traßberg und FFW Traßberg

Wechsel: beim Sportplatz

Nach dem Wechsel laufen wir auf der Teerstraße vor bis zum Kreisverkehr, den wir nach 300 m erreichen, überqueren diesen geradeaus und laufen in die Traßberger Straße in Richtung Poppenricht. Bei km 0,5 führt die Hauptstraße nach links ab, wir laufen aber geradeaus in eine Nebenstraße (=Traßberger Straße zu Haus-Nr. 12); 100 m weiter kommen wir zu einer Weggabelung, wir nehmen hier die rechte Abzweigung (=Kapellenweg) und 50 m weiter biegen wir nach links ab in die Straße „Am Breitenfeld. Bei km 1,1 biegen wir vor dem Wertstoffhof nach rechts ab in einen breiten Feldweg; 100 m weiter zweigt vor einer großen Halle nach rechts ein Feldweg ab, wir bleiben aber auf dem bisherigen und laufen geradeaus weiter. Bei km 1,6 erreichen wir die Verbindungsstraße Poppenricht-Altmannhof, in die wir nach links einbiegen. 150 m weiter biegen wir nach rechts ab in einen Wiesenweg; bei km 2,0 stoßen wir senkrecht auf einen geteerten Flurbereinigungsweg, in den wir nach links einbiegen (Poppenricht ist in Sichtweite). Bei km 2,3 stoßen wir senkrecht auf den Fünf-Flüsse-Radweg, in den wir nach rechts einbiegen. Wir laufen auf diesem Weg bis zum Gasthaus "Drei Mohren"; unmittelbar vor diesem Gasthaus biegen wir nach rechts ab und erreichen nach 2,9 km die Wechselstation beim Sportplatz des SV Michaelpoppenricht.

11. Streckenabschnitt: Poppenricht – Sulzbach-Rosenberg (5,0 km)**Verantwortlich:** SV Michaelpoppenricht und FFW Poppenricht**Wechsel:** beim Sportplatz

Nach dem Wechsel laufen wir auf einem leicht ansteigenden Schotterweg, bis wir nach 200m nach rechts in einen breiten Schotterweg einbiegen; nach 400m zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus weiter. Bei km 0,6 biegen wir nach links ab in einen ansteigenden Feldweg. Bei km 0,7 biegen wir nach rechts ab und laufen nun am Waldrand entlang und bei km 0,9 biegen wir bei einem Maschendrahtzaun nach links ab in einen ansteigenden Waldweg. Anschließend laufen wir an einer Waldhütte vorbei und 300 m weiter verlassen wir am Ende des Anstiegs kurz den Wald und 100 m weiter (bei km 1,3) biegen wir nach links wieder ab in den Wald (nun abfallende Strecke). Bei km 1,4 biegen wir nach links ab und 100 m weiter kommen wir zu einer Weggabelung, an der wir die linke Abzweigung nehmen; bei km 1,7 kommen wir zu einer Waldwegekreuzung, hier laufen wir geradeaus weiter. Auf diesem Weg verlassen wir 100 m weiter den Wald und laufen nun auf die Ortschaft Obersdorf zu, die wir nach 2,0 km erreichen. Wir laufen dann vom geteerten „Waldweg“ geradeaus in den „Poppenrichter Weg“; bei km 2,1 biegen wir nach rechts ab in die „Dorfstraße“ und 100 m weiter stoßen wir auf die „Obersdorfer Straße“, in die wir nach rechts einbiegen. 100 m weiter biegen wir nach links ab in die „Fohnbergstraße“ und laufen nun Richtung Industriegebiet Unterschwaig; bei km 2,6 unterqueren wir eine Bahnbrücke und 100 m weiter stoßen wir auf die „Industriestraße“, in die wir nach rechts einbiegen. 300 m weiter biegen wir nach der Brücke nach links ab (**Erfrischungsstation**) und laufen nun auf einem breiten Schotterweg, der parallel zum Rosenbach verläuft. Bei km 3,5 laufen wir bei einer Wegekreuzung geradeaus weiter; 200 m weiter laufen wir geradeaus in eine Teerstraße. Bei km 4,0 biegen wir nach der Kläranlage kurz nach rechts und 10 m weiter nach links ab und laufen nun auf einem breiten Feldweg weiter, der am Rande des Rohrwerks verläuft. Bei km 4,8 stoßen wir auf die „Eisenhammerstraße“, in die wir nach rechts einbiegen, und 100 m weiter biegen wir nach links ab in die Straße „Am Stadion“ und erreichen 100 m weiter nach 5,0 km das Ziel vor dem Stadion des TuS Rosenberg.