

1. Streckenabschnitt: Etsdorf – Schleißdorf (6,1 km)

Verantwortlich: SV Etsdorf und FFW Etsdorf

Wechselstation: auf der Dorfstraße auf Höhe der Bushaltestelle (bei Hausnr. 17)

Nach dem Wechsel laufen wir auf der Dorfstraße Richtung Amberg und stoßen bei km 0,4 auf die „Höglinger Straße“, in die wir nach rechts einbiegen und 50 m weiter überqueren wir geradeaus die Hauptstraße Amberg – Nabburg. Wir laufen nun auf ansteigender Strecke auf dem Birkert-Weg weiter (= Gemeindeverbindungsstraße Etsdorf – Schleißdorf); bei km 1,0 verlassen wir Etsdorf und laufen nun auf einem breiten, geschotterten Weg weiter Richtung Wald. Bei km 1,4 laufen wir am Waldrand entlang und bei km 1,7 kommen wir an einem Jägersitz vorbei und gleich anschließend laufen wir in den Wald. 100 m weiter kommen wir zu einer Weg-Gabelung, wir nehmen hier die rechte Abzweigung und laufen auf weiterhin ansteigender Strecke. Bei km 2,0 kommen wir an Fischweihern vorbei (auf der linken Seite); bei km 2,1 zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen geradeaus weiter und bei km 2,8 (links sind wieder Fischweiher) zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus weiter. Bei km 3,4 kommen wir zu einer Wegekreuzung, wir laufen geradeaus weiter und bei km 4,0 (**Erfrischungsstation**) folgen wir bei einer Wegekreuzung (bei einer Nordic-Walking-Tafel) dem breiten Weg nach rechts. 100 m weiter zweigt nach links ein Weg ab, hier folgen wir dem breiten Weg, der nach rechts führt. Bei km 4,4 endet der Anstieg und bei km 4,7 verlassen wir den Wald. Ab km 5,1 verläuft die Laufstrecke stark abfallend (Ellersdorf und Schleißdorf sind bereits in Sichtweite). Bei km 5,5 stoßen wir senkrecht auf eine Teerstraße, in die wir nach links einbiegen und wir laufen jetzt durch die Ortschaft Ellersdorf; nach 300 m verlassen wir die Ellersdorf und bei km 6,0 biegen wir unmittelbar vor dem ersten Haus von Schleißdorf nach links ab und erreichen nach 6,1 km die Wechselstation auf dem Festplatz von Schleißdorf.

2. Streckenabschnitt: Schleißdorf – Kemnath am Buchberg (6,5 km)

Verantwortlich: D´Oberlander und FFW Freudenberg

Wechselstation: Festplatz von Schleißdorf

Nach dem Wechsel überqueren wir geradeaus die Teerstraße und laufen auf ansteigendem Feldweg weiter; nach 400 m Übergang zu ebenem Streckenverlauf. Bei km 0,9 kommen wir an einem Jägersitz vorbei und jetzt laufen wir am Waldrand entlang bei leicht ansteigender Strecke. Bei km 1,3 stoßen wir auf die Teerstraße nach Witzlricht (ist bereits in Sichtweite), in die wir nach rechts einbiegen; 200 m weiter erreichen wir Witzlricht und laufen auf der Teerstraße durch die Ortschaft, die wir bei km 1,8 wieder verlassen, und nun laufen wir weiter Richtung Hainstetten. Bei km 2,5 biegen wir nach rechts ab in einen Feldweg Richtung Wald, biegen nach 100 m vor dem Jägersitz nach links ab und stoßen 100 m weiter senkrecht auf einen Waldweg, in den wir nach rechts einbiegen. Jetzt laufen wir auf abfallender Strecke durch den Wald. Bei km 3,1 kommen wir zu einer Wegekreuzung, wir laufen geradeaus auf weiterhin stark abfallender Strecke und bei km 3,5 kommen wir an einem Jägersitz vorbei. Bei km 3,9 (**Erfrischungsstation**) stoßen wir auf einen Weg, in den wir nach links einbiegen, verlassen den Wald und 50 m weiter biegen wir bei einem Weiher nach rechts ab; bei km 4,2 kommen wir an einem Marterl vorbei und 100 m weiter laufen wir bei einer Wegekreuzung auf abfallender Strecke geradeaus. Nach 100 m laufen wir auf einer stark ansteigenden Teerstraße, bis wir bei km 4,8 (Ende des Anstiegs) senkrecht auf eine Teerstraße stoßen, in die wir nach rechts einbiegen (Kemnath a.B. ist bereits in Sichtweite). Wir folgen dieser Straße, die uns bei km 5,5 an einer Kapelle vorbei führt, und anschließend laufen wir auf der nun stark abfallenden Straße (rechts ist ein Kreuzweg) auf Kemnath a.B. zu. Bei km 5,8

erreichen wir Kemnath a.B. und bei km 6,1 stoßen wir senkrecht auf die Hauptstraße, in die wir nach links einbiegen. 100 m weiter biegen wir nach rechts ab in die Straße nach Sitzambuch und erreichen auf dieser nach 6,5 km auf Höhe des Sportheims die Wechselstation in Kemnath a.B.

3. Streckenabschnitt: Kemnath – Sitzambuch (1,9 km)

Verantwortlich: SV Kemnath a.B und die FFW Kemnath a.B.

Start: beim Sportgelände des SV Kemnath a.B.

Nachdem Wechsel laufen wir auf der Teerstraße nach Sitzambuch, das wir nach 1,6 km erreichen. Wir laufen nun durch den Ort und biegen unmittelbar vor der Kapelle nach rechts ab und erreichen nach 1,9 km die Wechselstation in Sitzambuch vor dem Haus Nr. 13.

4. Streckenabschnitt: Sitzambuch – Holzhammer (4,5 km)

Verantwortlich: Dorfgemeinschaft Sitzambuch und FFW Kemnath a.B.

Wechselstation: Sitzambuch vor Haus Nr. 13

Nach dem Wechsel laufen wir auf leicht abfallender Teerstraße weiter und biegen nach dem Ortsende-Schild bei einem Trafo-Haus nach links ab. 100 m weiter zweigt nach links ein Weg ab, wir laufen geradeaus weiter. Bei km 1,0 laufen wir geradeaus in den Wald, kommen anschließend zu einer Wegekreuzung, die wir geradeaus überqueren und wir laufen auf dem breiten Weg weiter. Bei km 1,3 kommen wir zu einer Wegekreuzung, wir laufen geradeaus weiter auf dem ansteigenden Weg und 100 m weiter zweigt nach links ein Weg ab, wir laufen erneut geradeaus weiter. Bei km 1,9 kommen wir hintereinander zu zwei Wegekreuzungen, wir laufen beide Male geradeaus weiter und bleiben auf dem breiten Weg. Bei km 3,0 (**Erfrischungsstation**) zweigt nach links ein Weg ab, wir bleiben aber auf dem breiten Weg, der nach halbrechts führt. Bei km 3,7 erreichen wir die B 14, in die wir nach links einbiegen und jetzt laufen wir auf der rechten Seite der Straße und biegen nach 200 m nach rechts ab in Richtung Holzhammer, dass wir 100 m weiter erreichen. Wir laufen nun durch die Ortschaft, bis wir bei km 4,5 beim Feuerwehrhaus in Holzhammer die Wechselstation erreichen.

5. Streckenabschnitt: Holzhammer – Schnaittenbach (5,3 km)

Verantwortlich: FFW Holzhammer

Wechselstation: vor dem Feuerwehrhaus in Holzhammer

Nach dem Wechsel laufen wir auf dem Fußgängerweg auf der linken Seite der Straße. Am Ortsende von Holzhammer endet der Radweg und wir laufen nun auf der linken Straßenseite, bis wir bei km 0,4 vor einem Weiher nach links abbiegen in einen breiten Feldweg, der zunächst eben und dann leicht ansteigend verläuft. Bei km 1,3 stoßen wir senkrecht auf einen anderen Weg, in den wir nach rechts einbiegen. Bei km 1,7 führt uns dieser breite Weg in den Wald und 50 m weiter stoßen wir senkrecht auf einen breiten Waldweg, in den wir nach links einbiegen (=Gemeindeverbindungsweg Neuersdorf – Schnaittenbach). Bei km 2,6 führt uns dieser Weg ins Freie; bei km 2,9 (**Erfrischungsstation**) biegen wir bei einem gelben Pfosten scharf nach rechts ein in den Kapellenweg und knapp 100 m weiter folgen wir dem Kapellenweg nach links in ein kurzes Waldstück. 100 m weiter verlassen wir auf diesem Weg den Wald und nun steigt die Strecke leicht an. Bei km 3,6 sehen wir

auf der linken Seite die Ortschaft Seblasmühle (Ortsteil von Schnaittenbach). Unser Weg führt uns aber geradeaus bzw. anschließend in halbrechter Richtung. Bei km 4,0 stoßen wir senkrecht auf einen Weg, in den wir rechts einbiegen und laufen nun auf leicht ansteigender Strecke weiter. Bei km 4,1 biegen wir vor einer großen Fichte (davor ist ein Marterl) scharf nach links ab und laufen nun auf diesem breiten und abfallenden Schotterweg auf Schnaittenbach zu. Bei km 4,8 kommen wir an einem Marterl vorbei und laufen geradeaus weiter und nach 50 m biegen wir vor einem großen Holzstoß nach rechts ab in einen leicht ansteigenden Weg, der auf der rechten Seite eines umzäunten Grundstücks verläuft (das Sportheim des TuS Schnaittenbach ist bereits in Sichtweite). Bei km 5,2 stoßen wir auf die Teerstraße, in die wir nach rechts einbiegen und bei der Abzweigung zum Sportheim TuS Schnaittenbach laufen wir geradeaus weiter an der linken Seite des Kindergartens und erreichen am Ende des Zauns nach 5,3 km die Wechselstation in Schnaittenbach (auf Höhe des Geflügelheims).

6. Streckenabschnitt: Schnaittenbach – Massenricht (6,7 km)

Verantwortlich: TuS Schnaittenbach und FFW Schnaittenbach

Wechselstation: Sportgelände des TuS Schnaittenbach/Kindergarten

Nach dem Wechsel laufen wir auf ansteigendem Schotterweg weiter; der nach ca. 200 m eben verläuft. Bei km 0,8 (bei einem Jägersitz) führt uns dieser Weg in den Wald; 100 m weiter biegen wir nach links in einen Weg ein (rechts ist ein Bienenstand) und wiederum 100 m weiter kommen wir zu einer Weggabelung, an der wir die linke Abzweigung nehmen. Unsere Laufstrecke führt nun nach links und wir laufen jetzt auf einem breiten, geschotterten Waldweg. Bei km 1,3 biegen wir nach rechts ab in einen ansteigenden Waldweg; bei km 1,8 kommen wir an einem alten Baustellenwagen vorbei und bei km 2,0 stoßen wir senkrecht auf einen Weg, in den wir nach links einbiegen. 100 m weiter stoßen wir auf die Hauptstraße, in die wir nach rechts einbiegen. Bei km 2,5 überqueren wir im Baustellenbereich nach 2,5 km die Staatsstraße (**die genaue Streckenführung kann wegen der Bauarbeiten erst kurz vor dem Landkreislaf festgelegt werden**) und laufen anschließend nach rechts auf einem breiten Schotterweg in den Wald. Bei km 2,8 stoßen wir auf einen Weg, in den wir nach links einbiegen und dieser Weg führt uns 100 m weiter ins Freie (die Ortschaft Kindlas ist in Sichtweite). Anschließend laufen wir auf geteerter Straße weiter und bei km 3,3 laufen wir in die Ortschaft Kindlas. Am Ortsende von Kindlas biegen wir bei dem Zigarettenautomaten nach rechts ab in eine ansteigende Teerstraße (3,7 km). Nach dem letzten Haus von Kindlas Übergang in einen Schotterweg, der nun eben verläuft. Bei km 4,0 (**Erfrischungsstation**) führt uns dieser breite Weg ein kurzes Stück durch den Wald (starker Anstieg) und bei km 4,2 kommen wir an einem Jägersitz vorbei und laufen jetzt auf zunächst ebener und dann abfallender Strecke weiter. Bei km 4,5 (bei Jägersitz) führt uns dieser Weg nach links und bei km 4,7 stoßen wir senkrecht auf eine Teerstraße, in die wir nach rechts einbiegen (kurzer Anstieg). Bei km 4,8 stoßen wir auf eine Straße, in die wir nach links einbiegen und wir laufen nun Richtung Rödlas. Bei km 5,5 biegen wir nach rechts ab in einen Feldweg, der uns nach 100 m in den Wald führt (ansteigende Strecke). Bei km 6,2 verlassen wir auf weiterhin ansteigender Strecke den Wald und anschließend verläuft die Strecke eben und abfallend. Bei km 6,4 stoßen wir auf einen breiten Weg, in den wir nach links einbiegen (auf der rechten Seite ist jetzt ein Wildgehege). Auf diesem Weg erreichen wir nach 6,7 km die Wechselstation auf dem Parkplatz vor der Rödlaser Hütte.

7. Streckenabschnitt: Massenricht – Freihung (5,6 km)**Verantwortlich:** DJK Ehenfeld-Massenricht und FFW Massenricht**Wechselstation:** auf dem Parkplatz vor der Rödlaser Hütte

Nach dem Wechsel laufen wir auf der Teerstraße Richtung Rödlaß und biegen am Ortsanfang nach links ab; bei km 0,9 überqueren wir die Kreisstraße AS 18 und laufen auf einem Schotterweg weiter. Bei km 1,1 zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen geradeaus weiter und kommen bei km 1,2 an einem Marterl und einem Jägersitz vorbei und 100 m weiter nehmen wir bei der Weggabelung die rechte Abzweigung, die uns in den Wald führt. Bei km 2,0 biegen wir nach rechts ab und laufen vom Waldrand weg Richtung AS 18, in die wir bei km 2,3 nach links einbiegen. 200 m weiter biegen wir nach dem roten Pfosten nach rechts ab in einen Feldweg Richtung Wald, der nach ca. 100 m eine leichte Linkskurve macht. Bei km 3,0 (**Erfrischungsstation**) führt uns die Strecke bei einem roten Pfosten kurz in den Wald und anschließend kommen wir am ehemaligen „Bleibergwerk“ vorbei. Weiterhin führt unsere Laufstrecke immer an roten Pfosten vorbei; bei km 4,5 zweigt nach links ein Weg ab, wir laufen geradeaus weiter. Bei km 5,2 erreichen wir Freihung und biegen vor einem Gülle-becken nach links ab in einen ansteigenden Weg. Bei km 5,5 stoßen wir bei der Kirche senkrecht auf eine Vorfahrtsstraße, in die wir nach links einbiegen und erreichen auf dieser Straße nach 5,6 km die Wechselstation Freihung auf dem Friedhofsparkplatz.

8. Streckenabschnitt: Freihung – Seugast (4,5 km)**Verantwortlich:** FC Freihung und FFW Freihung**Wechselstation:** auf dem Parkplatz beim Friedhof in Freihung

Nach dem Wechsel laufen wir auf der Straße Richtung Elbart; nach 150 m biegen wir vor dem ersten Haus nach links ab in den „Hofäckerweg“. Bei km 0,7 laufen wir nach rechts in das „Wagnergassl“ und befinden uns jetzt in Elbart. Bei km 0,9 stoßen wir senkrecht auf die AS 18, in die wir nach links einbiegen. Auf der AS 18 verlassen wir Elbart und biegen bei km 1,2 nach rechts in die Gemeindeverbindungsstraße nach Weickenricht ein. Bei km 1,8 kommen wir an einem Marterl vorbei und am Ortsanfang von Weickenricht laufen wir geradeaus weiter; bei km 2,8 biegen wir in die Vorfahrtsstraße nach links ein und 150 m weiter biegen wir vor einem Hundesalon nach rechts in einen Weg, der uns bei ansteigendem Verlauf zur Sankt-Christophorus-Kapelle (**Erfrischungsstation**) führt. Wir laufen an der Kapelle und am Spielplatz vorbei und bei km 3,4 führt der Weg geradeaus in den Wald; nach einer kurzen Lichtung laufen wir wieder in den Wald. Bei km 3,9 stoßen wir senkrecht auf einen Weg, in den wir nach rechts einbiegen. Jetzt laufen wir durch ein Wildgehege und bei km 4,3 stoßen wir senkrecht auf die B 299 und biegen nach rechts in den Radweg entlang der B 299 ein. 150 m weiter überqueren wir bei der Bushaltestelle die B 299 nach links und erreichen nach 4,5 km die Wechselstation Seugast auf der Straße neben dem Fußballplatz (auf Höhe des Holzhauses).

9. Streckenabschnitt: Seugast – Adlholz (5,9 km)**Verantwortlich:** DJK Seugast und die FFW Seugast**Wechselstation:** beim Sportgelände der DJK Seugast

Wir laufen auf der Straße auf der rechten Seite des Sportplatzes (bei einem Holzhaus) geradeaus auf ansteigendem Weg weiter, kommen nach 100 m erneut unmittelbar am Sportgelände vorbei und laufen anschließend geradeaus Richtung

Wald. Bei km 0,7 laufen wir in den Wald und 100 m weiter zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus weiter und bleiben auf dem Hauptweg. Nach km 1,1 fällt die Strecke ab und ab km 1,6 steigt sie an; bei km 1,9 verlassen wir den Wald und biegen nach rechts ab in einen Feldweg. Bei km 2,2 kommen wir zu einer Weggabelung, wir nehmen die rechte Abzweigung und bei km 2,5 überqueren wir geradeaus die Staatsstraße 2123 (Großschönbrunn–Vilseck). 100 m weiter biegen wir nach rechts ab und laufen gleich anschließend nach halblinks am Waldrand entlang. Bei km 3,2 (**Erfrischungsstation**) laufen wir geradeaus in den Wald; bei km 3,4 verlassen wir den Wald und biegen gleich nach rechts in einen Feldweg ein. 50 m weiter zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus weiter und biegen bei km 3,6 nach rechts ab und laufen zunächst am Waldrand weiter. Nach 100 m laufen wir in den Wald, den wir 100 m weiter wieder verlassen, und nun laufen wir zunächst ca. 50 m am Waldrand entlang und nehmen bei der folgenden Weggabelung die linke Abzweigung und bleiben auf dem Weg, der an den Strommasten entlang führt. Bei km 4,7 stoßen wir auf die Gemeindeverbindungsstraße Ölhof–Adlholz und überqueren sie geradeaus (rechts ist Adlholz bereits in Sichtweite). Bei km 4,9 stoßen wir senkrecht auf einen Weg, in den wir nach rechts einbiegen, und wir laufen nun geradeaus auf Adlholz zu, das wir nach 5,4 km erreichen. Wir laufen nun Richtung Ortsmitte, biegen nach der Kapelle nach rechts ab, laufen hoch zur Hauptstraße, in die wir bei km 5,6 nach links einbiegen und 200 m weiter biegen wir vor der Bushaltestelle nach rechts ein in einen ansteigenden Weg und erreichen auf Höhe des Gasthauses „Blitz“ nach 5,9 km die Wechselstation in Adlholz.

10. Streckenabschnitt: Adlholz – Vilseck (6,5 km)

Verantwortlich: KLJB Adlholz und FFW Adlholz

Wechselstation: beim Gasthaus „Blitz“ in Adlholz

Nach dem Wechsel laufen wir auf ansteigender Strecke, verlassen nach ca. 100 m Adlholz und laufen jetzt auf einem zunächst ebenen, dann abfallenden Weg weiter, bis wir bei km 0,4 senkrecht auf eine Straße stoßen, in die wir nach links einbiegen. Bei km 0,8 stoßen wir senkrecht auf einen Weg, in den wir nach rechts einbiegen, und gleich anschließend biegen wir nach links ab und laufen am Rande eines kurzen Waldstücks entlang. Bei km 1,1 biegen wir kurz nach links ab und 10 m weiter gleich wieder nach rechts (ebener Streckenverlauf); bei km 1,5 stoßen wir senkrecht auf einen geteerten Weg, in den wir nach rechts einbiegen. Bei km 1,7 kommen wir bei einem Marterl zu einer Wegekreuzung, wir laufen geradeaus weiter und bleiben auf diesem breiten Weg, der jetzt kurz ansteigt. Bei km 2,0 kommen wir zu einer Wegekreuzung, hier biegen wir nach links ab in den Wald. Ca. 50 m weiter verlassen wir den Wald und laufen nun am Waldrand entlang. Bei km 2,4 zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus weiter. Bei km 2,5 kommen wir an einem Marterl vorbei und laufen ab jetzt im Freien; 100 m weiter zweigt nach links ein Weg ab, wir laufen geradeaus weiter und biegen bei km 2,9 vor einem Marterl nach rechts ab. Jetzt laufen wir ein kurzes Stück durch den Wald und anschließend ein kurzes Stück am Waldrand entlang (abfallende Strecke); bei km 3,2 führt uns die Strecke wieder in den Wald und 100 m weiter biegen wir nach halbrechts in einen breiten Schotterweg ein, der gleich anschließend wieder in den Wald führt (=Radweg 2A). Bei km 3,7 (**Erfrischungsstation**) verlassen wir den Wald und folgen dem breiten Schotterweg; bei km 3,9 zweigt nach links ein Weg ab, wir laufen geradeaus. Bei km 4,1 (rechts ist ein Marterl) kommen wir zu einer Wegekreuzung, wir laufen geradeaus weiter, zunächst am Waldrand entlang und anschließend durch den Wald. Bei km 4,9 kommen wir am Ende des Waldes zu einer Wegekreuzung, wir laufen

geradeaus weiter (Vilseck ist bereits in Sichtweite). Bei km 5,3 stoßen wir beim Freibad senkrecht auf die Franz-Schubert-Straße, in die wir nach links einbiegen. Wir laufen auf dieser Straße, die am Freibad entlang führt, nun auf abschüssiger Strecke weiter, bis wir bei km 5,6 nach links abbiegen in die Bischof-von-Reineck-Straße (diese Straße mündet später in die Leonhardt-Straße). Auf dieser Straße erreichen wir bei km 6,1 die Amberger/Schlichter Straße, die wir geradeaus überqueren. Nach 200 m biegen wir unmittelbar nach einem Sägewerk nach rechts ab, laufen nun auf diesem Wiesenweg am Rande eines Weihers und erreichen nach 6,5 km die Wechselstation vor der Tennisanlage des TC Vilseck.

11. Streckenabschnitt: Vilseck – Sorghof (7,0 km)

Verantwortlich: TC Vilseck und FFW Vilseck

Wechselstation: am Ende des Festplatzes vor der Tennisanlage des TC Vilseck

Nach dem Wechsel laufen wir auf der Teerstraße weiter, biegen nach 150 m nach links in die Straße „Am Ziegelanger“ ein und stoßen 100 m weiter senkrecht auf die Hauptstraße, die wir geradeaus überqueren, und biegen anschließend nach links in den Radweg ein. 50 m weiter biegen wir nach rechts ab in einen Weg, der uns zum Wanderweg entlang der Vils führt. In diesen Weg biegen wir nach rechts ein und laufen nun auf diesem Weg weiter, bis wir bei km 0,8 nach links über eine Holzbrücke laufen, die über die Vils führt. Nach der Überquerung biegen wir nach halblinks ein in die Straße, die uns am Sportplatz des FV Vilseck und anschließend bei km 1,0 am Sportheim des FV Vilseck vorbei führt. Nach dem Sportheim biegen wir nach halbrechts in eine Teerstraße ein und 100 m weiter stoßen wir auf die Dr.-Reichenberger-Straße, in die wir nach rechts einbiegen. Bei km 1,2 biegen wir nach links ein in den Kesselweg und laufen 100 m weiter nach dem letzten Haus geradeaus in einen breiten Feldweg. Wir folgen diesem breiten Weg, bis wir bei km 1,7 senkrecht auf die Staatsstraße stoßen, in die wir nach links einbiegen, und 50 m weiter biegen wir nach rechts ab in einen breiten Schotterweg. Bei km 2,1 kommen wir zur Ortschaft „Am Langen Steg“ und bei km 2,3 biegen wir nach links ab und laufen unter der Bahnbrücke durch. 30 m weiter laufen wir nach links und nach 100 m laufen wir geradeaus in eine Teerstraße. Bei km 2,5 biegen wir vor einem Holzhaus (Nr. 3) nach rechts ab und 50 m weiter stoßen wir senkrecht auf eine Straße, in die wir nach rechts einbiegen. Auf dieser Straße verlassen wir die Ortschaft und bei km 2,8 laufen wir geradeaus in einen breiten Schotterweg, der uns Richtung Südlager führt. Bei km 3,9 (**Erfrischungsstation**) biegen wir unmittelbar vor der Hauptwache nach links ein in den Fuß- und Radweg parallel zur Hauptstraße; bei km 4,4 unterqueren wir die Hauptstraße nach rechts und biegen gleich anschließend nach rechts ein in die Auerbacher Straße und laufen auf der rechten Seite auf dem Fußweg weiter (wir befinden uns jetzt in Sorghof). Bei km 4,8 biegen wir nach links ab in die Schultstraße und stoßen 200 m weiter senkrecht auf die Kümreuther Straße, in die wir nach rechts einbiegen. Wir laufen nun auf der rechten Seite der Kümreuther Straße durch Sorghof, verlassen bei km 5,8 Sorghof und bleiben auf der Kümreuther Straße, bis wir bei km 6,3 nach rechts in einen beschilderten Privatweg einbiegen, der auf beiden Seiten von Bäumen gesäumt ist (Zieleinlauf in Heringnohe ist bereits in Sichtweite). Heringnohe erreichen wir bei km 6,8 und biegen vor dem ersten Haus bei einer Weggabelung nach rechts ab und erreichen nach 7,0 km das Ziel im „Hammergut Heringnohe“.