

### **1. Streckenabschnitt:** Pittersberg - Ebermannsdorf (9,4 km)

**Verantwortlich:** KLJB Pittersberg, FFW Pittersberg und FFW Diebis

**Start:** Parkplatz in der Ortsmitte vor dem Pfarrheim

Nach dem Start laufen wir auf der „Ortsstraße“ in Richtung Amberg und biegen nach 200 m nach links ab in den abfallenden „Pfanzenbergweg“; bei km 0,8 überqueren wir die Hauptstraße und laufen nun auf einem geteerten Weg, der zunächst eben verläuft, weiter. Nach 200 m steigt dieser Weg stark an und bei km 1,5 geht die Teerstraße in einen Schotterweg über, der zunächst am Waldrand und eben bis abfallend verläuft (parallel dazu verläuft die Stromleitung). Bei km 2,2 führt uns der Laufweg in den Wald (weiterhin abfallend); bei km 2,7 verlassen wir den Wald und laufen auf nun geteertem Weg weiter (die Ortschaft Diebis ist in Sichtweite). Bei km 3,5 zweigt nach links ein Weg ab, wir bleiben aber auf dem breiten, geteerten Weg, der nach halbrechts verläuft. Bei km 3,8 kommen wir an einem Trafo-Haus (**Erfrischungsstation**) vorbei und gleich anschließend laufen wir in die Ortschaft Diebis. Beim Gasthaus Bartmann kommen wir zu einer Wegekreuzung, wir bleiben auf dem Hauptweg, der nach halbrechts hoch zur Hauptstraße führt. Bei km 4,2 biegen wir nach links in die Hauptstraße nach Ensdorf ein und 100 m weiter biegen wir auf Höhe der Kapelle nach rechts ab in eine Teerstraße, auf der wir 150 m weiter Diebis verlassen. Bei km 4,8 laufen wir bei einer Wegekreuzung geradeaus und jetzt auf einem breiten Schotterweg weiter, der Richtung Wald führt. Bei km 5,3 laufen wir geradeaus in den Wald auf zunächst abfallender, dann ebener Strecke. Bei km 6,2 laufen wir bei einer Lichtung (**Erfrischungsstation**) ein kurzes Stück über eine Wiese nach halblinks und anschließend in einen breiten Schotterweg, der weiterhin durch den Wald führt. Nach 7,4 km führt der Weg aus dem Wald und wir folgen nun diesem breiten Feldweg, der fast ausschließlich am Waldrand entlang verläuft, kommen bei km 8,2 an einem Marterl vorbei und biegen gleich anschließend nach einer großen Scheune nach rechts ab, laufen über eine kleine Brücke und kurz darauf biegen wir nach links ein in die Hauptstraße. Bei km 8,5 laufen wir auf dem Fußgängerweg in die Ortschaft Ebermannsdorf und biegen bei km 8,7 nach rechts ab in die Bergstraße, die ansteigend verläuft. Bei km 9,2 laufen wir an der Kirche vorbei und nach 9,4 km erreichen wir die Wechselstation beim Kinderspielplatz in Ebermannsdorf.

**2. Streckenabschnitt:** Ebermannsdorf - Paulsdorf (6,6 km)

**Verantwortlich:** SpVgg Ebermannsdorf und FFW Ebermannsdorf

**Wechselstation:** Auf dem Parkplatz beim Kinderspielplatz

Nach dem Wechsel laufen wir am Friedhof vorbei und nach 100 m geht die Teerstraße in einen breiten Schotterweg über, der uns zunächst über die Autobahn führt und anschließend in den Wald. Im Wald biegen wir gleich bei einer Wegegabelung nach links ab und laufen nun auf einem breiten Schotterweg weiter. Bei km 2,0 laufen wir an einer Schranke vorbei und anschließend laufen wir auf einer Wegekreuzung geradeaus weiter und bleiben auf dem breiten Schotterweg. Bei km 2,6 kommen wir an der Panzerwaschanlage vorbei und 100 m weiter stoßen wir auf die Panzerstraße, in die wir nach links einbiegen. Wir laufen nun auf der linken Straßenseite weiter und biegen bei km 3,2 unmittelbar vor der B 85 nach links ein in einen Fuß- und Radweg. Bei km 3,6 überqueren wir die Straße nach Penkhof und 100 m weiter biegen wir nach rechts ab und überqueren die B 85 in Richtung Paulsdorf. Wir laufen nun weiter auf der linken Seite der Hiltersdorfer Straße. Bei km 4,6 laufen wir über die Bahnbrücke und bei km 4,9 biegen wir nach links ab in einen Schotterweg und 50 m weiter biegen wir vor einem großen Gebäude (**Erfrischungsstation**) nach rechts ab in einen geschotterten Wiesenweg. Bei km 5,3 laufen wir bei einer Wegekreuzung geradeaus weiter und auf ein großes Gebäude zu. Bei diesem Gebäude stoßen wir auf einen Schotterweg, den wir geradeaus überqueren (Paulsdorf ist bereits in Sichtweite). Bei km 6,1 zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen geradeaus weiter und erreichen nach 6,5 km die Ortschaft Paulsdorf. 100 m weiter stoßen wir senkrecht auf die Hauptstraße, die wir geradeaus überqueren und erreichen gleich anschließend nach 6,6 km die Wechselstation beim Parkplatz der Firma Gross.

### **3. Streckenabschnitt:** Paulsdorf - Lintach (5,8 km)

**Verantwortlich:** SSV Paulsdorf und FFW Paulsdorf

**Wechselstation:** Parkplatz bei der Fa. Groß

Nach dem Wechsel biegen wir vor dem Landgasthof Aschenbrenner nach links in die Straße „An den Weihern“ ein. 250 m weiter biegen wir nach dem letzten Gebäude nach rechts ab in einen breiten Schotterweg, der nach 100 m stark ansteigend verläuft. Bei km 0,6 nehmen wir bei einer Weggabelung die linke Abzweigung und 100 m weiter nehmen wir bei der nächsten Weggabelung die rechte Abzweigung und laufen auf weiterhin ansteigender Strecke. Bei km 1,0 endet der Anstieg und jetzt laufen wir auf diesem breiten Weg bei abfallendem Streckenverlauf weiter; 100 m weiter führt der Weg am Waldrand entlang, bis wir auf Höhe des ersten Fischweihers bei einer Weggabelung nach links Richtung Geiselhof abbiegen. Gleich anschließend führt unser Laufweg zwischen zwei Fischweihern hindurch und danach steigt die Strecke an (wir folgen der Nordic-Walking-Markierung). Bei km 1,9 kommen wir bei einer Kuppe zu einer Wegekreuzung, wir laufen geradeaus weiter, und bei km 2,2 zweigt nach links ein Weg ab, wir laufen wieder geradeaus weiter. Bei km 2,5 stoßen wir auf einen Schotterweg, in den wir nach rechts einbiegen und laufen auf ansteigender Strecke weiter. Bei km 2,9 kommen wir bei einer Nordic-Walking-Tafel zu einer Wegekreuzung, wir laufen nach halblinks vorbei an einer Sitzgruppe und folgen dem breiten Schotterweg, der nun abfallend verläuft. Bei km 3,4 verlassen wir den Wald (**Erfrischungsstation**) und folgen dem breiten Schotterweg Richtung Geiselhof, das bereits in Sichtweite ist. Bei km 3,8 laufen wir in die Ortschaft Geiselhof und 100 m weiter stoßen wir bei einem Feldkreuz auf eine Straße, in die wir nach links einbiegen, und gleich anschließend nehmen wir bei einer Wegegabelung die rechte Abzweigung, die abfallend verläuft. 100 m weiter verlassen wir Geiselhof und laufen auf dem breiten Schotterweg weiter; bei km 4,3 führt uns der Laufweg ein kurzes Stück durch den Wald (ansteigende Strecke). Bei km 4,5 laufen wir wieder ins Freie (Lintach ist bereits in Sichtweite) und bei km 4,8 stoßen wir senkrecht auf die Kreisstraße AS 18, die wir geradeaus überqueren, und wir laufen jetzt auf der Geiselhofer Straße in die Ortschaft Lintach. Bei km 5,1 biegen wir nach rechts ab in den abfallenden Kalkofenweg und bei km 5,3 stoßen wir auf die Hauptstraße, in die wir nach rechts einbiegen, und gleich anschließend biegen wir nach links ab in die Von-Frauenberg-Straße. 50 m weiter nehmen wir bei einer Straßengabelung die linke Abzweigung und folgen der Von-Frauenberg-Straße. Bei km 5,6 stoßen wir senkrecht auf die Dr.-Haberl-Straße, in die wir nach rechts einbiegen, und erreichen 200 m weiter nach 5,8 km die Wechselstation bei der Lintacher Schule.

### **4. Streckenabschnitt:** Lintach – Aschach (3,4 km)

**Verantwortlich:** FFW Lintach

**Wechselstation:** Dr.-Haberl-Straße auf Höhe der Schule

Nach dem Wechsel biegen wir nach links in die Pursrucker Straße ein und laufen Richtung Ortsmitte, bis wir nach 300 m nach rechts in die Aschacher Straße einbiegen. Bei km 0,6 verlassen wir Lintach und laufen auf ansteigender Straße weiter; bei km 1,0 biegen wir unmittelbar vor einer Wasserschutzgebiets-Tafel nach rechts in einen breiten Schotterweg ab, der uns Richtung Wald führt. Bei km 1,4 zweigt auf Höhe eines Weihers nach rechts ein Weg ab, wir laufen geradeaus weiter auf dem breiten Schotterweg, der uns nach 1,6 km in den Wald führt. 100 m weiter zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus auf ansteigendem Weg weiter, bis wir bei km 2,2 (Ende des Anstiegs) auf den Donatus-Weg (= Radwanderweg Nr. 5) stoßen, in den wir nach links einbiegen (**Erfrischungsstation**). Nach überwiegend ansteigendem Verlauf verlassen wir nach 2,9 km auf dem Donatus-Weg den Wald und laufen auf abfallendem Weg auf Aschach zu, das bereits in Sichtweite ist. Bei km 3,2 laufen wir an der Donatus-Kapelle vorbei und 100 m weiter biegen wir nach rechts ab in einen Schotterweg, auf dem wir nach 3,4 km die Wechselstation beim Aschacher Bolzplatz erreichen.

**5. Streckenabschnitt:** Aschach – Amberg / Ammersricht (3,9 km)

**Verantwortlich:** Kath. Burschenverein Aschach und FFW Aschach

**Wechselstation:** Auf dem Bolzplatz hinter der Donatus-Kapelle

Nach dem Wechsel laufen wir bis zum Ende des Bolzplatzes, biegen danach nach links ab in einen Wiesenweg und stoßen nach ca. 400 m senkrecht auf einen Feldweg, in den wir nach links einbiegen. 150 m weiter biegen wir nach rechts ab in eine Teerstraße („Bergäcker“), die uns durch das Neubaugebiet führt, und 100 m weiter biegen wir nach links ein in die „Steinleite“. 100 m weiter stoßen wir auf den Andreas-Meckl-Straße, in die wir nach rechts einbiegen, und gleich anschließend biegen wir bei einer Straßengabelung nach links ab und erreichen bei km 0,8 die Josef-Geiger-Straße, in die wir nach rechts einbiegen. Gleich anschließend verlassen wir auf dieser Straße Aschach und folgen dieser Straße, bis wir bei km 1,6 nach links einbiegen in die AM 30. 100 m weiter biegen wir nach rechts ab in einen breiten Schotterweg, der uns zunächst über eine kleine Brücke führt, und Richtung Wald verläuft. Bei km 2,0 biegen wir bei einer Straßengabelung nach links ab und gleich anschließend biegen wir nach rechts ab Richtung Oberammersricht und laufen 100 m weiter auf leicht ansteigender Strecke in den Wald. Bei km 2,4 biegen wir bei einer Straßengabelung nach links ab (geradeaus sehen wir das Industriegebiet Immenstetten); 200 m weiter nehmen wir bei einer Wegegabelung die rechte Abzweigung und verlassen 200 m weiter auf abfallender Strecke den Wald. Wir folgen nun diesem breiten Schotterweg Richtung Ammersricht; bei km 3,2 zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen geradeaus weiter und sehen bereits Ammersricht. Bei km 3,5 geht unser Laufweg in eine Teerstraße über, der wir geradeaus folgen. Bei km 3,7 erreichen wir Ammersricht, laufen durch die Ortschaft, bis wir bei km 3,9 auf Höhe des DJK –Sportgeländes die Wechselstation erreichen (bei Haus-Nr. 26).

**6. Streckenabschnitt:** Amberg / Ammersricht – Traßberg (3,7 km)

**Verantwortlich:** DJK Ammersricht und FFW Ammersricht

**Wechselstation:** Oberammersrichter Weg auf Höhe des DJK-Sportgeländes

Nach dem Wechsel laufen wir auf dieser Straße (=Oberammersrichter Weg) vor bis zur Hauptstraße, die wir nach 200 m geradeaus überqueren. Unsere Laufstrecke führt nun weiter auf dem Oberammersrichter Weg durch Ammersricht; bei km 0,5 biegen wir bei einer Straßengabelung nach rechts ab in den „Weideweg“ und verlassen 100 m weiter Ammersricht. 100 m weiter kommen wir zu einer Straßengabelung, hier nehmen wir die rechte Abzweigung und laufen nun auf dieser Straße nach Neubernricht. Bei km 1,6 biegen wir am Ortsanfang von Neubernricht nach links ab und laufen auf dieser Straße vor bis zur B 299, die wir bei km 2,0 geradeaus überqueren. Gleich anschließend überqueren wir die Bahnstrecke und laufen geradeaus auf den Schwaighof zu, den wir bei km 2,4 erreichen. Unmittelbar vor dem ersten Gebäude biegen wir nach rechts ab und folgen der Radwegmarkierung. Dieser Weg führt uns zunächst an der rechten Seite einer Koppel entlang, nach 100 m über eine Brücke und dann laufen wir geradeaus auf einem Wiesenweg weiter. Ab km 3,2 geht dieser Wiesenweg in einen Schotterweg über und auf diesem erreichen wir bei km 3,6 die Teerstraße beim Sportplatz beim SVL-Traßberg, in die wir nach links einbiegen, und 50 m weiter biegen wir vor der Brücke nach rechts ab und erreichen nach 3,7 km die Wechselstation auf dem Bolzplatz des SVL-Traßberg.

**7. Streckenabschnitt:** Traßberg – Su-Ro / OT Rosenberg (5,9 km)

**Verantwortlich:** SVL Traßberg und FFW Traßberg

**Wechselstation:** Auf dem Bolzplatz vor der Tennisanlage des SVL Traßberg

Nach dem Wechsel verlassen wir vor dem Tennisheim den Bolzplatz und biegen in den Schotterweg ein, der auf der rechten Seite des Tennisheims vorbei führt. Nach 400 m verläuft der Weg nach links und knapp 100 m weiter laufen wir ca. 100 m zwischen zwei Feldern hindurch und biegen unmittelbar vor der Vils wieder nach rechts ab in einen Wiesenweg, der uns parallel zur Vils verlaufend geradeaus Richtung Altmannshof führt. Nach 1,2 km stoßen wir senkrecht auf die Teerstraße in die wir nach links einbiegen; wir laufen nun über eine Brücke und in die Ortschaft Altmannshof hinein. 150 m weiter stoßen wir auf eine Vorfahrtsstraße, in die wir nach rechts einbiegen, und nach dem Gasthof Kopf biegen wir nach rechts ab in den Vilstalradwanderweg. Gleich anschließend kommen wir zu einer Straßengabelung, hier nehmen wir die rechte Abzweigung, und verlassen 100 m weiter Altmannshof in Richtung Hahnbach. Bei km 1,8 biegen wir nach einer Brücke nach links ab in einen Feldweg, der parallel zum Rosenbach verläuft. Bei km 2,6 passieren wir ein Bewässerungswehr und folgen weiterhin dem jetzt geschotterten Weg, der parallel auf der rechten Seite des Rosenbachs verläuft. Bei km 3,4 passieren wir wieder ein Bewässerungswehr (**Erfrischungsstation**) und 100 m weiter stoßen wir senkrecht auf die „Frohnbergstraße“, die wir geradeaus überqueren. Jetzt laufen wir wieder auf einem breiten Feldweg, der weiterhin am Rosenbach entlang verläuft. Bei km 4,0 überqueren wir geradeaus eine Teerstraße und laufen weiterhin auf diesem Dammweg entlang des Rosenbachs. Bei km 4,1 laufen wir geradeaus in eine Teerstraße hinein, unterqueren gleich anschließend eine Bahnlinie und laufen weiterhin am Rosenbach entlang (rechts ist die Kläranlage von Sulzbach-Rosenberg). Bei km 4,4 stoßen wir senkrecht auf eine Teerstraße, in die wir nach rechts einbiegen und 20 m weiter biegen wir nach links ab in einen Schotterweg, der Richtung Rohrwerk führt. Bei 4,8 zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus weiter auf dem breiten Schotterweg, der gleich anschließend am Rohrwerk entlang verläuft. Am Ende des Rohrwerks laufen wir nach rechts hoch über den Parkplatz des Rohrwerks und stoßen 100 m weiter bei km 5,4 senkrecht auf eine Teerstraße (bei der Firma Lenk), in die wir nach rechts einbiegen. 100 m weiter biegen wir nach links ab in die Straße „Am Stadion“, laufen Richtung TuS-Stadion und biegen bei km 5,7 vor der Tribüne nach rechts durch ein kleines Tor ins Stadion. Anschließend biegen wir nach rechts in die Stadionlaufbahn ein und erreichen ca. 150 m weiter nach 5,9 km die Wechselstation auf der Gegengerade des Stadions.

**8. Streckenabschnitt:** Su-Ro / OT Rosenberg – Su-Ro / OT Sulzbach (6,4 km)

**Verantwortlich:** TuS Rosenberg und FFW Rosenberg

**Wechselstation:** Jahnstadion des TuS Rosenberg

Nach dem Wechsel verlassen wir über das Nord-Osttor das Stadion, biegen nach rechts in die Jahnstraße ein und laufen auf ansteigender Strecke Richtung Jahnschule; bei km 0,4 biegen wir nach rechts in die Oberschwaigstraße ein und laufen Richtung Waldbad. 100 m weiter biegen wir nach links ab in die Straße „Oberschwaig“, laufen auf ansteigender Strecke am Waldbad vorbei und stoßen bei km 1,0 senkrecht auf die Lobenhofstraße, in die wir nach rechts einbiegen.

Nach 1,1 km laufen wir in den Ortsteil Lobenhof, den wir 300 m weiter wieder verlassen, und wir laufen nun Richtung Waldfriedhof auf dem Fußweg, der parallel zur Teerstraße verläuft. Beim Waldfriedhof kommen wir zu einer Straßengabelung, hier nehmen wir die rechte Abzweigung, die an den Parkplätzen vorbei verläuft. Am Ende der Parkplätze laufen wir in einen Waldweg, der sich gleich anschließend gabelt, wir nehmen die linke Abzweigung (abfallender Verlauf). Bei km 2,2 zweigt nach rechts ein Weg ab, wir bleiben aber auf dem breiteren Weg, der abfallend verläuft. Bei km 2,5 verlassen wir kurz den Wald, laufen über eine Lichtung und anschließend über ein kleines Brücklein und kommen gleich anschließend wieder in den Wald zu einer Weggabelung, wir nehmen die linke Abzweigung, die weiterhin geradeaus verläuft. Bei km 2,9 stoßen wir senkrecht auf einen Schotterweg, in den wir nach links einbiegen. 200 m weiter kommen wir zu einer Wegekreuzung, hier laufen wir geradeaus drüber, und verlassen nun auf diesem breiten Schotterweg den Wald (geradeaus ist der Ortsteil Gallmünz in Sichtweite). Bei km 3,5 zweigt nach rechts ein Weg ab, wir laufen geradeaus weiter auf Gallmünz zu; bei km 3,8 laufen wir in den Ortsteil Gallmünz (**Erfrischungsstation**). Gleich am Ortsanfang zweigt nach links eine Straße ab, wir laufen aber geradeaus weiter auf leicht ansteigender Strecke. Bei km 4,0 kommen wir zu einer Straßengabelung, hier nehmen wir die linke Abzweigung; bei laufen wir in das Neubaugebiet des Ortsteils Feuerhof hinein und folgen geradeaus der Hans-Göth-Straße. Bei km 4,9 biegen wir unmittelbar vor der B 14 nach links ab in einen geteerten Fußweg und unterqueren 100 m weiter auf diesem Weg die B 14, stoßen nach weiteren 100 m senkrecht auf die Straße nach Großalbershof, die wir geradeaus überqueren, und laufen nun auf einem Fuß- und Radweg, der parallel zur B 14 verläuft, weiter. Bei km 5,6 stoßen wir senkrecht auf die Straße „Zum Sportpark“, in die wir nach rechts einbiegen, und laufen nun auf abfallender Straße geradeaus auf das Sportgelände des TV Sulzbach zu. Bei km 6,0 stoßen wir senkrecht auf eine Straße, in die wir nach links einbiegen, laufen auf abschüssiger Strecke an der Tennishalle vorbei und biegen unmittelbar nach der Tennishalle nach rechts ab. Wir laufen auf geteertem Weg Richtung TV-Sportplatz (um das Gebäude herum) und erreichen nach 6,4 km die Wechselstation auf der Laufbahn des TV-Fußballplatzes (auf Höhe der Werbetafel Gasthaus Wagner).



**9. Streckenabschnitt:** Su-Ro / OT Sulzbach – Kauerhof (5,2 km)

**Verantwortlich:** TV Sulzbach-Rosenberg und FFW Sulzbach-Rosenberg

**Wechselstation:** Auf dem Sportplatz des TV Sulzbach-Rosenberg

Nach dem Wechsel verlassen wir durch das Brückenstüberl über den Rosenbach das Sportgelände und biegen nach links ein in die Peter-Fechter-Straße und anschließend gleich nach rechts und 50 m weiter biegen wir nach rechts ab in die Berliner Straße; bei km 0,2 biegen wir nach rechts ab in die Ernst-Reuther-Straße und 100 m weiter stoßen wir senkrecht auf den Erlheimer Weg, in den wir nach rechts einbiegen. Gleich anschließend laufen wir über eine kleine Brücke und 50 m weiter kommen wir zu einer Straßengabelung, an der wir die rechte Abzweigung nehmen, die geradeaus verläuft. Bei km 0,7 verlassen wir auf unserem Laufweg Sulzbach-Rosenberg und 100 m weiter nehmen wir bei einer Wegegabelung die linke Abzweigung und laufen auf ansteigendem Weg weiter. Auf diesem Weg laufen wir nun Richtung Seidersberg, dass bereits in Sichtweite ist (zunächst abfallende, dann ebene Strecke) Bei km 1,5 biegen wir nach links ab und folgen der roten Wandermarkierung und laufen nun auf die Ortschaft Seidersberg zu. 150 m weiter stoßen wir auf einen Schotterweg, in den wir nach links einbiegen und 100 m weiter erreichen wir Seidersberg. Bei km 1,9 stoßen wir senkrecht auf die Großenfalzerstraße, in die wir nach links einbiegen und gleich anschließend biegen wir nach rechts ab in die Straße „Seidersberg“. Diese führt uns direkt Richtung Eisenbahnunterführung, die wir bei km 2,2 durchlaufen und wir laufen nun geradeaus weiter auf dieser Teerstraße, die uns bei km 2,7 zur B 85 führt. In diese biegen wir nach links ein und 100 m weiter biegen wir nach rechts ein in den „Haselgraben“; auf diesem breiten Schotterweg laufen wir bei km 3,2 in den Wald und kommen bei km 3,3 an der Pumpstation vorbei (**Erfrischungsstation**). 100 m weiter zweigt nach links ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus weiter auf diesem breiten, geschotterten Waldweg. Bei km 4,2 zweigt nach links ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus weiter und bleiben auf diesem breiten Schotterweg. 100 m weiter kommen wir zu einer Weggabelung, an der wir die linke Abzweigung nehmen, die im Tal bleibt. Bei km 4,4 laufen wir über eine kleine Brücke und gleich anschließend biegen wir nach links ab in die ansteigende Laufstrecke. Nach 100 m verlassen wir den Wald und laufen ein kurzes Stück am Waldrand entlang auf einem Wiesenweg. Bei km 4,9 biegen wir ca. 50 m vor der Straße nach links ab, laufen über eine Streuobstwiese, biegen kurz nach links in den „Neukirchener Weg“ ein und biegen unmittelbar vor dem Ortsschild von Kauerhof nach rechts auf einen Wiesenweg und laufen Richtung Sportgelände. 100 m weiter biegen wir nach Ende des Ackers nach rechts ab, laufen über den Kinderspielplatz und erreichen nach 5,2 km die Wechselstation auf dem Sportgelände des SV Kauerhof.

**10. Streckenabschnitt:** Kauerhof - Neukirchen (7,4 km)**Verantwortlich:** SV Kauerhof und FFW Sulzbach-Rosenberg**Wechselstation:** Auf dem Sportplatz des SV Kauerhof

Nach dem Wechsel laufen wir am Sportheim vorbei, überqueren geradeaus den Trainingsplatz und laufen direkt in den Wald und auf einem schmalen Waldweg weiter (leicht abfallend). Nach 250 m stoßen wir auf einen anderen Waldweg, in den wir nach rechts einbiegen. Wiederum 100 m weiter stoßen wir senkrecht auf die Teerstraße, in die wir nach links einbiegen. Bei km 0,6 kommen wir an eine Wegekreuzung, hier laufen wir geradeaus weiter Richtung Neukirchen. Bei km 0,7 laufen wir am Ortsteil Haselgraben und bei km 1,5 an Untermainshof vorbei. Bei km 2,3 laufen wir an Obermainshof vorbei und bei km 3,1 stoßen wir senkrecht auf die Straße Trondorf-Neukirchen, in die wir nach rechts einbiegen (=Vilstalradweg); bei km 3,4 biegen wir nach links ab und 100 m weiter laufen wir durch die Ortschaft Schönwind. Bei km 3,8 kommen wir bei einem Wasserhydranten zu einer Straßengabelung, hier nehmen wir die rechte Abzweigung und laufen auf ansteigender Strecke weiter. Bei km 3,9 biegen wir bei einer Garage nach links ab und laufen nun auf einem breiten Schotterweg weiter. Dieser führt zunächst am Waldrand entlang und nach einem orangen Pfosten führt dieser Weg geradeaus ins Freie (**Erfrischungsstation**). Bei km 4,6 kommen wir bei abfallender Strecke an einem Jägersitz vorbei und Neukirchen ist nun bereits in Sichtweite. Bei km 5,0 zweigt nach links ein Weg ab, wir laufen aber geradeaus weiter, unterqueren bei km 5,2 die Bahnlinie Neukirchen- Sulzbach-Rosenberg und stoßen bei km 5,5 auf eine Teerstraße, in die wir nach links einbiegen. 100 m weiter unterqueren wir die Bahnlinie Neukirchen – Weiden und laufen bei km 5,7 in die Ortschaft Neukirchen. 100 m weiter biegen wir nach rechts ab in die Straße „Am Bräukeller“, laufen am Keglerheim vorbei und am Ende der Straße biegen wir nach links ab in einen Fußgängerweg und stoßen bei km 6,0 senkrecht auf die Peilsteinerstraße, in die wir nach links einbiegen; 100 m weiter biegen wir vor der Bushaltestelle nach rechts ab und gleich anschließend laufen wir bei einer Weggabelung geradeaus in einen Schotterweg. Unmittelbar danach gabelt sich wieder die Straße, wir nehmen die linke Abzweigung und laufen auf diesem breiten Feldweg weiter. Bei km 6,4 biegen wir am Ende eines Ackers nach links ab in einen ansteigenden Wiesenweg und laufen geradeaus auf einen Hochspannungsmasten zu. Nach dem Hochspannungsmasten laufen wir über den Friedhofparkplatz und auf der Straße weiter ins Wohngebiet. Bei km 6,8 stoßen wir senkrecht auf die Holsteinerstraße, in die wir nach rechts einbiegen; 100 m weiter biegen wir bei der Bushaltestelle nach links ab (rechts ist ein Flurkreuz) und 50 m weiter biegen wir nach rechts in die Raiffeisenstraße ein. Bei km 7,2 überqueren wir geradeaus die Grasbergerstraße und laufen nun auf dem Hans-Aures-Weg weiter, der direkt zum Sportgelände des FC Neukirchen führt. Auf diesem Weg erreichen wir nach 7,4 km die Wechselstation vor der Sportgaststätte des FC Neukirchen.

**11. Streckenabschnitt:** Neukirchen - Etzelwang (4,3 km)**Verantwortlich:** FC Neukirchen und FFW Neukirchen**Wechselstation:** Vor der Sportgaststätte des FC Neukirchen

Nach dem Wechsel laufen wir nach ca. 100 m vor dem Ende des Sportplatzes nach links in einen Feldweg und 50 m weiter biegen wir unmittelbar vor dem Wald nach links ab und laufen nun auf einem Wiesenweg in eine Senke und anschließend auf ansteigender Strecke gradeaus in den Wald. Im Wald stoßen wir gleich senkrecht auf einen Schotterweg, in den wir nach rechts einbiegen (weiterhin ansteigend). Bei km 0,5 zweigt nach links ein Weg ab, wir laufen aber gradeaus weiter auf dem breiten Schotterweg. Bei km 0,9 stoßen wir auf einen Weg, in den wir nach links einbiegen und ca. 100 m weiter endet der Anstieg und wir laufen nun auf zunächst ebener, dann stärker abfallender Strecke weiter. Bei km 1,1 verlassen wir auf abschüssiger Strecke den Wald. Bei km 1,4 stoßen wir auf einen breiteren Weg, den wir nach schräg links überqueren. Dieser Weg führt am Waldrand entlang (auf der rechten Seite liegt die Ortschaft Albersdorf) und bei km 1,6 laufen wir in die Ortschaft Tabernackel. Bei km 1,7 stoßen wir auf die Gemeindeverbindungsstraße Neukirchen - Albersdorf, in die wir nach links einbiegen (auf der linken Seite ist Schloss Neidstein zu sehen). Bei km 2,1 (vor dem Kurveneingang biegen wir nach rechts ab in einen Feldweg, der 100 m weiter in den Wald führt (=blaue Wandermarkierung Nr. 4). Dieser Weg steigt im Wald an und nachdem wir den Wald verlassen (**Erfrischungsstation**), fällt die Strecke ab und verläuft zunächst am Waldrand. Ab km 2,6 verläuft die Laufstrecke im Freien. Bei km 2,8 laufen wir gradeaus in einen anderen, breiteren Feldweg, der weiterhin abfallend verläuft. Bei km 3,3 kommen wir zu einer Weggabelung, an der wir die linke Abzweigung nehmen (weiterhin abfallende Strecke). Bei km 3,5 stoßen wir senkrecht auf eine Straße, in die wir nach rechts einbiegen und auf der wir in die Ortschaft Etzelwang laufen. Bei km 3,9 stoßen wir in der Ortschaftsmittle auf die Hauptstraße, in die wir nach rechts einbiegen. Wir laufen nun auf der Hauptstraße Richtung Achtel und biegen nach 4,3 km beim Freibad nach links ab und erreichen auf dem Freibad-Parkplatz das Ziel in Etzelwang.