



Liebe Laufgemeinde,

unter dem Motto 2x 10 km laden wir (VfL Hinsbeck und TuS Oedt) euch ein zu einer Kombiwertung vom:

10km Waldlauf in der Hinsbecker Schweiz

und dem

10km-Lauf der ehemaligen Nettetaler Winterlaufserie rund um die Krickenbecker Seen

Meldungen der Zeiten gehen an

d.douteil@vfl-hinsbeck.de

Beide Strecken sind bei Strava als Segmente angelegt. Die Seenrunde mit Wendepunkt ist markiert.

(Für Harte: Wer am Poelvennsee startet und nach ca. 4,35 km in den Berg Richtung Aussichtsturm abbiegt, dort nach ca. 400m rechts in die Waldrunde einsteigt, diese viermal läuft und dann wieder unten die 10 km Strecke der Winterlaufserie fortsetzt, kommt nach einer Extrarunde auf dem Parkplatz im Ziel auf einen HM 😊)

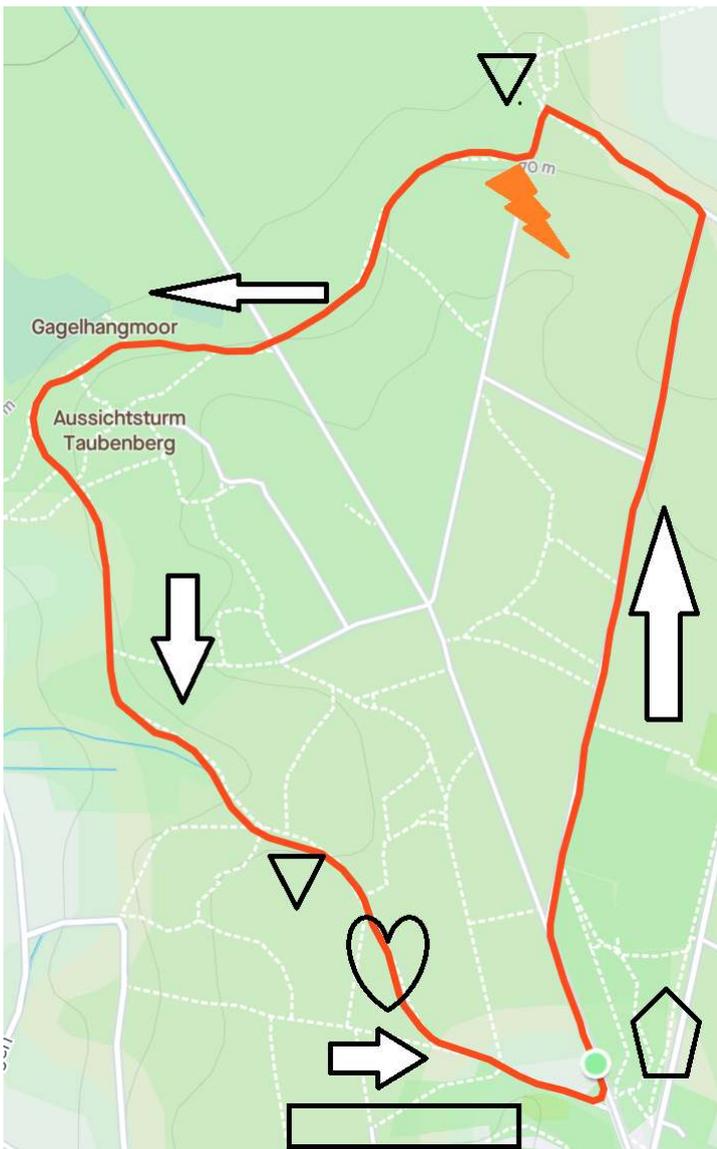
Jede und jeder läuft auf eigenes Risiko. Eine Auswertung findet im Mai statt. Alle Meldungen, die bis Ende April eingehen, werden berücksichtigt.

Bleibt bewegt und gesund

Dominik Douteil und Ralf Gudden



VfL Hinsbeck – Laufstrecke Berg



Start und Ziel ist am grünen Punkt, dem Baum mit der weißen 12 drauf. Neben dem Kletterwald, symbolisiert durch das Fünfeck. Am Spielplatz, symbolisiert durch das Rechteck.

Nach wenigen Metern rechts, dann runter bis zur T-Kreuzung (Gesamtstrecke ca. 800 m).

Dann bis zum Naturschutzschild (symbolisiert durch das Dreieck (Gesamtstrecke ca. 1000m).

Da links und vor den Treppen (orangener Blitz) rechts, dann ca. 1000 m entlang des Hanges immer dem Hauptweg folgen.

Am nächsten Naturschutzschild (man sieht es von der Rückseite, hier wieder ein Dreieck) links auf das Herzstück der Strecke, die 300 m lange Steigung.

Oben angekommen links zum Start-Ziel, 2,5 km.

Davon 4 Runden Start und Ziel am Baum !!

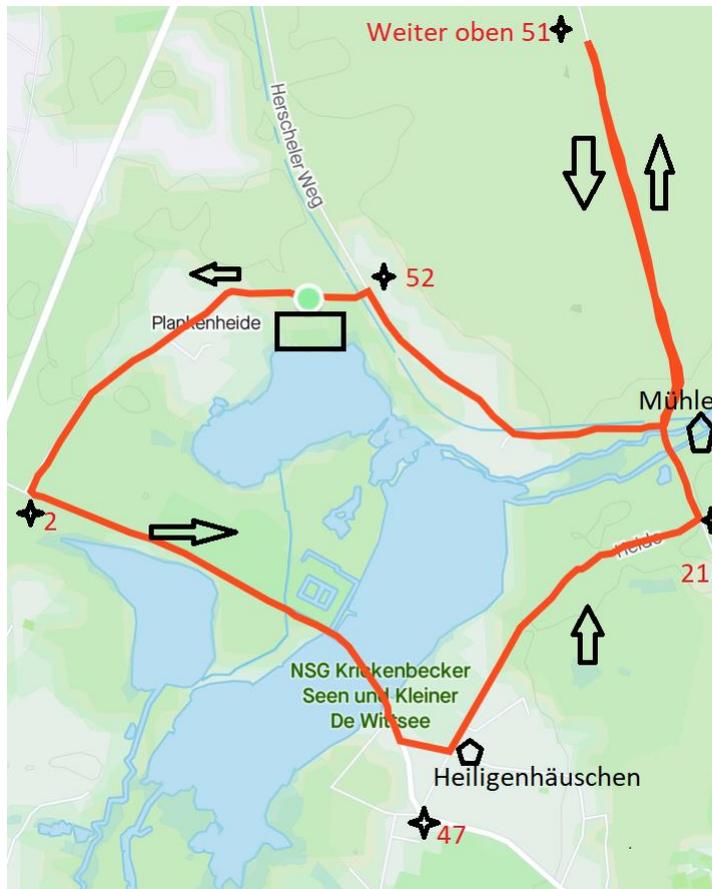
Bei Strava:

<https://www.strava.com/segments/26870770>



Winterlaufserie 10 km

Grundsätzlich ist die Strecke durch Pfeile am Boden und Markierungen an den Bäumen gekennzeichnet, besonders der Wendepunkt (Baum an der rechten Seite), dann aber bei Regen verschwunden sein.



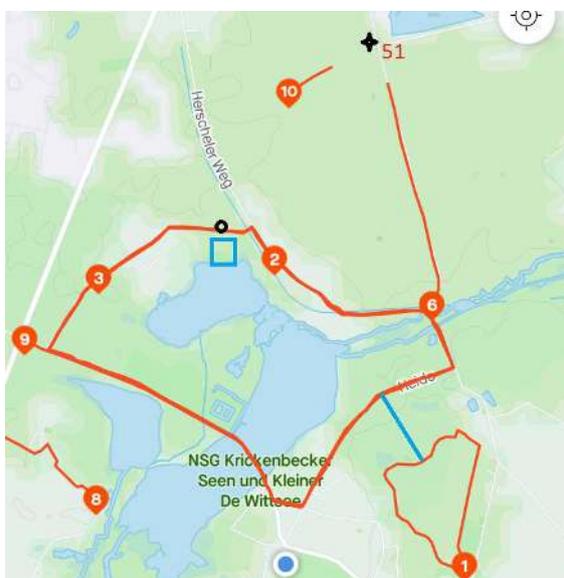
Start und Ziel ist der grüne Punkt am Parkplatz Poelvensee (Rechteck). Es geht los Richtung Westen, der Straße folgen. An der Kreuzung mit dem Radwegweiser Knotenpunkt 2 (hier schwarzer Stern mit roter Zahl) links.

Unmittelbar nach den Seen wieder links und sofort am Heiligenhäuschen wieder links. (Wer bis zum Knotenpunkt 47 läuft, ist zu weit gelaufen.)

An der Kreuzung mit Knotenpunkt 21 links. An der Floomühle gerade aus Richtung Knotenpunkt 51, den man aber nicht ganz erreicht, wer ihn erreicht, kann durchlaufen bis zur blauen Lagune, da ist der WP für 12,5 km)

Wendepunkt nach 6,8 (?) km Gesamtstrecke, Markierung beachten!! Zurück bis zur Mühle, rechts Richtung Knotenpunkt 51, am Knotenpunkt 52 links Richtung Ziel.

HM: Verbindung der beiden Strecken



Start und Ziel am Poelvensee, nach ca. 4,35 km rechts (blaue Verbindung und dann mitten in die Bergrunde [1] einsteigen, vier mal absolvieren, dann wieder runter die Strecke [2] siehe oben fortsetzen.

Im Ziel dann den Halbmarathon über den Parkplatz (blaues Rechteck) den Halbmarathon 21,0975 km vervollständigen.