

**Streckenbericht** (Hauptlauf u. Nordic Walking 8,3 km) vom 27.09.2015, 11 Uhr



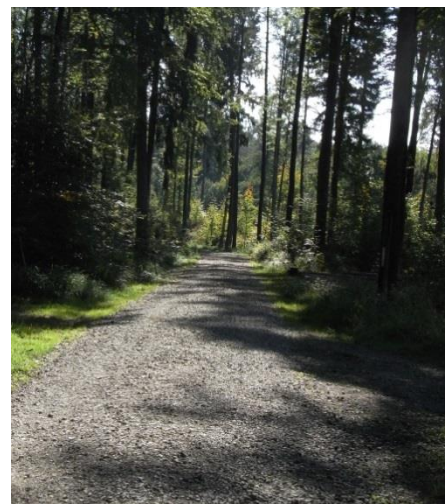
Wettkampfbüro und Anmeldung zu den Läufen an der Turnerhütte des TV Markdorf

Start und Ziel auf der satt grünen Wiese (Bolzplatz)



Vom Start weg die ersten Meter mit herrlichem Blick über Markdorf auf den Bodensee. Noch kann man es genießen!

Nach dem kurzen Asphaltstück in Fitzenweiler geht es gleich rein in den Wald. Zunächst noch auf befestigten Kieswegen. Aber schon langsam zeigt sich wo es hingehet – nach oben!





Die Bezeichnung „Fieser Stich“ stimmt natürlich überhaupt nicht. Man muss ja nicht über Stock und Stein rennen!

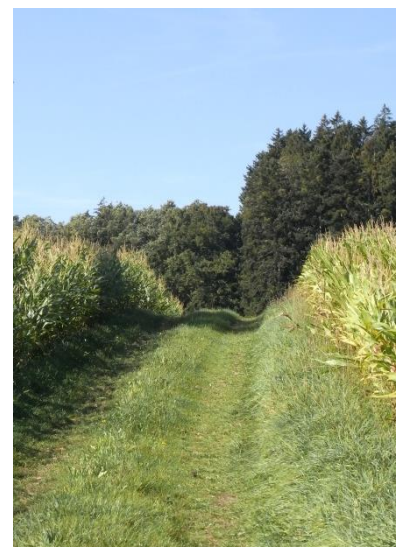
Die Belohnung für die Mühe folgt nach dem Steilstück an der Pferdekoppel. Auf gemütlichem Grasweg kann man etwas Luft holen.



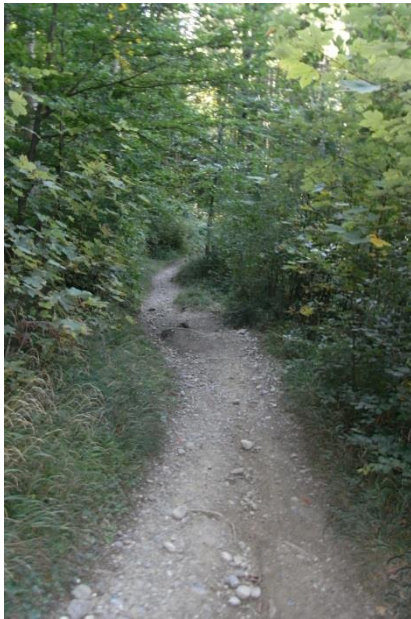
Wer es bis hierher geschafft hat ist dem höchsten Punkt schon sehr nahe. Auf Wiesenwegen bewegt man sich auf dem Panoramateil der Strecke. Die Hälfte der Strecke liegt schon hinter uns.

(jetzt mit noch mehr Panorama, der Mais ist weg!)

Vielleicht ein Grund zum Ausruhen? Nicht heute, gerne ein anderes Mal.







Wieder drin im Wald kommt jetzt der Cross-Teil.  
Ab Kilometer 5 geht es bergab.

An manchen Stellen sollte man  
trotzdem etwas Tempo  
herausnehmen sonst kriegt  
man die Kurve nicht oder



übersieht im Halbschatten eine  
laufen hier zügig aber sehr  
konzentriert.



Wurzel. Die Profis  
bedacht und äußerst



Die letzten beiden Kilometer geht es  
entgegen der Laufrichtung vom Hinweg  
zurück auf befestigtem Waldweg. Der  
Höhenmesser geht wieder nach unten.

Den Trimpfad noch, dann rasend  
schnell vorbei an der Turnerhütte und  
schon ist es vor uns –

das Ziel nach 8,3 km auf einer von Deutschlands schönsten Crosslaufstrecken.