

Landkreislauf 2005 – Streckenbeschreibung der Harkirchen-Runde

von Werner Pellikan

Start und Ziel des Landkreislaufs 2005 ist der neue Sportplatz der Munich International School in Buchhof. Zunächst ist viermal in Folge die 5,7 km lange Harkirchen-Runde zu laufen. Da heuer noch keine genaue Beschreibung vorliegt, habe ich mich mal mit Messrad und Diktiergerät auf den Weg gemacht, um die Strecke vorzustellen.

Vom Start weg geht es zunächst vom Sportplatz raus entlang der alten Eichen Richtung Percha. Nach rund 300 m ist links ein Verbotsschild für Reiter. Nach weiteren 60 m erreiche ich eine große Kreuzung der Wirtschaftswege, an der sich alle drei Strecken teilen.

Hier laufe ich scharf nach links in den Wald hinein. Die Runde ist an allen kritischen Stellen gut mit weißen Pfeilen markiert. Bei 870 m steigt die Strecke allmählich an und wird langsam immer steiler. Bei 1100 m beginnt ein richtig kerniges Schlusstück. Schnaufend erreiche ich bei 1190 m den Scheitelpunkt und es geht wieder abwärts, bis ich nach 1500 m auf die Teerstraße zwischen Manthal und Neufahrn treffe und auf diese nach rechts einbiege. Für die nächste Zeit bleibe ich auf dieser Teerstraße. Statt Nadelwald laufe ich jetzt durch Mischwald. Aber es ist weiterhin schön schattig. Nach 1850 m geht es für rund 100 m recht steil bergab, danach wieder eben dahin. Bei 2140 m komme ich an den Waldrand, laufe da aber sofort wieder links die Sandstraße in den Wald hinein. Links ist ein Verbotsschild für Motorräder und Pkw's; rechts weisen zwei deutliche weiße Pfeile an Bäumen auf die Abzweigung hin. Trotzdem sollte der Punkt zum Rennen evtl. mit einem Streckenposten besetzt sein, da man hier leicht durch einen euphorischen Blick über die grünen Wiesen die Abzweigung übersehen könnte.

Die Sandstraße geht sofort ziemlich steil bergan und nach 2280 m genau so wieder bergab. Ab 2500 m laufe ich dann auf dem ebenen Hauptweg bleibend immer locker durch den Wald. Zwischen 2850 m und 2940 m ist wieder mal ein etwas steileres Abwärtsstück angesagt. Danach folgt ein längerer, leicht kupierter Teil bis 3470 m. Die weißen Pfeile dort an den Bäumen leiten mich schräg nach rechts auf den Bachjägerweg (das Straßenschild steht einige Meter links der Laufstrecke), den ich nach rechts folge. Über offenes Gelände laufe ich jetzt auf der gut befestigten Sandstraße, die ab 3730 m allmählich ansteigt. Nach wenigen Abwärtsmetern geht es ab 3780 m wieder eben dahin. Als Naturfreund streift mein Blick dabei kurz einen schilfbewachsenen Weiher rechts in den Büschen.

Genau bei der 4 km-Marke komme ich wieder auf Teer. Der Bachjägerweg zieht sich hier nach rechts. Ich laufe jedoch geradeaus weiter auf der Harkirchner Straße. Bei 4250 m liegt etwas links drüben der Gasthof „Manthal“, der mich jetzt bei einer weniger sportlichen Gelegenheit bestimmt zu einem Abstecher reizen würde. 25 m weiter steht ein Pfosten mit mehreren Verkehrszeichen (z.B. Geschwindigkeitsbegrenzung 30 km). Direkt danach geht die Laufstrecke an der weißen Markierung nach rechts auf der Schotterstraße in den Wald hinein. Ab hier bis zum Ziel geht die Laufstrecke jetzt entgegengesetzt der gelb markierten Selcha-Runde (3,9 km). Jetzt beginnt der anstrengendste Teil der Strecke. Bis 4600 m geht es ständig mehr oder weniger steil bergauf. Ab da folgt ein besonders steiles Stück. Schwer atmend erreiche ich bei 4710 m das Ende des Anstiegs.

Ich bin froh, dass es jetzt wieder eben durch den Wald geht. Immer dem Hauptweg folgend, erreiche ich nach 4930 m eine Waldkreuzung, an der ich mich halblinks halte. Die weißen Markierungen dazu sind bereits kurz davor rechts an einem Baum angebracht, sowie danach noch zweimal rechts an Bäumen. Hier steigt die Strecke ein letztes Mal leicht an. Ab 5050 m

geht es weiter völlig eben durch den Wald und ziemlich unvermittelt treffe ich nach 5460 m wieder auf die große Kreuzung, an der alle drei Strecken auseinanderlaufen. Von hier sind es dann noch rund 240 m bis zum Wechselbereich, den ich nach 5700 m erreiche.

Mein Fazit: Eine anspruchsvolle, sehr kuptierte, aber trotzdem schöne Runde. Jeder, der in seiner Freizeit Joggingstrecken von 6 km und mehr läuft, sollte locker mit dieser Runde zurecht kommen. Da fast die gesamte Strecke im Schatten verläuft, kann auch ein überraschender Hitzeeinbruch am Renntag in diesem nasskalten Jahr keine Probleme bereiten.

Und bei mir ist jetzt für die nächsten Tage eine Schonung des linken Handgelenks angesagt, das durch das Führen des Messrades auf dem steinigen Untergrund ziemlich gestaucht wurde.

Werner Pellikan