

SPRINGE DEISTER



NOTRUF - 112

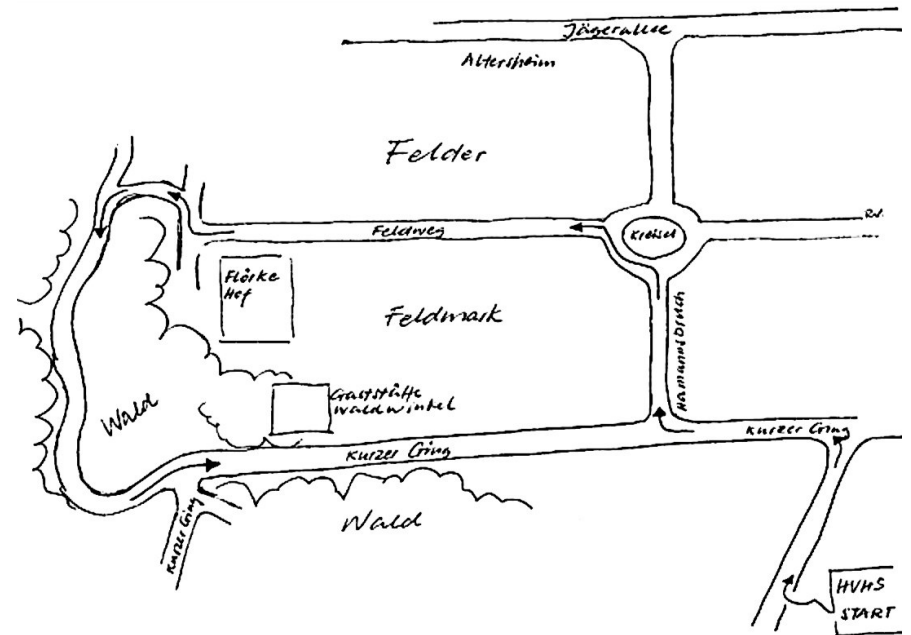
Taxi: 05041 5015 oder 05041 1515
 Bildungs- und Tagungszentrum HVHS Springe
 05041 94940 Kurt-Schumacher-Str. 5

LAUFSTRECKEN

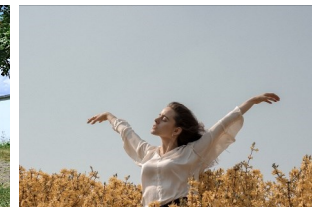


Bildungs- und Tagungszentrum HVHS Springe

5km STRECKE 1



Die Strecke ist für Springer Verhältnisse recht eben. Der Weg führt die Kurt-Schumacher-Straße hinunter zur Straße „Kurzer Ging“. Hier läuft ihr links bis zum „Hamannsbruch“, den ihr hinunter bis zum Kreisel folgt. Von dort aus geht links ein Feldweg durch die Feldmark, vorbei am ca. 2km entfernten „Flörkehof“ bis zum Waldrand. Dort folgt ihr nach links und läuft weiter geradeaus dem Waldweg, der leicht ansteigend wieder auf den obersten Teil des „Kurzen Ging“ trifft. An der Gaststätte „Waldwinkel“ vorbei immer geradeaus locker bergab, bis ihr wieder an der Ecke „Kurt-Schumacher-Straße“ angekommen seid. Jetzt noch ein kurzer, knackiger Anstieg und ihr habt links den Parkplatz der HVHS erreicht.

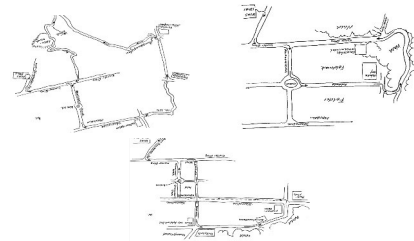


Fotos: HVHS Springe und www.pexels.de



Wir wünschen viel Spas und Erholung in unserem schönen Springe und auf dem Deister. Die herrliche Natur lädt zum Entspannen und auch zu aktiven Ausflügen ein.

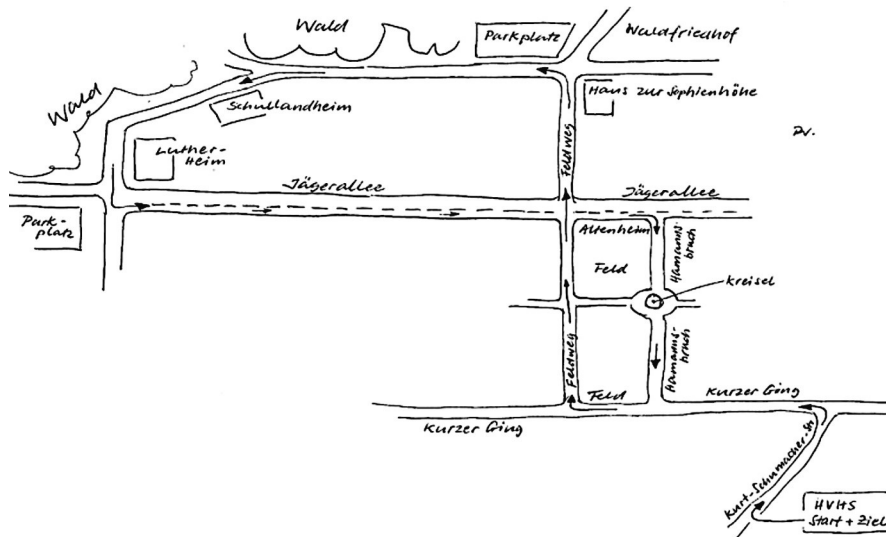
5km 8km 10km



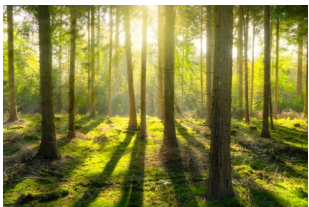
Wir haben drei Laufstrecken mit unterschiedlichem Niveau und verschiedenen Längen für euch getestet. Alle Strecken starten direkt von unserem Gelände aus und enden natürlich auch wieder hier. Die drei Routen lassen sich auch prima miteinander kombinieren.

LIEBE LAUFFREUNDE

8km STRECKE 2

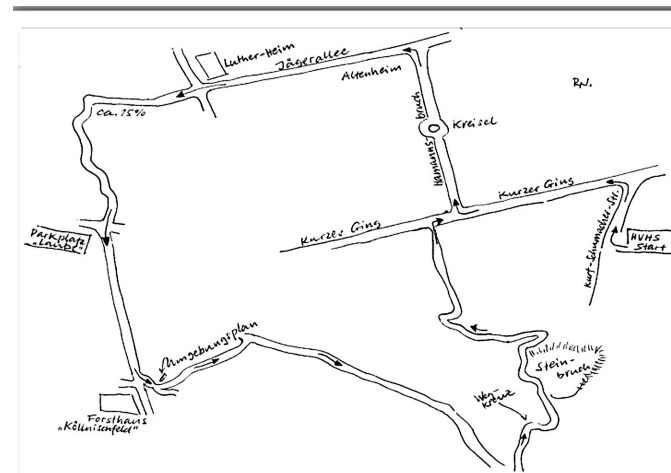


Diese Strecke ist nicht nur durch die weitere Entfernung, sondern auch durch eine ständige Steigung am Waldrand entlang schwieriger zu laufen. Ihr lauft die „Kurt-Schumacher-Straße“ hinunter bis zum „Kurzen Ging“. Unten angekommen haltet ihr euch links und lauft solange geradeaus, bis auf der rechten Seite das erste Feld beginnt. Lauft am Feld entlang und nehmt den ersten Wirtschaftsweg rechts direkt durch die Felder. Nun lauft ihr ca. 2 km leicht bergab geradeaus über die „Jägerallee“, bis ihr die „Sophienhöhe“ erreicht. Die „Sophienhöhe“ ist das alte weiße Haus auf der rechten Seite. Es bildet auch den Abschluss dieses bislang lockeren Läufe. Von nun an geht es leicht, aber stetig bergan. Biegt links ab und lauft immer am Waldrand entlang, bis ihr das „Lutherheim“ erreicht. Überquert die Straße und lauft links auf dem seitlichen Fußweg die „Jägerallee“ hinunter, bis rechts die Straße „Hamannsbruch“ anfängt. Jetzt geht es noch einmal 300 Meter richtig stramm bergauf, über den Kreisel geradeaus bis zum „Kurzen Ging“. Von hier nur noch wenige Meter zur „Kurt-Schumacher-Straße“ und nochmals ein rund 150 Meter scharfer Anstieg bis zu unserem Parkplatz.



10km STRECKE 3

Strecke 3 ist mit Abstand der schönste Trial, den wir allerdings nur sehr gut trainierten Sportlern empfehlen können. Ausschlaggebend dafür ist nicht die Länge des Kurses, sondern vielmehr die extreme, ca. 2,5 km anhaltende Steigung. Der Steigungsgrad beträgt auf einigen Teilstücken bis zu 15%. Habt ihr euch entschlossen diese Strecke zu laufen, geht's die „Kurt-Schumacher-Straße“ hinunter zum „Kurzen Ging“ und von dort nach links. Geradeaus den „Kurzen Ging“ bis zur Straße „Hamannsbruch“. Diese lauft ihr hinunter bis zur „Jägerallee“. Dort angekommen nehmt den seitlichen Fußweg zwischen Altenheim und Straße immer geradeaus. Nach etwa 400 Metern am Tagungshaus „Lutherheim“ geht der Spaß los. Am besten lauft ihr die asphaltierte Straße, die so gut wie nicht befahren ist, immer Richtung Kammweg, welcher sich serpentinartig und mit extremer Steigung bis hoch zum Parkplatz „Laube“ schlängelt. Dort angekommen, habt ihr das Schlimmste geschafft. Lasst den Parkplatz rechts liegen und lauft auf der Straße weiter bis zum ehemaligen Forsthaus „Köllnischfeld“. Kurz davor, gegenüber dem Umgebungsplan, geht ein breiter Weg nach links, den ihr nehmen müsst. Folgt dem Weg, der noch einmal ca. 200 m ansteigt, immer geradeaus. Nach ungefähr 2,5 Km erreicht ihr ein Wegkreuz, an dem ihr euch kurz rechts und sofort wieder links haltet. Jetzt geht es, dem Weg folgend, über den Steinbruch immer bergab. Seid ihr auf dem Plateau unterhalb des Steinbruchs angelangt, führt von dort der Weg geschwungen und leicht abfallend bis zum „Kurzen Ging“. Nun könnt ihr noch die letzten Meter so zurücklegen, wie ihr gestartet seid.



Text und Zeichnungen: Patrick Wuttke