



### ZEICHENERKLÄRUNG/LEGENDE - Lauf/Walkingstrecken

#### Markierungstafeln

**km 1,0**

Salomon Runde 3.15 km

Streckennummer: B1, B2, B3, B4, B5, B6

Schwierigkeitsgrad: 1,0, 2,0, 3,0, 4,0, 5,0, 6,0, 7,0, 8,0, 9,0, 10,0, 11,0, 12,0, 13,0, 14,0

Streckenname: Richtung & Streckenfarbe

Gesamtlänge: 3,15 km

Streckenlänge: bereits zurückgelegte Kilometer

#### Profiluntergründe

Asphalt  
Schotter  
Naturboden

#### Profil

Streckennummer, Schwierigkeitsgrad, empfohlene Schuhe

Gesamtlänge, Höhenmeter, Markierung

blau leicht, rot mittel, schwarz schwer

Allgemeine Startpunkte, farblich angepasste Streckennummern

**B1** leicht 3,15 km 20 hm Markierung

### SALOMON RUNDE

Die rote „Salomon Runde“ eignet sich perfekt für alle, die „schon lange etwas tun wollen“. Nach dem Start über die Brücke des Nötschbaches verläuft die Strecke auf gemischtem, befestigtem Untergrund und man genießt den reizvollen Ausblick auf die Kirche St. Heinrich. Vorbei am Leininger Fischteich geht es über das idyllische Nötscher-Dörfli zurück zur Panoramatafel.

Start: Panoramatafel „Rondeau“

**B3** mittel 8,00 km 85 hm Markierung

### BLEIBERGERHOF RUNDE

Die besten Bedingungen um die Grundlagenausdauer zu stärken bietet die blaue, abwechslungsreiche „Bleiberger Hof Runde“. Nach dem Start mit leichtem Anstieg geht es ab km 1,00 auf Naturboden bergab vorbei an der evang. Kirche. Nach leichtem Anstieg gelangt man ins „Fluggertal“. Retour führt die Runde vorbei an der kath. Kirche und der Terra Mystica über den Leiningerweg zur Panoramatafel.

500 m lange Intervallstrecke ab km 6,5 bis km 7,00.

Start: Panoramatafel „Gesundheitswege ‚Drei Lärchen‘“

**B5** leicht 1,75 km 30 hm Markierung

### RUNNERSFUN RUNDE

Keine Ausrede gibt es, die kurze rote „Runnersfun Runde“ nicht zu bezwingen. Bei knappem Zeitbudget, für Beginner und Wiedereinsteiger bietet die kurze und dennoch anspruchsvolle Runde die beste Voraussetzung, sich endlich zu bewegen. Hat man den Anstieg nach dem Start geschafft, geht es bergab und dann flach zurück zum Ausgangspunkt.

Start: Panoramatafel „Rondeau“

**B2** mittel 3,70 km 45 hm Markierung

### RAIFFEISEN RUNDE

Auf der grünen „Raiffeisen Runde“ ist man sowohl in der freien Naturlandschaft als auch in interessanter Wohngegend unterwegs. Die sanft kupierte, nicht allzu schwierige Strecke präsentiert sich mit unterschiedlicher Bodenbeschaffenheit. Vorbei an der Dobratscheibahn zum Thermenhotel Bleibergerhof und mit einem leichten Anstieg retour zum Start.

Start: Panoramatafel „Rondeau“

**B4** schwer 14,95 km 340 hm Markierung

### McCafé RUNDE

Selbst für geübte Läufer und Walker stellt die gelbe „McCafé Runde“ eine Herausforderung dar. Bei anspruchsvollen Steigungen, vorbei an „Klein Venedig“ und einem einzigartigem Rundblick, auf großteils asphaltiertem Weg.

Start: Panoramatafel „Rondeau“

**B6** schwer 7,00 km 250 hm Markierung

### KURZENTRUM RUNDE

Eine Herausforderung ist die blaue „Kurzentrum Runde“. Für konditionsstarke und geübte Läufer und Walker, jedoch mit geringem Tempo auch für alle zu schaffen. Start ist bei der Panoramatafel Rondeau, vorbei am Gesundheitshotel in Richtung Waldschneke, weiter geht's mit einem gemütlichen Anstieg auf Naturboden zum Markusstollen. Nochmals ein kurzer steiler Anstieg und ab km 3,0 geht es auf abwechselndem Untergrund stetig bergab bis zum Ausgangspunkt.

Start: Panoramatafel „Rondeau“