

Los gehts relativ locker leicht fallend auf den ersten Metern dahin. Aber die Härte kommt bald.



Das erste Bergabstück ist vorbei, die Asphaltstrecke auch. Es folgen nun ca. 500 Meter leichter Anstieg auf Wiesenboden.



Der große Hügel im Hintergrund wird rechts umlaufen, den Maulwurfhügeln muss nicht ausgewichen werden. Es geht immer noch leicht bergauf, aber nach dem großen Hügel ist es fast geschafft.



Fürs Erste geschafft! Mit Blick auf Waidhofen gehts nun auf Asphalt länger bergab. Praktisch eine Autobahn.



Und ist auch schon wieder vorbei. Gleich wird der Weg verlassen und es geht wieder über auf die Wiese.



Nicht mehr weit, aber nochmals sehr anstrengend wirds jetzt. Quer über die Driving-Range gehts zum "Zielschuss". Keine Sorge: ein bei diesem Wetter verirrter Golfer müsste schon über 200 Meter schlagen, dass er uns Läufer abschießen könnte.



Nach dem Abschlagplatz sieht man schon fast ins Ziel, nur noch dieser Weg muss absolviert werden, bis der Zielhang beginnt.



Und da ist er, kurz aber heftig. Der Anstieg zum Ziel hats in sich.



Geschafft. Nach 3 Runden zumindest ist hier das Ziel, ansonsten gehts nochmals auf die Runde.



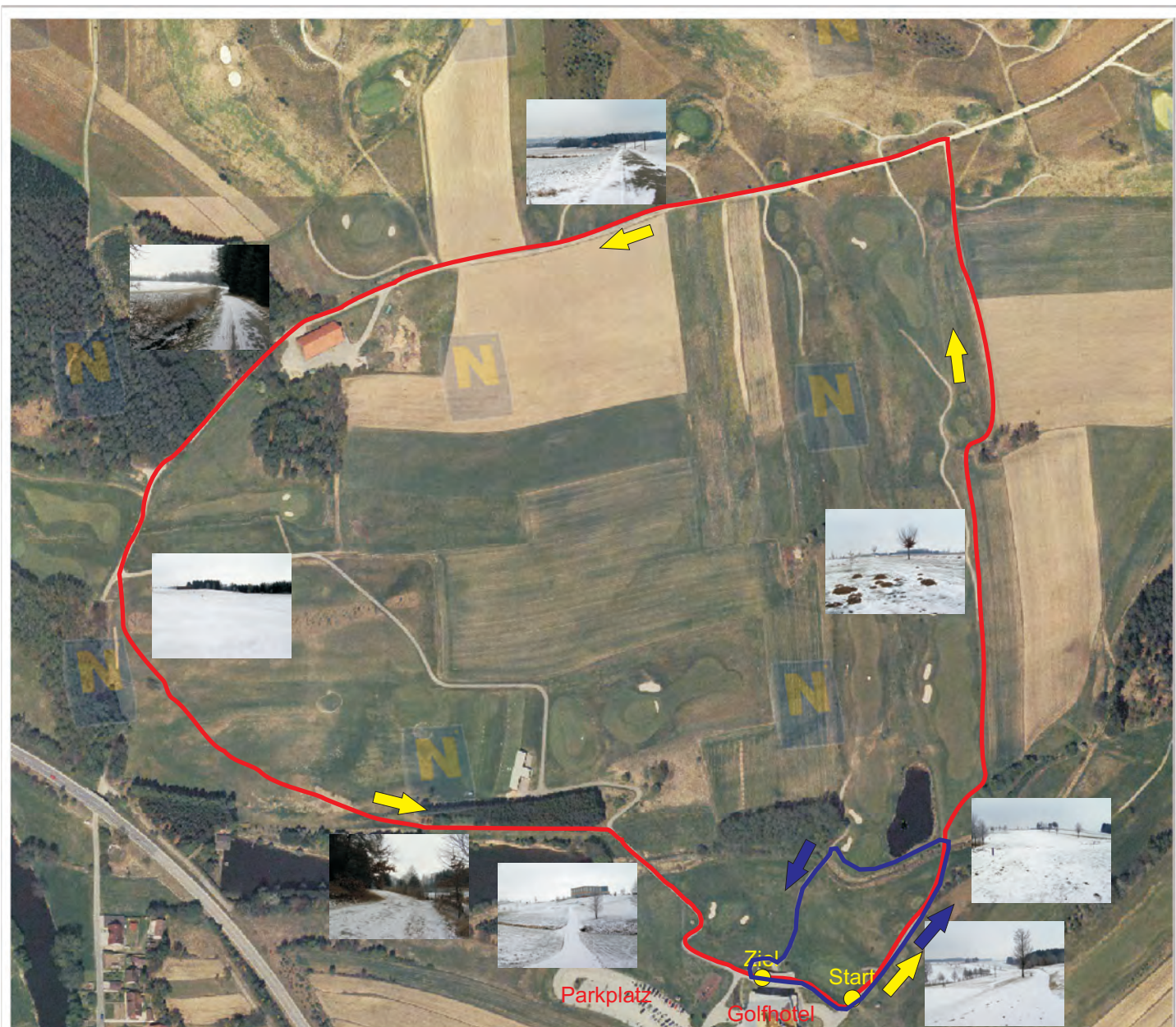
Vom Ziel ein Blick zurück,  
nachdem man den  
Zielanstieg geschafft hat.



Und hoffentlich braucht  
dann keiner die Einrichtung  
am Bild nebenan...



**Viel Erfolg  
beim  
Crosslauf!**



Eine Runde rot ("Start" bis "Start")= 2,12 km, eine Runde blau ("Start" bis "Start")= 420 m

Streckenlängen:

Erwachsene 3 Runden rot = 6,27 km

Nachwuchsläufer U18: 1 Runde rot = 2,03 km

Nachwuchsläufer U12: 3 Runden blau = 1,18 km

(Karte: <http://www.intermap1.noel.gv.at/webgisatlas>)