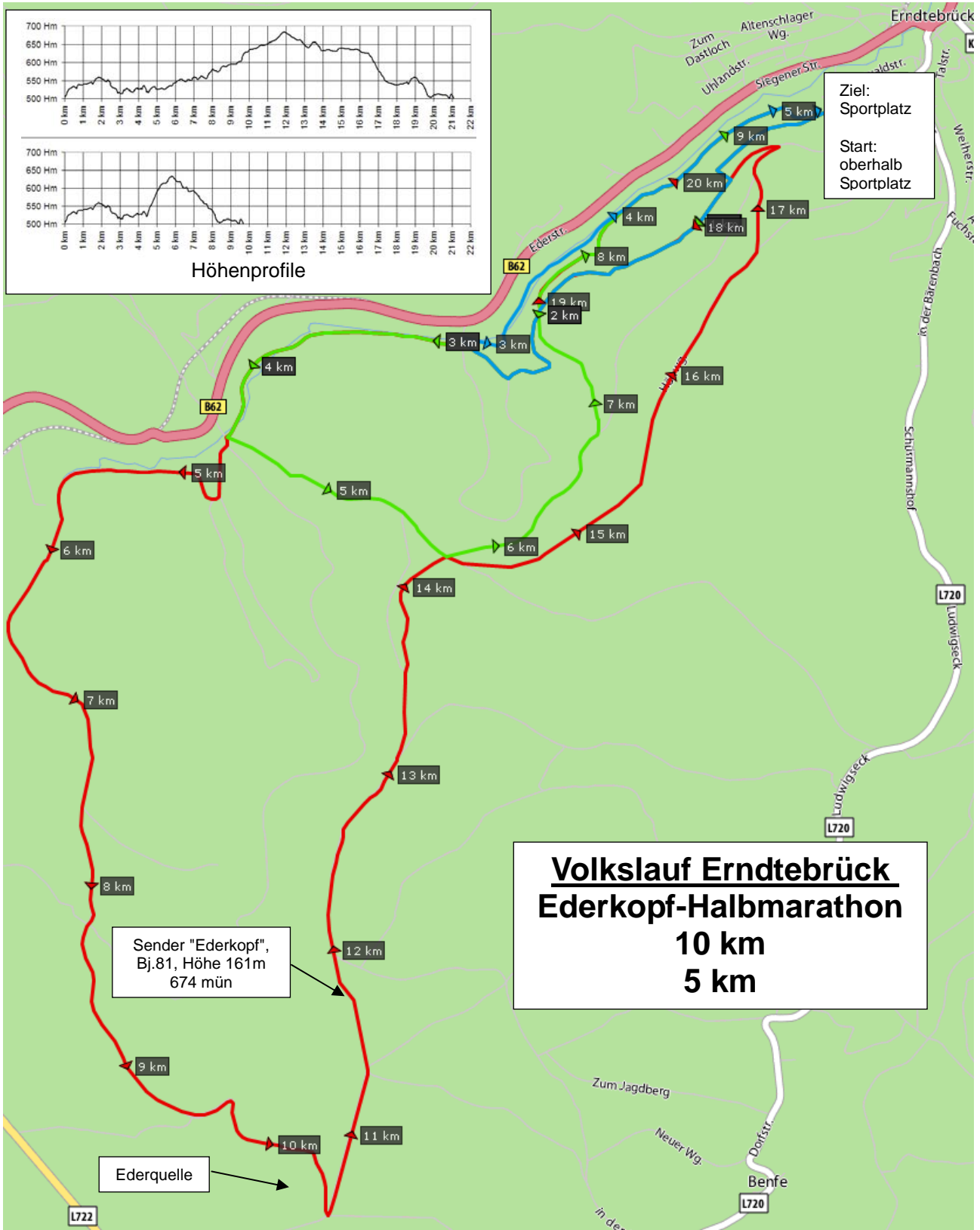


# Strecken beim Volkslauf Erndtebrück



Streckenbezeichnung	Farbe in Karte	Länge	Höhenmeter im Aufstieg	Höchster Punkt	Tiefster Punkt
<b>Ederkopf-Halbmarathon</b>	rot	21,1 km	ca. 309 Hm	674 mün	497 mün
<b>10 km</b>	grün	9,7 km	ca. 198 Hm	615 mün	497 mün
<b>5 km</b>	blau	5,3 km	ca. 79 Hm	540 mün	497 mün

Die ersten 2,9 km und die letzten 1,4 km sind bei allen Strecken gleich.

# Strecken beim Volkslauf Erndtebrück

## Streckenbeschreibung

Der Start ist in der Schulstrasse am Eingang zum Schützenplatz (direkt oberhalb des Sportplatzes).

Im Wesentlichen verläuft die Strecke das Edertal hoch bis zum Ederkopf und über die Höhe zurück.

Vom Start geht es in süd-westlicher Richtung leicht bergauf bis nach 600m der Friedhof erreicht wird. Dort folgt man nach links der steilsten Steigung der Strecke (ca. 20% auf ca. 80m). Am Ende der Steigung biegt die Strecke rechts ab. An der Kreuzung bei 2,0 km geht es geradeaus (Dieser Streckenabschnitt wird zum Schluss des Halbmarathons nochmals gelaufen, wobei man dann jedoch an dieser Kreuzung rechts ins Tal abbiegt.) Nach einer kurzen Bergab- und Bergaufpassage geht es steil hinunter ins Edertal. Dort bei 2,9 km biegt die Strecke links ab und folgt dem zur Eder parallelen Weg (Die **5km-Strecke** biegt hier rechts ab und führt zurück zum Sportplatz).

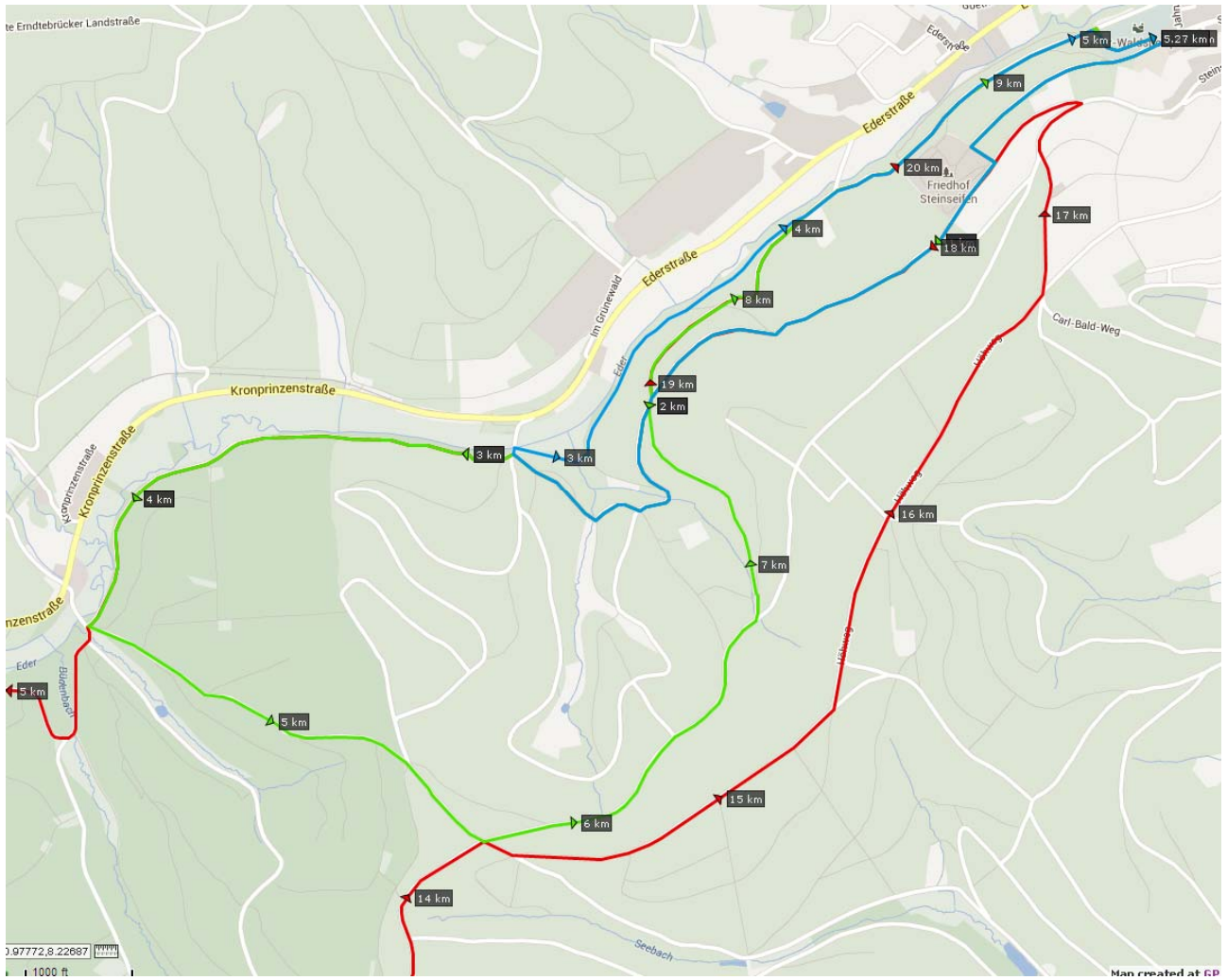
An der Kreuzung im Altenteich (bei 4,4 km) geht es geradeaus (Die **10km-Strecke** zweigt hier links ab und steigt auf 1,3 km etwa 110 Höhenmeter.) Bei 5,7 km befindet sich rechts neben der Eder der nicht öffentliche "Badeweiher" des ehemaligen Schwimmvereins Lützel, jetzt Skiverein Lützel. Es geht weiter bis zum Ende des Edertals hoch. Die Ederquelle befindet sich rechts vom Weg bei 10,4km. Vom Weg kann sie leider nicht eingesehen werden.

An der Kreuzung bei 10,6 km biegt man links ab und folgt der langen immer steiler ansteigenden Geraden. Bei 11,7 km wird an der "Obersten Henn (674mün)" der höchste Punkt der Strecke erreicht. Hier befindet sich der "Sender Ederkopf" (Baujahr: 1981, Bauherr: WDR, Höhe: 161m).

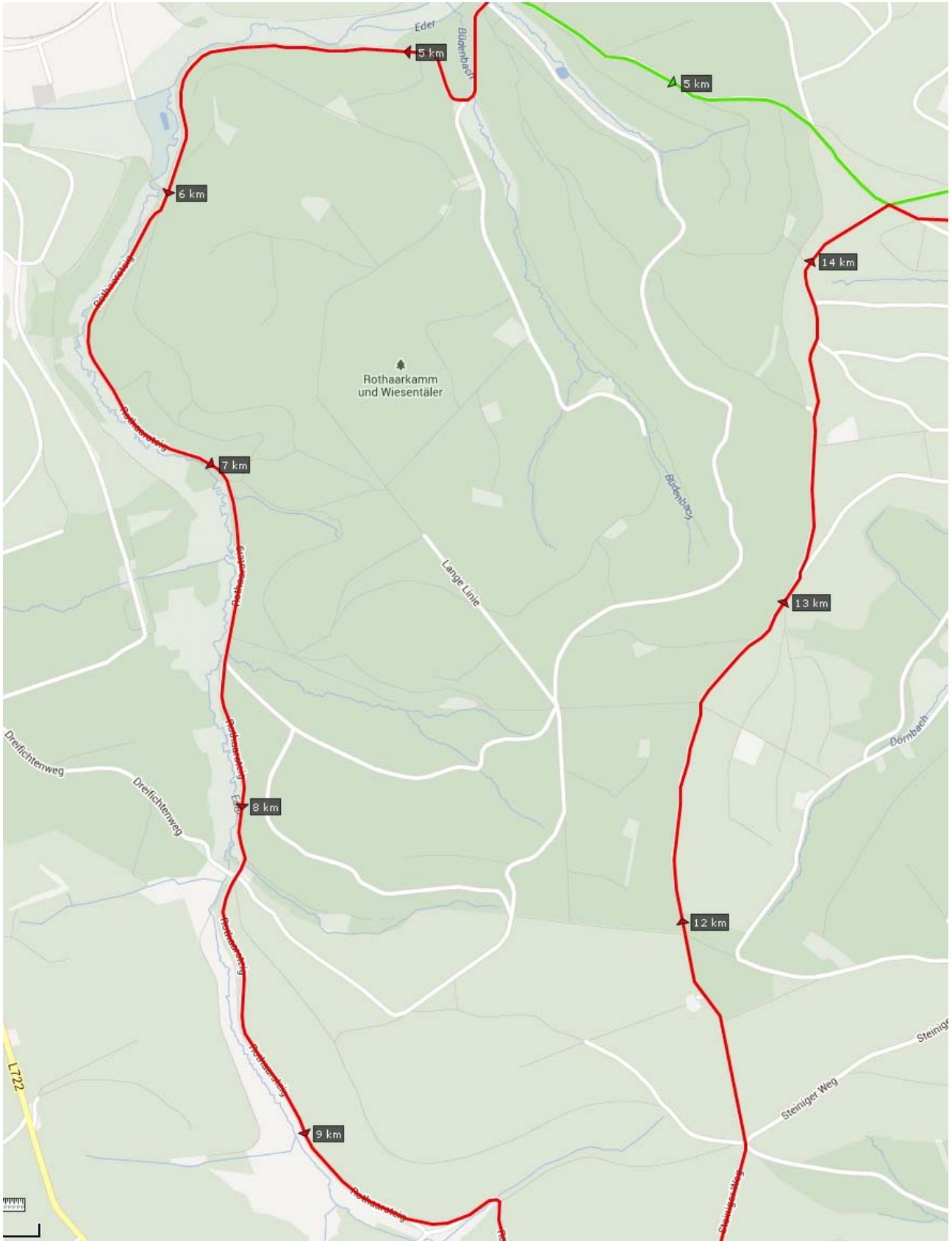
Von dort geht es über einen zum Pfad verkomenen Weg immer geradeaus. An einer schwer zu erkennenden Weggabelung bei 13,1 km folgt man dem linken Pfad (nicht dem nach rechts verlaufenden Weg), der zunehmend kurz ansteigt. Am Ende dieser Steigung (rechts davon befindet sich die "Schmale Schneid 653 mün") geht es kurz bergab und man stößt wieder auf eine befestigte Forststraße bei 13,7 km. Dieser folgt man nach links ca. 600m bis zur Kreuzung bei 14,3 km. Hier biegt die Strecke rechts ab und verläuft über den Höhenzug, bevor es bei 16,0 km zunehmend steiler bergab geht. Bei 16,8 km trifft man auf einem Plateau - dem Gickelsberg 573 mün (hier finden im Winter Skilanglaufwettbewerbe statt) - auf einen Asphaltweg. Diesem folgt man nach links. Es geht bergab an der Skihütte (rechts vom Weg gelegen) vorbei, bis man bei 17,4 km auf eine Abzweigung trifft. Hier biegt die Strecke scharf nach links ab und führt uns wieder zum Friedhof.

Ab dem Friedhof folgt man der bereits zu Beginn gelaufenen Strecke bis zur oben genannten Kreuzung (jetzt bei 18,9 km). Hier wird nun rechts abgebogen und es geht 800 m lang bergab mit etwa 8% Gefälle. Ganz unten kurz vor der Eder erscheint ein Anzweig (19,8 km). Dort folgt man dem rechten, leicht bergauf verlaufenden Weg. Nach mehrmaligem Auf und Ab geht es hinauf zum Sportplatz, der Gelegenheit zu einem 150m Schlusspurt auf der Tartanbahn bietet.

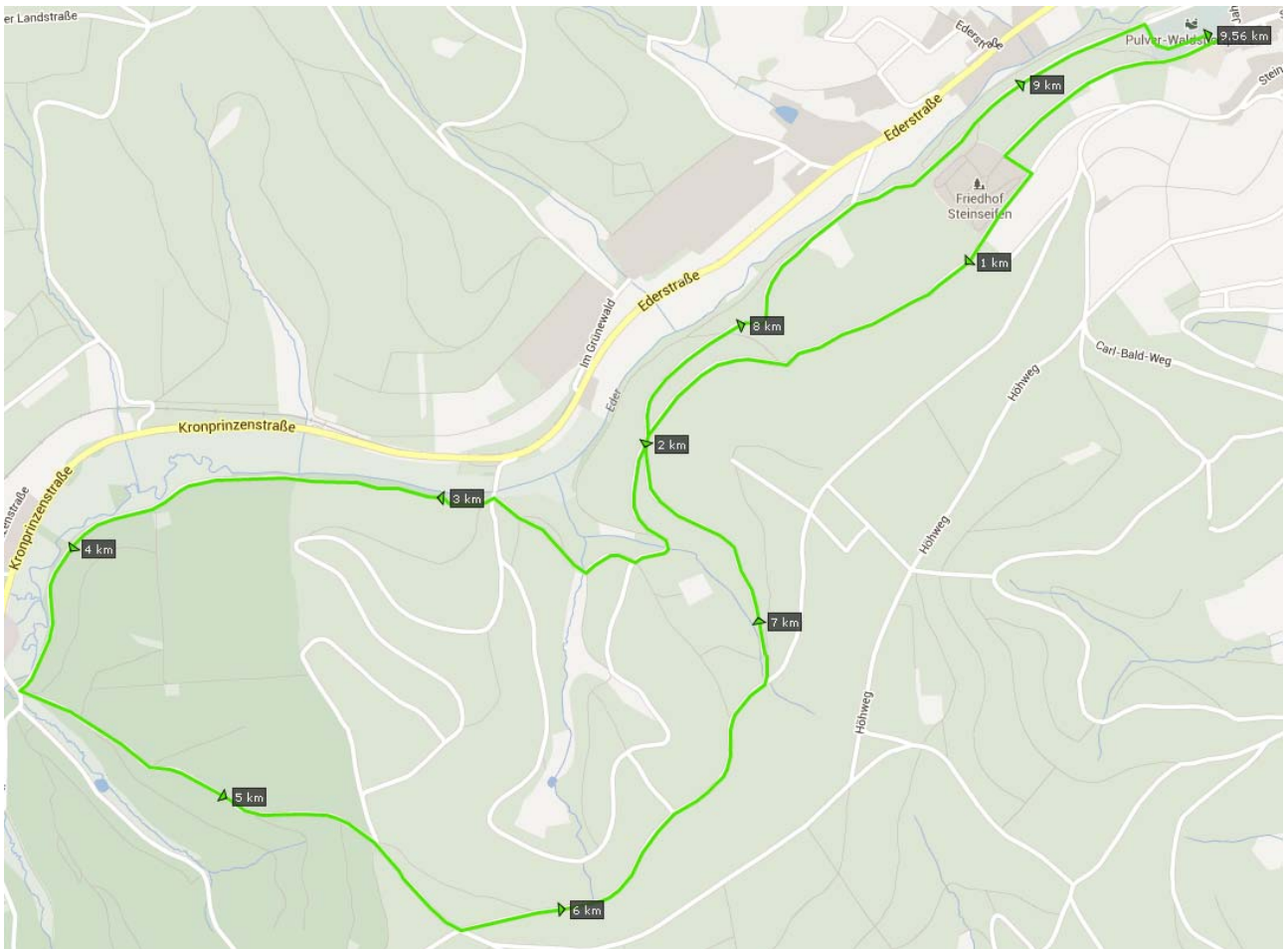
# Einzelstrecken und Vergrößerungen für Planung



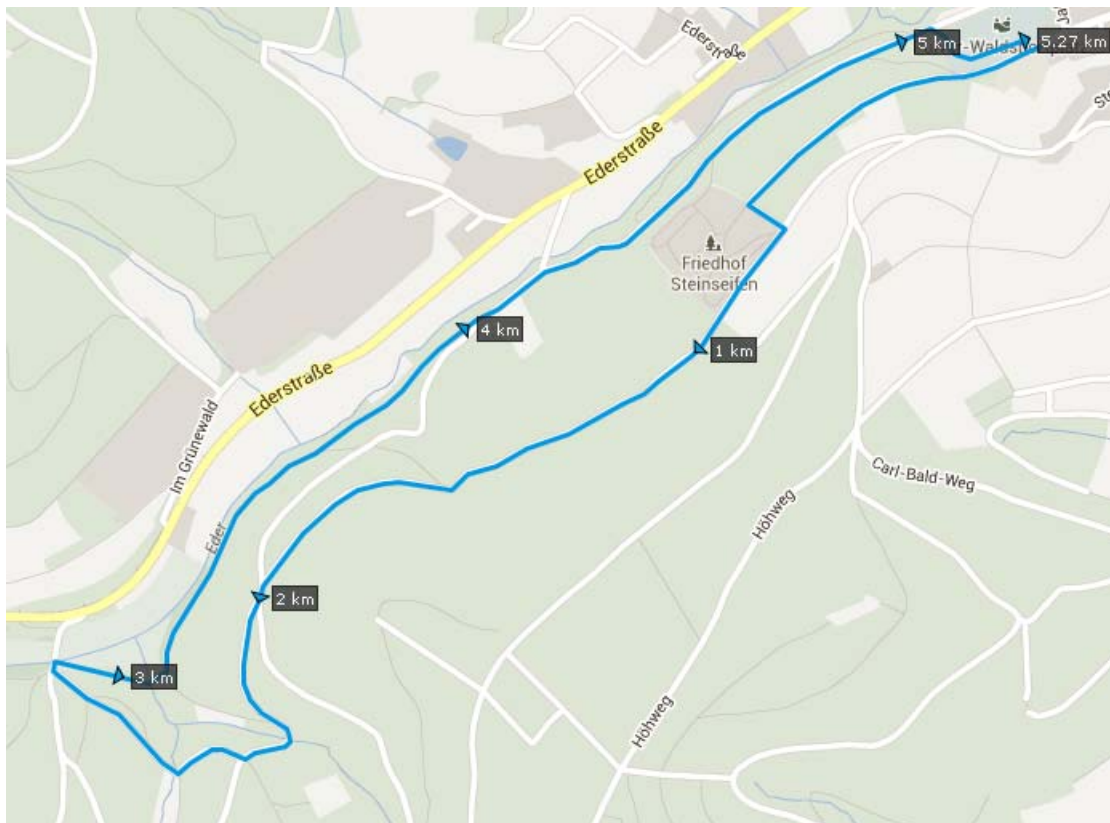
# Einzelstrecken und Vergrößerungen für Planung



# Einzelstrecken und Vergrößerungen für Planung



10 km



5 km

# Einzelstrecken und Vergrößerungen für Planung



**Ederkopf-Halbmarathon**