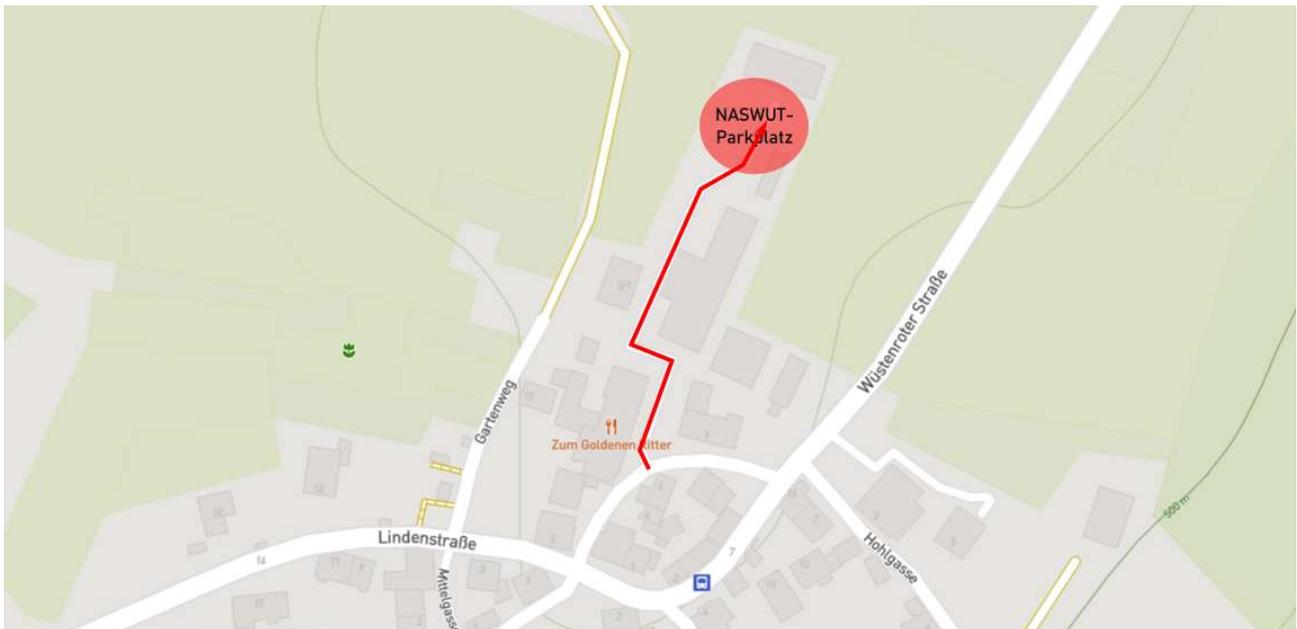


4. NASWUT 06.05.2023 – Infoflyer

Stand: 04.05.2023

1. Parkmöglichkeiten

- Möglichkeit 1: „NASWUT-Parkplatz“ hinter(!) dem Goldenen Ritter. Man biegt dazu vor dem Haupteingang rechts ab, fährt zwischen dem Holzhaus links und dem Stall rechts hindurch und noch ca. 50m weiter. Wir dürfen ruhig ganz nach hinten durchfahren bis zur Hackschnitzelscheune. Die von der Straße aus sichtbaren Parkplätze vor dem Goldenen Ritter müssen für andere Gäste freigehalten werden.



- Möglichkeit 2: Der Seewiesenparkplatz oberhalb der Bodenbachschlucht ist recht groß und am Morgen vermutlich komplett leer. Zum Start/Ziel hat man dann einen guten km Fußweg



- Möglichkeit 3: Der kleine Wanderparkplatz Linde auf der anderen Seite von Vorderbüchelberg.



2. Ablauf/Tipps

- Nutzt zur Navigation bitte die [aktuellste Version des GPX-Tracks](#), und zwar in Form der auf der NASWUT-Website zum Download angebotenen Datei (also nicht den Komoot-Track). Die Datei enthält nämlich auch Markierungen/Wegepunkte für die „Wassertankstellen“ und wichtige Stellen auf der Strecke.
- Kommt bitte spätestens 30 Minuten vor dem Start auf den Platz vor dem Goldenen Ritter. Es gibt eine Starterliste, in die Ihr Euch bitte eintragt und mit einer Unterschrift bestätigt, dass Euch die Rahmenbedingungen des NASWUT (private Verabredung zum Laufen/100% Eigenverantwortung/keine Haftung etc.) bekannt sind.
- Achtung: Nicht überall auf der Strecke sind alle Handynetze verfügbar.
- Denkt bitte daran, Euren Lauf zu Nachweiszwecken aufzuzeichnen.
- Direkt nach dem Start geht es zunächst eine Weile bergab. Zieht evtl. in Erwägung, Euch vor dem Start etwas aufzuwärmen und/oder diesen ersten Downhill muskelschonend zu laufen.
- Vorsicht beim Überqueren der Straßen: Es wird dort mitunter sehr sportlich gefahren!
- Es gibt drei einprägenswerte Stellen: Zwei Off-Trail-Abschnitte - bei der Lohmühle und vor dem Stocksberg, und die Kalkhalde kurz vor Sulzbach – dort knickt der Trail nach links ab, was der Erfahrung von 2019 nach leicht übersehen werden kann. Siehe Abschnitt 3.
- Nehmt beim VP Sulzbach genügend Wasser mit für den langen, leicht ansteigenden Weg am Fischbach.
- Im Ziel (siehe 5.) tragen wir Euch in die Zieleinlaufliste ein
- Auf der gesamten Strecke gilt die StVO

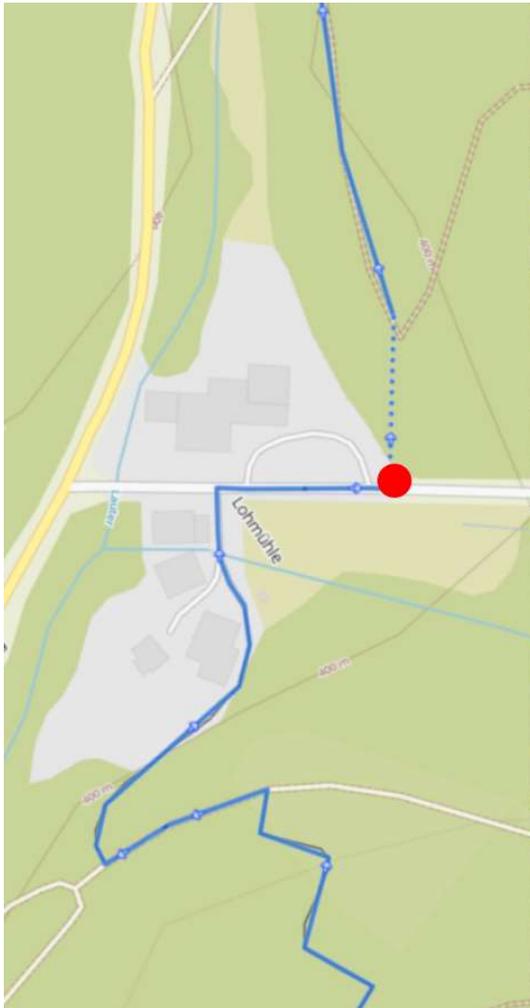
3. Unterwegs: Besondere Stellen

Die NASWUT-Strecke ist **dieses Jahr nicht** markiert, sollte aber per GPS-Laufuhr gut navigierbar sein. Allerdings gibt es ein paar Stellen, bei denen es sich lohnt, sie sich vorher anzuschauen: Lohmühle, Stocksberg und Kalkhalde unmittelbar vor Sulzbach.

3.1 Lohmühle (ca. km 12,8)

2019 ging die NASWUT-Strecke direkt durch das zur damals verlassenen/unbenutzten Lohmühle gehörende Grundstück. Seit 2021 ist die Lohmühle allerdings wieder bewohnt und genutzt, weshalb man dort nicht mehr einfach so durchlaufen kann.

Stattdessen geht es nun rechts von der Lohmühle – die Stelle ist praktischerweise mit dem Schild „Rettungstreffpunkt HN-006“ gekennzeichnet – in den Wald hinein, etwas bergauf und nach ca. 30m nach links auf einen Natur-Waldweg, siehe unten.



3.2 Kalkhalde (ca. km 36,0)

Kurz vor Sulzbach wird der Trail von einem kurzen Schotterweg unterbrochen, bevor er wieder links von diesem abknickt. Diese Stelle ist gerade bei flotterem Laufen leicht zu übersehen. Dann läuft man fälschlicherweise den Schotterweg hinunter und kommt zu weit westlich an der stark und schnell befahrenen B14 heraus.



4. Wasser-Tankstellen-Tabelle

<i>Name</i>	<i>km (ca.)</i>
Bleichsee (VP/Wasserstation)	17,2
Silberbrunnen	24,7
Norma Sulzbach (VP/Wasserstation)	37,1
Friedhof Großhöchberg	48,0

5. Ziel

Das Ziel befindet sich – wie auch der Start – vor dem Goldenen Ritter.