

### 3. Bergfried-Lauf 16.06.2013





Streckenprofil des 10 km-Laufs. Start ist um 16.30 Uhr am Sportplatz in Vlatten. Anmeldungen und Fragen zu allen Strecken werden ab sofort unter [laufen@sgnordeifel.de](mailto:laufen@sgnordeifel.de) angenommen.

Start/Ziel: Sportplatz Vlatten

Am 16.06.2013 ist es soweit: Der Bergfried-Lauf startet in die 3. Runde! – Gesucht werden die Stadtmeister 2013 im 1.000 Meter-Lauf, im 3.000 Meter-Lauf, im 5.000 Meter-Lauf und im 10 KM-Lauf bei den Jugendlichen und den Erwachsenen. Ferner wird eine anspruchsvolle Walking-Strecke über 7 KM angeboten.

1./6. Streckabschnitt (ca. 440 m)

Vom Sportplatz aus geht es in Richtung Osten die alte Burgstraße entlang, bevor man dann nach Süden abbiegt und

-  2. Streckenabschnitt (ca. 2,4 km)  
Vom Sportplatz aus geht es bergan auf die Höhen zu den Windrädern. Von dort aus geht es wieder bergab bis zum Tal des Vlattener Baches.
-  2./4. Streckenabschnitt (ca. 2 km)  
Dies ist der landschaftlich schönste Streckenabschnitt und führt durch das Tal des Vlattener Baches bis nach Hergarten. Die Strecke ist teilweise geteert und teilweise handelt es sich um einen Grasweg. Diese Strecke wird auf dem Hin- und Rückweg gelaufen.
-  3. Streckenabschnitt (ca. 830 m)  
In Hergarten angekommen geht es eine Runde um den Hergartener Sportplatz herum. Auch dieser Teil der Strecke ist z.T. geteert und z.T. geschottert bzw. ein Grasweg. Danach verläßt man Hergarten wieder auf dem gleichen Weg, wie man gekommen ist und kehrt durch das Tal des Vlattener Baches wieder zurück nach Vlaten.
-  5. Streckenabschnitt (ca. 1,89 km)  
Nachdem man das Vlattener Bachtal wieder durchlaufen hat kommt man wieder an die Weggabelung zurück, wo man auf dem Hinweg von den Windrädern hinunterkam. Nun biegt man aber links ab und läuft weiter entlang des Baches bis nach Vlaten hinein. Dann weiter auf der Sankt-Michael-Straße und biegt rechts in den Burgweg ein. Diesen läuft man komplett durch, bis man wieder an die Weggabelung kommt, wo man beim ersten Streckenabschnitt abgebogen ist. Links geht es dann auf den Zieleinlauf Richtung Sportplatz.