

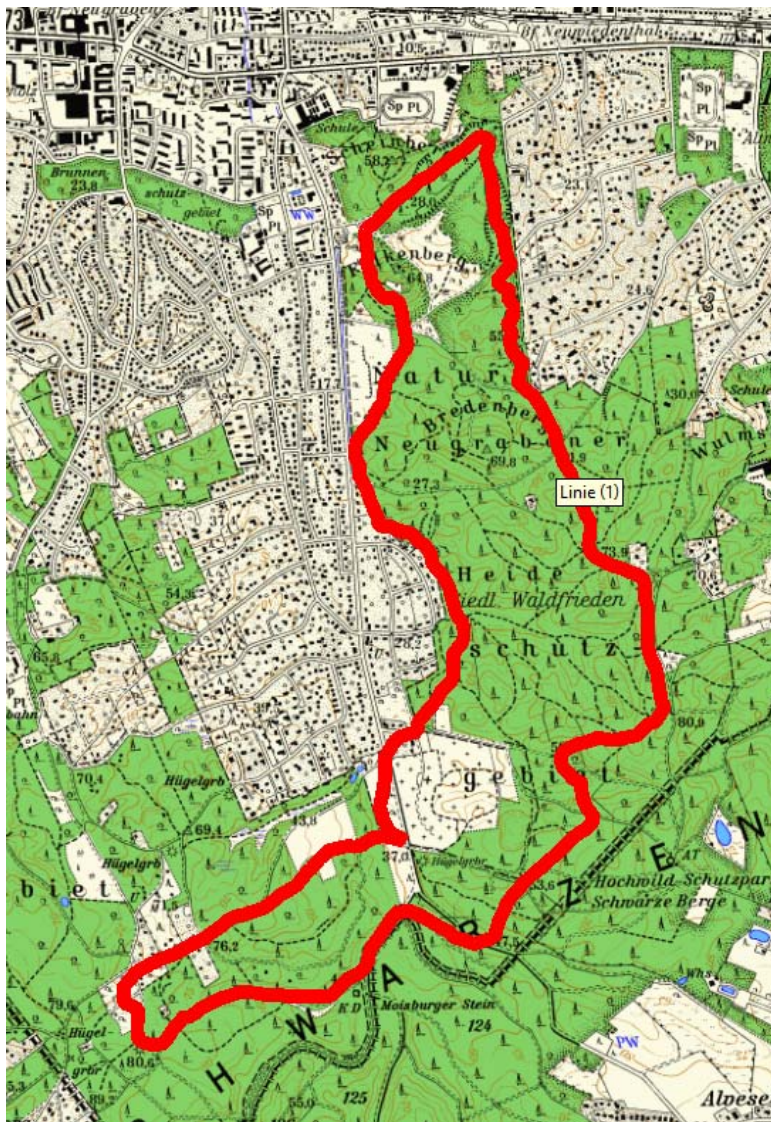
Ausschreibung

# Winterlauf Neugraben am 30. Jan. 2022

In den Harburger Bergen besteht gewissermaßen „vor unserer Haustür“ die Möglichkeit, auch einmal auf einer hügeligen Strecke mit Steigungen und Gefällen zu trainieren. Die Laufstrecke orientiert sich an einer früheren Winterlaufserie der Leichtathletik-Gemeinschaft Hausbruch-Neugraben-Fischbek (LG HNF) und ist heute identisch mit einer ausgeschilderten Walking-Route N3 „Schwere Tour Heide“.

## Der Start

Treffpunkt ist der Waldparkplatz Falkenbergsweg (gegenüber Hausnummer 40), Abzweig Scharpenbergsweg, in 21149 Hamburg-Neugraben. Von dort wird die Strecke ab 10:00 Uhr entlang der Ausschilderung durchlaufen. Die Runde beträgt 10 km. Ambitionierte Läufer planen zwei Runden, aber auch für eine Runde lohnt sich die Anfahrt allemal!



## Die Strecke

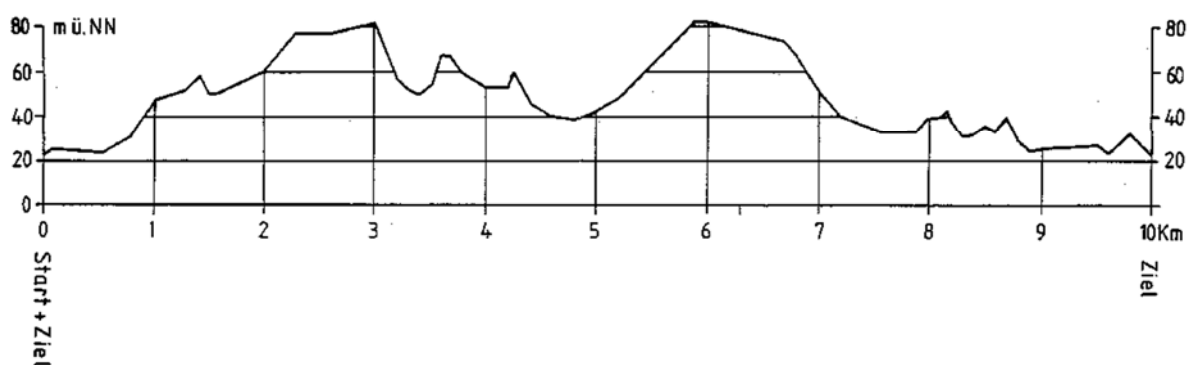
Die Runde verläuft überwiegend auf Waldwegen und führt an interessanten Punkten vorbei: Eiszeitlicher „Zeugenberg“, Moissburger Stein, archäologischer Wanderweg Harburg, Mergelgrube, Heidefriedhof, Gedenkstein KZ-Außenstelle.



Die Laufstrecke hat ein abwechslungsreiches Höhenprofil: Da gibt es zum Beispiel den sogenannten „Schweineberg“, der über einen Kilometer leicht, aber stetig ansteigt und die Läufer herausfordert. Aber auch die steilen Gefälle in den „Höllengrund“ oder durch das „Tunneltal“ sind nicht zu unterschätzen. Am Ende gibt es noch ein Auf und Ab, auch die „Sieben Berge“ genannt. Je nach Wetter gibt es mit Nässe oder Schnee weitere Herausforderungen! Also ein ideales Training für die Crosslauf-Saison!

## 10Km Rundkurs Winterlaufserie

### Längsprofil



## Der Ausklang

Leider wird der Lauf nicht mehr offiziell ausgetragen, so dass es auch keine „Pferdewurst“ mehr am Sportplatz Opferberg gibt. Ersatzweise können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Lauf bei mitgebrachter Verpflegung gemeinsam ausklingen lassen.