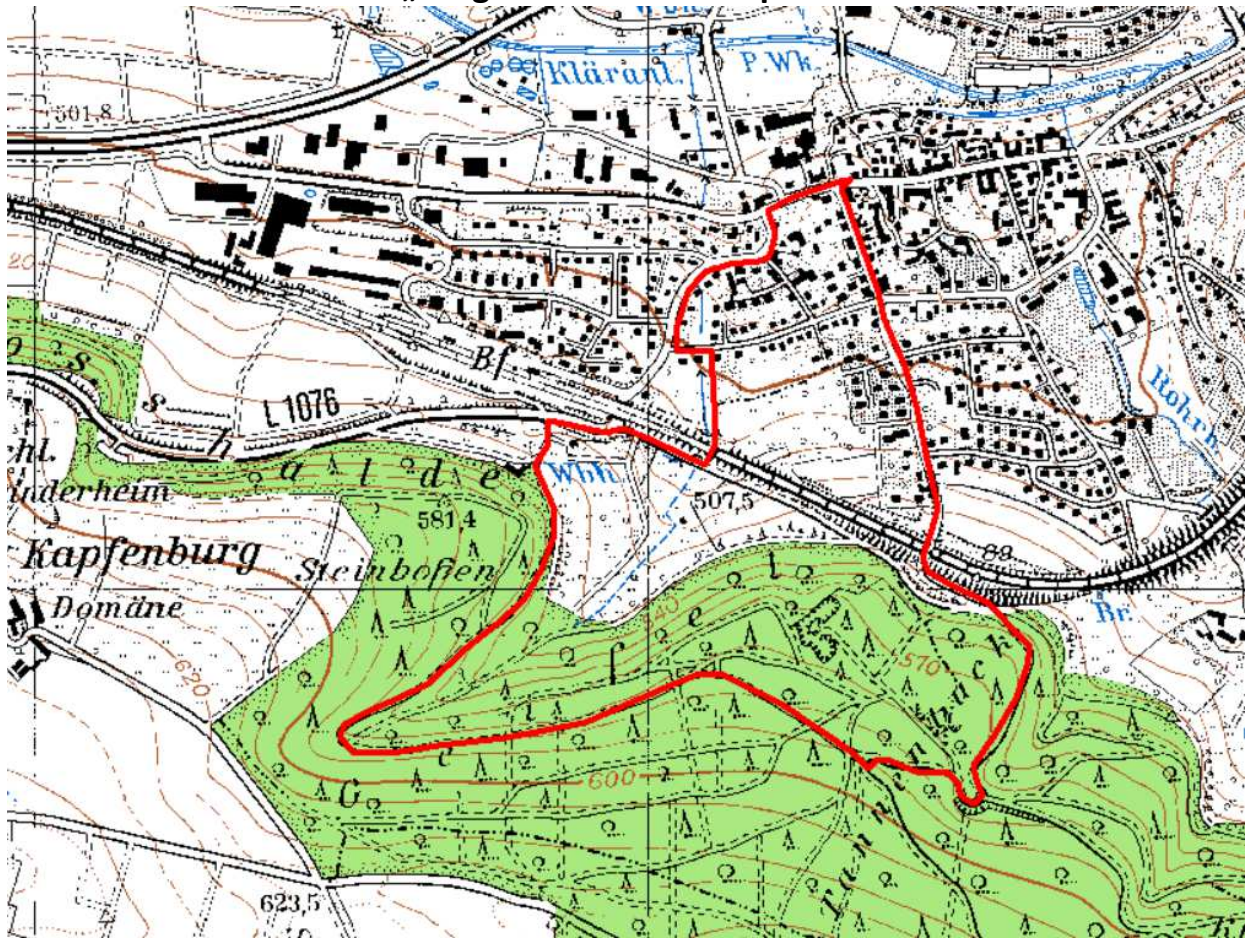


18. Monats-Wanderung für „Selbstwanderer“

„Weg mit dem Winterspeck“



18. Kurze Rundwanderung zum Konditionstraining (4 km)

Unser Wandervorschlag im März beginnt am Bärengarten und führt uns in westlicher Richtung bis zum Tuchwasen. Hier biegen wir links ab und folgen der Bahnhofstraße bis kurz vor der Bahnunterführung. Um die gefährliche Engstelle zu umgehen geht es hier links in eine kleine Sackgasse und nach wenigen Metern am Ende der Fahrstraße überquert man über einen kleinen Holzsteg den Bach, der vom Leimental her kommt. Den Kinderspielplatz lassen wir rechts liegen und wandern dann weiter südlich durch eine kleine Tunnelröhre unter der Bahnlinie hindurch. Jetzt geht es rechts bis zur Landesstraße, der wir ein kurzes Stück auf dem Gehweg folgen, um bei der nächsten Gelegenheit nach links auf dem geschotterten Waldweg weiterzulaufen. Zuerst geht es steil bergauf. Nach etwa einem Kilometer macht der Weg eine starke Linkskehre. Wir bleiben weiter auf dem Hauptweg bergauf, bis nach einer leichten Rechtskurve eine Abzweigung auftaucht. Hier wenden wir uns links und wandern jetzt leicht bergab. Nach nur kurzer Zeit erreichen wir einen weiteren Abzweig. Hier geht es wiederum links. Wenig später tauchen rechterhand wieder die Bahnlinie und dahinter die Ortsbebauung auf. Bei der Gabelung wenden wir uns rechts, wandern weiter über die Eisenbahnbrücke bergab zur Kuhsteige und erreichen über die Schillerstraße wieder unseren Ausgangspunkt.

Die Gesamtstrecke beträgt 4 km und verläuft ausschließlich auf befestigten Wegen. Die knapp 100 Höhenmeter machen diese Tour trotz der geringen Strecke oder gerade auch deshalb, zu einem konditionellen Erlebnis, das gerade nach den vielen Festtagen das körperliche Wohlfühlbarometer wieder etwas nach oben bringt.

Viel Spaß beim Nachwandern!

Rüdiger Backes (SAV Lauchheim)