

## **Laufen im Grebensteiner Stadtwald (Langenberg) macht Spaß.**

Es lohnt sich die Laufschuhe zu schnüren, denn es gibt rund um den Langenberg viele abwechslungsreiche Laufstrecken zu entdecken.

(Wie sagte einst die tschechische Lauflegende Emil Zatopek:  
„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft.“)

### **Streckenvorschlag: Von der Schutzhütte über den Waldlehrpfad am Waldesrand zurück zum Ausgangspunkt.**

Die Läufer starten an der Schutzhütte, laufen mit lockerem Tempo den steilen Berg hinauf! Wichtig: Zu Beginn, immer langsam loslaufen!

Nach wenigen Metern, biegen wir rechts ab in den Waldlehrpfad. Das ist ein sehr schöner Laufweg, weil der Waldboden sehr weich ist. Eine besondere Wohltat für die Füße!

Bei diesem Streckenabschnitt passiert man Bäume sowie Sträucher und muss auf herausragende Wurzeln achten (Stolpergefahr)! Der Waldlehrpfad ist einer meiner Lieblingsstrecken.



Am Pläsier-Eck angekommen, hat man einen herrlichen Blick nach Grebenstein. Außerdem sticht das Wahrzeichen von Grebenstein hervor – der **Burgberg!** Dieser ist abends sehr schön beleuchtet.

Vor dem Waldesrand geht`s wieder zurück in Richtung Schutzhütte. Ein kleiner Anstieg muss noch überquert werden und das Ziel ist in greifbarer Nähe. Die letzten 300 m nehmen wir das Tempo raus, wir laufen uns aus! Nach einer Laufrunde von ca. 2,8 km haben wir die Schutzhütte wieder erreicht.