

## Streckenbeschreibung Ratinger Rundlauf



**Start:** Breitscheid, Sportplatz

**Ziel:** Breitscheid, Sportplatz

**Streckenlänge:** 60 KM

Das härteste Stück ist auf den ersten 13 KM; bis 30 KM ziemlich anstrengend und bergig, danach tendenziell nur noch flach und bergab. Die Strecke geht bis auf ca. 10-12 KM nur über Waldwege, Wanderwege, teilweise schmale Pfade an Rändern von Feldern entlang. Diese Stellen sind nur

hintereinander zu laufen. Ein Stück (ca. 300 Meter) ist eine Art „Durchschlageübung“; dort ist die Strecke nur 30 cm breit, links und rechts sind Dornen/ Brennesseln, etc. ... aber der Reihe nach ...

Von Breitscheid startend geht es schmale Feldwege lang Richtung Essener Straße, durch den Wald zum Schloß Landsberg. Die Wege und die Qualität ist ja allen bekannt (schmale Wege, umgestürzte Bäume, rutschiger und matschiger Waldboden – kurzum: alles was so richtig Spaß macht). Bergauf geht es natürlich auch ... tendenziell auf den gesamten ersten 13 KM.

Görscheider Weg hoch. Dann links auf den Bahndamm; den für einige KM durch und dann scharf rechts abknickend (natürlich bergauf) in Richtung Golfplatz Hösel.



Hier geht es über den Golfplatz Richtung Reiterhof, dann einen Hohlweg runter in's Angental zu Haus Anger. Ab Haus Anger steil (!) hoch nach Homberg.

Bei der Sparkasse Homberg wird eine Verpflegungsstelle sein.

Man läuft südlich von

Homberg weiter zum Schwarzbach und Richtung Metzkausen an Gut Rosenthal vorbei. Aufgepasst: kurz danach geht es scharf rechts ab in die Straße Oben Erdelen. Hier ist die Markierung ® nicht angebracht!

Man überquert die Ratinger Landstraße (aufgepaßt wegen Verkehr und auf die



Streckenmarkierung achten). Es geht die Straße Essersberg runter, unter der Autobahn durch und dann direkt rechts (wichtig; generell sind einige Stellen des Weges nicht mit dem R ausgezeichnet, da diese Teilstrecken parallel mit einem X bzw. einer Raute markiert sind).

Kurz nach diesem Stück (vor dem Diepensieper Weg) kommt oben beschriebene Durchschlageübung.

Im Schwarzbachtal kommt bei ca. KM 31 der Kauhausweg; 2 KM später Gut Landfrieden (Austeige- und Einsteigepunkt zur Streckenhälfte). Die größten Strapazen von der Streckenführung / vom Profil her, sind dann geschafft. Nun geht es nur noch bergab oder flach.

Man hat hier oben schöne Ausblicke auf Ratingen Skyline. Es geht noch ein kleines Stück Richtung Bergische Kaserne bergauf und dann über den Kettelbecksweg runter Richtung Ten Eicken.

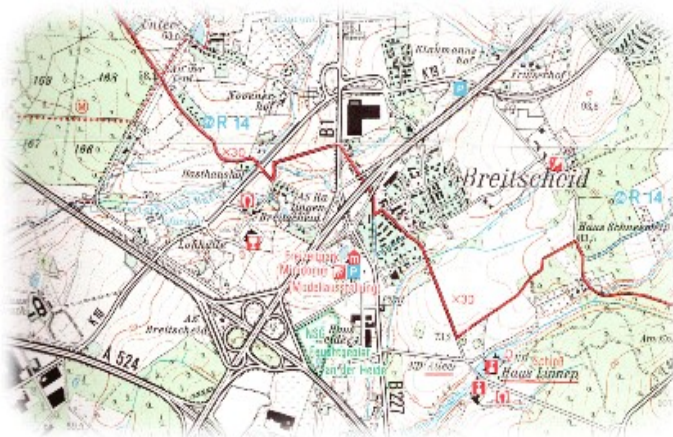
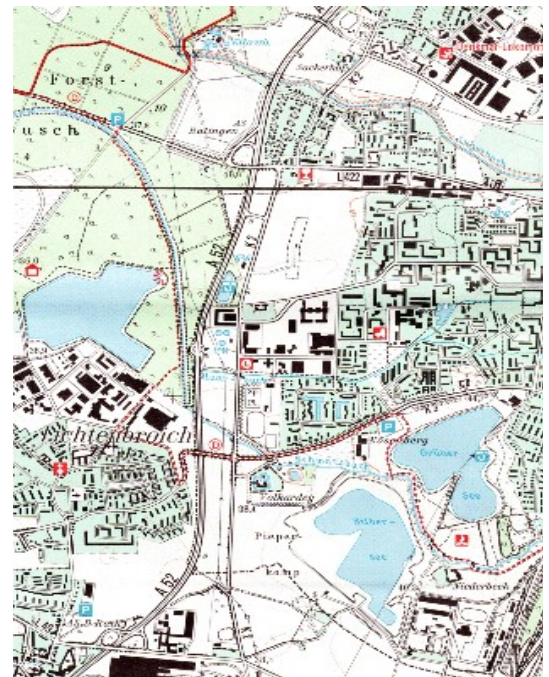
Es folgt der Erholungspark Volkardey; im wahrsten Sinne des Wortes: hier kann man sich etwas erholen. Es ist flach auf schönen Wegen, ohne Wurzeln und Steine.

Durch Ratingen West; zwar dicht bebaut – aber trotzdem sehr schöne Nebenwege, geht es dann nach Tiefenbroich. Auf diesem Stück machen wir auch den Marathon voll; sollten wir diesen Punkt markieren? Bei KM 45 in Tiefenbroich am Fußballplatz könnte sehr gut der nächste Verpflegungspunkt sein.

Es geht nun über schöne Waldwege Richtung Lintorf und MH-Selbeck. Bei ca. KM 53 geht es wieder über schmale Pfade in den Wald; aufpassen, man kann diesen Punkt leicht übersehen. Schmal, heißt wirklich schmal ... diese Wege werden auch von Pferden genutzt.

Nach diesen Waldstücken kommen wir auf die bekannte „Selbeck-Runde“ und riechen schon die Heimat. Hier kann dann noch der letzte Verpflegungsstand gemacht werden; ca. km 56 / 57 bevor es dann zum Ziel geht.

Die gesamte Strecke ist sehr verkehrsarm; gefährliche Straßenüberquerungen gibt es meiner Meinung nach nicht. Am „Grünen See“ in R-West kann es etwas voller werden, da dort ein großes Naherholungsgebiet ist.



Nicht vergessen: an der gesamten Strecke sind keine Büdchen, Tankstellen, o.ä. – die Verpflegung muß entweder mitgenommen werden (Trinkflaschengürtel) oder an den Verpflegungsstellen eingenommen werden.

Auf jeden Fall gilt: diese Strecke wird sehr fordernd sein und wer es schafft komplett zu laufen, ist schon in sehr guter Verfassung.

Komplette Runde eine wirkliche Herausforderung! Nichts für Warmduscher und Schattenparker! Die erste Hälfte nimmt einem schon ziemlich viel Kraft

aus den Beinen, wenn man nicht gut vorbereitet ist.

Eine detailliertere Beschreibung bieten wir Ihnen zusätzlich an. Die pdf-Datei (Acrobat Reader ist

erforderlich!) hat jedoch eine Größe von etwa 2,5 MB. Per Modem dauert also sehr lang bis die Datei erscheint. Überlegen Sie sich das gut. Wenn Sie die Detailbeschreibung immer noch sehen wollen, dann klicken Sie bitte [hier](#). Für die Seite wird ein neues Fenster aufgebaut.

## Links

- [Kontakt](#)
- [zur Veranstaltungsseite](#)