

Der Pöppendorfer Rundlauf



Der Pöppendorfer Rundlauf startet beim Großsteingrab und führt über den Straßenzug „Am Ringwall“ an der Gedenkstätte vorbei. Auf der rechten Seite folgen wir dem Verlauf der Straße Hohenstern, rechts neben der Bundesstraße 75 in Richtung Kücknitz. An der zweiten Querung biegen wir rechts in den Waldhusener Forst. Auf dem Waldweg kreuzen wir den Kücknitzer Mühlenbach und wir halten uns rechts und laufen dem profiliertem Weg im Gelände an den beiden Teichen vorbei und kommen dann wieder an unseren Ausgangspunkt.



Länge ca. 2,5 km

Bodenbeschaffenheit: 50% Asphalt, feste Sandwege

Profil: leichte Steigerungen im Forst

https://www.komoot.de/tour/315102233?share_token=aMQHqEYhffwR97vyTulzlH2RZYg1ecdJEEIVJoXoKugW714zxc&ref=wtd

Die Lauerholz Runde



Die Lauerholz Runde bietet fast alle Variationen des Lauftrainings. Wie viele Kilometer habe ich denn nun schon geschafft? Die großen weiß umrundeten Zahlen, die jeden Kilometer einen Baum schmücken, ermöglichen eine genaue Kontrolle im Training. Der Rundkurs stammt aus dem Jahr 1975 und beginnt am Parkplatz gegenüber des Pferdegestüt Rittbrook. Von dort läuft man über die Schienen in Richtung Wald. Kurz hinter dem kleinen Teich taucht die „0“ Uhr auf und los kann es gehen. Immer geradeaus bei leichter Steigerung bis zum Wesloer Weg den wir in Höhe Parkplatz gleich wieder im Dickicht kreuzen. An den Besonnungssteinen angekommen biegen wir rechts in Richtung Buchenberg ab – bergab! Kurz danach die Holzbrücke, die ersten 2 Kilometer haben wir hinter uns. Eine links, rechts Kombination in die nächsten beiden Waldkreuzungen und schon sind wir auf der Geraden bei Kilometer 4, gerade aus, leicht links auf dem Kiesweg folgen und nun erscheint der große Waldteich. Von weitem sieht man die 6 am Baum prangern und etwa 120 Meter danach schon den Schlagbaum wo alles anfing!



Länge: ca. 6,5 Km

Bodenbeschaffenheit: ausschließlich flacher Waldboden

https://www.komoot.de/tour/315105751?share_token=aeX5KbCAsO2LbseYfkSje19bkBZE0Iut2Of281DnQU7sNF9od8&ref=wtd

Rund um die große Lagune



Der maritime Trail mit viel Wasser, Wind und Wald erstreckt sich über 6 Kilometer und beginnt am Fußweg „An der Hülshorst“. Von dort bewegen wir uns in Richtung Israelsdorf, bevor wir dann nach links in den Wald einbiegen. Etwa nach 0,5 Kilometer biegen wir rechts in das Naturschutzgebiet Schellbruch ein. Bei Hochwasser dürfen wir nach einer kurzen Strecke gleich wieder umdrehen, denn der parallel zur Trave verlaufende Weg steht dann unter Wasser. Nach etwa 3 Kilometer erreichen wir den Treidelsteig, auf dem wir links in Richtung Lübeck laufen für 2 Kilometer. Wir queren die Holzbrücke und halten uns wieder links auf dem Waldweg und sind nun am Parkplatz unserem Ausgangspunkt angekommen.



Länge: ca. 6 Km

Bodenbeschaffenheit: überwiegend Sand & Waldboden

https://www.komoot.de/tour/315133070?share_token=aub75kcFgSRH8nHcIR4Gvlk6xFICwQcXrR1yr9zwhyfjoD4AXK&ref=wtd

Der Riesebusch



Oder das kleine Gebirgstraining in Bad Schwartau.

Optimaler Einstieg in den Riesebusch ist der Parkplatz vor dem Wasserwerk. Um nicht gleich in die Berge zu gelangen empfiehlt sich der Weg entlang der Schwartau bis zur Schutzhütte. Danach geht es kreuz und quer, bergauf, bergab, ganz wie wir es wollen! Die Schwartau und die Bundesstraße dienen der groben Orientierung, so dass wir uns nicht verlaufen können. Die Route führt über schmale Wege und viele Baumwurzeln mit vielen Steigungen.



Länge: wie du willst

Bodenbeschaffenheit: ausschließlich profilierter Waldboden.

https://www.komoot.de/tour/315134963?share_token=a742j4Dbdk1bIAasy1K6qfScb9fSp_y9C5iILM0Y8Ty4PX5nrXXq&ref=wtd

Der Amazonas des Norden

Der Wakenitz Trail kann als geschlossene Runde betrachten, somit kann an jedem Punkt eingestiegen werden. Gleich mit einem schönen Blick in Höhe der Schäferstraße beginnt meine Runde am dortigen Sandweg in Richtung Spieringhorst.



Die Wakenitzinsel ist zu erkennen, ich laufe in Richtung Kaninchenbergweg und erreiche den Asphaltweg parallel zu den Gleisweg der unterquert werden muss. Auf dem „Drägerweg“ laufen wir, rechts den kleinen See liegend und queren an der engen Stelle nun ein zweites Mal die Wakenitz und folgen dem Verlauf des Weges bis zur Osterweide. Von dort auf der Ratzeburger Allee bis zur Weberkoppel, dort rechts ab in das Naturschutzgebiet Wakenitz, immer dem Fluß folgend bis zur Badestelle Wakenitz und von dort in Richtung Wallbrechtstraße. Auf der anderen Seite der Wakenitz direkt an der Uferkante bis zum Ausgangspunkt weiterlaufen und schon habe wir unsere überstanden.



Länge: ca. 12 Km

Bodenbeschaffenheit: feste Sandwege / Asphalt leicht profiliert

https://www.komoot.de/tour/315136222?share_token=aDi2g3vUm5mCLUXDdQ0G6B3pcMJhZ6KT8n0BMMAWanbgt4IH3e&ref=wtd

Stülper Huk - ein Lauf und Wanderweg entlang der Trave



Verschiedene Rundwege mit unterschiedlichen Weglängen führen durch das Gebiet am Ufer an der Untertrave mit unterschiedlichen Aussichtspunkten und zwei Aussichtstürmen. Von diesem Gedenkstein hat man einen schönen Blick über die Pötenitzer Wiek. Die Uferkante ist flach und die Wander- / Laufwege sind aus festen Sandwegen.



Länge: wie du willst, unterschiedliche Routen

Bodenbeschaffenheit: ausschließlich profilierter Waldboden und/oder Seesand an der Travekante

Profil: eher flach, hin – und wieder leichte Steigungen. Beim großen Kurs auch Asphalt Anteil.

https://www.komoot.de/tour/315137439?share_token=aQcrT9QWWaEmGnD48EUwC9p8E0rDYUk1Ms7yRENwxr2qNDawtx&ref=wtd

Rund Dassower See

Der Dassower See - eine fast abgeschlossene Seitenbucht der Travemündung - liegt nordöstlich von Lübeck in direkter Nähe zur Ostsee. Es handelt sich nicht um eine Brackwasser-Bucht, die zusammen mit der Pötenitzer Wiek von der offenen See der Lübecker Bucht durch die Halbinsel Priwall abgetrennt wird.



Der etwa 8 km große Dassower See hat von der Mündung des Flusses Stepenitz im Osten ausgehend, eine trichterartige Form, die sich im Westen Mündung in die Trave wieder auf ca. 300 m verengt.

Der See gehört zum Stadtgebiet von Lübeck, die gesamte Uferlinie bildet dabei die Grenze zu Mecklenburg-Vorpommern. Der Rundkurs kann von allen Seiten beginnen.

Länge: ca. 45 Km

Bodenbeschaffenheit: Straße und Sand bzw. Feldwege

Profil: Profilierte Wege meist flach

https://www.komoot.de/tour/315138525?share_token=aU9x3XhLW3QnisaaXuoxSV54MrM3kfiy6Pcbckqf4I0SmiCIR&ref=wtd

Der Hemmeldorfer See Trail



Der Hemmeldorfer See ist das perfekte Nordic - Walkinggebiet. Touren rund um den See sind ein ganz besonderes Erlebnis und die Erfrischung im See einfach herrlich. Der Einstieg in den Rundkurs ist fast von jedem Ausgangspunkt möglich.

Wir starten:

Vom Parkplatz in Warnsdorf aus über den Weg in Richtung Häven. In Häven biegen wir bei der „Kleinkunstkate“ links ab. Am Flüsschen Aalbek, die Verbindung zum Meer, walken wir an den Überresten der Burg Gosevelde vorbei. In der Nähe können wir vom Hermann-Löns-Blick eine einzigartige Aussicht genießen. Weiter geht es durch die Auen nach Hemmeldorf und in Richtung Ratekau. Später biegen wir am Waldparkplatz links ab. So gelangen Sie an den See zurück. In Höhe der Badestelle Offendorf bewegen wir uns auf dem idyllischen Uferweg in Richtung Kreuzkamp. In Warnsdorf schließt sich unser Kreis wieder um den Hemmeldorfer See. Dort besteht auch die Möglichkeit sich bei einer Tasse Kaffee zu verabschieden.

Länge: ca. 20 Km

Bodenbeschaffenheit: Straße; Feld – und Sandwege

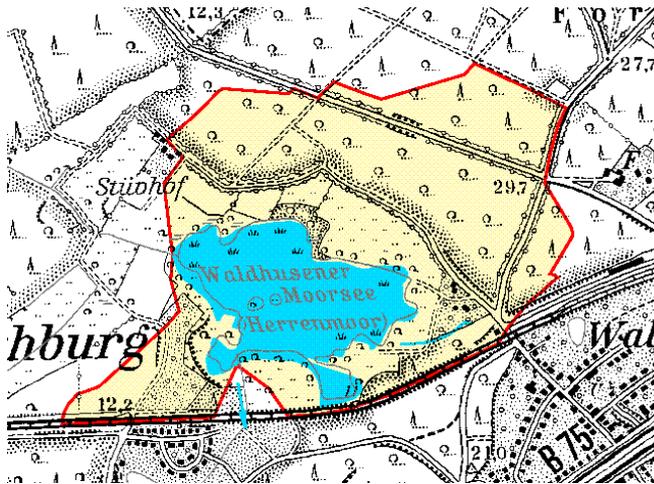
Profil: geringe Steigung

https://www.komoot.de/tour/315139415?share_token=anWzu2S92sgzOITzTtl2uNjySE3StFAPtvEQ9Bg2A5HdRtxtMr&ref=wtd

Der Waldhusener Moorsee

Der See kann aus den umliegenden Orten Lübeck (etwa 2 km vom See entfernt), Ratekau (4 km Entfernung) und Bad Schwartau (etwa 5 km weit weg) erreicht werden.

Durch die Erreichbarkeit kann der Trail durch Wald und Wiesen als Rundkurs betrachtet werden. Der ideale Einstieg findet bei den Kleingärten am Brook statt. Links hinter den Schienen führt ein befestigter Weg, entlang der Bundesautobahn, bis zum Hof Dänischburg. Am Hof angekommen folgt nun ausschließlich die Strecke über Waldwege mit unterschiedlichen Längen bis zum Ausgangspunkt.



Länge: ab 3,5 Km bis 12 Km

Bodenbeschaffenheit: meist Feld und Sandwege

Anforderungen: gering

Parkplatz: Am Rugenberg

https://www.komoot.de/tour/315140492?share_token=aSEhzghbn9J9nldpOaUxydZehWjUjk5fpk7Au6ZfgARXAbaVd&ref=wtd