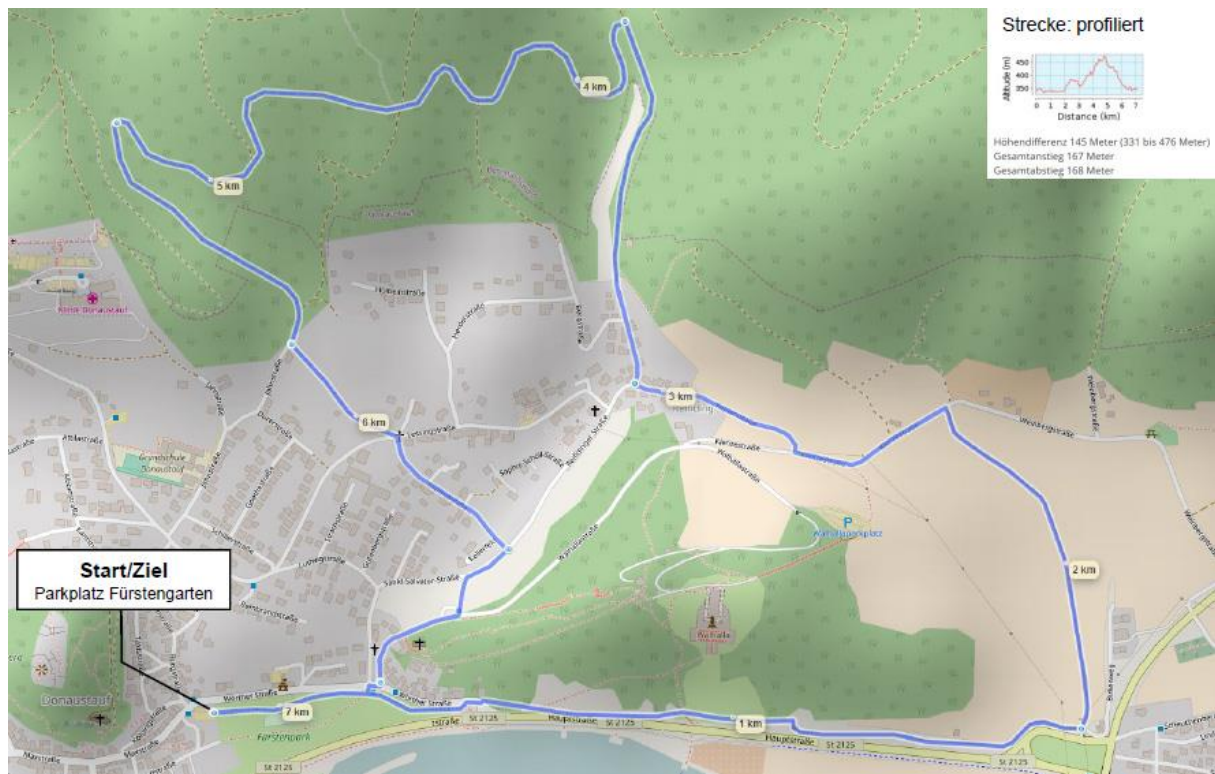


## 7,1 km Nordic Walken + Waldlauf



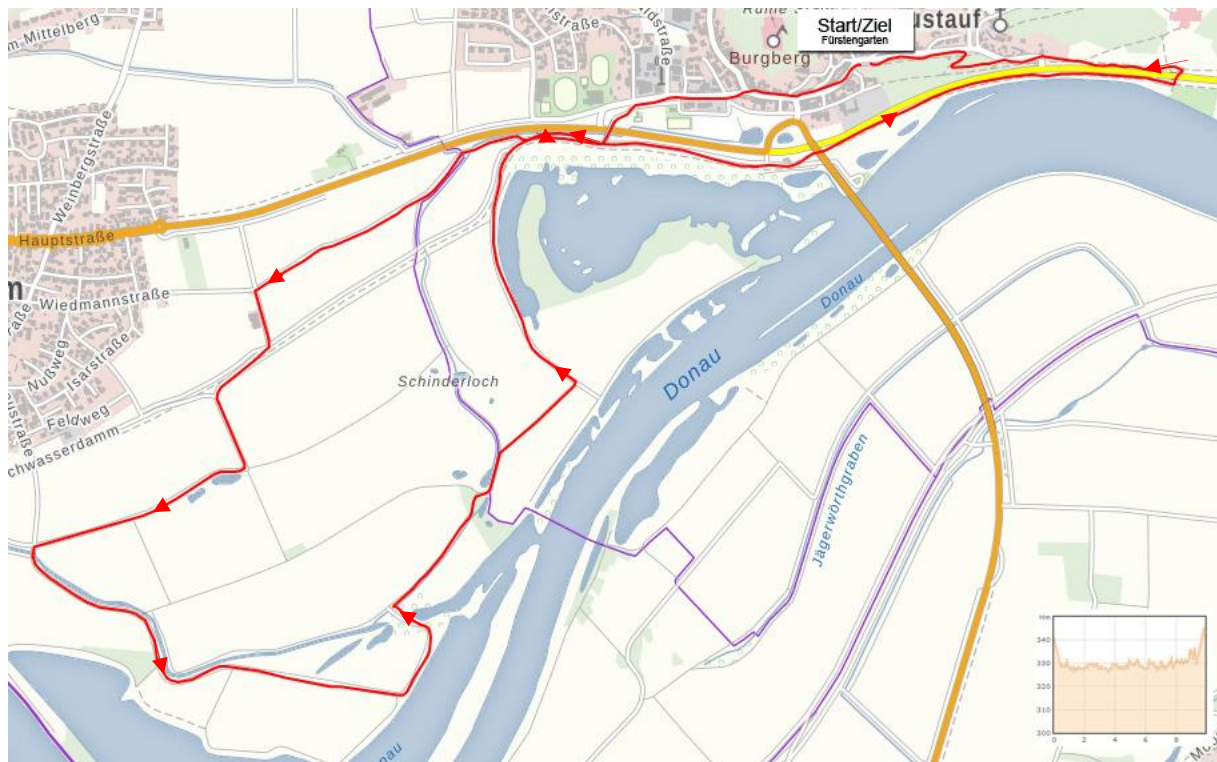
Vom Start weg geht es in Richtung Osten durch den Fürstengarten und entlang der Walhalla. Bei Sulzbach nach links einen kleinen Anstieg hinauf. Oben, hinter der Walhalla angekommen, links abbiegen und kurz darauf rechts Richtung Reiflding weiter. In Reiflding rechts abbiegen von dort geht es in den Donaustauer Forst. Im Wald die erste Abzweigung nehmen. Entlang der südlichen Hänge schlängelt sich der Weg erst aufwärts dann abwärts bis zur Jahnstraße. Dort am ersten Wohnhaus Linksabbiegen entlang des „alten Baches“. Danach gerade aus der Fatimastraße folgen und am Ende rechts abbiegen. Nochmals rechts in die Walhallastraße abbiegen bis Ecke Wörther Straße/Ludwigstraße. Dort die Wörther Straße überqueren und im Fürstengarten ins Ziel Walken.

## 5,4 km Lauf



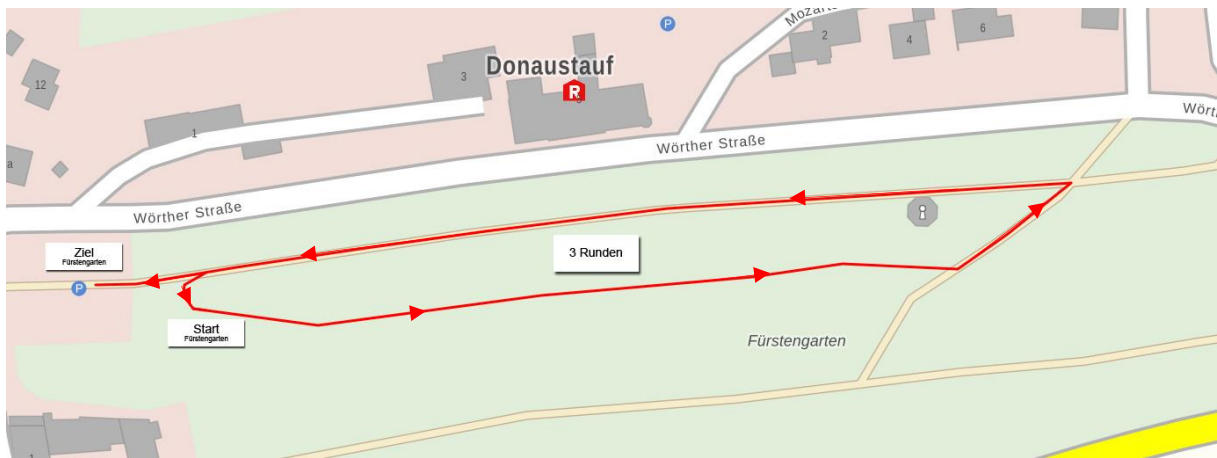
Der Start erfolgt Richtung Westen durch den historischen Ortskern Donaustaufs bis Donaustauf West Bauernbrücke. Erst links abbiegen, die Bauernbrücke überqueren und rechts in Richtung Tegernheim weiter. Kurz darauf rechts einbiegen, dann zweimal links (Schleife) und in entgegengesetzter Richtung (Sulzbach/Demling) dem Dammweg/Donauradweg folgen. Nun geht es gerade bis zur Unterführung Walhalla. Hier geht links unter der Unterführung durch und nach 20m wieder links unter der Walhalla entlang. Bei Donaustauf Ost die Straße überqueren, im Fürstengarten einbiegen und Richtung Ziel laufen.

## 10 km Lauf



Der Start erfolgt Richtung Westen durch den historischen Ortskern Donaustaufs bis Donaustauf West Bauernbrücke. Erst links abbiegen, die Bauernbrücke überqueren und rechts in Richtung Tegernheim weiter. Kurz darauf rechts einbiegen, danach links weiter. Nun den Donauradweg überqueren und über den Damm drüber. An der ersten Kreuzung rechts weiter und dann am Ende des Weges nach links dem Bachlauf entlang. Kurz vor dem Altwasser wieder nach links. Nach der nächsten Biegung geht es gleich rechts und am Ende des Weges links. Nach dem Damm Richtung (Sulzbach/Demling) dem Dammweg/Donauradweg folgen Nun geht es gerade bis zur Unterführung Walhalla. Hier geht links unter der Unterführung durch und nach 20m wieder links unter der Walhalla entlang. Bei Donaustauf Ost die Straße überqueren, im Fürstengarten einbiegen und Richtung Ziel laufen.

## 1,6 km Kid's Run



Der Start erfolgt in Richtung Osten etwas unterhalb der Zielbereiches. Am chinesischen Turm wird zweimal hintereinander links abgebogen. Es werden drei Runden gelaufen, bevor es ins Ziel geht.