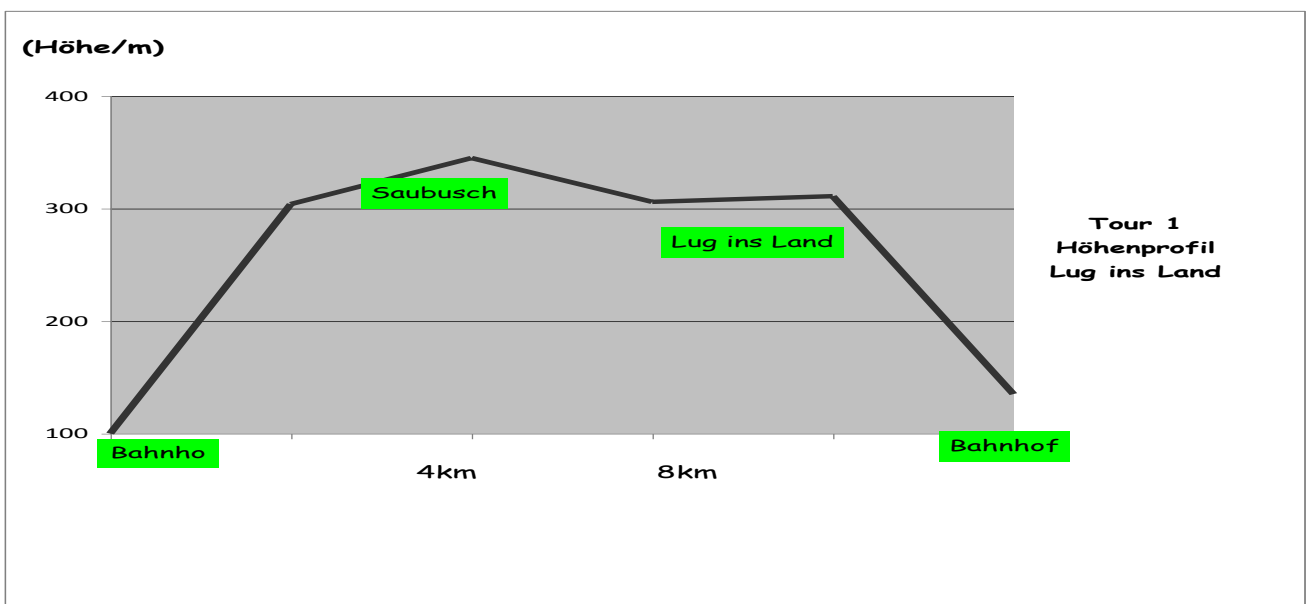


Tour 1 Feierabendrunde zum Lug ins Land

leicht

Eine ideale Tour zum Abspannen - ein erster Eindruck davon, was dich im schönsten Winkel des Weserberglandes erwartet. Lug ins Land ist ein wunderschöner Fleck Erde, den man leicht links liegen läßt, wenn man nicht weiß wo man ihn findet. Wer einmal dort war kommt immer wieder. Neben der herrlichen Aussicht in die Weserberge wird man beim Abstieg nach Bad Karlshafen mit einem knackigen Singletrail belohnt. Aber Achtung: Man sollte hier acht geben, denn links geht es teilweise steil nach unten. Spektakuläre Ausblicke ins Wesertal machen Lust auf mehr !

Länge	Dauer	Höhenmeter	Steigung	Verbrauch
11km	ca. 1h	250m (Δ 340)	max. 14%	ca.550kcal
Asphalt	Schotter	Singletrail		
1,5km	7,88km	1,62km		



Start: Die Runde startet am Bahnhof in Bad Karlshafen

1. Km 0/0 min./ Höhe 100 m

Du fährst vom Bahnhof Richtung Innenstadt und biegst schon *nach 150m links* ab über die Eisenbahnbrücke. Nach 200m kommst du an der ehemaligen Jugendherberge vorbei und schon bist du raus aus der Stadt.

2. 0,8km/ 4,5min./ Höhe 148m *rechts abbiegen*

In der Haarnadelkurve biegst du rechts ab in den Ferriesgrund entlang der Flanke des sog. Frohrieper Berges (Schilder Ferriesgrund/Würgassen/Forellenhof/Steinbruch Spindler). Es geht nun stetig für die nächsten 2,5km durch ein grünes Tal sanft bergan.

3. 3,44km/ 22min./ Höhe 304m links & nach 300m wieder rechts

An der T-Kreuzung links halten Richtung Winnefeld/Derental und bereits nach 300m re. abbiegen (3,72km) Richtung Bodenfelde/Lug ins Land/Bad Karlshafen X15/X18.

Weiter geht's noch ca. 50 Höhenmeter bergauf bis zum höchsten Punkt der Tour (345m) durch den Saubusch - hier ist der Name durchaus Programm, Augen auf !!

4. 6,15km/ 34min./ Höhe 306m rechts halten

Am Wegdreieck bei Groppes Ruh rechts wieder bergauf Richtung Lug ins Land/Bad Karlshafen/Derental X14/X10.

5. 7,51km/ 41min./ Höhe 311m Lug links runter/ dann Singletrail links

Geschafft - Lug im Land liegt dir nun zu Füßen. Links geht ein Stichweg Richtung Weser zum Lug (Achtung: Noch nicht den direkt dahinter abgehenden Singletrail ansteuern, sonder den Pfad davor). Herrliche Aussicht bei klarer Sicht bis 50km weit. Falls nicht so herrlich gibt es eine Schutzhütte. Jetzt darfst du den Singletrail ansteuern der links direkt hinter dem Stichweg zum Lug nach Karlshafen abzweigt. Achtung: Wanderweg, bitte unbedingt auf Wanderer Rücksicht nehmen !! Links geht es steil runter, im unteren Bereich bei feuchter Witterung rutschig durch Quelle am Weg).

Alternative Abfahrt: Solltest du zuviel von deinem mitgebrachten Bierchen getrunken haben fahre besser den Forstweg weiter bergab, immer grade aus, führt oberhalb eines eindrucksvollen Wesersandsteinbruches direkt nach Karlshafen.

6. 9,13km/ 47min./ Höhe 135 links, dann re. am Zollhäuschen

Scharf links halten, nach 100m rechts am alten Zollhäuschen Richtung Bad Karlshafen.

7. 9,53km/ 49min./ Höhe 130m links durch den Tunnel

Am letzten Häuschen links abbiegen und durch den Bahntunnel rechts an der Weser lang, vorbei an der Therme nach Bad Karlshafen steuern.

8. 10,65km/ 54min./ Höhe 95m an der Brücke rechts

An der Brücke (gegenüber altes Freibad) rechts Richtung Holzminden/ Bahnhof halten. Nach ziemlich genau 11km und knapp 550 verbrannten Kalorien lockt zur Entspannung die Wesertherme.

Blick ins Land vom Lug

