

STRECKEN

Im und rund um den Lamer Winkel im Bayerischen Wald – zwischen Osser, Arber und Riedelstein.

Das Orga-Team des U. Trail Lamer Winkels (U.TLW) präsentiert und kommentiert in Kooperation mit den drei Lamer-Winkel-Ge-meinden Arrach, Lam und Lohberg zehn ausgewählte Trailrunning-Strecken inklusive relevanter Daten.

Viel Spaß beim Laufen!



TRAILRUNNING BAYERISCHER WALD

trailrunning-bayerischerwald.de



Ort	Lam	Höhenmeter	623 m
Schwierigkeit	medium	Höhenmeter absteigend	648 m
Distanz	11,8 km	höchster Punkt	1.268 m
Dauer*	ca. 2 Std.	niedrigster Punkt	716 m

Ausgangspunkt **Lam (Himmelreich)** Zielpunkt **Lam (Himmelreich)** Info **Untergrund: Forststraßen, Trails, Wanderwege**

HIMMELREICH—WEISSER RIEGEL—OSSER

Von Lam über das Rote Kreuz zum Großen wie Kleinen Osser und zurück hinunter nach Lam.

Start der herrlichen Tour ist im Himmelreich. Dem Panoramaweg folgend und sein Ziel vor Augen (Ossergipfel) gelangt man über einen anspruchsvollen und steinigen Trail zum Sattel. Von dort aus geht es anfangs über den leicht ansteigenden Osser-Riesen-Steig bis zum Teufelstritt. Kurz nach diesem zweigt man links ab und folgt gemächlich einer Forststraße. Über einen flowigen, mit Wurzeln versetzten Single-trail, den weißen Grenzpfählern folgend, kann man das gigantische Panorama des Lamer Winkels und des Böhmerwaldes bestaunen. Von der tschechischen Seite aus gelangt man vom Großen Osser über einen technisch anspruchsvollen und abwechslungsreichen Trail zum Gipfel des Kleinen Ossers, wo ein sagenhafter Ausblick als Belohnung wartet. Nun geht es über einen abwechslungsreichen, steilen und technisch anspruchsvollen Downhill Richtung Sattel, weiter in Richtung Maria Hilf und von dort aus zurück ins Himmelreich.



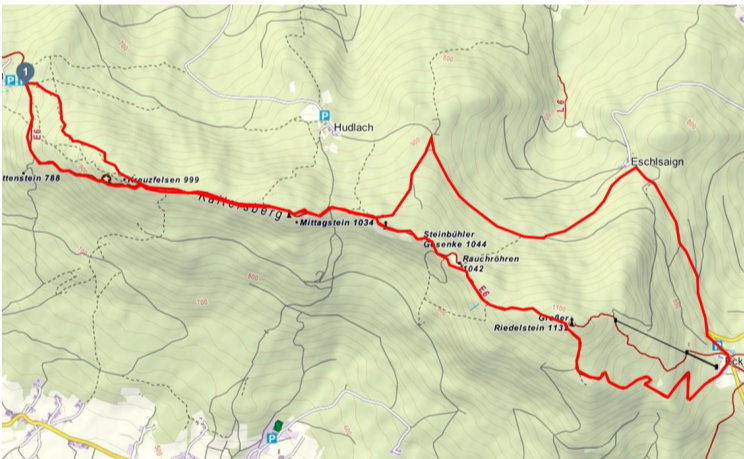
Ort	Lohberg	Höhenmeter	1.088 m
Schwierigkeit	schwer	Höhenmeter absteigend	1.186 m
Distanz	24,6 km	höchster Punkt	1.335 m
Dauer*	ca. 3 Std. 30 Min.	niedrigster Punkt	573 m

Ausgangspunkt **Lohberg (Sportplatz)** Zielpunkt **Lam (Marktplatz)** Info **Untergrund: größtenteils Trails und Wanderwege, etwas Asphalt**

U.TLW: OSSER-RIESE (2016)

Von Lohberg auf das Zwercheck und über Großen und Kleinen Osser ins Ziel nach Lam.

Start ist am Sportplatz in Lohberg. Nach einem gemächlichen Downhill in ein idyllisches Tal steigt der Trail zunächst entlang von Sommerau mit grandiosen Ausblicken auf den Goldsteig mit Schwarzeck, Enzian und Arber an. Steil quert man dann hoch nach Oberhaiderberg, wo sich der Blick auf die vor einem liegende Strecke zwischen Zwercheck und Osser öffnet. Nach einem flowigen Downhill trifft man nach insgesamt sechs Kilometern auf die Strecke des Bayerwald-Königs. Nun folgt das gesamte Programm mit Scheiben, Zwercheck, Osser und Holy Trail nach Lam.



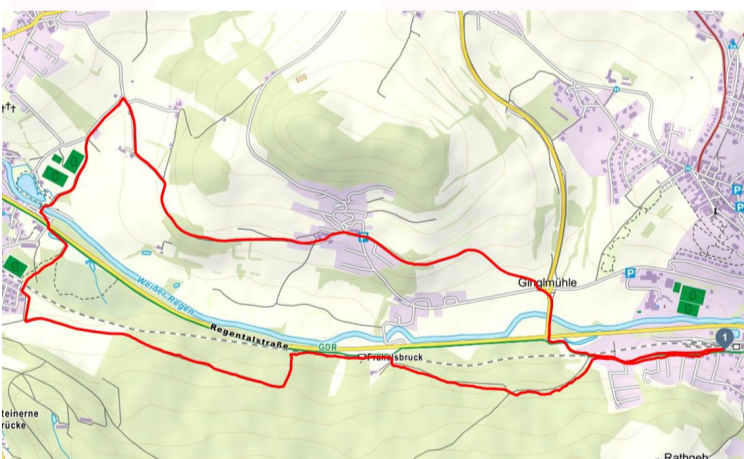
Ort	Arrach	Höhenmeter	662 m
Schwierigkeit	schwer	Höhenmeter absteigend	658 m
Distanz	16,3 km	höchster Punkt	1.116 m
Dauer*	ca. 2 Std. 30 Min.	niedrigster Punkt	781 m

Ausgangspunkt **Arrach (Eck)** Zielpunkt **Arrach (Eck)** Info **Untergrund: Forststraßen, Trails, Wanderwege**

KAITERSBERGRUNDE

Vom Eck über die Kötztlinger Hütte zum Kaitersberg und den Goldsteig entlang zurück zum Eck.

Startpunkt ist der Wanderparkplatz am Eck. Zum „Einrollen“ geht es auf Forststraßen in Richtung Hudlach, bevor der Weg steil bergauf zum Kaitersberg ansteigt. Wir passieren die Kötztlinger Hütte und laufen über das Gipfelkreuz des Kaitersbergs im satten Downhill nach Reitenberg. Ab hier erwartet uns ein einziges Highlight: Immer dem Goldsteig folgend geht es über die Räuber-Heigl-Höhle, das Steinbühler Gseng und die Rauchröhren zurück zum Ausgangspunkt. Die Route verläuft in Form einer Acht mit Schnittpunkt an der Kötztlinger Hütte, was eine doppelte Einkehrmöglichkeit bietet.



Ort	Lam	Höhenmeter	137 m
Schwierigkeit	sehr leicht	Höhenmeter absteigend	142 m
Distanz	8,4 km	höchster Punkt	559 m
Dauer*	ca. 1 Std.	niedrigster Punkt	483 m

Ausgangspunkt **Lam (Bahnhof)** Zielpunkt **Lam (Bahnhof)** Info **Untergrund: Forststraßen, Schotter, Asphalt**

LAM—SEEPARK—FRAHELS

Von Lam über Frahelsbruck und das Arracher Moor zum Seepark und über Frahels wieder zurück nach Lam.

Vom Lamer Bahnhof führt die Tour Richtung Gaberlsäg und dort links auf einer Schotterstraße bis zur Bahnstation Frahelsbruck. Kurz darauf überquert der Weg erneut das Bahngelände und führt auf einem kurzen Trail hinauf zu einer Forststraße, die Richtung Arrach, durch das Arracher Moor und weiter zum Arracher Seepark führt (mit Einkehrmöglichkeit). Von dort aus folgt die Tour der Beschilderung zurück Richtung Frahels und anschließend zum Ausgangspunkt am Bahnhof in Lam.

Arrach, Lam und Lohberg wünschen viel Spaß und Freude beim Laufen. Sie bitten darum, auf Umwelt und Natur Rücksicht zu nehmen!

*Alle Strecken sind vom Orga-Team des U.TLW abgelaufen. Die angegebenen Zeiten stellen eine zeitliche Orientierungshilfe dar. Natürlich variieren sie von Läufer zu Läufer.



TRAILRUNNING BAYERISCHER WALD

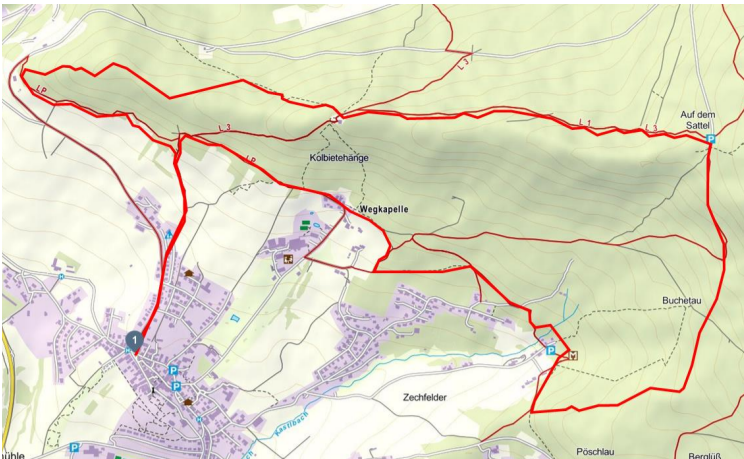
trailrunning-bayerischerwald.de



© 2023 Tourist-Infos Arrach, Lam und Lohberg sowie eT4@ MAPS/hubermidia



VOM PANORAMAWEG ZUM SATTEL



Ort	Lam	Höhenmeter	504 m
Schwierigkeit	leicht	Höhenmeter absteigend	505 m
Distanz	11,6 km	höchster Punkt	940 m
Dauer*	ca. 1 Std. 30 Min.	niedrigster Punkt	576 m

Ausgangspunkt **Lam (Marktplatz)** Zielpunkt **Lam (Marktplatz)** Info **Untergrund: größtenteils Trails und Wanderwege, etwas Asphalt**

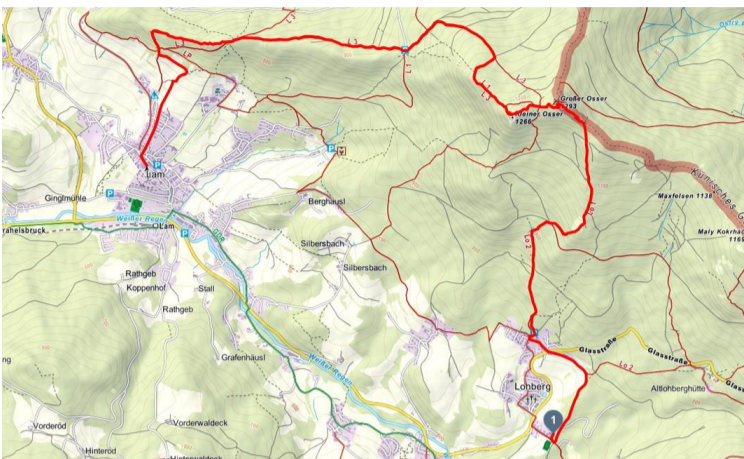
VOM PANORAMAWEG HINAUF ZUM SATTEL UND ÜBER DAS BERGKIRCHERL MARIA HILF ZURÜCK NACH LAM.

Von der Tourist-Info in Lam führt die Tour zunächst Richtung Osser. Der Panoramaweg La2 schlängelt sich leicht wellig am Waldrand entlang und bietet tolle Ausblicke in den Lamer Winkel. Ab Berghäusl führt die Tour mäßig steil hinauf zum Wanderparkplatz Sattel, ehe ein toller Trail Richtung Bergkircherl Maria Hilf und von dort nach Schmelz führt. Weiter am Panoramaweg führt die Tour wieder zurück zum Ausgangspunkt nach Lam.

U.TLW: OSSER-RIESE JUNIOR (2015)

Von Lohberg direkt auf den Großen und Kleinen Osser und hinab zum Ziel in Lam.

Vom Start weg geht es am Rand von Lohberg entlang und nach 700 Metern ab auf die Trails. Ziemlich bald wird der Weg zunehmend steiler, wurzeliger und steiniger. Die Distanz und Höhenmeter sind perfekt für Einsteiger, die sich zum ersten Mal einem echten Trailwettkampf stellen wollen – wo gibt es sonst schon einen Trailanteil von 90 Prozent? Nach dem Anstieg zum Großen und Kleinen Osser heißt es noch einmal volle Konzentration auf den letzten neun Kilometern Downhill hinab ins Ziel nach Lam.



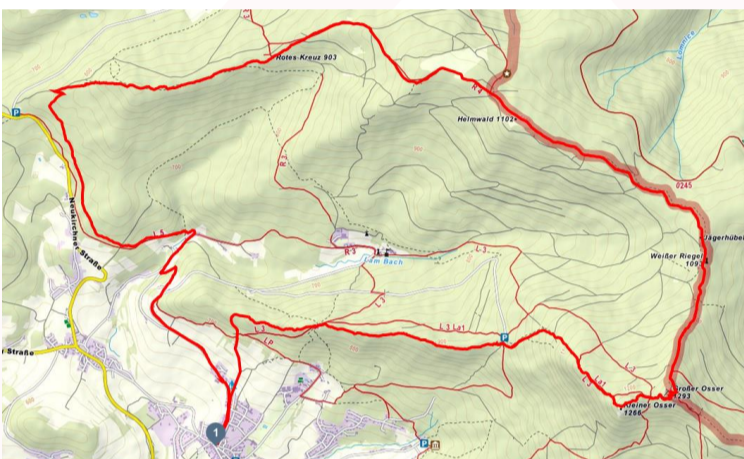
Ort	Lohberg	Höhenmeter	601 m
Schwierigkeit	schwer	Höhenmeter absteigend	702 m
Distanz	12,4 km	höchster Punkt	1.266 m
Dauer*	ca. 1 Std. 30 Min.	niedrigster Punkt	572 m

Ausgangspunkt **Lohberg (Sportplatz)** Zielpunkt **Lam (Marktplatz)** Info **Untergrund: größtenteils Trails und Wanderwege, etwas Asphalt**

LAM-ABSETZ-ROTES KREUZ

Von Lam hinauf zur Absetz, über das Rote Kreuz zum Großen Osser und wieder zurück nach Lam.

Auf dieser technisch und konditionell sehr anspruchsvollen Runde geht es von Lam über Absetz und das Rote Kreuz zum Gipfel des Großen Ossers und auf der Originalstrecke des U.TLW wieder zurück nach Lam. Steile, verwinkelte Anstiege führen ab Absetz hinauf zum Roten Kreuz. Dieser anspruchsvolle Streckenabschnitt wird dann noch getoppt von einem Trail, der genau entlang der tschechischen Grenze hinauf zum Gipfel des Großen Ossers führt. Hier kommt man mit Sicherheit auch an seine eigene Grenze. Der Downhill über die Osserwiese und zurück nach Lam ist für versierte Trailrunner ein absoluter Genuss.



Ort	Lam	Höhenmeter	817 m
Schwierigkeit	schwer	Höhenmeter absteigend	811 m
Distanz	21,4 km	höchster Punkt	1.267 m
Dauer*	ca. 3 Std.	niedrigster Punkt	577 m

Ausgangspunkt **Lam (Marktplatz)** Zielpunkt **Lam (Marktplatz)** Info **Untergrund: Trails, Wanderwege, Asphalt**

VON DEN WASSERFÄLLEN ZUM SEE

Von Lohberg aus über die Arbersee-Wasserfälle zum Kleinen Arbersee, weiter zur Mooshütte und zurück nach Lohberg.

Ausgangspunkt dieser Runde ist die Zackermühle in Lohberg. Von dort aus folgt man 500 Meter einer Teerstraße. Von dieser aus geht es jedoch ab auf einen abwechslungsreichen Trail mit wechselndem Gelände, vorbei an Wasserfällen Richtung Kleiner Arbersee. Dieser Teil der Strecke stellt das anspruchsvollste Stück dar, da es zwei längere Anstiege über steinige Wege bietet. Am See angekommen kann erst einmal das herrliche Panorama während einer Runde um den See genossen werden. Der Heimweg führt ebenfalls über abwechslungsreiche, nicht zu steile Wege Richtung Mooshütte und anschließend zurück über Sommerau nach Lohberg.



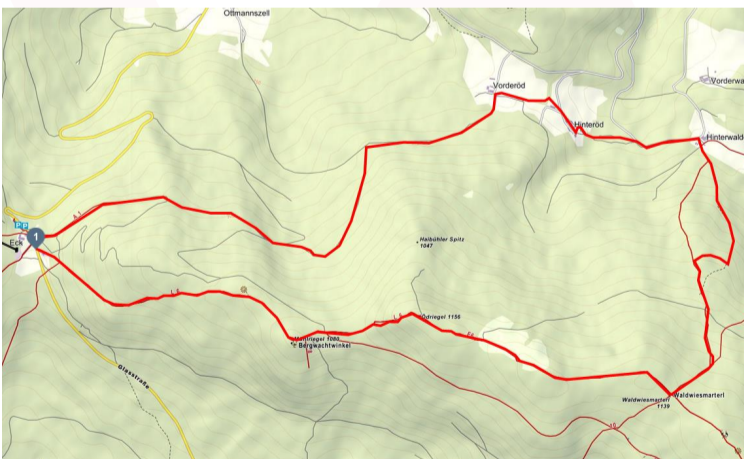
Ort	Lohberg	Höhenmeter	462 m
Schwierigkeit	medium	Höhenmeter absteigend	463 m
Distanz	12,8 km	höchster Punkt	966 m
Dauer*	ca. 1 Std. 45 Min.	niedrigster Punkt	596 m

Ausgangspunkt **Lohberg (Tierpark)** Zielpunkt **Lohberg (Tierpark)** Info **Untergrund: Trails, Wanderwege, Schotter, Asphalt**

AUF DEM GOLDSTEIG

Vom Eck über den Goldsteig bis zum Waldwiesmarterl und über die Waldbauernhöfe zurück.

Der Goldsteig ist einer der schönsten Trails im Lamer Winkel. Wer ihn nicht auf einmal laufen will, kann dies auch in zwei Abschnitten tun. Vom Eck geht es auf einem guten Weg zum Mühlriegel. Man sollte den Gipfel wegen seiner schönen Aussicht mitnehmen und über das Bergwachteck weiterlaufen. Nach dem steilen Aufstieg zum Ödriegel wird es zusehends technischer. Schöne Ausblicke sind garantiert, aber der sehr steinige und teilweise verblockte Weg fordert Konzentration. Beim Waldwiesmarterl geht es hinunter zu den Waldbauern. Der nun einfachere Weg bietet wiederum schöne Aussicht auf den Osser, bevor es auf einer Forststraße wieder hoch zum Eck geht. Bei den Einödhöfen Vorderöd, Hinteröd und Hinterwaldeck sowie am Eck gibt es Einkehrmöglichkeiten. Ab dem Waldwiesmarterl klinkt sich die Tourenbeschreibung Goldsteig 2 ein.



Ort	Arrach	Höhenmeter	505 m
Schwierigkeit	medium	Höhenmeter absteigend	508 m
Distanz	12,6 km	höchster Punkt	1.174 m
Dauer*	ca. 2 Std. 30 Min.	niedrigster Punkt	758 m

Ausgangspunkt **Arrach (Eck)** Zielpunkt **Arrach (Eck)** Info **Untergrund: Forststraßen, Trails, Wanderwege, Schotter**

U.TLW: KÖNIG VOM BAYERWALD

Alle Highlights des Lamer Winkels auf der großen Wettkampfstrecke des U.TLW – einer der schönsten Trails im Oberen Bayerischen Wald.

Die Strecke führt vom Start am Seepark in Arrach nach einem kurzen Flachstück steil ansteigend hinauf zum Eck. Auf den folgenden 15 Kilometern geht es über teils sehr schwierige Trails auf einen der schönsten Höhenzüge des Bayerischen Waldes: entlang des Goldsteigs über acht Tausender zum Gipfel des Großen Arbers auf 1.456 m. 700 Höhenmeter am Stück folgen nun hinab nach Ebensäge und von dort aus wieder nach oben zum Langlaufzentrum Scheibene. Der Anstieg zum Zwercheck führt über stark verwurzelte und verblockte Trails. Der Lohn dafür ist der gigantische Ausblick auf die gesamte Strecke, die bisher in den Beinen steckt. Nach dem sehr steilen Downhill folgt eine leicht abfallende Schotterstraße, bevor der Schlussanstieg zum Großen und Kleinen Osser nochmal die letzten Kilometer Downhill Eck, Chamer Hütte, Arber und Großer Osser bieten Einkehrmöglichkeiten.



Ort	Arrach	Höhenmeter	2.340 m
Schwierigkeit	sehr schwer	Höhenmeter absteigend	2.250 m
Distanz	52,1 km	höchster Punkt	1.439 m
Dauer*	ca. 10 Std.	niedrigster Punkt	483 m

Ausgangspunkt **Arrach (Seepark)** Zielpunkt **Lam (Marktplatz)** Info **Untergrund: Trails (71%), Schotter (27%), Asphalt (2%)**