

# 1. RUHM – Rosengarten ULTRA Heide Marathon

Das ist die **Trailrunning-Challenge des Nordens - 50 km Wald und Heide – 1.000 Höhenmeter!!**

Der **Heideblüten-ULTRA** mit traumhaften Trails führt über Berg und Tal durch die **Fischbeker Heide** und die **Wulmstorfer Heide** sowie die sommerlich grünen Wälder des **Regionalparks Rosengarten**. Natur pur ohne öffentliche Straßen und Asphalt!

6mal laufen wir auch kleine Teilstrecken mit insgesamt 3,7 km auf dem **Heidschnuckenweg**, einem der beliebtesten Wanderwege Deutschlands. Wir laufen abenteuerliche Uphills mit bis zu 20% Steigung, wilde Wurzel-Trails und flowige Downhills.

Ein **Lauf ohne Grenzen** im Süden Hamburgs (11,7km) und den Gemeinden Rosengarten (18,6km) und Neu Wulmstorf (19,7km) in Niedersachsen! 2,6 km verlaufen genau auf der Grenze zwischen den beiden Bundesländern.

Achtung!!! Die folgenden km-Angaben sind identisch mit der Streckenplanung auf komoot. In der Realität kann es zu Abweichungen kommen.

## Die Strecke im Detail:

Km 0,0 Start auf dem Parkplatz am **Wildpark Schwarze Berge**

Km 0,6 ab hier kommen die einzigen 700m Asphaltstraße dieses Wettbewerbs, und es geht über die Steinkuhle, den Heinrich-Wendt-Weg und den Alvesener Heuweg durch die Ortschaft **Alvesen**

Km 1,3 Auf dem **Alvesener Heuweg** tauchen wir in den Wald ein.

Km 1,6 Leicht zu übersehen ist dieser Weg, aber hier geht es vom Alvesener Heuweg tatsächlich links ab zum **längsten Trail Downhill der Harburger Berge**, der uns aber nur kurz über eine gefährliche Passage (Achtung!!!) bergab führt. Und gleich nach 100m links abgebogen geht es dann erst einmal wieder 1 km bergauf

Km 2,6 Scharf rechts abbiegen auf den **Wolfsfelstrail** und es folgt ein 1,6 km langer Downhill! Toller flowiger, schnurgerader Trail. Bei der Weggabelung nach 750m aufpassen und rechts halten auf den **Wiesentail**

Km 3,9 Wir erreichen wieder die Grenze Hamburg/Niedersachsen und folgen dem Grenzverlauf bis zur 1. Verpflegungsstation am alten Grenzstein **Moisburger Stein** von 1750

Km 4,2 Aber schon hier, wo wir links abbiegen steht ein anderer, genauso **alter Grenzstein**

**Km 4,5 1. Verpflegungsstation Moisburger Stein.** Von hier geht es links bergauf über den **Neugrabener Weg**, den wir aber schon nach 200m links auf dem **Dienstlandweg** wieder verlassen

Km 5,8 Rechts geht es ab auf den **Holzlagerweg**, einen grünen Wiesenpfad, der uns in das traumhafte Gebiet der **Fistelberge** mit Mittelgebirgscharakter führt

Km 6,1 Links abbiegen auf den wunderschönen **Fistelbergtrail**

- Km 6,9 Wir erreichen über den **Brookentrail** den Weg **Am Brooken**, wo es kurz davor rechts ab auf einen S2-Uphill, den **Schwedentrail** geht, den wir aber nur für 200m laufen. Danach wird es bergab zu steil und zu gefährlich für uns!!
- Km 7,2 Deswegen biegen wir hier rechts ab und laufen über den sandigen Reitweg den Berg runter. Hier ist nach 200m mit einer großen, ca. 30m langen, morastigen Stelle zu rechnen, die aber im Sommer gut umlaufen werden kann
- Km 7,6 Bergsteigen im Rosengarten! Wir kreuzen den abenteuerlichen **Paul-Roth-Stein-Trail** und es geht geradeaus hinauf. Wir meiden den Weg zum Paul-Roth-Stein, ein krasser Wurzel-Trail, der für uns zu gefährlich wäre
- Km 8,1 Die 2. Verpflegungsstation** ist in Verlängerung des Weges **Am Broocken** erreicht
- Km 8,4 An der **Hasenkuhle** geht es scharf rechts ab in die **Schluchten der Diebeskühlen** – für Hamburger Verhältnisse schon Hochgebirge
- Km 10,3 Es geht wieder runter und wieder rauf auf dem **Paul-Roth-Stein-Trail**
- Km 11,0 Jetzt kommt Erholung pur: 1,1 km langer, flowiger Downhill, wunderschön zu laufen, vorbei an unserem „**Treppen-Viertel**“, wo rechts der **Paul-Roth-Stein** liegt, nur 100m entfernt.
- Km 12,1 Hier links herum und wir sind wieder auf dem breiten **Neugrabener Weg** - und schon wieder geht es bergauf
- Km 13,1 Aufgepasst!!! Hier rechts abbiegen, um ein Stück den **Flaschenhals-Trail** zu laufen
- Km 13,8 Vor dem Rastplatz an der **Schulenburgseiche** geht es links auf den **Diebeskühlenweg** ab, und nach 400m rechts freuen wir uns über einen 500m langen flowigen Downhill
- Km 14,7 Die 3. Verpflegungsstation** Wanderparkplatz an der **Großmoddereiche** beim Findlingslehrpfad ist erreicht. Von hier halbrechts auf den Weg **Brandheide**. Achtung: nicht den Weg nehmen, der an der Ecke kurz davor rechts ab geht!!!
- Km 15,0 Hier biegen wir links auf den **Sottorfer Weg** in das wunderschöne **Naturschutzgebiet Buchenwälder** im Rosengarten ab und genießen die grünen Sommerwälder
- Km 16,1 Wir erreichen den **Parkplatz an der Rosengartenstraße**. Hier fahren ja tatsächlich Autos – aber keine Angst, wir überqueren die Straße nicht, sondern biegen gleich rechts in den **Alten Postweg**, wo es 2km durch den Buchenwald geht.
- Km 17,5 4. Verpflegungsstation Alter Postweg.** Achtung! Hier links abbiegen. Diesen Weg verpasst man leicht, denn der flowige S0-Trail verleitet zum Träumen.
- Km 17,7 Hier wird es spannend! Wir biegen rechts ab auf das Gebiet der Gemeinde Neu Wulmstorf und treffen hier das erste Mal auf den **Heidschnuckenweg**, hier gleichzeitig der **Karlsteintrail**
- Km 19,0 Geschafft! Der **Karlstein**, unser „Alter Schwede“ ist erreicht. Traumhafter Aufstieg durch das bunt gefärbte Laub, so dass man den Weg, der oben schräg nach rechts weiterführt, kaum sieht

- Km 19,4 Hier verlassen wir den **Heidschnuckenweg** nach rechts und laufen 1km geradeaus einen krassen Mountainbike-Trail bergauf Richtung Alter Postweg
- Km 20,4 Am Alten Postweg laufen wir nach rechts und passieren nach 500m die 5. Verpflegungsstation, die ihr ja schon vom Hinweg kennt
- Km 20,9 5. Verpflegungsstation Alter Postweg**
- Km 21,0 Links abgebogen nehmen wir den Verbindungsweg zum Oheweg inkl. **Waldsprung-schanze**
- Km 21,5 Links geht es dann über 700m auf dem Oheweg, bevor es bei
- Km 22,2 Links wieder auf den **Heidschnuckenweg** geht. Ein anspruchsvoller Wurzelpfad wartet auf uns....
- Km 22,4 Hier biegen wir rechts ab und nehmen die Abkürzung über eine **idyllische Waldlichtung** zum Alten Postweg
- Km 22,9 Jetzt geht es rechts herum zur **Schwiederstorfer Schleife**, endlich mal wieder eine ebene Strecke zum Erholen. Durch den Schwiederstorfer Wald geht es vorbei am **Wildgehege** nach Schwiederstorf
- Km 23,8 Wieder rechts herum laufen wir auf dem Verbindungsweg mit schönem Ausblick über die Felder in Richtung Oheweg
- Km 24,4 Rechts herum nehmen wir hier aber nicht den breiten Oheweg, sondern laufen gleich links dazu parallel den einsamen, schmaleren **Waldtrail**, der uns nach gut einem Kilometer wieder zum Heidschnuckenweg führt
- Km 25,5 Links abgebogen geht es wieder für 500m auf dem Wurzelteppich des **Heidschnuckenwegs** bergauf durch den hügeligen Kiefernwald
- Km 26,0 Wir erreichen die idyllische Waldlichtung **Doppelheide**, folgen dem Heidschnuckenweg, der nach rechts abbiegt, aber nicht weiter, sondern nehmen geradeaus die **Daerstorfer Schleife**, die uns nach 1,8km wieder zur Doppelheide zurück führt
- Km 27,7 Wir kreuzen den Heidschnuckenweg auf dem **Daerstorfer Weg**
- Km 28,1 Die 6. Verpflegungsstation Doppelheide** am Daerstorfer Weg ist erreicht. Hier sehen wir uns schon nach weiteren 3,8km wieder! Erst einmal kommen 2,4 km zum Erholen auf der Strecke durch den wunderschönen Staatsforst
- Km 29,1 Wir erreichen das **NSG Buchenwälder**. Achtung!!! An dieser Kreuzung unbedingt links halten und nicht geradeaus weiter laufen. Komoot ist mit der Sprach-Navi hier sehr ungenau.
- Km 29,6 Hier geht es scharf links zurück auf den **Pettbergsweg**, ein schöner flowiger Downhill, zunächst 300m auf einer alten Betonpiste
- Km 30,4 Achtung! An den MTB-Spuren seht ihr, dass es rechts ab geht. Ein ganz versteckter Bergpfad, der **Hasselbracktrail**, der die Grenze zwischen den Gemeinden Rosengar-

ten und Neu Wulmstorf bildet, liegt vor uns. Es erwartet uns hier für 300m eine richtige Kletterpartie. Da dürfen wir gerne mal mit dem Laufen Pause machen.

- Km 30,8 Geradeaus hätten wir nach nur weiteren 300m Hamburgs höchsten Berg, den **Hasselbrack** erreicht. Wir biegen hier aber scharf nach links im spitzen Winkel auf einen schönen Reitweg ab, der uns wieder bergab zum **Pettbergsweg** führt
- Km 31,3 Achtung: Ungenauigkeit bei Komoot. Nicht rechts auf den Pettbergsweg, sondern Weg queren und erst dahinter rechts halten und in den Wald laufen.
- Km 31,9 7. Verpflegungsstation Doppelheide**, Treffpunkt mit Läufern, die die letzten 2,8km noch vor sich haben und den Hasselbracktrail noch nicht kennen.....
- Km 32,2 Hier biegen wir rechts ab und sind wieder zurück auf dem romantischen, wurzeligen **Heidschnuckenweg** – aber nur für 400m
- Km 32,6 Wir verlassen hier den **Heidschnuckenweg** nach links und queren die öffentliche **Tempelbergstraße**. Hier sorgt eine Durchlasssperre dafür, dass der Verkehr stoppt, wenn Läufer queren, und dass Anlieger durchfahren können, wenn kein Läufer in Sicht ist. Ordner sorgen hier für Sicherheit. Trotzdem bitte achtsam die Straße queren, denn sehr selten kommt doch schon mal ein Auto!
- Km 33,6 Auf dem **Zwei-Welten-Trail** geht es nach 1km rechts ab auf den Jungfrauenweg zur Siedlung **Tempelberg**
- Km 34,2 Herzlich willkommen – wieder zurück in Hamburg! Um die Schranke links herum, dann sofort rechts abbiegen und wir erleben wieder 200m wilden **Heidschnuckenweg** direkt an der Grenze entlang
- Km 34,4 An der Asphaltstraße kurz rechts herum und nach wenigen Metern gleich beim Ortschaftschild Tempelberg den **Heidschnuckenweg** sofort nach links verlassen und am Zaun entlang dem **Tempelbergtrail** folgen
- Km 34,9 Hier rechts den Downhill nehmen. Achtung: Verletzungsgefahr! Der Weg ist sehr steinig und nicht ganz ungefährlich. Man knickt hier leicht mal um.
- Km 35,3 Wir stoßen auf den sandigen Reitweg **Brandberg**, der die Grenze zwischen Hamburg und Niedersachsen bildet, und biegen hier nach links ab. Auf den nächsten 800m passieren wir **6 alte Grenzsteine** aus der Zeit um 1750
- Km 36,1 8. Verpflegungsstation Moisdorfer Stein**, wir erinnern uns an diese Station und die wunderschönen 32 km, die wir seit dem letzten Passieren gelaufen sind
- Km 36,5 Aufgepasst! Bei dieser Weggabelung nehmen wir den rechten Weg, der uns weiter bergauf führt. Oben angekommen, halten wir uns halblinks und erreichen nach weiteren 200m den **Archäologischen Wanderweg** mit den Hügelgräbern, die man rechts an der Kreuzung sieht
- Km 36,8 Hier biegen wir links auf den **Stadtweg** und nach weiteren 300m nochmal links auf den Fischbeker Heideweg ab
- Km 37,3 Hier rechts abbiegen, und wir laufen bergab Richtung **Fischbektal**

- Km 37,8 Am idyllischen **Kuhteich** vorbei geht es auf dem wurzeligen **Kuhteichtrail** geradeaus in die blühende Fischbeker Heide
- Km 38,5 Vor uns liegen die lilafarbigen Heidefelder der **Fischbeker** - wir biegen links ab und erreichen nach 300m wieder den Heidschnuckenweg, den wir hier kreuzen
- Km 38,8 Hier kommt mit dem **Grenzlandtrail** mal wieder eine krasse Herausforderung auf uns zu. Bei diesem 200m langen Aufstieg haben wir 20% Steigung zu bewältigen!! Schon nach 50m verlassen wir Hamburg und sind wieder in Niedersachsen in der Gemeinde Neu Wulmstorf, unterwegs in Richtung **Wulmstorfer Heide**
- Km 39,1 9. Verpflegungsstation Wulmstorfer Heide.** Auch hier gibt es einen Treffpunkt mit Läufern, die entgegenkommen und schon die nächsten 3,8km wunderschöne Heidelandschaft genossen haben. Ihr werdet staunen, was jetzt kommt!
- Km 39,4 Wir überqueren die alte **Panzerringstraße**. Bis 2005 fuhren hier tatsächlich Panzer auf dem Standortübungsplatz des 2. Panzergrenadierbataillons 71. Nach dem Motto „**Von der Nato zur Natur**“ entsteht hier die länderübergreifende Erweiterung des Naturschutzgebietes. Auf geht es in die **Wulmstorfer Heide**!
- Km 40,1 Vorbei geht es an blühenden Heidehügeln bevor wir dann links abbiegen und 1km um die alte **Flugabwehranlage** des Standortübungsplatzes herumlaufen – heute wunderschöne Natur. 400m Betonpiste der alten Panzerstraße sind gut für einen Zwischensprint, bevor wir die Panzerringstraße noch einmal kreuzen und dann Niedersachsen wieder verlassen. Auf geht's hinauf zur Landesgrenze!
- Km 41,7 Wir sind wieder auf Hamburger Gebiet, den Berg geradeaus hinauf – und vor uns liegt der **Segelflugplatz** Fischbeker Heide, mitten in blühender Heidelandschaft – hier regiert die Farbe Lila soweit das Auge reicht!
- Km 41,8 Rechts herum führt uns die Strecke nun weiter bergauf und bergab auf dem schmalen, abenteuerlichen **Panzertrail**, immer direkt an der Hamburger Grenze und dem Segelflugplatz entlang
- Km 42,8 Hier stoßen wir mal wieder auf den Heidschnuckenweg, wo uns vielleicht Läufer entgegenkommen, die unsere tolle Heideschleife von 900m Länge schon hinter sich haben. Wir biegen aber erst einmal rechts ab zur nächsten Verpflegungsstation
- Km 42,9 10. Verpflegungsstation Wulmstorfer Heide**, die wir ja schon kennen. Da könnt ihr entgegenkommenden Läufern mal erzählen, wie toll die letzten Kilometer waren
- Km 43,1 Der **Heidschnuckenweg** hat uns wieder! Aber nur für 100m, denn erst einmal geht es auf den tollsten Heide-Singletrail, den **Heidschnuckentail** mit unserer Heideschleife
- Km 43,2 Scharf links zur Heideschleife abbiegen – mitten durch das Heidekraut. Wunderschöner Single-Trail! Achtung: Überholverbot!!! Nicht durch das Heidekraut laufen.
- Km 43,7 Nach der Heideschleife, wieder an der Südspitze des **Segelflugplatzes** angekommen, biegen wir rechts auf den **Heidschnuckenweg** ab. Und eine grandiose Weitsicht erwartet uns hier – bis auf die andere Seite der Elbe nach Blankenese. Traumhaft!

- Km 44,1 Vom **Aussichtspunkt** geht es auf dem Heidschnuckenweg halbrechts und dann links hinunter. Achtung, Verletzungsgefahr!! Sehr gefährlicher 300m Downhill mit Wurzelteppich und dicken Wurzeln, die seitlich in die Strecke ragen. Passt auf die müden Füße auf, dass die hier nicht auf dem **Wurzeltrail** hängenbleiben!
- Km 44,5 Hier verlassen wir das letzte Mal den **Heidschnuckenweg**, der nach links abbiegt. Wir laufen noch 100m geradeaus, bevor wir rechts abbiegen.
- Km 44,7 Nochmal rechts geht es durchs **Fischbektal** zurück
- Km 45,0 Wir verlassen das Fischbektal und biegen halb links auf einen schönen Singletrail ab, der uns bergauf zur **Freiluftschule Neugraben** führt. Hier befinden sich ganz in der Nähe das **Fischbeker Heidehaus**, das Info-Haus der **Loki-Schmidt-Stiftung** und der **Schafstall** unserer Heidschnucken
- Km 45,8 Vor der Wiese geht es links ab – kaum ein Weg ist hier zu sehen – durch den dicken Laubteppich des Waldes zum **Quellgrund**
- Km 45,9 Hier vom Quellgrund gleich rechts auf den schmalen Pfad, den **Bickbeerentail**, abbiegen. Durch dichten Wald geht es bergab und bergauf weiter dem Ziel entgegen
- Km 46,4 Wir queren mit unserem tollen „Wettloop“ den öffentlichen Fahrweg **Wettloop**. Heißt tatsächlich so. Hier fährt zwar selten mal ein Auto, aber die Sicherheit geht vor, und eine Durchlasssperrre sorgt dafür, dass unsere Läufer gefahrlos passieren können und Anlieger auch die Laufstrecke queren können. Bitte trotzdem aufpassen!!!
- Km 47,0 Kurz vorm **Waldfrieden** am Falkenbergsweg geht es rechts zwischen den beiden idyllischen Teichen hindurch und dann nach links
- Km 47,1 11. Verpflegungsstation Waldfrieden.** Von hier geht es geradeaus Richtung Buskehre. Dort nicht auf die Straße laufen sondern im rechten Bogen über den Wiesenpfad am Rande der Hundewiese entlang, parallel zum Falkenbergsweg
- Km 47,5 Nach links queren wir den Falkenbergsweg, und es geht zum Endspurt zunächst auf der 1 km langen **Wildparkschleife** erst einmal 400m den Stadtweg hoch
- Km 47,9 Wir verlassen den Stadtweg nach rechts und setzen den Aufstieg 200m fort
- Km 48,1 Wieder rechts herum geht es jetzt auf einem wahnsinnig schönen **Singletrail** 400m den Berg hinunter, wieder zurück zum Falkenbergsweg
- Km 48,5 Hier angekommen links herum, rechts halten und nach dem Wegdreieck halblinks in den Wald zum **Falkenbergtrail**, unserer letzten größeren Herausforderung
- Km 49,3 Am Alvesener Heuweg angekommen, geht es links zurück und nach 50m gleich wieder rechts in den Wald
- Km 49,6 Rechts herum auf den Wildparkweg – jetzt kommt der **Endspurt** - und es geht **die letzten 400m** den Berg hinauf!!
- Km 50,0 Ihr seid im **Ziel**. Geschafft!!! **HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!!!**