

HOLGER LAPP

# TRAILRUNNING GUIDE NORDEIFEL

RUNDTouREN GPS-DATEN ALLE SCHWIERIGKEITSSTUFEN



MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# HOLGER LAPP



Holger Lapp, geboren 1978 in Hessen, zog im Alter von sieben Jahren mit seiner Familie in die Eifel, wo er bis heute lebt. Erst nach Entdeckung seiner Leidenschaft fürs Laufen mit Ende Zwanzig, lernte er die Landschaft der Eifel richtig zu schätzen.

August 2009 lief er seinen ersten Marathon und die große Wende kam mit der Anmeldung zum Transalpine-Run, einem Lauf in 8 Tagen, durch 4 Länder, über die Alpen. Seit 2012 führt Holger Lapp mit „Trailrunning-Eifel“ Trailtouren für Anfänger und Fortgeschrittene in seinem Revier durch. Dieses kennt er inzwischen wie seine Westentasche.

Zusammen mit weiteren Trailläufern gründete er 2013 [trampelpfadlauf.de](http://trampelpfadlauf.de), eines der größten Online-Testportale in Deutschland für alles rund ums Trailrunning.

**Trailrunning-Guide**  
**Nordeifel**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

**HOLGER LAPP**

**TRAILRUNNING-  
GUIDE  
NORDEIFEL**

**RUNDTouREN GPS-DATEN ALLE SCHWIERIGKEITSSTUFEN**

Meyer & Meyer Verlag

## Trailrunning-Guide Nordeifel

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2016 by Meyer & Meyer Verlag,

Aachen, Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1168-0

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

Vorwort .....	8
Streckenübersicht .....	10
Übers Trailrunning .....	12
Über den Autor .....	14
Ausrüstung .....	16
Wie läuft man die Strecken ab? .....	20
Aufbau .....	24
Die Trailgebiete .....	26
7.1 Roetgen .....	26
7.2 Monschau .....	27
7.3 Einruhr .....	28
7.4 Nideggen .....	29
Die Laufstrecken .....	30
8.1 Strecken in Roetgen .....	30
1 Roetgen – Struffelt-Grabenroute (20 km / 250 hm) .....	33
2 Roetgen – Grabenroute (Variante) (13 km / 100 hm) .....	40
8.2 Strecken rund um Monschau .....	43
3 Monschau – Tälertour (14 km / 360 hm) .....	45
4 Monschau – Kreuz im Venn (24 km / 780 hm) .....	51
5 Monschau – Hammer (26 km / 1.000 hm) .....	61

## TRAILRUNNING-GUIDE NORDEIFEL

6	Monschau – „Klosterroute“ – Stadt (22 km / 550 hm)	69
7	Monschau „Klosterroute“ – Stadt (Variante) (16 km / 380 hm)	76
8	Konzen – Haus-und-Hof-Strecke (8 km / 240 hm)	80
<b>8.3</b>	<b>Strecken rund um Einruhr</b>	<b>84</b>
9	Einruhr – schöne Aussicht (15 km / 420 hm)	86
10	Einruhr – Erkensruhr Leykaul (16 km / 670 hm)	92
11	Einruhr – Extratour (42 km / 1.340 hm)	99
12	Einruhr – Extratour (Variante 1) (33 km / 1.100 hm)	107
13	Einruhr – Extratour (Variante 2) (13 km / 470 hm)	112
<b>8.4</b>	<b>Strecken rund um Nideggen</b>	<b>117</b>
14	Nideggen – Ausblicke und Felsen (15 km / 572 hm)	120
15	Nideggen – Felsenblick – Burgberg (29 km / 1.300 hm)	127
<b>8.5</b>	<b>Strecken rund um Zerkall</b>	<b>136</b>
16	Zerkall – Obermaubach (16 km / 510 hm)	137
17	Zerkall – Schmidt (16 km / 560 hm)	144
	<b>Danksagung</b>	<b>149</b>
	<b>Bildnachweis</b>	<b>150</b>







## VORWORT

Dieses Buch versteht sich als Trailrunning-Guide für alle, die diesen Sport lieben oder kennenlernen wollen. Er ermöglicht es euch, die Nordeifel laufend kennenzulernen. Bei der Auswahl der Strecken habe ich mich auf die Region Nordeifel und hier auf das Moschauer Land sowie die Rurseeregion und den Raum Nideggen beschränkt. Alle Strecken der insgesamt rund 330 km sind Rundtouren, sodass man diese ohne großen logistischen Aufwand ablaufen kann. Auch habe ich darauf geachtet, dass der Start immer an einem Parkplatz liegt, der zum einen gut zu erreichen und zum anderen in unmittelbarer Nähe eines Eifel-Urlaubsortes und in demselben liegt. So kann man sich in diesem Ort einquartieren und auch ein ganzes Wochenende dort verbringen.

Die Charakteristiken der Strecken sind ganz unterschiedlich und mal ist der Trampelpfadanteil höher, mal überwiegt der Anteil an Wald- und Forstwegen. Es ist also eine gute Mischung aus Landschafts- und Trailläufen.

Da all diese Orte auch über weitere touristische Angebote verfügen, findet auch der nicht laufende Partner attraktive Freizeitangebote und abends haben beide sich einiges zu erzählen.

Bei den Strecken ist für jeden Anspruch etwas dabei. Strecken lassen sich oftmals kürzen oder kombinieren. Ein entsprechender Hinweis ist in der Streckenbeschreibung eingebaut.

Zum Ablaufen der Strecken ist kein großes Zubehör notwendig. Eine Laufuhr mit Kilometerzähler und dieses Buch reichen aus. Eine Wanderkarte sollte im Gepäck aber nie fehlen.

# KAPITEL

## STRECKENÜBERSICHT

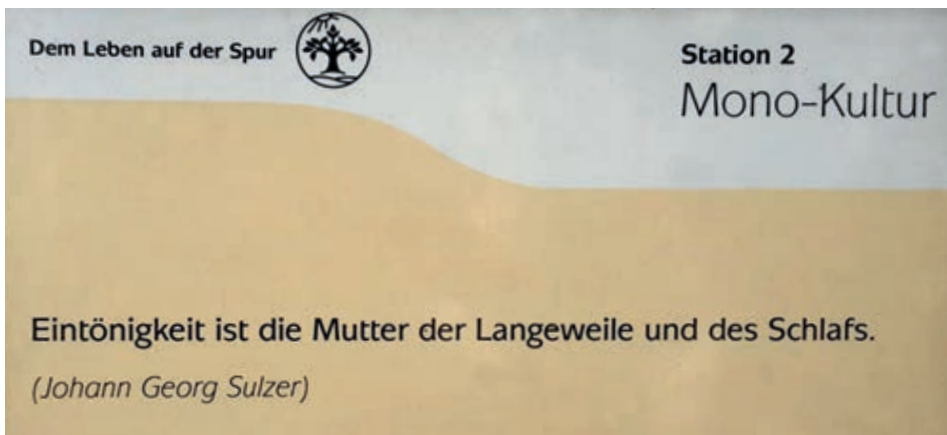
Hier ein Überblick über alle Strecken in diesem Buch. Die Einstufung von **leicht**, **mittel** und **anspruchsvoll** dient als grobe Orientierung und hängt nicht allein nur von der Länge und den Höhenmetern, sondern auch von der Wegbeschaffenheit und der Länge der Anstiege ab.

Je nach Trainingsstand und gewähltem Tempo kann das persönliche Empfinden natürlich anders sein.

Streckennr.	Name	Länge	Höhenm.	Einstufung
1	Roetgen – Struffelt-Grabenroute	20 km	250	leicht
2	Roetgen – Grabenroute (Variante)	13 km	100	leicht
3	Monschau – Täler tour	14 km	360	mittel
4	Monschau – Kreuz im Venn	24 km	780	anspruchsvoll
5	Monschau – Hammer	26 km	1.000	anspruchsvoll
6	Monschau – Kloster route – Stadt	22 km	550	mittel
7	Monschau – Kloster route – Stadt (Variante)	16 km	380	leicht
8	Konzen – Haus-und-Hof-Strecke	8 km	240	leicht
9	Einruhr – schöne Aussicht	15 km	420	mittel
10	Einruhr – Erkenruhr Leykaul	16 km	670	mittel
11	Einruhr – Extratour	42 km	1.340	anspruchsvoll
12	Einruhr – Extratour (Variante 1)	33 km	1.100	anspruchsvoll
13	Einruhr – Extratour (Variante 2)	13 km	470	leicht
14	Nideggen – Ausblicke und Felsen	15 km	572	anspruchsvoll
15	Nideggen – Felsenblick – Burgberg	29 km	1.300	anspruchsvoll
16	Zerkall – Obermaubach (Teil 1)	16 km	510	mittel
17	Zerkall – Schmidt (Teil 2)	16 km	560	mittel
	Summe:	338 km	10.602	

# KAPITEL 2

## ÜBERS TRAILRUNNING



*Schild auf dem Schöpfungspfad*

**Trailrunning** oder auf Deutsch **Trampelpfadlauf** ist für mich ein Stück Freiheit, oftmals ein kleines oder auch größeres Abenteuer, und hat mich der Natur noch nähergebracht. Laufen bei jedem Wetter, auf allen möglichen Untergründen, bei jeder Jahreszeit, ist immer so unterschiedlich, dass selbst meine Haus- und Hofstrecke nie langweilig wird.

Aber es ist auch ein super Training.



### *Holgers Bein*

Martin Barwitzki, Lauf- und Personaltrainer, sagt: *„Das Laufen über die Trampelpfade schult Koordination und trainiert Muskelgruppen, die bei einem ‚normalen‘ Straßenlauf überhaupt nicht gefordert werden. Durch ständiges Auf und Ab, Ausweichen beispielsweise von Ästen, Steinen, Springen über kleine Hindernisse, Tempowechsel und schnelleres Laufen bei kurvigen Downhills, dabei wird einfach alles trainiert.“* Und das kann ich nur so bestätigen.

Biegt beim Laufen einfach mal im Wald ab und nehmt den schmalen Weg.

# KAPITEL 3

## ÜBER DEN AUTOR



*Holger Lapp*

Geboren wurde ich 1978 in Hessen, aber schon mit sieben Jahren zogen wir in die Eifel, um es genauer zu sagen nach Konz, wo ich mit meiner Familie auch jetzt lebe. So richtig zu schätzen weiß ich das aber erst, seitdem ich laufe und das fing ich erst mit Ende 20 an. Bis dato hatte ich mit Sport nicht so richtig viel zu tun. Etwas Wandern und Radfahren, das war's auch schon. Zusammen mit Arbeitskollegen fing ich an, das Laufen für mich zu entdecken, und schnell waren die ersten kleineren Volksläufe in der Tasche. Mit jedem auch noch so kleinen gefinishten Lauf stieg die Begeisterung und das Streben nach mehr.

Im August 2009 folgte dann schon der erste Marathon und im Oktober der zweite. Nach weiteren Volks- und Marathonläufen fand ich Ende 2010 zum Trailrunning.

Sicherlich bin ich bis dahin auch schon durch den Wald gelaufen und über Wanderwege, habe aber nicht gezielt nach den schmalen Trampelpfaden gesucht.