

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
8.3	Strecken rund um Einruhr	84
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
8.4	Strecken rund um Nideggen	117
14	Nideggen – Ausblicke und Felsen (15 km / 572 hm)	120
15	Nideggen – Felsenblick – Burgberg (29 km / 1.300 hm)	127
8.5	Strecken rund um Zerkall	136
16	Zerkall – Obermaubach (16 km / 510 hm)	137
17	Zerkall – Schmidt (16 km / 560 hm)	144
	Danksagung	149
	Bildnachweis	150