






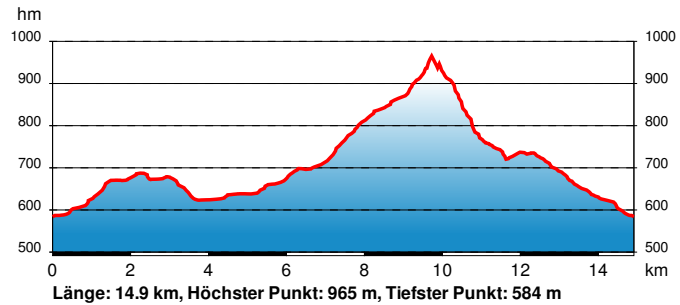


## Trailrunning: Auf den Hennenkobel

### Kurzinfo

 Zwiesel / Karl-Herold-Straße, Zwiesel	 453 m
 Leicht	 584 m
 15 km	 965 m
 02h:00min	

### Höhenprofil



### Beschreibung

Die landschaftlich abwechslungsreiche Tour auf überwiegend naturbelassenen Wegen eignet sich auch für Einsteiger. Von Zwiesel geht es durch das Naturschutzgebiet Stockauwiesen hinauf zum Hennenkobel, wo eine grandiose Aussicht auf den Zwieseler Winkel auf uns wartet.

Die Tour startet in der Karl-Herold-Straße in Zwiesel (in der Nähe des Campingplatzes). Von hier laufen wir an der AWO und dem Kinderspielplatz vorbei und folgen der Roten 27. Schon bald ist der Wald erreicht und auf dem breiten Forstweg geht es ganz gemütlich am zweiten Querweg links, Richtung Innenried. Wir laufen ein kurzes Stück am Waldrand entlang und freuen uns über den wunderbaren Blick auf die Glasstadt. Relativ schnell biegen wir wieder in den Wald ein und treffen dort auf eine breite Forststraße. Immer der Roten 27 folgend, erwartet uns ein kurzer, steiler Anstieg, an dessen Ende wir links auf einen schmalen Waldweg abbiegen. Nach einem kurzen Stück steil bergab erreichen wir das Naturschutzgebiet Stockauwiesen. Wir überqueren den Michelsbach auf einem kleinen Steig und folgen dem Anstieg nach Außenried. Hier verlassen wir den Wald und biegen rechts in den Wanderweg Grüne 10 in Richtung Hennenkobel ein. Auf wurzeligem Waldboden geht es weiter in den Wald hinein bis wir den Wanderweg Grüne 24 erreichen und diesem rechterhand folgen. Es folgt ein konstanter Anstieg, der Kondition und Ausdauer fordert. Bald entdecken wir den Hinweis „Hennenkobel um die Felsen herum“ und folgen dem Pfad bis zum Gipfel. Ein richtiger Trailrunning-Genuss: auf schmalen, wurzeligen, mit ein paar Steinen versehen und größtenteils weich federnden Waldpfaden laufen wir an riesigen Steinformationen vorbei. Die letzten Höhenmeter werden felsiger und kurz vorm Gipfelkreuz führen uns Stufen nach oben. Dort angekommen belohnt uns ein traumhafter Blick über den Zwieseler Winkel und die Bayerwaldberge. Auf der Roten 4 geht es dann auch schon wieder talwärts. Der Pfad mit seinen Laub-, Wurzel und Steinpassagen eignet sich als perfektes Techniktraining für Anfänger. Unten angekommen folgen wir der Sandstraße, queren das untere Stück des Rabensteiner Skihanges und laufen entlang des Waldrandes bis zur großen Lichtung. Wir folgen der Roten 4 bis nach Innenried, wo wir den Wald verlassen und auf einen Wiesenweg treffen. Diesem folgen wir ca. 30 Meter und biegen gleich links ab. Wir folgen dem Pfad, laufen kurz darauf an einem Häuschen vorbei, links in den Wald hinein und stoßen hier auf die Wege entlang des Fitnesspfades. Auf der Roten 27 geht es zum Ausgangspunkt zurück.

## Trailrunning: Auf den Hennenkobel

### Karte

