



Schach-Würfeltturnier

Waldmünchen. Heute entfällt Schach. Dafür findet morgen ab 14 Uhr im BRK-Seniorenheim das Fasnachts-Würfeltturnier statt. Würfel mitbringen. Für jeden Teilnehmer gibt es einen Krapfen.

Filzen mit Hein Urban

Waldmünchen. Am Faschingsamstag, 2. März, sind Kinder und Jugendliche ab dem Grundschulalter, auch in Begleitung eines Eltern- oder Großelternteils, eingeladen, im Mehrgenerationenhaus unter der Anleitung von Hein Urban und seinem Team zu filzen. Beginn ist um 14 Uhr, Ende gegen 17 Uhr. Eine Teilnahmegebühr wird nicht erhoben. Nach Möglichkeit Plastikschüssel, Wasser-Sprühflasche und ein altes Handtuch mitbringen. Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf. Anmeldung bis 27. Februar per E-Mail an kontakt@mgh-waldmuenchen.de.

AOK-Bewegungskurse

Waldmünchen. Die AOK bietet im Frühjahr wieder zwei Bewegungskurse in Waldmünchen an. Ab Montag, 18. März, beginnt ein Funktionelles Outdoor-Zirkeltraining. In diesem Ganzkörper-Workout an der frischen Luft (bei schlechtem Wetter drinnen) können die Kursteilnehmer an verschiedenen Stationen vielseitig trainieren und mit wenig Zeitaufwand maximale Trainingseffekte erzielen. Das Training verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordination. Das Training findet achtmal montags von 9 bis 10 Uhr statt. Treffpunkt am ersten Kurstag: AOK-Geschäftsstelle Waldmünchen. Zudem startet ab Mittwoch, 20. März, achtmal von 17.45 bis 18.45 Uhr im Fitnessstudio Invita in Waldmünchen ein Reaktiv Faszientraining. In diesem Kurs werden Übungen mit und ohne Reaktiv-Hanteln für die tief liegende Muskulatur, mit Schwerpunkt im Oberkörper- und Rumpfbereich, durchgeführt. Der Einsatz der Blackroll wirkt zudem positiv auf das Bindegewebe. Das Training stärkt die Rückenmuskulatur, verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordination. Die Kursgebühr beträgt bei beiden Kursen 90 Euro. Für Versicherte der Gesundheitskasse übernimmt diese die AOK. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 50253929 für das Funktionelle Outdoor-Training und 50254303 für das Reaktiv Faszientraining unter Telefon 09971/848-136 oder im Internet unter www.aok-gesundheitskurse.de.

Die Polizei meldet

Metalldieb erwischt

Schönthal. Durch eine Streife der Polizei Waldmünchen wurde am 15. Februar gegen 2 Uhr in Schönthal ein tschechisches Fahrzeug einer Kontrolle unterzogen, dabei wurde im Kofferraum der beiden tschechischen Staatsbürger eine größere Menge Altmittel festgestellt. Eine nachträgliche Überprüfung an der Arbeitsstelle im Bereich Bruck in der Oberpfalz ergab, dass die Männer die Metallteile ohne jegliche Erlaubnis vom Firmengelände entwendet hatten. Nach den notwendigen Feststellungen wurden die beiden Personen entlassen, sie erwartet nun ein Ermittlungsverfahren wegen Diebstahls, des Weiteren wird der Vorfall laut dem Firmenbesitzer auch arbeitsrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.



Auf der Verbindungsloipe von Capartice zum Čerchov-Rundkurs kommt der Skilangläufer am Pferdstein vorbei.

Fotos: Reitmeier

Sádek-Loipe – Natur pur

Mittelschwere Trasse hat Ausgangspunkt in Capartice – Zubringer zur Čerchov-Loipe

Waldmünchen. (reit) Mit der Loipe am Sádek sowie der Verbindungsloipe von Capartice zum Čerchov-Rundkurs beenden wir heute die Vorstellung des Streckenangebots im DSV-Nordic-Aktiv-Zentrum Oberer Bayerischer Wald/Böhmischer Wald, bei dem es sich um ein Projekt des Aktionsbündnisses Čerchov plus handelt.

Insgesamt gibt es in Deutschland nur neun vom Deutschen Skiverband zertifizierte Nordic-Aktiv-Regionen, wobei das Gebiet zwischen Voithenberg, Althütte, Gibacht, Čerchov, Capartice und Sádek eine Besonderheit darstellt, denn es handelt sich um das erste grenzüberschreitende deutsch-tschechische Skilanglaufgebiet, das zertifiziert wurde. Was dieses Loipennetz noch zu etwas Besonderem macht, ist die Tatsache, dass viele Strecken miteinander kombinierbar sind. Beginnen wir mit der Loipe Sádek (Trasa Capartice-Sádek-Capartice) auf der tschechischen Seite, die eine Länge von fünfeinhalb Kilometern hat und vom DSV mit einer roten Markierung bekam, was sie als mittelschwer auszeichnet (Höhendifferenz 110 Meter, Gesamtanstieg 147 Meter).

Infotafeln

Der Startpunkt ist auf dem Gelände der Loipe Capartice (Capartická louka) bei der offenen Hütte am Anfang der gegenüberliegenden Wochenendhaus-Siedlung, in der auch eine Infotafel des DSV-Nordic-Aktiv-Zentrums hängt. Vom Startpunkt geht es in west-nördliche Richtung. Die Loipe führt an der Infotafel mit der Aufschrift „Naučná stezka Capartická louky“ (Lehrpfad Capartice Wiese) vorbei, überquert eine Brücke über einen Bachlauf, wo eine weitere Infotafel zu diesem Lehrpfad steht und sich im Bach ein Wasserrad befindet. Schnell sind wir danach im Wald angelangt, wo es nach oben geht, bis wir zu der Markierung „Ještě/noch 5,1 Kilometer“ kommen, wo wir scharf nach links abbiegen und einem Hohlweg folgen, der zu einem Forstweg führt. Dieser wird nach nur wenigen Metern wieder verlassen, denn die Trasse zweigt nach links ab und zieht sich leicht ansteigend in Serpentina durch den Wald. Nach rund 500 Metern, bei der Markierung „Ještě/noch 4,3 Kilometer“ zweigt die Trasse stark nach links ab und führt in Serpentina nach oben. Nach weiteren 300 Metern sind wir am Scheitelpunkt angelangt und dann geht es bald nach unten, wobei ein Teilstück folgt, das man am besten im Schneepflug fährt. Erst weiter unten kann man die Skier wieder laufen lassen.



Auf dem Sádek stehen die Gebäude des Sněhaří/Skiclubs Domažlice.



Gleich nach dem Startpunkt in Capartice laufen die Skilangläufer an dieser Infotafel vorbei.

Dann erreicht man einen Forstweg. Vor der Sitzgruppe müssen wir bei der Markierung „Ještě/noch 3,6 Kilometer“ nach links abbiegen. Wir passieren eine Einzäunung, hinter der Buchen wachsen. Bald zeigt uns ein Schild an einem Baum, dass wir rechtwinklig zum Sádek (854 Meter) abbiegen müssen.

Wunderbare Aussicht

Oben angekommen sollte auf jeden Fall die wunderbare Aussicht genossen werden. Die Gebäude am Sádek gehören dem Sněhaří/Ski-club Domažlice. Dort sollte eigentlich eine Markierung mit einem Umkehrpfeil stehen, die jedoch (noch) fehlt. Wir müssen ein Stück auf dem Weg zurück, den wir gekommen sind, um bei der Markierung „Ještě /noch 2,4 Kilometer“ der Abzweigung nach links (Vorsicht – nicht vorbeifahren) folgen, wobei wir mehrere Einzäunungen mit Anpflanzungen passieren. Die Loipe schlängelt sich danach durch den Wald und schließlich folgt eine längere leichte Abfahrt bis zu einer freien Fläche kurz vor Capartice.

weisen (grüne Markierung), die uns von Capartice aus zur Kreuzung Stadionka zum dortigen Einstieg in den Čerchov-Rundkurs bringt. Diese hat eine Länge von 4,3 Kilometern bei einer Höhendifferenz von 114 Metern sowie einem Gesamtanstieg von 134 Metern. Der Ausgangspunkt ist in der Nähe der offenen Hütte bei der Loipe in Capartice, wo gegenüber der Startpunkt für die Sádek-Loipe liegt. Diese Verbindung führt zum Gasthaus an der Straße. Dort muss die Hauptstraße von Waldmünchen nach Klenčí überquert werden, wozu die schmalen Bretter abzuschneiden sind.

Königliche Hofpostlinie

Dort befindet sich an der Straße der Parkplatz, wir aber gehen rechter Hand zur Straße Richtung Čerchov und kurz hinter dem alten Forsthaus führt die Loipe nach rechts in den Wald. Die Markierung sagt uns, dass es von hier noch 3,6 Kilometer sind. Die Loipe führt durch den Wald und wir gelangen nahe an die Straße zum Čerchov, wo sich auf der rechten Seite ein Holzlagerplatz befindet, auf dem die Loipe verläuft. Danach führt die Loipe ein Stück parallel der Straße zum Čerchov. Wir biegen bald nach rechts in einen ansteigenden Hohlweg ein und kommen zum Pferdstein, um den sich einige Sagen ranken, wie eine Infotafel verrät. Nicht zuletzt erinnert dieser Platz an die ehemalige königliche Hofpostlinie, die hier verlief.

Durch den Wald

Danach führt die Loipe durch den Wald, kommt dabei mitunter nahe an die Straße zum Čerchov heran. Auf der rechten Seite ist eine Brücke. Wir halten uns links. Die Loipe führt nach oben, bis wir die Straße zum Čerchov erreichen. Quasi auf dem Straßen-Bankett kommen wir zum Parkplatz unterhalb der Stadion-Kreuzung. Zu diesem Parkplatz darf man im Winter mit dem Auto fahren, um von dort in den Čerchov-Rundkurs auf der tschechischen Seite einsteigen zu können, der etwa 150 Meter oberhalb des Parkplatzes seinen Ausgangspunkt hat. Dieser Parkplatz darf nur mit Winterausrüstung angefahren werden. Wir überqueren den Parkplatz. Neben der Straße führt die Loipe etwas anspruchsvoll nach oben, bis wir schließlich an der Stadion-Kreuzung (Rozcestí na Stadioně) angekommen sind, wo wir in den Čerchov-Rundkurs einsteigen können. Der Zubringer ist auch in umgekehrter Richtung befahrbar.

Mehr dazu unter www.idowa.plus

