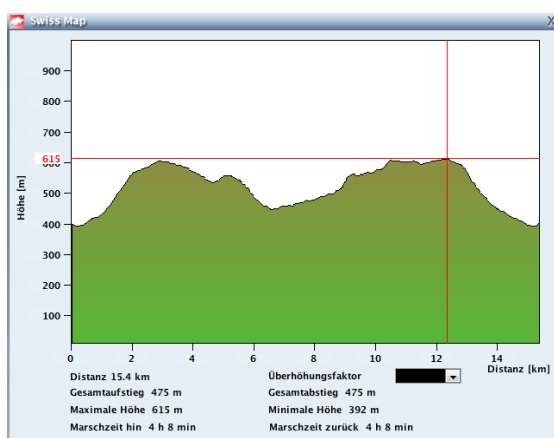


# Joggingtour Gelterkinder-Giessen-Rünenberg-Gelterkinder

Für den gut trainierten Läufer, ist die Strecke bei einem lockeren Laufstil mit einer Zeit von ca. 1:30h zu durchlaufen. Dies für die Distanz von 15.4km mit einer Höhendifferenz von 475m. (Siehe Höhenprofil)

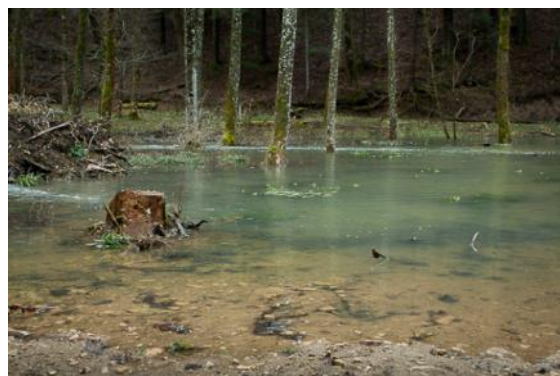
**Tipp:** Diese Wegbeschreibung ist zum Ablaufen der Joggingtour nicht ausreichend detailliert beschrieben. Es wird deshalb empfohlen die auf der Karte eingetragene Route zu verwenden.

*[\(Hier geht es zum Download der Karte\)](#)*



Die Strecke führt vom Bahnhof über den Wanderweg in Richtung Bettenberg steil hinauf, vorbei am Neuhoft und weiter über die Buholde bis an den Waldrand. Bei einem letzten Blick talwärts sehen wir nun, welche verrückte Höhe wir bereits nach so kurzer Zeit erreicht haben und können dabei den idyllischen Blick auf Gelterkinder und Umgebung genießen. Weiter geht es, immer noch sehr steil hinauf, bis zur Verzweigung wo wir den offiziellen Wanderweg verlassen und ins Homburgertal einbiegen. Nun ist der Grossteil der ersten Steigung hinter uns und ein langer, anfangs gerader Weg, führt uns durch den mit Wiesen luftig besiedelten Mischwald bis zum ersten Bergziel auf 602m. Entlang dem Homburgertal können wir uns nun von der ersten Steigung bei

angenehmem, kurvenreichem Gefälle auf einem fast schon zauberhaften Waldweg etwas erholen. Eine kurze Zwischensteigung gibt uns das Gefühl von schweren Beinen und klebrigen Sohlen, die dann aber, entlang dem plätschernden Bach bis zur Sommerau, plötzlich kaum zu bremsen sind. Nachdem wir die Strasse nach Rünenberg überquert haben, joggen wir der Talsohle des Chrintelbaches



entlang talaufwärts und begeben uns in das neu gestaltete Naturschutzgebiet. Dem Bach wurde hier im Jahre 2011 das alte natürliche Bachbett in der Talsohle zurückgegeben, um Pflanzen und Tieren neuen Lebensraum zu schaffen. Am Ende des Tals stossen wir nun auf den Giessen Wasserfall, der uns mit einem etwas kleineren Wasserfall angekündigt wird. Aufgepasst! Die steile Treppe und der schmale, steinige Weg sowie die zwei kleinen Holzstege, sind bei feuchtem Wetter fast immer rutschig und haben bei

Unachtsamkeit schon manchen Ausrutscher verursacht. Ein kurzer Halt zum Bewundern



des herunterfallenden Wassers gehört hier einfach dazu, bevor wir die Stufen unter dem Felsen in Angriff nehmen und in berausende Höhe über den Wasserfall steigen. Achtung! Auf dem folgenden kurzen Abschnitt, wird vom Jogger grösste Trittsicherheit gefordert. Lieber gehen, als sich hier in Bruchteilen von Sekunden eine Verletzung zuziehen. Bei der Sitzbank neben dem Wander-Wegweiser angelangt, biegen wir links auf den breiten Forstweg ab und verlassen das Tal Richtung Rünenberg. Die Steigung ist ab hier, in Abwechslung mit flachen Passagen, relativ gering. Sie zieht sich jedoch noch bis zum Sportplatz am westlichen Dorfe von Rünenberg hin. Jetzt sind wir auf der Sonntags - Spaziergangs - Promenade angelangt. Diesen Abschnitt

nenne ich so, da an Sonntagen, bei schönem Wetter, viele "junge und alte" Spaziergänger mit dem Postauto nach Rünenberg fahren und diesen Weg hinunter nach Gelterkinden spazieren. Der Weg ist leicht kupiert und sehr erholsam, da wir in Gedanken bereits das Ziel vor Augen haben. Kurz vor der Stierenstall-Hütte haben wir den höchsten Punkt auf 614m erreicht und biegen nach der Hütte links ab auf den geraden Weg mit geringem Gefälle. Wenn bei warmen Wetter das Quellwasser beim Chüebrünnli aus dem Wasserhahn plätschert, kann ich nur empfehlen, davon zu trinken. Es ist ein so frisches Quellwasser, dass hier am Hahn austritt, einfach herrlich. Kurz nach dem Brunnen biegt der Weg links ab und führt nun steil hinunter zu den Frändleten Höfen und an den künstlich angelegten Regenwasser-



Weihern vorbei. Mit der Sicht auf Gelterkinden joggen wir nun in die Siedlungen hinein und geniessen vom Höhenweg aus einen letzten Blick über das Dorf, bevor wir am Bahnhof unser Ziel erreicht haben.