

Keltenkurs

Sehr anspruchsvolle Strecke für geübte Crossläufer zum Teil auf Singletrails durch den Wald mit zwei Bergen.

Altenbanz, heute Ortsteil von Bad Staffelstein im Landkreis Lichtenfels, war Mittelpunkt des Banzgaues und Kreuzungspunkt von zwei Altstraßen, die von Frankfurt am Main nach Böhmen und von Erfurt nach Regensburg führten. Die katholische Kirche im Ort besteht seit dem Jahr 800 n.Chr.

Die zwei Berge **Kulch** (483 m) und **Steglitz** (441 m) wurden im frühen Mittelalter mit Wallanlagen umgeben. Beide Burgen sind abgegangene Höhenburgen, d.h. Anlagen, von denen nur noch Reste einer Ruine erhalten sind. Die Burg Steglitz sollte vermutlich die Altstraße zwischen Altenbanz und Stadel kontrollieren. Auf der Kulch besteht noch heute ein zweigeteilter Ringwall, vermutlich aus ottonischer Zeit. Hinweistafeln veranschaulichen vor Ort die Geschichte des Befestigungswerks, das die Burg am Banzer Berg vor Feinden schützen sollte. Bei genauem Hinsehen sind Vertiefungen im Boden und die Fundamente, auf denen einst die Mauern standen, zu erkennen. Vermutlich wurden in den Jahren 1237/38 die Burgen dort erbaut und kurze Zeit später wieder geschleift.

Länge:	15,20 km
Höchster Punkt:	463,0 m
Niedrigster Punkt:	282,4 m

Steigung:	240,9 m
Gefälle	231,4 m
Höhendifferenz	180,6 m

Walking 6 km/h	2:32
----------------	------

Laufen 10 km/h	1:31
----------------	------

Asphalt	1,07 km	(7 %)
Feld-/Waldweg	8,55 km	(56 %)
Trail:	5,58 km	(37 %)

