

LAUFSTRECKENBESCHREIBUNG

Die Strecken sind gleichsam für Jogger, Walker und Nordic-Walker geeignet.

- Zur besseren Trainingskontrolle ist jeder Kilometer markiert.
- Durch die sandigen Böden im Lennebergwald versickert Regenwasser sehr schnell. Auch bei feuchter Witterung kann man so noch gut die Strecken nutzen.
- Neben der Gaststätte Wanderheim am Ende der Kapellenstraße befindet sich eine öffentliche Toilette.

6 KM Für Lauf-Einsteiger.

Grüne Markierungen.
Strecke: 6,16 km, 48 Höhenmeter
Steigungen: alle unter 10 Höhenmeter, weitgehend flacher Verlauf

12 KM Für fortgeschrittene Läufer.

2 x grüne Markierungen.
Strecke: 12,32 km, 96 Höhenmeter
Steigungen: alle unter 10 Höhenmeter, weitgehend flacher Verlauf

Teilnehmen können Läufer jeden Alters.

3 KM KIDS-LAUF

Für alle Kids bis Jahrgang 2009.

Der Meldeschluss ist am 01.12.2023

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Ausrichter:

Ausdauerleistungsverein Mainz e.V. (www.alvmainz.de)
c/o Horst Zorn
Hermann-Hesse-Straße 15
55127 Mainz

Ort:

Mainz-Gonsenheim - Gonsenheimer Wald/Vierzehn-Nothelfer-Kapelle, Parkplätze rund um den Sportplatz

Start und Ziel:

09:30 Uhr: Start Kids-Lauf
10:00 Uhr: Start 6km- und 12km-Lauf
11:30 Uhr: Siegerehrung

Auszeichnung:

Die ersten drei eines jeden Wettbewerbs erhalten Preise.

Hinweis:

Eine Wertung nach Altersklassen kann nach der Veranstaltung online eingesehen werden.

Meldeschluss:

01. Dezember 2023

Anmeldung:

www.runtix.com/sts/10021/2721
Mit Angabe von Name, Mailadresse, Geschlecht, Jahrgang & Strecke. Nachmeldungen vor Ort möglich (zzgl. 2€ Nachmeldegebühr). Startgebühr wird bei Startnummernausgabe bar erhoben.

Infos: www.alvmainz.de

Zeitplan-/Streckenänderungen vorbehalten.

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden jeglicher Art.

NIKOLAUSLAUF

SAMSTAG,

02.12.2023

IM LENNEBERGWALD

START: 10:00 UHR

Kids-Lauf: 09:30 UHR

12 km:
15.00 €

6 km:
10.00 €

Kids-Lauf
kostenlos



QR Code zur Anmeldung



TIPPS FÜR DAS LAUFEN IM LENNEBERGWALD

Im Naturschutzgebiet Lennebergwald ist das Betreten des Waldes nur auf Wegen gestattet. Auch beim Joggen dürfen Sie zum Schutz der Tier- und Pflanzenwelt die offiziellen **Wege nicht verlassen** und keine Trampelpfade benutzen.

Bitte laufen Sie möglichst **nicht in der Dämmerung** oder Dunkelheit oder gar mit Taschenlampe, weil dadurch die Wildtiere besonders stark gestört werden.

Bitte hinterlassen Sie im Wald **keine Abfälle** (auch keine Taschentücher o.ä.). Müll sieht nicht nur hässlich aus, er kann die Wildtiere auch ernsthaft schädigen.

Wenn der Forstbetrieb im Wald **Fällungsarbeiten** durchführt, dienen diese der Pflege der Waldbestände (Durchforstungen) oder der Sicherheit der Waldbesucher (Fällung abgestorbener oder fauler Bäume). Um diese Arbeiten gefahrlos durchführen zu können, müssen manchmal die Wege kurzzeitig gesperrt werden. Bei längeren **Absperrungen** werden Umleitungen angeboten. Bitte beachten und respektieren Sie die Sperrungen mit Absperrband oder Schildern und bringen Sie sich und die Waldarbeiter nicht in Lebensgefahr!

Zum **Dehnen der Muskulatur** hat das Forstrevier Lenneberg an der Vierzehn-Nothelfer-Kapelle, am Lennebergplatz in Gonsenheim und am Parkplatz am Horn in Budenheim Dehnbalken aufgestellt.

LAUFSTRECKEN IM LENNEBERGWALD

