

## 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.

2x 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 13 Jahre.

Der Meldeschluss ist am 24.11.2018.

## WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

#### Ausrichter:

Ausdauerleistungsverein Mainz e.V. ([www.alvmainz.de](http://www.alvmainz.de))  
c/o Dominik Sonntag  
Gutenbergstraße 17  
55124 Mainz  
& AOK

#### Ort:

Mainz-Gonsenheim • Gonsenheimer Wald/Nothelfer-Kapelle

#### Start und Ziel:

Parkplätze rund um den Sportplatz  
**10.00 Uhr:** Start für alle  
**11.30 Uhr:** Siegerehrung

#### Auszeichnung:

Die ersten drei eines jeden Wettbewerbs erhalten Preise.

#### Hinweis:

Es erfolgt keine Jahrgangswertung, die Ergebnisse werden aber auch nach Jahrgang ausgegeben und können nach der Veranstaltung im Internet eingesehen werden.

#### Meldeschluss:

24. November 2018

#### Anmeldung:

[www.laufzeiterfassung.de](http://www.laufzeiterfassung.de)  
mit Angabe von Name, Mailadresse, Geschlecht, Jahrgang & Strecke. Nachmeldungen vor Ort möglich.

#### Infos:

Unter [nikolauslauf-ALV-AOK@web.de](mailto:nikolauslauf-ALV-AOK@web.de)  
oder Olav Becker – Tel.: 0179 - 144 0964

Zeitplan-/Streckenänderungen vorbehalten.  
Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden jeglicher Art.

#### Schirmherrin:

Sabine Flegel  
Ortsvorsteherin in Mainz-Gonsenheim

# NIKOLAUSLAUF

SAMSTAG,

# 01.12.18

## IM LENNEBERGWALD START: 10.00 UHR

Organisationsbeitrag: **10,00€**

6 km

12 km

3 km Kids-Lauf  
Unkostenbeitrag: 3,00 €



**ALV** MAINZ  
Schwimmen ~ Rad ~ Lauf

# 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 Sperungen 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



Mit freundlicher Unterstützung von:

