

Tipps für das Laufen im Lennebergwald

Wege-Pflicht!

Im Naturschutzgebiet Lennebergwald ist das Betreten des Waldes zum Schutz der Tier- und Pflanzenwelt nur auf offiziellen Wegen (keine Trampelpfade) gestattet, auch beim Joggen.

Rücksicht auf's Wild

Bitte lauft nicht in der Dämmerung oder Dunkelheit und nutzt keine Taschen- oder Kopflampen, da dies unsere Wildtiere stark stört und beunruhigt. Lasst keine Abfälle im Wald (auch keine Taschentücher o.ä.), diese können Wildtiere ernsthaft schädigen.

Achtung, Baum fällt!

Zum Forstbetrieb gehören Fällungsarbeiten. Sie dienen der Pflege der Waldbestände und Sicherheit der Waldbesucher. Hierzu müssen wir Wege kurzzeitig sperren. Bei längeren Sperrungen bieten wir Umleitungen an.

Achtet auf die Schilder und respektiert diese Sperrungen unbedingt – es herrscht Lebensgefahr!

Warm-up

Hier gibt es Dehnbalken:

- Vierzehn-Nothelfer-Kapelle
- Lennebergplatz in Gonsenheim
- Parkplatz am Horn in Budenheim

Unsere Laufstrecken

Die Strecken eignen sich für **Jogger, Walker und Nordic-Walker**. Mountain-Biker sollten die ausgeschilderten Strecken meiden. Auf Streckenteilen mit Wegen unter 2 m Breite ist Radfahren grundsätzlich nicht gestattet. Zur besseren Trainingskontrolle ist **jeder Kilometer markiert**.

Durch die sandigen Böden im Lennebergwald versickert Regenwasser sehr schnell. Auch bei feuchter Witterung sind die Strecken so gut nutzbar. Neben der Gaststätte Wanderheim am Ende der Kapellenstraße gibt es eine öffentliche **Toilette**.

6 km-Runde

für **Lauf-Einsteiger**

grüne Markierung
6,16 km | 48 Hm
weitgehend flacher Verlauf

10 km-Runde

für **fortgeschrittene Läufer**

rote Markierung
10,16 km | 87 Hm
Steigung bei Kilometer 6:
27 hm auf 620m (4,4%)

15 km-Runde

für **erfahrene Läufer**

gelbe Markierung
15,78 km | 148 Hm
Steigung bei Kilometer 11/12:
57 hm auf 1120m (5,1%)

Forstrevier Lenneberg

Im Wald 16, 55257 Budenheim
Telefon: 01522-8850533
forstrevier@lennebergwald.de
www.lennebergwald.de

In Kooperation mit



Zweckverband
Lennebergwald


















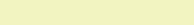



Laufstrecken im Lennebergwald

6 km-Runde | Einsteiger

10 km-Runde | Fortgeschrittene

15 km-Runde | Erfahrene

-  Aufgelichteter Kiefernwald
 -  Alter Laubwald
 -  Rettungspunkt
 -  Öffentliches WC
 -  Schutzhütte
 -  Kirche/Kapelle
 -  Gebäude
 -  Sportplatz
 -  Trimmplatz
 -  Spielplatz
 -  Parkplatz
 -  Weiher
 -  Gaststätte
 -  Information
 -  Bushaltestelle
 -  Zaun
-  = 6 km **AOK-Runde**
 -  = 10 km **GO!-Runde**
 -  = 15 km **lokale zeitung Mainz-Runde**

