

# 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.



Forstrevier Lenneberg  
Stefan Dorschel  
Revierleiter  
Im Wald 16  
55257 Budenheim  
Telefon 06139/370  
Telefax 06139/290 360

## Laufstreckenbeschreibung

- Die Strecken sind gleichsam für **Jogger, Walker und Nordic-Walker** geeignet. Mountain-Biker sollten die ausgeschilderten Strecken möglichst meiden. Auf Streckenteilen mit Wegen unter 2 Meter Breite ist Rad fahren grundsätzlich nicht gestattet.
- 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-Runde

Für Lauf-Einsteiger.

**Grüne Markierungen.**

**Strecke:** 6,16 km,  
48 Höhenmeter

**Steigungen:** Alle unter  
10 Höhenmeter,  
weitgehend flacher Verlauf.



### 10 km-Runde

Für fortgeschrittene Läufer.

**Rote Markierungen.**

**Strecke:** 10,16 km,  
87 Höhenmeter

**Steigungen:** Eine größere  
Steigung bei Kilometer 6:  
27 Höhenmeter auf 620 m,  
ca. 4,4 % Steigung.  
Sonst unter 10 Höhenmeter.



### 15 km-Runde

Für erfahrene Läufer.

**Gelbe Markierungen.**

**Strecke:** 15,78 km,  
148 Höhenmeter

**Steigungen:** Eine große  
Steigung zwischen Kilometer  
11 und 12: 57 Höhenmeter  
auf 1120 m, ca. 5,1 % Steigung.  
Sonst unter 10 Höhenmeter.

# Laufstrecken im Lenneberg- wald



6 km – 10 km – 15 km

# Laufstrecken im Lennebergwald

