

Streckenprofilbeschreibung der 10 km-Laufstrecke

Vom Stadion führt die Laufstrecke nach links auf den Bahndamm nur leicht ansteigend durch den Ortteil „Wahl“ und anschließend nach „Wallau“ bis zum „Franziskuskreuz“.

Hier wartet ein ca. 800 m langes Steigungsstück auf den Läufer bis zum höchsten Punkt der Strecke am „Mückensee“.

Ab jetzt geht es im Grunde nur noch bergab oder eben weiter nach Asbach-Walgenbach.

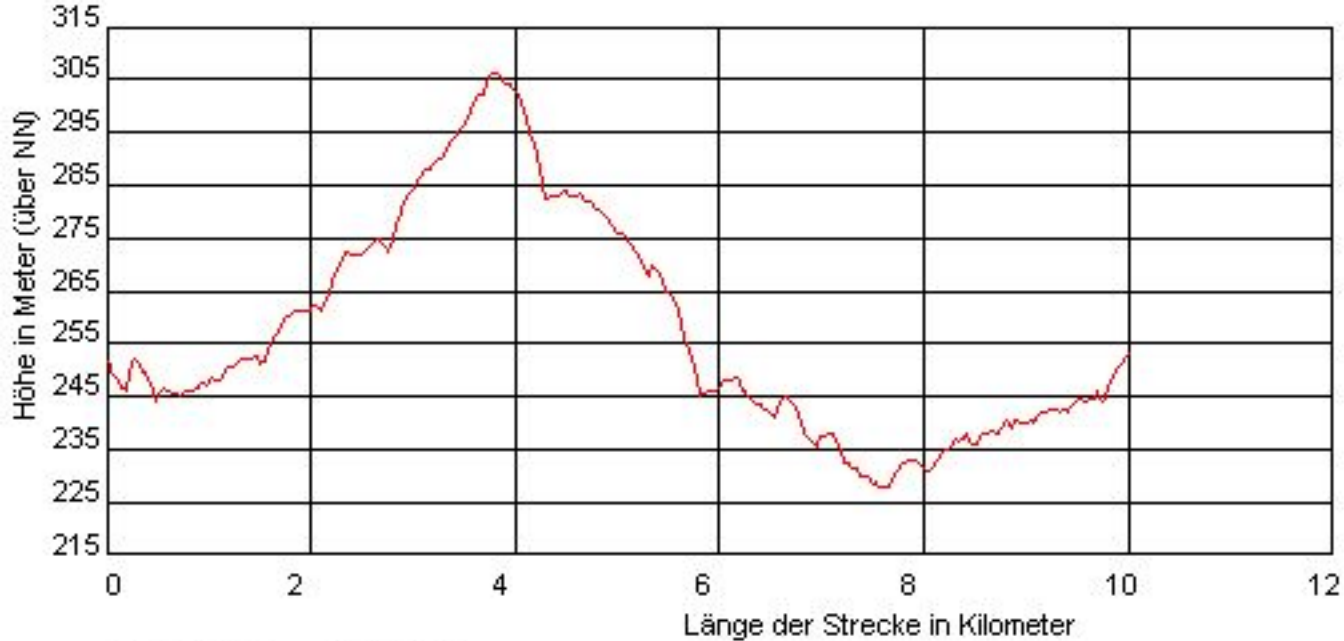
Hier ist die 1. Getränkestation eingerichtet.

In Asbach am neuen Kreisel führt der Lauf auf den Bahndamm nach Bennautal.

Nach Überquerung der Landesstraße wartet die 2. Getränkestation auf Euch.

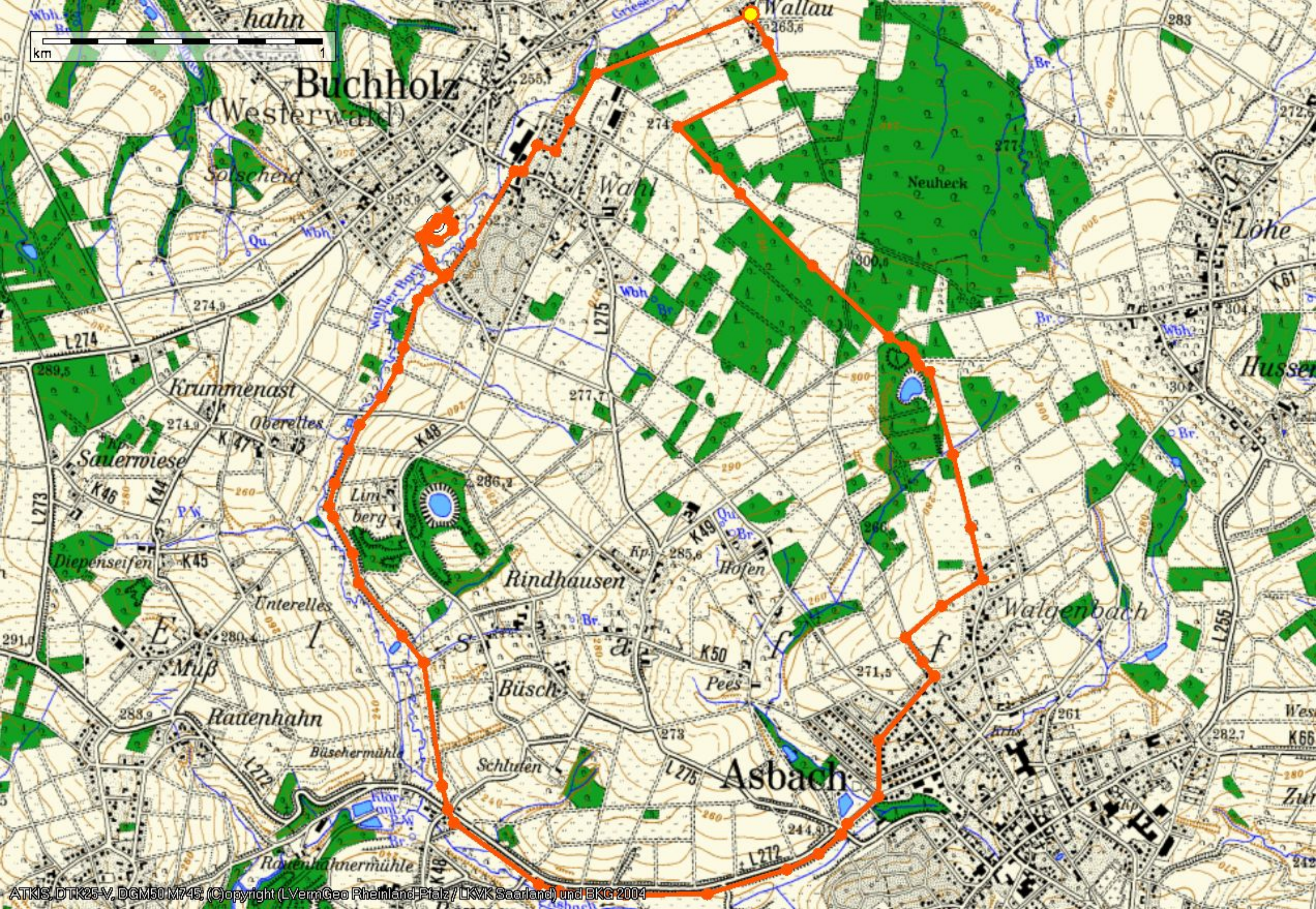
Nun geht es relativ eben, aber leicht ansteigend, weiter auf dem Buchholzer Bahndamm zurück zum ZIEL im Stadion.

Viel Spaß beim Bahndammlauf!!



Gesamtlänge : 10.00 km
 Minimale Höhe : 228.00 m
 Maximale Höhe : 306.00 m
 Minimale Steigung : 0.50 %
 Maximale Steigung : 9.54 %

Minimales Gefälle : -0.50 %
 Maximales Gefälle : -12.44 %
 Summe Steigungen : 88.97 m
 Summe Gefälle : 87.52 m



km 1

Buchholz (Westerwald)

Asbach

