

## **Streckenprofilbeschreibung des Halbmarathons**

**Ab 2015 wird die alte Strecke durch die 10km-Laufstrecke ersetzt. Diese wird zweifach durchlaufen und um eine kleine Schleife am Mückensee ergänzt. Im Folgenden finden Sie die Beschreibung des 10km-Laufes:**

**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.**

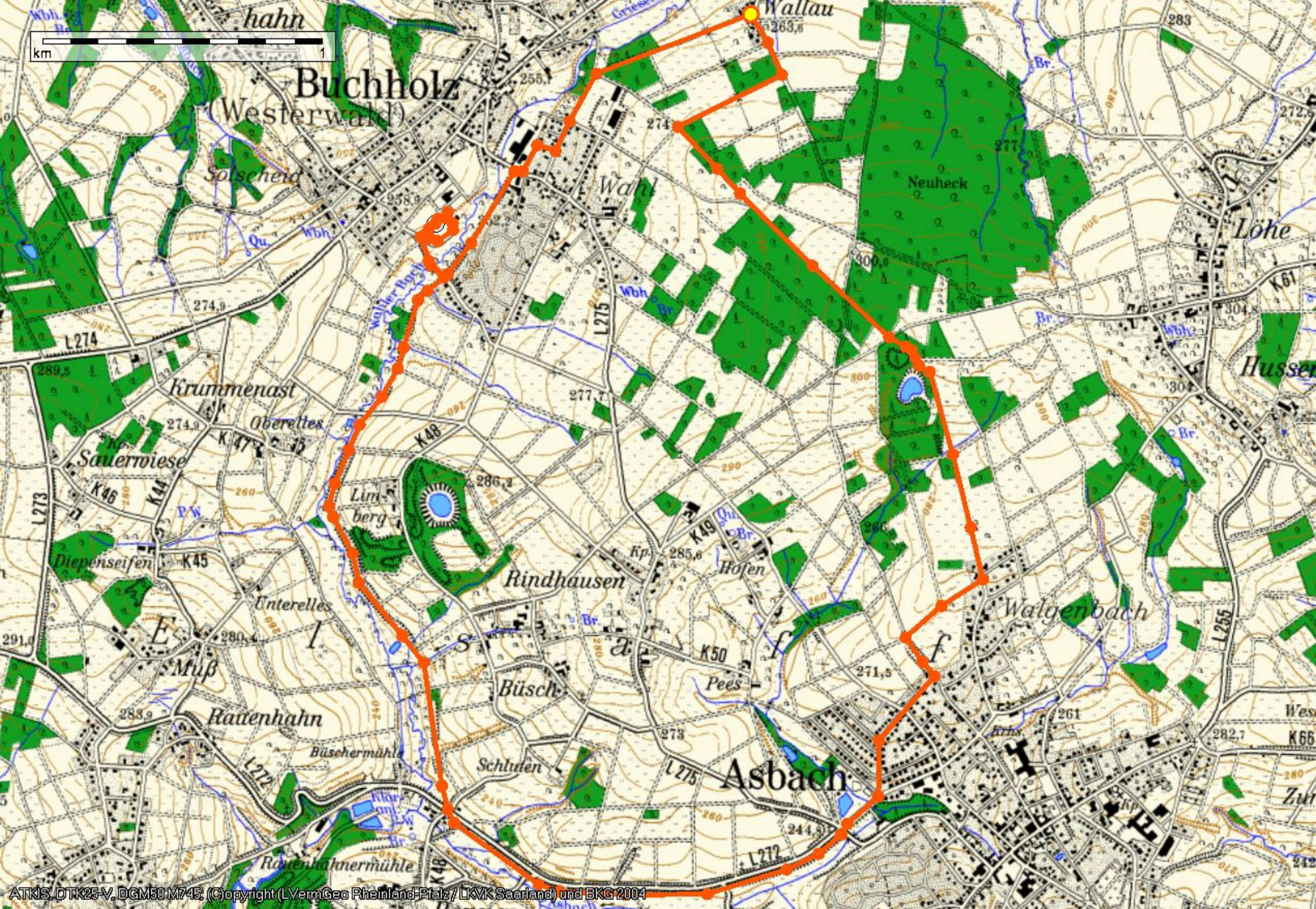
**Viel Spaß beim Bahndammmlauf!!**

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



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

