Streckenbeschreibung der neuen 9 km-Nordic Walking Strecke

Start und Ziel: Sportplatz in Buchholz

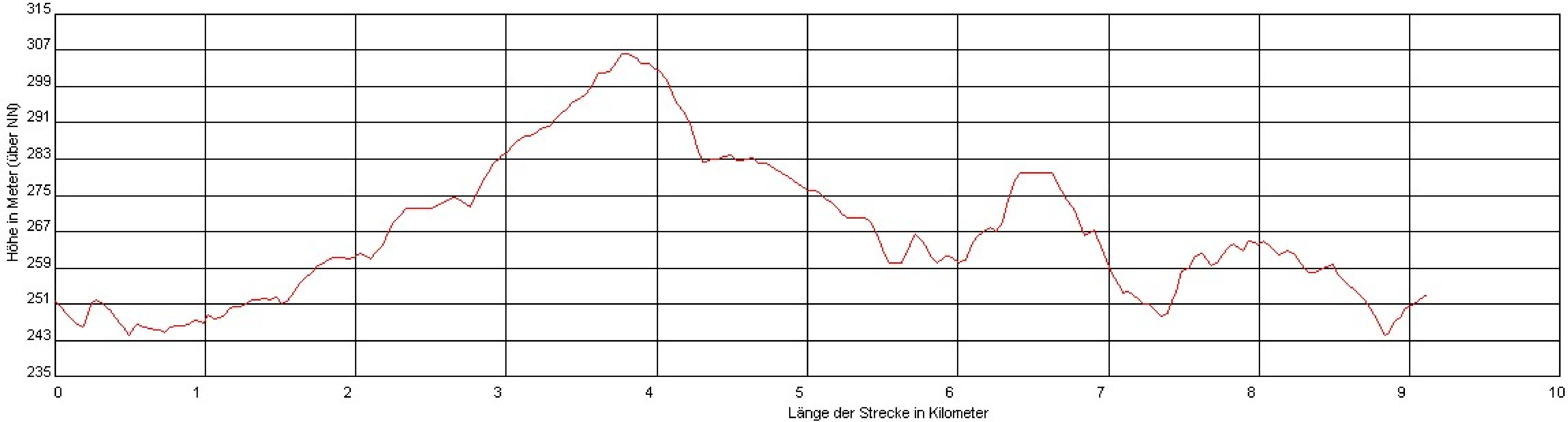
**Nach einer Stadionrunde führt Euch die Strecke links auf den Bahndamm nach Wahl über die Gartenstraße nach Wallau.
Hier rechts und nach 200 m wieder rechts zum Franziskuskreuz.
Links hoch und immer geradeaus am Mückensee vorbei nach Asbach-Walgenbach. Hier rechts in den Feldweg.
Hier dürft Ihr eine kleine Pause machen, denn die 1. Getränkestation ist erreicht und gleichzeitig sind 5 Kilometer geschafft!
(Bis hierhin ist der Streckenverlauf identisch mit dem Halbmarathon und dem 10 km-Lauf, jetzt trennen sich die Wege!)
Nach der Getränkestation walkt Ihr geradeaus weiter bis auf die Hofener Straße. Hier links und nach 100 m wieder rechts am Neubaugebiet Walgenbach vorbei und immer geradeaus über das kleine Bächlein in Richtung Pees. Doch vorher links und direkt wieder rechts den Feldweg hoch bis an die Asbacher Straße, die Ihr vorsichtig überquert und geradeaus nach Büsch geht. In Büsch den ersten Feldweg links ab. Am Ende des Weges rechts auf die Teerstraße in Richtung Limberg.
Hier könnt Ihr wieder eine kurze Verschnaufpause einlegen, denn die 2. Getränkestation ruft und hier könnt Ihr auch spätestens die Stopfen auf die Walkingstöcke ziehen. Jetzt führt Euch der Weg immer geradeaus durch Limberg und weiter bis Buchholz-Heck. In Heck angekommen direkt links durch Heck zum Ziel auf dem Sportplatz.**

Achtet bitte darauf im Zielbereich hintereinander zu walken, es könnten nämlich Halbmarathonläufer und -läuferinnen ins Ziel laufen wollen!

Viel Spaß beim Nordic Walken wünscht

Ed. Buchholz

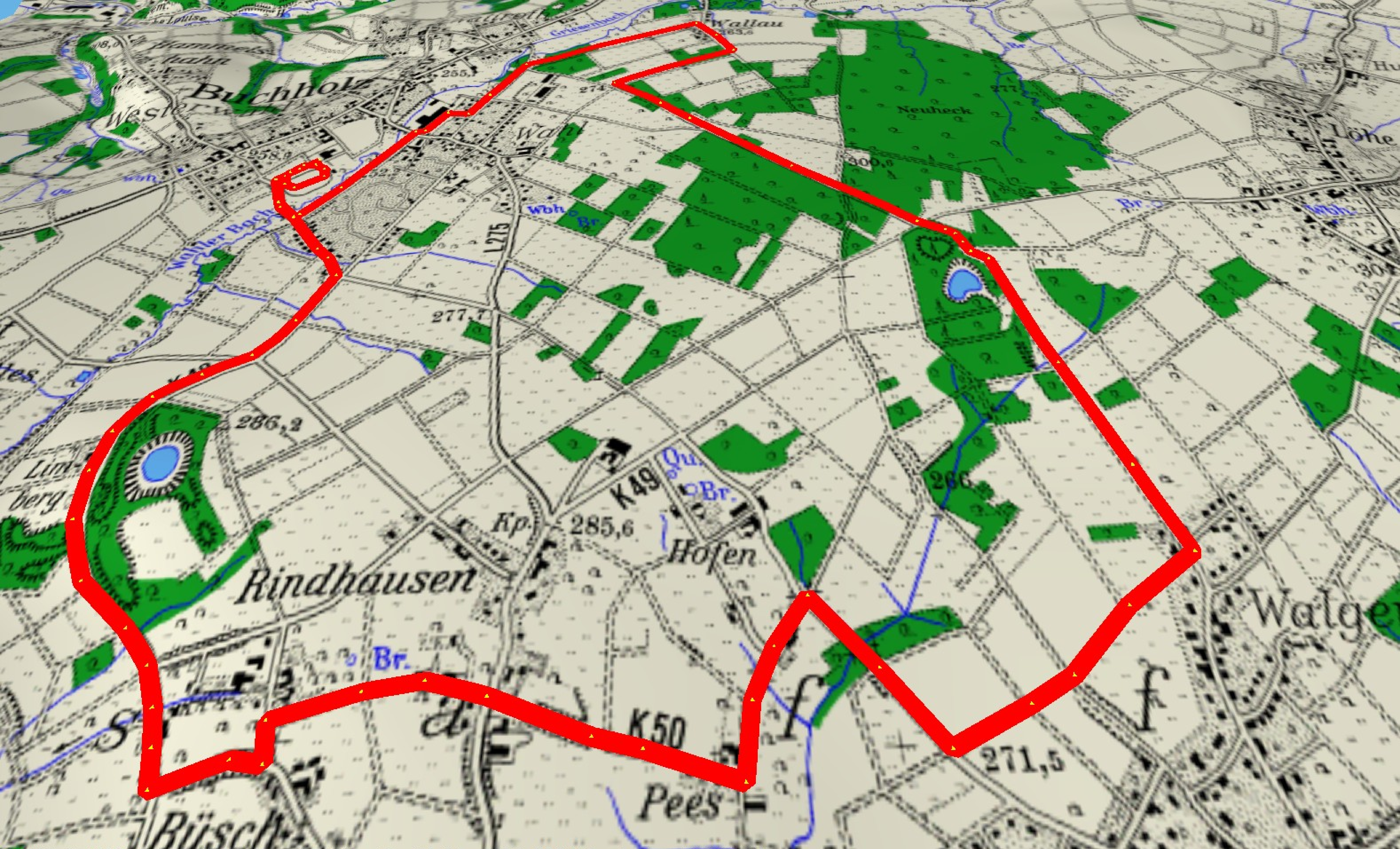
PS: Dies war die Schönwetterstrecke im Internet werdet Ihr die „Regenvariante“ finden. „www.bahndammlauf.de“



Gesamtlänge : 9.10 km
Minimale Höhe : 244.12 m
Maximale Höhe : 306.00 m
Minimale Steigung : 0.50 %
Maximale Steigung : 11.77 %

Minimales Gefälle : -0.51 %
Maximales Gefälle : -12.44 %
Summe Steigungen : 102.70 m
Summe Gefälle : 101.25 m

ATKIS, DTK25-V, DGM50 M745; (C)opyright (LVermGeo Rheinland-Pfalz / LKVK Saarland) und BKG 2004



ATKIS, DTK25-V, DGM50 M745; (C)opyright (LVermGeo Rheinland-Pfalz / LKVK Saarland) und BKG 2004