



# Sternlauf Laufteam Steckbrief Route N ‚Volkach‘



## Daten

Start:	Gaibach b. Volkach, Hohlweg
Ziel:	Kitzingen, Platz der Partnerstädte
Strecke:	24,5 km
Anstieg:	35 hm
Abstieg:	100 hm
Dauer:	ca. 3,5 Std. (incl. Pausen)
Führungsläufer:	Gerhard Gaßner (Gerhard.Gassner@TG-kitzingen.de)

## Verlauf

Treffen in Gaibach an der Abzweigung Schönbornstraße/Hohlweg. Unsere Radbegleitung ist Anja Sebastian, sie hält den Kontakt zur ‚Kitzinger Zentrale‘ und führt Verpflegung, Wasser und – hoffentlich unnötigerweise – Erste-Hilfe-Sachen mit. Die Strecke führt zu zwei Dritteln (ca. 18 km) über asphaltierte Wege und im Rest über befestigte Feldwege (Crosslaufschuhe werden nicht benötigt).

Es geht zunächst durch die Felder westlich der Hauptstraße nach Volkach über den Marienberg und durch die Weinberge zum Schwimmbad, wo wir Verstärkung durch die Volkacher erhalten. Dann zum Mainufer sowie im weiteren Verlauf entlang des Mainkanals nach Gerlachshausen. Dort empfängt uns – nach ziemlich genau 10 km - unser TGK-Laufteamveteran Peter Helemann zum ersten Wasserstopp. Nach noch einem Kilometer am Marktplatz in Stadtschwarzach stoßen bei einem weiteren kurzen Stopp einige Laufkollegen aus Schwarzach zu uns. Anschließend gehts nach Hörblach, wo wir auf den Radweg Richtung Mainsondheim wechseln. Im Schatten des Waldstücks Hörblacher Bauernholz machen wir nochmal eine kurze Trinkpause, bevor es über Mainsondheim, wo wir die Autobahn unterqueren und den Motocrossübungsplatz passieren, nach Albertshofen geht. In Albertshofen haben wir nochmals einen letzten Wasserstopp. Das letzte Teilstück folgt weiterhin dem Radweg nach Kitzingen.



Am Ortseingang vor der Nordbrücke ist dann der Koordinierungshalt, bei dem wir uns mit den anderen drei Teams synchronisieren. Um 12:00 Uhr laufen wir die finalen 1300 m los um durch die Fischergasse von Norden her kommend um 12:10 Uhr als zweites Team im Ziel ‚Platz der Partnerstädte‘ einzulaufen, wo wir in bekannt eindrucksvoller Weise von unserem Altmeister Georg Will begrüßt werden.

## Höhenprofil und Wegpunkte



## Organisation

Anfahrt nach Gaibach selbständig bzw. mit Fahrgemeinschaft.

„Gutes“ Lauftempo von ca. 9 km/h („6,5er Schnitt“)

Fahrradbegleitung mit Getränken, Erste-Hilfe-Pack Anja Sebastian und Olaf Böttcher, TGK  
Pausen in Münsterschwarzach (ca. 10 km) und Stadtschwarzach Marktplatz (ca. 11 km),  
Hörblach am Bauernholz (ca. 14,5 km), Mainsondheim (16,5 km) und Albertshofen (ca. 20 km) sowie „Koordinierungsstopp“ für den Zieleinlauf 1 km vor dem Ziel (Kreisel am Fehrerparkplatz).

Teilnehmer vom Laufteam: bitte, wenn möglich, im Laufteam-Shirt.

Führungsläufer ist Gerhard Gaßner

Wichtig: Läufer können sich auch jederzeit im Verlauf der Strecke anschließen – am einfachsten bei den Zwischenstopps (sh. auch die Zeiten im Verlaufsplan)

### Zeitplan:

- 8:40 Uhr km -25 Start in Gaibach
- 9:00-9:05 Uhr km -21,5 Pause Volkach Schwimmbad (Zugang Volkacher)
- 9:50-09:55 Uhr km -15 Pause Münsterschwarzach (Wasserstopp)
- 10:00-10:10 Uhr km -13,5 Pause Stadtschwarzach Marktplatz (Zugang Schwarzacher)
- 10:30-10:35 Uhr km -10,5 Pause Hörblach Bauernwald (Wasserstopp)
- 10:50-10:55 Uhr km -8 Pause Mainsondheim (Zugang Mainsondheimer)
- 11:20-11:30 Uhr km -5 Pause Albertshofen Wasserwerk (Wasserstopp, Zugang Albertshöfer)
- 11:49-11:57 Uhr km -1,4 Koordinierungsstopp Fehrerparkplatz
- 12:05 Uhr km 0 Zieleinlauf Platz der Partnerstädte

(Anmerkung: Km-Angaben absteigend als Entfernung zum Ziel)

Anmeldung bitte per Mail an [peter.laumer@tg-kitzingen.de](mailto:peter.laumer@tg-kitzingen.de)