



# Sternlauf Laufteam Steckbrief Route O ‚Geiselwind‘



## Daten

Start:	Wasserberndorf
Ziel:	Kitzingen, Platz der Partnerstädte
Strecke:	32 km
Anstieg:	131 hm
Abstieg:	260 hm
Dauer:	ca. 4,5 Std. (incl. Pausen)
Führungsläufer:	Lutz Schmalstieg (lutz.schmalstieg@tg-kitzingen.de)

## Verlauf



Wir treffen uns am Gebäude der freiwilligen Feuerwehr in Wasserberndorf, wobei Peter Kern versuchen wird, einen Sammeltransport für uns zu organisieren. Die Strecke führt meistens über asphaltierte Radwege, so dass normale Straßenschuhe auf jeden Fall die richtige Wahl sind. Für den Transport von Verpflegung und Wasser haben ist ein Begleitfahrrad dabei.

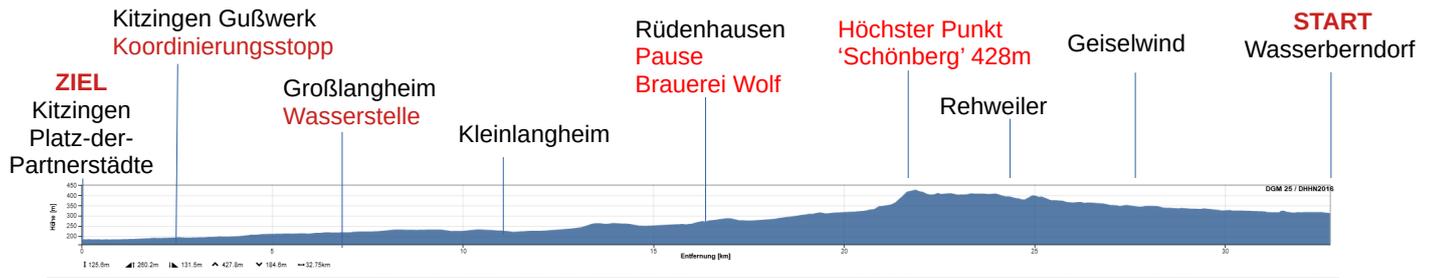
Wir starten auf dem Radweg in Richtung Geiselwind. Hier lassen wir bei km 5 den Autohof und das Fastfood-Restaurant ‚links liegen‘ und laufen auf einem schönen Teilstück entlang des Haselbachs über Langenberg nach Rehweiler. Kurz hinter Rehweiler passieren wir die 10 km-Marke und laufen weiter nach Abtswind, leider mangels Alternative über die wenig befahrene Straße. Von Abtswind ist es nur ein kurzer Weg nach Rüdenhausen, wo wir im Brauerei-Gasthof Wolf unseren Halbzeit-Stopp einlegen und uns für die zweite Hälfte stärken.

Für die zweite Hälfte starten wir auf einem schönen Naturweg in Richtung Kleinlangheim und passieren kurz vor der Ortsgrenze die Halbmarathon-Marke. Jetzt bewegen wir uns in bestens bekannten Gefilden und laufen gemütlich auf dem Radweg nach Großlangheim, wo wir noch einmal etwas Wasser vor dem Haus der Familie Sterk (Am Viehtrieb 58) trinken und weitere Laufkollegen aus der näheren Umgebung begrüßen.



Jetzt ist es schon fast geschafft und wir joggen gemütlich unserem Ziel entgegen. Am Ortseingang von Etwashausen stoppen wir noch einmal kurz, prüfen unseren Zeitplan und laufen dann gemeinsam über die Alte Mainbrücke zum Kitzinger Marktplatz.

## Höhenprofil und Wegpunkte



## Organisation

Anfahrt nach Wasserberndorf selbständig bzw. mit Fahrgemeinschaft.

Lauftempo von ca. 8 – 8,5 km/h („7er Schnitt“)

Fahrradbegleitung mit Getränken, Erste-Hilfe-Pack durch Erwin Schäfer-Hauer.

Pausen in Rüdenshausen (ca. 15 km) und Großlangheim (ca. 25 km) sowie

„Koordinierungsstopp“ für den Zieleinlauf 1,5 km vor dem Ziel (nach Gußwerk

Etwashausen: Richthofenstr. 42)

Führungsläufer ist Lutz Schmalstieg.

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

Zeitplan:

- |                   |          |   |
|-------------------|----------|---|
| ■ 8:00 Uhr        | km -31,5 | Start in Wasserberndorf                               |
| ■ 9:30-10:00 Uhr  | km -16   | Pause Rüdenshausen; Zugang Wiesentheider              |
| ■ 11:00-11:15 Uhr | km -5    | Pause Großlangheim; Zugang Großlangheimer             |
| ■ 11:45-12:00 Uhr | km -1,5  | Koordinierungsstopp Kitzingen Etwashausen („Gußwerk“) |
| ■ 12:10 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)