

Sternlauf Laufteam Steckbrief Route S ‚Martinsheim‘



Daten

Start:	Martinsheim, Kirchplatz
Ziel:	Kitzingen, Platz der Partnerstädte
Strecke:	18,2 km
Anstieg:	43 hm
Abstieg:	144 hm
Dauer:	ca. 3 Std. (incl. Pausen)
Führungsläufer:	Peter Laumer (peter.laumer@tg-kitzingen.de)
Begleitfahrzeug:	N.N.



Verlauf

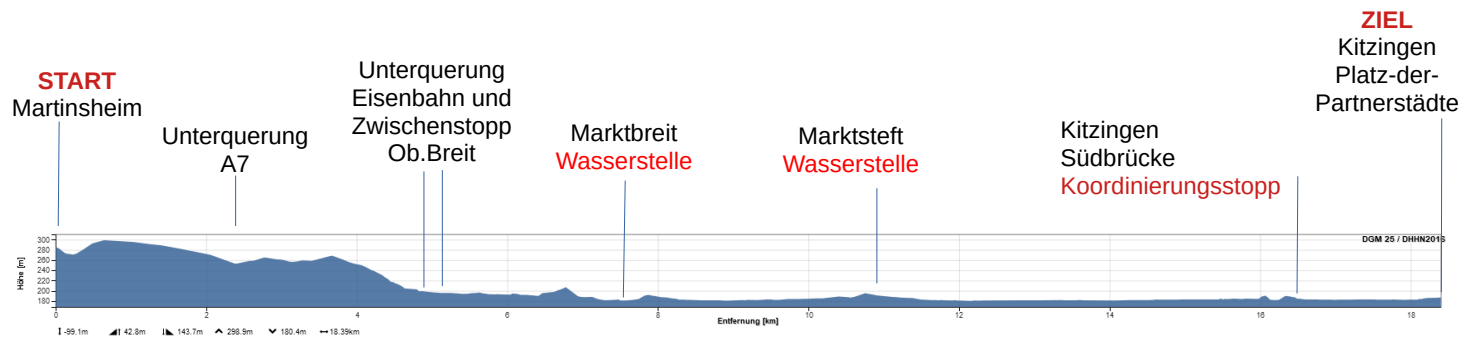


Treffpunkt ist am Kirchplatz in Martinsheim. Es geht durch den Ort und nach einem kurzen Anstieg erreichen wir den Höhenweg mit toller Aussicht über die Gaulandschaft und den Steigerwaldkamm im Osten. Schon nach zwei Kilometern unterqueren wir die A7, von nun an säumen große Solarfelder unseren Weg. Kurz darauf kommt schon der steile Abstieg ins Breitbachtal. Durch den Tunnel im Eisenbahndamm kommen wir nach Obernbreit, wo wir am Rathaus einen ersten kurzen Halt einlegen.

Weiter nach Marktbreit. An der Adler-Apotheke unserer Laufkollegin Biggi machen wir den ersten Wasserstopp (km 7,5). Anschließend geht's lang und flach weiter, ab jetzt immer im Maintal, zunächst bis Marktsteft, wo die Beuschels uns für den zweiten Wasserstopp erwarten (km 11). Nach Marktsteft folgen wir der ‚alten‘ Lauf-10-Strecke und wechseln über die Südbrücke die Mainseite. Unterhalb der Südbrücke bei km 16,5 haben wir den Koordinierungsstopp. Wir sind jetzt noch 1,8 km vom Ziel entfernt. 12:15 Uhr starten wir für den Zieleinlauf um exakt 12:15 Uhr.

Unsere Radbegleitung ist Jana Bernard. Sie hält den Kontakt zur ‚Kitzinger Zentrale‘ und führt Verpflegung, Wasser und – hoffentlich unnötigerweise – Erste-Hilfe-Sachen mit. Die Strecke führt nahezu durchgängig über asphaltierte Wege, d.h. sie kann mit normalen Laufschuhen begangen werden.

Höhenprofil und Wegpunkte



Organisation

Anfahrt nach Martinsheim selbständig bzw. mit Fahrgemeinschaft.

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

Fahrradbegleitung mit Getränken, Erste-Hilfe-Pack durch Jana Bernard.

Pausen in Obernbreit (5,2 km), Marktbreit (7,5), Marktsteft (11) sowie ‚Koordinierungsstopp‘ für den Zieleinlauf 1800 m vor dem Ziel (Unter Südbrücke KT-Seite)

Führungsläufer ist Peter Laumer

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

Zeitplan:

■ 09:15 Uhr	km -18,2	Start in Martinsheim
■ 10:00-10:05 Uhr	km -13	Pause Obernbreit
■ 10:25-10:30 Uhr	km -10,7	Pause/Wasserstopp Marktbreit
■ 11:00-11:05 Uhr	km -7,3	Pause/Wasserstopp Marktsteft
■ 11:50-12:05 Uhr	km -1,8	Koordinierungsstopp Südbrücke KT
■ 12:15 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