

TuS 06 Nackenheim



Streckenbeschreibung des Nackenheimer Rothenberglauf

Die Laufstrecke beginnt auf dem Rathausplatz. Von hier aus verläuft die Strecke zunächst 500m entlang der Weinbergstraße bis zur Kapselabrik. Ab hier geht es auf einer Strecke von 900m über Kopfsteinpflaster in Richtung Lörzweiler in das Eichelsbachtal. An der Gabelung – hier beginnt die asphaltierte Strecke – geht es halbrechts für 1000m weiter in Richtung Lörzweiler bis zu einer T-Kreuzung. Hier geht es links ab, eine Steigung von 350m hinauf. Es folgt ein ebener 350m-Abschnitt, bevor ihr in das Teufelsloch hinunter lauft. In Zickzackkurven verläuft die Strecke für 730m Richtung Rhein. Dabei gilt es noch zwei Rampen von 50m und 150m zu überwinden.

Es führt ein kurzer Linksausläufer von 310m zu einem Strommast auf die nächste Kreuzung, wo es an einem Strommast rechts ab geht. Für 1270m bleibt ihr auf dem Weg. Danach biegt ihr links ab und nach 50 wieder links.

Es geht das kleine Tal kurz hinab und dann , nach einer leichten Steigung ,kommt die nächste Verpflegungsstation.

Ihr seid jetzt gleich am Brudersberg mit herrlichen Blick auf den Rhein und Taunus.. An der Raststätte lauft ihr links vorbei in Richtung Nackenheim. Ab hier kann man genügend Puste sammeln und den Rheinblick genießen. Auf einer Strecke von 1060m könnt ihr Energie tanken, um die härteste Rampe von 130m zu erklimmen. Jetzt genießt die Strecke mit Rheinblick auf 1120m oder beobachtet die Läufer vor euch, die es noch zu überholen gilt. Dann geht es scharf nach links, wieder in Richtung Nierstein, um eine kleine Schleife zu laufen. Nach 300m geht es nach rechts auf einen aus Rasengittersteinen befestigten Weg. Nach 270m geht es wieder rechts ab Richtung Nackenheim mit Blick auf die Nackenheimer Kirche und das Eichelsbachtal. Die Strecke hat jetzt ein stetiges Gefälle. Nach 600m seht ihr schon die Dächer der Fabrik. Jetzt wird das Gefälle immer steiler (im max. 15 %), was jeden Biker erfreuen würde. Nach 1270m, wieder im Ort angekommen, geht es links Richtung Kapselabrik. Auf der Zielgeraden von 200m werden die letzten Reserven mobilisiert und die Bestzeit festgehalten.

Insgesamt habt ihr jetzt 10235 m hinter Euch gebracht.

Die Halbmarathon-Läufer laufen die gleiche Strecke ebenfalls zum Brudersberg . An der Raststätte lauft ihr links vorbei in Richtung Nackenheim. Ab hier kann man genügend Puste sammeln und den Rheinblick genießen. Auf einer Strecke von 1060m könnt ihr Energie tanken, um die härteste Rampe von 130m zu erklimmen. Jetzt genießt die Strecke mit Rheinblick auf 1120m oder beobachtet die Läufer vor euch, die es noch zu überholen gilt. Dann geht es scharf nach links, wieder in Richtung Nierstein, um eine kleine Schleife zu laufen. Nach 300m geht es nach rechts auf einen aus Rasengittersteinen befestigten Weg. Nach 270m geht es wieder rechts ab Richtung Nackenheim mit Blick auf die Nackenheimer Kirche und das Eichelsbachtal. Die Strecke hat jetzt ein stetiges Gefälle. Nach 600m seht ihr schon die Dächer der Fabrik. Jetzt wird das Gefälle immer steiler (im max. 15 %), was jeden Biker erfreuen würde. Nach 1270m, wieder im Ort angekommen, geht es

links Richtung Kapselabrik. Nach 200m auf der Zielgeraden steht die nächste Versorgungsstation, die Euch für die zweite Runde erfrischt.

Insgesamt habt ihr jetzt 20175 m hinter Euch gebracht.

Die 5-km-Strecke (grüne Linie – nicht weniger anspruchsvoll)

Die Laufstrecke beginnt auf dem Rathausplatz. Von hier aus verläuft die Strecke zunächst 500m entlang der Weinbergstraße bis zur Kapselabrik. Ab hier geht es auf einer Strecke von 900m über Kopfsteinpflaster in Richtung Lörzweiler in das Eichelsbachtal. An der Gabelung – hier beginnt die asphaltierte Strecke – geht es links für 700m und eine steile Rampe hinauf weiter in Richtung Nierstein bis zu einer Kreuzung.

Hier lauft ihr rechts weiter den Weg hoch. An der nächsten Biegung links, dann wieder links Richtung Nackenheim mit dem unverwechselbaren Blick auf den Rhein. Genießt die kurze Strecke bis zum Sendemast. Hier geht es wieder links über die Rasengittersteine. Nach 270m geht es wieder rechts ab Richtung Nackenheim mit Blick auf die Nackenheimer Kirche und das Eichelsbachtal. Die Strecke hat jetzt ein stetiges Gefälle. Nach 600m seht ihr schon die Dächer der Fabrik. Jetzt wird das Gefälle immer steiler (im max. 15 %). Nach 1270m, wieder im Ort angekommen, geht es links Richtung Kapselabrik. Auf der Zielgeraden von 200m werden die letzten Reserven mobilisiert und die Bestzeit festgehalten.

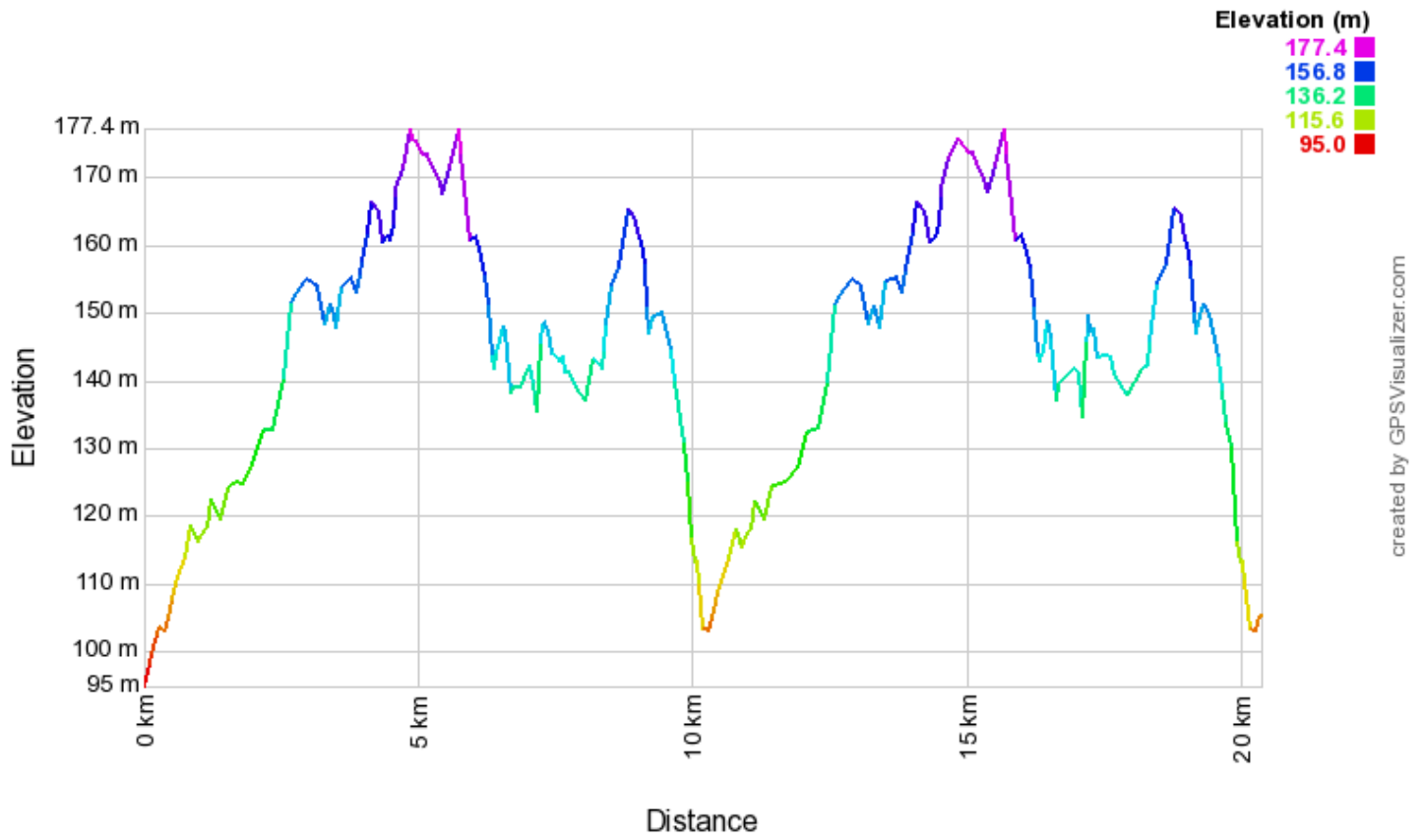
Schülerlauf

Die Laufstrecke beginnt auf dem Rathausplatz. Von hier aus verläuft die Strecke zunächst 500m entlang der Weinbergstraße bis zur Kapselabrik. Ab hier geht es auf einer Strecke von 900m über Kopfsteinpflaster in Richtung Lörzweiler in das Eichelsbachtal. An der Gabelung – hier beginnt die asphaltierte Strecke – geht es links ca 50m und dann scharf rechts einen kleinen Hügel hinauf. Über einen Feldweg geht es dann ca, 500m Richtung Nackenheim – der Feldweg endet in der Königsberger Straße – diese hinab Richtung Kapselabrik zum Ziel.

20km-Lauf

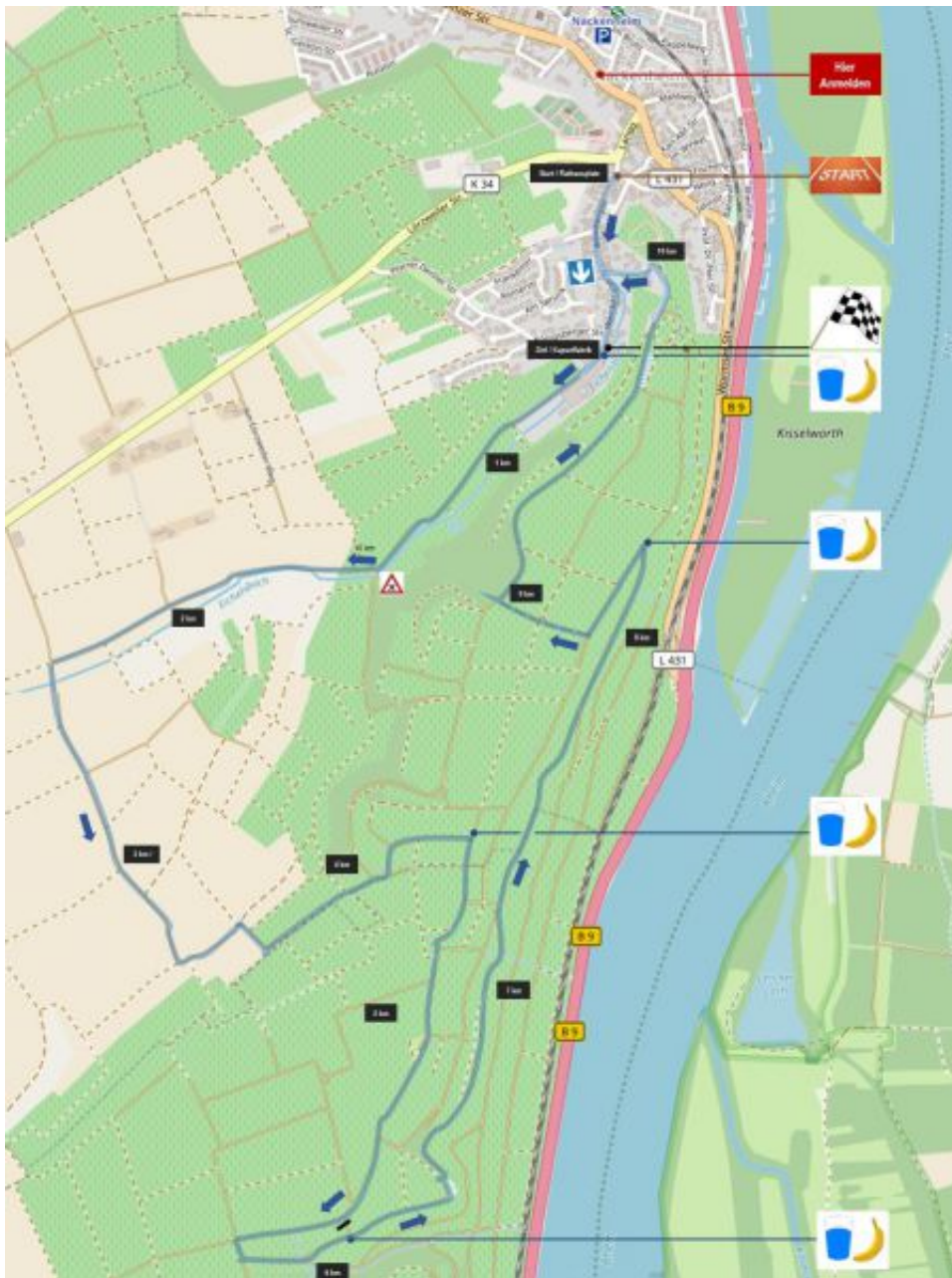
TuS 06 Nackenheim - Nackenheimer Rothenberglauf

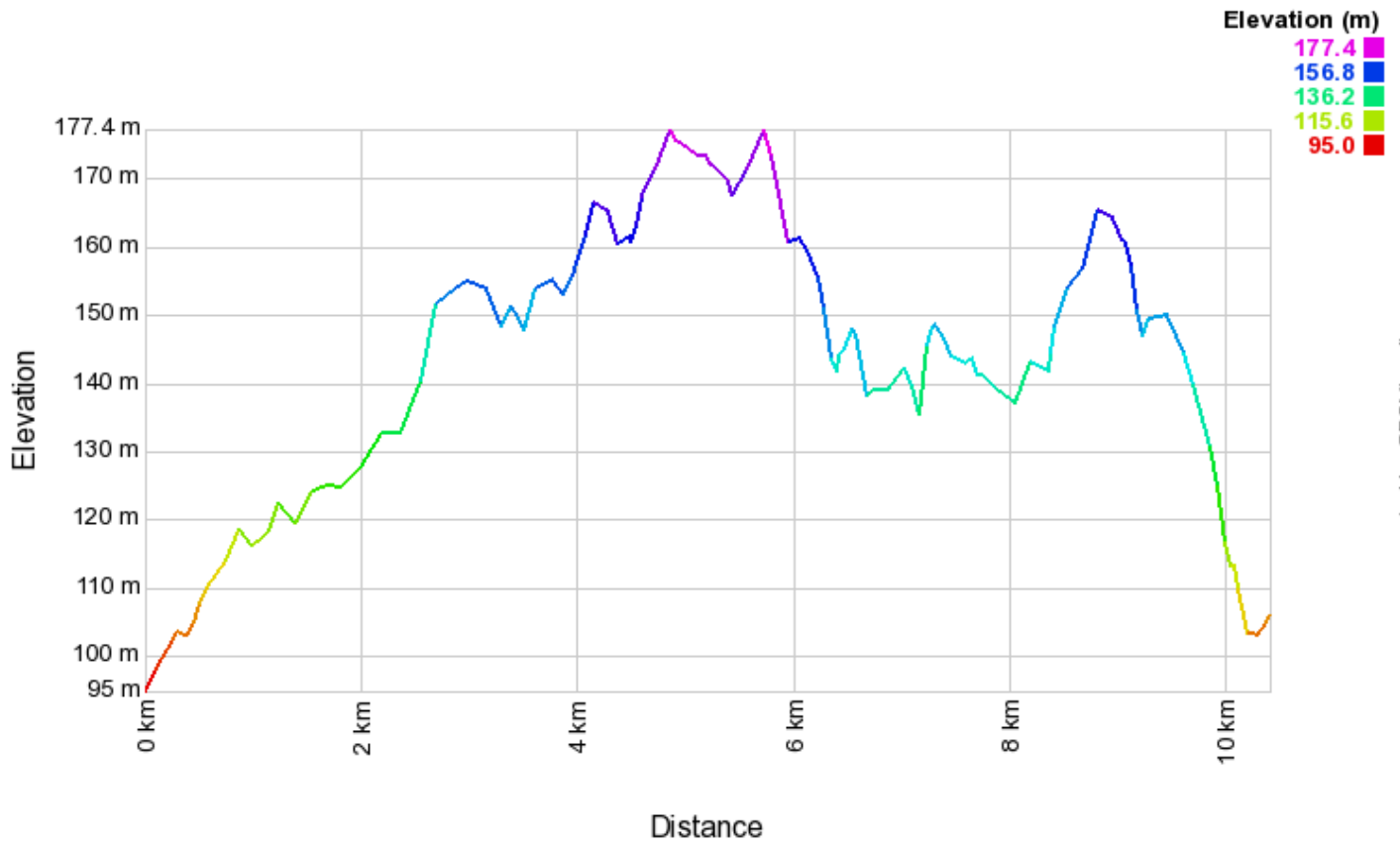




10km-Lauf

TuS 06 Nackenheim - Nackenheimer Rothenberglauf

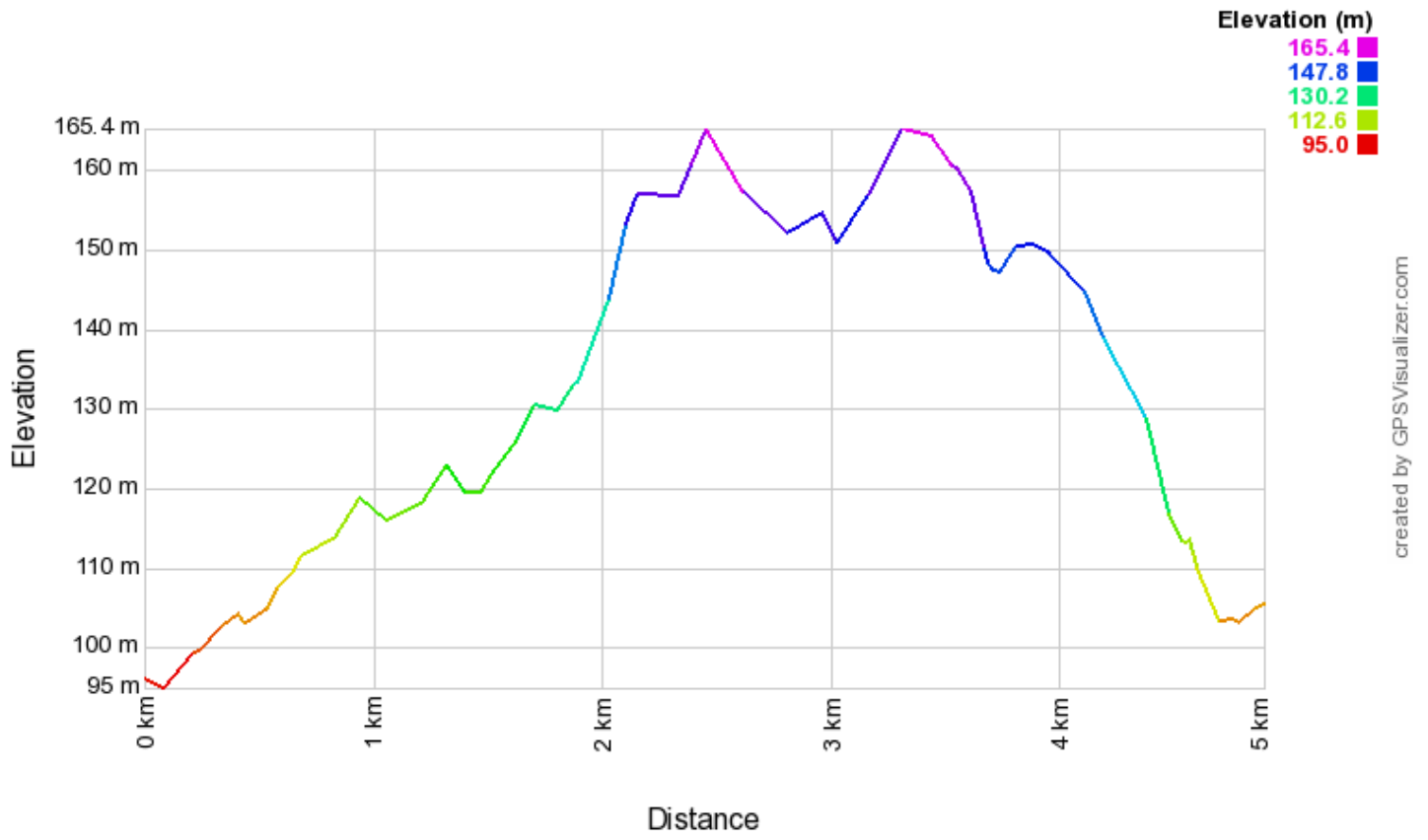




5km-Lauf

TuS 06 Nackenheim - Nackenheimer Rothenberglauf

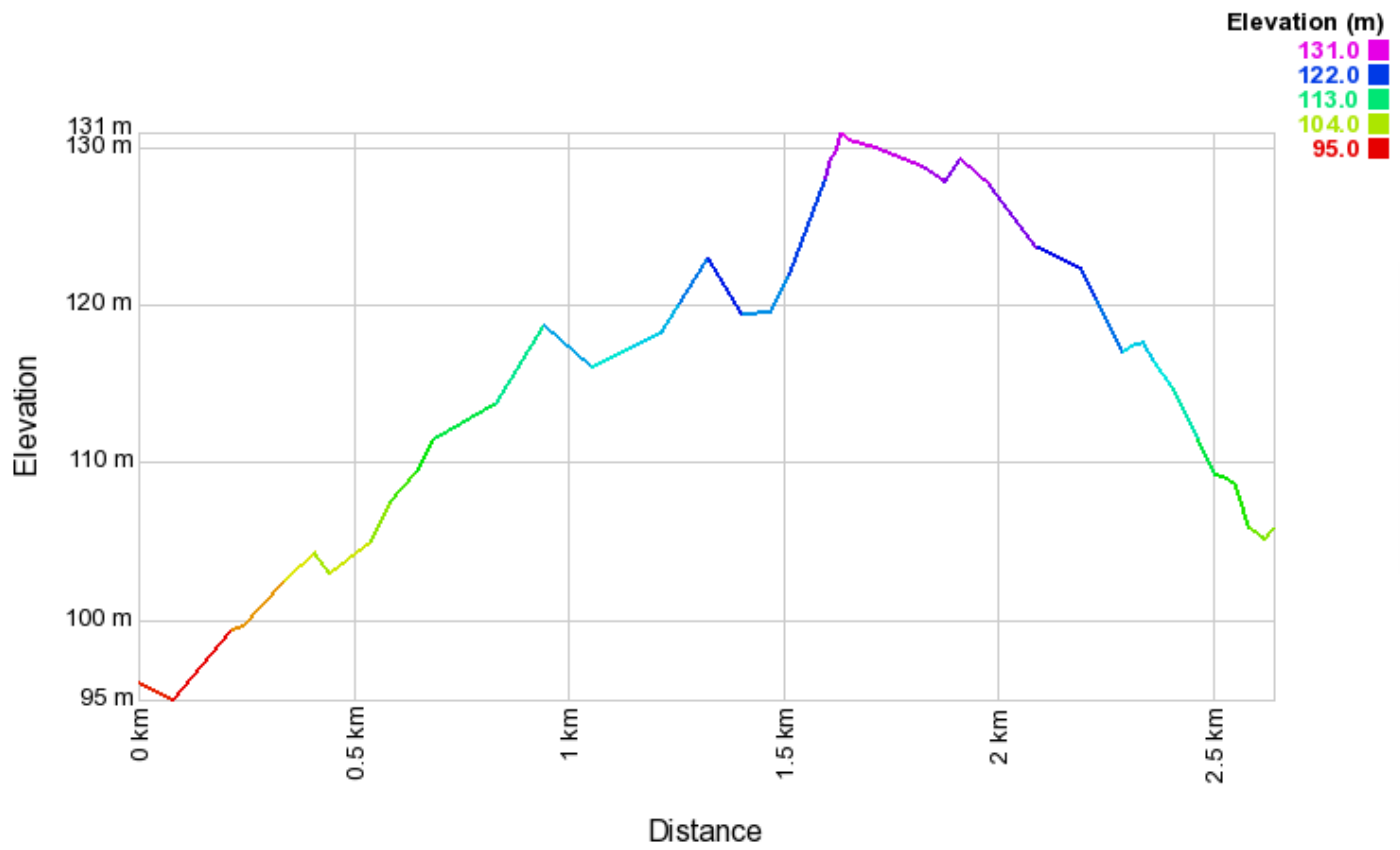




Schüler-Lauf

TuS 06 Nackenheim - Nackenheimer Rothenberglauf







Karten im kml-Format

 5km Lauf points.kml (5,2 kB)

 10km-Lauf.kml (7,8 kB)

 21km-Lauf_neu.kml (9,9 kB)

 Schuelerlauf.kml (3,0 kB)