

5 km

Start Höhe Commerzbank

zunächst 2 kleine 1km – Runden (grün dargestellt),

dann noch 1 große Runde (orange dargestellt - wie bei 10km)

Rosenstraße Richtung Spielwaren Haber,
rechts in die Emmerichgasse, rechts am Thang Long vorbei,
rechts in die Altstadtstraße bis vorne zu Lotto Eck Novian,
gerade aus in die Wilhelmstraße bis ehem. Drogerie Zimmermann,
hier wieder über die Brücke rechts in die Unterstraße,
an der Voba vorbei, rechts über die Aarbrücke und auf den Marktplatz
diese Runde nochmals und dann

wieder Rosenstraße bis Spielwaren Haber, in die Emmerichgasse,
links vorm Thang Long Richtung Parkplatz Schneider, daran vorbei,
über den Alten Markt, links auf die alte Lahnbrücke, über diese,
rechts auf die Koblenzer Straße bis zur Oraniensteiner Brücke,
über die Brücke und rechts auf die Oraniensteiner Straße,
an dem Wohnheim der Lebenshilfe vorbei,
hier gibt es eine Getränkestelle, die durch die Lebenshilfe betreut wird,
weiter Oraniensteiner Straße, beim Haus Eberhard in die Pfaffengasse,
über den Alten Markt, an Cafe Raths vorbei,
durch die Altstadtstraße bis Lotto Eck Novian,
da wieder in die Wilhelmstraße bis ehem. Drogerie Zimmermann,
über die Brücke rechts in die Unterstraße, an der Voba vorbei,
rechts über die Aarbrücke und auf den Marktplatz

Zieleinlauf

5km-Lauf

Start Rosenstraße Höhe Commerzbank – grün eingezeichnete 1km Rundstrecke bis auf Marktplatz 2 mal laufen,
dann 3km Rundkurs, Zieleinlauf auf dem Marktplatz – rot eingezeichnet

Achtung 1 km Rundkurs geht rechts am Thang Long Restaurant in der Emmerichgasse vorbei und 3 km Rundkurs dann links am Thang Long Restaurant in der Emmerichgasse vorbei
→ siehe auf der Karte 5

Begegnungsverkehr am Alten Markt

- 1 Ziel
- 2 Start
- 3 Voba
- 4 Wasserstelle bei der Lebenshilfe, Oraniensteiner Straße

