

Hinweise zur Nutzung der Wege des Streckennetzes und Sicherheitshinweise:

- Wärmen Sie sich vor dem Lauftraining immer auf.
- Sie nutzen alle Wege auf eigene Gefahr.
- Die ausgewiesenen Wege werden nicht gereinigt und im Winter nicht gestreut. Dies gilt auch für die Treppenrunde.
- Teile der Strecken können bei Niederschlag (Regen, Reif, Schnee und Eis) ggf. rutschig sein. Ungeteerte Streckenteile, insbesondere Waldwege, können immer Gefahren enthalten (Wurzeln, Baumstümpfe, Äste, lose Steine, etc.). Bei Wind und Gewitter besteht im Wald zudem die Gefahr durch umstürzende Bäume oder herabfallende Äste. Achten Sie auf diesen Teilstücken besonders auf den Weg.
- Achten Sie an Wegkreuzungen immer auf Radfahrer, andere Läufer, Forst- oder sonstige Fahrzeuge. Besondere Vorsicht und Aufmerksamkeit ist aufgrund des bevorrechtigten fließenden Verkehrs an Straßenüberquerungen (orange und schwarze Runde) geboten.
- Bleiben Sie aufmerksam!
- Beginnen Sie langsam und lernen Sie die Strecken erst einmal kennen!

