



Laufen(d)

Die schönsten ausgeschilderten
Laufstrecken im Stadtgebiet

in Hannover!



Hannover



Laufen(d) in Hannover

Die schönsten ausgeschilderten Laufstrecken im Stadtgebiet

Individuelle Freizeitgestaltung in Verbindung mit sportlicher Betätigung gewinnt in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung. Untersuchungen belegen, dass durch Laufen, Joggen oder Walken das Risiko einer Herz-Kreislauferkrankung erheblich gesenkt werden kann.

Auch der Fachbereich Umwelt und Stadtgrün möchte EinwohnerInnen und Gäste der Stadt „in Bewegung bringen“. Dafür haben wir besonders schöne Laufstrecken im Stadtgebiet eingerichtet und ausgeschildert: Die Runde um den Maschsee und die in den Jahren 2009 und 2010 eingerichteten Laufstrecken in der Eilenriede und im Seelhorster Wald bilden ein vielfältiges und gut erreichbares Angebot für alle, die Spaß an der Bewegung in der Natur haben. Durch die verschiedenen Distanzen sind sie für AnfängerInnen und fortgeschrittene LäuferInnen interessant.

Nachfolgend stellen wir Ihnen die Laufstrecken mit den wichtigsten Informationen zu ihrer Lage, Länge, zu Wegebelägen und Besonderheiten entlang der Strecken vor.

Viel Vergnügen beim Laufen im Grünen!
Ihr Fachbereich Umwelt und Stadtgrün

Laufstrecke um den Maschsee

Start/Ziel: Nordufer, Kurt-Schwitters-Platz
Distanz: 6 km
Markierungen: alle 500 m (Steinblöcke)
Lage: 52 m über NN



(Fast) mitten in der Stadt gelegen ist die Laufstrecke rund um den Maschsee. Der Blick auf die Wasserfläche und der abwechslungsreiche Streckenverlauf – vorbei an belebten und ruhigeren Abschnitten – machen den Rundlauf besonders attraktiv.



TIPP

Der Rundlauf um den Maschsee ist die beliebteste Laufstrecke in Hannover. Durch die parallel am Maschsee verlaufenden Wege (Asphalt und wassergebundene Wegedecke) ist diese Route auch für InlineskaterInnen interessant.



Halbmarathonstrecke in der Eilenriede

Start/Ziel: Döhrener Turm
 Distanz: 21,0975 km
 Markierungen: alle 2.000 m (rot)
 Lage: 54 - 58 m über NN



Es ist schon ein besonderes Erlebnis, über die bundesweit längste innerstädtische Laufstrecke in einem Wald zu laufen. Schöne Waldrandbereiche, kleine Steigungen und urwüchsige Wegeabschnitte verleihen der Halbmarathonstrecke ein markantes Profil.



TIPP

Die Halbmarathonstrecke führt über abwechslungsreiche Streckenabschnitte auf Wegen mit überwiegend wassergebundener Decke durch den Stadtwald, auch „Hannovers grüne Lunge“ genannt.

Laufstrecken in der nördlichen Eilenriede

Start/Ziel: Waldeingang (Steuerndieb)
 Distanz: Route 1: 4,5 km, Route 2: 7,5 km
 Markierungen: alle 500 m; Route 1: orange, Route 2: blau
 Lage: 54 - 55 m über NN



Der nördliche Teil des Stadtwaldes Eilenriede bietet eine Vielzahl reizvoller Laufabschnitte am Waldrandbereich. Zwei kleinere Steigungen im Gelände müssen auf der Route 2 überwunden werden. Auf dem letzten Abschnitt der kürzeren Route 1 können Übungen am Trimm-Dich-Pfad absolviert werden.



TIPP

Landschaftlich abwechslungsreiche Laufabschnitte machen das Joggen und Walken auf Wegen mit wassergebundener Decke zum Vergnügen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Besonders attraktiv ist die Nähe zur Innenstadt.



Laufstrecken in der südlichen Eilenriede

Start/Ziel: Petrikirche (Route 3, 4)
Döhrener Turm (Route 5)

Distanz: Route 3: 2,4 km, Route 4: 4,4 km, Route 5: 5,1 km

Markierungen: alle 500 m; Route 3: orange, Route 4: blau,
Route 5: gelb

Lage: 56 - 58 m über NN



In dem übersichtlichen und flachen Gelände der südlichen Eilenriede sind alle Laufrouen durch lang gezogene Passagen geprägt. Auf Route 3 lädt die Fitnesswiese zu weiteren Aktivitäten ein. Die Nähe zum Maschsee (500 m vom Start-/Zielpunkt) bietet auf Route 5 beliebige Erweiterungsmöglichkeiten.



TIPP

Diese Strecken sind für LaufanfängerInnen wegen ihrer kurzen Distanzen und den Wegebelägen mit wassergebundener Decke besonders geeignet.

Laufstrecke im Seelhorster Wald

Start/Ziel: Große Seelhorst (nahe Dreibirkenweg)

Distanz: 2,9 km

Markierungen: alle 500 m (weiß)

Lage: 62 m über NN

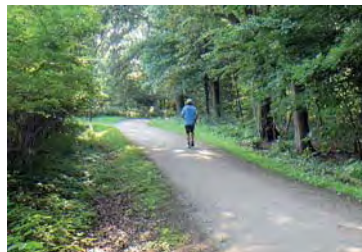


Die attraktive Laufstrecke rund um die „Große Seelhorst“ bietet eine abwechslungsreiche Wegeführung am Waldrandbereich mit alten Bäumen am Wegesrand.



TIPP

Am unteren Ende des Dreibirkenweges beginnt die Rundlaufstrecke auf Wegen mit wassergebundener Decke. Vor allem in den Sommermonaten kühlt das Waldinnenklima, so dass auch leicht zwei Laufrunden absolviert werden können.





Landeshauptstadt

Hannover

Der Oberbürgermeister

Fachbereich

Umwelt und Stadtgrün

Text

Carl Ferdinand Ernst

Silke Beck, Martina Schunke

Fotos, Karten

Carl Ferdinand Ernst, Martina Schunke

Gestaltung

Silke Beck

Druck

diaprint KG

gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Stand

September 2011

weitere Informationen

Fachbereich Umwelt und Stadtgrün

Telefon

0511 | 168 43801

E-Mail

67@Hannover-Stadt.de

Internet

www.hannover.de