

Laufen & Walken



in Halle



FREIZEITSPORT

WEGWEISER

856

849

Der Wegweiser für Freizeitsportler ist ein Angebot für die ständig wachsende Zahl der Läufer und Walker, die bewusstmäßig das Stadtgebiet ihrer Rundendreher. Er soll auch Familien zur gemeinsamen sportlichen Betätigung im Freien animieren. An Hand von Karten mit exakt ausgemessenen Strecken und einer kurzen Beschreibung werden gängige Strecken (meist Rundkurse) vorgestellt. Im Idealfall läuft man unweit vom Wohnort. Doch wer wohnt schon direkt an den besonders beliebten Arealen wie Heide, Saaletal und Hufeisensee? Und wo findet man geeignete Laufstrecken, wenn man neu in der Stadt ist? Dieser Wegweiser gibt Hinweise zu möglichen Verbindungen in die Wohngebiete und der Routen untereinander. Die Start- und Zielpunkte der angebotenen Runden werden bereits von den Läufern und Walkern vor Ort favorisiert.

Auf den Wegen, die unterschiedlichste Beschaffenheit und Nutzung aufweisen, sind „alte Hasen“ und Neueinsteiger anzutreffen. Die Vielfalt der Wege bietet große Möglichkeiten für die individuellen Ansprüche und verschiedene jahreszeitlich abhängige Witterungsbedingungen. Während organisierte Sportler meist feste Routen bevorzugen, ist die zahlenmäßig größere Schärde Gelegenheitsportler und Anfänger noch auf der Suche nach dem „Idealweg“.

Des Weiteren beinhaltet dieser Wegweiser Angaben zu Länge, Beschaffenheit, Geländeprofil sowie zur Anbindung an die Wohnortgebiete und zu lokalen Gegebenheiten der Strecke wie z.B. Landschaft und Natur. Auch auf die vorhandene Infrastruktur wie Parkplätze, Beleuchtung auf den Strecken und die Nähe zu öffentlichen Straßen wird eingegangen. Somit finden Fragen zur Sicherheit der Sportler und Laufmöglichkeiten bei Dunkelheit Beachtung.

Dieser Wegweiser bietet die Möglichkeit, Kontakte zwischen den Sportlern zu fördern. Er enthält auch Hinweise zu Treffpunkten und festen Veranstaltungen wie der Heideläuferserie und dem Stundenlauf. Hierzu fanden die Angaben der Organisatoren und Vereine Verwendung. Neben den Textteilen sind die Strecken und die wichtigsten Hinweise auf Karten übersichtlich dargestellt.

Sämtliche Routenvorschläge basieren auf Empfehlungen aktiver Sportler.

Inhaltsverzeichnis

Stadtzentrum- Saaletal _____ 4-5

Peißnitz _____ 6-7

Westliche Dölauer Heide _____ 8-9

Östliche Dölauer Heide _____ 10-11

Heide-Süd _____ 12-13

Rabeninsel / Pulverweiden _____ 14-15

Galgenberge _____ 16-17

Hufeisensee _____ 18-19

Übersichtskarte _____ 20-21

Saaleaue / Kanal _____ 22-23

Trotha-Seeben _____ 24-25

Osendorfer See _____ 26-27

Sportangebote der Vereine _____ 28-39



Die Strecke beginnt in der Innenstadt und führt durch den schönsten Teil des Saaletales in Halle. Bis zu den Klausbergen sind die Wege ausgebaut und größtenteils beleuchtet. Durch den unter dem Riveufer verlaufenden Abwasserkanal ist der Fußweg im Winter eis- und schneefrei. Die Uferwege sind stark von Walkern und Läufern frequentiert. Am Robert-Franz-Ring beginnend, laufen Sie auf dem



breiten Parkweg der Würfelwiese entlang. Nach 270 m erreichen Sie die Dreierbrücke. Hinter dem Schleusen- grundstück gelangen Sie links zum Schleusengraben. Ab jetzt besteht die Möglichkeit, direkt am Saaleufer zu laufen. Bei 1100 m unterqueren Sie die Brücke zur Peißnitz. Der Saale folgend erreichen Sie bei 1500 m die Ochsenbrücke. Folgen Sie weiter dem Riveufer und der Promenade unter der Giebichensteinbrücke bei 2500 m hindurch, bis zum Fuße der Klausberge.

Wer hier bei 3100 m nicht umkehren will, kann als Kon- trast zur bisherigen flachen Strecke noch einen Cross- lauf über die Klausberge und durch den Auwald des Forstwerders anhängen.

Hier zu laufen Sie am Felsen der Klausberge den rechten Weg 160 m steil bergauf. Auf dem Plateau nahe der Ei- chendorffbank verläuft der Weg oberhalb der Garten- anlage. Am Zaun des Nordbades geht es links bergab zur Saale. Die Brücke zum Forstwerder erreichen Sie nach 1050 m.

Die als Naturschutzgebiet ausgewiesene Insel hat einen Rundweg von 1500 m Länge.



8750 m

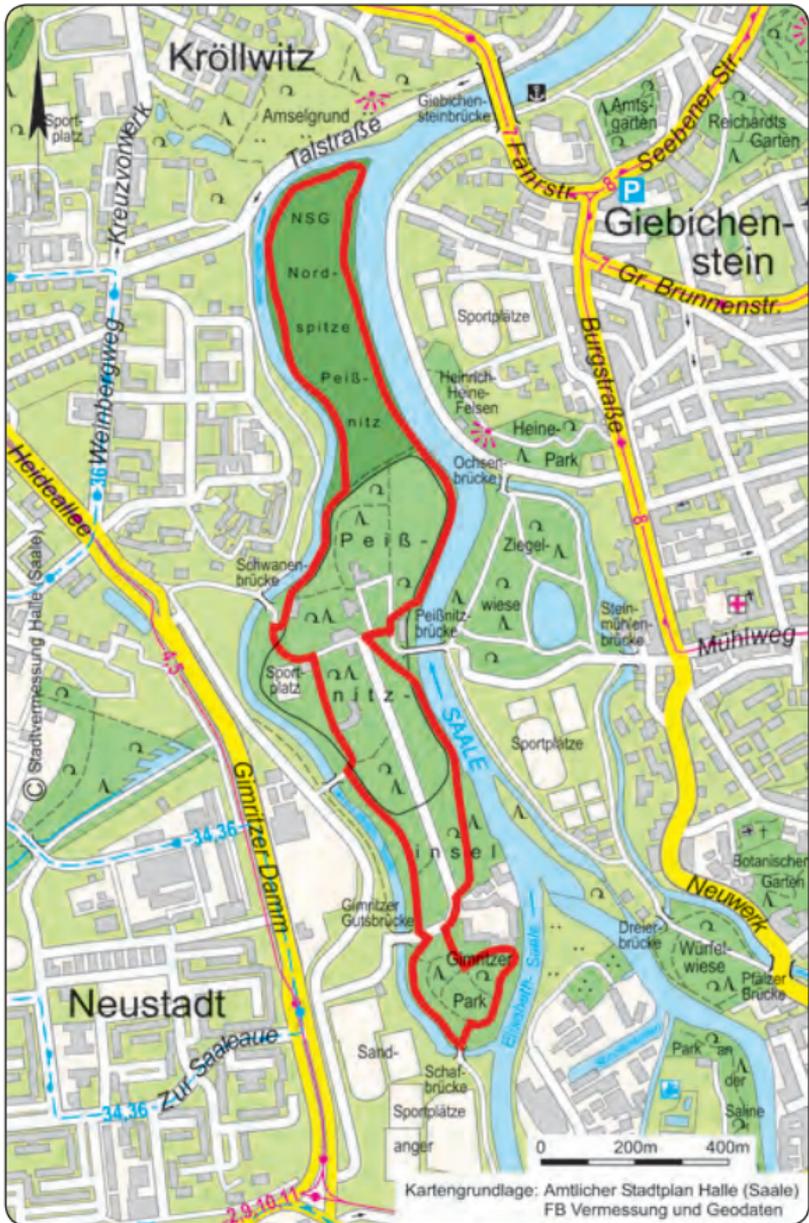


Ja



Ja





Die Peißnitzinsel ist das zentrale Naherholungsgebiet der Stadt Halle und bietet einen maximalen Rundkurs von 4800 m. Es bestehen direkte Anbindungen an die Wohngebiete Mühlwegviertel, Innenstadt, Halle-Neustadt, Heide-Süd und Kröllwitz. Die Wege auf der Insel sind eben, von der Beschaffenheit aber sehr verschieden. Während im nördlichen Teil, in dem sich ein Naturschutzgebiet befindet unbefestigte Wege vorherrschen, sind im südlichen Teil, der durch den Gimritzer Park geprägt ist, überwiegend befestigte Wege vorhanden. Bei Regen und Hochwasser können Abschnitte der Strecke schlammig sein. Obwohl die Peißnitz sehr belebt ist, ist die empfohlene Strecke

weniger frequentiert. Erfolgt der Start an der Peißnitzbrücke führt uns die Strecke am Bahnhof der Kindereisenbahn vorbei in Richtung Verkehrsgarten. Nach dem Überqueren der Gleise der Kindereisenbahn laufen Sie immer am Ufer der Saale entlang. Kurz darauf beginnt das Naturschutzgebiet. Bei 1200 m ist die Nordspitze der Peißnitz erreicht. Von hier an laufen Sie in Richtung Schwanenbrücke, dem Ufer der Wilden Saale folgend.

An der Schwanenbrücke besteht über die 500 m entfernte Straßenkreuzung Heideallee/Weinbergweg die Anbindung an Heide-Süd, der Weg nach Kröllwitz über die Talstraße misst bis zur Giebichensteinbrücke 1600 m.

An der Schranke der Kindereisenbahn setzt sich die Peißnitzrunde in Richtung Tennisplätze weiter fort, um dann rechts die Asphaltstraße entlang bis zur Brücke in Höhe Eissporthalle bei 2750 m zu laufen.

Hier ist über den 300 m entfernten Gimritzer Damm eine Verbindung nach Halle-Neustadt gegeben.

Bei 3120 m erreichen Sie den Gutspark Gimritz. An diesem Punkt sind es bis zur Straßenkreuzung Gimritzer Damm/Saaleaue in Halle-Neustadt nur 350 m. Im Park laufen Sie den äußeren Weg, direkt an der Wilden Saale entlang. Bei 3450 m erreichen Sie die Schafsbrücke. Dies ist der südlichste Punkt der Peißnitzinsel und es besteht die Möglichkeit über die Mansfelder Straße in die Innenstadt zu gelangen. Der Hallmarkt ist 1500 m entfernt.

Von der Brücke an geht es weiter in Richtung Gut Gimritz, am Ufer der Elisabeth-Saale entlang. Wenige Schritte nach dem Gut Gimritz zweigt von der Asphaltstraße rechts ein Uferweg ab. Am Ende dieses Uferweges haben Sie bald das Ziel erreicht.



5540 m

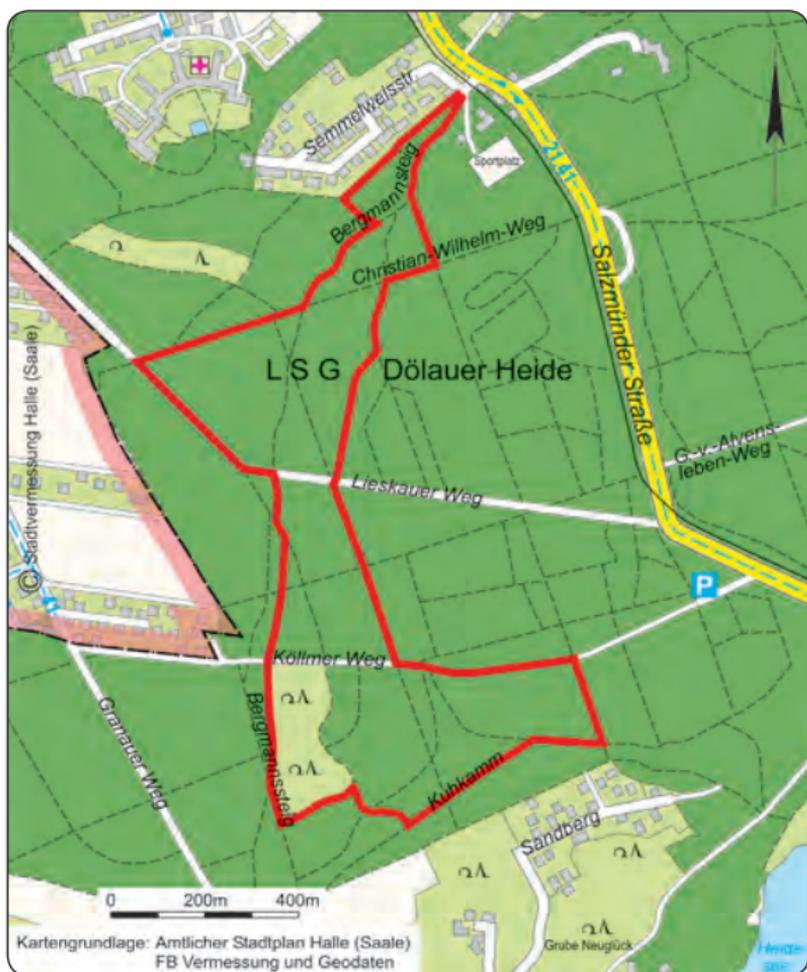


Nein



Ja





Jeden Sonntag sind am Eingang zur Heide, im Umfeld der Gaststätte Waldkater, viele Jogger und Walker anzutreffen. Durch die Nähe zur Straßenbahn und zu Parkplätzen ist eine gute Erreichbarkeit gegeben. Läufer aus den Stadtteilen Heide-Süd, Heide-Nord, Kröllwitz, Halle-Neustadt, Dölau und Nietleben laufen meist bis zur Heide. Es bestehen gute Verbindungsstrecken über die 2000 m entfernte Giebichensteinbrücke zu den Stadtteilen Trotha und Giebichenstein und zum Mühlwegviertel über die 2000 m entfernte Peißnitzbrücke. Die Wege sind bei jedem Wetter gut zu laufen und führen ausschließlich durch Wald. Das Klima in der Heide ist deutlich angenehmer als im Stadtkern.

Die Dölauer Heide, wo einst die haleschen Laufgrößen wie Waldemar Cierpinski, Werner Schildhauer und Manfred Kuschmann für ihre Erfolge trainierten, bietet eine Vielzahl von sehr unterschiedlichen Strecken. Das Waldgebiet wird durch die Salzründer Straße geteilt. Der östliche, näher an der Stadt liegende Teil ist deutlich

höher frequentiert als der westliche Teil, der mit dem Lintbusch bis in den Saalkreis hinein reicht. Die größtmögliche Runde, immer am Waldrand entlang, misst ca. 16000 m.

Im Folgenden werden zwei „Klassiker-Strecken“ der in der Heide für den Breitensport aktiven Vereine vorgestellt. Im westlich der Salzmünder Straße gelegenen Teil der Dölauer Heide befindet sich der Sportplatz von Blau-Weiß-Dölau. Hier findet regelmäßig die Heidelaufserie statt. Die Strecke mit einer Rundenlänge von 5000 m liegt zwischen den Wohngebieten Dölau, Nietleben und Lieskau. Bei Wettkämpfen ist der Streckenverlauf mit Kreide an den Kreuzungen und Abzweigen gekennzeichnet.

Start ist am Sportplatz nahe der Semmelweisstraße. Der Weg in die Heide beginnt am Bergmannstieg. Der Weg verläuft anfangs parallel zu den Grundstücken. An der ersten Gabelung, nach 360 m, biegen Sie scharf nach links ab. Hier ist der Weg etwas sandig. An der nächsten Kreuzung (nach 70 m) laufen Sie im rechten Winkel auf einen etwas steinigen, mit einem kleinen Hügel versehenen Weg. Dann biegen Sie rechts in Richtung Lieskau ab. Bei Lieskau laufen Sie auf den breiten Hauptweg nach links in den Wald hinein. Vom Lieskauer Weg geht dann rechter Hand wieder der Bergmannstieg ab. Kurz vor dem Waldrand, wo das Gelände steil ansteigt, biegen Sie scharf nach links ab. Von diesem Weg geht wiederum ein kleiner sandiger Hohlweg hinab zum Hauptweg der in Richtung Kolonie Waldheil führt. Nach 150 m laufen Sie rechts zurück in Richtung Dölau.



5000 m



Nein



Ja





Der LAV Halensia e.V. bietet neben dem Stundenlauf am jeweils letzten Dienstag im Monat in der Robert-Koch-Straße auch Sonntags 10:00 Uhr einen allgemeinen Läufertreffpunkt am Parkplatz Hubertusplatz an. Von den Sportlern des Leichtathletikvereins wird als Marathonvorbereitung eine gut 10 km lange Trainingsstrecke in der östlichen Dölauer Heide empfohlen. Aus sportlicher Sicht reizt diese Runde mit einem schönen Anstieg, der „Körner für die Muskeln“ bringt. Durch die Nähe zu Straßen, Parkplätzen und Wohnbebauungen bietet die Strecke ein hohes Maß an Sicherheit.

Beginnen Sie am Waldkater in Richtung Schießhaus mit einer 470 m langen Warmlaufstrecke. Der eigentliche Start ist auf dem unbefestigten Waldweg neben der asphaltierten Trainingsstrecke durch einen Stein gekennzeichnet. Laufen Sie in Richtung Knollshütte. Der kleine Waldweg führt nach ca. 500 m auf den großen Hauptweg der parallel zur Waldstraße verläuft. Nach 2000 m erreichen Sie den Parkplatz an der Gaststätte Knollshütte. Dem Hauptweg am Waldrand folgend, befindet sich der nächste Parkplatz bei 2740 m. Hier ist der Einstieg für



den Stadtteil Dölau. Laufen Sie in Richtung ehemaligen Heidebahnhof. Vor dem Grundstück des alten Waldhauses (bei 3100 m) biegen Sie links ab. Es erfolgt ein ca. 1000 m langer Anstieg bis zur Höhe der Bischofswiese. Dann laufen Sie die Wolfsschlucht hinunter und stoßen auf den asphaltierten Weg, der rechts in Richtung Heidesee führt. Kurz vor der Salzmünderstraße bei 5500 m zweigt links ein kleiner Weg ab. Der Weg führt entlang der Gartenstadt Nietleben. Hier besteht am Parkplatz Habichtsfang die Einstiegsmöglichkeit für Sportler aus dem westlichen Halle-Neustadt und aus Nietleben.

An der Gartenstadtstraße laufen Sie weiter auf dem Harzklubstieg. Vorbei an Heide-Süd erreichen Sie den Waldkater nach 8900 m. Hier kommt der eigentliche Höhepunkt. Nun folgt der Schlusspurt auf der 1100 m langen asphaltierten Trainingsstrecke.



10.000 m

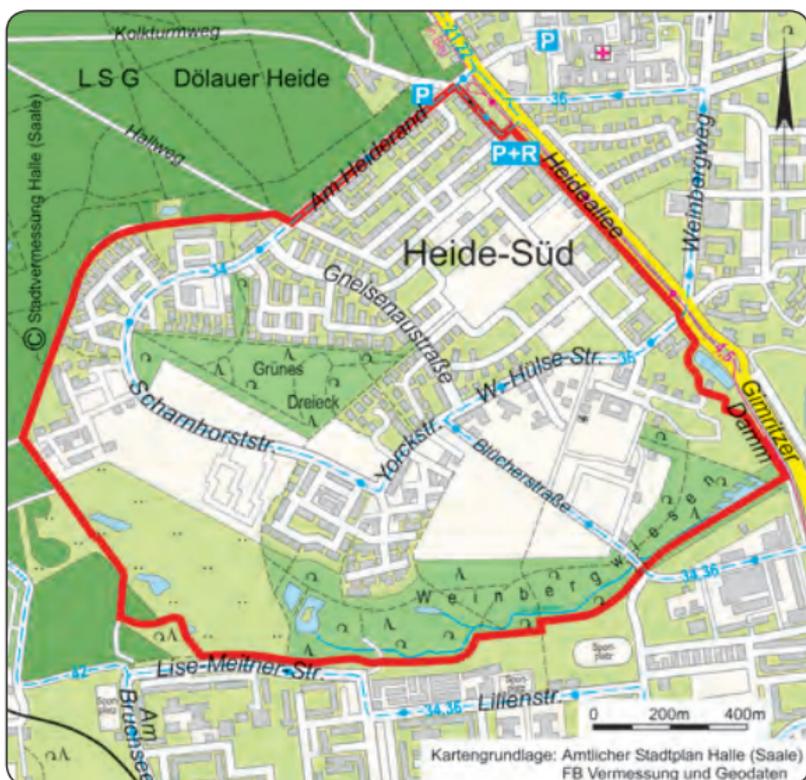


Nein



Ja

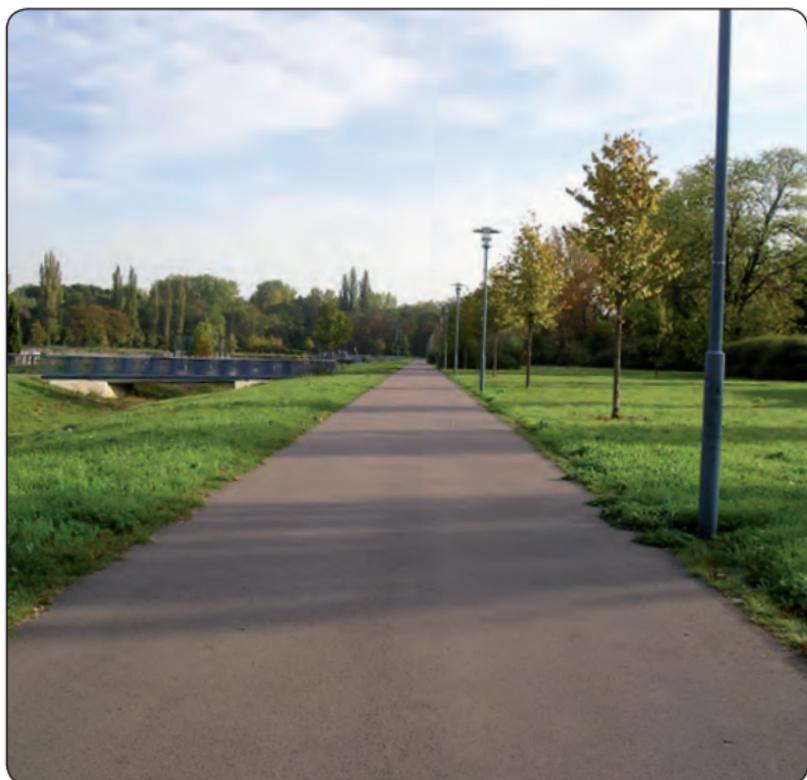




Der 5540 m lange Rundkurs um Heide-Süd bietet gute Möglichkeiten für Läufe bei Dunkelheit und schlechtem Wetter. Große Teile der asphaltierten Strecke sind beleuchtet. Es gibt gute Anbindungen an die Stadtteile Heide-Süd, Halle-Neustadt, Gartenstadt Nietleben, Kröllwitz und die Innenstadt.

Ist der Start am Parkplatz Hubertusplatz, so folgen Sie 500 m geradeaus der Straße Am Heiderand. Am Ende dieser Straße beginnt dann rechts ein breiter Weg um das Wohngebiet Heide-Süd. Dieser verläuft bis Halle Neustadt direkt an der Grenze zum Waldrand. Nach 2000 m schwenkt der Weg nach links und bindet in den asphaltierten und beleuchteten Weg durch den grünen Gürtel von Heide Süd ein. Anfangs verläuft der Weg parallel zur Lise-Meitner-Straße am Rand von Halle-Neustadt und entlang des Saugrabens. Nach dem Überqueren der Blücherstraße laufen Sie vorbei an Spielplätzen und weitläufigen Grünflächen bis kurz vor den Gimritzer Damm. An der dortigen Weggabelung, bei 4150 m, laufen Sie links in Richtung Heideallee.

Hier besteht auch die Anbindung zur Innenstadt und zur Peißnitz. Über dem Gimritzer Damm sind es bis zum Marktplatz 2800 m Entfernung.



Zur Kreuzung Heideallee/ Walter-Hülse-Straße führt ein Asphaltweg am Fuße, des mit alten Klinkerbauten besetzten, höher liegenden Plateau der ehemaligen Landesirrenanstalt. Bei 4640 m erreichen Sie die Ampelkreuzung. Um bis zum Ausgangspunkt am Hubertusplatz zurückzugelangen müssen Sie nun noch 900 m auf dem Fußweg der Heideallee absolvieren.

TIPP:

Wichtig beim Laufen in den Wintermonaten sind die Leuchtstreifen oder -westen. Läuft man auf viel befahrenen Straßen kann eine Stirnlampe zusätzlich nützlich sein, um Autofahrer auf sich aufmerksam zu machen.



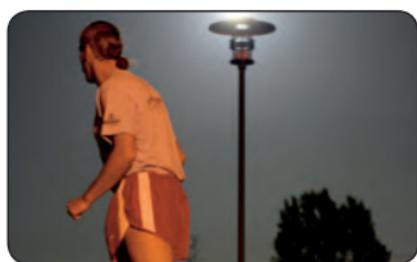
5.500 m

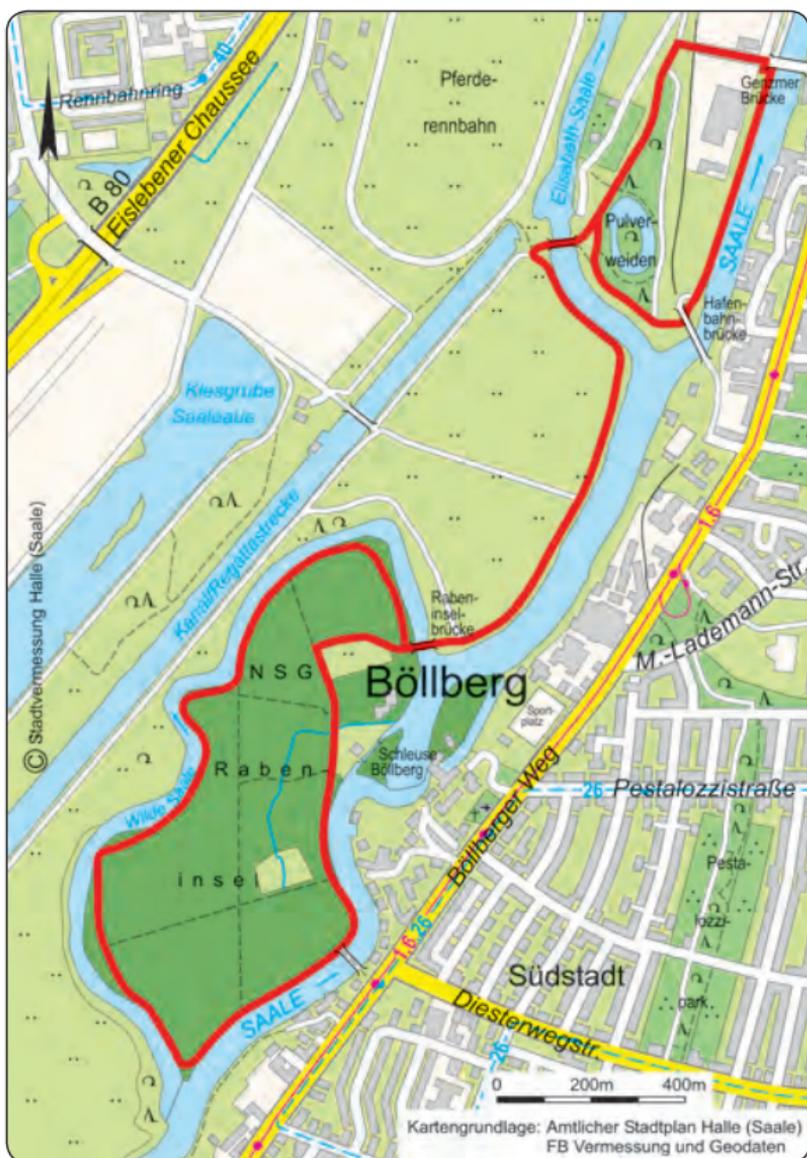


Ja



Ja





Die Rabeninsel bietet einen sehr schönen Rundkurs von 3040 m Länge für Läufer und Walker. Die Insel ist von den Wohngebieten Böllberg, Südstadt, Wörlitz, Glaucha und Innenstadt zu Fuß gut erreichbar.

Insbesondere für Läufer, die aus der Innenstadt und Glaucha kommen, lohnt es sich die Inselrunde mit der Strecke um Pulverweiden zu kombinieren. Damit wird eine Länge von 3040 m erreicht.

Die Rabeninsel ist durch hohe Laubbäume geprägt und steht als Auwaldrefugium unter Naturschutz. Der 2-3 m breite Weg führt 80% direkt am Ufer der Schifffahrtssaale und der Wilden Saale entlang. Bis auf die Brücken Zugänge ist die Strecke absolut eben.

Dadurch kann es auf dem größtenteils unbefestigten Weg nach Hochwasser oder starken Regenschlammig werden. Der Weg zu den Pulverweiden verläuft direkt an der Saale entlang. Die Pulverweiden sind zum Teil als Landschaftspark gestaltet.

Starten Sie an der Rabeninselbrücke am Böllberger Weg auf Höhe Diesterwegstraße, so wird üblicherweise entgegen dem Uhrzeigersinn gelaufen. Es beginnt ein 900 m langes Teilstück bis zur Brücke über die Wilde Saale. Da dieser Weg die Verbindung zu den Pulverweiden ist, sind hier deutlich mehr Läufer, Walker, Spaziergänger und Radfahrer unterwegs als auf der restlichen Insel. An der Brücke zur Saaleaue und den Pulverweiden besteht die Möglichkeit, den Lauf um 2700 m zu verlängern. Bleibt man auf der Rabeninsel folgt Natur pur. Stromaufwärts an der Wilden Saale entlang folgt der Weg jeder Flussbiegung. Eisvögel sind hier keine Seltenheit. An der Südspitze der Rabeninsel teilt ein Wehr die Saale. Von hier an laufen Sie gerade am Ufer der Schifffahrtssaale zurück zur Rabeninselbrücke.

Die Pulverweiden sind von der Brücke an der Nordspitze der Insel 1100 m entfernt. Nach dem Überqueren des Wehres zweigt rechts ein Uferweg ab. Dieser führt direkt an der Saale unter der Hafenbahnbrücke und Genzmerbrücke hindurch bis zum Holzplatz. Von der Hafenbahnbrücke sind es 400 m bis zum Böllberger Weg. Von der Genzmerbrücke zur Glauchaer Straße sind es 200 m und über den Holzplatz sind es bis zum Markt 1000 m.



3.040 m



Nein



Ja





Die Strecke mit einer Gesamtlänge von 1620 m umrundet die Galgenberge. Das als Flächennaturdenkmal geschützte Areal besitzt gute Anbindungen an die Stadtteile Paulusviertel, Giebichenstein, Frohe Zukunft und Trotha. Die Galgenberge sind durch Felsen mit ehemaligen Steinbrüchen geprägt. Der Große Galgenberg ist mit 136,20 m die höchste Erhebung im Stadtgebiet. Der Rundkurs verläuft weitgehend am Fuße der Berge und weist keine steilen Streckenabschnitte auf. Neben dem Rundkurs sind in dem Gebiet eine Vielzahl von weiteren, allerdings anspruchsvolleren Wegen vorhanden.

Die Strecke beginnt an der S-Bahnstation „Zoo“/Fleischmannstraße, auf Höhe der Bahnunterführung. Weiter laufen Sie auf dem Unteren Galgenbergweg in Richtung Landrain. Am Ende des asphaltierten und beleuchteten Weges überqueren Sie die Straße Oberer Galgenbergweg. Folgen Sie weiter dem Fußgängerweg parallel zum Landrain. Nach 460 m biegen Sie links in die Schlucht auf den äußeren Schotterweg ab. Nach verlassen der Schlucht folgt rechts ein kleiner Anstieg. Die Strecke verläuft dann entlang der Gartenanlage auf unbefestigtem Weg bis zum Großen Galgenberg. Hier beginnt wieder der



Asphaltweg. Dieser führt am Sportplatz des Polizei-sportvereins vorbei. Unweit des Sportplatzes ist die Bahnunterführung zur Fleischmannstraße erreicht und die Runde beendet.

TIPP:

Wenn Sie an Stadtläuferteilnahmen möchten, sollten Sie nach drei bis vier Monaten Lauftraining auf natürlichem Gelände damit beginnen, auch auf Asphalt zu laufen. Für den Bewegungsapparat ist das Training auf Asphalt und Beton eine besonders starke Herausforderung. Wenn Sie zwei- oder dreimal in der Woche trainieren, dann laufen Sie einmal davon auf Asphalt. Das reicht aus, um sich auf einen Straßen- oder Marathonlauf vorzubereiten.



1.620 m



Teilweise



Ja





Die ebene Strecke ist durch die direkte Nähe zum See sehr reizvoll. Die Wege sind größtenteils naturbelassen und können schlammig und rutschig sein. Der Uferweg um den Hufeisensee ist 6570 m lang. Der Hufeisensee ist das ideale Laufgebiet für die Stadtteile Kanena, Büschdorf und Bruckdorf.

Starten Sie nahe dem Wohngebiet „Zum Hufeisensee“ in Richtung Hochweg. Bei 620 m erreichen Sie den Abzweig zur Endstation der Straßenbahn in der Delitzscher Straße. Weiter, direkt am Ufer bleibend erreichen Sie bei 1820 m den Abzweig zum Kanenaer Weg. Bei 2300 m gelangen Sie zu dem Parkplatz unweit der Straße „Alte Schmiede“ mit der Anbindung an die Wohngebiete „Kompottsiedlung“ in 400 m und der Rossbachstraße in 1500 m Entfernung.

Weiter verläuft der Rundweg oberhalb der Uferböschung. Bei 4060 m passieren Sie den Parkplatz am



Wasserskizentrum. Hier beginnt die asphaltierte Scheuditzer Straße. Diese verlassen Sie vor der Gartenanlage und in Nähe der Ortslage Kanena links. Ab diesem Streckenabschnitt, bei 4700 m, beginnt wieder der Uferweg. Dieser verläuft parallel zur Wallendorfer Straße. Nach dem Überqueren des Hufeisenseeüberlaufes erreichen Sie bei 6100 m den Parkplatz an der „Käthe-Kollwitz-Straße“. Hier laufen Sie links, von der Straße weg, vorbei an Strandbereichen bis zum Ausgangspunkt dem Wohngebiet „Zum Hufeisensee“.



6.750 m



Nein



Ja





Lettin

Heide-Nord

Dölau

Kröllwitz

Gartenstadt
Nietleben

Heide-Süd

Nietleben

Neustadt

Böll

Wörlitz

© Stadtvermessung Halle (Saale)

143

Kartengrundlage:
Amtlicher Stadtplan Halle (Saale)
FB Vermessung und Geodaten



Seeben

Tornau

Mötzlich

Trotha

Frohe Zukunft

Diemitz

Reideburg

Büschdorf

Kanena

Bruckdorf

Ammendorf

Silberhöhe

Altstadt

ebichenstein

Altstadt

ebichenstein

91

100

14

6

11

10

7

8

1

0 1km 2km





Die Uferwege an den Gewässern in der Saaleue bieten attraktive Möglichkeiten für Jogger und Walker aus den Wohngebieten Innenstadt, Glaucha, Böllberg, Südstadt und Halle-Neustadt. Umlaufen Sie die Kiesgrube Saaleue und den Kanal, ergibt sich ein Rundkurs von 5000 m über die Passendorfer Wiesen.

Der Streckenverlauf ist eben. Die Wege sind überwiegend unbefestigt und bei Nässe stellenweise schwierig zu passieren.

Starten Sie am Wehr zu den Pulverweiden, schlagen Sie den rechten Weg ein, um auf die Westseite des Kanals zu gelangen. Nach 650 m biegt vor der Kanalbrücke der Weg nach rechts in Richtung Halle-Neustadt ab. Auf dieser Betonstraße laufen Sie bis zur nächsten Kreuzung. Hier, bei der 1100 m Marke, sind das Halle-Neustädter Rennbahnviertel und die alte Dorflage Pas-



sendorf nur 600 m entfernt. An der Kreuzung beginnt links der asphaltierte Weg am Westufer der Kiesgrube. Diesen Weg laufen Sie bis zum Ende des Gewässers. Hier zweigt links bei 2250 m ein breiter, unbefestigter Weg ab. Dieser Weg führt durch eine kleine Aufforstung zum südlichen Ende des Ruderkanals bei 2900 m. Der Kanal hat auf voller Länge einen parallelen Uferweg von 2150 m. Oft sind hier Ruderer beim Training zu sehen. Mit etwas Glück kann sich mit den Ruderern ein „Wettkampf“ ergeben.

An der Kanalbrücke bei 4500 m besteht die Möglichkeit auf den Verbindungsweg zur Rabeninsel und damit nach Böllberg und der Südstadt zu gelangen. Bis zur Brücke am Böllberger Weg beträgt die Entfernung 2000 m.

Von der Kanalbrücke, die unterquert wird, sind es bis zum Ausgangs- und Zielpunkt auf dem Wehr noch 500 m. Von hier aus sind die Wohngebiete Innenstadt und Glauchaguter erreichbar. Über die Pulverweiden und der Hafenbahnbrücke sind es 700 m bis zum Böllberger Weg, über den Holzplatz und der Genzmerbrücke sind es 900 m bis zur Glauchaer Straße und über die Mansfelder Straße sind es 1000 m bis zum Hallmarkt.



5.000 m

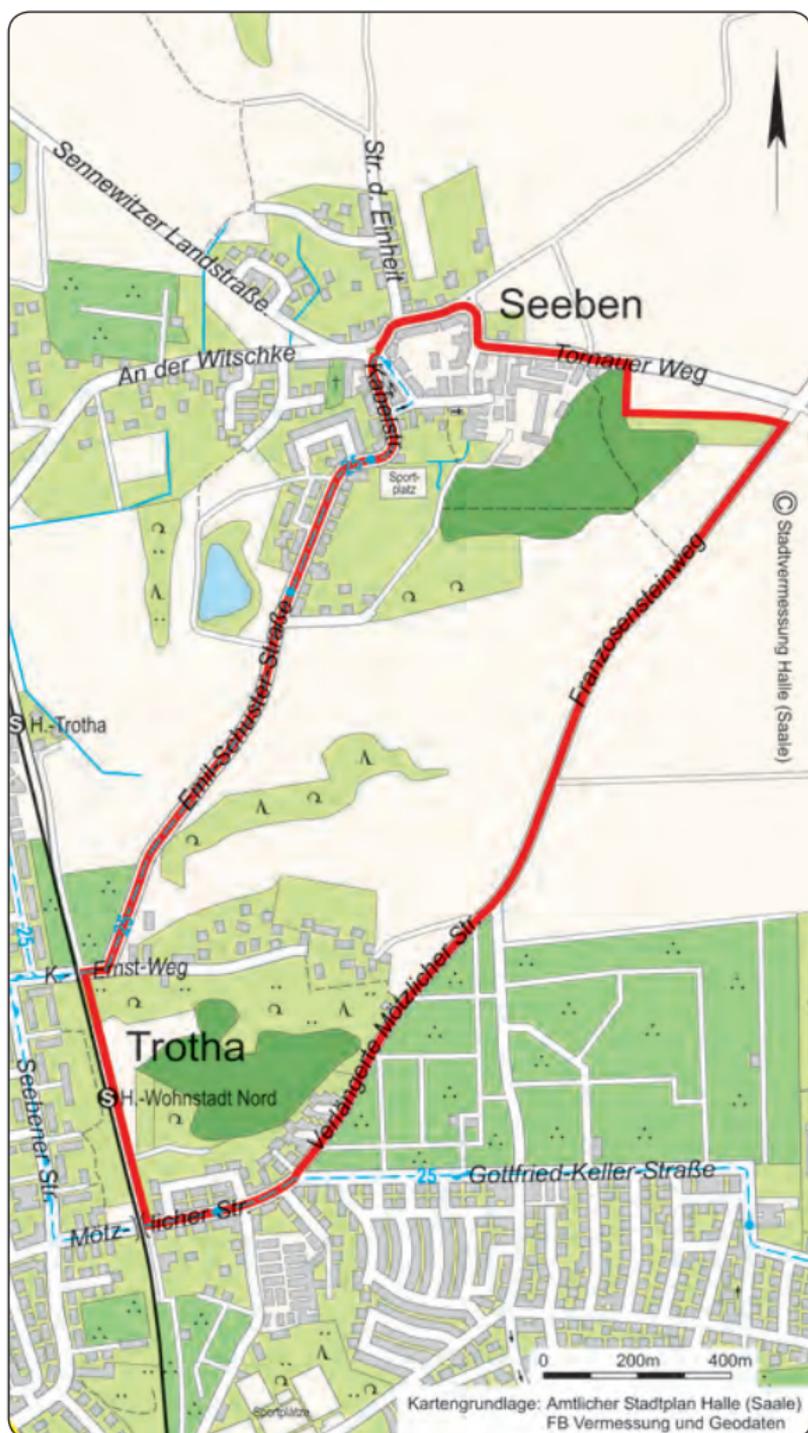


Nein



Ja





Im Norden von Halle, durch die Ortsteile Trotha und Seeben, bietet sich eine 5480 m lange Laufstrecke an. Der Rundkurs verläuft überwiegend auf befestigten Wegen. Es bestehen über den Bergschenkenweg gute Anschlussmöglichkeiten an den Stadtteil Frohe Zukunft und über die Kirschallee an den Ortsteil Torna.

Beginnen Sie an der Eisenbahnschranke im Karl-Ernst-Weg so laufen Sie parallel zu den Gleisen in südlicher



Richtung. Nach knapp 600 m treffen Sie auf die Mötzlicher Straße. Hier laufen Sie linker Hand die Mötzlicher Straße und die Verlängerte Mötzlicher Straße hoch. Die Straßen steigen auf einer Länge von 1000 m beständig an. Oben angekommen beginnt der Franzosensteinweg. Von hier aus eröffnet sich ein weiter Blick über die westlichen, nördlichen und östlichen Stadtteile. Weiter laufen Sie auf dem asphaltierten, aber für den öffentlichen KFZ-Verkehr gesperrten Weg bis kurz vor dem Ende der „Weißen Mauer“. Bei einem Durchbruch in der alten Lehmmauer führt der Weg über eine Streuobstwiese zum Gutspark Seeben. Hier halten Sie sich rechts und erreichen nach einem kurzen Abstieg den Tornauer Weg im Ortsteil Seeben. Am Grünen Platz in Seeben laufen Sie über die Emil-Schuster-Straße zurück zum Start nach Trotha. Die 1600 m lange Landstraße durchschneidet ein landschaftlich reizvolles Areal mit einem Teich, großen Weiden und einem Streuobsthang am Hoppberg.



5.650 m



Teilweise



Ja





Am Osendorfer See bieten sich für Läufer und Walker aus den Wohngebieten Osendorf, Radewell, Heimstättensiedlung, Bruckdorf und Dieskau ideale Bedingungen.

Es besteht die Möglichkeit, den See auf einem 5000 m oder 7400 m langen Rundkurs zu umlaufen. Die meist unbefestigten Wege führen durch einen ehemaligen Tagebau der großflächig aufgeforstet wurde.

Start und Ziel der beschriebenen Runden sind jeweils am Haupteingang des Halleschen Kanu Clubs HKC 54 e.V. an der Straße zum Tagebau.

Oberhalb des Sees laufen Sie über die Parkplätze auf einen Waldweg. Nach 1300 m kreuzt von rechts der Weg aus dem 1000 m entfernten Dieskau die Strecke. Nach 1460 m gabelt sich der Weg auf. Links laufen Sie talwärts in die kurze Runde die bei 2370 m wieder auf die äußere Runde stößt.

Wenn Sie die große Runde absolvieren möchten, bleiben Sie an der Gabelung auf dem rechten Weg. Dieser führt gerade bis zu der Kleingartenanlage bei 2120 m. Von dieser Stelle beträgt die Entfernung bis Bruckdorf 400 m. Weiter laufen Sie nach links, oberhalb des ehemaligen Tagebaus bis zum Ende der Gartenanlagen. Dort geht es kurz bergab. Am Blauen Auge, der kleine See oberhalb der Kanurennstrecke, gabelt sich der Weg auf. Rechts führt Sie ein Weg in Richtung Haldenwald und zu der 1000 m entfernten Heimstättensiedlung. Links bleiben Sie auf dem Rundweg. Bei 4770 m verlassen Sie den oberen breiten Feldweg talwärts und schließen auf den Waldweg der kleineren Runde an. Von diesem Punkt aus sind es nach Osendorf über die Straße der Bergarbeiter 1200 m.

Nach dem Durchlaufen eines Kiefernwäldchens kreuzt von rechts der Gosewanderweg die Strecke. Nach Erreichen des asphaltierten und beleuchteten Rad- und Fußweges laufen Sie weiter nach links zum 830 m entfernten Start-/Zielpunkt.



5.000 m



Teilweise



Ja





Verein	Sportart
Polizeisportverein Halle e.V.	Nordic Walking Walking für Senioren
LAV Halensia	Laufen Halb- und Stundenlauf
Kneipp-Verein Halle-Saalkreis e.V.	Nordic Walking
Sportverein Halle e.V.	Sportliches Gehen für alle Altersbereiche
Reideburger Sportverein 1990 e.V.	Laufgruppe Gymnastik
BUDOKAI- Kampfkunst e.V.	Walking / Nordic Walking
Allgemeiner- und Behindertensportverein Halle 53 e.V.	Nordic Walking
Universitätssportverein Halle e.V.	Walking
Polizeisportverein Halle e.V.	Wandern
Fußballsportverein 67 Halle e.V.	Nordic Walking
Stadtsporbund Halle e.V.	Inline-Skating
Wanderfreude der Gehörlosen Halle 1999 e.V.	Wandern
Universitätssportverein Halle e.V.	Gesundheit und Fitness

Wo	Wann	Kontakt
Sportanlage des Polzeisportvereins	Mittwoch 09:00-10:00 10:00-11:00	0345/5201800
Leichtathletik-Stadion „Robert-Koch-Straße“	Immer letzter Dienstag im Monat Halbstunden- lauf: 18.30- 19.00 Uhr Stundenlauf: 19.05-20.05Uhr	Präsident: Frank Bühler Felsenstraße 1b D-06114 Halle (Saale) Frank.Buehler@t-online.de www.laufen-in-halle.de
Sportanlage Ziegelwiese	Freitag 13:00-14:00	Jürgen Richter 0345/5211512 kneioo-halle@t-online.de
Sportkomplex Robert-Koch-Straße	Dienstag 14:00-18:00 Donnerstag 14:00-18:00	Helmut Stechemesser Kilian Wenzel 0345/4441322 kil_wen@web.de
Sportanlage des Reideburgersportverein	täglich ab 21:00 Uhr	Katrin Loth 0345/5604343 Kat.66@hotmail.de
Sportcenter BUDOKAI	Freitag 18:00-19:00	0315-7809894
Dölauer Heide	Freitag 15:00 Uhr Montag 11:00 Uhr	Herr Kallinautzki Merseburger Str. 41 06112 Halle 0345 / 2021141
Fußgängerbrücke zur Rabeninsel	Sonntag 09:30-11:00	Dr. Karola Knorrscheid 0345/6877086
		Tilo Langewaldt 0345/5230600
Sportanlage des FSV 67 Halle	Montag 09:00-11:00 Mittwoch 18:00-20:00	Doreen Theile,Grit Winning 0345/8059923 info@fsv67.de
Turnhalle der Sonderschule für Lernbehinderte „Makarenko“	9:00-12:00	Frau Strüver 0345/5512210 ssb@stadtsportbund- halle.de
	alle 3 Wochen	Vors. Christa Oelsner 0345/6802300
Brandberghalle Ziegelwiese	Di: 09:00-11:15 Do: 09:00- 10:00	Martin Deparade fug@usv-halle.de 0345/6877086

Verein	Sportart	Anschrift
Anglerverein „Petri Heil“	Angeln	Nauestraße 14 06110 Halle
Anglerverein " Am Posthornsee"	Angeln	Dessauer Straße 191 a 06118 Halle
Hallescher Anglerverein	Angeln	Mansfelder Straße 33 06108 Halle
Deutscher Alpenverein, Sektion Halle	Bergsteigen	Ernst-Eckstein- Straße 8 06114 Halle
IG Klettern Halle/Löbejün	Bergsteigen	Talstraße 13 06120 Halle
Hallesche Feldbogengilde	Bogenschießen	J.-G.-Schadow- Straße 4 06124 Halle
Hallescher Kanu-Club 94	Kanu Drachenboot	Am Tagebau 200 06132 Halle
Hallescher Drachenbootverein	Drachenboot	Emil-Fischer-Straße 23 06130 Halle
Hallescher Reit- und Fahrverein Seeben	Reit- und Fahr- sport	Howorka-Straße 20 06118 Halle
Reit- und Fahrverein Halle-Lettin	Reit- und Fahr- sport	Uferstraße 6 06120 Halle
Reitsportverein Dölau	Reitsport	Lieskauer Straße 2a 06120 Halle
TSG Kröllwitz	Reitsport	Talstraße 27 06120 Halle
1.FSC Halle-Oppin	Fallschirm- springen	Flugplatz 10 06188 Landsberg/ OT Oppin
BSV Halle-Ammendorf 1910 e.V.	Fußball	Postfach 730113 06045 Halle
Polzeisportverein Halle	Hundesport	Unterer Galgen- berg 5 06118 Halle
Saaleperlen	Jogging	Forsterstraße 37 06112 Halle
Böllberger Sportverein Halle	Kanu	Böllberger Weg 181.c 06110 Halle
Hallescher Kanu-Club 94	Kanu	Am Tagebau 200 06132 Halle
Kanuverein 96 Halle	Kanu	Beesener Straße 45 06110 Halle

Telefon	e-mail
0345 / 1207707	
0345 / 5231841	kontakt@anglerverein-posthornsee.de
0345 / 20389523	info@hallescheranglerverein.de
0345 / 5202247	alpenverein-halle@gmx.de
0345 / 6887519	gerald_krug@yahoo.de
0345 / 6867813	bowshooter77@compuserve.de
0345 / 7808304	hkc54@web.de
0177/2688177	drachensteffen@aol.com
0345 / 5323451	info@rfv.seeben.de
0345 / 18368660	rfv-lettin@rh-schurig.de
0176/23208572	jenny.ciaciuch@student.uni-halle.de
0345 / 5511998	christoph.karpe@mz-web.de
0170/3261039	fsc.halle-oppin@freenet.de
0345/ 7758701	
0345 / 5201800	psv-halle@t-online.de
0345 / 29984890	info@saaleperlen.de
0345 / 1200243	uwe.pfanmoeeller@gmx.de
0345 / 7808304	hkc54@web.de
0345 / 2021984	roonald@web.de

Verein	Sportart	Anschrift
Wassersportclub Halle	Kanu	Schkeuditzer Straße 70 06116 Halle
WSC Rabeninsel Halle	Kanu	Böllberger Weg 147 06128 Halle
Deutscher Alpenverein, Sektion Halle	Klettern	Ernst-Eckstein-Stra- ße 8 06114 Halle
IG Klettern Halle/Löbejün	Klettern	Talstraße 13 06120 Halle
SV Blau-Weiß Dörlau	Orientierungs- laufen	W.-Biehl-Straße 6 06120 Halle
Allgemeiner Turnverein Halle	Orientierungs- laufen	August-Bebel- Straße 49 06108 Halle
BSV Ammendorf	Orientierungs- laufen	Karl-Pilger-Str. 06132 Halle PF 730 113-06045 Halle
Bamboule Halle-Hallo- renkugler	Petanque	Große Steinstraße 30 06108 Halle
Roter Stern Halle	Petanque	Eichendorffstr. 11 06114 Halle
Clan der Ebronnen	Rasenkraft- sport	Im Hof 2 06258 Schkopau/OT Hohenweiden
Gehörlosen Sport-und Bürgerverein	Radsport	Gellertstraße 25 06126 Halle
SSC Halle	Radsport	Holzplatz 7a 06110 Halle
Polizeisportverein Halle	Radsport	Unterer Galgen- berg 5 06118 Halle
Reideburger SV	Radsport	Paul-Singer-Straße 56a 06116 Halle
SG Motor Halle	Radsport	Ottostraße 27 06130 Halle
Hallescher Mountain- bike-Sportclub	Radsport	Hermannstraße 67 33813 Oerlinghausen
Velo e.V.	Radsport	Advokatenweg 33 06114 Halle

Telefon	e-mail
0345 / 5800720	vorstand@wsc-halle.de
0170/2749105	wscrabeninsel@aol.com
0345 / 5202247	alpenverein-halle@gmx.de
0345 / 6887519	gerald_krug@yahoo.de
0345 / 5507969	lothar.mennicke@t-online.de
0345 / 29886636	atvhalle@web.de
03 45 / 7 70 93 90	info@bsv-halle-ammendorf.de
0345 / 4444109	post@heikokastner.de
0160/98557364	vorstandrsh@aol.com
0345 / 61389026	info@ebronnen.de
0345 / 6890482	webmaster@gsv-sachsen-anhalt.de
0345 / 2906862	info@ssc-halle.de
0345 / 5201800	psv-halle@t-online.de
0345 / 5608503	reideburgersv1990@web.de
0345 / 1214600	motor-halle@onlinehome.de
05202/994940	mountainbike-sc@arcor.de
0345 / 5636616	info@velo-ev.de

Verein	Sportart	Anschrift
Hallescher Reit- und Fahrverein Seeben	Reiten	Howorka-Straße 20 06118 Halle
Reit- und Fahrverein Halle-Lettin	Reiten	Uferstraße 6 06120 Halle
Reitverein Halle-Osendorf	Reiten	PF 730115 06045 Halle
TSG Kröllwitz	Reiten	Talstraße 27 06120 Halle
RSV Dölau	Reiten	Lafontaine-Straße 24 06114 Halle
SV Halle	Rudern	Kreuzvorwek 22 06120 Halle
Universitäts-sportverein Halle	Rudern	Robert-Franz-Ring 16 06108 Halle
Wassersportclub Halle	Rudern	Schkeuditzer Straße 70 06116 Halle
Wassersportclub Halle	Seesport	Schkeuditzer Straße 70 06116 Halle
Wassersportclub Halle	Segeln	Schkeuditzer Straße 70 06116 Halle
Windsurfing-Club Halle-Seeburg	Segeln	Große Ulrichstraße 7-9 06108 Halle
1. Inlineskating	Inlineskating	Heideallee 2 06120 Halle
Turbine Halle	Inlineskating	Zum Saaleblick 06114 Halle
Hallescher SC 96	Inlineskating	Burgstraße 7 06114 Halle
SSC Halle	Tauchen	Holzplatz 7a 06110 Halle
Tauchsportclub Delphin Halle	Tauchen	Fritz-Reuter-Str. 9 06114 Halle
Tauchsportclub Halle 93	Tauchen	Brühlweg 25 06818 Braschwitz
Tauchclub Orca Halle	Tauchen	Siedlung Süd 29 06116 Halle
SV Halle	Triathlon	Kreuzvorwek 22 06120 Halle

Telefon	e-mail
0345 / 5323451	info@rfv.seeben.de
0345 / 18368660	rfv-lettin@rh-schurig.de
0345 / 1205012	info@reitverein-halle-osendorf.com
0345 / 5511998	christoph.karpe@mz-web.de
0176/23208572	jenny.ciaciuch@student.uni-halle.de
0345 / 5511393	info@sv-halle.de
0345 / 6877086	usv-halle@t-online.de
0345 / 5800720	vorstand@wsc-halle.de
0345 / 5800720	vorstand@wsc-halle.de
0345 / 5800720	vorstand@wsc-halle.de
0345 / 233340	kanzlei@gutesrecht.de
0345 / 5506890	andreas@russensturm.de
0345 / 5230493	info@turbine-halle.de
0700/11111196	info@hsc96.de
0345 / 2906862	info@ssc-halle.de
0345 / 2030330	info@delphin.de
034604/21994	horst.frieschbier@arcor.de
0345 / 1222738	
0345 / 5511393	info@sv-halle.de

Verein	Sportart	Anschrift
Universitätssportverein Halle	Triathlon	Robert-Franz-Ring 16 06108 Halle
SSC Halle	Triathlon	Holzplatz 7a 06110 Halle
Polzeisportverein Halle	Walking/Nordic Walking	Unterer Galgenberg 5 06118 Halle
Budokai Kampfkunst	Walking/Nordic Walking	Am Mühlholz 31 06132 Halle
FSV 67 Halle	Walking/Nordic Walking	Am Kinderdorf 1 06124 Halle
Kneipp-Verein Halle-Saalkreis	Walking/Nordic Walking	Schleiermacherstraße 1 06114 Halle
Senioren-Sportverein Halle	Walking/Nordic Walking	Böllberger Weg 189 06110 Halle
Saaleperlen	Wandern	Forsterstraße 37 06112 Halle
Senioren-Sportverein Halle	Wandern	Böllberger Weg 189 06110 Halle
ABSV Halle 53	Wandern	Merseburger Straße 41 06112 Halle
Eisenbahner SG Halle	Wandern	Kanenaer Weg 16 06112 Halle
SV Medizin Halle-Neustadt	Wandern	Paul-Suhr-Straße 45a 06130 Halle
SV Rotation Halle	Wandern	Delitzscher Straße 65 06112 Halle
Wanderfreunde der Gehörlosen Halle 1999	Wandern	Postfach 900231 06054 Halle
Polzeisportverein Halle	Wandern	Unterer Galgenberg 5 06118 Halle
Wasserskiclub Hufeisensee Halle	Wasserski	Schkeuditzer Straße 71 06116 Halle

Telefon	e-mail
0345 / 6877086	usv-halle@t-online.de
0345 / 2906862	info@ssc-halle.de
0345 / 5201800	psv-halle@t-online.de
0345 / 7809884	kkv-halle@t-online.de
0345 / 8059823	info@fsv67.de
0345 / 5211512	kneipp-halle@t-online.de
0345 / 2984092	ssv.halle@gmx.de
0345 / 29984890	info@saaleperlen.de
0345 / 2984092	ssv.halle@gmx.de
0345 / 2021141	kallinautzki@absv.de
0345 / 5633399	
0345 / 1202266	
0345 / 5653460	info@rotation-halle.de
0345 / 6802300	
0345 / 5201800	psv-halle@t-online.de
0345 / 4442546	

≡ nützliche Lauftipps ≡

Der richtige Laufstil

Je kleiner die Schritte sind, desto weniger Kraft wird gebraucht. Am Anfang sollte man also lieber kleine Schritte machen. Es wird nämlich mehr Kraft gebraucht, wenn man große Schritte beim Laufen macht. Dies ist besonders dann sinnvoll, wenn man beim Training etwas für kräftigere Beine tun möchte. Außerdem sind solche Läufe im Wettkampf nur für jene anzuraten, die viel Erfahrung damit im Training gesammelt haben.

Die Armbewegung unterstützt den Schwung, die Haltung und das Gleichgewicht. Naturgemäß schwingt man die Arme nicht gleichzeitig nach hinten, sowie nach vorn, sondern man schwingt sie diagonal. Man sollte deshalb auf zwei Dinge achten: Beide Schultern dürfen nicht runterhängen und bilden gleichzeitig eine Gerade. Die Arme bilden mit dem Unter- und Oberarm einen Neigungsgrad von 90° . Durch diese Haltung spürt man schon eine gewisse Stabilität!

Der Kopf sollte beim Laufen ständig gerade ausgerichtet sein. Dies hat zum einen den Vorteil, dass die Atmung beim Laufen nicht sonderlich erschwert wird und zum anderen, dass man hinschaut, wo man läuft.

Die Füße sollen etwa „Fußlänge“ vor dem Oberkörper auf den Boden aufsetzen. Das Abrollen mit dem Fuß ist jedem selbst überlassen. Jeder soll so laufen, wie er es ohne Probleme und Schwierigkeiten kann. Am perfektsten wäre es, mit dem ganzen Fuß aufzusetzen und mit dem Vorderfuß abzustößen.

Sehen Sie diese Regeln nicht als Pflichtregeln an. Sie kann man nicht immer zu 100% erfüllen. Jedoch sollte man sich darüber Gedanken machen und versuchen, sich so nah wie möglich an diese perfekte Laufhaltung heranzutasten. Üben Sie! Irgendwann profitieren Sie davon hinsichtlich der Leistung oder der eigenen Gesundheit. Aber denken Sie daran, dass dies nicht in ein paar Wochen zu schaffen ist. Sie brauchen hierfür sehr viel Geduld. Unterschätzen Sie das nicht!

Der richtige Laufschuh

Laufschuhe sind wohl der wichtigste Ausrüstungsgegenstand, den ein Läufer braucht. Nachfolgend erhalten Sie wichtige Tipps für den Kauf des optimalen Laufschuhs.

- ▶ Kaufen Sie Ihren Laufschuh in einem Fachgeschäft, wo Sie fachkundig beraten werden.
- ▶ Kaufen Sie Ihren Schuh in den Abendstunden, weil der Fuß sich im Laufe des Tages ausdehnt.
- ▶ Ziehen Sie Socken an, die Sie auch beim Laufen benutzen.
- ▶ Schildern Sie dem Verkäufer genau den Einsatzzweck: Laufdistanz, Laufstil, ob für Waldboden oder Asphalt, usw.
- ▶ Wenn Sie einen abgelaufenen Schuh haben, nehmen Sie ihn mit ins Fachgeschäft. Am Abriebverhalten erkennt der geschulte Verkäufer Ihre Problemzonen.
- ▶ Lassen Sie sich eine Videoanalyse auf einem Laufband oder im Freien machen.
- ▶ Laufen Sie ruhig im Laden ein paar Meter auf und ab, fragen Sie, ob Sie auch draußen ein paar Meter laufen dürfen.
- ▶ Probieren Sie mehrere Größen an. Entscheidend beim Laufschuh ist der Sitz im Fersen- und Spannereich, im Zehenbereich kann ruhig Platz sein, ein Daumen breit bis zur Schuhspitze ist ohne weiteres vertretbar.

Dieses Projekt ist finanziert mit Mitteln des Landes Sachsen-Anhalt und des Europäischen Sozialfonds und unterstützt durch die Stadt Halle.

Europäische Union
Europäischer Sozialfonds



PROJEKTTRÄGER

Stadtsportbund Halle e.V.

Dölauer Straße 65

06120 Halle • www.halsport.de

SATZ, LAYOUT, TEXT, FOTOS

Impulse Werbung

Am Gestüt Kreuz 10a • 06120 Halle

☎ 0345 6 83 01 25 • www.impulse-werbung.de