

Laufen im Grünen

Joggen, Walken und mehr
in Dortmund



Initiative
DORTMUND
PARKS

Stadt Dortmund
Sport- und Freizeitbetriebe
Dortmund



**Liebe Gäste Dortmunds,
Liebe Sportlerinnen und Sportler,**

Sie besuchen unsere Stadt und möchten sie zudem auch sportlich und aktiv erleben und erfahren? Das Dortmunder Stadtgrün mit seinen Parks und Wäldern hat eine Menge zu bieten und ist für viele Sportarten offen! Insbesondere wirkt aber Laufen, Walken oder Joggen als Ausdauertraining nach einem langen Arbeitstag stressabbauend und ist darüber hinaus auch jederzeit im gesamten Stadtgebiet möglich.

Mit dieser Broschüre bieten Ihnen die Sport- und Freizeitbetriebe der Stadt Dortmund eine Kurzübersicht inklusive Anfahrtsbeschreibung über die in Dortmund ausgewiesenen Jogging- und Walkingstrecken sowie die zwei Finnbahnen. Die Strecken sind im Detail am jeweiligen Startpunkt ausführlicher dargestellt. Bitte bedenken Sie, sich für das Laufen entsprechend zu kleiden und ausreichend Flüssigkeit zu trinken und ggf. mitzuführen. Das Laufen geschieht immer auf eigene Gefahr. Es bestehen leider keinerlei Umkleidemöglichkeiten an den einzelnen Strecken. Darüber hinaus finden Sie in dieser Broschüre Hinweise zu regelmäßigen Lauftreffs, weiteren möglichen Laufstrecken und nützliche Informationen zu den Dortmunder Parks und Wäldern.

Unser Dank geht an die Sparkasse Dortmund mit deren freundlicher Unterstützung die Broschüre erstellt werden konnte.

Erleben Sie Dortmund und bleiben Sie fit!

**Ihr
Team Stadtgrün**

1. Aplerbecker Wald

Schwerter Straße 220, 44287 Dortmund

Start und Ziel:

Parkplatz Ecke Schwerter Str. 220/Schlagbaumstr.
(Bürger-Schützen-Verein Dortmund Aplerbeck)

Ausgeschildert sind zwei Jogging- und Walkingstrecken:

1. Route Rot: 2,0 km
2. Route Grün: 3,0 km

Wegdecke:

wassergebundener Belag

ÖPNV:

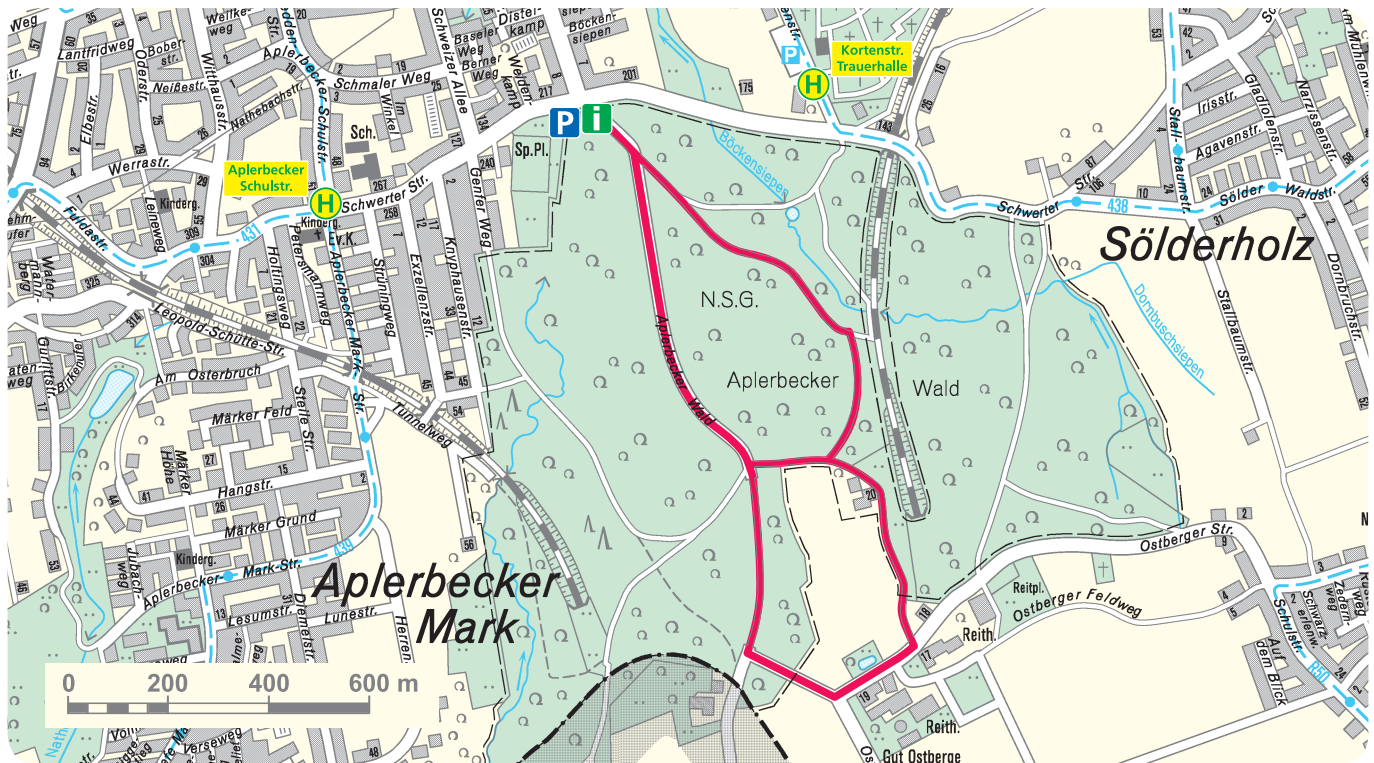
Bus 438 bis Haltestelle Kortenstr./Trauerhalle + ca. 10 min Fußweg oder Bus 439, Bus 431 bis Haltestelle Aplerbecker Schulstr. + ca. 15 min Fußweg

Beleuchtung:

nein

kostenpflichtig:

nein



2. Tunnelpark Finnbahn

Ehmsenstr. 22, 44269 Dortmund

Start und Ziel:

Die Finnbahn befindet sich auf der Tunneldecke der B 236 im Bereich zwischen Ehmsen- und Ostkirchstraße.

Streckenlänge: ca. 1 km – Rundkurs mit geringem Höhenunterschied

Wegdecke: Holzspäne

ÖPNV: Bus 430, Bus 438, Bus 439 bis Haltestelle Berghofen-Zentrum + ca. 7 min Fußweg oder Bus 438 bis Haltestelle Berghofer Schulstraße + ca. 5 min Fußweg

Beleuchtung: nein

kostenpflichtig: nein



3. Bittermark/ Dortmunder Stadtforst

Kirchhörder Straße 101, 44229 Dortmund
(Wohnstift Augustinum)

Start und Ziel:

Eingang zum Wald auf der gegenüberliegenden Straßenseite (Theodor-Freywald-Weg) am öffentlichen Parkplatz Wohnstift Augustinum/ Bereich Olpketalstr.

Ausgeschildert sind zwei Jogging- und Walkingstrecken

1. Route Gelb: 1,0 km

2. Route Grün: 4,6 km

Wegdecke: wassergebundener Belag

ÖPNV: Bus 447 bis Haltestelle Olpkebach

Beleuchtung: nein

kostenpflichtig: nein

Viermärker Lauftreff

Viermärker Waldlaufgemeinschaft e.V.

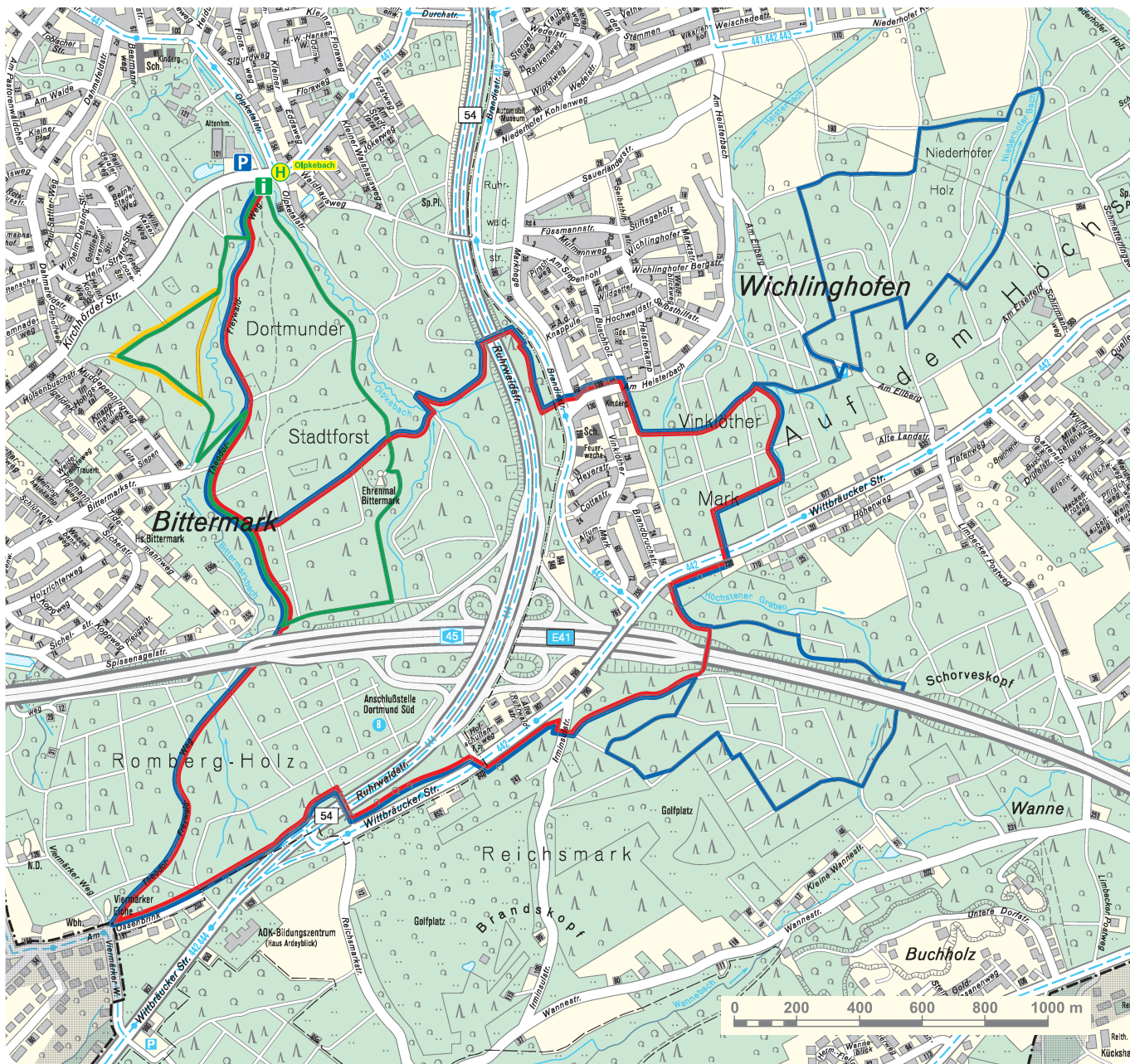
Ergänzend zu den nebenstehenden Routen bietet die Viermärker Waldlaufgemeinschaft e.V. – ausgehend vom gleichen Start – zwei weitere, ausgeschilderte Routen an, die über eine 13 bzw. 17 km lange, reizvolle Strecke im Naturschutzgebiet Bittermark führen. Für beide Strecken kann ein Laufzertifikat erworben werden.

3. Route Blau: 17,2 km (Zertifikat groß), drei ungesicherte Straßenüberquerungen

4. Route Rot: 13,2 km (Zertifikat klein), drei ungesicherte Straßenüberquerungen

Die sonstigen Angaben entsprechen den beiden kürzeren Strecken (auf der linken Seite).

Weitere Informationen zu den Strecken, zu den einzelnen Lauf- und Walkinggruppen und zu Veranstaltungen erhalten Sie im Internet unter www.viermaerker-waldlauf.de



4. Bolmke/Brünninghausen

5. Bolmke Finnbahn

Bolmker Weg, 44139 Dortmund

Start und Ziel:

Um zur Laufstrecke Bolmke oder zur Finnbahn zu gelangen, wenden Sie sich an der Kreuzung Bolmker Weg/Am Sonnenblick auf dem Bolmker Weg Richtung Süden und überqueren die Bahngleise (Haltestelle Signal-Iduna-Park), biegen Sie danach Richtung Westen in den Wald ein. Zusätzliche Parkmöglichkeiten bestehen am Freibad Volkspark (Schwimmweg 2, 44139 Dortmund)

Ausgeschildert sind zwei Laufstrecken:

1. Route Grün: 4,3 km
2. Route Blau: 5,0 km

Wegdecke: wassergebundener Belag

Finnbahn

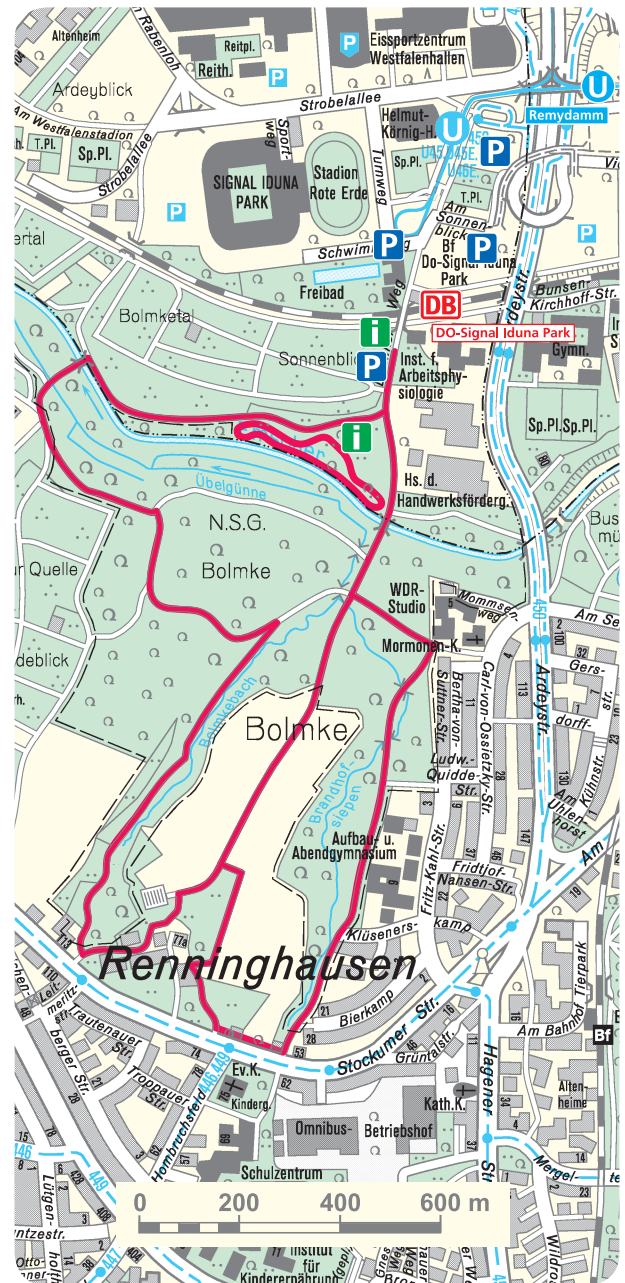
Streckenlänge: 800 m-Rundkurs in einer leicht hügeligen, parkähnlichen Landschaft

Wegdecke: Rinden-Mulch

ÖPNV: U45 bis Haltestelle Remydamm + ca. 10 min Fußweg oder DB bis Haltestelle Signal-Iduna-Park + ca. 2 min Fußweg

Beleuchtung: nein

kostenpflichtig: nein



6. Stadion Rote Erde

Strobelallee 50, 44139 Dortmund

Der Eingang befindet sich an der Strobelallee.

Streckenlänge: 400 m-Bahn

Wegdecke: Tartan-Bahn

ÖPNV: U45 bis Haltestelle Remydamm
+ ca. 5 min Fußweg oder DB bis
Haltestelle Signal-Iduna-Park
+ ca. 5 min Fußweg

Beleuchtung: im Winter wird die Tribünenbeleuchtung nur zeitweise eingeschaltet

kostenpflichtig: nein



7. Botanischer Garten Rombergpark

Am Rombergpark 49b, 44225 Dortmund

Bitten nutzen Sie die ausgewiesenen Parkplätze „Rombergpark“.

Start und Ziel:

Eingang Torhaus des Botanischen Garten Rombergpark. In diesem Fall handelt es sich um den Rundweg entlang des Teiches und der Talwiese im Park. Dieser Weg ist nicht speziell als Joggingweg markiert, der Rundweg ist aber eine von Dortmundern/-innen sehr geschätzte und empfohlene Joggingroute.

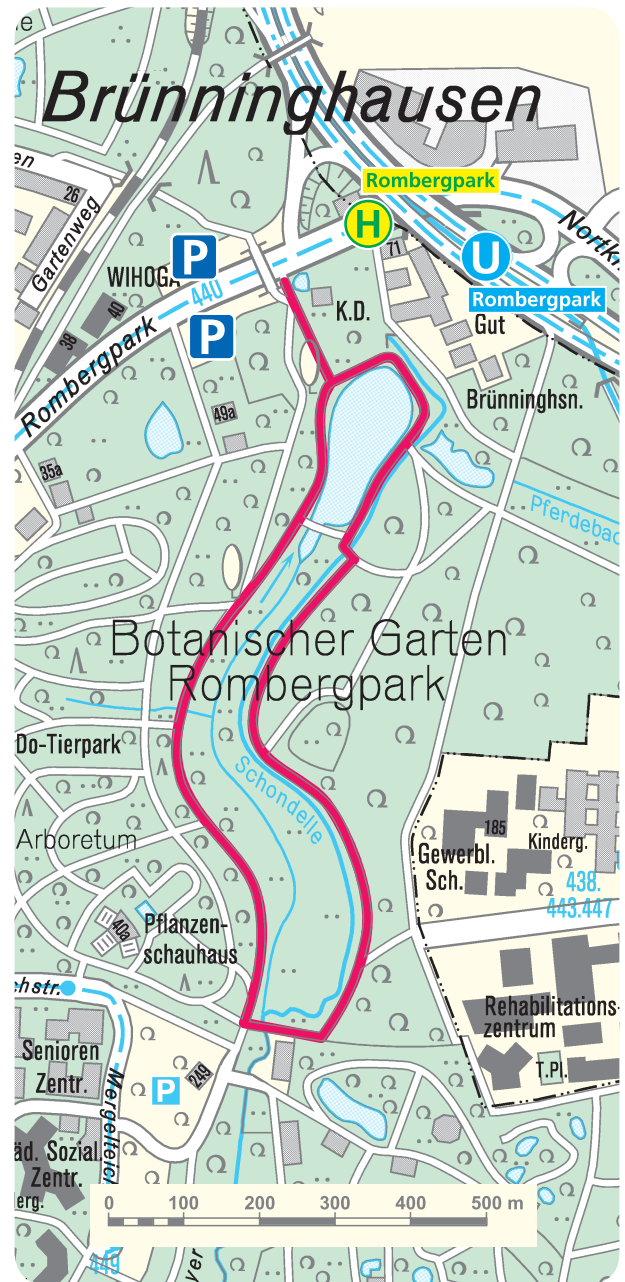
Streckenlänge: 2,2 km

Wegdecke: Asphalt, teilweise auch wassergebundener Belag

ÖPNV: U49 bis Haltestelle Rombergpark + ca. 5 min Fußweg

Beleuchtung: vorhanden

kostenpflichtig: nein



8. Westfalenpark (B1/B54)

An der Buschmühle 3, 44139 Dortmund

Start und Ziel:

Eingang Ruhrallee oder Eingang Buschmühle.
Parkplätze (kostenpflichtig) sind in der Nähe
beider Eingänge ausreichend vorhanden.

Ausgeschildert sind zwei Jogging- und
Walkingstrecken:

1. Route: 2,5 km
2. Route: 5,0 km

Beide Strecken in Abschnitten mit gleich-
mäßigen Steigungen.

Wegdecke: Asphalt, Pflaster, teilweise auch
wassergebundener Belag

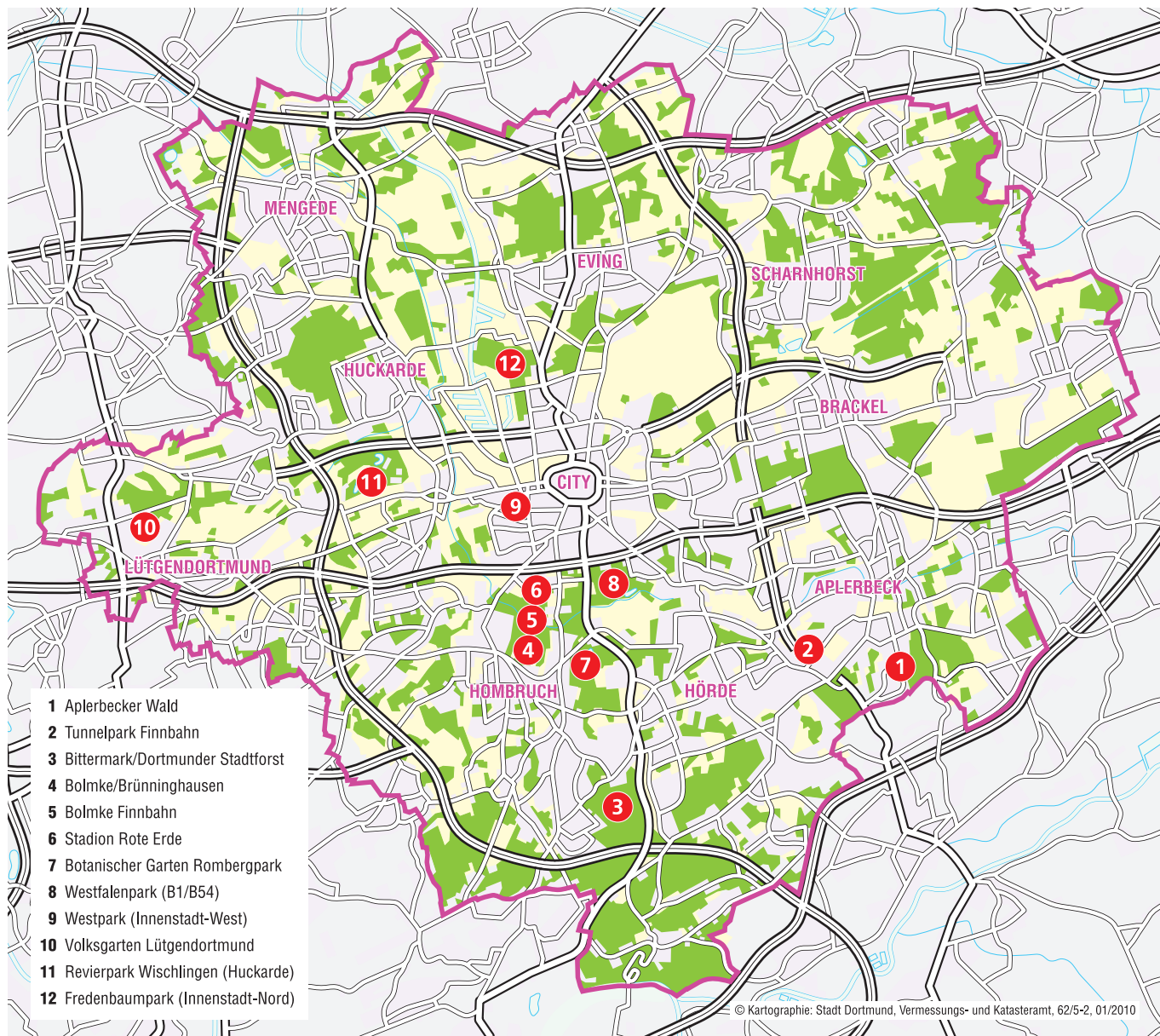
ÖPNV: U45 bis Haltestelle Westfalenpark.
Der Eingang Ruhrallee befindet
sich in unmittelbarer Nähe.

Beleuchtung: vorhanden

kostenpflichtig: ja (Parkeintritt z.Zt. 3,00 €/
Erwachsene)



Übersicht aller Laufstrecken



9. Westpark (Innenstadt-West)

Rittershausstraße 40, 44137 Dortmund
(Café Erdmann)

Start und Ziel:

Eingang zum Park am Café Erdmann,
grundsätzlich aber auch an jedem anderen
Eingang zum Park möglich

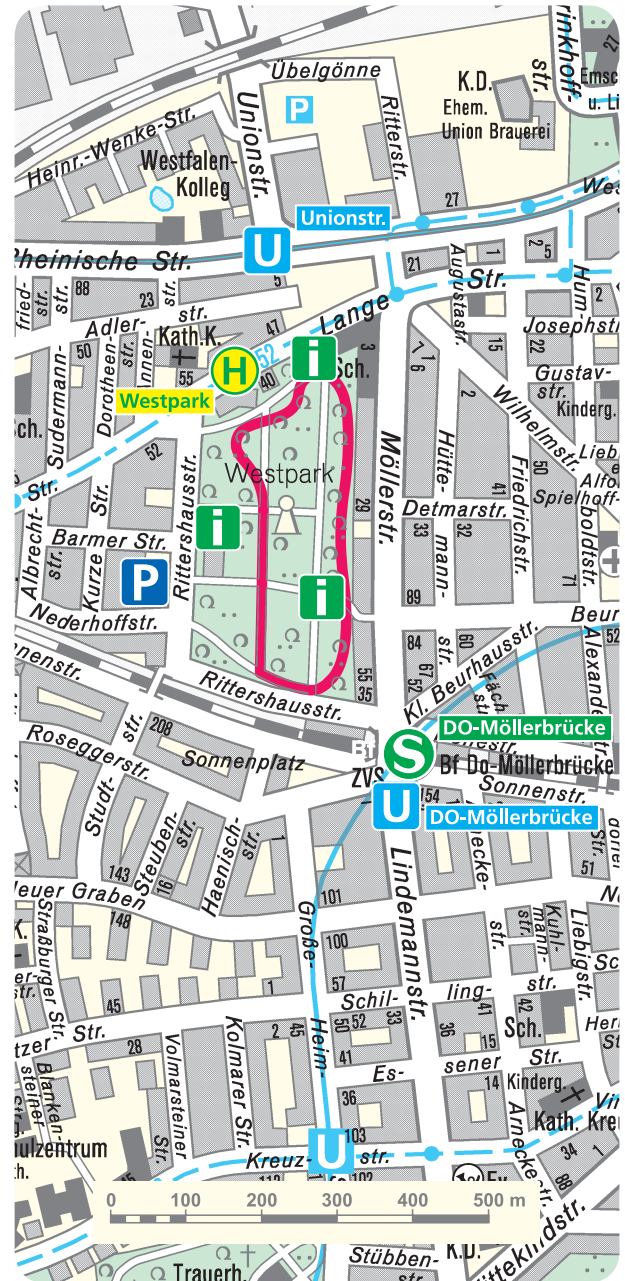
Streckenlänge: 1 km

Wegdecke: wassergebundener Belag,
Schotter

ÖPNV: U42, S-Bahn S4 bis Haltestelle
Dortmund-Möllerbrücke
+ ca. 4 min Fußweg oder U43,
U44 bis Haltestelle Unionstr.
+ ca. 3 min Fußweg oder
Bus 452, Bus 453 bis Haltestelle
Westpark

Beleuchtung: Hauptwege sind beleuchtet,
Nebenwege nicht

kostenpflichtig: nein



10. Volksgarten Lütgendortmund

Volksgartenstraße 61, 44388 Dortmund
(Restaurant Eisenbarth)

Start und Ziel:

Eingang zum Park am Restaurant Eisenbarth,
grundsätzlich aber auch an jedem Eingang zum
Park möglich

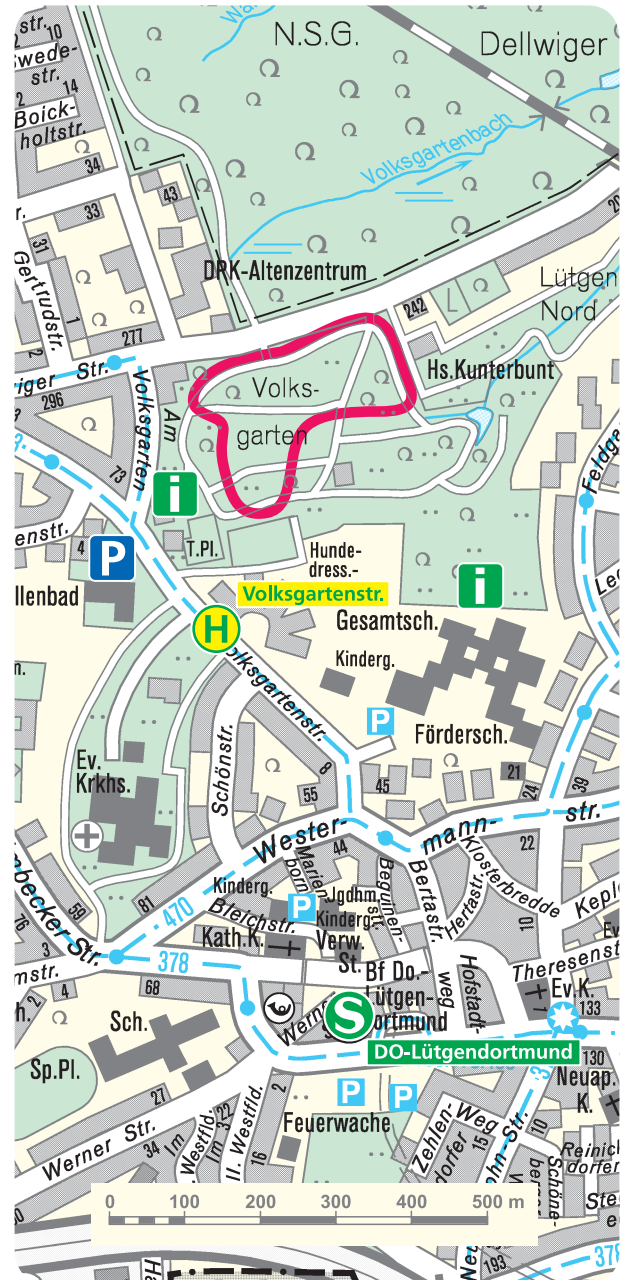
Streckenlänge: ca. 900 m

Wegdecke: wassergebundener Belag,
Schotter

ÖPNV: S-Bahn S4 bis Haltestelle
Dortmund-Lütgendortmund
+ ca. 12 min Fußweg oder
Bus 463 bis Haltestelle Volks-
gartenstr. + ca. 5 min Fußweg

Beleuchtung: nein

kostenpflichtig: nein



11. Revierpark Wischlingen (Huckarde)

Höfkerstraße 12, 44149 Dortmund

Start und Ziel:

Am Eingang des Fitness- und Freizeitcenters Wischlingen bzw. am Eingang des Solebades

7 verschiedene Streckenverläufe zum Joggen und Walken, keine großen Steigungen im Gelände:

1. Laufstrecke Gelb: 8,0 km
2. Laufstrecke Orange: 9,0 km
3. Laufstrecke Rot: 11,0 km

4. Laufstrecke Grün: 12,5 km
5. Walkingstrecke Hellgrün: 4,5 km
6. Walkingstrecke Blau: 5,3 km
7. Walkingstrecke Hellblau: 6,8 km

Wegdecke: Wechsel zwischen Asphalt und wassergebundener Wegdecke

ÖPNV: Bus 465 bis Haltestelle Revierpark oder S-Bahn S2 bis Haltestelle Dortmund-Wischlingen

Beleuchtung: teilweise vorhanden; im Siedlungsbereich ausreichende Beleuchtung, im Wald und auf den Feldern keine Beleuchtung

kostenpflichtig: nein



12. Fredenbaumpark/ (Innenstadt-Nord)

Schützenstraße, 44147 Dortmund

Bitte fahren Sie bis zum Ende der Schützenstraße, an der Ecke Schützenstraße/Beethovenstraße/Westerholz befindet sich der Eingang zum Park. Dort bestehen Parkmöglichkeiten oder nutzen Sie den Parkplatz des Klinikzentrums Nord.

Start und Ziel:

Eingang zum Park von der Schützenstraße (Ecke Schützenstraße/Beethovenstraße/Westerholz)

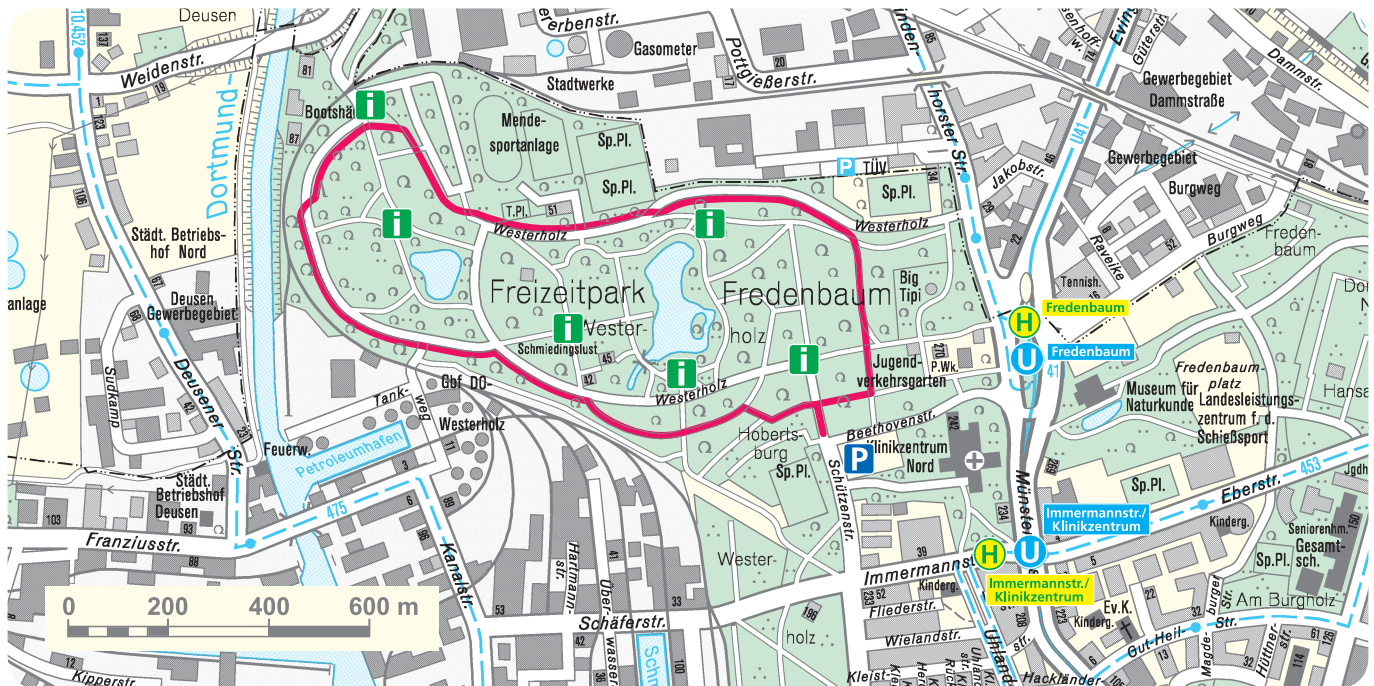
Streckenlänge: ca. 3 km

Wegdecke: wassergebundener Belag

ÖPNV: U41, Bus 453 bis Haltestelle Immermannstr./Klinikzentrum Nord + ca. 5 min Fußweg oder direkt über Eingang Beethovenstraße bzw. Eingang Lindenhorsterstraße: U41, Bus 410, Bus 411 bis Haltestelle Fredenbaum

Beleuchtung: größtenteils vorhanden, Hauptwege sind beleuchtet

kostenpflichtig: nein



Weitere gute Laufmöglichkeiten, ohne Streckenmarkierung:

- **Volkgarten Mengede**
kostenpflichtig: nein
- **Tremoniapark**
kostenpflichtig: nein
- **Hoeschpark**
kostenpflichtig: nein

Nützliche Informationen

zur Stadt Dortmund, dem Dortmunder Stadtgrün und den Dortmunder Parks

www.parks.dortmund.de

Lauftreffs, Sportgruppen und weitere Joggingstrecken (unbeschildert) unter:

- www.laufen-in-dortmund.de
- www.viermaerker-waldlauf.de
u.a. Zertifikatsstrecken
- www.lt-wischlingen.de.vu
u.a. 3-Schlösser-Lauf
- www.lt-bittermark.de/front_content.php
- www.lc-rapid-dortmund.de/index.php
- www.lauftreff.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Stadt Dortmund, Sport- und Freizeitbetriebe
Dortmund, Initiative Dortmund Parks

Redaktion: Silvia Jacobs, Bernd Ohler, Michael Wimmershoff,
Johannes Blume (verantwortlich)

Titelfoto: Hartmut910/www.pixelio.de

Gestaltung, Produktion und Druck: Dortmund-Agentur – 01/2010



Gefördert von
Sparkasse Dortmund