

# Bielefeld

Laufen & Walken

**BIELEFELDER RUNDEN**

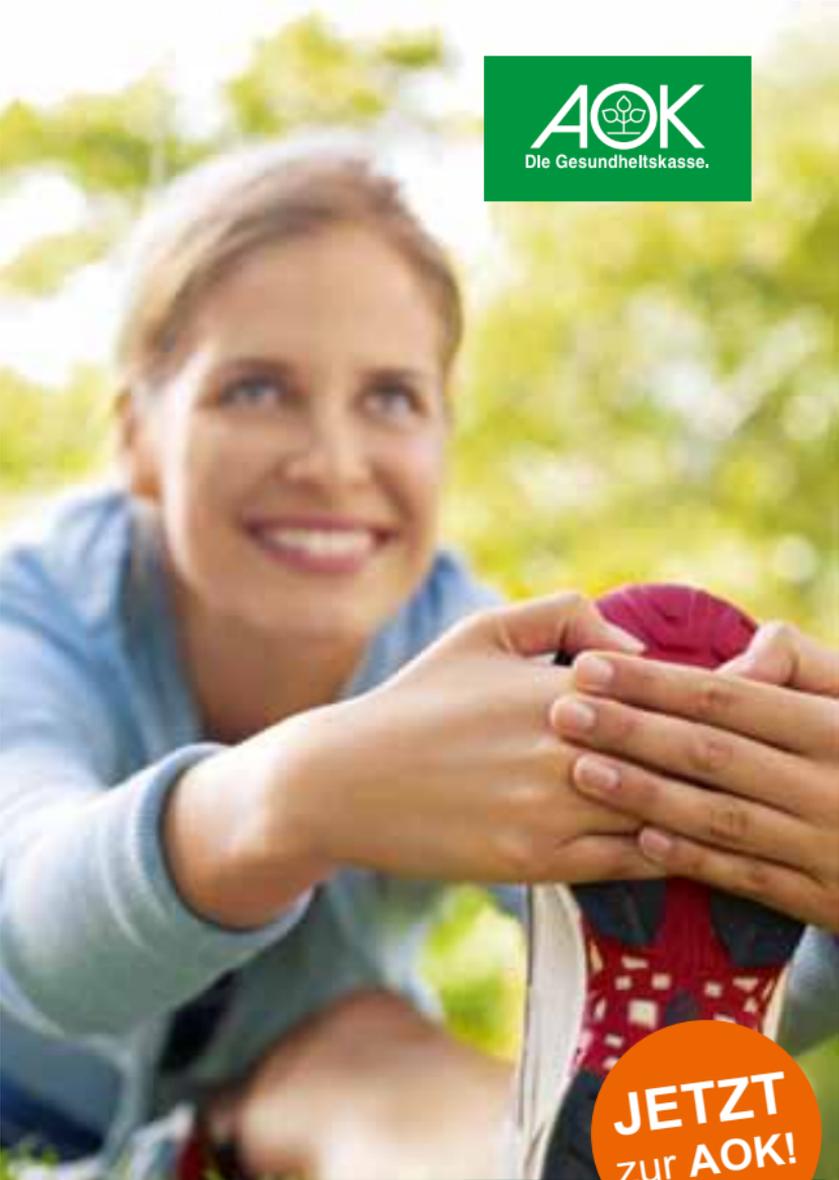


Mit GPS-Daten  
zum Download!

Mit Tourenübersicht, Streckenkarten,  
Niveauangaben und vielen weiteren  
hilfreichen Informationen!



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.



**JETZT**  
zur AOK!

Warum zur AOK NORDWEST?

**Weil die auch sonntags am Start sind.**

Wir sind da, wenn`s drauf ankommt.  
Zum Beispiel mit medizinischen Informationen am  
Telefon - rund um die Uhr, sieben Tage in der Woche.

**Gesundheit in besten Händen**

[www.zur-aok.de](http://www.zur-aok.de)

# INHALT

Vorwort.....	5
<b>STRECKEN .....</b>	<b>6</b>
1 Sieben Teiche Brake .....	6
2 Obersee .....	8
3 Bultkamppark .....	10
4 Mielerunde .....	12
5 BGW-Finnbahn.....	14
6 Fichtenmeile .....	16
7 BKK Gildemeister Seidensticker Nordic Walking Park .....	18
8 Stauteiche Rußheide .....	20
9 Sportplatz Oldentrup .....	22
10 Sportpark Gadderbaum .....	24
11 Queller Finnbahn .....	26
12 Waldstadion Quelle .....	28
13 Habichtshöhe .....	30
14 Bockschatzhof.....	32
15 Waldbad Senne.....	34
16 Sportzentrum Sennestadt.....	36
In sechs Wochen von 0 auf 30 Minuten .....	39
Laufstadt Bielefeld.....	40
Einfach einscannen und loslaufen! – Tipps zur Nutzung der QR-Codes.....	41
Neue Bewegungslandschaften in Bielefeld .....	42
Bielefeld mit der Tourist-Card entdecken.....	45
Unser Redaktionsteam .....	46
<b>ÜBERSICHTSKARTE .....</b>	<b>48</b>

# EINE GENOSSENSCHAFT BIETET IHNEN SICHERHEIT



Tel.: 05 21 / 15 94 9  
Fax: 05 21 / 14 34 36  
info@bauverein-schildhof.de

Sprechzeiten:  
Montag - Donnerstag: 8 - 16 Uhr  
Freitag: 8 - 13 Uhr  
Artur-Ladebeck-Str. 51 33617 Bielefeld

## Begehrte Marken aus aller Welt:



Blaue Mauritius,  
British Empire (bis 1968)



Inverted Jenny,  
USA



Doppelgenf,  
Schweiz



Napoleon 5 Fr,  
Frankreich



Merkur,  
Österreich



Miele,  
Deutschland

Mehr Infos unter [www.miele.de](http://www.miele.de)

**Miele**  
IMMER BESSER

# VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

Bewegung ist gesund und macht Spaß. Bielefeld bietet mit seiner reizvollen StadtParkLandschaft sehr viele Möglichkeiten, sich vor oder nach dem Arbeitstag, am Wochenende oder in den Ferien in der freien Natur zu bewegen. Und diese Möglichkeiten werden immer intensiver genutzt, allein, zu zweit oder in Gruppen.



Dr. Udo Witthaus

Wir stellen Ihnen hiermit die „Bielefelder Runden“ vor, auf denen Sie in unterschiedlichen Umgebungen sportlich aktiv sein können. Laufenthusiasten und Walkingfreunde aus Bielefelder Sportvereinen und Lauffreize haben 16 über das gesamte Stadtgebiet verteilte Routen erkundet, bewertet und ausgewählt. Ob Sie gerade neu nach Bielefeld zugezogen sind, schon lange hier leben oder als Gast nur kurz in der Stadt verweilen, für Sie alle stellen wir als Orientierungshilfe Lauf- und Walkingstrecken vor, die Sie ohne feine Ortskenntnisse und spezielles Insiderwissen nutzen können.

Sie werden überrascht sein: nicht nur landschaftlich unterscheiden sich die Runden, sondern auch in ihren Anforderungen bezüglich Höhenmetern und Längen. Dabei ist es egal, ob Sie gerade erst das Laufen und Walken für sich entdeckt haben oder schon lange dabei sind, um für große Läufe wie z. B. den Hermannslauf zu trainieren. Die „Bielefelder Runden“ sprechen Anfänger wie Fortgeschrittene an. Alle Lauf- und Walkingstrecken werden mit ihren Profilen und Eigenarten in dieser Broschüre und vor Ort an den Einstiegspunkten anschaulich vorgestellt. Die Strecken selbst sind gut ausgeschildert.

Wir wünschen uns, dass Sie so neugierig und angeregt werden und regelmäßig Ihre Laufschuhe schnüren, um Ihre „Bielefelder Runden“ zu drehen.

Mit sportlichen Grüßen

Dr. Udo Witthaus (Sportdezernent)

# 1 SIEBEN TEICHE BRAKE

## Startpunkt: Grundschule Brake

(Am Bohnenkamp 15 | 33729 Bielefeld)

Die 2,5 Kilometer lange Rundstrecke führt durch den Grünzug und um die „Sieben Teiche“ in Brake und ist für Einsteiger bestens geeignet. Sie verläuft über gepflasterte, asphaltierte, aber auch geschotterte Waldwege und hat im oberen Teil eine leichte Steigung. An der Strecke stehen diverse Sitzbänke. Kostenfreie Parkmöglichkeiten gibt es an der Sporthalle der Grundschule Brake.

Mit freundlicher Unterstützung von:



**BGW** *Raum für die Zukunft*



Lade dir die Strecke auf dein Handy –  
einfach einscannen und loslaufen!



## LEGENDE

	Schwierigkeit	leicht
	Länge	2,5 km
	Bodenbeschaffenheit	Waldwege, Verbundpflaster, Schotter
	Umkleidemöglichkeit	nicht vorhanden
	Parkmöglichkeit	Parkplatz Grundschule
	Beleuchtung	nicht vorhanden
	ÖPNV-Anbindung	Buslinie 51, Zug Bahnhof Brake
	Umgebung	Öffentlicher Grillplatz, Ludwig-Jahn-Kampfbahn



## 2 OBERSEE

### Startpunkt: Parkplatz

(Talbrückenstraße 61 | 33611 Bielefeld)

Die 3 bzw. 5 Kilometer lange Strecke am Schildescher Obersee zählt besonders in den Abendstunden zu den beliebtesten Lauf- und Walkingstrecken in Bielefeld und ist sowohl für Anfänger sowie für Profis ideal. Auf gut befestigten, zum Teil asphaltierten Parkwegen, die nicht beleuchtet sind, kann man den See umrunden. Kostenfreie Parkplätze gibt es an der Talbrückenstraße. Direkt am Obersee liegt das beliebte Ausflugslokal „Seekrug“.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Lade dir die Strecke auf dein Handy –  
einfach einscannen und loslaufen!

leicht



mittel



## LEGENDE

	Schwierigkeit	leicht   mittel
	Länge	3 km   5 km
	Bodenbeschaffenheit	gute, feste Parkwege
	Umkleidemöglichkeit	nicht vorhanden
	Parkmöglichkeit	Parkplatz Talbrückenstraße
	Beleuchtung	kaum Beleuchtung
	ÖPNV-Anbindung	Buslinie 27, 31
	Umgebung	Gaststätte Seekrug, Hofcafé im Halhof



## Startpunkt: Parkplatz

(Lange Straße 60 | 33611 Bielefeld)

Die 3,4 Kilometer lange, flache Strecke führt auf gut befestigten Parkwegen in den ruhigen, abseits von Straßen gelegenen Bultkamppark. Hier verläuft auch die ausgeschilderte Bultkampmeile mit diversen, an der Strecke befindlichen Sportgeräten, die zum Verweilen und Ausprobieren einladen. Der ebenfalls an der zu einem Drittel beleuchteten Strecke gelegene, neue Sport- und Freizeitpark Schildesche, eröffnet 2014 (siehe auch S. 42/43), bietet weitere attraktive Sportmöglichkeiten. Parkmöglichkeiten gibt es an der Verlängerung Lange Straße.

## LEGENDE



Schwierigkeit

leicht



Länge

3,4 km



Bodenbeschaffenheit

feste Parkwege



Umkleidemöglichkeit

nicht vorhanden



Parkmöglichkeit

Parkplatz Lange Straße



Beleuchtung

1/3 der Strecke ist etwas beleuchtet



ÖPNV-Anbindung

Buslinie 27, 59



Umgebung

Sport- und Freizeitpark Schildesche

Lade dir die Strecke auf dein Handy –  
einfach einscannen und loslaufen!



3

## Startpunkt: Mielegebäude

(Mielestraße 2 | 33611 Bielefeld)

Der 7,1 Kilometer lange Rundkurs ist flach und führt abwechselnd über befestigte Parkwege und asphaltierte bzw. gepflasterte Wege sowie Nebenstraßen. Die ruhige und abwechslungsreiche Strecke verläuft durch drei verschiedene Parkanlagen mit jeweils ganz eigener Note und ist wegen ihrer Länge für geübtere Läufer bestens geeignet. Die vielbefahrene Apfelstraße sowie die Sudbrackstraße müssen jeweils zweimal überquert werden.

Mit freundlicher Unterstützung von:



## LEGENDE



Schwierigkeit

**mittel**



Länge

**7,1 km**



Bodenbeschaffenheit

feste Parkwege, teilweise asphaltiert



Umkleidemöglichkeit

nicht vorhanden



Parkmöglichkeit

Seitenstreifen  
Schwartzkopfstraße



Beleuchtung

teilweise beleuchtet



ÖPNV-Anbindung

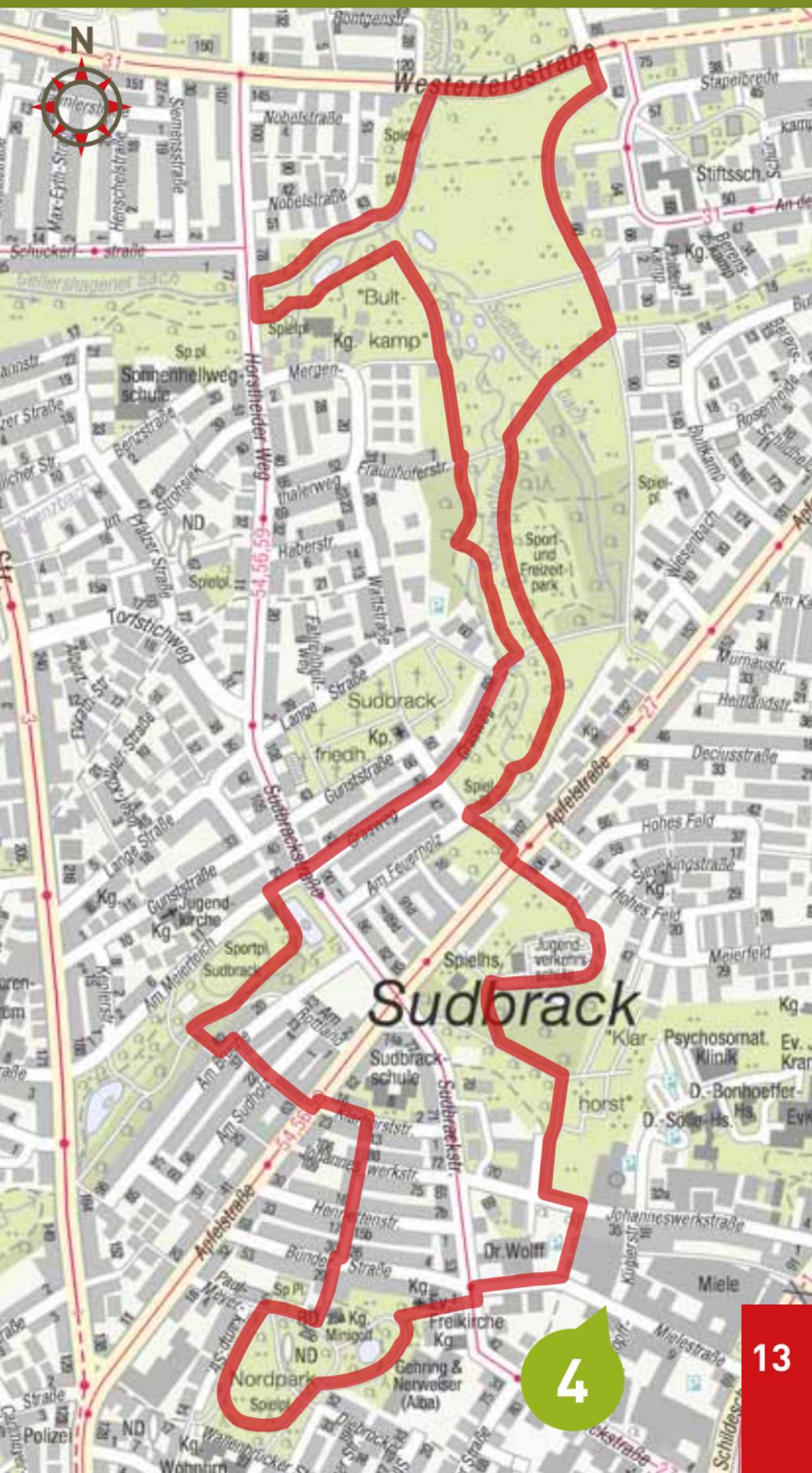
Buslinie 27, Ausstieg:  
Sudbrackstraße



Umgebung

ruhig und abwechslungsreich,  
Sport- und Freizeitpark  
Schildesche

Lade dir die Strecke auf dein Handy –  
einfach einscannen und loslaufen!



## 5 BGW-FINNBAHN

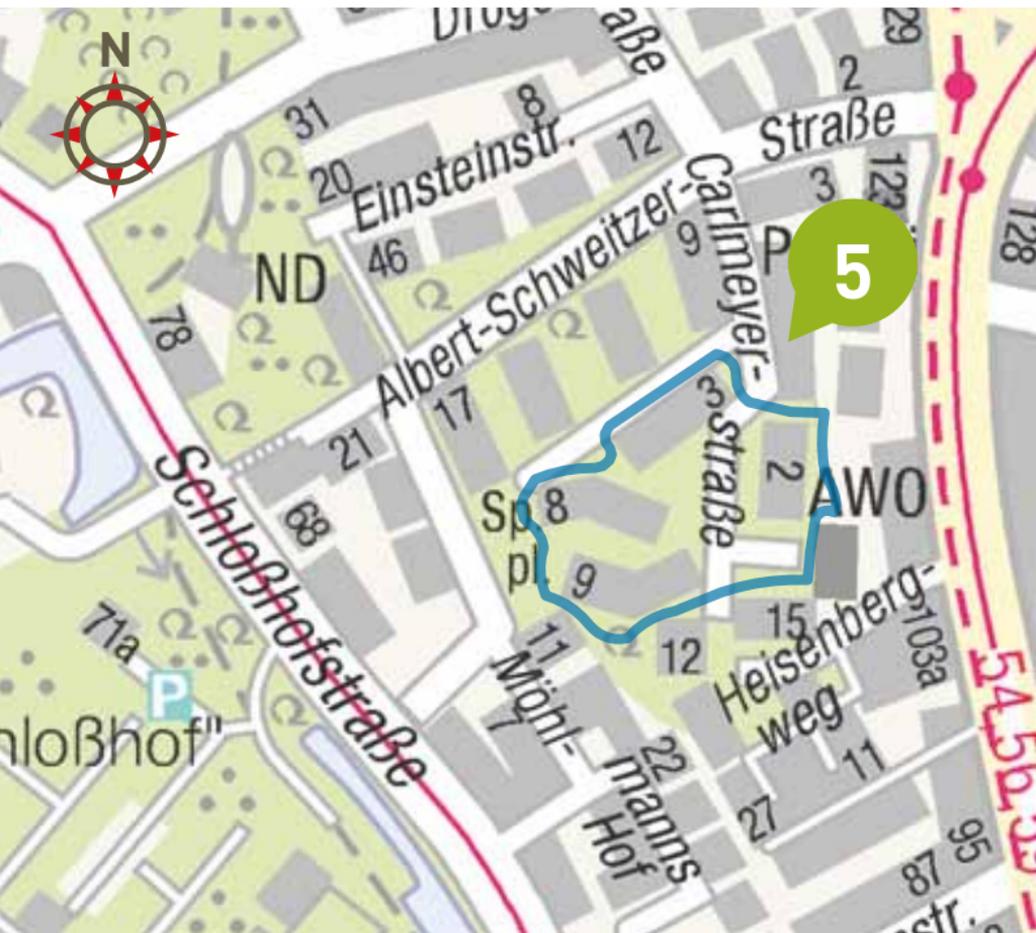
### Startpunkt: BGW

[Carlmeyerstraße 1 | 33613 Bielefeld]

Die Finnbahn liegt direkt an der BGW (Bielefelder Gemeinnützige Wohnungsgesellschaft mbH) und ist 520 Meter lang. Sie führt durch das anliegende Wohngebiet und ist als Bewegungs-Parcours besonders für ältere Semester geeignet. Unterschiedliche Fitness-Gerätestationen entlang der Strecke dienen der gezielten Förderung konditioneller Fähigkeiten und motorischer Fertigkeiten. Der Nutzer dieser „intelligenten Bewegungswelt“ läuft auf dem gelenkschonenden finnbahnüblichen Untergrund aus Rindenmulch. Mit freundlicher Unterstützung von:



**BGW** *Raum für die Zukunft*



Lade dir die Strecke auf dein Handy –  
einfach einscannen und loslaufen!



## LEGENDE

	Schwierigkeit	leicht
	Länge	0,5 km
	Bodenbeschaffenheit	weicher Rindenmulch
	Umkleidemöglichkeit	nicht vorhanden
	Parkmöglichkeit	im Wohnviertel
	Beleuchtung	nicht vorhanden
	ÖPNV-Anbindung	Bahnlinie 3, Ausstieg Nordpark
	Umgebung	–



## 6 FICHTENMEILE

### Startpunkt: Sport- und LernPark

(Radrennbahnweg 50a | Heeper Fichten | 33609 Bielefeld)

Ideal für Einsteiger oder aber auch für Läufer, die an ihrer Schnelligkeit arbeiten wollen – das ist die Fichtenmeile am Sport- und LernPark des TuS Ost. Der Rundkurs führt auf gut befestigten Wegen durch die Heeper Fichten und entlang der Sportplätze neben der Radrennbahn. Ganz nach Fitness bzw. Trainingsstand kann die blaue Variante von 1,3 km auf 2,2 km ausgebaut werden. Steigungen gibt es keine, dafür aber viel Ruhe und gute Luft. Start und Ziel ist am Eingang zum Sport- und LernPark.

### LEGENDE

	Schwierigkeit	leicht
	Länge	1,3 km   2,2 km
	Bodenbeschaffenheit	vorwiegend Waldboden
	Umkleidemöglichkeit	nicht vorhanden
	Parkmöglichkeit	am Sportplatz
	Beleuchtung	nicht vorhanden
	ÖPNV-Anbindung	Buslinie 25, Ausstieg Radrennbahn Ziegelstraße
	Umgebung	Radrennbahn, BMX-Bahn, Rasenfreiflächen

Lade dir die Strecke auf dein Handy –  
einfach einscannen und loslaufen!



6

17

## Startpunkt: Parkplatz Wertherstraße ZiF

Ob Anfänger oder erfahrener Läufer, der Nordic Walking Park der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER hält für jeden die passende Strecke bereit. Die abwechslungsreichen Strecken führen die Läufer auf unterschiedlichen Höhenzügen durch die reizvolle Natur des Teutoburger Waldes. Die leichte 3,6 km lange Runde ist in die mittelschwere 5,5 km-Runde eingebettet. Für alle Geübten bietet die 10,7 km-Runde entlang des Tierparks Olderdissen mit 329 Höhenmetern eine besondere Herausforderung. Hinweistafeln informieren über die Streckenführung und geben Anleitung zu Pulsmessung und Stretching. Am Wegesrand vorhandene Bänke bieten dem Läufer die Möglichkeit für eine kurze Verschnaufpause.



Streckenschild

## LEGENDE



Schwierigkeit

leicht | mittel | schwer



Länge

3,6 km | 5,5 km | 10,7 km



Bodenbeschaffenheit

Waldboden



Umkleidemöglichkeit

nicht vorhanden



Parkmöglichkeit

Wertherstraße am ZiF



Beleuchtung

nicht vorhanden



ÖPNV-Anbindung

Buslinie 61 & 62, Ausstieg  
UNI-Studentenwohnheim

Umgebung

Gartenlokal Sieben Hügel,  
Bauernhausmuseum, Tier-  
park Olderdissen, Kletterpark

Lade dir die Strecke  
auf dein Handy – einfach  
einscannen und loslaufen!

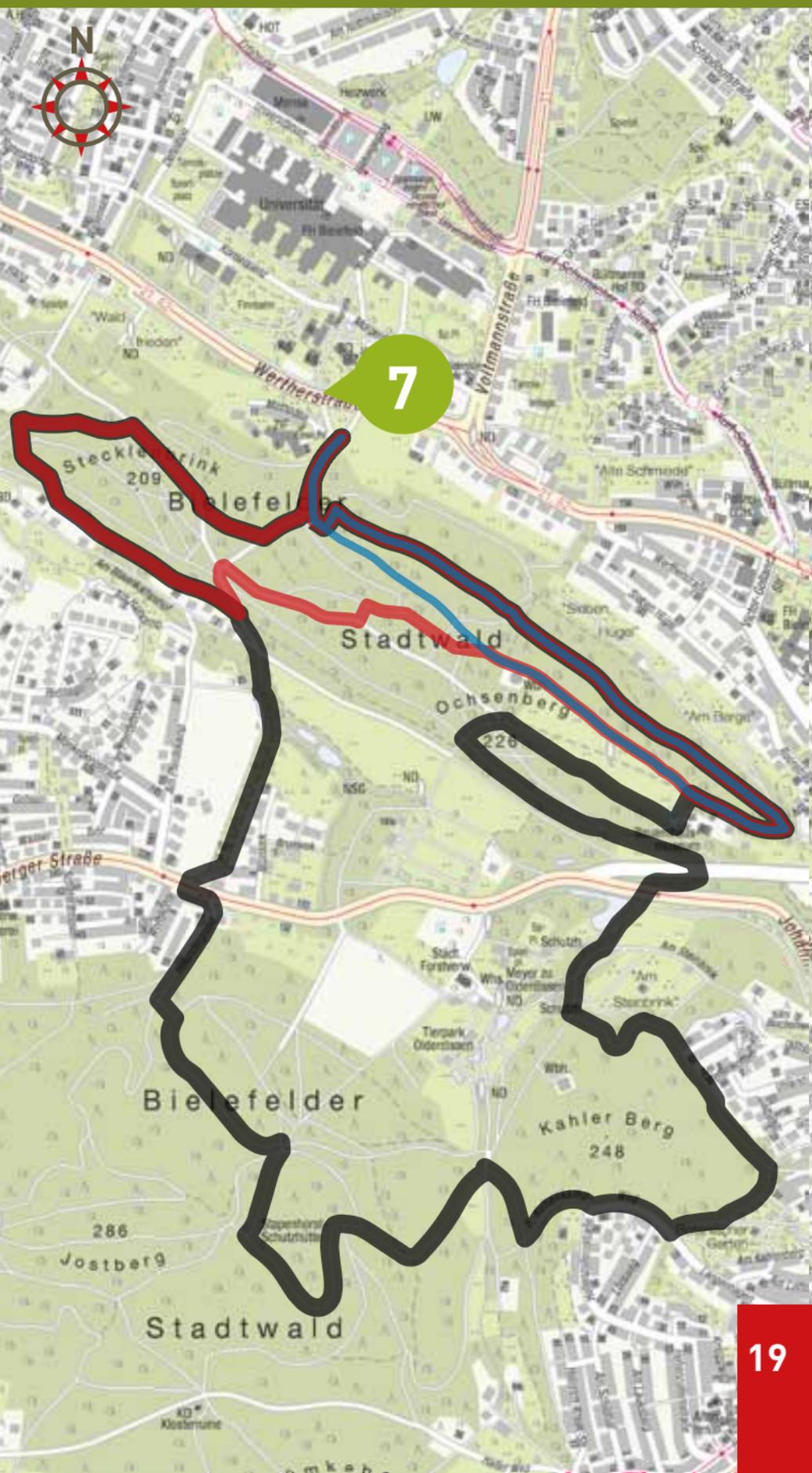
leicht



mittel



schwer



## Startpunkt: Parkplatz Stadion Rußheide

(ggü. Mühlenstraße 112 | 33607 Bielefeld)

Die 5,8 Kilometer lange Strecke führt vom öffentlichen Parkplatz des Stadions Rußheide auf überwiegend sehr gut befestigten und teilweise beleuchteten Parkwegen zunächst zur Lutter und dann, dem Bachlauf folgend, vorbei an den Stauteichen, bis zur alten Mühle beim Hof Meyer zu Heepen. Nach einem Bogen um den dortigen Teich läuft man, vorbei an einem in der Grünanlage befindlichen Spielplatz und einer Minigolfanlage, wieder auf dem Hinweg zurück zur Rußheide.

Mit freundlicher Unterstützung von:



**BGW** *Raum für die Zukunft*



Lade dir die Strecke auf dein Handy –  
einfach einscannen und loslaufen!



## LEGENDE



Schwierigkeit

leicht



Länge

5,8 km



Bodenbeschaffenheit

überwiegend Parkwege



Umkleidemöglichkeit

im Stadion Rußheide



Parkmöglichkeit

Parkplatz Stadion Rußheide



Beleuchtung

teilweise beleuchtet



ÖPNV-Anbindung

Buslinie 24, Ausstieg: Martin-Luther-Platz



Umgebung

Pizzeria Casa Dragotta,  
Minigolfanlage



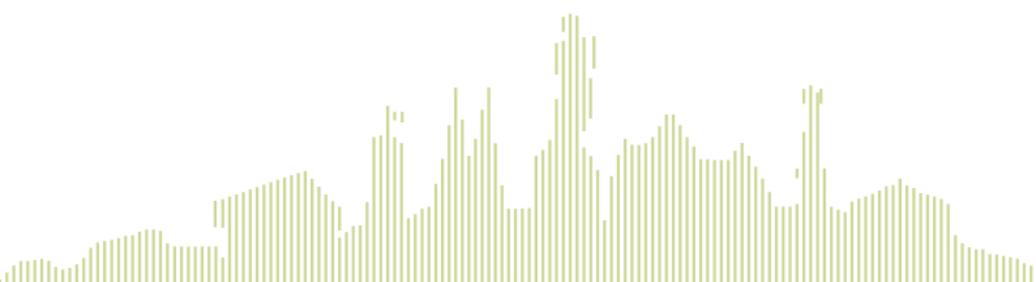
# 9 SPORTPLATZ OLDENTRUP

## Startpunkt:

## Parkplatz Grundschule Oldentrup

(Krähenwinkel 6 | 33719 Bielefeld)

Startpunkt der 8,9 Kilometer langen Strecke ist der Parkplatz an der Grundschule Oldentrup. Der Kurs ist flach und hat fast durchgehend befestigte Wege, die oft an Straßen und Zufahrtswegen entlang führen und weitgehend beleuchtet sind. Nach einer kleinen Runde um den Sportplatz Oldentrup läuft man auf einer großen Runde vorbei am Stieghorster Friedhof, ein Stück entlang der belebten Oldentruper Straße und Bahnlinie, zurück zum Startpunkt.



Lade dir die Strecke auf dein Handy –  
einfach einscannen und loslaufen!



## LEGENDE



Schwierigkeit

leicht



Länge

8,9 km



Bodenbeschaffenheit

befestigt, Bürgersteige und  
Parkwege



Umkleidemöglichkeit

nicht vorhanden



Parkmöglichkeit

Grundschule Oldentrup



Beleuchtung

weitgehend beleuchtet



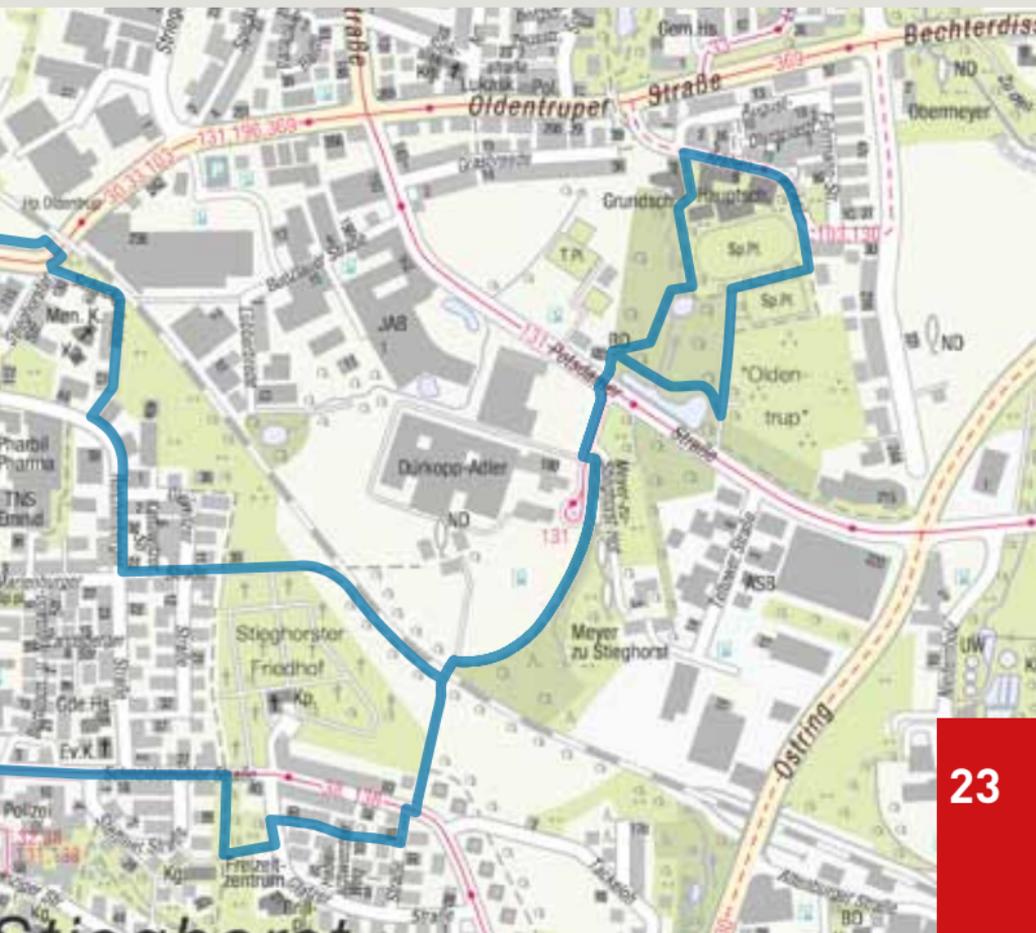
ÖPNV-Anbindung

Buslinie 33 + 369, Ausstieg:  
Lüneburger Straße



Umgebung

Gaststätte Astoria



**Startpunkt:****Parkplatz Freibad Gadderbaum****(Im Holschebruch 7 | 33617 Bielefeld)**

Die 4,6 Kilometer lange Strecke, mit Start und Ziel am Freibad Gadderbaum, ist ein herrlich gelegener Rundkurs hinauf in den Teutoburger Wald. Auf Waldwegen mit kurzen Straßenstücken bewältigt man schön schattig gelegene Auf- und Abstiege (Höhenunterschied bis 250 Meter) auch um den Halleluja-Steinbruch herum. Der Kurs bietet ein ideales Training für den ambitionierten Hermannsläufer und ist für Anfänger nicht geeignet. Park- und Umkleidemöglichkeiten findet man am Freibad.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Bauverein  
Am Schildhof  
Bielefeld eG

**LEGENDE****Schwierigkeit**

schwer

**Länge**

4,6 km

**Bodenbeschaffenheit**Waldwege mit kurzen  
Straßenstücken**Umkleidemöglichkeit**Freibad Gadderbaum  
(kostenpflichtig)**Parkmöglichkeit**

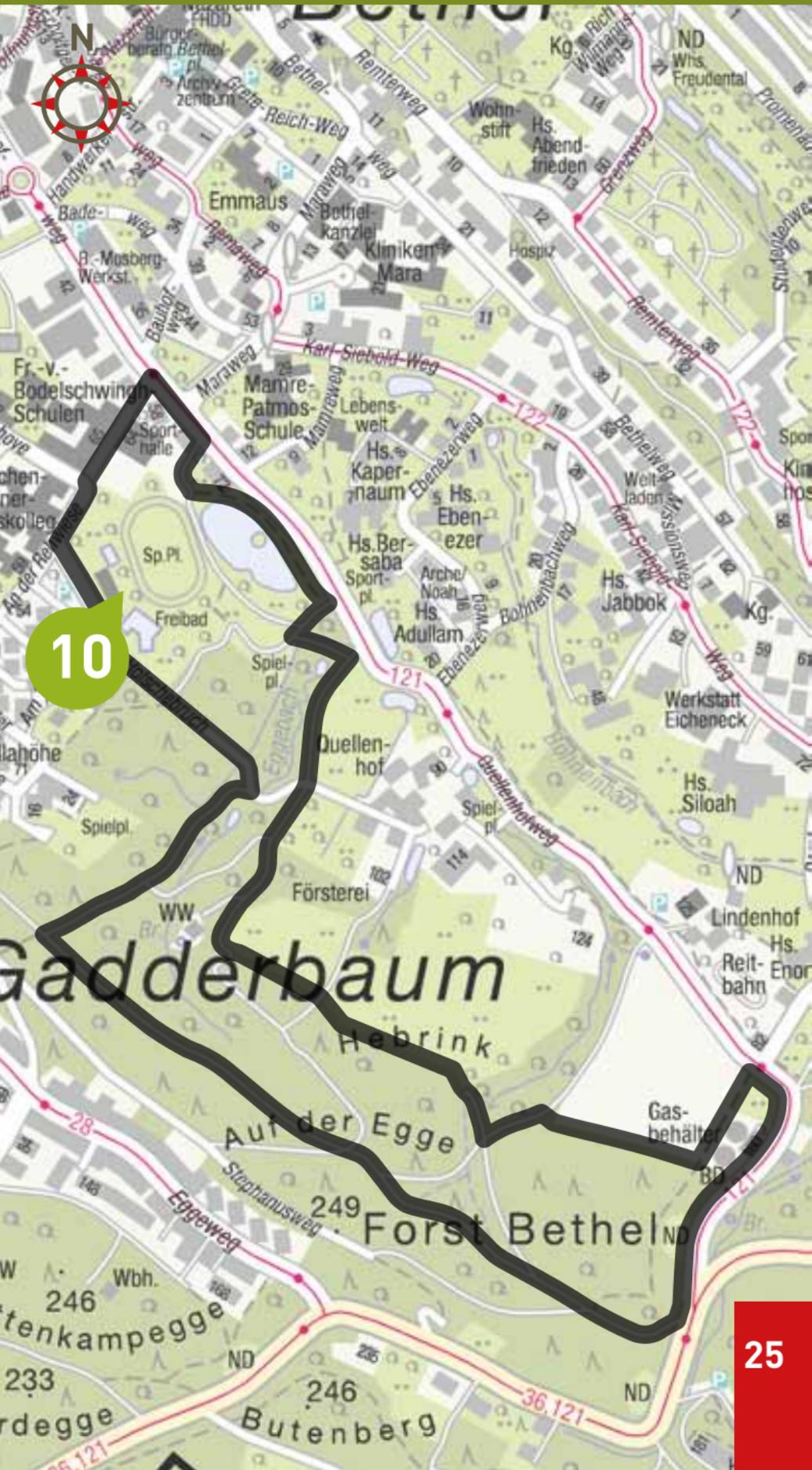
Freibad Gadderbaum

**Beleuchtung**

nicht vorhanden

**ÖPNV-Anbindung**Buslinie 28, Ausstieg  
Dreesgen**Umgebung**Freibad, Kleinspielfelder Fr.-  
v.-Bodelschwingh-Schulen

Lade dir die Strecke auf dein Handy –  
einfach einscannen und loslaufen!



## Startpunkt: Infosäule Parkplatz

(Borgsen-Allee 3 | 33649 Bielefeld)

Die Finnbahn liegt im Zentrum des Brackweder Ortsteils Quelle an der Carl-Severing-Straße/Ecke Alleestraße. Die Finnbahn verläuft über eine Länge von 716m um eine Regenwasserversickerungsanlage im Grünzug des Neubaugebietes Alleestraße. Die Besonderheiten der Laufbahn sind, neben der gelenkschonenden Laufbahnoberfläche, die Beleuchtung der gesamten Laufbahn bei Dunkelheit in der Zeit von 5:30 bis 21:30 Uhr. Im Startbereich sind ausreichend Parkplätze vor dem Eiscafé San Remo und entlang der Carl-Severing-Straße.

## LEGENDE



Schwierigkeit

leicht



Länge

0,7 km



Bodenbeschaffenheit

Rindenmulch auf drainierter Schotterschicht



Umkleidemöglichkeit

nicht vorhanden



Parkmöglichkeit

vor Eisdielen



Beleuchtung

durchgehend beleuchtet



ÖPNV-Anbindung

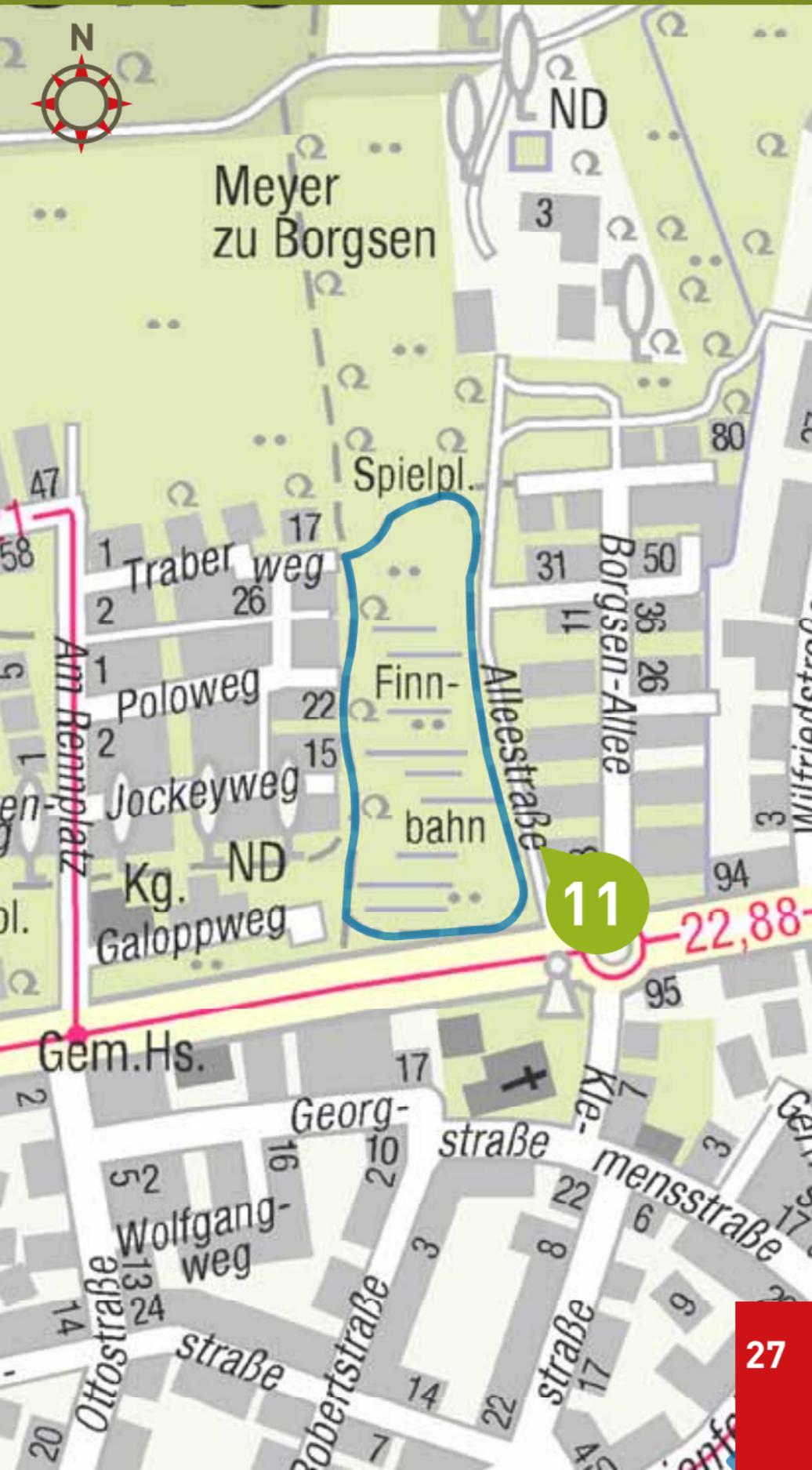
Buslinie 22, Ausstieg Marienfelder Straße



Umgebung

Eiscafé San Remo

Lade dir die Strecke auf dein Handy –  
einfach einscannen und loslaufen!



**Startpunkt:****Parkplatz Gesamtschule Quelle**

(Marienfelder Straße 81 | 33649 Bielefeld)

Die gerade auch für Anfänger geeignete 5 Kilometer lange Strecke führt kurzfristig an der belebten Marienfelder Straße entlang, größtenteils aber auf Wald- und Naturwegen durch eine landschaftlich reizvolle Gegend mit sanften Anstiegen entlang der Lutter. Die Runde zeichnet sich im mittleren Teil durch einzelne Trailabschnitte aus. Parkmöglichkeiten gibt es an der Gesamtschule Quelle sowie am Naturbad.

**LEGENDE****Schwierigkeit**

leicht

**Länge**

5 km

**Bodenbeschaffenheit**Waldwege mit kurzen  
Straßenstücken**Umkleidemöglichkeit**

Naturbad (kostenpflichtig)

**Parkmöglichkeit**

Gesamtschule, Naturbad

**Beleuchtung**

nicht vorhanden

**ÖPNV-Anbindung**Buslinie 22, Ausstieg  
Marienfelder Straße**Umgebung**Naturbad, Tartanbahn an der  
Gesamtschule

Lade dir die Strecke auf dein Handy –  
einfach einscannen und loslaufen!



# Quelle

12

aldquelle

leidekamp

Brac

29

## Startpunkt: Parkplatz Habichtshöhe

(Bodelschwingstraße 79 | 33604 Bielefeld)

Der 8 Kilometer lange Rundkurs führt vom Parkplatz des Restaurants Allegro Habichtshöhe über die Bodelschwingstraße Richtung Promenade, vorbei am Ausflugslokal Brands Busch, zur Sparrenburg und durch Bethel zurück. Die Strecke ist mittelschwer mit einem Anstieg hinter der Sparrenburg und einem weiteren Anstieg von Bethel aus zurück zur Bodelschwingstraße. Die weitgehend asphaltierten Wege bieten vereinzelte Sitzmöglichkeiten, sind gut beleuchtet und somit auch bei Dunkelheit gut zu laufen.

Mit freundlicher Unterstützung von:



## LEGENDE



Schwierigkeit

mittel



Länge

8 km



Bodenbeschaffenheit

weitgehend Asphalt



Umkleidemöglichkeit

nicht vorhanden



Parkmöglichkeit

Parkplatz Habichtshöhe



Beleuchtung

überwiegend beleuchtet



ÖPNV-Anbindung

Buslinie 36



Umgebung

Sparrenburg, Restaurant Allegro, Gaststätte Brands Busch

Lade dir die Strecke auf dein Handy –  
einfach einscannen und loslaufen!



13

31

## Startpunkt: Parkplatz Aquawede

(Duisburger Straße 4-6 | 33647 Bielefeld)

Die leicht zu laufende, insgesamt 5,1 Kilometer lange Strecke ist überwiegend flach. Auf Naturwegen und durch Waldstücke mit kurzen asphaltierten Passagen und wenig befahrenen Straßenabschnitten läuft man, auf einem kurzen Teilstück unweit der BAB 33, durch eine landschaftlich sehr schöne Umgebung. Park- sowie kostenpflichtige Umkleidemöglichkeiten gibt es am/im Hallenbad Brackwede. Das Böllhoff-Stadion sowie die Tennisanlage der SV Brackwede bieten weitere Parkplätze in unmittelbarer Nähe.

Mit freundlicher Unterstützung von:



## LEGENDE



Schwierigkeit

leicht



Länge

5,1 km



Bodenbeschaffenheit

Waldwege mit kurzen  
Straßenstücken



Umkleidemöglichkeit

Aquawede (kostenpflichtig)



Parkmöglichkeit

Parkplatz Aquawede,  
Böllhoff-Stadion



Beleuchtung

nicht vorhanden



ÖPNV-Anbindung

Buslinie 123



Umgebung

Hallenbad, Eisbahn

Lade dir die Strecke auf dein Handy –  
einfach einscannen und loslaufen!

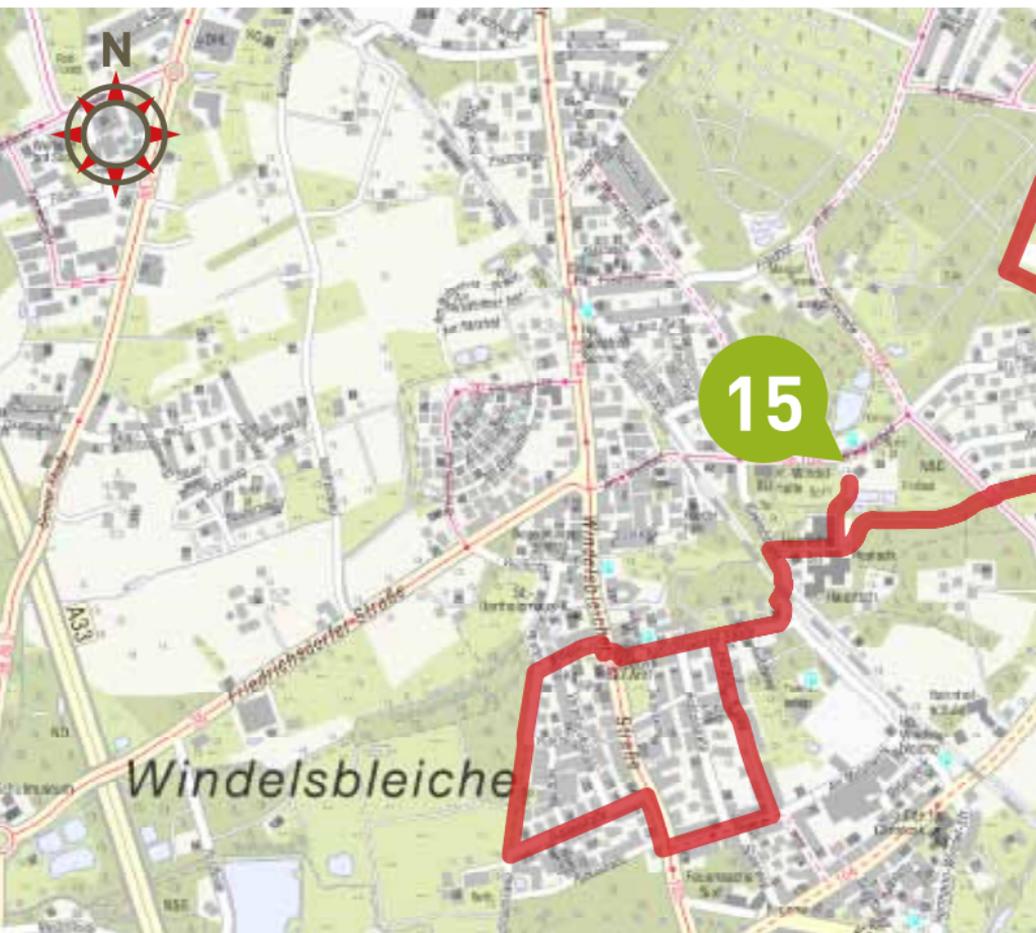
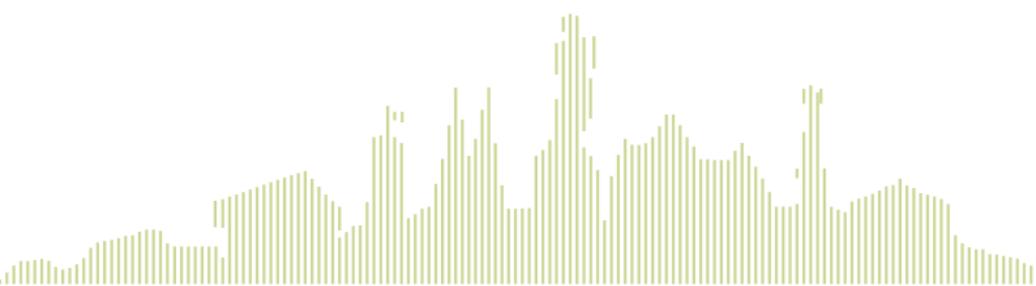


14

## Startpunkt: Parkplatz

(Am Waldbad 74 | 33659 Bielefeld)

Die flache und mittelschwere Strecke ist insgesamt 8,7 Kilometer lang. Sie führt auf befestigten und teilweise beleuchteten Wegen im nördlichen Teil entlang der sennetypischen Dünen um den Flugplatz Bielefeld-Senne herum und streift im südlichen Teil das Naturreservat Rieselfelder Windel. Kostenlose Parkplätze gibt es am Waldbad Senne. Auf dem benachbarten Sportplatz kann die 400 Meter lange Aschebahn genutzt werden. Während der Freibadsaison bestehen kostenpflichtige Umkleidemöglichkeiten.

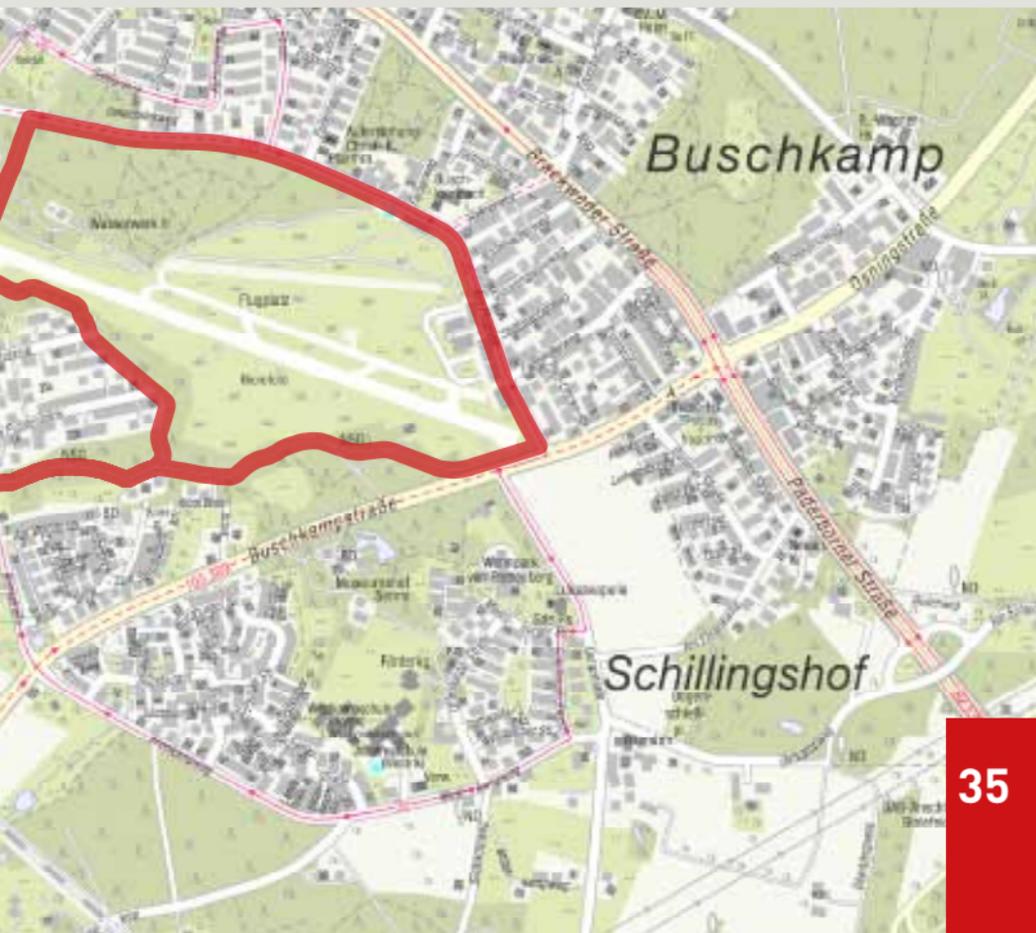


Lade dir die Strecke auf dein Handy –  
einfach einscannen und loslaufen!



## LEGENDE

 Schwierigkeit	<b>mittel</b>
 Länge	<b>8,7 km</b>
 Bodenbeschaffenheit	weitgehend asphaltiert
 Umkleidemöglichkeit	Waldbad (kostenpflichtig)
 Parkmöglichkeit	Waldbad und Sportplatz Senne
 Beleuchtung	teilweise beleuchtet
 ÖPNV-Anbindung	Buslinie 36
 Umgebung	Naturreservat Rieselfelder Windel, Sportplatz



## Startpunkt: Sportzentrum

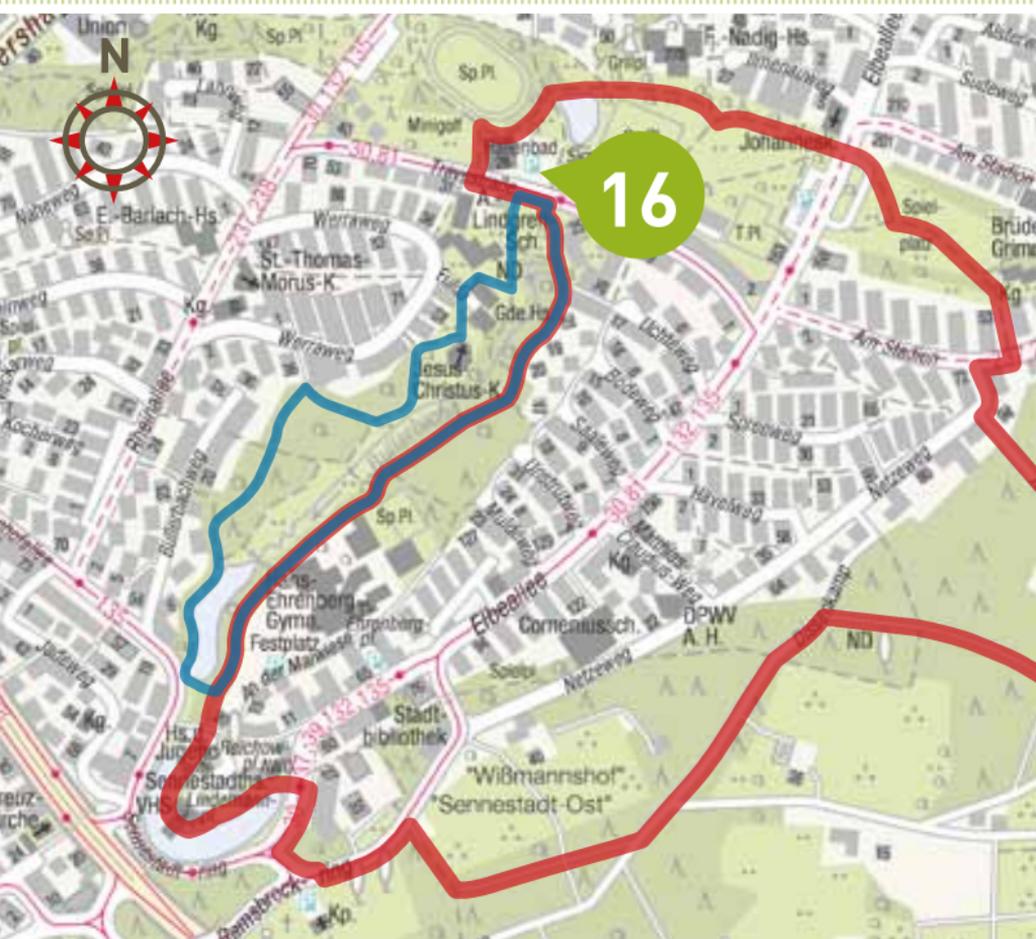
(Travestraße 28 | 33689 Bielefeld)

Die 2,1 Kilometer lange und für Laufeinsteiger durch vorhandene Sitzmöglichkeiten besonders geeignete Strecke ist gut beleuchtet und führt auf gepflasterten Wegen durch den bewaldeten Grünzug Bullerbachtal. Erfahrene Läufer wählen die mittelschwere 7,8 Kilometer lange Strecke durch den breiten Ost-West-Grünzug Sennestadts, die auf befestigten, kaum beleuchteten Park- und Waldwegen, unterbrochen von kurzen gepflasterten oder asphaltierten Abschnitten, um den Sennestadtteich und das Bullerbachtal führt. Parkplätze sowie kostenpflichtige Umkleidemöglichkeiten sind am/im Hallenbad Sportzentrum.

Mit freundlicher Unterstützung von:



**BGW** *Raum für die Zukunft*



Lade dir die Strecke auf dein Handy –  
einfach einscannen und loslaufen!

leicht



mittel



## LEGENDE



Schwierigkeit

leicht | mittel



Länge

2,1 km | 7,8 km



Bodenbeschaffenheit

gepflasterte Wege | feste  
Park-Waldwege, z. T.  
gepflastert, asphaltiert



Umkleidemöglichkeit

Hallenbad (kostenpflichtig)



Parkmöglichkeit

Hallenbad Sportzentrum



Beleuchtung

zu 2/3 | kaum beleuchtet



ÖPNV-Anbindung

Buslinie 30, 135



Umgebung

Skatepark, Minigolf



# PLATZPROBLEME?



Hier gibt's passende Wohnungen  
für alle Lebenslagen mit zahlreichen  
Dienstleistungen rund ums Wohnen.

[www.bgw-bielefeld.de](http://www.bgw-bielefeld.de) 



**BGW** *Raum für die Zukunft*

# Trainingsplan für Laufeinsteiger: In sechs Wochen von 0 auf 30 Minuten

Der Trainingsplan sieht ein Training von 3 x pro Woche vor. Es wird empfohlen, die Trainingseinheiten auf die Wochentage zu verteilen (z. B. Dienstag, Donnerstag, Samstag oder Sonntag).

## 1. Woche

- 10 x 1 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause
- 5 x 1 Min. und 2 Min. im Wechsel mit 1 Min. Gehpause
- 10 x 2 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause

## 2. Woche

- 5 x 3 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause
- 4 x 3 Min. und 2 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause
- 5 x 4 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause

## 3. Woche

- 8 x 3 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause
- 5 x 5 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause
- 5 Min. – 8 Min. – 5 Min. – 8 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause

## 4. Woche

- 3 x 8 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause
- 10 Min. – 5 Min. – 10 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause
- 3 x 10 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause

## 5. Woche

- 10 Min. – 15 Min. – 10 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause
- 5 Min. – 20 Min. – 10 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause
- 10 Min. – 20 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause

## 6. Woche

- 5 Min. – 25 Min. – 5 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause
- 10 Min. – 20 Min. – 10 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause
- 30 Min. Dauerlauf

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg!

# Laufstadt Bielefeld

Als Bielefelder muss man sich viel gefallen lassen. Die einen sagen es gäbe die Stadt nicht, die anderen reden, als wäre es eine Strafe die OWL-Metropole zu besuchen oder gar in ihr zu leben. In der Regel äußern sich allerdings nur jene Zeitgenossen derart, die allenfalls auf der A2 an Bielefeld vorbeigefahren sind.

Leute von außerhalb, die wenigstens ein paar Tage Bielefelder Luft geschnuppert haben, äußern sich stattdessen meist positiv – Läufer, die Bielefeld per pedes kennengelernt haben, oft sogar begeistert. Tatsächlich gibt es nur wenige Großstädte in Deutschland, die für Laufsportler und Freizeitläufer so viel bieten: Die Parkrunden zwischen Uni und Obersee oder an den Stauteichen in Richtung der Heeper Fichten sind nur Beispiele für die beliebten Laufstrecken Bielefelds. Ganz nebenbei ist der Teuto immer vor der Haustür – ein citynahes Laufparadies für Naturliebhaber. Nicht zuletzt der Hermannslauf bietet eine interessante Herausforderung für ambitionierte Läufer.

Da liegt es nicht fern, das sich der ACTIVE Sportshop im Laufe der letzten 30 Jahre einen wahren Kultstatus erarbeitet hat. Der Laufladen am Niederwall, mitten im Zentrum der Stadt, bietet Laufeinsteigern, Freizeitläufern und Leistungssportlern nicht nur das komplette Equipment rund ums Laufen, sondern auch eine immense Servicepalette: Laufkurse, Trainings- und Ernährungsberatung, individuelle und Gruppentrainingspläne für jede Zielsetzung u. v. m.

Einzigartig in Deutschland ist die Garantieleistung von ACTIVE beim Laufschuhkauf: ein 4-wöchiges Umtauschrecht ohne Kilometerbegrenzung räumt dieser Händler allen Kunden ein, die trotz umfassender Beratung inkl. Bewegungsanalyse nicht zu 100 % mit der Schuhwahl zufrieden sind.

Mehr dazu auf  
[www.active-sportshop.de](http://www.active-sportshop.de)

**ACTIVE**  
**SPORTSHOP**  
Nieder wall 6 • Bielefeld  
[www.active-sportshop.de](http://www.active-sportshop.de)

**ACTIVE**

**SPORTSHOP**

Running · Triathlon · Bikewear

[www.active-sportshop.de](http://www.active-sportshop.de)

Niederwall 6 · 0521- 17 11 16  
bielefeld@active-sportshop.de

## Einfach einscannen und loslaufen! – Tipps zur Nutzung der QR-Codes

Wer die Broschüre beim Laufen und Walken nicht ständig mit sich führen möchte, kann sich alle Streckenverläufe und die weiteren nennenswerten Informationen wie z. B. die Höhenprofile auch per QR-Code auf das Smartphone laden. Wir empfehlen die App „i-nigma“ zum Scannen und Laden und „outdooractive“ zum Interpretieren der GPX-Daten. Beide Apps sind natürlich sowohl für Apple- als auch für Android-Geräte kostenlos erhältlich.

# Neue Bewegungslandschaften in Bielefeld



## Sport- und Freizeitpark Schildesche

Auf dem ehemaligen kieselrotbelasteten Sportplatz am Wiesenbach ist 2014 auf 15.000 qm Gesamtfläche ein Park mit diversen Sport- und Spielflächen entstanden, der bewegungsbegeisterte Bielefelderinnen und Bielefelder mit abwechslungsreichen Angeboten ins Grüne lockt.

Eigens modellierte Hügel laden zu einer Fahrt über eine anspruchsvolle BMX-Strecke ein. Auf einem Asphaltspielplatz mit zwei Toren und einer umlaufenden Bande kann Rollhockey oder Bikepolo gespielt werden. Skateboarder und Inliner finden ihren Spaß auf einer ovalen Asphaltfläche mit seitlicher Steilwandkurve. Wem das zu schnell ist, der kann bei Boule, Boccia oder Pétanque eine „ruhige Kugel“ schieben, an Spieltischen Schach und Mühle spielen oder sich auf Slacklines im Balancieren üben.

## Trimm-Dich-Pfad in Sennestadt

Ebenfalls im Jahr 2014 fertiggestellt und eingeweiht ist der Trimm-Dich-Pfad in Sennestadt zwischen Elbeallee und Traustraße. An dem insgesamt 500 m langen Parcours stehen sieben Trimmgeräte, an denen sich klein und groß, jung oder alt austoben können. Die Geräte sind aus Stahl mit nur geringen beweglichen Teilen und somit wenig wetteranfällig. Bei der Anordnung der Geräte ist besonders darauf geachtet worden, Abwechslung bei der Belastung verschiedener

Körperteile zu bieten. So folgt beispielsweise auf eine Station für Beinübungen ein Barren, der vor allem die Arme belastet. Idealer Startpunkt für die Runde ist der Parkplatz an der Elbeallee. Dort ist eine Übersichtstafel angebracht, auf der die einzelnen Stationen erläutert werden.

## Bewegungswelt auf dem Johannisberg

Funkelnagelneu und gerade erst im März 2015 offiziell eröffnet ist die Bewegungswelt am Johannisberg. Damit gewinnt der Johannisberg als „Drehscheibe“ für Walker und Jogger zusätzliche Bedeutung und erweist sich zusammen mit dem neuen Infopunkt als echter Hingucker.

Unter sportwissenschaftlicher Begleitung durch die Universität Bielefeld ist hier ein Geräteparcours entstanden, der höchsten bewegungstechnischen Ansprüchen genügt. An insgesamt zwölf modernen Gerätestationen können sich Läufer, Walker sowie alle bewegungsbegeisterten Menschen aufwärmen, Dehnübungen machen, verschiedenste Muskelgruppen trainieren oder einfach nur ausprobieren. Die einzelnen Stationen, die von Erwachsenen, Kindern oder Jugendlichen gleichermaßen absolviert werden können, wurden von einer Expertengruppe so ausgesucht und angeordnet, dass möglichst alle Körperpartien beansprucht werden. Vor den Stationen positionierte Hinweistafeln erklären eingängig den richtigen Umgang mit dem jeweiligen Sportgerät.



# Bielefeld

## Tourist-Card

Die ganze Stadt  
in einer Karte!

Die Bielefelder  
Tourist-Card,  
perfekt zum  
Entdecken  
und Sparen.

38  
Vorteile  
schon  
ab 8,- €



**Bielefeld**  
MARKETING ●

Alle Informationen im Internet  
oder in der Tourist-Information im  
Neuen Rathaus, Tel. (05 21) 51 69 99.

[www.bielefeld.de/card](http://www.bielefeld.de/card)

# Bielefeld mit der Tourist-Card entdecken

## Rund-um-Paket mit 38 Vorteilen

Die Tourist-Card ist das Ticket zum Rund-um-Erlebnis-Paket für Bielefeld. Die Vorteilskarte ist perfekt für alle Gäste der Stadt, ein ideales Geschenk für alle Bielefeld-Fans, ein Garant für ein abwechslungsreiches Wochenende in Bielefeld. Die Vorteile liegen auf der Hand: Unter dem Motto „Die ganze Stadt in einer Karte“ gewährt die Karte freie Fahrt mit Bus und Bahn sowie freien Eintritt oder Ermäßigung auf 38 Angebote im Stadtgebiet – vom Besuch der Kunsthalle Bielefeld, der Sparrenburg oder des Historischen Museums über eine Stadtführung zu Fuß bis hin zu ermäßigtem Eintritt im Stadttheater, in Schwimmbädern oder im Kletterpark.

Die Tourist-Card ist nicht nur in der Tourist-Information im Neuen Rathaus, im Besucher-Informationszentrum auf der Sparrenburg und bei beteiligten Museen erhältlich, sondern auch bei den Busfahrern von moBiel. Außerdem bietet moBiel die Karte in 59 Vorverkaufsgeschäften im Stadtgebiet, im moBiel-Haus und im Service-Center an. Die Eintritts- und Ermäßigungskarte gibt es für die Dauer von einem Tag oder von drei Tagen. Die Ein-Tages-Karte kostet für eine Person 8 Euro, für vier Personen 18 Euro. Eine Drei-Tages-Karte ist für eine Person für 13 Euro erhältlich, für vier Personen für 26 Euro.

Tourist-Information im Neuen Rathaus  
Niederwall 23 | 33602 Bielefeld  
Tel. (05 21) 51 69 99 | Fax (05 21) 17 88 11  
E-Mail [touristinfo@bielefeld-marketing.de](mailto:touristinfo@bielefeld-marketing.de)  
[www.bielefeld.de](http://www.bielefeld.de)

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr.: 10 bis 18 Uhr, Sa: 10 bis 14 Uhr

# DAS REDAKTIONSTEAM

## Beatrice Tappmeier

ist leidenschaftliche Läuferin und seit dem Jahr 2000 Lauftrainerin im Bielefelder Sportverein BellZett, einem Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Mädchen und Frauen.

## Virpi Staar

hat sich schon in ihrer finnischen Heimat für Nordic Walking begeistert und bietet seit 2000 umfangreiche Angebote in dieser Sportart auf ihrer Homepage an. Ihr Motto: „Wer einen Sieg über andere erringt, ist stark. Wer einen Sieg über sich selbst erringt, ist mächtig.“ (Laotse)

## Gerd Grundmann

ist Lauftrainer beim TSVE und hat als begeisterter Marathonläufer inzwischen 26 Mal den Hermannslauf absolviert (Bestzeit 2:23 Std.). Mit seiner Begeisterung fürs Laufen hat der Ruheständler schon viele „infiziert“.

## Martin Sprenger

kennt so ziemlich alle Bielefelder Laufgründe, wo und wofür es sich zu bewegen lohnt. Als ehemaliger Sieger des Hermannslaufes ist der Konrektor der Grundschule Brake heutzutage walkend unterwegs.

## Thomas Heidbreder

kann als begeisterter Hermannsläufer (beste Platzierung 6. Platz) ebenfalls mit unzähligen Trainingskilometern vornehmlich im Bielefelder Süden aufwarten. Zudem ist er seit vielen Jahren Lauftrainer beim SV Brackwede.

## Volker Schiewer

ist seit 1985 beim Hochschulsport der Universität Bielefeld und dort seit 2011 Trainer einer Laufgruppe für Fortgeschrittene. Der Oberstudienrat nimmt mit seiner Lauftruppe neben dem Hermannslauf an vielen lokalen Laufwettbewerben teil.

## Bernd Pilske

ist als früherer Hobbyläufer und aktuell begeisterter Nordic Walker dem Sport eng verbunden. Als Betreuer für Walker und Nordic Walker ist er im TuS Brake und im städtischen Betriebssport engagiert.

### Achim Thenhausen

ist Mitarbeiter im Umweltamt der Stadt Bielefeld und durchstreift in seiner Freizeit das Bielefelder Grün als Wanderer oder mit dem Fahrrad.

### Stefan Günther

ist Mitarbeiter im Stab des Bielefelder Sportdezernenten. In seiner aktiven Zeit als Leichtathlet hat er sich schwerpunktmäßig als Sprinter und Hürdenläufer betätigt. Noch heute organisiert er ehrenamtlich für seinen Verein, die Bielefelder Turngemeinde, Leichtathletik-Sportfeste.

### Klaus Becker

ist als Mitarbeiter des Sportamtes der Stadt Bielefeld zwar „gelernter“ Fußballer, hat aber in seiner Freizeit, vor allem in jüngeren Jahren, viele Kilometer auf Bielefelds Straßen und Parkwegen zurückgelegt.

## IMPRESSUM

Stadt Bielefeld, Der Oberbürgermeister  
Dezernat für Schule, Bürger und Kultur – Sportamt –  
Paulusstraße 1, 33602 Bielefeld

Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. Udo Witthaus, Sportdezernent

Titelfoto: Ulrike Erdmann Fotografie

[www.erdmannulrike.de](http://www.erdmannulrike.de) · [mail@erdmannulrike.de](mailto:mail@erdmannulrike.de)

Gestaltung: Com,ma Werbeberatung GmbH

Kartografie: Amt für Geoinformation und Kataster

Kartengrundlage: Amtlicher Stadtplan

© Amt für Geoinformation und Kataster

Druck: Druckerei Tiemann GmbH & Co. KG

Stand: 05/2015



# STRECKENÜBERSICHT





Jetzt bis zu  
**120 EUR**  
sparen!

## DAMIT ES MIT IHRER GESUNDHEIT WIE AM SCHNÜRCHEN LÄUFT.

**JETZT 120 EURO SPAREN: WIR ZAHLEN IHRE CHECK UPS.**

Mit uns können Sie ohne Bedenken sportlich aktiv werden. Nehmen Sie alle zwei Jahre an einer sportmedizinischen Untersuchung und Beratung teil. Wird diese von einem spezialisierten Arzt durchgeführt, erstatten wir Ihnen bis zu 120 Euro. Wechseln Sie jetzt zur Krankenkasse, bei der sich Gesundheit auszahlt.

Alle Infos auf [www.bkkgs.de/sportler-check-up](http://www.bkkgs.de/sportler-check-up) oder rufen Sie uns kostenlos an: **0800 0 255 255**.



**BKK** GILDEMEISTER  
SEIDENSTICKER

**Einfach. Gut. Für Alle.**



Lade dir die Strecke auf dein Handy – einfach einscannen und loslaufen!

## INFORMATIV & ÜBERSICHTLICH!

- Von unseren Autoren vor Ort ermittelt.
- Perfekte Orientierung durch Wegepunkte in der Karte, Höhenprofil und viele interessante Tipps.
- Mit GPS-Daten zu jeder Strecke zum Download.  
Tipps zur Nutzung der QR-Codes auf S. 41!



**Bielefeld sportlich erkunden:** Die Broschüre bietet allen, die Bewegung in der freien Natur schätzen, die Möglichkeit, die Stadt laufend oder walkend zu erkunden. Auch bislang weniger vertraute Stadtteile lassen sich auf diese Weise ganz sportlich kennenlernen und eröffnen abwechslungsreiche neue Perspektiven.

Die ausgewählten und gekennzeichneten Strecken schließen alle vier Himmelsrichtungen ein. Ob der Rundkurs „Sieben Teiche Brake“ im Norden oder die Strecke „Bockschatzhof“ im Süden, die „Bielefelder Runden“ sind bestrebt, alle Stadtteile zu berücksichtigen, um den sportbegeisterten Bielefeldern oder Bielefeld-Besuchern Anregungen zur sportlichen Betätigung in unmittelbarer Nähe zu geben.