

Lauftraining: Laufen und Joggen in Berlin

Laufen kann man (fast) immer trainieren. In Berlin gibt es zahlreiche Laufstrecken und diverse Laufgruppen. Einige Empfehlungen finden Sie hier.



LAUFSTRECKEN

Entlang des Lietzensees

Der Lietzenseepark liegt nur einen Steinwurf entfernt von den ICC-Messehallen und ist das nördlichste Glied einer Seenkette, die sich durch den Grunewald bis zur Stadtgrenze hinzieht. Der 2,2 km lange Laufweg führt ohne Steigungen über Parkwege entlang des Ufers. Der Lietzenseepark ist rund um die Uhr zugänglich. Die Wege sind allerdings nicht beleuchtet.

Am Ufer des Landwehrkanals

Knapp 9 km geht es durch die Grünanlagen und Stadtstraßen entlang des Landwehrkanals. Die Strecke hat keine Steigungen und kann auch von Ungeübten bewältigt werden. Die Streckenabschnitte, die auf Stadtstraßen entlang führen, sind beleuchtet. Eine wesentliche Einschränkung gibt es: Dienstag und Freitag findet am Maybachufer zwischen Kottbusser Damm und Schinkestraße ein Wochenmarkt statt. In diesem Fall einfach die gegenüberliegende Uferseite (Paul-Linke-Ufer) benutzen.

Volkspark Humboldthain

Der Volkspark Humboldthain bietet Läufern vielseitige Trainingsmöglichkeiten mit ebenen Strecken, die durch Anstiege ergänzt werden. Wer sich den Bunkerberg hochwagt, hat einen guten Ausblick über die Stadt. Allerdings sind fast 80 Meter zu bewältigen. Die beste Strecke, gut zu bewältigen auch für ungeübte Läufer, führt über befestigte Parkwege und ist 2,1 km lang sowie ohne Steigungen. Der Park ist rund um die Uhr geöffnet, einzelne Wegabschnitte sind unbeleuchtet.

Viktoriapark

Am Kreuzberg, der mit 66 Metern die höchste natürliche Erhebung der Berliner Innenstadt ist, lässt sich die Kondition erheblich steigern. Den Lauf rauf auf den Hügel kann man schon fast als Bergtraining bezeichnen. Die Mühe wird belohnt mit einem einzigartigen Blick über Kreuzberg. Der 1,2 km kurze Lauf durch den Viktoriapark hat es in sich: Die Strecke ist steil und anspruchsvoll. Sie kann nur begrenzt variiert und auf individuelle Bedürfnisse angepasst werden. Man läuft über befestigte Parkwege.

LAUFTREFFS

Lauftreff SC Borussia 1920 (www.laufgruppe-friedrichsfelde.de)

Aktuell zählt der Lauftreff des Sportvereins SC Borussia 1920 immerhin 38 Teilnehmer, die je nach Kondition zwischen 8 und 10 Kilometer durch die Wuhlheide traben. Eifrige und erfahrene Läufer legen längere Strecken zurück und bewältigen nicht selten eine Strecke von 30 Kilometern. Trainiert wird ohne Betreuer, da sich die Laufgruppe zumeist aus erfahrenen Sportlern zusammensetzt.

Lauftreff am Brandenburger Tor und am Schlachtensee

(<http://hupsi-przybyllok.de>)

Nach dem Motto: "Laufend quasseln mit Spaß und Herz" veranstaltet Hupsi Przybyllok seit 2008 eine Laufgruppe. Immer donnerstags geht es um 19.10 Uhr vom Brandenburger Tor los. Gelaufen werden ca. 6 bis 10 Kilometer pro Stunde in 2 bis 3 Gruppen. Seit 2011 wird außerdem sonntags um 9 Uhr am Schlachtensee gelaufen. Einmal im Monat gibt es zudem einen Vollmondlauf. Mehr Infos auch unter: 0151/400 256 95

Fotos: Albrecht-E.-Arnold, Matthias Balzer (Pixelio.de)