

[tip Ausgabe 14/2013](#)

Schöne Laufstrecken in Berlin von Profis empfohlen

Für die nachfolgenden Berliner Sportler ist laufen deutlich mehr als nur ein Hobby. Dem tip verraten sie ihre schönsten Laufstrecken und welche Sehenswürdigkeiten am Wegesrand Beachtung verdienen



Hupsi (bürgerlicher Name Dirk Przylok) Seit 2008 Leiter und Betreuer von Hupsis Lauftreff, Motivationstrainer, Langstreckenläufer, Triathlet, Extremläufer: längste Strecke: 182 km Nonstop-Lauf durch Teneriffa



Strecke (8,1 km): Warschauer -Straße, Friedrichshain > Hauptbahnhof, Mitte

Ich laufe in der Oberbaum City los und biege dann nach rechts in die Mühlenstraße, um die **East Side Gallery** entlang zu joggen. Je näher ich dem Yaam komme, umso mehr Nachtschwärmer kommen mir dabei für gewöhnlich entgegen. Ich laufe die Strecke nämlich gerne früh am Morgen. Dann geht es immer geradeaus, vorbei an der Jannowitzbrücke auf der linken Seite und dem Alexa auf der rechten. Die rote Farbe des Gebäudes macht auch den müdesten Jogger wach. Anschließend geht es an der niederländischen Botschaft vorbei, wo ich versuche, die Sprüche zu entziffern, die auf das Gebäude gesprayt sind. Am Molkenmarkt/Mühlendamm laufe ich dann links und blicke auf die Berliner Wasserbetriebe. Im April geht hier der Berliner Halbmarathon entlang, deshalb ruft dieser Ort bei mir immer angenehme Gefühle hervor. Danach biege ich rechts **ins idyllische Nikolaiviertel**. Hier laufe ich die erste Biegung links und komme somit ans Spreuefer. Gegenüber erscheint die Zentral- und Landesbibliothek Berlin.

Ein paar Meter weiter bin ich am Schlossplatz und bewundere **eine weitere Großbaustelle Berlins, das Berliner Schloss**. Über die Schlossplatzstraße komme ich dann zum Werderschen Markt, wo sich das Auswärtige Amt befindet. Nun geht es die Französische Straße entlang bis zur Friedrichstraße, wo die zahlreichen Schaufenster einen gut vom anstrengenden Laufen ablenken.

An der Ecke Friedrichstraße/Unter den Linden führt mein Weg links Richtung Brandenburger Tor, vorbei an der französischen und der amerikanischen Botschaft, dem Adlon und dem Pariser Platz.

Hinter dem Brandenburger Tor halte ich mich auf der rechten Seite, vorbei am sowjetischen Ehrendenkmal mit seinen russischen Panzern. Mit Blickrichtung Goldelse laufe ich dann rechts in die Yitzhak-Rabin-Straße. Von hier aus sieht man bereits den Hauptbahnhof, wo man nach dem Laufen wunderbar frühstücken kann.

Hupsis Lauftreff

jeden Donnerstag um 19.10 Uhr am
Brandenburger Tor, Teilnahme kostenlos