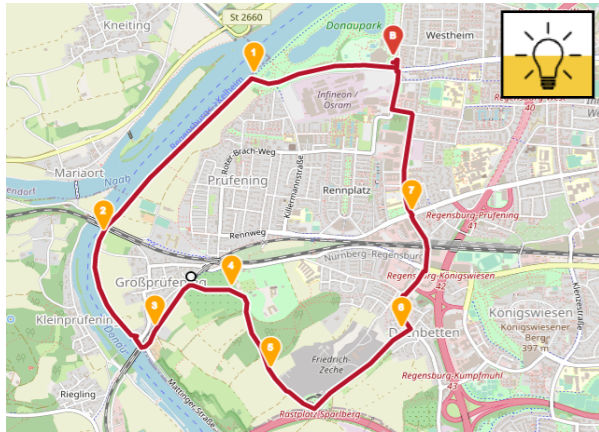


Westbad – Erdbeerfelder

Start und Ende: Westbad

Länge: 8,5 km; Steigung 70 m

Beleuchtung: teilweise



Verlauf:

Ausgehend vom Westbad geht es durch den Donaupark entlang des Südufers der Donau. Nach Unterquerung der zweiten Eisenbahnbrücke, scharf links abbiegen und dem Weg Richtung Prüfeninger Schlossgarten folgen. Am Prüfeninger Schlossgarten rechts abbiegen und am Waldrand entlang die Erhebung hoch und durch die Waldschneise zur Friedrich-Zeche. An dieser entlang laufen bis zur Ziegetsdorfer Straße und dort nach links abbiegen und dem Straßenverlauf bis zur Wernerwerkstraße folgen. Dem Straßenverlauf folgen und nach der Kreuzung erreichen Sie wieder das Westbad.



Winzerer Höhen – Donauradweg

Start und Ende: Ibis Styles Hotel

Länge: 14,5 km; Steigung 139 m

Beleuchtung: kaum



Verlauf:

Ausgehend vom Hotel Ibis Styles zum Damm am Europakanal über die Oberpfalzbrücke, entlang des Schelmengraben. Dann hinauf „Auf die Winzerer Höhe“ und dort dem Weg Richtung Kager folgen. Dort angekommen durch den Kager bergab in die Straße „Zur Alten Mühle“. Über die Naab zur Wallfahrtskirche und anschließend über die Mariaorter Brücke. Entlang des Donauradwanderwegs, über das Pfaffensteiner Wehr zurück zum Europakanal und zum Hotel Ibis Styles.



Für die eifrigen Läufer

Mit dem LLC Marathon Regensburg e.V. sitzt in Regensburg der größte Laufverein Deutschlands mit einem vielfältigen Angebot—vom Einsteigerlaufftreff über Hobbyläufer bis hin zu Leistungssportgruppen.

Und für Alle, die sich im Wettkampf beweisen wollen, veranstaltet der Verein unter anderem jährlich den Regensburg Marathon, der neben der vollen Distanz auch über kürzere Routen, mit einem dreiviertel-, halb- und viertel Marathon verfügt.

Alle Informationen über Laufftreffs sowie den vielfältigen Veranstaltungen des LLC Marathon Regensburg e. V. findest du auf der Homepage unter:

www.llc-marathon-regensburg.de



Schuhe anziehen und los geht's:

Laufen ist orts- und zeitunabhängig und erfreut sich dadurch großer Beliebtheit. Dabei kann man nicht nur an die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit gehen, sondern auch die Umgebung erkunden und die Aussicht genießen.

Hier in Regensburg wird Läufern einiges geboten: Mit Strecken nicht nur durch das UNESCO- Welterbe, sondern auch entlang dreier Flüsse kann man abschalten und die Umgebung genießen.

So funktioniert es:

- Scanne mit dem Smartphone einen der QR- Codes ein.
- Folge dem Link zu Google Maps
- Die Route öffnet sich automatisch. Ggf. muss die Route auf „Fußgänger“ aktualisiert werden



Inselpark – Aleengürtel

Start und Ende: Hotel Maximilian

Länge: 9,7 km; Steigung 40 m;
Beleuchtung: überwiegend



Verlauf:

Weg vom Hotel Maximilian von der Ostentalle zum Ostentor, durch den Villapark auf das Marc-Aurel-Ufer. Über die Eiserne Brücke und anschließend den GrieserSteg. Umrundung des Grieser Spitzs nach Stadtamhof, über den Pfaffensteiner Steg entlang des nördlichen Donauarms. Danach über das Pfaffensteiner Wehr in die Prebrunnallee zum Jakobstor auf die Fürst-Anselm-Allee vorbei am Milchschwammerl zum Hotel Maximilian.

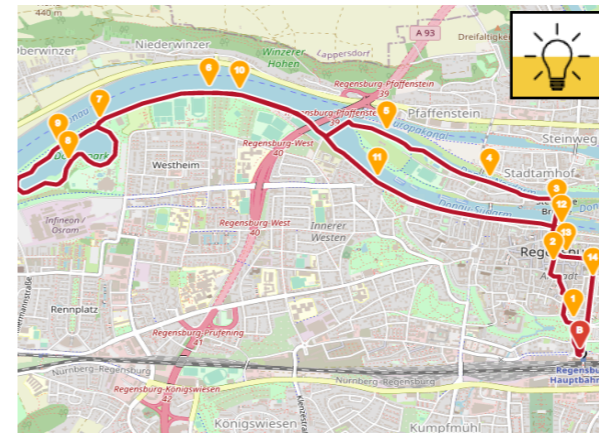
Scan me



Altstadt – Donaupark

Start und Ende: Hauptbahnhof

Länge: 11,6 km; Steigung 50 m;
Beleuchtung: teilweise



Verlauf:

Weg vom Hauptbahnhof, über die Fürst-Anselm-Allee, vorbei am Milchschwammerl, über den St. Kassiansplatz sowie den Neupfarrplatz zum Dom St. Peter. Vorbei an der historischen Wurstkuchl, über die Steinerne Brücke und anschließend eine Runde entlang der Pappelallee über das Pfaffensteiner Wehr und den Donauradwanderweg zurück durch die Altstadt und über die Maximilianstraße zum Hauptbahnhof.



Weitere Laufstrecken:

Stadtamhof – Aleengürtel:

Start und Ende: Hotel Maximilian

Länge: 8,0 km;
Steigung: 35 m;
Beleuchtung: überwiegend



Donau – Westhafen:

Start und Ende: Steinerne Brücke

Länge: 7,7 km;
Steigung: 24 m;
Beleuchtung: teilweise



Westbad – Max-Schultze-Steig:

Start und Ende: Westbad

Länge: 10,0 km;
Steigung: 71 m;
Beleuchtung: kaum

