



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 wandend 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.

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.

# Bielefeld

## Laufen & Walken



## BIELEFELDER RUNDEN



**2. Auflage**

Homepage der Stadt Bielefeld zu den „Bielefelder Runden“: [www.arcg.is/1zbTQvY](http://www.arcg.is/1zbTQvY)



Mit GPS-Daten zum Download!

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

# 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
Laufen und Walken in netter Gemeinschaft.....	39
Laufstadt Bielefeld.....	40
Einfach einscannen und loslaufen! – Tipps zur Nutzung der QR-Codes.....	41
Regeln im Wald.....	42
Bielefeld mit der Tourist-Card entdecken.....	45
Unser Redaktionsteam.....	46
<b>ÜBERSICHTSKARTE .....</b>	<b>47/48</b>

EINE  
GENOSSENSCHAFT  
BIETET IHNEN SICHERHEIT



**Bauverein  
Am Schildhof  
Bielefeld eG**

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

### Liebe Leserinnen und Leser,

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



Dr. Udo Witthaus

Im vergangenen Jahr haben wir deshalb die „Bielefelder Runden“ initiiert und Ihnen 16 unterschiedliche Lauf- und Walkingrunden vorgestellt. Laufenthusiasten und Walkingfreunde haben diese über das gesamte Stadtgebiet verteilten Routen ausgewählt, erkundet und bewertet. Ob Neubürger, Altingesessene oder kurzzeitige Gäste der Stadt – hier stellen wir Ihnen Lauf- und Walkingstrecken vor, die Sie ohne feine Ortskenntnisse und Insiderwissen nutzen können.

Sie werden überrascht sein: die Runden unterscheiden sich nicht nur landschaftlich, sondern auch in ihren Anforderungen bezüglich Höhenmetern und Längen. So sprechen die „Bielefelder Runden“ Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen 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.

Die „Bielefelder Runden“ erfreuen sich offensichtlich großer Beliebtheit, sodass die erste Auflage dieser Broschüre rasch vergriffen war. Gerne präsentieren wir Ihnen deshalb hier die zweite, überarbeitete Auflage. Wir wünschen uns, dass Sie sich anregen lassen und regelmäßig Ihre Laufschuhe schnüren, um Ihre „Bielefelder Runden“ zu drehen.

Mit sportlichen Grüßen

Dr. Udo Witthaus (Sportdezernent)  
Bielefeld, im Juni 2016



## 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:



## LEGENDE

	Schwierigkeit	leicht
	Länge	2,5 km
	Bodenbeschaffenheit	Waldwege, Verbundpflaster, Schotter
	Umkleidemöglichkeit	nicht vorhanden
	Parkmöglichkeit	Parkplatz Grundschule
	Beleuchtung	teilweise beleuchtet
	ÖPNV-Anbindung	Buslinie 51, 30 Zug Bahnhof Brake
	Umgebung	Öffentlicher Grillplatz, Ludwig-Jahn-Kampfbahn





## Startpunkt: Parkplatz

(Talbrückenstraße 61 | 33611 Bielefeld)

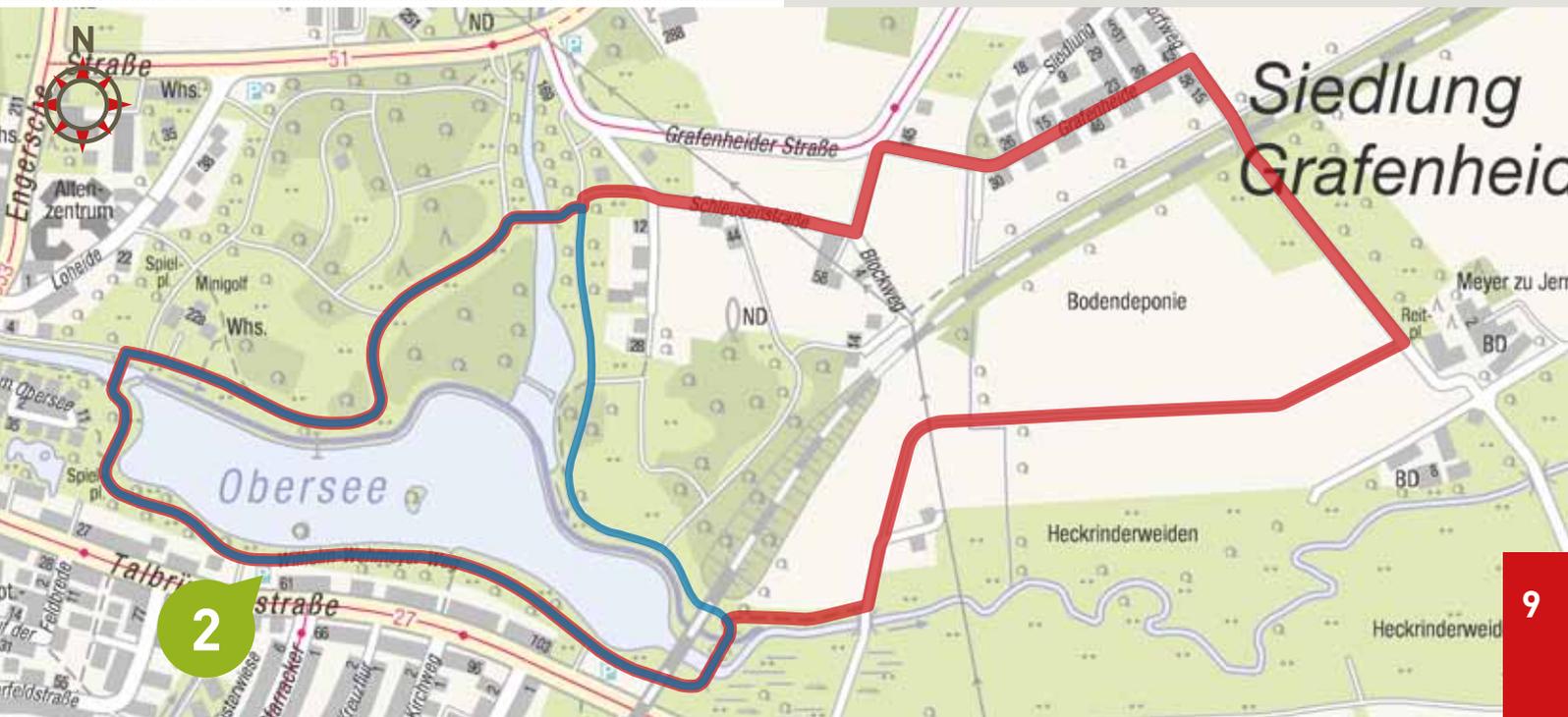
Die 3 bzw. 5 Kilometer lange Strecke am Schildescher Obersee zählt besonders in den Abendstunden zu den beliebtesten Lauf- und Walkingstrecken in Bielefeld und ist sowohl für Anfänger sowie für Profis ideal. Auf gut befestigten, zum Teil asphaltierten Parkwegen, die nicht beleuchtet sind, kann man den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

Mit freundlicher Unterstützung von:



## 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, 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





## Startpunkt: Mielegebäude

(Mielestraße 2 | 33611 Bielefeld)

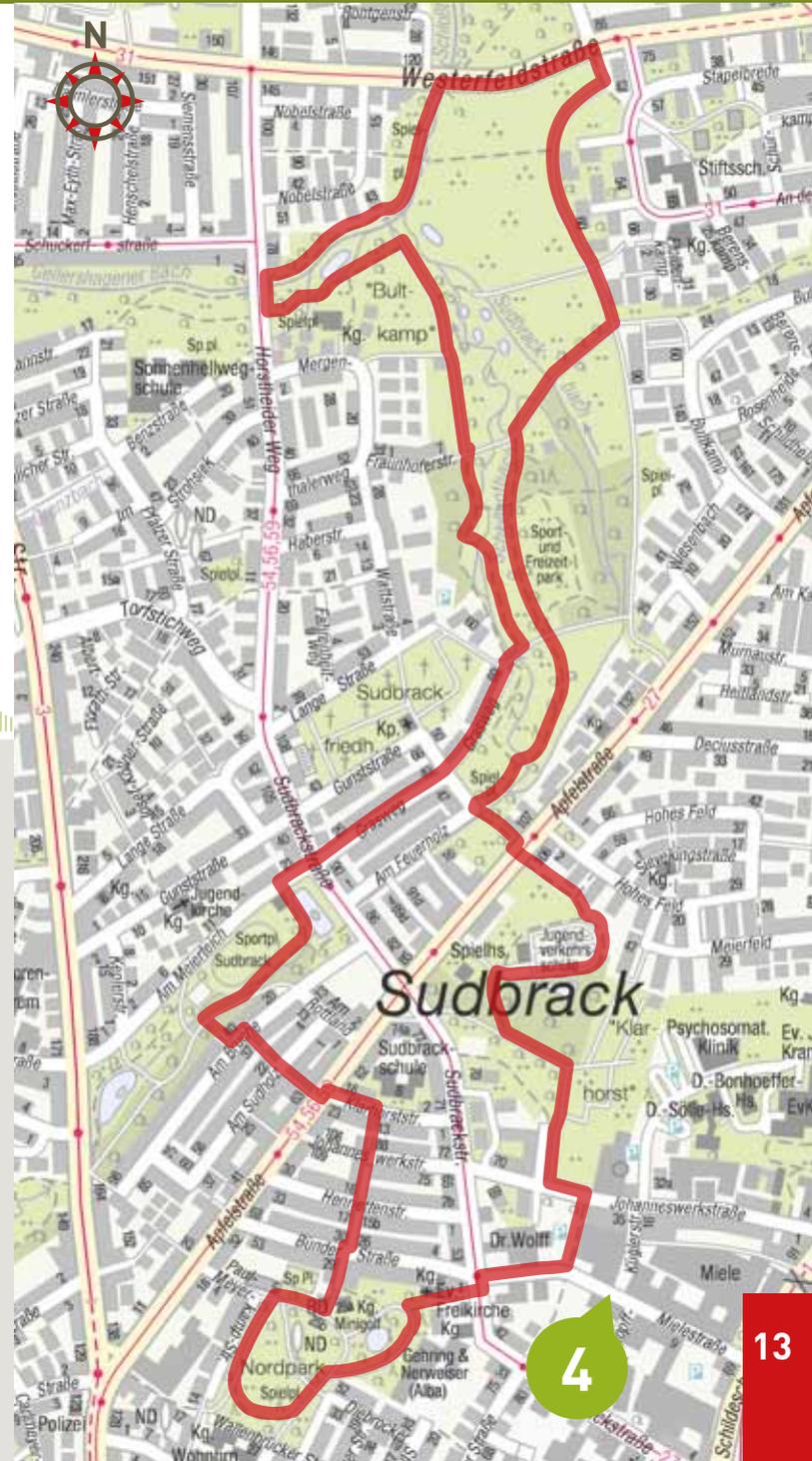
Der 7,1 Kilometer lange Rundkurs ist flach und führt abwechslungsreich über befestigte Parkwege und asphaltierte bzw. gepflasterte Wege sowie Nebenstraßen. Die ruhige und abwechslungsreiche Strecke verläuft durch drei verschiedene Parkanlagen mit jeweils ganz eigener Note und ist wegen ihrer Länge für 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





### 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:



### 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	-





## 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



# 7 BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER NORDIC WALKING PARK

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



## 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, Tierpark Olderdissen, Kletterpark



## 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:



## 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





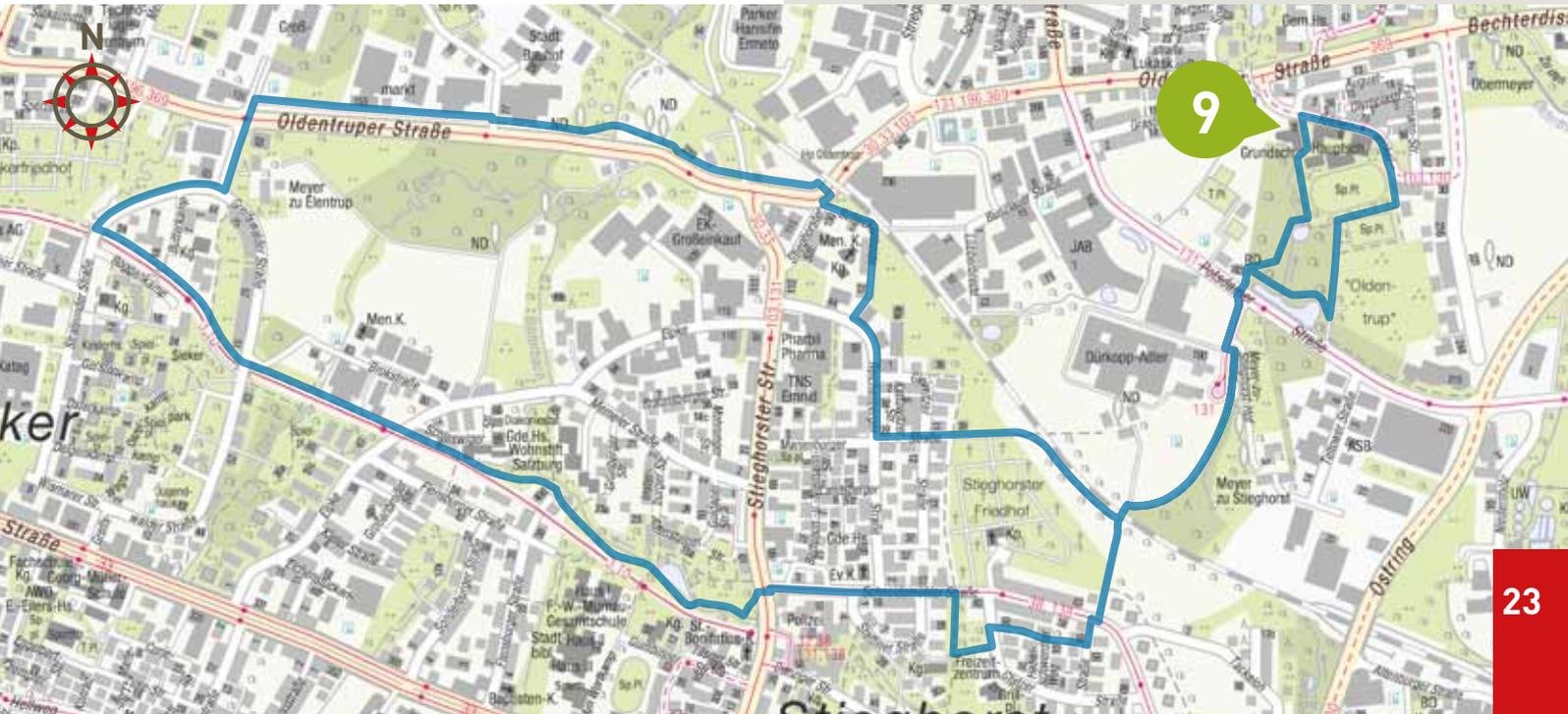
**Startpunkt:**  
**Parkplatz Grundschule Oldentrup**  
(Krähenwinkel 6 | 33719 Bielefeld)

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.



**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)

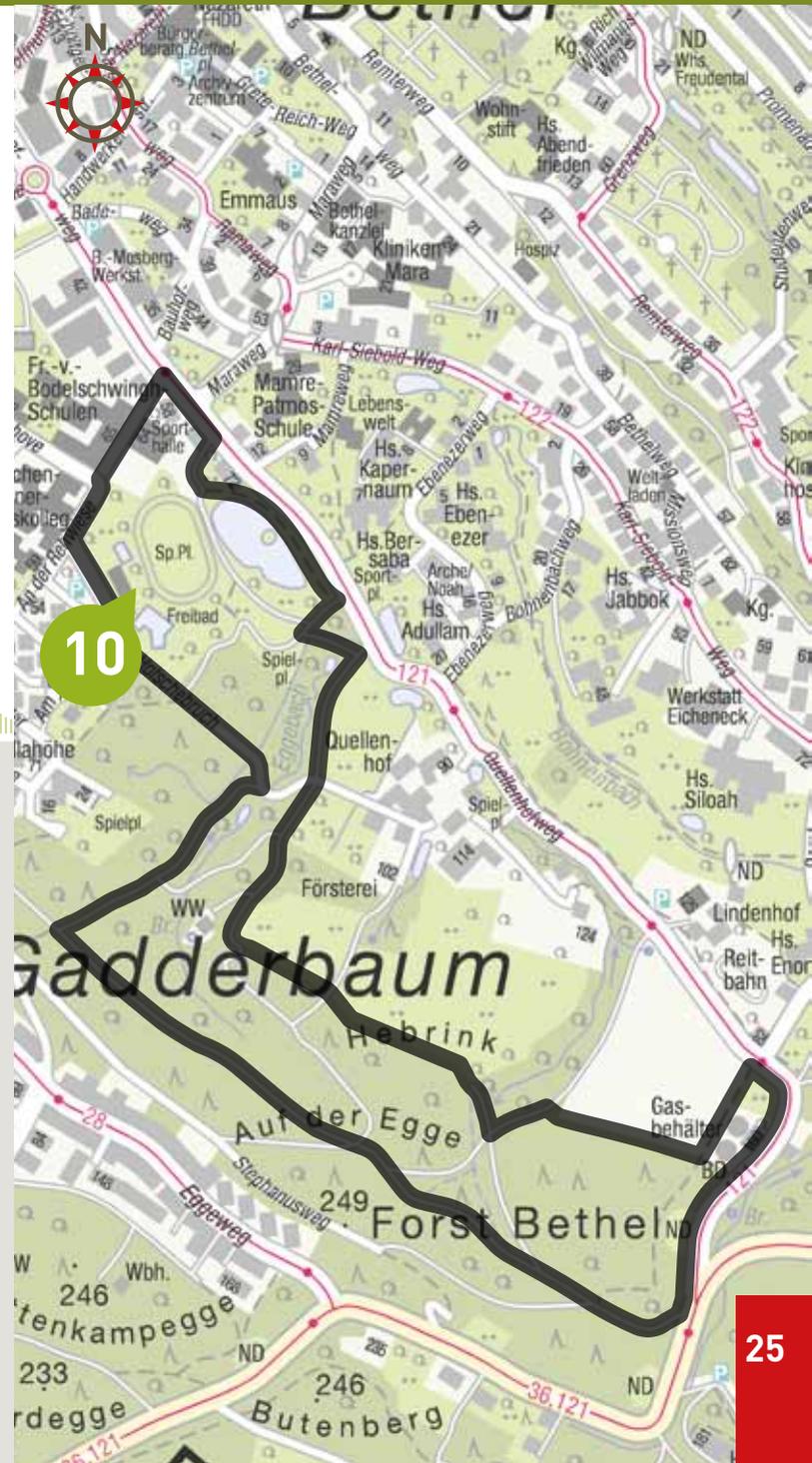
Die 4,6 Kilometer lange Strecke, mit Start und Ziel am Freibad Gadderbaum, ist ein herrlich gelegener Rundkurs hinauf in den Teutoburger Wald. Auf Waldwegen mit kurzen Straßenstücken bewältigt man schön schattig gelegene Auf- und Abstiege (Höhenunterschied bis 250 Meter). Der Kurs bietet ein ideales 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





## Startpunkt: Infosäule Parkplatz

(Borgsen-Allee 3 | 33649 Bielefeld)

Die Finnbahn liegt im Zentrum des Brackweder Ortsteils Quelle an der Carl-Severing-Straße/Ecke Alleestraße.

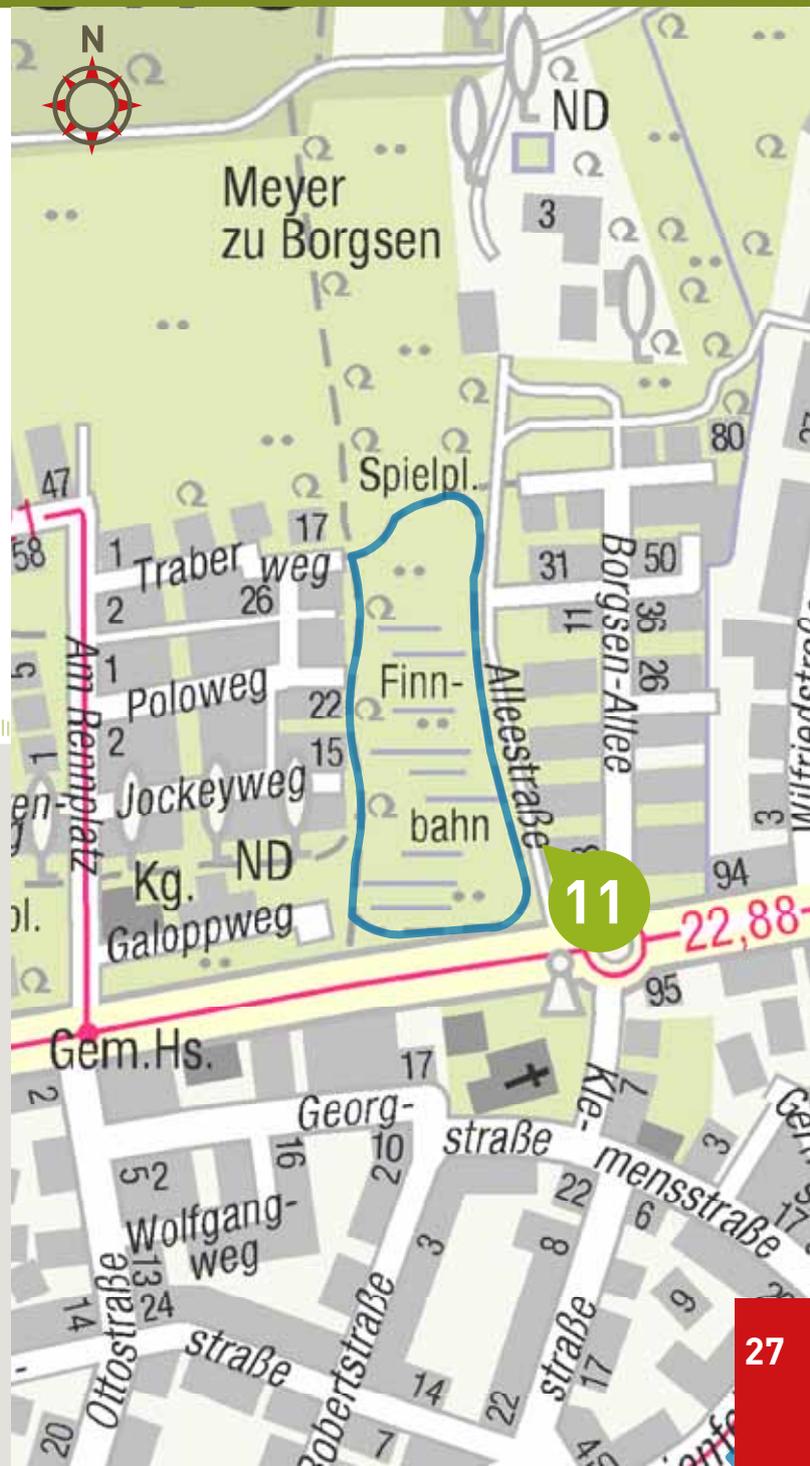
Die Finnbahn verläuft über eine Länge von 716m um eine Regenwasserversickerungsanlage im Grünzug des Neubaugebietes Alleestraße.

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





**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





## 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	<b>mittel</b>
	Länge	<b>8 km</b>
	Bodenbeschaffenheit	weitgehend Asphalt
	Umkleidemöglichkeit	nicht vorhanden
	Parkmöglichkeit	Parkplatz Habichtshöhe
	Beleuchtung	überwiegend beleuchtet
	ÖPNV-Anbindung	Buslinie 36
	Umgebung	Sparrenburg, Restaurant Allegro, Gaststätte Brands Busch





## 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





## Startpunkt: Parkplatz

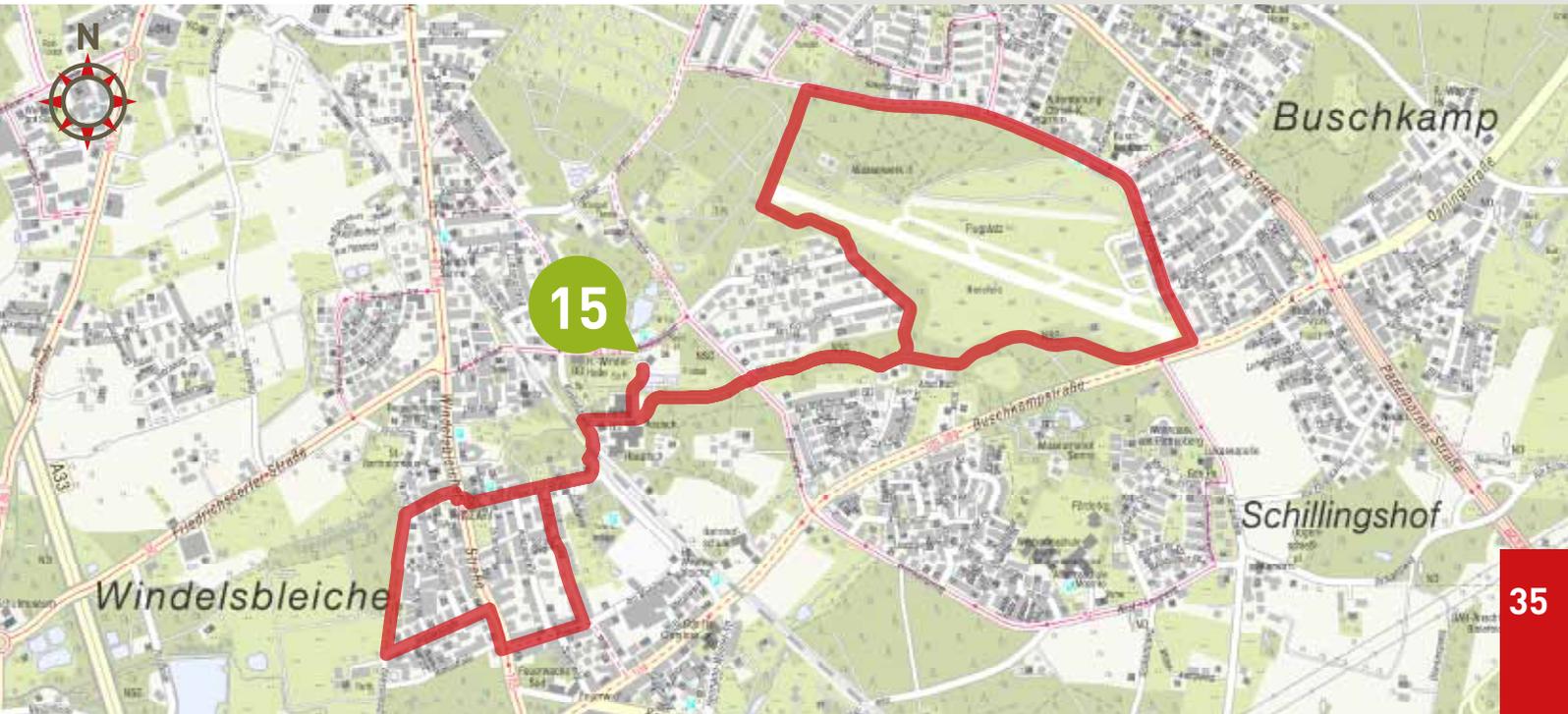
(Am Waldbad 74 | 33659 Bielefeld)

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.

## LEGENDE

	Schwierigkeit	mittel
	Länge	8,7 km
	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 Sennestads, 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

## 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

Wenn Sie nicht allein laufen möchten, können Sie sich gerne einem der zahlreichen Lauf- und Walkingtreffs in Bielefeld anschließen. Diese finden im Regelfall wöchentlich statt. Eine Teilnahme an den Lauf- und Walkingtreffs ist kostenfrei, eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Alle Lauf- und Walkingtreffs werden von erfahrenen Trainern geleitet.

In der nachfolgenden Übersicht finden Sie eine aktuelle Aufstellung, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Weitere Infos erhalten Sie auf der Homepage der Vereine.

**Parkplatz  
Schöne Aussicht/Promenade**  
Stadtverband  
Volksgesundheitsbewegung  
Lauf- und Walkingtreff  
Hermann Peitz,  
Tel. 0521/60770

**Marktplatz Stieghorst**  
SuS Phönix/Lauftreff  
Benjamin Fritzsch,  
Tel. 0521/93441555

**Parkplatz  
Engersche Straße/Loheide**  
Polizei SV Bielefeld  
Lauf- und Walkingtreff  
Gerald Hoffmann,  
Tel. 0521/5460855

**Parkplatz Obersee/Am Pfarracker**  
Telekom-Post SV Bielefeld  
Lauf- und Walkingtreff  
Manfred Dethart,  
Tel. 0521/333708

**Parkplatz Obersee/Am Pfarracker**  
LG Obersee/Lauftreff  
Ingo Lilischkis,  
Tel. 0521/512298

**ZiF und Habichtshöhe**  
BellZett/Lauftreff  
Beatrice Tappmeier,  
Tel. 0521/162371

**Parkplatz Universität  
Westeingang**  
TSVE Bielefeld/Lauftreff  
Hermann Wegener,  
Tel. 0521/102704

**Parkplatz  
Universität Westeingang**  
TSVE Bielefeld  
Nordic Walkingtreff  
Erika Oppenheimer,  
Tel. 0521/2702065

**Parkplatz Hallenbad Aquawede**  
SV Brackwede  
Lauftreff  
Wilhelm Rosenbaum,  
Tel. 0521/410652

**Sporthalle Grundschule Brake**  
TuS Brake  
Lauf- und Walkingtreff  
Bernd Pilske,  
Tel. 0521/761888

**Grundschule Altenhagen**  
TSV Altenhagen  
Lauf- und Walkingtreff  
Daniela Franz,  
Tel. 0521/513025

**Sportplatz Mühlenbrink  
Dornberg**  
Breitensportgemeinschaft  
Großdornberg  
Lauf- und Walkingtreff  
Annemarie Strathmann,  
Tel. 0521/1642250

**Sport- und LernPark  
Heeper Fichten**  
TSVE Bielefeld  
Walkingtreff  
Martin Sprenger,  
Tel. 0521/324437

(Stand: Mai 2016)

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 vorbeifahren 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, dass 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 Laufsuhkauf: 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.



### 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.

### Liebe Waldbesucherin und lieber Waldbesucher,

wir freuen uns über Ihr Interesse an Natur und Wald. Sie befinden sich hier in einem komplexen Ökosystem, das von den Waldeigentümern oft schon seit Generationen bewirtschaftet und bewahrt wird.

Rechts und links der Wege sehen Sie häufig einen mehrschichtigen Wald, der sich seit Jahrzehnten entwickelt hat. Zahlreiche in der Roten Liste als bedroht eingestufte Tiere, Pflanzen und Pilze sind auf diese ökologisch wertvolle Kulturlandschaft angewiesen.

Zur Erhaltung dieses Lebens- und Erholungsraums bitten wir Sie um Respekt und Achtung für die Natur.

Große Teile der Bielefelder Wälder sind Naturschutzgebiete, was den besonderen Wert des Ökosystems Wald unterstreicht. Flora und Fauna stehen hier unter besonderem Schutz. Gleichzeitig erfolgt eine forstwirtschaftliche Nutzung des Waldes.

Tragen Sie durch Ihr Verhalten zum Schutz des Waldes bei. Beachten Sie dazu die folgenden Regeln, um auch nachfolgenden Besuchern die Freude an der Natur zu erhalten.

Vielen Dank!

### „Im Wald ist jeder Moment ein bisschen schöner. Helfen Sie mit, dass es so bleibt!“



Bleiben Sie zu Fuß oder mit dem Rad immer auf den Wegen. Abseits der Wege werden Tier- und Pflanzenwelt erheblich gestört.



Die hier wachsenden Pflanzen sind ein wichtiger Teil der Waldgesellschaft. Bitte nicht pflücken oder beschädigen.



Unkontrolliert herumjagende Hunde können Tiere verschrecken und Pflanzen beschädigen. Hunde deshalb bitte nur auf den Wegen und an der Leine führen.



Führen Sie bei Spaziergängen mit Hunden Kot-Tüten mit und entfernen Sie eventuelle Hinterlassenschaften.



Auch Ihnen nachfolgende Besucher freuen sich über einen abfallfreien Wald. Hinterlassen Sie also keine Abfälle oder Müll.



Für einen erholsamen Aufenthalt bedürfen Radsport und Wandern der gegenseitigen Rücksichtnahme. Bitte seien Sie fair!



Genießen Sie die Geräusche des Waldes und geben sie auch anderen Gelegenheit dazu, indem Sie Lärm und laute Musik vermeiden.



Respektieren Sie die Nachtruhe im Wald. Geräusche aller Art stören die Tierwelt nachts ganz besonders.

## Bielefeld mit der Tourist-Card entdecken Rund-um-Paket mit 38 Vorteilen

**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)

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 Stadtbahn von moBiel 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/card](http://www.bielefeld.de/card)  
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr.: 10 bis 18 Uhr, Sa: 10 bis 14 Uhr

# DAS REDAKTIONSTEAM

## **Beatrice Tappmeier**

Lauftrainerin im Verein BellZett

## **Virpi Staar**

zertifizierte Nordic-Walking-Trainerin

## **Gerd Grundmann**

Lauftrainer beim TSVE 1890 Bielefeld

## **Martin Sprenger**

ehem. Hermannslaufsieger, Konrektor der Grundschule Brake

## **Thomas Heidbreder**

A-Lizenz-Trainer bei der SV Brackwede

## **Volker Schiewer**

Lauftrainer beim Hochschulsport der Universität Bielefeld

## **Bernd Pilske**

Walkingbetreuer im TuS Brake und beim Betriebssport der Stadt Bielefeld

## **Ralf Neuhaus**

Dipl.-Sportlehrer bei der AOK NORDWEST

## **Daniel Wohlfahrt**

Bielefelder Gemeinnützige Wohnungsgesellschaft mbH

## **Achim Thenhausen**

Umweltamt der Stadt Bielefeld

## **Klaus Becker**

Sportamt der Stadt Bielefeld

## **Stefan Günther**

Dezernat für Schule, Bürger und Kultur der Stadt Bielefeld



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**www.  
aok-firmenlauf.  
de**

## AOK- Firmenläufe



Auch dieses Jahr finden in Westfalen-Lippe und Schleswig-Holstein wieder viele AOK-Firmenläufe statt. Nutzen Sie unser Portal und informieren Sie sich über die Veranstaltungen in Ihrer Nähe.

AOK NORDWEST  
[www.aok.de/nw](http://www.aok.de/nw)

### IMPRESSUM

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

Paulusstraße 1, 33602 Bielefeld  
[sportamt@bielefeld.de](mailto:sportamt@bielefeld.de)

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: 05/2016

