



Routenübersicht

Länge: 8,5 km Dauer: ca. 53 min (bei Pace: 6:18)

Routenbeschreibung mit „Highlights“

Los geht's direkt vor dem Hauptgebäude der Spoho. Sie starten Richtung Süden entlang des Campus, überqueren die Junkersdorfer Straße bis zum Schwimmzentrum und biegen vor dem Hockey-Judo-Zentrum halblinks in einen Waldweg ein. Diesem Weg folgen Sie, bis links das Jahndenkmal linkerhand sehen. Wer Bergsprints mag, läuft rauf zum Denkmal, alternativ führt die Route halblinks und leicht bergab auf einen Waldweg, dem Sie entlang des Wohngebiets folgen, bis Sie auf die Dürener Straße treffen. Diese überqueren Sie und laufen weiter Richtung Süden. Kurz nach der Bahnstrecke (Straßenbahn Linie 7) biegen Sie rechts in das Waldlabor ein. Nach dem ca. ein Kilometer langen Abstecher ins Waldlabor, stoßen Sie auf den Schotterweg, von dem Sie gekommen sind und biegen erst rechts, dann direkt links in den Wald ein. In der Ferne erkennen Sie bereits den Decksteiner Weiher. Dort angekommen laufen Sie rechts am Weiher entlang bis zur Brücke.

Alternative: Wer möchte, könnte hier für eine ca. 10-Kilometer-Runde noch weiter geradeaus komplett um den Weiher laufen.

Diese überqueren Sie und laufen direkt links weiter den Weiher entlang. Am Ende des Weihers laufen Sie geradeaus und dann links in einen Waldweg. Diesem folgen Sie immer geradeaus, überqueren die Schienen der Linie 7 und anschließend die Dürener Straße. Kurz danach biegen Sie halblinks in Richtung Adenauer Weiher ab. Sie laufen ein kurzes Stück am Adenauer Weiher entlang, bis Sie die Jahnwiesen sehen und dort rechts in Richtung RheinEnergieSTADION laufen. Nachdem Sie das RheinEnergieSTADION passiert haben, können Sie entweder direkt links zur Spoho zurücklaufen, oder noch einen Abschlussprint um die Stadionvorwiesen einlegen.

Karte:

