

Das Alstertal

- Aus dem Hotel kommend überqueren Sie rechts die Alsterkrugchaussee, laufen 100 m geradeaus und starten links von der Brücke am Wasser die Laufstrecke. Sie laufen nun flussaufwärts in Richtung Wellingsbüttel/Poppenbüttel. Nach 3 km überqueren Sie die Alster an der Brücke „Grüner Winkel“ und laufen am anderen Ufer der Alster weiter.
- Nach etwa 1 km überqueren Sie wieder die Alster und folgen dem sanft ansteigenden Weg, dem Alsterwanderweg, bis Sie nach 2 km das Wellingsbüttler Torhaus erreichen.
- Nach einem weiteren Kilometer gelangen Sie an eine Holzbrücke, die über eine Minischlucht führt (etwa 11 km). Wer weiterlaufen mag, überquert kurz darauf wieder die Alster über eine große, geschwungene Betonbrücke, so dass ab hier die Alster rechter Hand liegt.
- Weiter geht es leicht bergan, bis Sie nach 1 km ein Tal mit Feuchtwiesen finden. Nun unterqueren Sie wenig später den Ring 2 (Saseler Damm) und erreichen die Poppenbütteler Schleuse mit einem Teich.
- Sie folgen dem Weg weiter flussaufwärts und kommen nach 500 m in ein mit vielen Wegen durchzogenes Feuchtgebiet. An der nächsten Brücke passieren Sie wieder die Alster, laufen die Treppen hinauf Richtung „Gasthaus Mellinger Schleuse“ (Möglichkeit zur Erfrischung).
- Weiter geht es nun steil bergab zur Schleuse, hinter der Sie sich sehr scharf rechts halten und wieder bergauf bis zur Pferdekoppel laufen. Hier ist Ihre Wendemarke.
- Nach einer Runde um die Koppel laufen Sie denselben Weg bergab, den Sie zuvor erklommen haben. Sie folgen aber diesmal dem sehr schmalen, eingezäunten Weg, der an der Schleuse genau geradeaus weiter verläuft.
- Nach 1 km erreichen Sie die Lehmsaler Landstraße, der Sie etwa 100 m nach links folgen, hier in die Straße An der Alsterschleife einbiegen und nach etwa 100 m dem Fußweg steil abwärts hinunter zum Alsterlauf folgen.
- Sie folgen dem Weg, der sich dicht an die Straße An der Alsterschleife hält. Sie erreichen kurz darauf ein paar Teiche, die Sie linker Hand liegen lassen und kommen nun wieder direkt an den Alsterflusslauf.
- Ab hier laufen Sie genau den Weg zurück, den Sie gekommen sind.

Best Western Premier Alsterkrug Hotel

Alsterkrugchaussee 277
 22297 Hamburg
 Tel. (0 40) 51 30 30
 Fax (0 40) 51 30 34 03
 rez@alsterkrug.bestwestern.de
 www.alsterkrug.bestwestern.de

Laufregion

Das Best Western Premier Alsterkrug Hotel liegt im Norden Hamburgs, direkt am Alsterlauf und Eppendorfer Moor, der Grünen Lunge Hamburgs. Diverse Laufstrecken mit unterschiedlicher Länge beginnen direkt vor dem Hotel, egal ob nur kurz zum Warmlaufen oder für lange Trainingseinheiten. Alle Strecken sind ausbaubar bis zur Halb- und sogar Marathon-Distanz und das mitten in der Natur. Eintönigkeit kommt bei dieser Strecke nicht auf, da Sie an zahlreichen Wiesen vorbeilaufen, unendlich wirkende Mäander der Alster, zahllosen schönen Gärten, vielen Teichen und Feuchtgebieten und immer wiederkehrende Möglichkeiten haben, die Laufstrecke durch kleine Umwege oder Abkürzungen variieren zu können.

Länge

20 km, beliebig zu verkürzen oder zu verlängern

Beleuchtet

Nein

Steigungen

Teilweise steile Anstiege und Gefälle, Möglichkeiten zum Crosslauf

Untergrund

Planierte Sandwege, Waldwege

