



# LAUFROUTEN RUND UM DIE BERGISCHE UNIVERSITÄT

Wir haben für dich Laufrouen rund um die Bergische Universität zusammengestellt. Die Strecken befinden sich alle in unmittelbarer Nähe zum Hauptcampus. Auf den Routen 1 bis 4 läufst du vorwiegend auf Asphalt. Die Streckenabschnitte kannst du wunderbar nach deinem Ermessen kombinieren und so deine individuelle Laufeinheit schaffen. Die Routen 5 und 6 führen durch ein Waldstück und bieten neben den von uns vorgeschlagenen Basiswegen viele Variationsmöglichkeiten. Natürlich können alle Routen in beide Richtungen gelaufen werden.





# LAUFROUTEN

RUND UM DIE BERGISCHE UNIVERSITÄT

## Unihalle

Der Laufweg unserer ersten Route führt um die Unihalle herum. Die Route ist 700 m lang und hat einen geringen Höhenunterschied. Dieser Laufweg ist somit sehr gut für Einsteiger und Anfänger geeignet.

-  Duschen  
*Gebäude I (Ebene 12) und Unihalle*
-  Treppen  
*auf den Laufstrecken*





# LAUFROUTEN

RUND UM DIE BERGISCHE UNIVERSITÄT

## Campus Griffenberg

Die Route 2 führt unterhalb der Parkhäuser entlang, um die Mensa herum und über den Innenhof der Bibliothek zurück in Richtung Unihalle. Die Strecke beinhaltet einige Treppen und ist für fortgeschrittene Läufer geeignet. Sie ist sehr gut mit Route 3 kombinierbar.

-  Duschen  
*Gebäude 1 (Ebene 12) und Unihalle*
-  Treppen  
*auf den Laufstrecken*





# LAUFROUTEN

RUND UM DIE BERGISCHE UNIVERSITÄT

## Campus Griffenberg

Entlang der dritten Route wirst du größtenteils oberhalb des Campus Griffenberg laufen. Der Laufweg beinhaltet keine Treppen. Die Route ist 1,95 km lang und für fortgeschrittene Läufer geeignet. Du kannst die Strecke sehr gut mit Route 2 kombinieren.

-  Duschen  
*Gebäude I (Ebene 12) und Unihalle*
-  Treppen  
*auf den Laufstrecken*





# LAUFROUTEN

RUND UM DIE BERGISCHE UNIVERSITÄT

## Campus Griffenberg

Der Laufweg unserer Route 4 führt zum einen um den Hauptcampus herum wie auch quer darüber. Du entscheidest, ob du die Route zunächst bergauf oder erst einmal bergab beginnen willst. Der Laufweg ist für fortgeschrittene Läufer geeignet und 2,5 km lang.

-  Duschen  
*Gebäude I (Ebene 12) und Unihalle*
-  Treppen  
*auf den Laufstrecken*

## ROUTE 5

1,1 KM  
DISTANZ

32 M  
HÖHENDIFFERENZ

START/  
ZIEL

# LAUFROUTEN

RUND UM DIE BERGISCHE UNIVERSITÄT

## Friedenshöhe/Am Freudenberg

Auf dieser Route läufst du auf einem Waldweg mit verschiedenen Bodenbelägen – jedoch nicht auf Asphalt, was schonend für deine Gelenke ist. Es gibt diverse Kombinationsmöglichkeiten des Streckenverlaufs, da es in dem Waldstück viele Verbindungswege gibt. Weiterhin findest du auf der Strecke mehrere Dehn- und Kraftübungen zur zusätzlichen Kräftigung deiner Muskulatur. Die Stationen sorgen für ein abwechslungsreiches Sportprogramm vor Ort.

Die Route ist außerdem sehr leicht zu erreichen, da sich in direkter Umgebung die Bushaltestelle „Am Forsthof“ befindet.



Duschen

*Gebäude I (Ebene 12) und Unihalle*



Treppen

*auf den Laufstrecken*



# LAUFROUTEN

RUND UM DIE BERGISCHE UNIVERSITÄT

## Friedenshöhe/Am Freudenberg

Auf dieser Route läufst du auf einem Waldweg mit verschiedenen Bodenbelägen – jedoch nicht auf Asphalt, was schonend für deine Gelenke ist. Es gibt diverse Kombinationsmöglichkeiten des Streckenverlaufs, da es in dem Waldstück viele Verbindungswege gibt. Weiterhin findest du auf der Strecke mehrere Dehn- und Kraftübungen zur zusätzlichen Kräftigung deiner Muskulatur. Die Stationen sorgen für ein abwechslungsreiches Sportprogramm vor Ort.

Die Route ist außerdem sehr leicht zu erreichen, da sich in direkter Umgebung die Bushaltestelle „Am Forsthof“ befindet.



Duschen

*Gebäude I (Ebene 12) und Unihalle*



Treppen

*auf den Laufstrecken*