



Laufen in Siegen

Tourenangebote
für Walker und Jogger



1. LaufStrecke: Sieg-Arena – Siegen Mitte	Seite 4
2. LaufStrecke: Am Häusling – Siegen Mitte	Seite 6
3. LaufStrecke: Fischbacherberg – Siegen Mitte	Seite 8
4. LaufStrecke: Faule Birke – Siegen Mitte	Seite 10
5. LaufStrecke: Tiergarten – Siegen-Weidenau	Seite 12
6. LaufStrecke: Dautenbach – Siegen Nord	Seite 14
7. LaufStrecke: Giebelwald – Siegen-Oberschelden	Seite 16
8. LaufStrecke: Unter der HTS – Siegen-Geisweid	Seite 18
9. Laufen im Winter	Seite 20
Adressen von Lauftreffs und Vereinen	Seite 22
Laufveranstaltungen in der Stadt Siegen	Seite 23



Herausgeber:

Gesellschaft für Stadtmarketing Siegen e.V.

Markt 2
57072 Siegen

Texte und Fotos: Frank Steinseifer, www.laufen57.de

V.i.S.d.P.: Astrid Schneider, a.schneider@siegen.de



Die Laufstrecken aus dieser Broschüre gibt es auch als interaktive Version mit weiteren Fotos, einer skalierbaren Karte und mit der Downloadmöglichkeit für GPX-Streckendaten auf dem Portal www.siegen-guide.de und auf www.outdooractive.com



Grußwort der Universitätsstadt Siegen

Laufen ist gesund, hält fit und macht Spaß. Laufen in Siegen ist noch dazu abwechslungsreich, naturnah und daher ein Zeitvertreib, der erfreulicherweise das ganze Jahr über viele Menschen in unserer Stadt bewegt – wortwörtlich. Hier trifft man nicht nur bei großen alljährlichen Lauf-Events wie dem Firmenlauf oder dem Lichterlauf auf zahlreiche Jogger und Walker, sondern tagtäglich, ob in der Mittagspause, nach Feierabend oder am Wochenende.

Wie Sie auch auf den Fotos dieser Broschüre erkennen werden, dominiert beim Laufen in Siegen eine Farbe, und das ist Grün! Denn wo in anderen Großstädten hauptsächlich auf grauem Asphalt gejoggt wird, hat Siegen – als „Deutschlands grünste Großstadt“ – einiges mehr zu bieten. Die Tourenangebote sind so vielseitig wie unsere Stadt. So gibt es etwa eine „Sieg-Arena“ den Fluss entlang, einen riesigen Erlebniswald mit hohen Bäumen direkt im Stadtgebiet – und natürlich diverse Hügel und Bergstrecken für alle, die eine besondere Herausforderung suchen.

Nicht nur als Bürgermeister einer sportbegeisterten Stadt, sondern auch als passionierten Jogger freut es mich sehr, dass unsere Gesellschaft für Stadtmarketing mit dieser Broschüre einen anschaulichen Überblick

über die attraktivsten Siegener Laufstrecken herausgegeben hat.

Für die textliche und bildliche Erstellung dieses Angebots bedanke ich mich außerdem sehr herzlich bei Frank Steinseifer (www.laufen57.de), der als leidenschaftlicher Läufer, Laufbuchautor, Sport- sowie Fotoreporter ein ausgewiesener Experte auf diesem Sportgebiet ist und folglich alles mit aufgenommen hat, was das Läuferherz begehrt: neben den Laufstrecken und -veranstaltungen nämlich auch hilfreiche weitere Tipps und Adressen, etwa zu Lauffreizevents, Vereinen oder Erster Hilfe.

Für alle Laufinteressierten – vom Hobbyläufer bis zum Wettkampfsportler – finden sich hier sicherlich viele hilfreiche Informationen. Und ich bin zuversichtlich, dass diese Publikation noch mehr bewegungsfreudige, sportbegeisterte Menschen auf die Siegener Laufstrecken bringt – es würde mich freuen!

Herzliche Grüße



Steffen Mues
Bürgermeister

Jogger-Treffpunkt am Fluss: Die Sieg-Arena

Die völlig flache Laufstrecke entlang der Sieg ist zum Mekka für Läuferinnen und Läufer aller Leistungs- und Altersklassen geworden. Die asphaltierte 2,2 Kilometer lange Rundstrecke (Markierungen alle 100 Meter und Schilder alle 500 Meter) zwischen der Siegener Eintracht und Eiserfeld ist für Anfänger und Wettkampfläufer gleichermaßen geeignet.

Im Sommer läuft man auf der innerstädtischen Strecke entlang vieler grüner Bäume fast wie in einem Waldgebiet – dazu macht die Sieg, deren keltischer Name übrigens „schneller Fluss“ bedeutet, den Rundkurs besonders attraktiv. Die große Besonderheit: Der Rundkurs ist Dank einer Läuferinitiative in der dunklen Jahreszeit in den Abendstunden komplett beleuchtet und im Winter sogar von Schnee und Eis geräumt. Ob früh morgens oder spät abends, auf die-

ser Laufrunde ist man selten allein unterwegs – wer will, der findet hier zu jeder Zeit einen Laufpartner. Wen die Motivation einmal verlassen sollte, der erhält hier durch viele Läufersprüche die auf Schildern oben an den Lichtmasten befestigt sind, neuen Ansporn.

Ausgangspunkt der Strecke ist der Parkplatz (genügend kostenlose Plätze) unter der HTS in der Siegener Eintracht am Stumme-Loch-Weg. Die Laufstrecke beginnt hinter der Siegbrücke am Startschild, danach führt sie gegen den Uhrzeigersinn Richtung Eiserfeld flussabwärts, nach 1.000 Metern über die zweite Siegbrücke links zurück zum Startpunkt. Wer eine größere Runde laufen will, der kann die Strecke entlang der Marienhütte bis zur Wende am Parkplatz Bauking in Eiserfeld verlängern und dann zur Eintracht zurücklaufen (4,4 km).





Kurzvideo

<https://www.youtube.com/watch?v=37iHt8AAKEM>



Streckendaten

Länge:

2.195 Meter
(exakt vermessen)

Boden: Asphalt,

völlig eben / Strecke in den Abendstunden beleuchtet

Profil:

Flach – Kilometermarkierungen am Streckenrand

Aufstieg: + 10 Meter

Abstieg: - 10 Meter

Anforderung: Sehr leicht,

für Anfänger optimal / Rennstrecke für Profis

Anfahrt: 57072 Siegen, Stumme-Loch-Weg 8,

Parkplatz unter der HTS

Rund um den Siegener Häusling

Die Laufstrecke Am Häusling ist eine 1.250 Meter lange, recht flache Lauf- runde mitten im Grünen der Krönchen- stadt Siegen. Die Strecke mit Start und Ziel am Waldspielplatz oberhalb der Winchenbachschule führt über einen überwiegend befestigten Waldweg rund um den 364 Meter hohen Berg Häusling, rund einen Kilometer entfernt vom Siegener Stadtzentrum. Startpunkt der Strecke ist die Hinweistafel für Wanderer, der Rundkurs ist auf dem Plan mit der blauen Route markiert.

Entgegen dem Uhrzeigersinn läuft man in nordöstlicher Richtung zuerst leicht bergab und dann auf einem Flachstück weiter auf gleichem Höhenniveau. Nach etwa 500 Metern hat man auf der rechten Seite einen schönen Blick auf das Stadtzentrum mit dem „Krönchen“ als Wahrzeichen. 100 Meter weiter überquert man auf etwa halber Strecke den

Bolzplatz, direkt am Steinbruch vorbei. Es folgt ein Teilstück durch eine Senke, die nach langen Regenfällen etwas schlammig sein kann, bevor es dann am einzigen rund 100 Meter langen Anstieg (mit 10 Prozent Steigung in der Spitze) hinauf geht. Anschließend führt die Strecke mit leichtem Gefälle durch ein Buchenwaldstück zurück zum Ausgangspunkt am Spielplatz.

Die Strecke ist für Anfänger und Hobbyläufer, aber auch für ambitionierte Wettkampfsportler gleichermaßen geeignet. Vier Runden entsprechen exakt 5 Kilometern – wer hier acht Runden läuft kommt auf insgesamt 10 Kilometer. Besonderheit: Ein Fitness-Parcours mit modernen Geräten (finanziert mit Spendengeldern aus dem Siegerländer AOK-Firmenlauf) direkt oberhalb des Spielplatzes lädt zu einem Outdoor-Workout ein.





Kurzvideo

<https://www.youtube.com/watch?v=t9ZRWrjw47M>



Streckendaten

Länge:

1.250 Meter

(4 Runden = 5 km /

8 Runden = 10 km)

Boden: Befestigte Wege,

eine Passage mit weichem Waldboden

Profil: Relativ flach,

ein leichter Anstieg über 80 Meter

Aufstieg: + 13 Meter

Abstieg: - 13 Meter

Anforderung: Leicht,

für Anfänger optimale Waldrunde

Anfahrt: 57074 Siegen, An der Sommerseite 30,

Parkplatz Winchenbachschule

Von Siegen zum Fischbacherberg

Das Waldgebiet am Fischbacherberg (371 m ü.NN) liegt 2 Kilometer westlich des Stadtzentrums. Teilweise führt die Laufrunde über breite Wege des historischen Rundwanderweges Achenbach, durch Buchenwälder und am höchsten Punkt, am „Buberg“ (380 m ü.NN) vorbei. Die vorgestellte Laufrunde über 8,3 Kilometer kreuzt mehrmals den im Juni 2017 eröffneten Flowtrail, eine Mountainbike-Geländestrecke, die bis hinunter in die Numbach führt.

Die Laufrunde startet am Wanderparkplatz oberhalb des Berufskollegs AHS (neben der Bushaltestelle „Am Stadtwald“/Hubertusweg führt eine Straße hinauf zum Parkplatz). Hier startet man und läuft leicht bergan. Nach 820 Metern an der Wegkreuzung geradeaus, nach 1,3 Kilometern rechts den breiten Weg entlang, von hier aus geht es einen Kilometer lang flach weiter. Nach Kilometer

2,4 läuft man links den Weg hinauf, vorbei an den Schrebergärten, biegt dann oben rechts auf die Allensteiner Straße (2,7 km), folgt nach einem Asphaltstück dem Weg rechts unterhalb der Schranke.

Auf diesem Weg läuft man bis Kilometermarke 3,9, biegt an der Kreuzung am „Kleinen Buberg“ (Umsetzer) links ab (Richtung Achenbacher Quelle). Nach Kilometer 4,2 am Abzweig links, nach 200 Metern an der Gabelung geradeaus, danach rechts entlang des ehemaligen Schießstandes. Nach 4,6 Kilometer läuft man links den Geröllweg bergab, bei Kilometer 5 links an der großen Fichte vorbei und nach Kilometer 5,2 scharf links. Kurz danach links am Zaun des Wasserhäuschens vorbei und zurück auf die Allensteiner Straße (bei km 5,4). Von hier läuft man den selben Weg zurück zum Ausgangspunkt.





Kurzvideo

<https://www.youtube.com/watch?v=IMWxD0innF0>



Streckendaten

Länge:

8.300 Meter

Boden:

Befestigte Waldwege,
teils weicher Boden / 150 m Asphalt

Profil: Profiliert,

max. Steigung + 12 % / max. Gefälle - 9 %

Aufstieg: + 135 Meter

Abstieg: - 125 Meter

Anforderung: Mittel,

geübte Läufer / mit Gehpausen für Anfänger

Anfahrt: 57072 Siegen, Bushaltestelle Am Stadtwald
(Hubertusweg/gegenüber Berufskolleg AHS Siegen)
der blauen Beschilderung Wanderparkplatz folgen

Von der Faule Birke rund um die Eisernhardt

Die „Faule Birke“ ist eine alte Flurbezeichnung im Siegener Süden zwischen der Leimbachstraße und der Eisernhardt (482 m ü.NN). Vom Ausgangspunkt am großen Wegweiser mit zwei alten Förderwagen und der Schrifftafel „Faule Birke – Inbetriebnahme der Autobahn am 30. November 1967“ gibt es mehrere Routen (farblich markiert auf der Wandertafel) – auch eine Laufrunde zum Gilbergskopf (426 m ü.NN) startet an dieser Stelle. Die hier vorgestellte Strecke ist 4.050 Meter lang. Die Waldwege sind zum großen Teil befestigt. Nach Regentagen gibt es auch einige schlammige Passagen, dann sind gut profilierte Laufschuhe zu empfehlen.

Gestartet wird an der rot-weißen Schranke in westlicher Richtung. Der Weg führt zunächst bergab, nach 250 Metern läuft man einen 200 Meter langen Anstieg hi-

nauf und folgt dann der Strecke linker Hand weiter. Nun geht es wieder bergab. Nach 1,2 km kreuzt der Weg, die Strecke führt zunächst 70 Meter steil bergab und nach einer scharfen Rechtskurve folgt das anspruchsvollste Teilstück: Zunächst läuft man weiter entlang der Sauerlandlinie für rund 500 Meter leicht bergan.

Nach 1,8 Kilometern überquert man das ehemalige Rollfeld des links unten gelegenen Segelflughafens Eisernhardt. Vorbei an einer Schranke erreicht man nach 150 Metern Kilometerpunkt 2. Jetzt führt die Strecke vorbei am höchsten Punkt (444 m), rechts mit Blick auf den 134 Meter hohen Fernmeldeturm geht es flach bis zum Kilometerpunkt 3 (rote Bank). Nun führt der Weg einen Kilometer lang leicht bergab, vorbei an einer Schranke und einem kleinen Parkplatz zurück zum Ausgangspunkt.





Kurzvideo

<https://www.youtube.com/watch?v=56JYMMmXrTg>



Länge:

4.050 Meter, (Wandertafel weiße Route/drei Vögel)

Boden: Befestigte Wege, nach Regentagen mit schlammigen Passagen

Profil: Profiliert, ein kurzer und ein langer Anstieg / max. 9 % Steigung

Aufstieg: + 69 Meter

Abstieg: - 69 Meter

Anforderung: Mittel, für geübte Läufer / mit Gehpausen für Anfänger

Anfahrt: 57080 Siegen, Faule Birke 4, neben Parkplatz Blumengroßhandel

Streckendaten

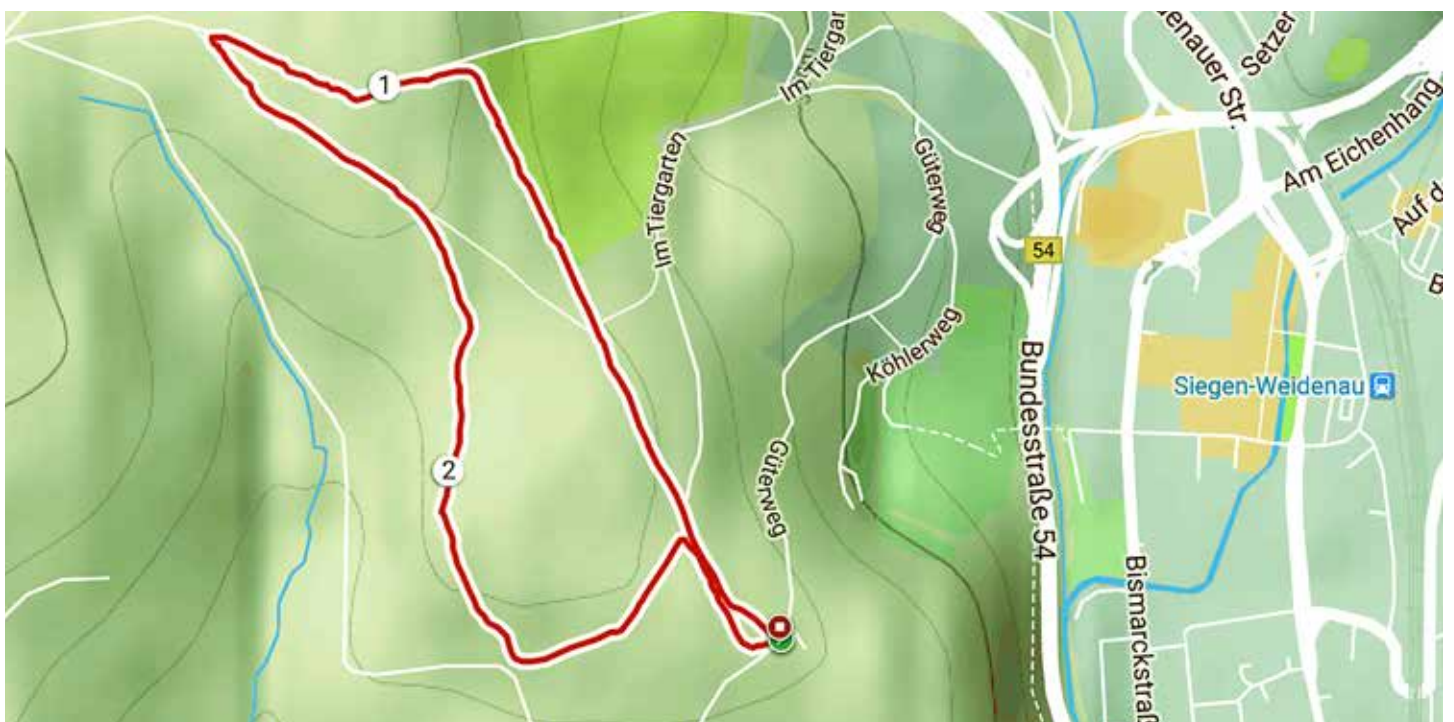
Der Siegener Tiergarten – Laufen unter hohen Bäumen

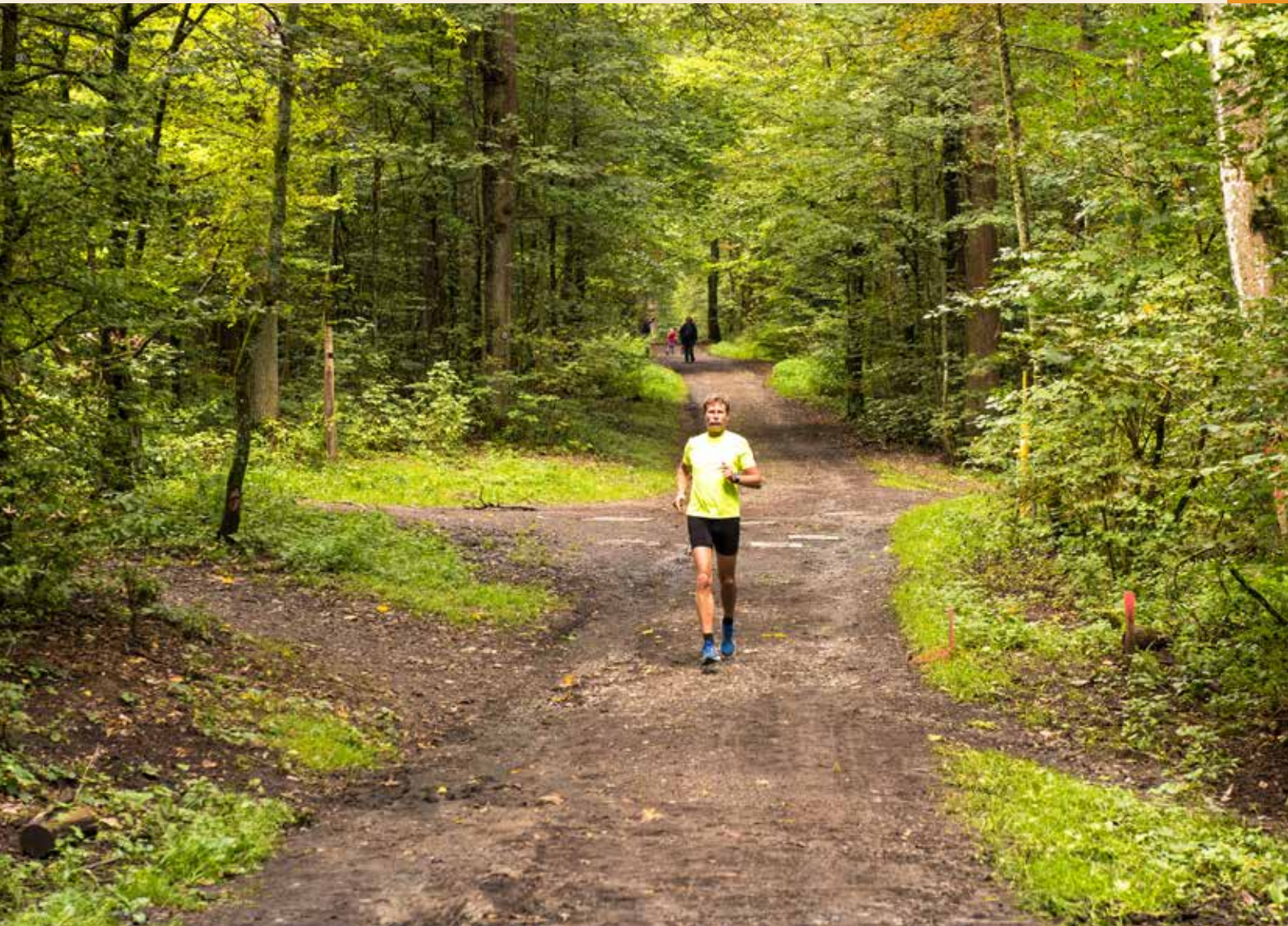
Das Waldgebiet Tiergarten in Siegen-Weidenau ist über 100 Hektar groß. Seine Entstehung geht bereits auf das 17. Jahrhundert zurück als Fürst Johann Moritz zu Nassau-Siegen (1604 – 1679) auf dem Wellersberg einen Tiergarten anlegen ließ. Seit 2013 verwandelt die Universitätsstadt Siegen das Gebiet in einen „Erlebniswald Historischer Tiergarten“, in dem auch umweltpädagogische Ziele umgesetzt werden und die interaktive Nutzung im Vordergrund steht.

Start und Ziel der Strecke ist die Hinweistafel am Parkplatz der Grillhütte (Ende Güterweg). Zunächst geht es direkt gegenüber der Wandertafel über einen Trampelpfad und dann rechts auf den breiten Kutschenweg. Über diesen Hauptweg läuft man nach 700 Metern am Tiergehege vorbei, nach 850 Metern folgt man dem Weg links steil bergan, passiert auf der Höhe den Hirschsprung

(Kilometer 1) und läuft dann wieder bergab Richtung Panzerstraße. Bei Kilometer 1,25 biegt man in einer scharfen Linkskehre ab, folgt dem Wanderweg A2 über den Trampelpfad und läuft dann an den Ameisen-Skulpturen vorbei.

Nach einem Bergabstück mit Bodenwellen folgt man dem Weg rechts, kommt an einem kleinen Rastplatz (km 1,8) vorbei, überquert diesen und läuft leicht rechts, überquert den Weg und läuft dann durch einen Buchenwald (km 1,9). Nach Kilometer 2,3 biegt man an der großen Ameise links ab, läuft die „Panzerwiese“ hinauf, folgt dem Weg geradeaus, läuft dann bergab bis zum breiten Kutschenweg am Pumpenhäuschen. Hier biegt man rechts ab, läuft über den Hauptweg bis zum Ende und biegt links zum Ausgangspunkt ab.





Kurzvideo

<https://www.youtube.com/watch?v=Wcgp3MkYcDk>



Streckendaten

Länge: 2.810 Meter

Boden:

Befestigte Wege,
zum Teil felsig / zum Teil weicher Waldboden

Profil: Profiliert,

max. Steigung + 15 % / max. Gefälle - 9 %

Aufstieg: + 66 Meter

Abstieg: - 66 Meter

Anforderung: Mittel,

geübte Läufer / mit Gehpausen für Anfänger

Anfahrt: 57076 Siegen, Grillhütte am Wanderparkplatz Tiergarten, Ende des Güterwegs, Start/Ziel Hinweistafel Wanderparkplatz

Dautenbach, Rabenhain und Hasenbahnhof

Es gibt viele profilierte und landschaftlich reizvolle Laufstrecken in der Dautenbach – geografisch im Dreieck zwischen Bürbach, Breitenbach und Dreis-Tiefenbach. Ausgangspunkt ist der Wanderparkplatz Dautenbach, direkt an der Tiefenbacher Straße/Kreisstraße 5, zwischen Siegen-Giersberg und Dreis-Tiefenbach.

Die Runde Rabenhain-Windrad über 8,9 Kilometer startet am querliegenden Baumstamm nach rechts, nach 750 Metern rechts am Wasserhäuschen vorbei und nach 950 Metern rechts weiter. Nach 1,6 Kilometern dem Wanderweg A3 rechts folgen, bei Kilometer 1,9 rechts über einen Trampelpfad am Aussichtsturm Rabenhain vorbei, am Turm links bergab, dann wieder scharf rechts auf den Hauptweg. Über einen Schotterweg bergab, nach 2,4 km dem Wanderweg A3 links folgen, vorbei am Bolzplatz von

Volnsberg. Nach einem Asphaltstück bergab geht es scharf links (2,75 km). Nach Kilometer 3,1 biegt man rechts ab und hat links den Blick auf das Windrad.

Nach Kilometer 4,7 biegt man kurz vor dem Schützenhaus Breitenbach scharf links ab, läuft bergan über einen Teerweg, an der Kreuzung (km 5,1) geradehoch über einen Schotterweg (Windrad links), biegt dann bei Kilometer 5,4 an der Kreuzung links ab und läuft auf das Windrad zu und weiter geradeaus. Nach 6,1 Kilometern biegt man scharf rechts ab und an der Kreuzung bei Kilometer 6,7 läuft man die Spitzkehre links und dann wieder links über einen Wurzelpfad. Nach einem Buchen- und Fichtenwald (km 7) läuft man bei Kilometer 8 wieder am Wasserhäuschen vorbei und biegt rechts ab in Richtung Ausgangspunkt am Parkplatz.





Kurzvideo

<https://www.youtube.com/watch?v=YIOSzN0Kxxo>



Streckendaten

Länge: 8,9 Kilometer

Boden:

Befestigte Waldwege /
Feldwege mit Wurzeln / Asphalt-Teilstück

Profil: Profilierte Strecke,
max. Steigung 14 % / max. Gefälle 12 %

Aufstieg: + 135 Meter

Abstieg: - 135 Meter

Anforderung:

Mittelschwer bis anspruchsvoll, Fortgeschrittene

Anfahrt:

57074 Siegen, Wanderparkplatz Dautenbach,
direkt an der K5 zwischen Siegen-Giersberg
und Dreis-Tiefenbach - Tiefenbacher Straße

Über die Lurzenbach in den Giebelwald

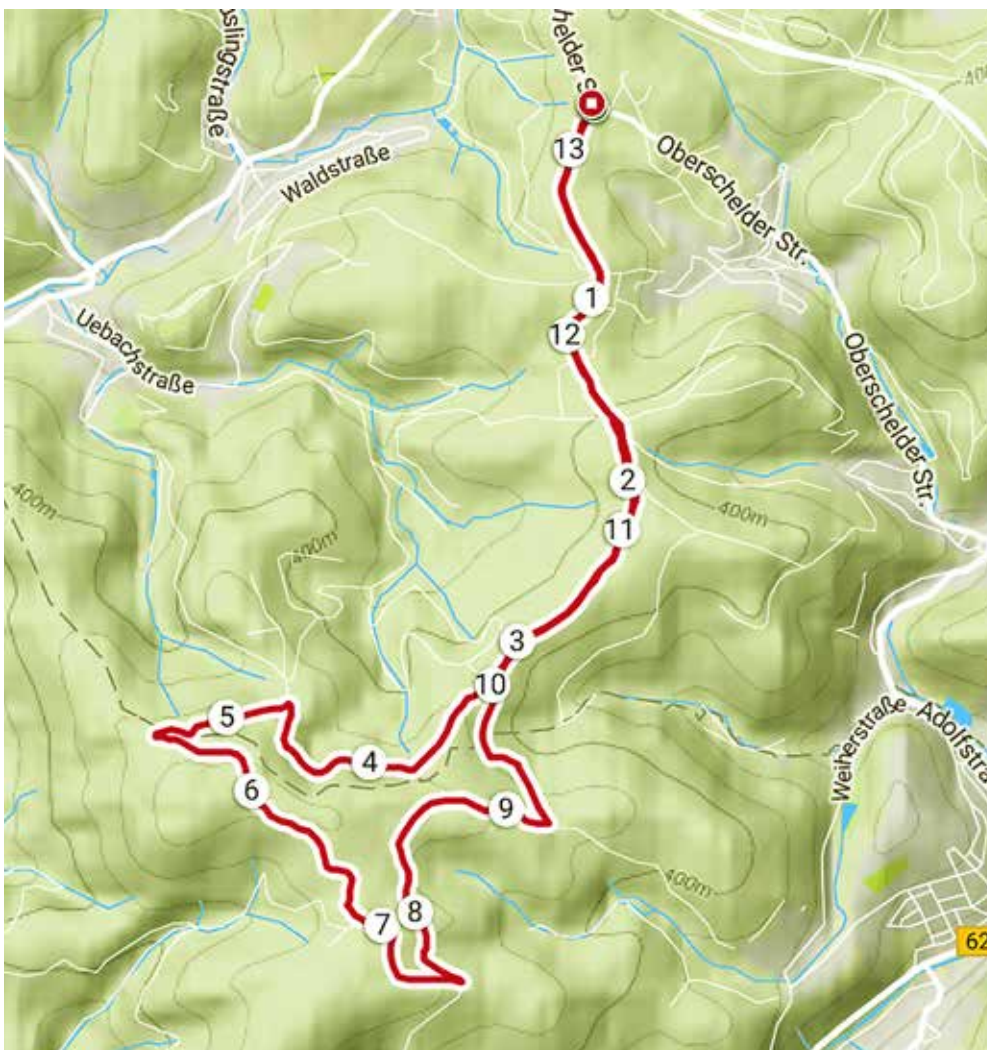
Der Giebelwald liegt zwischen Siegen-Oberschelden, Niederfischbach, Freusburg und Niederschelderhütte. Das Gebiet eignet sich für ausgedehnte Dauerläufe auf breiten und gut befestigten Waldwegen.

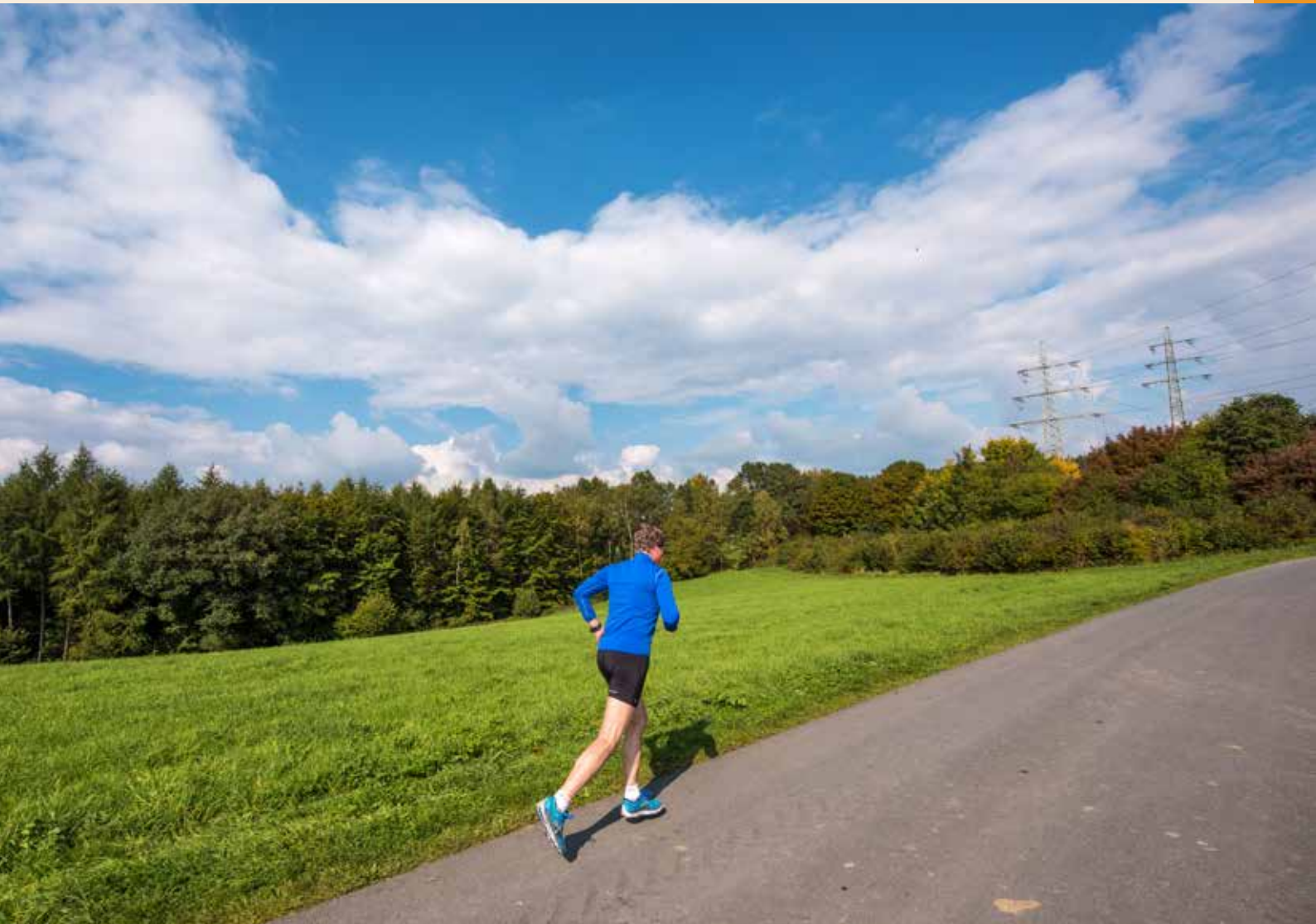
Die vorgestellte Laufstrecke (13,3 km) geht über das Gebiet von Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz und startet am Parkplatz an der Oberschelder Straße. Von hier aus läuft man über Asphalt bis zur Lurzenbach (1,7 km). Wer die Laufrunde auf der Lurzenbach beginnt, für den verkürzt sich die beschriebene Strecke um 3,4 Kilometer

(alle folgenden Angaben verkürzen sich um 1,7 km). An der Lurzenbach läuft man geradeaus über den Platz den breiten Weg Richtung Westen (Wanderweg N13). Diesen breiten Waldweg läuft man lange leicht bergauf, vorbei an der Gabelung (km 3,2) weiter geradeaus bergauf und über den breiten Hauptweg bis Kilometerpunkt 4,5. Nach einem Gefällstück von 200 Metern läuft man scharf links eine Spitzkehre (km 4,8) bergan. Nach Kilometer 5,4 folgt man wieder einer Spitzkehre scharf links bergauf (N13/N15) bis Kilometer 5,8.

Jetzt ist der höchste Punkt (Giebelberg, 520 m ü.NN) erreicht. Man läuft weiter (N15) auf dem Höhenzug leicht bergab, an der Hütte (km 6,9) links den Hauptweg bergab weiter, bei Kilometer 7,6 folgt eine Spitzkehre nach links, bei Kilometer 8 läuft man an einem Hochsitz (rechts) vorbei und folgt weiter geradeaus dem Höhenweg, biegt bei Kilometer 9,2 scharf links ab, läuft jetzt sehr steil bergab bis Kilometer 9,5 und biegt dann links wieder auf den Hauptweg ab.

Bei Kilometer 10 läuft man an der Kreuzung wieder rechts und dann auf dem Hinweg zurück zum Ausgangspunkt.





Kurzvideo

https://www.youtube.com/watch?v=a51UyPA_rV8



Streckendaten

Länge: 13,3 Kilometer

(Variante Parkplatz
Start/Ziel 9,9 km)

Boden: Befestigte breite Waldwege/Feldwege,
ca. 3,5 km Asphalt

Profil: Profilierte Strecke,
max. Steigung 15 % / max. Gefälle 16 %

Aufstieg: + 175 Meter

Abstieg: - 175 Meter

Anforderung: Mittelschwer bis
anspruchsvoll, Fortgeschrittene

Anfahrt: 57080 Siegen, Wanderparkplatz Lurzen-
bach oberhalb von Siegen-Oberschelden, direkt an
der Oberschelder Straße

Von Geisweid nach Weidenau: alles unter einem Dach

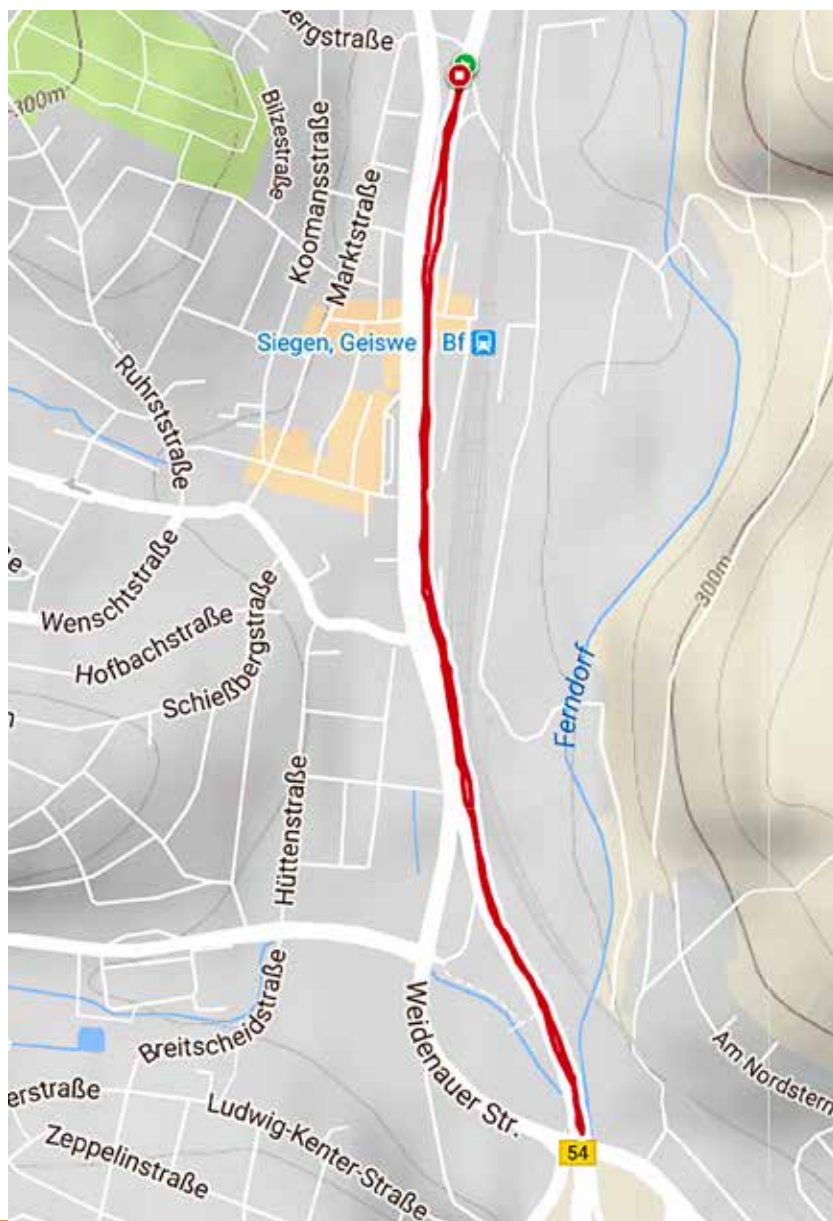
Kein Baum, kein Strauch, kein Grün. Beton unter den Füßen, Beton über dem Kopf. Sie ist nicht eben die schönste Laufstrecke in Siegen – im Winter jedoch ist der 3.060 Meter lange Wendepunkt-kurs unter der Hüttental-Straße (HTS)/ B54 in Geisweid ein echter Geheimtipp. Wenn andernorts aufgrund von Eis und Schnee nichts mehr geht, dann ist die durch die Fahrbahn überdachte Wendepunktstrecke unter der Stadtautobahn

Treffpunkt von Hobbyjoggern, Wettkampfläufern, Lauffreize und Sportlern, die hier ihr Wintertraining absolvieren.

Kurz hinter der Kreuzung Geisweider Straße/Obere Kaiserstraße ist der Startpunkt der Strecke, direkt am Parkplatz unter der HTS (hier sind ausreichend Stellplätze vorhanden). Start und Ziel der insgesamt 3.060 Meter langen Wendepunktstrecke ist die oberste Säule der HTS an der Oberen Kaiserstraße. Jetzt läuft man bei ganz leichtem Gefälle in Richtung Siegen immer geradeaus. Das durchschnittliche Gefälle bzw. die Steigung beträgt unter 1 Prozent.

Achtung: Mit der „Bahnstraße“ (nach ca. 350 m) und der „Stahlwerkstraße“ (nach ca. 1,1 km) müssen zwei Straßen überquert werden. Vor allem in der dunklen Jahreszeit und in den Abendstunden ist aus Sicherheitsgründen auffällige Laufbekleidung und evtl. auch eine Leuchtweste/Leuchtbalken dringend zu empfehlen.

Der Wendepunkt befindet sich nach 1.530 Metern an der Säule, die direkt an der Fußgängerampel an der Weidenauer Straße steht. Diese Säule befindet sich 35 Meter hinter der kleinen Fußgängerbrücke die über den Birlenbach führt. Von hier aus läuft man zum Startpunkt zurück.





Kurzvideo

<https://www.youtube.com/watch?v=7s1U4E688Sc>



Streckendaten

Länge:

3.060 Meter

Boden:

Eben / Asphalt,
überwiegend Verbundsteinpflaster

Profil: Flache Wendepunktstrecke,
max. Anstieg 4 % / max. Gefälle 4 %

Aufstieg: + 15 Meter

Abstieg: - 15 Meter

Anforderung: Sehr leicht, für Anfänger optimal,
Rennstrecke für Profis

Anfahrt: 57078 Siegen,
Kreuzung Geisweider Straße / Obere Kaiserstraße

Blauer Himmel, klirrende Kälte, Schnee und Eis. Auch wenn es draußen frostig ist und schneit, kann Laufen in den Wintermonaten richtig viel Spaß machen. Wer schon einmal an einem sonnigen Morgen durch den Tiefschnee im Sieger-Tiergarten, auf der Eisernhardt (Foto) oder im Giebelwald gestapft ist, der weiß: Laufen im Winter ist zwar anstrengend, hält aber auch besondere Glücksmomente bereit. Damit die Laulust nicht zum Lauffrust wird, gibt es hier ein paar Tipps:

1. Kleidung: Hier gibt es zwei Ratschläge: „Zwiebelprinzip“ und „nicht zu warm“! Das heißt, mehrere dünne Kleidungsstücke in Schichten übereinander tragen ist besser, als dicke Jacken und Pullover. Reine Baumwolle steht auf der „roten Liste“, geeignete Sportunterwäsche aus synthetischem und schnell trocknendem Material transportiert die Feuchtigkeit nach Außen und verhindert so ein Auskühlen der Haut. Zudem gilt es den „Windchil-Effekt“ zu beachten. Die „gefühlte Temperatur“ liegt nämlich bei Wind mitunter deutlich unter der tatsächlichen Außentemperatur. Fegt bei 0° Celsius ein mäßiger Wind von etwa 25 Stundenkilometern, dann fühlt sich die Lauftemperatur gleich wie

-6° Celsius an. Mütze, Handschuhe, ein „Buff-Tuch“ sowie eine windabweisende Laufjacke schützen ideal vor der Kälte. Dennoch gilt der zweite Rat: Nicht zu dick und zu warm anziehen! Wer zu dick angezogen ist, riskiert übermäßiges Schwitzen bis hin zum Hitzestau. Erfahrene Läufer beherzigen folgende Regel: Beim Loslaufen muss man sich ein wenig zu kühl angezogen fühlen – warm wird einem dann beim Laufen!

2. Laufschuhe: Ein grob profilierter Laufschuh bietet bei Schnee und Matsch Trittsicherheit und verhindert somit gefährliche Stürze. Die Laufartikelhersteller haben sich längst auf den zunehmenden Trend von Querfeldein- und Trail-Running eingestellt. Das Angebot ist groß, durch eine professionelle Beratung im Sportfachhandel ist der Schuh mit der richtigen Passform aber schnell gefunden.

3. Laufen: Bei Eis und Dunkelheit: Früh einbrechende Dunkelheit, vereiste Waldwege, glatte Bürgersteige und Straßen stellen Läuferinnen und Läufer im Winter auf eine harte Probe. Wenn das Laufen im Wald durch Glätte und/oder Dunkelheit nicht mehr möglich ist, müssen Sportler in der Stadt Siegen trotzdem keine Pause einlegen.



Schnee, Eis und Kälte – so macht das Laufen trotzdem Spaß



und somit sogar trockenen Fußes auf einer Wendepunktstrecke von 3.060 Metern Länge laufen.

4. Sicherheit: Sehen und gesehen werden

- ob „Sieg-Arena“ oder Laufstrecke unter der HTS, die Sicherheit hat beim abendlichen Laufen auf Straßen und öffentlichen Wegen oberste Priorität. Laufkleidung mit Leuchtstreifen und Reflektoren, oder eine Leuchtweste dienen der eigenen Sicherheit!

Die „Sieg-Arena“ (LaufStrecke Nummer 1) ist in der kalten Jahreszeit ein idealer Ort für Draußensportler. Die innerstädtische 2,2 Kilometer lange Laufrunde ist in den frühen Morgenstunden und abends bis 23 Uhr beleuchtet und wird im Winter von einem durch eine Laufinitiative finanzierten Räumdienst von Schnee und Eis befreit. Die LaufStrecke „Sieg-Arena“ ist wohl auch die einzige Laufrunde mit eigener Facebook-Seite. Vor allem im Winter lohnt sich hier ein Klick auf die Seite, denn dort posten Sportler auch die aktuelle Wetterlage und Bodenbeschaffenheit der Strecke.

Sollte Blitzeis und überfrierende Nässe ein sicheres Laufen auch an der Sieg einmal unmöglich machen, gibt es eine zweite Winter-Laufstrecke im Siegener Norden. Unter der HTS in Siegen-Geisweid (LaufStrecke Nummer 8) können Läuferinnen und Läufer völlig überdacht



Lauftreffs, Vereine und Erste Hilfe

In Siegen gibt es mehrere Vereine und Lauftreffs, die mit ihren Gruppen regelmäßige Termine anbieten:

:anlauf - Siegen

www.anlauf-sports.de

Kontakt: Heike Schürbusch, Tel.: 0175 / 2260359

Lauftreff „Inklusive Begegnungen“

www.anlauf-siegen.de

Kontakt: Martin Hoffmann, Tel.: 0171 / 4388456

Lauftreff Eiserfeld

Sibylle Brinkmann, Tel.: (0271) 387224

SG Siegen-Giersberg

www.siegen-giersberg.de

Kontakt: Birgit Müller, Tel.: 0171-7580099

TG Friesen

www.tg-friesen.de

Charlotte Feldmann, Tel.: (0271) 800513

TuS AdH Weidenau

www.adh-weidenau.de

Kontakt: Ludwig Dielforder, Tel.: (0271) 8706959

TuS Kaan-Marienborn

www.tus-kaan.de

Kontakt: Horst Günther, Tel.: 0174-2647750

TV Jahn Siegen

www.jahn-siegen.de

Kontakt: Hubert Jendrosch, Tel.: (0271) 312256

TV Niederschelden

www.tv-niederschelden.de

Kontakt: Martin Sänger, Tel.: (0271) 353515

Beim Laufen kann einiges passieren: Muskelschmerzen, Blasen, blaue Zehen oder sogar Unfälle. Umknicken und Stürze – oder plötzlich auftretende Beschwerden wie Schwindel oder Herzrasen machen eine direkte Fahrt in die Notfallklinik notwendig:

St. Marien-Krankenhaus

Notfallpraxis Siegen

Kampenstr. 51

57072 Siegen

Tel.: (0271) 116 117

Kreisklinikum Siegen

Notfall-Ambulanz

Weidenauer Str. 76, Tel.: (0271) 7050

Ev. Jung-Stilling-Krankenhaus

Notfall-Ambulanz

Wichernstr. 40, Tel.: (0271) 3333

In der Sportstadt Siegen finden jedes Jahr mehrere Laufveranstaltungen statt, die prinzipiell für alle Interessierte offen sind. Gäste sind also ausdrücklich willkommen und Anmeldungen bis kurz vor dem Start möglich.

Mai

Halb-(stunden) Paarlauf mit Musik

Auf der Glück-Auf-Kampfbahn in Siegen-Weidenau ist die familiäre Veranstaltung mit rund 100 Teilnehmern ein kleiner Test für den Firmenlauf.

www.anlauf-siegen.de

Juni

TVL-Meilenlauf

Im Siegener Ortsteil Langenholdinghausen gehen an einem Samstagabend rund 300 Läuferinnen und Läufer beim stimmungsvollen, auch als „Fackellauf in Hollekusse“ bekannten Volkslauf an den Start.

www.3staedte-tour.de

Juni/Juli

Siegerländer AOK-Firmenlauf

Mit rund 9.000 Teilnehmern findet einer der größten Firmenläufe Nordrhein-Westfalens jedes Jahr im Juni oder Juli in der Woche vor den Sommerferien statt. Die Siegener feiern ihren Karneval beim jährlichen Firmenlauf im Sommer.

www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de

Oktober

Innogy - Lichterlauf

Diese Veranstaltung auf Siegens beleuchteter 2,2 km Laufstrecke ist etwas Besonderes: Rund 500 Teilnehmer gehen jedes Jahr im Herbst für ihre eige-

nen Interessen an den Start. Sämtliche Startgebühren des Krombacher Alkoholfrei-Teamcup und AOK-Schulcup werden für die Schneeräumung und Instandhaltung der Strecke verwendet, damit auch im Winter auf einer beleuchteten und schneefreien Strecke in Stadtnähe gelaufen werden kann.

www.anlauf-siegen/lichterlauf.de

Laufserien

In der Region Siegerland, Wittgenstein, Westerwald und Sauerland finden darüber hinaus beinahe wöchentlich Volksläufe statt. Ob Landschaftsläufe durch Wälder und Wiesen oder aber Straßenläufe in der City - das Angebot ist groß. Weitere Infos zu den Laufserien gibt es unter:

www.ausdauer-cup.de

www.rothaar-laufserie.de

www.svb3staedte-tour



Viele Informationen über die regionalen Lauf-Ereignisse rund um Siegen, Termine, Fotos und Berichte gibt es auf dem Sportblog **Laufen57**



SIEGEN-GUIDE

Unsere Stadt zeigt ihre **besten** Seiten



www.siegen-guide.de