



Dresden.
Dresden.

Walking People
Gesundheit beginnt vor der Haustür!

Vorwort



Foto: Michael Schmidt

Liebe Dresdnerinnen und Dresdner,
liebe Gäste,

wussten Sie, dass Gesundheit direkt vor unserer Tür beginnt? Nämlich mit Bewegung. Die Dresdner Laufstrecken von „Walking People“ eignen sich dafür hervorragend. Insgesamt laden fünf Touren von unterschiedlicher Länge in verschiedenen Stadtteilen zum Joggen, Walken oder Spazieren ein. Die Strecken sind so konzipiert, dass auch Menschen, die nicht regelmäßig Sport treiben, Gefallen an der Bewegung unter freiem Himmel finden werden. Ob allein, im Freundeskreis oder in Familie, ob jung oder alt – die Strecken sind für jedermann ein Erlebnis, manche sogar für Menschen mit körperlicher Einschränkung. Sie haben erst abends Zeit? Kein Problem – die Strecken sind größtenteils beleuchtet. Für alle Strecken gilt: Sie sind nah am Wohnort gelegen, öffentlich zugänglich und kostenfrei nutzbar.

Lassen Sie sich von dieser Broschüre inspirieren und laufen Sie los – getreu dem Walking People-Motto „It's never too late to start“ – „Es ist nie zu spät, um loszugehen“. Und ganz nebenbei tun Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit! Denn Bewegung hilft Krankheiten vorzubeugen. Sie hilft gegen chronische Leiden, die durch Bewegungsmangel entstehen. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Beschwerden, Erkrankungen des Muskelskelettapparates, Diabetes Mellitus Typ II, Übergewicht/Adipositas sowie einige Krebserkrankungen.

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ist unabhängig vom Alter eine mindestens 60-minütige moderate bis intensive körperliche Aktivität am Tag zu empfehlen. Dabei sollten Kinder und Jugendliche grundsätzlich länger aktiv sein und Sport treiben als ältere Menschen. Als Faustregel für Erwachsene gilt, jeden Tag 10 000 Schritte in erhöhtem Tempo zu laufen. Auf den „Walking People“-Strecken ist das möglich.

Ich danke dem Eigenbetrieb Sportstätten, unter dessen Federführung das Projekt mit dem Gesundheitsamt und lokalen Partnern, wie dem StadtSportBund Dresden e. V. und der Eisenbahner-Wohnungsgenossenschaft, sowie mittels Unterstützung durch die AOK Plus und die IKK classic realisiert werden konnte.

Werden auch Sie Teil der „Walking People“. Bleiben Sie in Bewegung und bleiben Sie gesund!



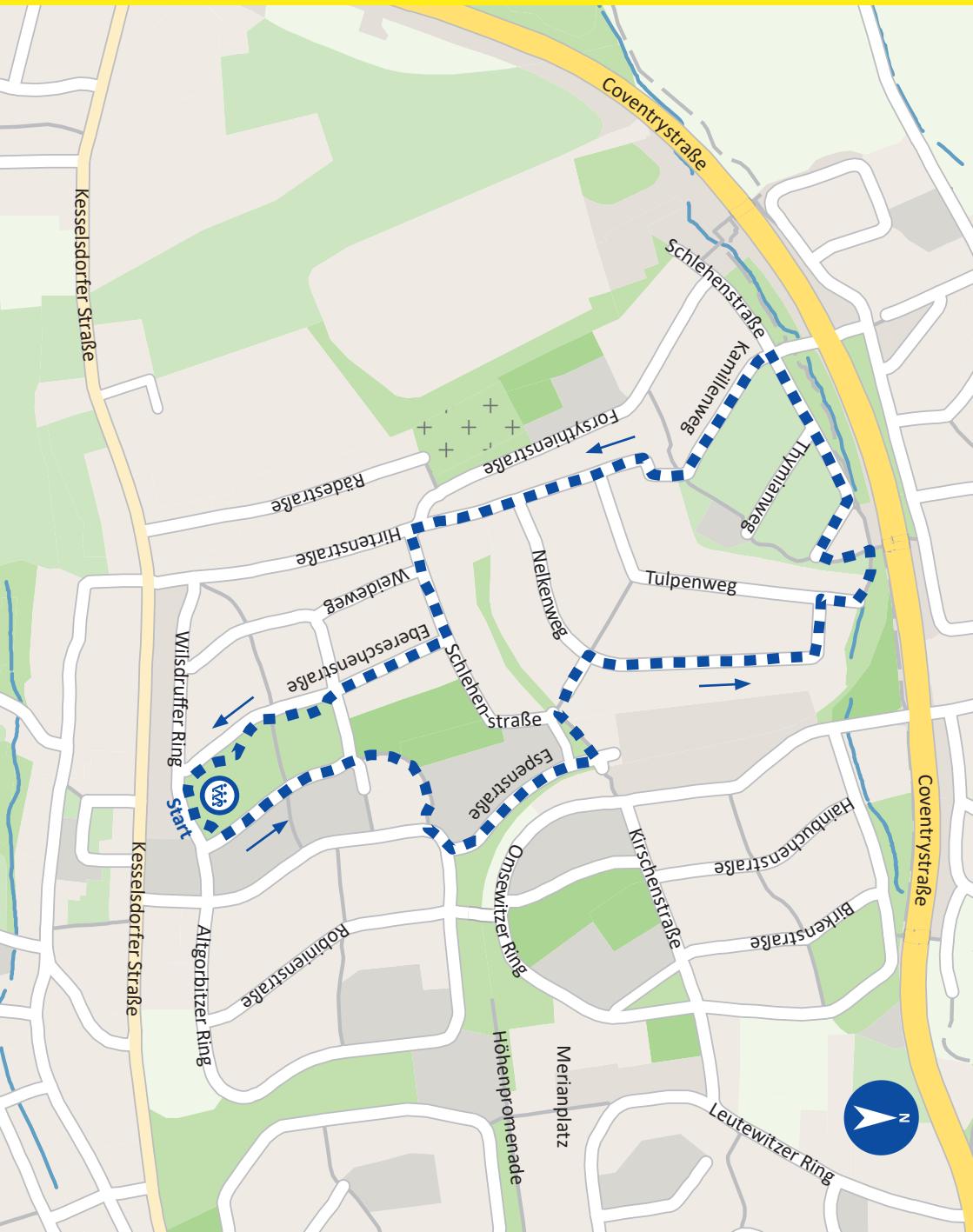
Dirk Hilbert
Oberbürgermeister
Landeshauptstadt Dresden

Überblick über die etablierten Strecken

- ① Strecke „Westhang“
- ② Strecke „Sportpark Ostra“
- ③ Strecke „Kaitzer Höhe“
- ④ Strecke „Jägerpark“
- ⑤ Strecke „Innenstadt“



Strecke Westhang

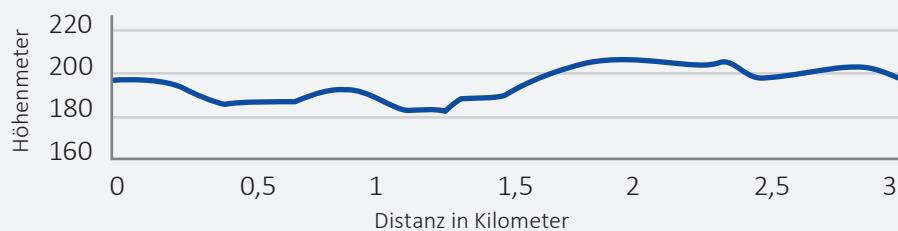


Strecke Westhang

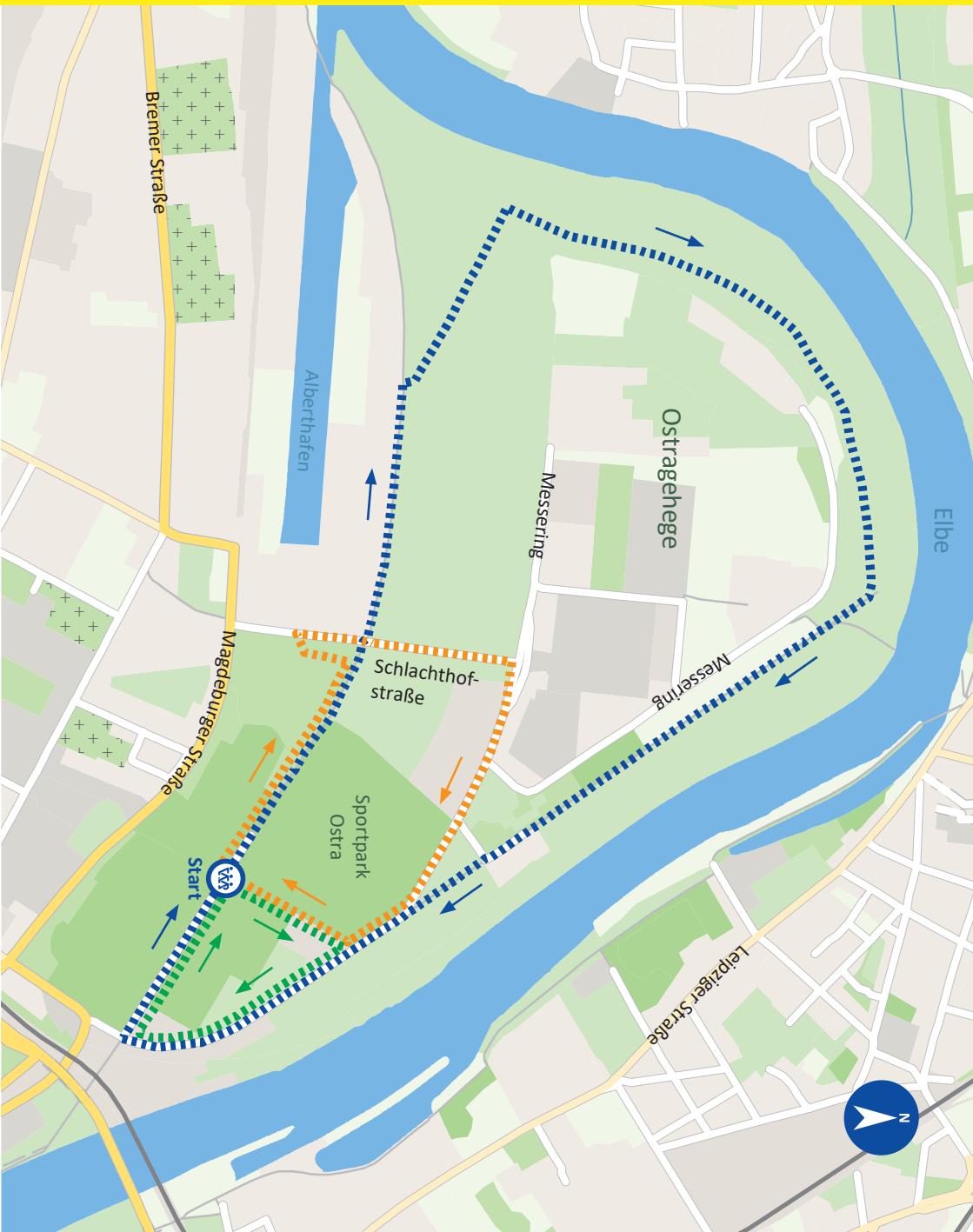


Start	Wilsdruffer Ring am Stadtblickpark (gegenüber Kinder- und Jugendhaus InterWall)		
Lage	Stadtteil Dresden-Gorbitz		
Länge	3 km	Schwierigkeitsgrad	*****
Zeit	Gehen: 45 Minuten Laufen: 20 Minuten		
Verbrauch	Gehen: 180 kcal Laufen: 220 kcal (geschätzt)		
Grünanteil	*****	Saison	ganzjährig begehbar
Wetter	auch bei schlechtem Wetter begehbar		
ÖPNV	Kapellenweg (Bus: Linie 70 und 333) Merianplatz (Tram: Linie 2, 6 und 7)		
Fahrradabstellmöglichkeiten	*****		
Parkmöglichkeiten	*****		
Besonderheiten	Fitnessparcours im Stadtblickpark		

Höhenprofil



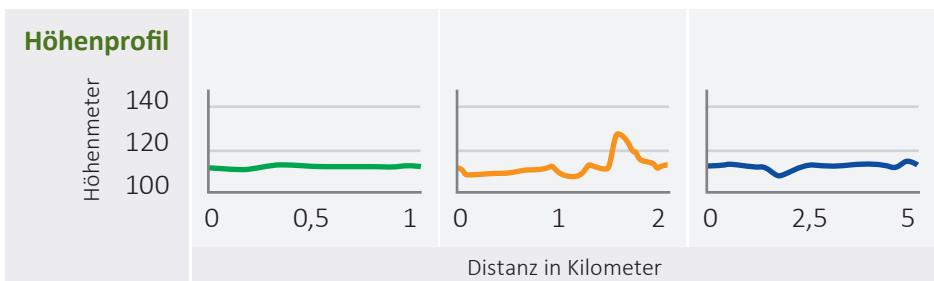
Strecke Sportpark Ostra



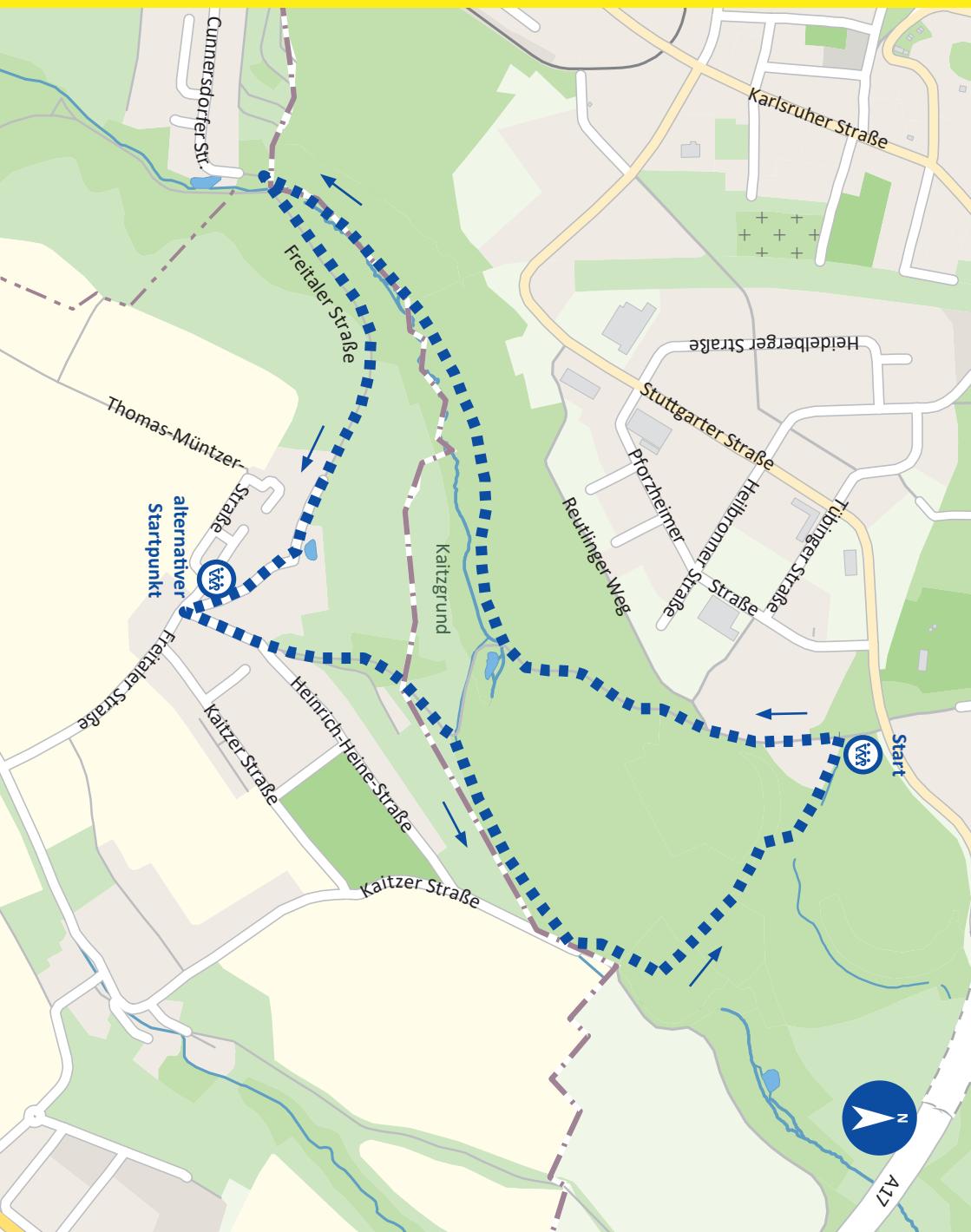
Strecke Sportpark Ostra



Start	Rudolf-Harbig-Weg (an der EnergieVerbund Arena)		
Lage	Stadtteil Dresden-Altstadt		
ÖPNV	Krankenhaus Friedrichstadt, Weißeritzstraße (Tram 10, Bus 94) Kongresszentrum (Tram 6 und 11)		
Fahrradabstellmöglichkeiten	*****	Parkmöglichkeiten	*****
Grünanteil	*****		
Besonderheiten	Fitnessparcours im Sportpark, diverse öffentliche Sportplätze		
	leicht *****	mittel *****	schwer *****
Länge	1,1 km	2,2 km	5,5 km
Zeit	Gehen/Nordic Walking: 20 Min. Laufen: 7 Min.	Gehen/Nordic Walking: 35 Min. Laufen: 13 Min.	Gehen/Nordic Walking: 80 Min. Laufen: 40 Min.
Verbrauch (geschätzt)	Gehen/Nordic Walking: 20 kcal Laufen: 25 kcal	Gehen/Nordic Walking: 40 kcal Laufen: 50 kcal	Gehen/Nordic Walking: 100 kcal Laufen: 300 kcal
Saison	ganzjährig	ganzjährig	Frühling/Sommer
Wetter	auch bei schlechtem Wetter begehbar	auch bei schlechtem Wetter begehbar	bei schlechtem Wetter bedingt begehbar



Strecke Kaitzer Höhe

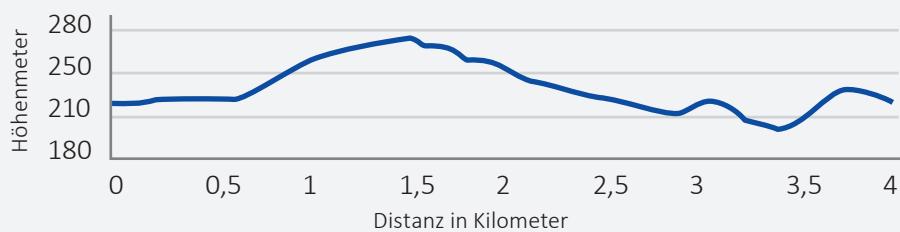


Strecke Kaitzer Höhe

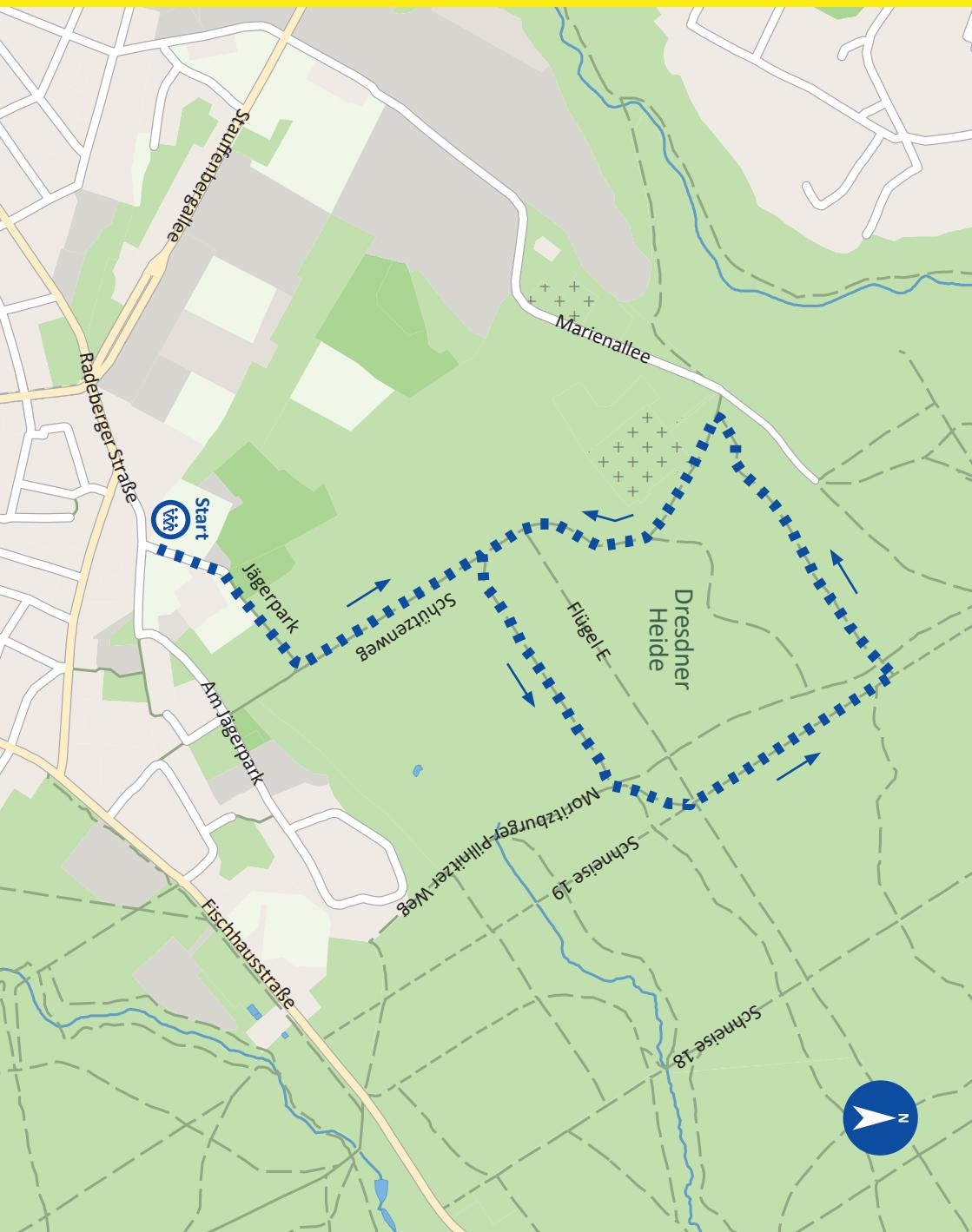


Start	Stuttgarter Straße/Cunnersdorfer Straße (Gehweg)		
Lage	Stadtteil Dresden-Coschütz		
Länge	4,2 km	Schwierigkeitsgrad	*****
Zeit	Gehen/Nordic Walking: 60 Minuten Laufen: 25 Minuten		
Verbrauch	Gehen/Nordic Walking: 100 kcal Laufen: 300 kcal (geschätzt)		
Grünanteil	*****	Saison	ganzjährig begehbar
Wetter	nur bedingt bei schlechtem Wetter begehbar		
ÖPNV	Cunnersdorfer Straße (Linie 66 und 63)		
Fahrradabstellmöglichkeiten	*****		
Parkmöglichkeiten	*****		
Besonderheiten	geeignet für eine Kräuterwanderung, Verbindung zur Gemeinde Bannewitz		
Achtung	nicht geeignet für Menschen mit Gehbeeinträchtigung nicht für Kinderwagen geeignet		

Höhenprofil



Strecke Jägerpark

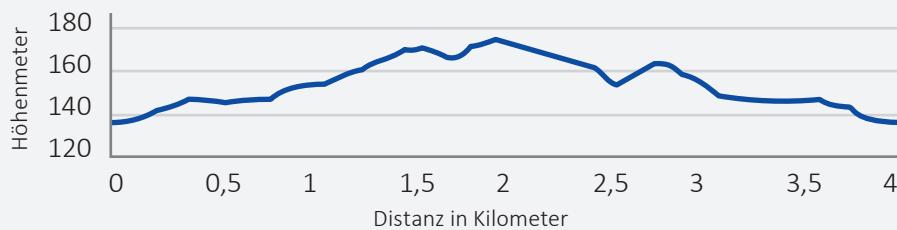


Strecke Jägerpark

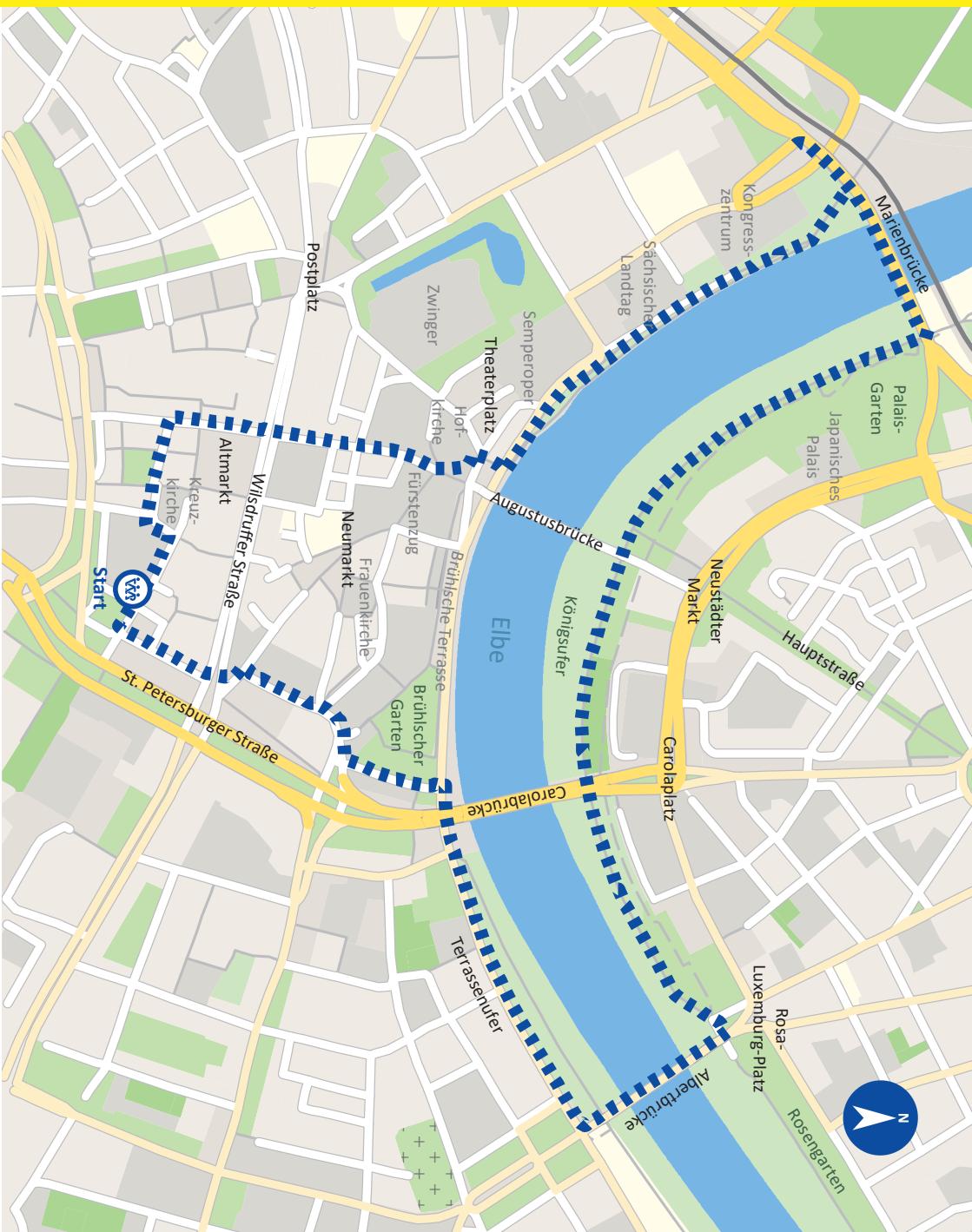


Start	Radeberger Straße/Jägerpark		
Lage	Stadtteil Dresden-Neustadt		
Länge	4,3 km	Schwierigkeitsgrad	*****
Zeit	Gehen/Nordic Walking: 60 Minuten Laufen: 25 Minuten		
Verbrauch	Gehen/Nordic Walking: 100 kcal Laufen: 300 kcal (geschätzt)		
Grünanteil	*****	Saison	ganzjährig begehbar
Wetter	nur bedingt bei schlechtem Wetter begehbar		
ÖPNV	Haltestelle Am Jägerpark (Linie 74)		
Fahrradabstellmöglichkeiten	*****		
Parkmöglichkeiten	*****		
Besonderheiten	geeignet für eine Kräuterwanderung		
Achtung	nicht geeignet für Menschen mit Gehbeeinträchtigung nicht für Kinderwagen geeignet		

Höhenprofil



Strecke Innenstadt



Strecke Innenstadt



Start	Rathausplatz (Goldene Pforte des Neuen Rathauses)																		
Lage	Stadtteil Dresden-Altstadt und Innere Neustadt																		
Länge	5,9 km	Schwierigkeitsgrad	*****																
Zeit	Gehen/Nordic Walking: 75 Minuten Laufen: 40 Minuten																		
Verbrauch	Gehen/Nordic Walking: 130 kcal Laufen: 350 kcal (geschätzt)																		
Grünanteil	*****	Saison	ganzjährig begehbar																
Wetter	auch bei schlechtem Wetter begehbar																		
ÖPNV	Haltestelle Prager Straße (Tram: 6, 7, 10, 11, 12, Bus: 62, 333, 360)																		
Fahrradabstellmöglichkeiten	*****																		
Parkmöglichkeiten	***** (kostenpflichtig)																		
Besonderheiten	Altstadtpanorama, Laufen entlang der Dresdner Wahrzeichen																		
Höhenprofil																			
<table border="1"><caption>Data points estimated from the Höhenprofil graph</caption><thead><tr><th>Distanz in Kilometer</th><th>Höhenmeter</th></tr></thead><tbody><tr><td>0</td><td>110</td></tr><tr><td>1</td><td>110</td></tr><tr><td>2</td><td>110</td></tr><tr><td>3</td><td>108</td></tr><tr><td>4</td><td>115</td></tr><tr><td>5</td><td>112</td></tr><tr><td>6</td><td>112</td></tr></tbody></table>				Distanz in Kilometer	Höhenmeter	0	110	1	110	2	110	3	108	4	115	5	112	6	112
Distanz in Kilometer	Höhenmeter																		
0	110																		
1	110																		
2	110																		
3	108																		
4	115																		
5	112																		
6	112																		

Die Strecke wurde entwickelt durch das City Management Dresden (ein Partner des Projektes „Walking People“).



Sie finden die Streckenverläufe auch online unter www.dresden.de/walkingpeople zum Download sowie als Link zum Themenstadtplan der Landeshauptstadt Dresden.

Impressum

Herausgeberin:
Landeshauptstadt Dresden

Gesundheitsamt
Telefon (03 51) 4 88 53 01
Telefax (03 51) 4 88 53 03
E-Mail gesundheitsamt@dresden.de

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon (03 51) 4 88 23 90
Telefax (03 51) 4 88 22 38
E-Mail presse@dresden.de

Postfach 12 00 20
01001 Dresden
www.dresden.de
facebook.com/stadt.dresden

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion: Dr. Peggy Looks, Frank Bauer, Katharina Lupi

Gestaltung: Gesundheitsamt

Titelbild: Fotolia | Christian Schwier

Kartengrundlage: Stadtgebiet: Geodaten der Landeshauptstadt Dresden,
Umland: Hergestellt unter Verwendung des ATKIS®-Basis-DLM,
© Staatsbetrieb GeoSN, 2017

August 2018

Elektronische Dokumente mit qualifizierter elektronischer Signatur
können über ein Formular eingereicht werden. Darüber hinaus gibt es die
Möglichkeit, E-Mails an die Landeshauptstadt Dresden mit einem S/MIME-
Zertifikat zu verschlüsseln oder mit DE-Mail sichere E-Mails zu senden.
Weitere Informationen hierzu stehen unter www.dresden.de/kontakt.
Dieses Informationsmaterial ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der
Landeshauptstadt Dresden. Es darf nicht zur Wahlwerbung benutzt werden.
Parteien können es jedoch zur Unterrichtung ihrer Mitglieder verwenden.

www.dresden.de/walkingpeople