

# Lauf- und Nordic Walkingstrecken Am Kaiserwasser

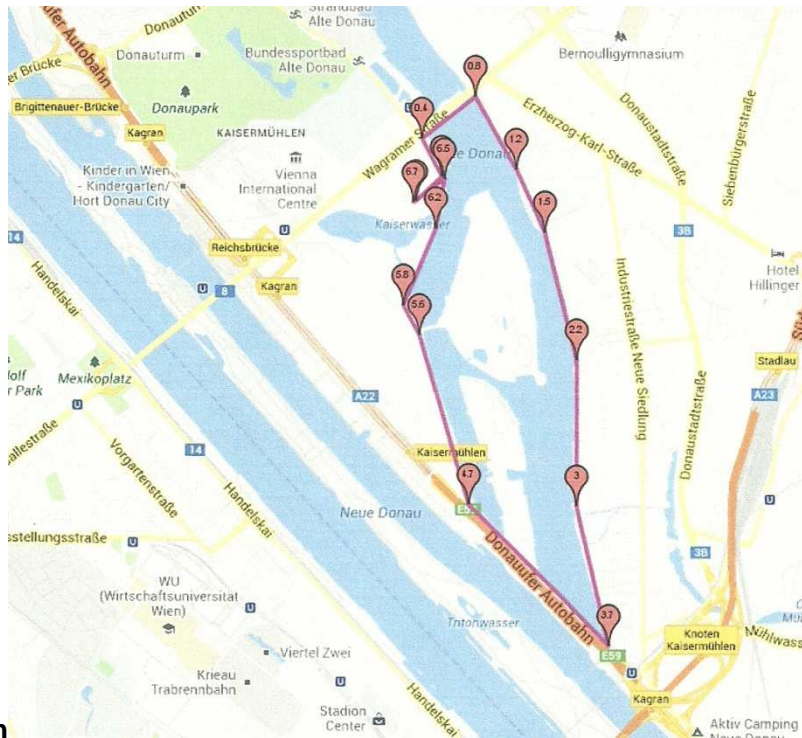
Wer gesund und fit durch den Winter kommen oder sich für seine sportlichen Ziele im kommenden Frühjahr vorbereiten möchte, ist herzlich eingeladen, die Lauf- und Nordic Walking-Strecken Am Kaiserwasser zu nutzen. Nachstehend finden Sie 5 unterschiedliche Routenvorschläge im Bereich der Alten Donau, im Donaupark, an der Neuen Donau und auf der Donauinsel. Ob Sie eben erst mit dem Laufen oder Nordic Walken begonnen haben oder bereits über Lauferfahrung verfügen und in den Wintermonaten eine Grundlagenausdauer aufbauen möchten, Am Kaiserwasser können Sie Ihren sportlichen Aktivitäten mit unseren Wellnessangeboten verbinden. Jeder wird eine passende Strecke finden.

## Laufrunde 1: Donaupark, 5,1km



**Beschreibung:** Vom UniCredit Center Am Kaiserwasser führt die Strecke über die Wagramer Straße, vorbei an der U2 Station „Alte Donau“ entlang der Arbeiterstrandbadstraße in den Donaupark. Im Donaupark führt eine große Schleife vorbei am Donauturm. Die Strecke im Donaupark beträgt exakt 3km. Der Rückweg erfolgt wieder entlang der Arbeiterstrandbadstraße.

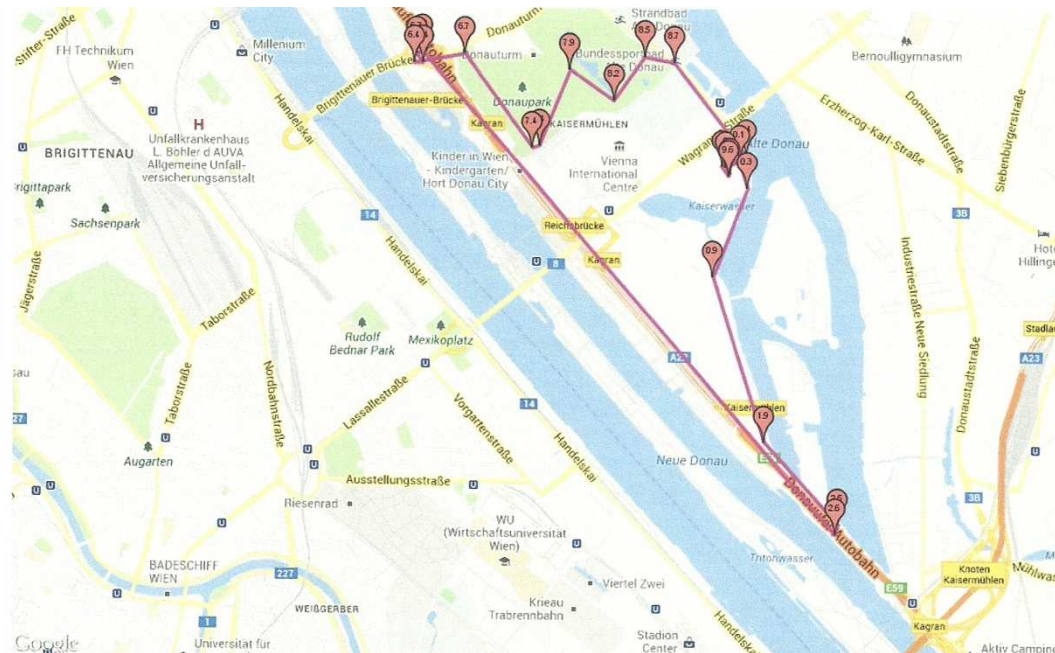
## Laufrunde 2: Untere Alte Donau,



6,7km

**Beschreibung:** Dieser Rundkurs um die Untere Alte Donau bietet streckenweise wunderbare Panoramablicke auf die Stadt und ist aufgrund der guten Beleuchtung auch bei Dunkelheit gut geeignet. Der stimmungsvolle Weg entlang der Uferpromenade ist vor allem in den Wintermonaten sehr ruhig und eignet sich sehr gut für zügige Tempoläufe.

## Laufrunde 3: Alte & Neue Donau, 9,6km

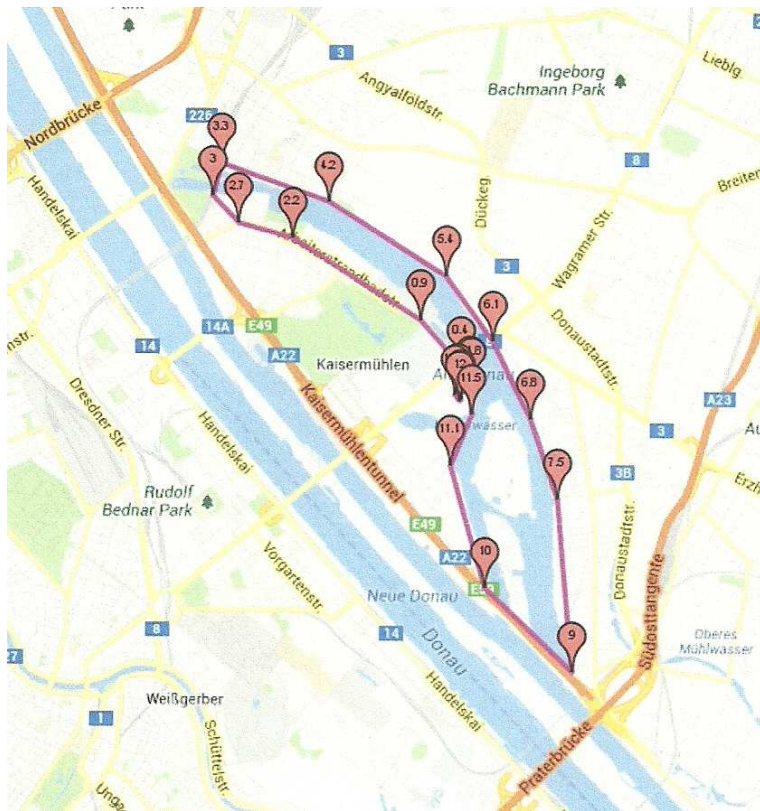


**Beschreibung:** Diese knapp 10 km lange Strecke liegt an der Alten Donau, Neuen Donau und dem Donaupark. Ein wichtiger Orientierungspunkt ist der Übergang von der Alten zur Neuen Donau bei Laufkilometer 2,6. Hier führt eine leicht zu findende Fußgängerbrücke über die Donaufer-Autobahn, danach geht es zurück bis zur Brigittenauer Brücke. Auf dieser



Brücke führt die Strecke wieder über die Donauufer Autobahn und durch den Donaupark zurück zum Ausgangspunkt.

#### Laufrunde 4: Obere & Untere Alte Donau, 12km

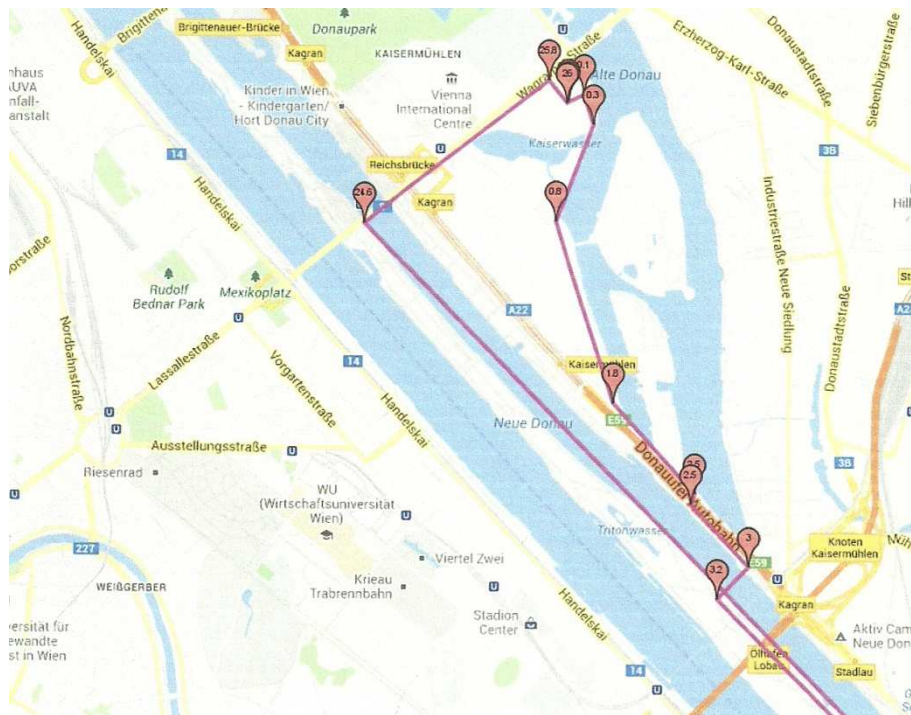


**Beschreibung:** Diese gut beleuchtete Strecke verbindet Untere und Obere Alte Donau. Zusätzlich besteht entlang der Strecke die Möglichkeit „Zusatzrunden“ einzubauen, z.B. den Donaupark bei Laufkilometer 0,9 oder den Floridsdorfer Wasserpark bei Laufkilometer 3,0.

#### Laufrunde 5: Zum Ende der Donauinsel, 26km (inkl. Detailansicht)



## Detailansicht Laufrunde 5:



**Beschreibung:** Ideale Strecke für lange Grundlagenausdauerläufe. Sollte jedoch nur von erfahrenen und ausdauernden Läufern genutzt werden. Die Donauinsel ist in diesem Bereich (und vor allem bei Dunkelheit) menschenleer, daher Handy und Trinkflasche keinesfalls vergessen. Die Strecke führt entlang der Unteren Alten Donau bis zur Fußgängerbrücke über die Donauufer Autobahn (wie Laufrunde 3), danach befindet sich nach einem kurzen Laufstück entlang der Neuen Donau die Schleusenbrücke Wehr 1, über die man die Donauinsel erreicht. Bei Dunkelheit ist ab diesem Wegstück eine Stirnlampe zu empfehlen. Auf der Donauinsel kann man wahlweise direkt am Wasser oder in der Inselmitte laufen. Ziel und Wendepunkt bei Laufkilometer 12,5 ist das östliche Ende der Donauinsel. Zurück führt die Strecke auf der Donauinsel bis zur Reichsbrücke, wo man bequem auf dem Fußgängerübergang über die Neue Donau bzw. danach die Unterführung in Richtung Kaiserwasser laufen kann.