



Rundwege in Böfingen – Wege zur Gesundheit

Anregungen zur Bewegung auf
ausgesuchten Wegen

Arbeitskreis »Leben und Wohnen
im Alter in Böfingen« und
Regionale Planungsgruppe **SRPG**

Anregungen zur Bewegung auf ausgesuchten Wegen

Die Wege werden im Uhrzeigersinn beschrieben. Sie können in 40-60 Minuten bei beschleunigtem Schritttempo bewältigt werden. Die Steigungen sind mäßig, abgesehen vom »Stadtpark« am Böfinger Schlössle, wo 25 m Höhendifferenz zu bewältigen sind. Vom tiefsten Punkt der Böfinger Steige (ca. 470 m) bis zum höchsten bei Unterhaslach (570 m) sind es gar 100 m! Natürlich können die Wege auch in umgekehrter Richtung begangen werden. Der Einstiegspunkt ist beliebig und sollte nahe des Wohnsitzes sein. Je nach Kondition und Laune können Abkürzungen oder gar zusätzliche Umwege eingelegt werden. Dabei sind oft hübsche Ecken zu entdecken mit schönen Ausblicken in die Weite und Einblicken in Wald-, Park- und Gartenlandschaft. Wichtig! Die Wege sind auch für Jogger und Nordic Walking geeignet.

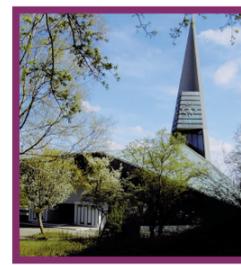
Warum bewegen?

Bewegungsmangel und Übergewicht sind bedeutsame Ursachen für das metabolische Syndrom. Dieses besteht, wenn folgende Faktoren zusammentreffen – das sogenannte »tödliche Quartett«:

- Adipositas (Stammfettsucht, BMI > 30 kg/m²)
- Typ-2-Diabetes (Insulinresistenz)
- Fettstoffwechselstörungen (Cholesterin erhöht)
- Bluthochdruck (>140 mmHg).

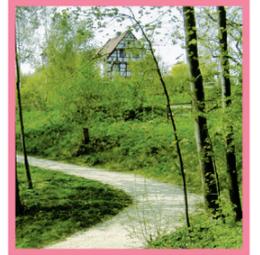
Das Risiko koronarer Herzerkrankungen ist dadurch um das mehrfache erhöht.

Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv aus und steigert somit auch Wohlbefinden und Lebenserwartung. Ein Energieverbrauch durch Bewegung von mindestens 1500 kcal/Woche verbessert die Wirkung des Insulins, von gar 3000 kcal/Woche führt zum Fettabbau, unabhängig von einer Diät. Körperliche Aktivität von 3 – 5 x in der Woche über 30-60 Minuten bei mittlerer Leistung (50 – 70% der maximalen Herzleistung) führt zum Erfolg. Diese Bedingungen werden erfüllt durch einen Spaziergang mit erhöhter Schrittgeschwindigkeit über 3-4 km, je nach Leistungsvermögen (abhängig von der Pulsfrequenz). Wird 3 – 5 x in der Woche ein entsprechender Rundweg abgestritten mit leichter Anstrengung, dann befindet man sich auf dem »richtigen Weg«.



1. Zentraler Rundweg (ca. 3100 m)

Der Weg hat nur mäßige Steigungen, ist durchgehend befestigt und rasch zu bewältigen, da am kürzesten. Vom Einkaufszentrum Haslacher Weg geht es Richtung Osten vorbei an der Auferstehungskirche zwischen Hecken und Vorgärten, an einem Spielplatz am Nordrand der Siedlung »Bei der Pilzbuche«. Nach Überqueren der Straße »Böfinger Steige« durchwandert man im Halbbogen das Wohngebiet »Lehle«, um nach erneutem Überqueren der Hauptstraße auf den Banater Weg zu gelangen. Hier geht es entlang am Südrand der »Pilzbuche«. Links Feld und Wald. Der anschließende »BöfingerWeg« wird begleitet von einem kleinen Wassergraben, der neben einer Pferdekoppel in ein Wassertretbecken mündet. Geradeaus weiter und vorbei am Haus Michael (Café). Vor der Eduard-Mörrike-Schule geht es rechts zwischen Hecken und Wiese leicht aufwärts zurück zum EKZ.



© www.gestaltung-koehl.de

Impressum

Arbeitskreis »Leben und Wohnen im Alter in Böfingen« (Stadt Ulm, RPG, evang. und kath. Kirchengemeinden, UWS, ulmer heimstätte), Fotos: Dr. Otmar Slatosch

Kontaktadresse:

Gudrun Lassernig
Stadtteilbüro im Bürgertreff Böfingen
Haslacher Weg 89 | 89075 Ulm
Tel. 0731.161 51 70



Der weitere Weg verläuft nach rechts zwischen Örlinger Holz (Wald) und Siedlung Richtung Norden. Am Ende des Waldes stößt man auf den von links aufsteigenden Örlinger-Tal-Weg. Auf diesem geht es rechts durch die Unterführung (Heidenheimer Straße) zu den VfL-Sportanlagen und zum Ausgangspunkt.



4. Feldweg (ca 4200 m)

Mäßige Steigungen. Die Wege sind teils befestigt, teils Feldwege. Ausgangspunkt Straßenbahnhaltestelle Haslacher Weg. Der Weg führt zunächst durch Buschwerk nach Norden um die Siedlung »Buchenlandweg« herum. Am nördlichsten Punkt beginnt ein Feldweg (gutes Schuhwerk bei Nässe) Richtung Unterhaslach. Inmitten des Weilers nach rechts in Richtung Osten bis zum »Alter Postweg«. Schöner Blick auf Böfingen und weit ins Bayerische. Rechts weiter bis zur »Böfinger Steige«. Dort wiederum rechts am Fußweg parallel zur Straße zurück zum Ausgangspunkt.



5. Braunland (ca. 3600 m, Höhendifferenz ca. 70 m)

Start: Braunlandweg Nähe Gaststätte »Panorama«. Durch Grünanlagen und zwischen Gärten geht es allmählich aufwärts durch das Braunland. Die Eugen-Bolz-Straße überquerend und Wilh.-Leuschner-Straße folgt man weiter dem

Alfred-Delp-Weg. Nach einer Unterführung (Böfinger Steige) geht es zwischen Wald und Schulanlagen zum Böfinger Weg. Diesem nach rechts folgen und hinter dem letzten Gebäude der Eduard-Mörrike-Schule rechts leicht abwärts. Hier schöner Blick zum Schlössle im »Stadtpark«. An einer Wegegabelung kann man geradeaus durch den Wald zügig abwärts gehen oder nach links einen kleinen Umweg machen, um weiter östlich auf den Hauptwanderweg in der Böfinger Halde zu stoßen. Dieser Weg (Baumlehrpfad) führt nach rechts zum Wanderparkplatz und danach ziemlich steil abwärts. Nach Überqueren von Straßenbahn und Böfinger Steige geht es halbrechts durch eine Senke mit Grünanlagen wieder aufwärts zum Ausgangspunkt. Dieser Weg ist für Wanderer mit Knieproblemen besser gegen den Uhrzeigersinn zu gehen, da die steilen Strecken aufwärts besser zu nehmen sind.

6. Eichenplatz (ca. 3600 m)

Wenig Steigung. Wege überwiegend befestigt. Ausgangspunkt Wendepunkte Eichenhang. Richtung Norden und in der Straßenkurve die Siedlung verlassen auf einem (unbefestigten) Weg links in den Wald. Der Weg stößt nach einer Rechtsbiegung auf einen breiten Waldweg, der nach einigen Kurven auf einen Weg aus dem Örlinger Tal kommend trifft. Diesen nach rechts aufwärts auf die Siedlung Eichenhang zu, zwischen den Häusern durch auf den Eichenhang. Am Ende der Straßenkurve links durch die Anlagen auf die Heidenheimer Straße. Bei der Fußgängerampel diese überqueren und geradeaus durch das Gewerbegebiet über Eberhard-Finckh-Straße, Ludwig-Beck-Str. und Ecke Julius-Leber-Weg/Wilh.-Leuschner-Straße einen Heckenweg nehmen auf den Braunlandweg. Diesen nach rechts durch die Grünanlagen, unterhalb der Gaststätte »Panorama« bis zur Heidenheimer Straße.

Diesen geht man nun etwa 200 m Richtung Innenstadt, bis gegenüber der Beginenweg als schöner Fußweg zwischen Wald und Gärten leicht aufwärts zum Fort Albeck führt. Hier hat man einen schönen Blick auf Ulm. Der Weg geht weiter durch Grünanlagen und biegt allmählich nach Norden ab. Links öffnet sich ein Tal mit schönem Ausblick zum Michelsberg. Zwischen Hecken geht es dann einige Treppe aufwärts zum Ausgangspunkt.

2. Lehle – Waldweg (ca. 3500 m, Höhendifferenz 50 m)

Start Böfinger Steige/Alter Postweg. Nach dem Ende des Lettenwalds rechts auf dem Kiesweg um die Siedlung »Am Hafenberg«. Weiter Blick über Felder und weit ins Bayerische. Nach Überqueren der Straße »Obertalfinger Weg« gelangt man gerade abwärts in den Wald »Böfinger Halde«. Dem Hauptweg nach rechts (Westen) immer geradeaus folgen. An einer Wegegabelung (rechts zum Wanderparkplatz) links halten. Nach einer scharfen Kurve wird das Böfinger Schlössle sichtbar. Hier rechts halten und in den Serpentine aufwärts, entweder rechts an der Gustav-Werner-Schule vorbei oder links am Waldrand entlang und rechts halten; hier schöner Blick auf das Schlössle und in das Tälchen. Beide Wege stoßen auf den Böfinger Weg, der nach rechts vorbei am Haus Michael (Café) und an einem Wassertretbecken und über den Schlesienweg zum Ausgangspunkt zurückführt.



3. Eichberg (ca. 3600 m, Höhendifferenz ca. 20 m)

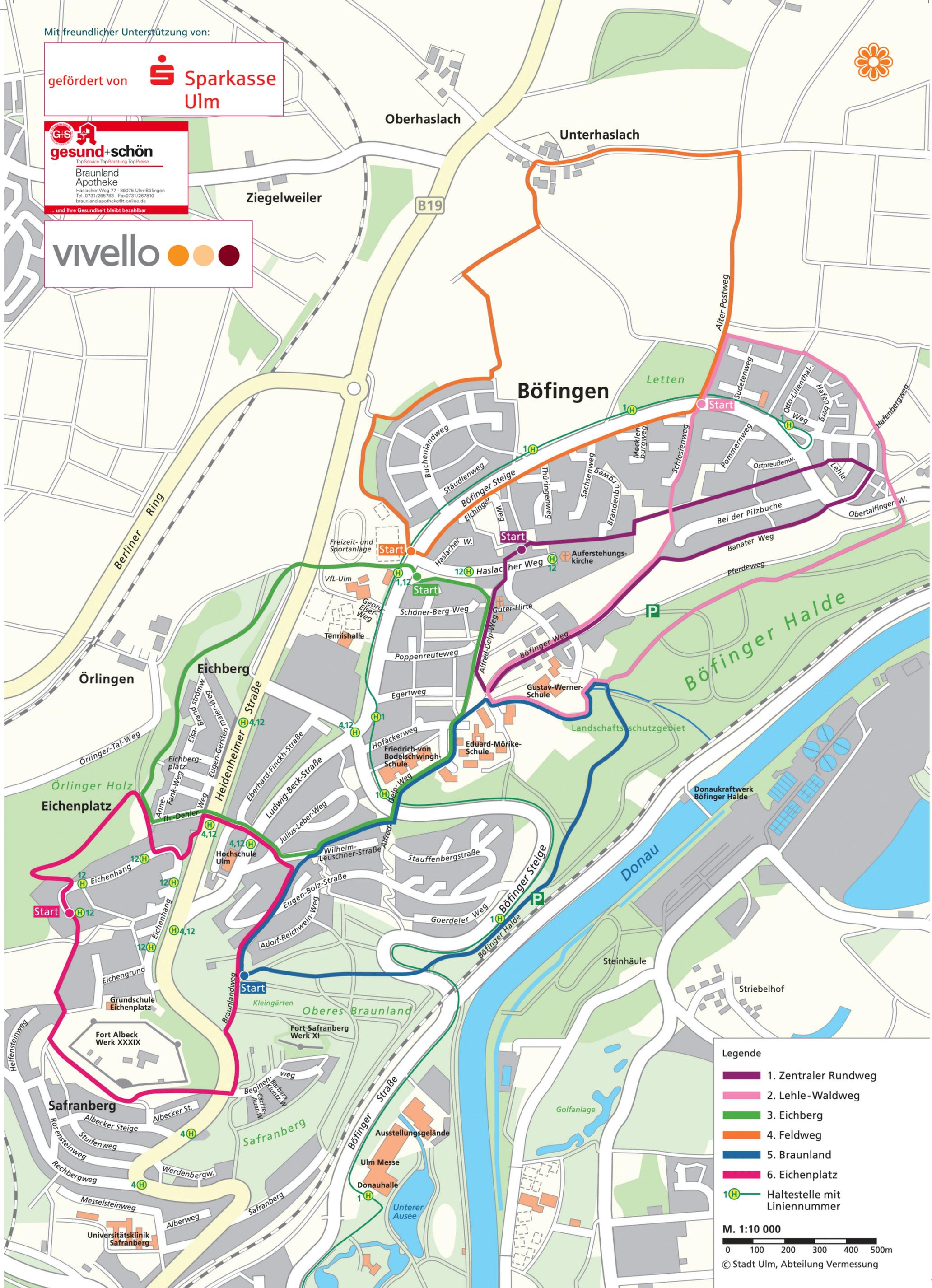
Wege überwiegend befestigt. Ausgangspunkt Straßenbahnhaltestelle Haslacher Weg. Durch die Grünanlagen neben dem Haslacher Weg geht es unterhalb vom EKZ an der Kirche »Zum guten Hirten« vorbei über den Alfred-Delp-Weg, weiter zwischen den Schulen, durch die Unterführung der Böfinger Steige ins »Braunland«. Gleich nach der Unterführung rechts den Fußweg zur Wilh.-Leuschner-Straße. Hier rechts halten, den Julius-Leber-Weg überqueren und geradeaus aufwärts über Ludwig-Beck-Straße und Eberhard-Finckh-Straße zur Heidenheimer Straße, die an einer Ampel überquert wird. Dann geradeaus durch die Maueröffnung nach links auf den Thomas-Dehler-Weg bis zum Ende der Siedlung »Eichberg«.

Mit freundlicher Unterstützung von:

gefördert von  **Sparkasse
Ulm**

 **gesund+schön**
TopService TopBeratung TopPreise
**Braunland
Apotheke**
Haslacher Weg 77 - 89075 Ulm-Böfingen
Tel. 0731/295783 - Fax 0731/287610
braunland-apotheke@t-online.de
... und Ihre Gesundheit bleibt bezahlbar

vivello 



Legende

-  1. Zentraler Rundweg
-  2. Lehle-Waldweg
-  3. Eichberg
-  4. Feldweg
-  5. Braunland
-  6. Eichenplatz
-  Haltestelle mit
Liniennummer

M. 1:10 000



© Stadt Ulm, Abteilung Vermessung