



## Altonaer Bewegungsrouten mit nützlichen Informationen

*Sieben Routenbeschreibungen*



Hamburg  
Bezirksamt Altona



---

*Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,*

Bewegung liegt in unserer Natur und erhält uns gesund. Die Bezirksversammlung Altona ließ dieser Einsicht Taten folgen. In Umsetzung der Altonaer Gesundheitsziele beauftragte sie das Gesundheitsamt, eine Broschüre mit Bewegungsrouten zu erstellen. Das Netzwerk „Altona in Bewegung“ mit seinen bewegungsfördernden Aktivitäten wurde einbezogen und ein neuartiges Wegenutzungskonzept entwickelt.

Mit dem vorliegenden Planwerk laden wir Sie ein, unseren Bezirk Altona mit seinen einzigartigen Landschaften, städtebaulichen Attraktionen und vielfältigen Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten neu zu entdecken.

In der Broschüre finden Sie Karten mit sieben neu konzipierten Spazier- und Wanderwegen, in der jede Route ihren eigenen Charme hat und entsprechend Ihren Bedürfnissen mit anderen Bewegungsrouten kombiniert werden kann. Dabei wurde ein besonderes Augenmerk auf die Bewegungsbedürfnisse älterer und behinderter Menschen gelegt. Außerdem war uns wichtig, Anschlüsse an die Bezirke Hamburg-Mitte und Eimsbüttel sowie das benachbarte Wedel herzustellen, um darüber mehr Begegnungen ermöglichen zu können.

Nun möchten wir Sie zum Blättern in den Karten anregen. Welche Route wollen Sie als erste auswählen und begehen? Wir wünschen Ihnen viel Freude und Überraschendes dabei.



*Warmke-Rose*

Jürgen Warmke-Rose  
Bezirksamtsleiter



*A. Grutzeck*

Andreas Grutzeck  
Vorsitzender der  
Bezirksversammlung Altona

## *Ergänzend zu dem vorliegenden Kartenwerk*

finden Sie an dieser Stelle Institutionen, Vereine und Einrichtungen mit ihrem bewegungsfördernden Outdoorprogramm. Über die jeweilige Internetseite können Sie sich tagesaktuell über Aktionen, Veranstaltungen und Treffpunkte informieren.



### Abenteuerwege Lurup

Der öffentliche Raum kann mit einfachen Anregungen zum Spielraum werden. Ziel ist es, die eigenständige Erkundung im Stadtteil Lurup für Familien zu fördern.

Infos unter: [www.abenteuerwege-lurup.de](http://www.abenteuerwege-lurup.de)



### Altonaer Turnverband von 1845 e.V.

Der Altonaer Turnverband von 1845 e.V. bietet über 200 verschiedene Sportkurse für Menschen aller Altersgruppen an. Bewegung im Freien findet in Form von Walking- und Stickwalkingkursen statt.

Informationen zu Uhrzeit und Treffpunkten finden Sie unter [www.atvsports.de](http://www.atvsports.de).



### Bahrenfelder Turnverein von 1898 e.V.

In den Sommermonaten finden auf dem waldnahen, vereinseigenen Außengelände nur für Vereinsmitglieder Kurse im Freien statt. Angeboten werden jeweils an den Wochenenden Taiji-Qi für Anfänger und Fortgeschrittene und Schnupperkurse im Bogenschießen. An den Samstagen steht auch Gästen der bewirtschaftete Clubraum zur Verfügung.

Infos unter: [www.BTV-Hamburg.de](http://www.BTV-Hamburg.de)



### Bodenlos e.V.

...ist ein Zusammenschluss verschiedener Institutionen, Vereine und Einzelpersonen, die in ihrer Berufspraxis das pädagogische Klettern zu mindestens einem Schwerpunkt gemacht haben. Wir erarbeiten Konzepte und Aktivitätsformen für urbane Kletter- und Erlebnispädagogik und führen diese natürlich auch aus. Jede teilnehmende Einrichtung hat dabei Ihr eigenes Angebot (s. Homepage), welches spezialisiert auf verschiedene Zielgruppen konzipiert ist.

Infos unter: [www.bodenlosInHamburg.de](http://www.bodenlosInHamburg.de)



### Gähler-Hütte

Das Nachbarschaftshaus im Grünzug Neu-Altona steht allen Anwohnern und Einrichtungen des Quartiers offen für Projekte, Ideen und Veranstaltungen. Nutzergruppen und ehrenamtliche Helfer werden hier immer gesucht.

Infos unter: [www.a3-altona.de](http://www.a3-altona.de)



### Kletterturm am Vorhornweg

Das Gelände rund um den alten Desy-Turm wird zum Zentrum für Klettern und Outdoor-Erlebnisse ausgebaut. Kinder und Jugendliche, Familien und die sozialen Einrichtungen des Quartiers können hier Kletterausbildungen erhalten.

Infos unter: [www.kletternimpark.de](http://www.kletternimpark.de)



### Kooperation Arbeiten, Lernen und Ausbildung e.V. (KOALA)

Als sozialer Beschäftigungsträger betreibt Koala gemeinnützige Projekte im handwerklichen, gastronomischen und sozialen Bereich sowie im Garten- und Landschaftsbau.

Dazu gehören u.a. die STRANDLÄUFER, die mit Unterstützung der Hamburg Port Autho-

rity und des Bezirksamts Altona zwischen Övelgönne und Teufelsbrück über Hafen, Elbufer und Umgebung informieren. Sie kennen außerdem die Busverbindungen, die Abfahrtszeiten der Fähren und haben für alle Fälle ein Pflaster und ein Handy dabei. Ebenso achten sie auf die Einhaltung einiger Regeln – für ein gedeihliches Miteinander von AnwohnerInnen, StrandbesucherInnen und Gewerbetreibenden.  
Infos unter: [www.koala-hamburg.de](http://www.koala-hamburg.de)

Naturschutzbund Deutschland e.V. - Hamburg

Als größte Hamburger Naturschutzorganisation macht der NABU praktischen Arten- und Biotopschutz, verleiht der Natur eine Stimme gegenüber Behörden und Politikern und zeigt Jung und Alt, wie schön die Natur in unserer Stadt ist. Jedes Jahr bieten ehrenamtliche NABU-Mitglieder hunderte Führungen, Wanderungen und Reisen an und verbinden dabei Bewegung an der frischen Luft mit eindrucksvollen Naturerlebnissen.

Wir laden Sie ein!

Alle Termine finden Sie unter: [www.NABU-Hamburg.de/termine](http://www.NABU-Hamburg.de/termine)



Seniorenbildung Hamburg e.V.

Wir bieten Angebote für die Generation 50 plus. Dazu gehören auch Aktivitäten im Freien: Wanderungen durch das Hamburger Stadtgrün sowie informative Stadtwanderungen oder auch Nordic-Walking mit Gymnastik und Taiji-Qi Gong. Alle zugehörigen Informationen finden Sie unter [www.seniorenbildung-hamburg.de](http://www.seniorenbildung-hamburg.de).



SpielTiger e.V.

Der SpielTiger kommt mit dem Spielmobil direkt in die Wohnquartiere.

Alle Kinder von 5 bis 14 Jahren sind herzlich eingeladen bei unserem Spiel-, Kreativ- und Bewegungsangebot mit zu machen.

Infos unter: [www.spieltiger.de](http://www.spieltiger.de)



sportspaß

sportspaß hat regelmäßige Lauf- und (Nordic-)Walking-Angebote im Programm. Außerdem bieten wir zu bestimmten Terminen auch Wander-Touren an. Informieren Sie sich auf unserer Homepage oder kommen Sie einfach bei uns vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Infos unter: [www.sportspass.de](http://www.sportspass.de)



Sportverein Lurup von 1923 e.V.

Im Verein ist Sport am schönsten.

Der SV Lurup bietet eine breites Sportangebot für Jung und Alt.

Unser Outdoorprogramm finden Sie auf unser Internetseite [www.svlurup.de](http://www.svlurup.de)



Wanderverband Norddeutschland e.V.

Der Wanderverband Norddeutschland e.V. und seine Mitgliedsvereine geben seit vielen Jahren regelmäßig Wanderprogramme heraus; die Führungen werden ehrenamtlich begleitet und können von jedermann wahrgenommen werden. Auch wird das markierte „Wanderwegenetz Hamburg und Umland“ ehrenamtlich betreut.

Infos unter: [www.wanderverband-norddeutschland.de](http://www.wanderverband-norddeutschland.de)



Zeise-Spielplatz

Der Zeise-Spielplatz wird von den Anwohnern/innen und benachbarten Einrichtungen genutzt, gepflegt und organisiert. Ein Materialpool an Spielgeräten steht nach Absprache zur Verfügung und ergänzt so die generelle Gestaltbarkeit des Platzes.

Infos unter: [www.zeisenetz.de](http://www.zeisenetz.de)





## Informationen zur Handhabung:

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie möchten sich einen schnellen Überblick über Wanderungen und Ausflugsziele im Stadtteil Altona verschaffen? Hierzu finden Sie nachfolgend eine Übersichtskarte. Dort sind alle Wanderrouten benannt und mit Lage und Streckenverlauf dargestellt.

Sieben Routenvorschläge liegen als heraustrennbares Kartenwerk bei, was Ihnen die Mitnahme der Karten zu den Ausflügen ermöglicht. Auf der Vorderseite jeweils finden Sie die dazugehörigen Informationen:

- Anbindungsmöglichkeiten an den Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV)
- Eine Kurzcharakteristik: diese informiert Sie knapp und präzise über den Erholungs- und Erlebniswert der Route
- Eine Streckenbeschreibung in Stichworten mit Alternativen und Anschlussmöglichkeiten an das vorhandene Wanderwegenetz (Wanderverband Norddeutschland e.V.)
- Hinweise auf Sehenswertes entlang der Strecke
- Vereine und Initiativen, die sich hinsichtlich Bewegungsförderung im Stadtteil engagieren

Der Charakter der Wanderrouten ist so verschieden wie die örtlichen Gegebenheiten des Bezirks. Erwandern Sie weite Kulturlandschaften und städtische Räume, großbürgerliche Villengebiete und Arbeitersiedlungen. Genießen Sie die vielfältigen Landschaftstypen und die Wohlfahrtswirkung von Wald, Strand, Dünen, Heide und Moor. Entdecken Sie historische Parks und hanseatische Kultur.

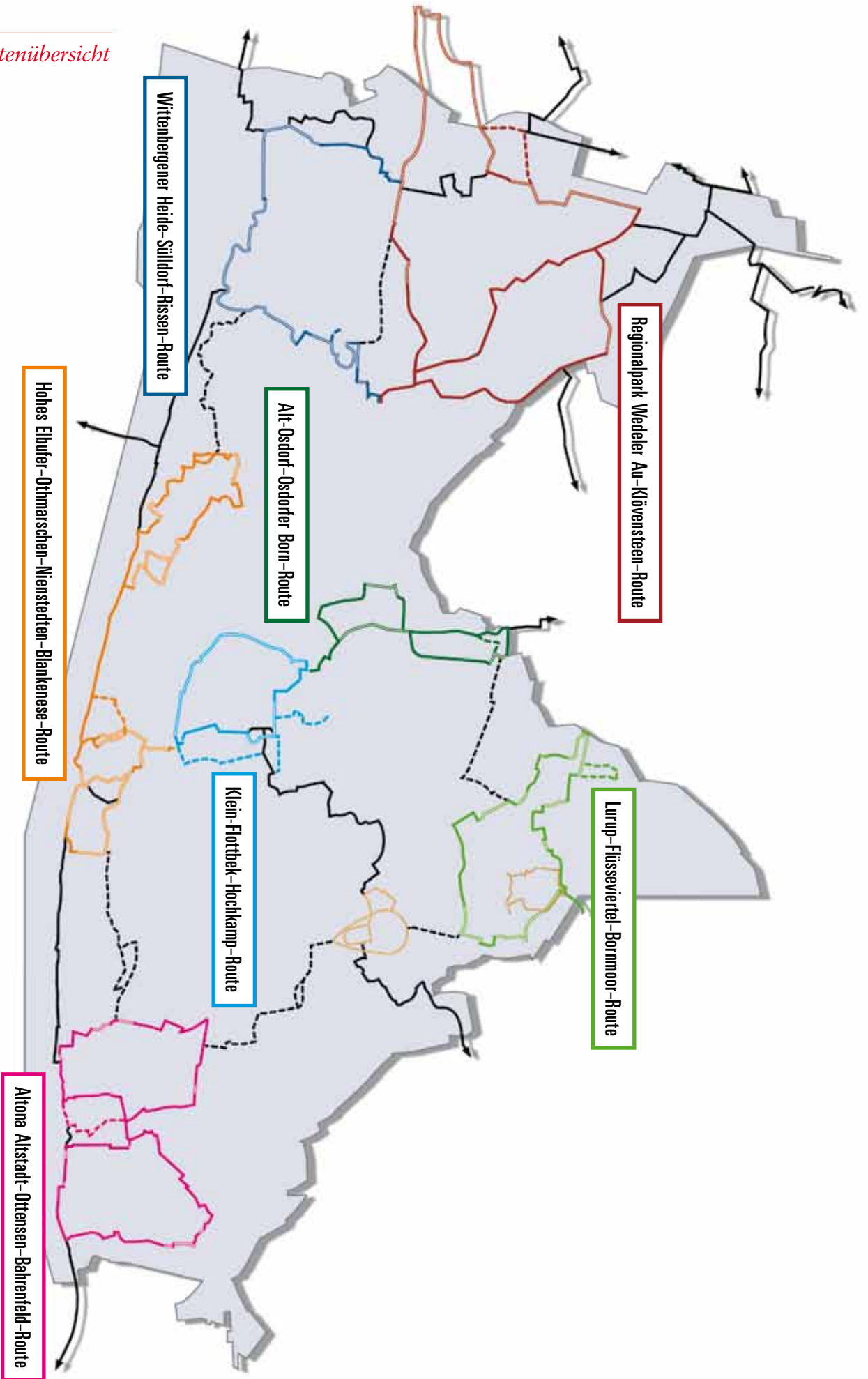
Die Wanderungen sind für alle Generationen gleichermaßen geeignet und attraktiv. Der Barrierefreiheit wird hierbei ein hoher Stellenwert eingeräumt. Nicht befestigte Wege und sonstige Erschwernisse wie beispielsweise Treppen und Steigungen sind in den Karten gesondert dargestellt. Die Routen entlang der Geestkante am nördlichen Rand des Elburstromtals sind aufgrund der Geländesituation nur für Menschen ohne Gehbehinderung zu empfehlen.

Wählen Sie, welcher Streckenverlauf Ihnen gefällt und welche Tourenlänge Ihrem persönlichen Leistungsvermögen entspricht. Die Anfangs- und Endpunkte der Routen sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Der ÖPNV kann auch genutzt werden, um Touren abzukürzen.

Auf der übernächsten Seite finden Sie eine Übersichtstabelle mit den wichtigsten Kurzinformationen zu den Einzelrouten wie Streckenlänge, Beschaffenheit und Eignung der jeweiligen Route für verschiedene Nutzergruppen.

Im Internet steht diese Broschüre einschließlich seiner einzelnen Kartenblätter als PDF-Datei zum Download zur Verfügung: [www.hamburg.de/bezirke/hamburg-altona/umwelt-gesundheit](http://www.hamburg.de/bezirke/hamburg-altona/umwelt-gesundheit)

*Routenübersicht*



Routen	Spaziergänger/Familien	Wanderer	Sportler (Jogger, Walker)	Gehbehinderte	Rollstuhlfahrer
<b>Altona Altstadt–Ottensen– Bahrenfeld–Route</b> Länge: 6,5 km (Var. 1) 6,6 km (Var. 2)	sehr gut geeignet, in Strecken- abschnitte (Rundwege) teilbar, 7 Kinderspielplätze	sehr gut geeignet	für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet	abschnittsweise geeignet, Steigungen, Beläge teilweise witterungsab- hängig, gute ÖPNV-Anbindung	abschnittsweise geeignet, Steigungen, Beläge teilweise witterungsab- hängig, gute ÖPNV-Anbindung
<b>Hohes Elbufer–Othmarschen– Nienstedten Blankenese–Route</b> Länge: 5,8 km (Var. 1) 8,5 km (Var. 2) 9,9 km (Var. 3)	sehr gut geeignet, in Strecken- abschnitte (Rundwege) teilbar, 2 Kinderspielplätze, Wildgehege im Hirschpark	sehr gut geeignet	für Fortgeschrittene geeignet	weniger geeignet wegen vieler Stei- gungen und witterungsabhängiger Beläge	ungeeignet wegen vieler Steigungen und witterungsabhängiger Beläge
<b>Wittenbergener Heide– Rissen–Stülldorf–Route</b> Länge: 9,1 km	mäßig geeignet, kein Rundweg, Anbindung an den ÖPNV nur abschnittsweise gut, 1 Kinderspielplatz in der Risser Sandkuhle	sehr gut geeignet	für Fortgeschrittene geeignet	abschnittsweise geeignet, Beläge in weiten Teilen witterungsabhängig, eingeschränkte ÖPNV-Anbindung	ungeeignet wegen vieler Steigungen und witterungsabhängiger Beläge, eingeschränkte ÖPNV-Anbindung
<b>Regionalpark Wedeler Au– Klövensteen–Route</b> Länge: 13,6 km	gut geeignet, in Strecken- abschnitte (Rundwege) teilbar, 3 Kinderspielplätze, Wildgehege Klövensteen	sehr gut geeignet	für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet	gut geeignet, abschnittsweise wit- terungsabhängige Beläge, einge- schränkte ÖPNV-Anbindung	gut geeignet, abschnittsweise wit- terungsabhängige Beläge, einge- schränkte ÖPNV-Anbindung
<b>Alt Osdorf– Osdorfer Born–Route</b> Länge: 7,8 km	gut geeignet, in Strecken- abschnitte (Rundwege) teilbar, 2 Kinderspielplätze, viele Tiere auf der Weide	sehr gut geeignet, etwas kurz aber eine Erweiterung durch die Klein Flortbek–Route ist möglich	für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet	in großen Teilen geeignet, keine Steigungen, eingeschränkte ÖPNV- Anbindung	In großen Teilen geeignet, keine Steigungen, eingeschränkte ÖPNV- Anbindung
<b>Klein Flortbek– Hochkamp–Route</b> Länge: 5,7 km	mäßig geeignet, in Strecken- abschnitte teilbar, 1 Kinderspielplatz im Hans- Christian Andersen Park	sehr gut geeignet, etwas kurz aber ein zusätzlicher Rundgang im Botanischen Gar- ten ist möglich	für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet	abschnittsweise geeignet, östliche Variante ungeeignet, Steigungen/ Treppen am Ziegeleiteich, Beläge in weiten Teilen witterungsabhängig, gute ÖPNV-Anbindung	abschnittsweise geeignet, östliche Variante ungeeignet, Steigungen/ Treppen am Ziegeleiteich, Beläge in weiten Teilen witterungsabhängig, gute ÖPNV-Anbindung
<b>Lurup–Flüsseviertel Borrmoor–Route</b> Länge: 9,6 km	gut geeignet, Kombinationsmöglichkeit mit Abenteurerwegen Lurup, 6 Kinderspielplätze	sehr gut geeignet	für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet	abschnittsweise geeignet, Steigungen im Borrmoor, Beläge in weiten Teilen witterungsabhängig, gute ÖPNV-Anbindung	abschnittsweise geeignet, Steigungen im Borrmoor, Beläge in weiten Teilen witterungsabhängig, gute ÖPNV-Anbindung



**Herausgeber:**

Freie und Hansestadt Hamburg  
Bezirksamt Altona  
Dezernat Soziales, Jugend und Gesundheit  
Platz der Republik 1 | 22765 Hamburg

V.i.S.d.P.: Rainer Doleschall  
Juli 2009  
Auflage: 5000

**Konzept, Text und Landschaftsfotografie:**

Gudrun Lang, Freie Landschaftsarchitektin  
Irina Dechow, Freie Landschaftsarchitektin

**Projektleitung und begleitende Mitarbeit:**

Gerd Stehr, Bezirksamt Altona, Fachamt Gesundheit  
Mathias Wollmann, Bezirksamt Altona, Fachamt Management des öffentlichen Raumes

**Grafikdesign und Layout:**

Andreas Bux, Kommunikationsdesigner

**Copyright:**

Text, Umschlagsgestaltung, Art und Anordnung des Inhaltes sind urheberrechtlich geschützt.  
Nachdruck – auch auszugsweise – ist nicht gestattet.

**Anmerkung zur Verteilung:**

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Freien und Hansestadt Hamburg, Bezirksamt Altona, herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bürgerschafts-, Bundestags- und Europawahlen sowie die Wahlen der Bezirksversammlung.

Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung.

Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

Die genannten Beschränkungen gelten unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Druckschrift dem Empfänger zugegangen ist.