

Herausgeber:

Freie und Hansestadt Hamburg
Bezirksamt Hamburg-Eimsbüttel
Gesundheits- und Verbraucherschutzdezernat,
Baudezernat
Grindelberg 66 | 20139 Hamburg

Konzept und Text:

Gudrun Lang, Freie Landschaftsarchitektin
Michaela Gillrath, Landschaftsplanerin

Begleitende Arbeitsgruppe:

Herr Buff, Baudezernent, BA Eimsbüttel
Herr Czaplenski, Gesundheits- und
Verbraucherschutzdezernent, BA Eimsbüttel
Herr Nawrath, Naturschutzreferat BA Eimsbüttel
Herr Urbach, NABU
Herr Fischer, NABU
Frau Mura, SDW
Frau Perez-Fernandez, Bauamt, BA Eimsbüttel
Herr Dr. Dirksen-Fischer, Gesundheitsamt,
BA Eimsbüttel
Frau Dr. Dapp, Albertinen Haus
Herr Lange, Stadtplanung, BA Eimsbüttel
Herr Lorenz, Gesundheitsamt, BA Eimsbüttel
Herr Dr. Liedtke, FB Bewegungswissenschaft,
Universität Hamburg
Frau Lang, Freie Landschaftsarchitektin
Frau Gillrath, Landschaftsplanerin, Büro Lang
Herr Dittmer, Umweltschutz, BA Eimsbüttel

Grafikdesign und Layout:

Andreas Bux, Kommunikationsdesigner

Copyright:

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

Anmerkung zur Verteilung:

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlich-
keitsarbeit der Freien und Hansestadt Hamburg, Be-
zirksamt Eimsbüttel, herausgegeben. Sie darf weder
von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern
während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwer-
bung verwendet werden. Dies gilt für Bürgerschafts-,
Bundstags- und Europawahlen sowie die Wahlen der
Bezirksversammlung.

Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf
Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Par-
teien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben
parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Un-
tersagt 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 verwen-
det werden, die als Parteinahme der Landesregierung
zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden
werden könnte.

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



Streifzüge durch Eimsbüttel Spazier- und Wanderrouten für Alt und Jung

*Nützliche Informationen
und acht Routenbeschreibungen*





*Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger des Bezirkes
Eimsbüttel, liebe Gäste und Freunde unseres Bezirkes,*

vor Ihnen liegt die Informationsbroschüre „Streifzüge durch Eimsbüttel. Spazier- und Wanderrouten für Alt und Jung“. Ich würde mich freuen, wenn diese Broschüre für Sie eine kleine Hilfe wäre, das Schöne, Überraschende und Vielfältige in unserem Bezirk neu zu entdecken und sich dabei körperlich zu betätigen. Abseits der großen Verkehrsstraßen gibt es bei uns eine Vielzahl von Grünanlagen, Wegen und Sehenswürdigkeiten, die es zu erleben lohnt – sei es beim Wandern, Walken oder Laufen.



Denn körperliche Bewegung ist wichtig, für alle Menschen, für jedes Alter, gerade auch in der Stadt. Deshalb steht sehr bewusst „für Alt und Jung“ im Titel dieser Broschüre. Und deshalb haben wir auch zwei renommierte Mediziner gebeten, die Bedeutung und die Chancen gesunder Bewegung in kurzen Beiträgen zu verdeutlichen. Schließlich: Weil viele Menschen beim Wandern die Natur genießen wollen, weisen wir auf solche naturnahen Orte in unserer Broschüre gesondert hin.

Ich hoffe, dass auch Sie von diesen Streifzügen mit dem Eindruck zurückkehren, dass dieser Bezirk ein besonders lebens- und liebenswerter Teil Hamburgs ist.

Dr. Jürgen Mantell
Bezirksamtsleiter

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Idee für diese Broschüre wurde in einem Workshop zur Bezirksentwicklungsplanung mit dem Titel: „Jung und Alt in Eimsbüttel“ von Kommunalpolitikern, Gesundheitsexperten, interessierten Bürgerinnen und Bürgern sowie von Verwaltungsmitarbeitern entwickelt. Ein erster Vorschlag dazu kam von Herrn Professor Dr. Meier-Baumgartner, damaliger Leiter des Albertinen-Hauses in einer Arbeitsgruppe beim Workshop.

Von der Projektgruppe zur Bezirksentwicklungsplanung, die zu dem o.a. Workshop eingeladen hatte, und vom Bau- sowie Gesundheits- und Verbraucherschutzdezernat wurde diese Idee gerne aufgegriffen, weil in diesem vernetzten Projekt Naherholung, Bewegung, Gesundheit, Naturerfahrung, Stadterlebnis sowie Kommunikation zwischen den Generationen verbunden und gefördert wird.

In einer fachübergreifenden Zusammenarbeit konnte diese Idee durch ehrenamtlich wirkende Experten aus Naturschutzverbänden, der Universität, einer Klinik und Mitarbeitern aus dem Bezirksamt weiter verfolgt und umgesetzt werden. Diese konkretisierte Idee wurde im Auftrag des Bezirksamtes Eimsbüttel von der freien Landschaftsarchitektin Gudrun Lang gemeinsam mit der Arbeitsgruppe bearbeitet und in dieser Broschüre dargestellt.

Wir wollen uns mit den hier vorgeschlagenen Wegerouten von vorhandenen Wanderkarten darin unterscheiden, dass die Wege gerade auch für ältere Menschen geeignet sind, gründlich abgegangen wurden und auch mit dem besonderen Blick auf Eimsbüttels Natur und Schönheit des Bezirkes ausgewählt wurden.

Wir möchten uns an dieser Stelle und auf diesem Weg bei allen Beteiligten für die engagierte und konstruktive Zusammenarbeit bedanken. Wir hoffen, dass das gemeinsame Arbeitsergebnis in Form dieser Broschüre möglichst viele Menschen anregt, sich im schönen Eimsbüttel zu bewegen.

Reinhard Buff
Baudezernat

Uwe Czaplenski
Gesundheits- und
Verbraucherschutzdezernat



Keine Gesundheit ohne Bewegung

„Bewegung ist Leben“ – dieses philosophische Wort erhält zunehmend Bedeutung in unserer Zeit, in der immer mehr chronische Krankheiten durch einen Mangel an Bewegung zumindest mit verursacht sind. Ohne regelmäßige Bewegung verkümmern viele unserer Organe; sie verlieren ihre Leistungsfähigkeit und werden krank. Fehlende Bewegung führt nicht nur zu Stoffwechselstörungen wie Diabetes, zu Bluthochdruck und Blutgefäßverkalkungen, die wiederum zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen, sondern auch zu vielfältigen Problemen an Knochen, Muskeln und Gelenken.

Es wird immer deutlicher, dass diese Gesundheitsprobleme durch Bewegung nicht nur ganz hervorragend im Sinne der Prävention beeinflusst werden, sondern dass sie sich durch ein gezieltes Training auch behandeln lassen. Bei einzelnen dieser Krankheitsbilder wirkt einfache Bewegung fast besser als ein Medikament. Dazu kommen die positiven Auswirkungen von regelmäßiger Bewegung auf die Psyche und das Wohlbefinden; sogar die intellektuelle Leistungsfähigkeit wird gesteigert.

Die dafür notwendigen Mengen an körperlicher Aktivität sind gar nicht groß und können oft bereits durch einfache Alltagsbelastungen erreicht werden. Hierzu gehören ganz besonders Spaziergänge sowie – gerade für die sportiveren Mitbürgerinnen und Mitbürger – auch Jogging oder NordicWalking.



Für manche ergibt sich allerdings das Problem, dass sie nicht wissen, wo sie ihre sportlichen Aktivitäten durchführen sollen. Die vorliegende Broschüre hilft Ihnen bei der Auswahl geeigneter Wege für diese Aktivitäten. So müssen Sie nicht erst weite Wege in den Stadtpark oder an die Alster zurücklegen, um sich zu bewegen, sondern Sie können bereits direkt vor der Haustür mit Ihrem Bewegungsprogramm beginnen. Sie werden sich wundern, wie viele schöne Wander-, Jogging- und NordicWalking-Strecken es im Bezirk gibt. Bei der Wahl der geeigneten Bewegungsformen und den günstigsten Intensitäten helfen wir Ihnen gern.

Professor Dr. med. Klaus-Michael Braumann
Professor für Sportmedizin an der Universität Hamburg
Mollerstr. 10 | 20148 Hamburg
Tel. (040) 42838 3599 | Fax (040) 42838 2646
www.sportmedizin-hamburg.com

Außenstelle Eppendorf
Robert-Koch-Str. 36 | 20249 Hamburg
Tel. (040) 4719 30 0

Bewegung hält Körper, Geist und Seele gesund – auch ab „60 Jahren plus“

Hamburg ist auch deshalb eine der schönsten Metropolen, weil nahezu die Hälfte seiner gesamten Großstadtfläche aus öffentlichen Grünanlagen, Wald, Moor, Heide, sowie Garten- und Ackerland besteht. Was liegt hier also näher, als sich häufig und möglichst regelmäßig in der Natur, sei es um die Ecke oder direkt vor der Haustür, „an die frische Luft“ zu begeben.

Die alten Ärzte wussten es längst, heute „erfinden“ wir es nur scheinbar neu: Körperliche Bewegung – und sei es der tägliche Spaziergang zu allen, im wahrsten Sinn „reizvollen“ Jahreszeiten – ist geradezu erstaunlich gesund. Sie hält den älter werdenden und auch schon alt gewordenen Menschen fit! Der Schlüssel zum Erfolgserleben von Vitalität liegt in der Freude und im gestärkten Selbstvertrauen, die es bereitet, durch regelmäßige körperliche Bewegung sich auch im Alter Kraft, Ausdauer, Belastbarkeit, Widerstandsvermögen, Koordination, Gleichgewicht und Geschicklichkeit zu erhalten und sie nicht durch regelhaften „Nichtgebrauch“ einzubüßen.

Bewegung ist der bedeutsamste natürlich-positive Reiz für Muskeln, Gelenke und Knochen. Sie beugt sowohl dem Abbau von Muskelkraft als auch der Knochenbrüchigkeit wirksam vor. Letzteres wird günstig unterstützt durch Sonnenlicht, von dem man im Zimmer ja nicht beschienen wird. Weiter „trainiert“ regelmäßige Bewegung – sozusagen nebenbei – die Kreislauf- und Atmungsfunktionen. Bewegung hilft, den Stoffwechsel günstig zu regulieren, „verbrennt“ Kalorien, stimuliert Appetit und Durst, fördert die Verdauung und den gesunden Schlaf.



Von Ausnahmen abgesehen, kann Bewegung Schmerzen bessern. Sie lindert durch die Durchblutungssteigerung die Beschwerden auf Grund von Verspannungen und Verhärtungen am Bewegungsapparat. Bewegung in der Natur, im Gelände, bei unterschiedlicher Witterung „schärft“ die Aufmerksamkeit für die Beschaffenheit des Weges und das „Herum“. Sie stimuliert so die Sinne und hierüber das Gehirn. Gespanntheit, Druck, ja „Bedrücktheit“ werden günstig beeinflusst. Die psychische Verfassung wird gestärkt und seelische Ausgeglichenheit gefördert. Auch das wussten die Alten schon, wenn sie von „Restauration“ und „Harmonie“ sprachen. Was sie noch nicht wussten: Werden Bewegungsintensität und / oder ihre Dauer erhöht, kann die Leistungsfähigkeit auch im höheren Lebensalter nicht nur erhalten, sondern nachweislich auch gesteigert werden!

Die in der vorliegenden Broschüre des Bezirksamts Eimsbüttel beschriebenen, unterschiedlich anspruchsvollen Routen bieten auch dazu Anreiz und Gelegenheit.

Zum Schluss: Die „Dosis macht das Gift“. Überanstrengungen, nicht der kleine Muskelkater, sind eindeutig gesundheitsschädlich und bereiten außerdem Verdross. Sportlich ambitionierte ältere Menschen, insbesondere jene mit bekannten Krankheiten oder Zweifeln an ihrer Belastbarkeit, sollten vor Beginn eines systematisch gesteigerten körperlichen Trainings ärztlichen Rat einholen.

Professor Dr. med. Wolfgang von Renteln-Kruse
Univ.-Professor für Altersheilkunde und Alterskunde
Zentrum für Geriatrie und Gerontologie im Albertinen Diakoniewerk und Universitätskrankenhaus Hamburg-Eppendorf

Albertinen-Haus
Sellhopsweg 18-22 | 22459 Hamburg
eMail: w.renteln-kruse@albertinen.de



Die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald – seit 35 Jahren in Bewegung für die Natur in Hamburg

Hamburgs Markenzeichen sind die grünen Oasen inmitten der Stadt. Zahlreiche Parks und Grünanlagen sind wertvolle Erholungs- und Freizeiträume. Diese „grüne Lunge“ zu erhalten ist das Hauptanliegen der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW), Landesverband Hamburg.

Seit seiner Gründung im Jahre 1971 ist der gesetzliche anerkannte Naturschutzverband in Bewegung für die Natur. Auf politischer Ebene gestaltet die SDW Bebauungspläne aktiv mit und entwickelt Alternativkonzepte zum Erhalt der Schutzflächen in der Hansestadt. Biotopschutz mit Erfahrung und Kompetenz findet in zahlreichen Gebieten wie Höltingbaum, Raakmoor, Fischbeker Heide und Wohldorfer Wald statt. Die SDW mit ihrem Geschäftsführer Rüdiger Kruse setzt bei der Umsetzung der klassischen Aufgaben zum Wohle und Erhalt der Umwelt auf traditionelle Werte, verbunden mit Weitblick und Umsicht für Natur, Mensch und Tier. „Die SDW entspricht Ansprüchen und Bedürfnissen, die an einen modernen Interessenvertreter von Umweltanliegen gerichtet werden“, so Kruse.

Wer eine zukunftsfähige Welt erhalten möchte, muss das Bewusstsein der Kinder für die Natur schärfen und ihnen die Umweltbelange spielerisch näher bringen. Die SDW bietet vielfältige umweltpädagogische Programme vom Waldtheater bis zum erfolgreichen Projekt der WaldSpiele an. Mit rund 20 000 betreuten Kindern jährlich ist der Hamburger Landesverband der größte Anbieter für Programme, mit denen die Natur praxisnah erkundet und erfahren wird.

Die SDW setzt darüber hinaus mit der aktiven Umsetzung der Agenda 21-Thematik auf Nachhaltigkeit. Beispiele für diese Arbeit sind die konsequente Realisierung der Nachhaltigkeitsmessen „Rio+“ 10-14 auf dem Gänsemarkt sowie das anspruchsvolle Projekt „Kaltehofe“ und das hamburgweite Projekt „Pfad der Nachhaltigkeit“. So konnte für die Elbinsel Kaltehofe ein schlüssiges Nutzungskonzept für eine ökologisch und wirtschaftlich tragfähige Zukunft entwickelt werden. In Hamburg stehen mittlerweile in drei Bezirken 20 Informationstafeln zum „Pfad der Nachhaltigkeit“.

Die Mitarbeiter im Garten- und Landschaftsbau des Betriebshofes der SDW planen und bauen öffentliche Spielanlagen und Grünflächen aus heimischen Hölzern. Auftraggeber für diesen gewerblichen Sektor sind Eigentümer und Wohnprojektgemeinschaften sowie Genossenschaften. Die Angebote des Betriebshofes – von handgearbeiteten Gartenmöbeln bis zu Holzprodukten (vom Brett bis zum Balken) – erfreuen seit über zwölf Jahren auch private Liebhaber von natürlichen Materialien.

Im Rahmen des Projektes „Streifzüge durch Eimsbüttel. Spazier- und Wanderrouten für Alt und Jung“ sind fünf Informationstafeln zum Pfad der Nachhaltigkeit entlang der Große Niendorfer-Ohmoor-Route geplant.

- 1) Grüne Lunge Niendorfer Gehege:
Historie Einst, jetzt und morgen
- 2) Vom Dorf zum stadtnahen Wohnquartier:
Geschichtliches zur Wandlung der drei Vororte Lokstedt, Niendorf und Schnelsen
- 3) Vom Kinderhort zum Stadtteilzentrum:
Das Niendorfer Bürgerhaus
- 4) Wohngemeinschaft für Menschen mit Handicap:
Die Fett`sche Villa im Garstedter Weg
- 5) Barockes Baudenkmal und Lernort:
Kirchenpädagogik-Projekt in der Niendorfer Kirche

Ihr Ansprechpartner für den Pfad der Nachhaltigkeit:

Monika Mura | Leitung Agenda 21
Schutzgemeinschaft Deutscher Wald
Landesverband Hamburg e.V.
Lokstedter Holt 46 | 22453 Hamburg
Tel. (0 40) 53 05 56 – 14 | Fax (0 40) 53 05 56 – 18
Email: mura@wald.de
www.nachhaltiges-hamburg.de | www.wald.de/sdw

Hinweise der NABU-Gruppe Eimsbüttel zu Informationen und interessanten Naturbeobachtungen

- 1) NABU Info-Zentrum Eimsbüttel und Geschäftsstelle:
Der Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband Hamburg e.V. betreibt im „Haus der Zukunft“, in dem auch die NABU-Geschäftsstelle ihren Sitz hat, ein kleines, aber feines Info-Zentrum. Hier informieren und beraten Sie ehrenamtliche Mitarbeiterinnen rund um die Natur und den Naturschutz.
- 2) In den Schautafeln der NABU-Gruppe Eimsbüttel finden Sie Beiträge zu aktuellen Natur- und Biotopschutzthemen sowie Veranstaltungshinweise.
- 3) In der Niendorfer Feldmark lohnt es, zu verweilen und zu beobachten, z.B. Bussarde, verschiedene Meisenarten, Hasen, Libellen, Bachstelzen und im Winter Zugvögel.
- 4) Vom Aussichtsstand des Wildgeheges lassen sich außer dem Damwild viele Vogelarten beobachten, wie Buntspecht, verschiedene Drossel- und Meisenarten.
- 5) Auf dem Rahwegteich können Sie interessante Wasservögel bei der Futtersuche und beim Brüten entdecken.
- 6) Schauen Sie hier am Flughafen nach Goldammern, Feldlerchen und Turmfalken.

NABU-Geschäftsstelle:

Öffnungszeiten: Mo bis Do, 14 bis 17 Uhr
Osterstraße 58 | 20259 Hamburg
(erreichbar mit der U2 bis U-Bahnstation „Osterstraße“, weitere drei Minuten Fußweg)
Tel. (040) 69 70 89 – 26 | Fax (040) 69 70 89 – 19
eMail: NABU@NABU-Hamburg.de
www.NABU-Hamburg.de



Informationen zur Handhabung

Es werden grundsätzlich Routen ausgewiesen, die in Etappen aufteilbar sind. Die Etappen haben unterschiedliche Längen und sind entsprechend dem Leistungsvermögen des Einzelnen frei wählbar. Beginn und Ende der Routen, hier als Ein- und Ausstiege bezeichnet, liegen generell in der Nähe von Haltestellen des Öffentlichen Nahverkehrs (ÖPNV).

Es wird besonderes Augenmerk darauf gelegt, in welchem Zustand sich die Wege befinden. Barrierefreiheit ist die Voraussetzung für eine generationsübergreifende Nutzung. Entsprechend werden Angaben zu Belägen und sicheren Querungsmöglichkeiten gemacht. Hinweise gibt es auch dort, wo andere Nutzergruppen sich schmale Wege mit Fußgängern teilen.

Zusatzinformationen:

Integrativer Bestandteil des Wegekonzepts sind die „Pfade der Nachhaltigkeit“ von der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) und die „Orte zur Naturbeobachtung“ des Naturschutzbunds Deutschland (NABU). Die Orte sind in den einzelnen Karten gekennzeichnet.

Handhabung:

Der Wegweiser gliedert sich in zwei Teile mit unterschiedlicher Informationstiefe.

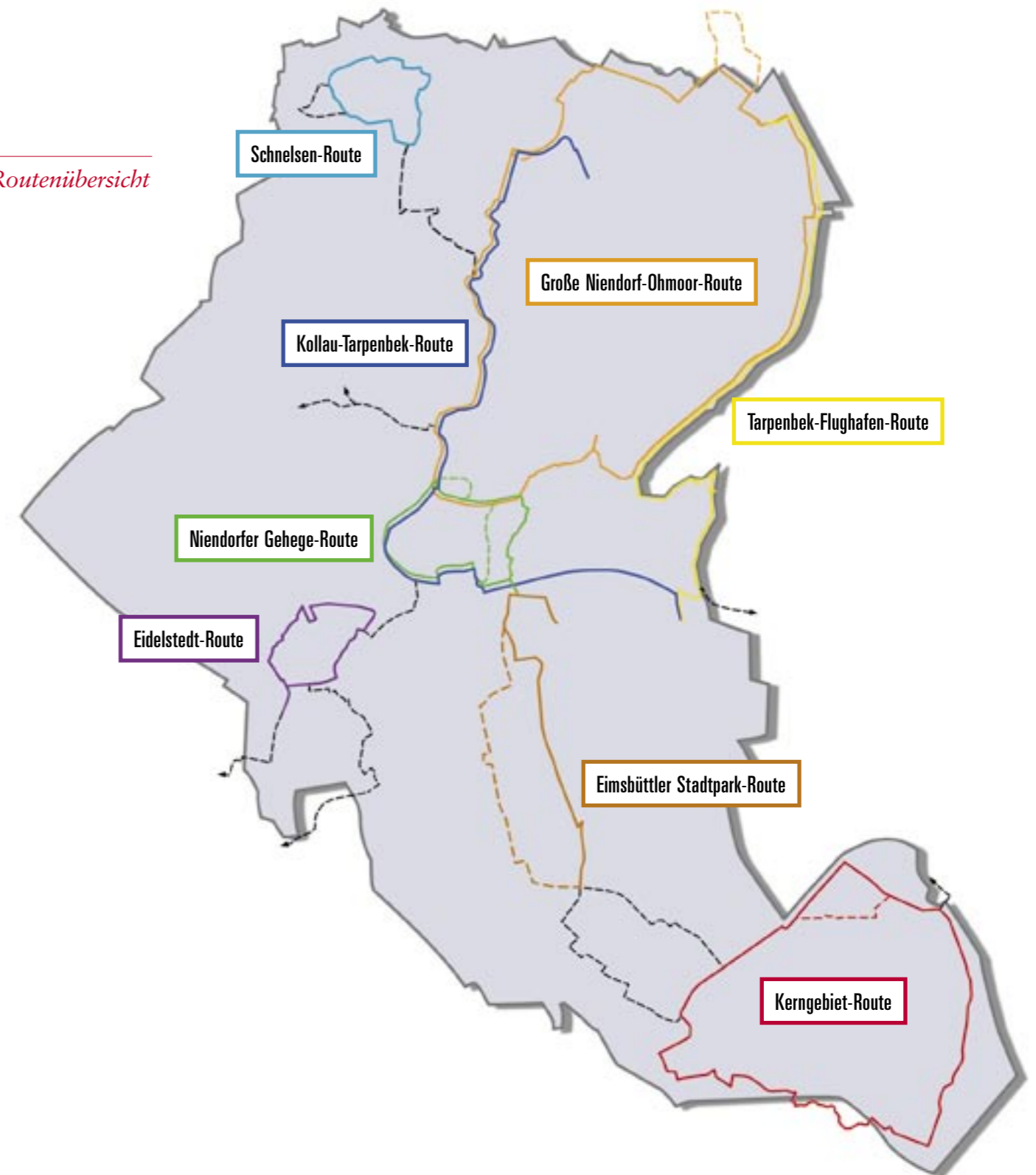
1) Allgemeine Informationen und Gesamtübersicht aller Routen mit tabellarischer Nutzerinformation:

Neben den Tipps von Experten und weiterführenden Informationen dient dieser Teil der schnellen Orientierung. Er gibt mit Hilfe eines Übersichtsplans und einer Tabelle Auskunft über die einzelnen Routen, ihre Streckenlängen, ihre Beschaffenheit, sowie für wen welche Route gut geeignet ist.

2) Einzelkarten mit Routenbeschreibung

Die Einzelkarten sind als loses Kartenwerk beigelegt und können zu den Ausflügen einzeln mitgenommen werden. Ausgehend von günstigen Einstiegsmöglichkeiten werden die einzelnen Routen kurz beschrieben. Ein- und Ausstiege sind jedoch grundsätzlich frei wählbar. Die Anschlüsse an den öffentlichen Nahverkehr sind gekennzeichnet. Unter der Routenbeschreibung werden durch eingeschobene Textabschnitte auch Alternativen, Anschluss- und Ausstiegsmöglichkeiten benannt, die sich jeweils auf den Endpunkt des vorangehenden Textabschnitts beziehen. Die Kurzcharakteristik benennt knapp den Erlebnis- und Erholungswert der jeweiligen Route. Unter dem Punkt Besonderheiten wird auf spezielle Angebote und Ausstattung entlang der Routen hingewiesen.

Routenübersicht



Routen	Spaziergänger	Wanderer	Sportler (Jogger, Walker)	Gehbehinderte	Rollstuhlfahrer
Kerngebiet-Route Länge: 9,25 km + Anbindungen	sehr gut geeignet, da gut in Streckenabschnitten nutzbar	sehr gut geeignet	für Anfänger & Fortgeschrittene	geeignet in Streckenabschnitten, Einschränkung durch Straßenquerung, gute ÖPNV Anbindung	geeignet in Streckenabschnitten, Einschränkung durch Straßenquerung, gute ÖPNV Anbindung
Eimshütter Stadtpark-Route Länge: 3,55 km + Anbindungen	sehr gut geeignet	ungeeignet, zu kurz aber als Verbindungsroute nutzbar	für den Anfänger gut geeignet	gut geeignet, gute Verkehrsanbindung	gut geeignet, gute Verkehrsanbindung
Niendorfer Gehege-Route Länge: 3,8 km + 1, 1/0,65 km	sehr gut geeignet	sehr gut geeignet, da ausreichend Erweiterungsmöglichkeiten bestehen	für den Anfänger gut geeignet, für Fortgeschrittene bestehen Erweiterungsmöglichkeiten	geeignet, Waldboden, witterungsabhängige Nutzungseinschränkungen, Radverkehr	bedingt geeignet, Waldboden, witterungsabhängige Nutzungseinschränkungen, Radverkehr
Eidelstedt-Route Länge: 3,4 km + 0,9/2,7/1,0 km	sehr gut geeignet	etwas zu kurz	für den Anfänger gut geeignet, für Fortgeschrittene bietet sich eine Anbindung an das Niendorfer Gehege	bedingt geeignet, starke Steigungsverhältnisse, viele Unebenheiten im Wegebelag, fehlende Querung i. B. Kieler Straße, schlechte Anbindung an den Volkspark	nicht geeignet, starke Steigungsverhältnisse, viele Unebenheiten im Wegebelag, fehlende Querung im Bereich Kieler Straße, schlechte Anbindung an den Volkspark
Schnelsen-Route Länge: 2,4 km + Anbindungen	sehr gut geeignet	ungeeignet, zu kurz	für den Anfänger gut geeignet	gut geeignet, wohnungsnah, Anbindung im Bereich A7 starke Steigungsverhältnisse	gut geeignet, wohnungsnah, Anbindung im Bereich A7 starke Steigungsverhältnisse
Tarpenbek-Flughafen-Route Länge: 7,0 km + Anbindungen	etwas zu lang	sehr gut geeignet	für Fortgeschrittene geeignet; kein Rundweg, Rückweg bedarf Kondition oder ÖPNV	ungeeignet aufgrund der Länge, ÖPNV Anbindung weit, starke Steigungsverhältnisse, Radverkehr	ungeeignet aufgrund der Länge, ÖPNV Anbindung weit, starke Steigungsverhältnisse, Radverkehr
Große Niendorf-Ohmoor-Route Länge: bis 14,6 km + 1,7 km	zu lang, aber partiell in Streckenabschnitten nutzbar	sehr gut geeignet	für den Fortgeschrittenen	ungeeignet aufgrund der Länge, Ohmoor selbst ist nicht geeignet (Wegebelag Mulch), im Bereich Ohmoorgraben ist der Weg sehr schmal, Radverkehr	ungeeignet aufgrund der Länge, Ohmoor selbst ist nicht geeignet (Wegebelag Mulch), im Bereich Ohmoorgraben ist der Weg sehr schmal, Radverkehr
Kollau-Tarpenbek-Route Länge: 8,4 km	zu lang	sehr gut geeignet	für Fortgeschrittene geeignet; kein Rundweg, Rückweg bedarf Kondition oder ÖPNV	ungeeignet aufgrund der Länge, Radverkehr	ungeeignet aufgrund der Länge, Radverkehr