

Schöne Laufstrecken in der Stadt und der Region Hannover – wir stellen sie vor:

## *Am Lindener Berge*

Ja, auch Bergtraining ist mitten in der Stadt möglich, um die Sprintfähigkeit zu trainieren.

Unser Vorschlag ist der Lindener Berg mit maximal 89 m über NN.



*Alter Friedhof auf dem Lindener Berg*



*Der Blick hinauf*

Zunächst sollte man sich 10 min. warmlaufen. Das geht ganz in der Nähe, etwa im Bereich IGS – Alten-Park – Deisterkreise, am Stadion oder im Park am Egestorff-Denkmal.

Die Steigung ab Jugendzentrum/IGS-Eingang bis zum höchsten Punkt am Jazzclub kann in 5, 10 oder 15

Wiederholungen gelaufen und wieder zurück im Trabtempo bewältigt werden. Man kann nach und nach das Bergauf-Tempo erhöhen (Steigerungslauf) oder eine „Pyramide“ laufen: das Tempo erhöhen und dann wieder abfallen lassen.

Nachteil: An manchen Tageszeiten ist mehr Autoverkehr auf der Straße „Am Lindener Berge“. Dann sind Wege durch die Kleingartenkolonien zwischen

Körtingsdorfer Weg und der Sternwarte eine Alternative.

*Länge:* 500 m

Wer größere Umfänge am Berg trainieren will, kann dies auch in Trainingsgruppen am Benther Berg oder Deister tun. Dort gibt es auch Winterlaufserien (siehe unsere Übersicht <http://www.laufshop.de/uploads/media/Winterlaufserien.pdf>).

Die Strecke ist unter <http://www.jogmap.de/civic4/?q=node/5272&tid=865057> in [www.jogmaps.de](http://www.jogmaps.de) vermessen und veröffentlicht. Die vermessenen 500 m sind etwa 40 m weiter als bis zum höchste Punkt.

Weitere Tempoläufe sind L 25, 26, 27, 28, 29, 39 und 41 (in L 35 zusammengefasst). Weitere Bergläufe sind L 17, 28, 29, 39, 40 und 41 (in L 45 zusammengefasst).