



## ➤ Laufstrecke Pferdeisenbahn

Die anspruchsvolle Laufstrecke in Linz-Urfahr führt überwiegend durch Wald und ländliche Gegend. Der Verlauf der Strecke auf Wald- und Wiesenboden geht sehr steil bergauf.

- Streckenlänge:** 5,60 km
- Start- und Zielpunkt:** unmittelbar bei der Magdalenakirche
- Streckenprofil:** schwierig, steiler und langer Anstieg, flach ist nur der Bereich entlang der Pferdeisenbahntrasse
- Familienoase Biesenfeld:** 600 m von der Familienoase bis zum Start der Laufstrecke Pferdeisenbahn

Familienoase Biesenfeld:  
4040 Linz, Dornacherstraße 37, Tel. 0732/3400-6670



## ➤ Laufstrecke Heilham

Die Laufstrecke Heilham führt auf einem Kiesweg vorwiegend durch sonnige Parklandschaft im Wasserschutzgebiet Heilham.

- Streckenlänge:** 2,43 km
- Start- und Zielpunkt:** Urnenhainweg
- Streckenprofil:** leicht, flach
- Anschlussstrecken:** Laufstrecke Donaudamm: 1,30 km nahe Höllmühlbach
- Familienoase Biesenfeld:** 1,30 km von der Familienoase bis zur Laufstrecke

Familienoase Biesenfeld:  
4040 Linz, Dornacherstraße 37, Tel. 0732/3400-6670



## ➤ Laufstrecke Hummelhofwald

Schattige, im idyllischen Wald gelegene Laufstrecke, die vorwiegend über Kieswege führt und in unmittelbarer Nähe der Wellnesoase Hummelhof liegt.

- Streckenlänge:** 1,20 km
- Start- und Zielpunkt:** beginnend an der Ramsauerstraße
- Streckenprofil:** leicht, flach
- Wellnesoase Hummelhof:** ca. 120 m von der Wellnesoase bis zum Start der Laufstrecke Hummelhofwald

Wellnesoase Hummelhof:  
4020 Linz, Ramsauerstraße 12, Tel. 0732/3400-6660



## ➤ Laufstrecke Wasserwald

Kies- und Wiesenwege führen über wunderschöne Salbeiwiesen durch abwechslungsreich sonniges und schattiges Gelände mitten im Wasserschutzgebiet Scharlinz. Zum Aufwärmen steht ein Fitnessparcours vor dem Start zur Verfügung.

- Streckenlänge:** 2,10 km
- Start- und Zielpunkt:** ca. 570 m vom Parkplatz nahe der Salzburger Straße, der Schörgenhubstraße folgend
- Streckenprofil:** leicht, flach, bis auf Anstieg beim Rodelhügel
- Erlebnis- und Saunaoase Schörgenhub:** 900 m von der Erlebnis- und Saunaoase bis zur 1,50 km-Marke der Laufstrecke Wasserwald

Erlebnis- und Saunaoase Schörgenhub:  
4030 Linz, Schörgenhubstraße 16, Tel. 0732/3400-6680



## ➤ Laufstrecke Schiltenberg

Diese anspruchsvolle Strecke verläuft durch ein schattiges Waldgebiet, vorbei an Schächten und Bunkeranlagen aus dem 2. Weltkrieg. Der Weg besteht vorwiegend aus Wald- und Kiesboden.

- Streckenlänge:** 3,33 km
- Start- und Zielpunkt:** ungefähr in der Mitte der Schiltenbergstraße
- Streckenprofil:** mittelschwer; kupiertes Gelände
- Anschlussstrecken:** Pichlinger See: 2,40 km
- Saunaoase Ebelsberg:** 1,18 km von der Saunaoase Ebelsberg bis zur 2 km-Marke oder 1,90 km über die Schiltenbergstraße zur Laufstrecke Schiltenberg.

Saunaoase Ebelsberg:  
4030 Linz, Hartheimerstraße 1-3, Tel. 0732/3400-6690



## ➤ Laufstrecke Pichlinger See

Durch das Freizeitgelände mit Fitnessparcours führt um den Pichlinger See ein sonniger, betonierter Rundweg.

- Streckenlänge:** 3,46 km
- Start- und Zielpunkt:** am Westparkplatz direkt an der Pichlinger Straße
- Streckenprofil:** leicht, flach
- Anschlussstrecke:** Laufstrecke Schiltenberg: 2,40 km

Wellnesoase Hummelhof:  
4020 Linz, Ramsauerstraße 12, Tel. 0732/3400-6660

## Laufen. Schwimmen. Aktiv sein.

Wir machen Ihre Freizeit zum Erlebnis.

Lassen Sie es sich gut gehen. Und zwar ganz in Ihrer Nähe. Entspannung und Freizeitspaß bieten die Linzer Bäder- und Wellnessoasen. Die Laufstrecken komplettieren das vielseitige Angebot rund um das Thema Sport und Wellness im Großraum Linz. Egal, ob Sie nun die Einrichtungen gemeinsam nutzen oder einer bestimmten Sportart den Vorzug geben, hier steht Ihnen ein attraktives Servicepaket zur Verfügung, das Sie Energie für den Alltag tanken lässt.

Machen Sie unsere Bäder- und Wellnessoasen einfach zum Start- und Zielpunkt. Dort können Sie sich bequem umziehen und je nach Lust und Laune schwimmen, saunieren oder ganz einfach nur entspannen. Und zwar zum kostengünstigen Lauftarif.



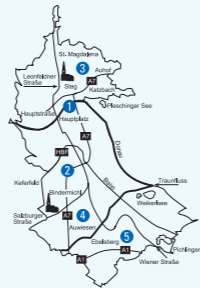
### Die Laufstrecken.

Vom Walker, Hobbyläufer bis hin zum professionellen Sportler – interessante Routen in natürlicher Umgebung warten auf alle Aktiven. Infotafeln entlang der Strecke geben Auskunft über Streckenverlauf und -länge sowie die Distanz bis zum nächsten Bad. Die Routen sind mit einer Kilometrierung in 0,5 km Abschnitten versehen.

- Laufstrecke Donaudamm (8,35 km)
- Laufstrecke Winterhafen (5,00 km; ohne Kilometrierung)
- Laufparadies Donaudamm (21,10 km)
- Laufstrecke Auberg – Dießenleiten (2,7 km und 5,9 km)
- Laufstrecke Pferdeisenbahn (5,60 km; ohne Kilometrierung)
- Laufstrecke Heilham (2,43 km)
- Laufstrecke Hummelhofwald (1,20 km)
- Laufstrecke Wasserwald (2,10 km)
- Laufstrecke Schiltenberg (3,33 km)
- Laufstrecke Pichlinger See (3,46 km)

## Mit LINZ LINIEN in die Bäderoasen

- 1 Fitnessoase Parkbad** Untere Donaulände 11, 4020 Linz  
Autobuslinie 19, Haltestelle Brucknerhaus oder Autobuslinien 12 (nur wochentags) und 25, Haltestelle Parkbad
- 2 Wellnessoase Hummelhof** Ramsauerstraße 12, 4020 Linz  
Obuslinien 41 und 43, Haltestelle Hatschekstraße, Autobuslinie 25, Haltestelle Am Bindermichl (ca. 7 Minuten Fußweg)
- 3 Familienoase Biesenfeld** Dornacherstraße 37, 4040 Linz  
Straßenbahnlinien 1 und 2 sowie Stadtteilbus 101, Haltestelle St. Magdalena
- 4 Erlebnis-oase Schörgenhub** Schörgenhubstraße 16, 4030 Linz  
Autobuslinie 12, Haltestelle Schörgenhubbad und Autobuslinien 11 und 19, Haltestelle Mitterweg
- 5 Saunaoase Ebelberg** Ebelberg, Hartheimerstraße 1-3, 4030 Linz  
Straßenbahnlinie 2, Haltestelle Wambacher Straße oder Haltestelle Ed.-Aigner-Straße



Bitte benutzen Sie die Laufstrecken nur bei entsprechenden Witterungsverhältnissen und gemäß Ihrer körperlichen Konstitution. Seitens der LINZ AG kann keine wie immer geartete Haftung übernommen werden.



### Laufstrecke Donaudamm

Die Laufstrecke führt durch das Wasserschutzgebiet Plesching und ist wahlweise über Asphalt-, Kies- oder Wiesenwege zu benützen. Die Umkehr befindet sich in der Nähe des Donaudükers.

**Streckenlänge/-profil:** 8,35 km / leicht, flach  
**Start- und Zielpunkt:** Nähe der Eisenbahnbrücke in Urfaß kurz vor der 2 km-Marke  
**Fitnessparcours:** 1,60 km der Linzer Straße folgend  
**Familienoase Biesenfeld:** 1,50 km entlang dem Gierkeweg ca. 1,35 km von der Fitnessoase bis zum Start der Laufstrecke Donaudamm  
**Fitnessoase Parkbad:** 1,35 km bis zur Fitnessoase Parkbad

### Laufstrecke Winterhafen

**Streckenlänge/-profil:** 5,00 km / leicht, flach  
**Start- und Zielpunkt:** Fitnessoase Parkbad über die Eisenbahnbrücke zum Start der Laufstrecke Donaudamm  
**Anschlussstrecke:** 1,00 km bis zur Familienoase Biesenfeld

Fitnessoase Parkbad:  
4020 Linz, Untere Donaulände 11, Tel. 0732/3400-6630



### Laufparadies Donaudamm

Die Halbmarathon-Strecke führt durch das Wasserschutzgebiet Plesching und ist wahlweise über Asphalt-, Kies- oder Wiesenwege zu benützen. Die Umkehr befindet sich unmittelbar nach dem Sportboothafen.

**Streckenlänge:** 21,10 km  
**Start- und Zielpunkt:** Donaudamm (Voest-Brücke) oder Familienoase Biesenfeld  
**Streckenprofil:** leicht, flach  
**Familienoase Biesenfeld:** 1,60 km der Linzer Straße folgend und 1,50 km entlang dem Gierkeweg  
**Fitnessoase Parkbad:** ca. 1,35 km vom Bad bis zum Start des Laufparadieses Donaudamm

**Streckenführung – Donaudamm:** Voest-Brücke entlang des Donaudamms stromabwärts bis unmittelbar nach dem Sportboothafen (Wende)  
**– Familienoase Biesenfeld:** Familienoase – Dornacherstraße (Gehweg) – Biesenfeldweg – entlang des Haselbachs bis zum Donaudamm am Donaudamm stromabwärts bis unmittelbar nach dem Sportboothafen (Wende)

Familienoase Biesenfeld:  
4040 Linz, Dornacherstraße 37, Tel. 0732/3400-6670



### Laufstrecke Auberg – Dießenleiten

Eine anspruchsvolle Strecke, die beim Gasthaus Mitterberger vorbei weiter zum Petrinum durchwegs auf Asphalt wieder zu Start und Ziel bei der Kreuzung Aubergstraße/Am Grünen Hang führt. Für ambitionierte Bergläufer bietet sich eine zusätzliche Schleife über den Dießenleitenweg bestens an.

**Streckenlänge Auberg:** 2,7 km  
**Dießenleiten:** 5,9 km  
**Start- und Zielpunkt:** Aubergstraße/Am Grünen Hang schwer, anspruchsvolle Steigungen ca. 900 m zur Laufstrecke Heilham und weiter zur Familienoase Biesenfeld  
**Anschlussstrecke:** ca. 2,5 km vom Start bis zur Fitnessoase  
**Fitnessoase Parkbad:** ca. 2,5 km vom Start bis zur Fitnessoase

Fitnessoase Parkbad:  
4020 Linz, Untere Donaulände 11, Tel. 0732/3400-6630