

## **3000 Berliner Joggingstrecken im Vergleich: Die besten Bezirke für Lauflaien bis Marathon Champions**

- **Der Laufveranstalter B2Run analysiert Berlins Laufstrecken nach Streckenanzahl, -kilometer, Höhenmeter, Schwierigkeitsgrad sowie Routenhighlights**
- **Charlottenburg-Wilmersdorf ist Rekordhalter in Streckenanzahl, -distanz als auch Höhenmeter – Mitte eignet sich am besten für Laufanfänger/-innen**
- **Das Brandenburger Tor ist das beliebteste Laufhighlight der Stadt**

**Berlin, 02. August 2023** – Charlottenburg-Wilmersdorf bietet das umfassendste Laufstreckenangebot Berlins: sowohl die Auswahl an Streckenmengen und -distanzen, als auch die Höhenmeter verwandeln den Westbezirk in ein Paradies für Berlins Laufcommunity. Das hat der Laufveranstalter B2Run ([www.B2Run.de](http://www.B2Run.de)) herausgefunden. Dafür wurden Laufstrecken der zwölf Hauptstadtbezirke hinsichtlich Streckenanzahl, -kilometer, Höhenmeter, Schwierigkeitsgrad analysiert. Des Weiteren waren die beliebtesten Streckenhighlights ein Teil der Untersuchung, wobei herausgefunden wurde, dass das Brandenburger Tor bei Jogger/-innen die größte Beliebtheit genießt.

### **Charlottenburg bietet die größte Streckenauswahl**

In Charlottenburg-Wilmersdorf können sich Laufbegeisterte am besten ausleben: Mit 448 verschiedenen Strecken bietet der Bezirk die breiteste Auswahl an Laufmöglichkeiten. Auf Platz zwei schiebt sich Berlins nördlichster Stadtbezirk Pankow, mit 359 Laufwegen. Knapp dahinter folgt Mitte mit 335 Strecken und vollendet damit das Treppchen. Von den insgesamt 3028 Laufwegen befinden sich 289 in Friedrichshain-Kreuzberg und 270 in Steglitz-Zehlendorf, womit sie Platz vier und fünf einnehmen. Die geringste Auswahl gibt es im Plattenbau-Bezirk: Marzahn-Hellersdorf, mit gerade einmal 86 Laufmöglichkeiten.

### **Laufanfänger/-innen sind in Mitte am besten aufgehoben**

Im Zentrum der Hauptstadt können Anfänger/-innen am einfachsten den Start in den Laufsport wagen. In Mitte entsprechen ganze elf Strecken dem leichten Laufstreckenprofil. Mit 376 schweren und 66 mittelschweren Strecken ist Charlottenburg-Wilmersdorf erneut der attraktivste Bezirk für erfahrenere Läufer/-innen.

Wer ein Höhentrainingslager in Berlin wagen möchte, begibt sich ebenfalls am besten nach Charlottenburg-Wilmersdorf. Dort können bis zu 410 Höhenmeter erlaufen werden. Dem folgen Tempelhof-Schöneberg und Steglitz-Zehlendorf mit jeweils bis zu 220 und 170 Höhendifferenzen. Auch im Außenbezirk Spandau finden sich Strecken mit einem Kulminationspunkt von bis zu 150 Meter. Neukölln und Mitte sahen mit 140 Höhenmeter Platz vier und fünf ab.

### **Lauf-Fieber in Westberlin: Hier werden Marathon-Träume wahr**

Im Westen Berlins läuft es sich durchschnittlich am längsten: Mit 10,54 Kilometer schiebt sich Spandau auf Platz eins im Ranking der längsten Laufstrecken in Berlin. Erneut findet sich Charlottenburg-Wilmersdorf unter den Top drei ein, mit 10,18 Kilometer. Das Treppchen komplettiert Pankow mit durchschnittlich 10,09 Kilometer. Dem folgenden Steglitz-Zehlendorf und Friedrichshain-Kreuzberg mit jeweils 9,93 und 9,74 Kilometer.

Abgesehen von der Durchschnittsdistanz bietet Charlottenburg-Wilmersdorf ebenfalls die beste Möglichkeit, um der Marathonvorbereitung nachzugehen. Bis zu 58,4 Kilometer können von dem Bezirk aus erlaufen werden. Dem Spitzenreiter folgt Reinickendorf mit 36,6 Kilometer. Dem schließt sich Treptow-Köpenick mit einer maximalen Streckendistanz von 36 Kilometer auf Platz drei.

### **Brandenburger Tor ist die beliebteste Anlaufstelle für Jogger/-innen**

Die beliebteste Anlaufstelle für Läufer/-innen ist das Brandenburger Tor. 507 Mal verwandelte das historische Denkmal so manch anstrengende Joggingrunde zu einem unvergesslichen Lauferlebnis und wurde von den Sportler/-innen somit als die beste Anlaufstelle gekürt. Die Siegessäule, als auch das Reichstagsufer zählen ebenfalls zu den beliebtesten Laufstrecken-Highlights. Mit jeweils 449 und 401 Empfehlungen nehmen die beiden Touristenmagneten im Ranking Platz zwei und drei ein. Neben den gängigen Highlights finden sich aber auch Geheimtipps wieder. Dazu zählt zum Beispiel die Moltkebrücke in Mitte, welche mit 352 positiven Rezensionen die Holzmedaille abgreift. Am seltensten wird von den Berliner Läufer/-innen die Kirche der Dietrich Bonhoeffer Gemeinde angesteuert.

Johanna Menke, Standortleiterin des B2Run Berlin und jahrelange Laufenthusiastin, kommentiert die Untersuchung wie folgt: *“Erneut steht die Laufsaison vor der Tür. Die Hauptstadt gilt als eine der Hochstätten für Hobby- und auch Leistungssportler/-innen. Ob allein oder im Team, Lang- oder Kurzstrecken, zur Wettkampfvorbereitung oder einfach nur zum Kopf freibekommen: Sobald sich die ersten Sonnenstrahlen durch die graue Wolkendecke kämpfen, streifen Lauffanatiker durch den*

*Prenzlauer Berg, über Mitte auf dem Weg zum Tempelhofer Feld. Die Vielfalt der Strecken, wie etwa durch Parks, entlang am Wasser oder vorbei an Berliner Wahrzeichen lässt dabei kaum Raum für unerfüllte Routenwünsche. Wer einmal wie die Profis durch das Olympiastadion laufen möchte, hat sogar die Möglichkeit, im September allein oder im Team beim B2Run-Laufevent am 21.9. teilzunehmen. “*

**Sämtliche Ergebnisse der Analyse finden Sie unter:**

<https://www.b2run.de/run/de/de/berlin/news/2023/news-laufstrecken-berlin.html>

#### **Über die Untersuchung**

Für die Untersuchung hat der Laufveranstalter B2Run die zwölf Bezirke Berlins hinsichtlich Streckenanzahl, -kilometer, Höhenmeter, Schwierigkeitsgrad und Highlightpunkte mithilfe des Online-Routenplaner [Komoot](#) analysiert. Dabei wurden die Startpunkte der Routen als Indikatoren für die Zuordnung der jeweiligen Bezirke genutzt.

#### **Über B2Run**

Die Infront B2Run GmbH ist Teil der internationalen Sportmarketing-Gruppe Infront Sports & Media AG und trägt seit 2004 Firmenläufe auf nationalem und internationalem Boden aus. Seitdem ist die Teilnehmendenzahl auf 200.000 gestiegen, die für über 10.000 Unternehmen starten. Deutschlandweit findet das Event 18 Mal statt, darunter auch Berlin, Frankfurt, Aachen und Dortmund. Das Laufevent steht unter der Vision, Sport für ein gesellschaftliches und gesundes Wertebewusstsein einzusetzen.

#### **Pressekontakte:**

Klaas Geller | [klaas.geller@tonka-pr.com](mailto:klaas.geller@tonka-pr.com) | +49 (0) 17674717519

Marie Herklotz | [marie.herklotz@tonka-pr.com](mailto:marie.herklotz@tonka-pr.com) | +49 (0) 17617897968