

## Lechufer gilt als ideal für Hobbysportler Beliebt als Trainingsgebiet und Wettkampfareal

**Strecke:** 6,2 Kilometer (3,7 Kilometer)

**Profil:** flach mit 22 Höhenmeter (18 Höhenmeter)

**Boden:** 26 % Asphalt und 74 % Parkwege (12 % Asphalt und 88 % Parkwege)

**Markierung:** keine

**Start und Ziel:** Ostseite des Osramsteges

**Parken:** Behringer Str.

**Umkleide:** keine

**Sonstiges:** Von der Haltestelle „Curtiusstr.“ der Straßenbahnlinie 1 sind es nur 400 Meter bis zum Start und Ziel.

Jogger, Walker und Nordic Walker aus den östlichen Stadtteilen Augsburgs können häufig direkt an ihrer Haustür mit dem Training beginnen. Der Lech mit seinen Grünanlagen bietet beste Möglichkeiten. Am Ostufer des Flusses kann man vom Süden des Augsburgs Stadtgebietes bei der Lechstaustufe 23 bis zur nördlichen Stadtgrenze bei Stettenhofen laufen, ohne eine einzige Straße überqueren zu müssen.

Zu den beliebtesten Laufstrecken entlang dem Lech zählt zweifellos eine Runde von 6,2 Kilometern, die man zwischen Osramsteg und Hochablass an beliebiger Stelle beginnen kann. Wir wollen an der Ostseite des Osramstegs starten, auf dem die Localbahn den Lech überquert. Am Stadtteil Hochzoll-Nord vorbei geht unser Kurs entlang dem östlichen Lechufer leicht ansteigend flussaufwärts. Man unterquert die Friedberger Str. und bald danach die Münchner Eisenbahnstrecke. Am Hochablass haben wir die Hälfte geschafft und wechseln die Flussseite.

Nun geht es zwischen Lech und Eisenkanal stromabwärts, das heißt spürbar bergab. Entlang der Olympia-Kanustrecke von 1972 laufen wir auf olym-

pischem Boden. Nach der Friedberger Brücke kommt man in eine besonders schöne Grünanlage. Wer die Abwechslung liebt, der kann ab dem rauschenden Wehr auf dem Treidelpfad direkt am Fluss laufen. Hier wurden früher von Tieren oder Menschen die Flöße flussaufwärts gezogen.

Als andere Alternative bietet sich ein steiler Abstecher über den sogenannten Osramhügel an. Erstaunlicherweise begegnen uns an diesem stadtnahen Lechufer viel weniger Spaziergänger und Hunde als auf der östlichen Seite. Es geht nun am Osram-Lampenwerk vorbei. Zum Abschluss überqueren wir den ziemlich maroden Osramsteg und schließen so unsere kurzweilige Runde von mehr als sechs Kilometern. Einsteiger können eine kürzere Route von 3,7 Kilometern einschlagen, wenn sie mit der Friedberger Brücke das Ufer wechseln.

Übrigens: Seit etlichen Jahren hat sich der Flusslauf im Stadtgebiet als Wettkampfareal etabliert. Bei vier Breitensportveranstaltungen führen die Strecken das Ufer entlang. Beim SportScheck-Stadtlauf, Jakobus-Lauf, Triathlon Festival am Kuhsee und TSG-Herbstlauf kann man seine Kondition entlang dem Lech testen. (wm)

Leseprobe „Sportfreizeitführer Augsburg“  
ISBN 978-3-00-020954-3 © 2007 Runway Verlag



Höhenprofil der 6,2 Kilometer langen Strecke am Lech

