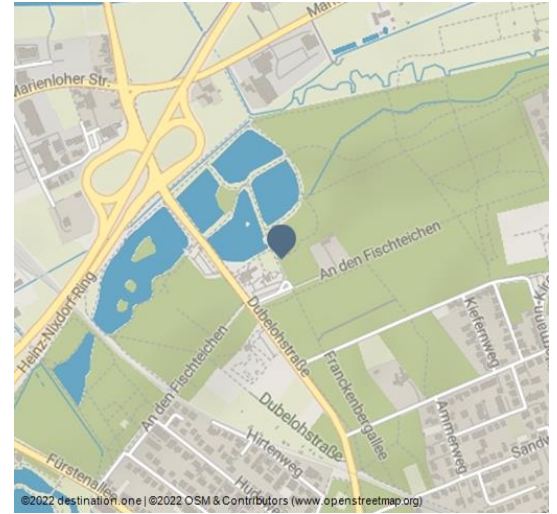




# Startpunkt Waldsportpfad Fischteiche Paderborn

Fitness/Trimm-Parkour



Eingangsportal des Waldsportpfads Fischteiche - © Karl Heinz Schäfer, Tourist Information Paderborn / Verkehrsverein Paderborn e.V.

## Startpunkt des beliebte Laufpfads im Paderborner Naherholungsgebiet "Fischteiche".

Der Startpunkt des beliebten Laufpfads bei den Fischteichen liegt in der Nähe des Spielplatzes. Dort befindet sich eine elektronische Zeitanzeige sowie eine Infotafel mit Übersichtskarte und speziellen Trainingsempfehlungen für Laufeinsteiger. Neben dem einem 2000 Meter langen, abends bis 23 Uhr beleuchteten Laufpfad werden auf der Infotafel weitere Strecken angegeben. Diese sind mit farblich gekennzeichneten Schildern markiert.

### Merkmale:

#### Allgemeine Informationen

Parkplätze vorhanden

#### Zahlungsmöglichkeiten

Eintritt frei

### Adresse:

Dubelohstraße 92  
33104 Paderborn

🏠 <https://www.paderborn.de/sport-freizeit/laufen/index.php>

### Autor:

Karl Heinz Schäfer

### Organisation:

Tourist Information Paderborn / Verkehrsverein Paderborn e.V.  
<http://www.paderborn.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/VdgDd>

Quelle: destination.one

ID: p\_100039770

Zuletzt geändert am 01.02.2022, 14:40

**Das Laufgebiet Fischteiche, Padersee & Auenpark:**

Naturbelassen, schön und ruhig, so lassen sich die Gebiete rund um die Fischteiche am besten beschreiben. Das Naherholungsgebiet lädt zum entspannten Nordic Walking um den Padersee oder einen Trainingslauf durch die Wald- und Auenlandschaft ein. Die farblich markierten Strecken bieten eine große Bandbreite an möglichen Laufwegen, die mit Hilfe des Kartenausschnitts gerne individuell ergänzt und kombiniert werden können. Der zumeist befestigte und flache Untergrund macht es auch Einsteigern leicht, sich für den Laufsport zu begeistern. Dank Beleuchtung bis 23 Uhr kann der beschiedene und zum Teil mit Mulch aufgefüllte Trainingsparcours (grüne Strecke) ganzjährig bis spät abends problemlos benutzt werden.

Die Streckenführungen erfolgen teilweise über Straßen und Bahnübergänge. Es wird daher um Beachtung der Straßenverkehrsordnung gebeten. Zusätzlich ist das Laufgebiet auch bei Spätschwärzern (mit Hundern) sowie Familien mit Kindern beliebt, weshalb gegenseitige Rücksichtnahme wünschenswert ist.

**Training an den Fischteichen:**

Die Laufgebiete rund um die Fischteiche bieten eine hervorragende Gelegenheit, sportlich aktiv zu sein und dabei die Natur zu genießen. Die unterschiedlichen Streckenvorschläge ermöglichen bei einem gemäßigten Tempo einen adäquaten Einstieg in den Laufsport. Durch regelmäßiges Training können die konditionellen Fähigkeiten und damit das individuelle Leistungsniveau kontinuierlich verbessert werden. Die unten angegebenen Trainingsempfehlungen für unterschiedliche Leistungsniveaus helfen dabei, das persönliche Lauftempo zu unterstützen. Das Laufstreckenangebot bietet die Möglichkeit zwischen kürzeren und längeren Strecken unterschiedlichen Profils zu wählen. Für die Verbesserung der Grundlagenausdauer können die längeren Strecken genutzt werden, für intensive Tempo- oder Intervalltraining sind die kürzeren Strecken ideal. Speziell Laufsteiger sollten die unten angegebenen Empfehlungen beachten, damit keine Überlastung erfolgt. Ein Testlauf durch den Trainingsparcours mit Rücksicht auf die Empfehlungen gibt einen Einblick zum aktuellen Leistungsstand.



**Legende & Streckenlängen**

- Start/Ziel (Du findest dich hier.)
- Parkplatz
- Toilette
- Kilometerstein

**INFO**  
Alle Laufstrecken sind farblich ausgeschildert.

- Intervall- & Tempolauftrecke **ca. 700 Meter**
- Fischteiche-Trainingsparcours **2000 Meter**
- Auenparkstrecke **2700 Meter**
- Paderseestrecke **3500 Meter**
- Padersteinwegstrecke **5000 Meter**

**1 Empfehlungen für Einsteiger:**

- Check-Up bei einem Arzt nach längerer sportlicher Inaktivität
- Laufe in Intervallen, zum Beispiel: 2 min gehen im Wechsel. Kürze die Geh-Zeit bei zukünftigen Trainingseinheiten und laufe dafür länger.
- Laufen ohne zu schnaufen. Wenn du dich problemlos mit Mittelläufem unterhalten kannst, hast du ein gutes individuelles Tempo gefunden.

**2 So bestimmst du dein Leistungsniveau:**  
Laufe eine Runde (2 km) durch den Trainingsparcours und miss deine Zeit.

Niveau	Einsteiger	Hobbyläufer	Leistungsläufer	Profiläufer
Zeit (in Wochen)	15 - 20	11 - 15	8 - 11	6 - 8

**3 Leistung steigern:**

Versuche bei zukünftigen Trainingseinheiten im gleichen Tempo längere Strecken zu laufen. Sobald du deine Wunschdistanz im angestrebten Tempo schaffst, kannst du erneut versuchen, etwas schneller zu laufen. Hierfür startest du dann wieder in 2 km-Schritten.

Laufstreckentafel Fischteiche - © Tourist Information Paderborn, Karl Heinz Schäfer