

## Merheimer Heide – Laufparadies im Kölner Osten



- Sie starten am Best Western Hotel Köln, biegen rechts auf die Olpener Straße ab und folgen dem Straßenverlauf für etwa 600 m geradeaus.
- Am Restaurant Sokrates biegen Sie links an der Ampel in Richtung Sportpark Höhenberg ab und folgen dem Straßenverlauf rund 300 m geradeaus.
- Überqueren Sie nun die Frankfurter Straße und laufen direkt auf den PKW-Parkplatz zu. An der zweiten Laterne biegen Sie dann in den Pfad zum Wald hinein und treffen direkt auf eine asphaltierte Straße.
- Diese laufen Sie rund 600 m geradeaus. Dabei laufen Sie unter anderem am Stadion Höhenberg vorbei und durchqueren auf der Straße eine Schranke.
- Vor Ihnen befindet sich nun das Naherholungsgebiet Merheimer Heide. Hier können Sie Ihre Laufstrecke nach Ihren Wünschen und je nach Kondition frei gestalten.
- Nach Entdeckung der idyllischen Natur und Ihrem Jogginglauf, gelangen Sie schnell und einfach den gleichen Weg zum Best Western Hotel Köln zurück.

### BEST WESTERN Hotel Köln

Bennoplatz 2  
51103 Köln  
Tel. (02 21) 80 24 00  
Fax (02 21) 8 02 41 00  
info@hotel-koeln.bestwestern.de  
www.hotel-koeln.bestwestern.de

#### Laufregion

Das BEST WESTERN Hotel Köln liegt im Stadtteil Höhenberg, nicht weit entfernt vom Naherholungsgebiet Merheimer Heide, dem Laufparadies im Kölner Osten. Dort können Sie Ihre Laufstrecke individuell gestalten und die grüne Oase entspannt genießen. In diesem Naherholungsgebiet finden Sie unter anderem Stangen für Klimmzüge, Tischtennisplatten, Baumstämme für Bocksprünge, Sitzbänke, einen Spielplatz und ein großes Wald- und Parkareal.

#### Länge

Etwa 5 km, beliebig zu verlängern  
je nach Parkrunde

#### Beleuchtet

Nur auf Strecke vom Hotel zum Parkplatz,  
danach keine Beleuchtung

#### Steigungen

Keine

#### Untergrund

Asphalt und im Naherholungsgebiet  
„Merheimer Heide“ befestigter Kiesweg

