

Ruhr pur

- Sie verlassen das Hotel durch den rechten Eingang und durchqueren links die Eingangshalle des Bahnhofes. Dieser Weg führt Sie links über den Kurt-Schuhmacher-Platz.
- Nach rund 250 m erreichen Sie die Leineweberstraße, in die Sie rechts einbiegen. Dieser folgen Sie 300 m, bis Sie die Hauptsparkasse von Mülheim erreichen.
- Nun überqueren Sie den Berliner Platz und biegen rechts in die Dellestraße ab, bis Sie nach 200 m das Richtungsschild zum Wasserbahnhof erreichen.
- Folgen Sie den Schildern entlang der Straße Auf dem Dudel, bis Sie die Schleuse erreichen.
- Dort überqueren Sie die Brücke und gelangen direkt zu der ersten deutschen Blumenuhr.
- Laufen Sie den Weg entlang des Wasserbahnhofes und biegen Sie rechts auf die Brücke ab. Am Ende der Brücke links befindet sich der Ruhrinselweg (Rote Route „Essen Menden“).
- Für die erste Strecke laufen Sie links über die nächste Brücke und folgen dem Leinpfad. Von dort aus gelangen Sie wieder zur Schleuse und laufen die Straße Auf dem Dudel zurück Richtung Hotel.
- Für die zweite Strecke folgen Sie der Roten Route weiter geradeaus, bis Sie die Mendener Brücke unterlaufen haben. Dort wechseln Sie die Uferseite und gelangen so zum Leinpfad, der Sie zurück zur Schleuse führt.
- Für die dritte Strecke bleiben Sie weiterhin auf der Roten Route „Essen- Kettwig“. Nehmen Sie die nächste Möglichkeit, um die Ruhr zu überqueren. Der Rückweg verläuft geradeaus am direkten Ruhrufer, bis Sie wieder zur Schleuse gelangen.

BEST WESTERN Hotel im Forum Mülheim

Hans-Böckler-Platz 19
45468 Mülheim a.d. Ruhr
Tel. (02 08) 30 86 30
Fax (02 08) 30 86 31 13
info@forum.bestwestern.de
www.forum.bestwestern.de

Laufregion

Das BEST WESTERN Hotel im Forum Mülheim liegt im Herzen von Mülheim, bietet jedoch eine ausgesprochen idyllische Laufstrecke entlang der Ruhr. Bereits nach wenigen Laufminuten erreichen Sie die erste deutsche Blumenuhr von 1953, gefolgt von einer ländlichen Umgebung direkt am Ruhrufer.

Länge

Strecke 4 km
Strecke 7 km
Strecke 22 km

Beleuchtet

Nein

Steigungen

Keine

Untergrund

Asphalt
3. Strecke 30 bis 40 % Schotterwege

