

## BEST WESTERN Hotel Quintessenz-Forum

Mobschatzer Straße 17  
01157 Dresden  
Tel. (03 51) 42 43 90  
Fax (03 51) 4 24 39 22  
info@forum-dresden.bestwestern.de  
www.forum.dresden.bestwestern.de

### Laufregion

Laufen entlang dem offiziellen Elbwanderweg durch die weltbekannten Elbauen – eine Belohnung für Körper und Geist. Die Wegstrecke „Dresden und seine Elbauen“ führt entlang historischer Sehenswürdigkeiten der Kulturstadt Dresden, den Elbschlössern und beliebig weiter bis in die Sächsische Schweiz. Die Wegstrecke „Meißner Elbland“ führt in westlicher Richtung zur Porzellanstadt Meißen. So ergeben sich diverse Laufstrecken mit individueller Länge, die direkt am Hotel beginnen. Alle Strecken sind erweiterbar bis zur Halb- und sogar Marathondistanz und dies inmitten einer der reizvollsten Landschaften Deutschlands. Der Streckenverlauf begünstigt auch den Neu- und Wiedereinsteiger. Nur Mut! Die Besonderheiten der Landschaft und die Herzlichkeit der Menschen, die Sie treffen werden, werden Sie beflügeln und jedes Seitenstechen vergessen lassen...

### Länge

Entlang der Elbe bis Semperoper 4 km (hin und zurück: 8 km); bis Brücke Blaues Wunder 10 km (hin und zurück: 20 km)

### Beleuchtet

Bis Semperoper ja, Strecke bis Brücke Blaues Wunder teilweise

### Steigungen

Nur gering, Strecke verläuft eben entlang der Elbe.

### Untergrund

Asphalt oder fester Wiesenboden

## Dresden und seine Elbauen

- Aus dem Hotel kommend laufen Sie rechts und überqueren zunächst die Cossebauder Straße. Laufen Sie dann in Richtung Ampelkreuzung links und überqueren die Hamburger Straße.
- Hier folgen Sie nach rechts laufend der Hamburger Straße und biegen nach etwa 50 m links ab.
- Nun laufen Sie entlang des Vereinsgebäudes des Sächsischen Rudervereins (modernes Gebäude mit Ruderbooten im Außenbereich) geradewegs auf die Elbe zu.
- Hier kann nach dem eben absolvierten kurzen Warmlaufen die Wegstrecke „Dresden und seine Elbauen“ beginnen.
- Sie laufen elbaufwärts und folgen den Flusswindungen, entlang der Flusssauen und dem Sächsischen Landtag, bis Sie das historische Stadtzentrum mit Semperoper, Hofkirche und den Brühlschen Terrassen erreichen (etwa 4 km). Weiter führt die Strecke entlang der Elbschlösser bis zum Blauen Wunder, der bekannten ersten freitragenden Stahlbrücke (etwa 10 km).
- Ihre Strecke können Sie beliebig verlängern. Sie passieren das Schloss Pillnitz in Richtung Sächsische Schweiz. Übrigens können Sie für Ihren Rückweg alternativ auch den historischen Schaufelraddampfer genießen. Angelegten sind Heidenau bis Dresden Terrassenufer (17 km), Pillnitz bis Dresden Terrassenufer (12 km) oder Dresden Blasewitz bis Dresden Terrassenufer (5 km).
- Nach der kleinen Entspannungspause geht es dann wieder in Richtung Hotel. Vom Dresdner Terrassenufer bis zum Hotel sind es dann noch rund 4 km. Auf dem Rückweg halten Sie Blickkontakt mit der dominierenden Frauenkirche, die Sie magisch anziehen wird und letzte Kräfte freierwerden lässt. Nicht zu vergessen: Zwischenstopps für ein kühles Glas Quellwasser können Sie überall an einem der zahlreichen Gästegärten entlang der Elbe einlegen.

