

*MASTERTHESIS  
MSC. STADTPLANUNG  
ZOË PAULINA MARQUARDT  
6049595*

# RUNNABLE HAMBURG

*BETREUUNG  
PROF. DR. JÖRG POHLAN  
DIPL. ING. STEFAN KREUTZ*

## EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Thesis mit dem Titel „Runnable Hamburg“ selbstständig und ohne unzulässige fremde Hilfe erbracht habe. Ich habe keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt sowie wörtliche und sinngemäße Zitate kenntlich gemacht.

Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegen.

Hamburg, 01. September 2022

Zoë Marquardt

## DANKSAGUNG

Zu Beginn möchte ich mich bei allen Personen bedanken, die mich in der Anfertigung dieser Masterthesis motiviert und unterstützt haben. Besonderer Dank gilt meinen Betreuern Herrn Dr. Pohlan und Herrn Kreutz, die mich mit Offenheit und Interesse stets konstruktiv beraten haben. Ein herzlicher Dank gilt zudem meinen Interview- und Gesprächspartner:innen für ihre wertvolle Zeit und Expertise sowie allen Läufer:innen, die an meiner Umfrage teilgenommen und damit einen wichtigen Teil dieser Arbeit informiert haben.

Persönlich möchte ich mich bei Max bedanken – nicht nur für die letzten 5 Monate, sondern 5 Jahre. Danke, dass Du zwar selten mein Laufpartner, dafür aber mein Partner in allen anderen Dingen bist.

## ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

Abb.	Abbildung	HFV	Hamburger Fußballverband
NDR	Norddeutscher Rundfunk	bspw.	beispielsweise
S.	Seite	GMK	Gesundheitsministerkonferenz
WHO	Weltgesundheitsorganisation	BzGA	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
vgl.	vergleiche		
et al.	et alii, und andere	RKI	Robert Koch Institut
FHH	Freie und Hansestadt Hamburg	IGA	Internationale Gartenschau
AGFS	Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte, Gemeinden und Kreise in Nordrhein-Westfalen	e. V.	eingetragener Verein
		HSV	Hamburger Sportverein
ebd.	ebenda	Drucks.	Drucksache
BBSR	Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung	TSV	Turn- und Sportverein
		GIS	Geoinformationssystem
HWWI	Hamburgisches Weltwirtschaftsinstitut	LKW	Lastkraftwagen
Int.	Interview	M	Mittelwert
ISPO	Internationale Leitmesse für Sport	SD	Standardabweichung
UKE	Universitätsklinikum Eppendorf	r	Korrelationskoeffizient
UHH	Universität Hamburg	p	Signifikanzwert
BFHH	Bürgerschaft der Freien und Hansestadt Hamburg	IBA	Internationale Bauausstellung
		EU	Europäische Union
o.D.	ohne Datum	BV	Bezirksversammlung
BUKEA	Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft	MRRC	München Road Runners Club
		BISP	Bundesinstitut für Sportwissenschaft
BSW	Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen	RMV	Rhein-Main-Verkehrsbund
		AIMS	Association of International Marathons and Road Races
BIS	Behörde für Inneres und Sport	qm	Quadratmeter
HSB	Hamburger Sportbund	MOPO	Morgenpost
HLV	Hamburger Leichtathletikverband	n	Stichprobengröße
DLV	Deutscher Leichtathletikverband	NABU	Naturschutzbund
VTF	Verein für Turnen und Freizeit	TK	Techniker Krankenkasse
BRS	Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband	AOK	Allgemeine Ortskrankenkasse
		ADAC	Allgemeiner Deutscher Automobil Club
OSP	Olympiastützpunkt	FstrG	Bundesfernstraßengesetz
SPD	Sozialdemokratische Partei	StVO	Straßenverkehrsordnung
CDU	Christlich Demokratische Union	HWG	Hamburgisches Wegegesetz
LHO	Landeshaushaltsordnung		

# 01

## THEMATISIEREN

- 1.1. Einleitung S. 11
- 1.2. Methodisches Vorgehen S. 13

# 02

## ERKUNDEN

- 2.1. Gesundheit und StadtGesundheit S. 18
- 2.2. Sport- und Bewegungsförderung in der Stadtentwicklung S. 21
- 2.3. Laufsport S. 24
- 2.4. Relevante gesellschaftliche Trends S. 27
- 2.5. Hamburger Sport- und Bewegungsförderung S. 29
- 2.6. Runnability S. 72
- 2.7. Zwischenfazit S. 80

# 03

## VERTIEFEN

- 3.1. Zusammenfassung der Fokusthemen S. 86
- 3.2. Laufen in Frei- und Grünräumen S. 87
- 3.3. Laufen in Sportanlagen S. 95
- 3.4. Laufevents S. 97
- 3.5. Untersuchungsraum Winterhude S. 102
- 3.6. Befragung Hamburger Freizeitläufer:innen S. 105

# 04

## KONZEPTIONIEREN

- 4.1. Runnability-Bausteine S. 112
- 4.2. Konzept: run your city S. 116

# 05

## REFLEKTIEREN

- 5.1. Fazit S. 136
- 5.2. Reflexion S. 137
- 5.3. Ausblick S. 139

## ABSCHLUSS

- Abbildungsverzeichnis*
- Quellenverzeichnis*
- Anhang*

# 1 THEMATISIEREN

*Einleitung* S. 11

*Methodisches Vorgehen* S. 13

Das erste Kapitel THEMATISIEREN dient der Einleitung in das Forschungsthema und den Forschungsanlass sowie die Methodik der vorliegenden Forschungsarbeit.

## **Sportvereine in Hamburg verlieren weiterhin Mitglieder**

– NDR, 14. Februar 2022

## **Hamburger sind aktiver als der Rest Deutschlands**

– Hamburger Abendblatt, 04. August 2022

## **Is a runner's city a good city?**

– Gehl People, 19. Juni 2019

## **Laufstrecken in Hamburg: Lläuft bei uns**

– Zeit Online, 17. Mai 2022

Abb. 01: Hamburger Lauf(sport) in den Medien

### **1.1. EINLEITUNG**

„Nahezu alle aktuellen Herausforderungen der räumlichen Entwicklung haben Berührungspunkte mit Fragen der menschlichen Gesundheit“ (Baumgart und Rüdiger 2022, S. 15)

Die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Lebensumwelt werden immer deutlicher und haben mit der Zeit auch zu einem verstärkten Bewusstsein innerhalb der Stadtplanungspraxis geführt. Bereits die aus der ersten internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung (1986) hervorgehende Charta, rückte die Schaffung gesundheitsfördernder Lebenswelten in den Fokus einer gesundheitsfördernden Gesamtpolitik. Sport- und Bewegungsförderung stellt einen zunehmend wichtigen Baustein für die Gesundheitsförderung und Gestaltung gesunder Lebenswelten dar. Die positiven Wirkungen von Sport und Bewegung auf Psyche und Physis sind umfassend erforscht und sollen im Sinne des Setting-Ansatzes insbesondere im alltäglichen Leben erzielt werden. Orientierungshilfe sind dabei die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Abbildung 01 stellt einige der forschungsrelevanten Schlagzeilen, vorwiegend aus dem Jahr 2022, dar. Während der Bearbeitungszeit dieser Masterthesis sind mehrere wichtige Entwicklungen in den Bereichen StadtGesundheit sowie Sportpolitik zu verzeichnen. Anfang April 2022 veröffentlichten die Ressortchef:innen der Länder die sogenannte Hamburger Erklärung. Diese konstituiert den politischen Willen, Sport zukünftig in allen Politikbereichen noch stärker zu integrieren (vgl. NDR 2022 a). Ende Juni 2022 veröffentlichte das Hamburger Sportamt die neue Active-City-Strategie, in welcher speziell der Blick auf Sport und Bewegung erweitert wird und der Bedarf an öffentlicher Sportinfrastruktur an neuen, informellen Orten erfasst wird. In Zeiten eines sich immer stärker abzeichnenden Trends zur Individualisierung und Gesundheit, gepaart mit der globalen Pandemie seit Anfang 2020, ist eine räumliche Verlagerung des Sports zu beobachten. Immer mehr Menschen entscheiden sich für zeit- und ortsunabhängigen Individualsport und Outdooraktivitäten in Frei- und Grünräumen. Sportvereine und Fitnessstudios berichten über stetig sinkende Mitgliederzahlen, auch nach Lockerung der Infektionsschutzregelungen,

die den sportlichen Betrieb in Phasen der Corona-Pandemie komplett einstellten. Diese Entkopplung des Sports und der Bewegung von Vereinsstrukturen legt sich auch in einer gesamtdeutschen Umfrage von Statista dar, nach welcher bereits im Jahr 2016 über zwei Drittel der Befragten ausschließlich privat sportlich aktiv waren (vgl. HWWi 2020, S. 31). Gesundheit, Sport und Bewegung werden immer mehr zu individuellen Projekten, denen in der räumlichen Planung verstärkte Aufmerksamkeit gebührt. Sportentwicklung und Stadtentwicklung nähern sich dementsprechend in den letzten Jahren zunehmend aneinander an. Städtische Sportinfrastruktur ist allerdings „oft problematisch: monofunktional, normiert, eingezäunt, vereinsgebunden und selten öffentlich nutzbar“ (Kohte & Korth 2018). In diesem Zusammenhang und vor dem Hintergrund steigender Urbanisierung und fehlender öffentlicher Sportanlagen, unterliegen die Frei- und Grünräume einem immensen Nutzungsdruck. Das intensive Nebeneinander von individuellem Freizeitsport und Erholung kann in diversen Konflikten resultieren, wodurch die Bedeutung der Freiraumplanung für die Sportförderung und Sportentwicklung hervorgehoben wird (vgl. Kohte & Korth 2018).

Parallel zu den beschriebenen Entwicklungen hat sich in den vergangenen zwanzig Jahren das Laufen zu einer der weltweit beliebtesten Formen von Sport und Bewegung entwickelt (Deelen et al. 2019, S. 1; Ettema 2015, S. 2) und ist die beliebteste und häufigste sportliche Betätigung der Hamburger:innen (vgl. FHH 2016 a, S. 12). Die Corona-Pandemie hat auch diesen Trend deutlich beschleunigt. Die Laufapp *Runkeeper* meldete im April 2020 einen Anstieg der Registrierungen um 667 Prozent sowie einen Anstieg der monatlichen Nutzer:innen um 105 Prozent in Großbritannien, im Vergleich zum gleichen Zeitpunkt des Vorjahres (vgl. Asics 2020; Runnersworld 2020). Zudem liegen zahlreiche Belege für die gesundheitlichen Vorteile, sowohl psychisch als auch physisch, die ein regelmäßiges Lauftraining mit sich bringt, vor (vgl. Hespanhol et al. 2015; Lee et al. 2014; Lavie et al. 2015; Oswald et al. 2020). Das Laufen spielt eine „nicht zu unterschätzende Rolle für die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger“ (AGFS 2012, S. 33).

Diese Thesen argumentiert, dass sich der Laufsport flexibel wie kaum eine andere Sportart in die alltägliche Lebenswelt einbinden lässt, wodurch er sich in besonderer Weise für die Gesundheitsförderung im Sinne des Setting-Ansatzes anbietet. Das zunehmende Bewusstsein für die Bedeutung der baulichen Umgebung und Umwelt als wichtiger Faktor für die Teilnahme an Sport und Bewegung schärft den Bedarf zur Gestaltung attraktiver und erholsamer Räume für diese Aktivitäten. In diesem Sinne lohnt es sich, einen Blick auf Laufumgebungen zu werfen, um zu erkunden, welche Aspekte dieser Räume sich positiv und negativ auf das Lauerlebnis auswirken und welche Aspekte die Teilnahme neuer Läufer:innen begünstigen könnten. Erste Forschungen zu Runnability (in begrifflicher Anlehnung an Walkability) sind bereits zu verzeichnen und bilden eine wichtige Grundlage für die vorliegende Forschungsarbeit.

Die folgende Forschungsfrage wurde dafür formuliert:

*Welche Anforderungen müssen lauffähige (runnable) Quartiere und Freiräume erfüllen und wie können diese im Sinne der gesundheitsfördernden Stadtplanung programmatisch und räumlich im Stadtteil Winterhude (Hamburg-Nord) implementiert werden?*

Forschungsleitende Fragen waren:

- Wie ist die Sport- und Bewegungsförderung in Hamburg strukturiert und inwiefern wird das Freizeitlaufen darin bereits berücksichtigt?
- Welche Potenziale bietet der Laufsport für die Sport- und Bewegungsförderung beziehungsweise die Gesundheitsförderung?
- Welche Ansätze gibt es bereits zur Erforschung von Runnability?
- Welche Handlungsbereiche und Fokusthemen eröffnen sich für die Förderung des Laufsports in Hamburg?
- Wie können diese Erkenntnisse modellhaft und konzeptionell auf einen Stadtteil übertragen werden?

## 1.2. METHODISCHES VORGEHEN

Das methodische Vorgehen wurde in unterschiedliche Phasen – die Planungs-, Erhebungs-, Analyse- und Konzeptphase – gegliedert, welche zugleich den Aufbau der Arbeit skizzieren (Abb. 03).

Die *Planungsphase* diente dem Überblick der berührten Themenbereiche, der Konkretisierung des Forschungsthemas und des Forschungsziels sowie der Formulierung der Forschungsfrage. Diese Phase begann mit der Erstellung des Exposés. In der Planungsphase stand die Literatur- und Medienrecherche im Vordergrund, wodurch ein Verständnis für die relevanten Themenbereiche und ihre Zusammenhänge erlangt wurde. Zudem wurde, hinsichtlich des begrenzten Bearbeitungszeitraums, ein Untersuchungsraum identifiziert, um die Forschungsergebnisse nachvollziehbar auf einen bestimmten Raum anwenden zu können. Am Ende der Planungsphase stand die Formulierung der Forschungsfrage.

### *Wahl des Untersuchungsraums*

Vor dem Hintergrund der weiterhin unsicheren pandemischen Lage Anfang 2021, sollte die Forschung im Rahmen der Masterthesis im Raum Hamburg stattfinden, um Komplikationen durch Reiseeinschränkungen zu vermeiden. Zur Bestimmung des Untersuchungsraums wurden räumliche Strukturen, die Verortung relevanter Akteur:innen sowie persönliche Verknüpfungen mit einbezogen.

Innerhalb von Hamburg stellte sich der Bezirk Hamburg-Nord zunächst durch eine erhöhte Präsenz im sportpolitischen Diskurs heraus. Hamburg-Nord ist laut des sportpolitischen Sprechers Camp „der sportlichste Bezirk unserer Stadt“ (Camp 2021) (vgl. Bündnis 90 / Die GRÜNEN Hamburg-Nord 2021). Hinzu kam, dass im Zuge eines Studienprojekts (M2) bereits mehrere Kontakte zu relevanten Akteur:innen in Hamburg-Nord geknüpft werden konnten. Innerhalb des Bezirks konnte festgestellt werden, dass sich mehrere gesamtstädtische Akteur:innen des Hamburger Sports in Winterhude (Abb. 02) verorten. Dazu gehört beispielsweise die Jahnkampfbahn des Hamburger Leichtathletikverbandes. Winterhude weist zudem auch räumlich-strukturell diverse sportrelevante Aspekte auf. Dazu gehören der Stadtpark, als einer der bedeutendsten

Grünräume der Stadt sowie öffentliche Sportinfrastrukturen. Der Stadtpark ist bereits jetzt deutlich sportlich geprägt, weist jedoch auch eine Vielzahl anderer Nutzungen auf, wodurch die Betrachtung im Kontext des Nutzungsdrucks auf Frei- und Grünräume für diesen Raum relevant ist.

Spannend ist auch die Betrachtung neuer Quartiersentwicklungen im Kontext der Verknüpfung von Sportförderung und Stadtentwicklung. In Winterhude und in unmittelbarer Nähe des Stadtparks finden sich gleich mehrere städtebauliche Entwicklungen, die hinsichtlich dieses Aspekts betrachtet werden könnten: die City Nord, das Pergolenviertel sowie das Stadtparkquartier am Alten Güterbahnhof.

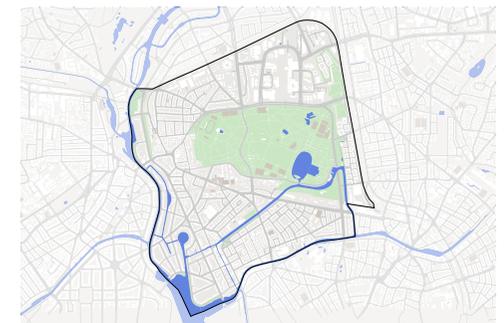


Abb. 02: Untersuchungsraum

Die *Erhebungsphase* bildete die Grundlage für die Analyse und spätere Konzeption. Es gilt hierbei, die relevanten Themenbereiche inhaltlich zu vertiefen, anhand einer fortlaufenden Literatur- und Medienrecherche sowie der Durchführung leitfadengestützter Interviews, informeller Gespräche und Befragungen. Ziel der Erhebungsphase ist insbesondere einen Ansatz für „Runnability“ zu entwickeln, welcher im weiteren Verlauf der Forschung auf das Untersuchungsgebiet angewendet werden kann. In dieser Phase wird der Untersuchungsraum genauer betrachtet, um die gegebenen Rahmenbedingungen und bestehende laufbezogene Infrastruktur zu erfassen. Zur Einordnung der demografischen Struktur des Stadtteils im bezirklichen und gesamtstädtischen Kontext wurden statistische Daten herangezogen. Zur Erfassung der Laufinf-

rastruktur wurden die Methoden der teilnehmenden und nicht-teilnehmenden Beobachtung, die Durchführung leitfadengestützter Interviews sowie Befragungen genutzt. Je nach pandemischer Lage und Präferenz der Interviewpartner:innen, wurden die Interviews persönlich oder online (per Zoom oder Skype) durchgeführt. Da es sich bei den Interviewpartner:innen um ausgewählte Expert:innen handelte, wurden die Fragen im Wesentlichen offen formuliert. Die Befragung von Hamburger Läufer:innen wurden zur Verbesserung der Reichweite und der einfachen Erfassung der Antworten online durchgeführt. Die Fragen wurden bis auf wenige, die eine Freitext-Antwort erforderten, geschlossen formuliert, um die Auswertung zu erleichtern und einheitliche Aussagen ableiten zu können. Keine der Fragen war verpflichtend, um die Abbruchquote zu minimieren.

Die *Analysephase* diente der Auswertung und der Zusammenführung der erhobenen Daten aus den vorangegangenen Phasen. Ziel war es vordergründig, die wichtigsten Erkenntnisse herauszuarbeiten und daraus wesentliche Potenziale und Herausforderungen hinsichtlich „Runnability“ herauszuarbeiten. Die Analyse erfolgte in der Vertiefung von Fokusthemen durch ergänzende Medien- und Literaturrecherchen, die Auswertung von Interviews und Befragungen und der Besichtigung relevanter Räume und Infrastrukturen. Die Analyse des erhobenen Materials aus den Expert:innen-Interviews erfolgt durch eine thematische Codierung anhand der Inhaltsanalyse der Interviews nach Mayring. Die Zusammenführung aller Erkenntnisse erfolgte sowohl schriftlich als auch grafisch über Kartierungen.

In der *Konzeptphase* stand die Entwicklung des Konzepts und dessen textliche und grafische Ausarbeitung im Vordergrund. Basierend auf den Ergebnissen der Analysephase, wurden Runnability-Bausteine entwickelt und auf den Untersuchungsraum angewendet, um das Konzept *run – your city* zu gestalten. Das Konzept gliedert sich in konkrete räumliche Maßnahmen sowie eine begleitende Kommunikationskampagne.

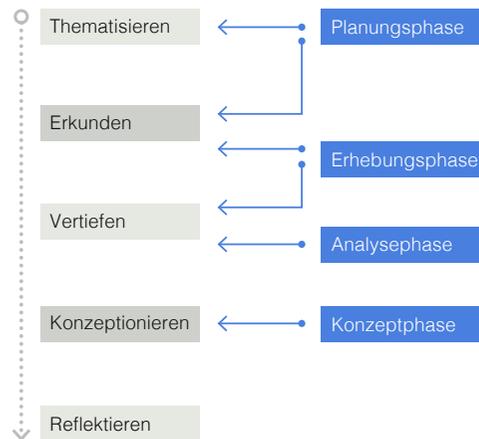


Abb. 03: Methodisches Vorgehen

## 2 ERKUNDEN

<i>Gesundheit und StadtGesundheit</i>	S. 18
<i>Sport- und Bewegungsförderung in der Stadtentwicklung</i>	S. 21
<i>Laufsport</i>	S. 24
<i>Relevante gesellschaftliche Trends</i>	S. 27
<i>Hamburger Sport- und Bewegungsförderung</i>	S. 29
<i>Ansätze für Runnability</i>	S. 72
<i>Zwischenfazit</i>	S. 80

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Bestandteile des Forschungsthemas erkundet, um eine Basis für die weitere Analyse und anschließende Konzeptionierung zu schaffen. Zunächst werden die Begriffe Gesundheit und StadtGesundheit sowie die Gesundheitsdeterminanten beleuchtet (2.1). Im Anschluss werden die Begriffe Sport und Sportentwicklung erläutert sowie die Sport- und Bewegungsförderung in der Stadtentwicklung verortet (2.2). Zur Fokussierung auf den Laufsport wird zunächst ein kurzer Blick in die Historie des Freizeitlaufens geworfen. Anschließend findet eine Darstellung der gesundheitlichen Effekte des Laufens auf Physis und Psyche statt (2.3). Die darauffolgende Auseinandersetzung mit relevanten gesellschaftlichen Trends dient der Nuancierung und Kontextualisierung der thematischen Relevanz (2.4). Weitergehend wird der Blick auf Hamburgs Sportstrukturen gelegt. Die Erkundung der Hamburger Sport- und Bewegungsförderung gibt einen Einblick in die sportpolitischen Strategien und Pläne der Stadt, den Stellenwert des Laufsports darin und einen Überblick der Hamburger Laufstrecken (2.5). Anschließend befasst sich dieses Kapitel mit dem aktuellen Stand der Runnability-Forschung und zieht daraus Schlüsse für die weitere Forschung im Rahmen dieser Thesis (2.6). Das Kapitel schließt mit einem Zwischenfazit ab (2.7.)

## 2.1. GESUNDHEIT UND STADTGESUNDHEIT

Was bedeutet Gesundheit und gesund zu sein? Eindeutig sind die existierenden Definitionen nicht, sodass unterschiedliche Ansätze und Konzepte herangezogen werden können, um sich einer begrifflichen Fassung zu nähern.

Die Systematik zur Gesundheitsdefinition nach Göckenjan (1991) bietet einen hilfreichen Ausgangspunkt. Hierbei werden drei Deutungen der Gesundheit betrachtet, denen unterschiedliche Ansätze zugeordnet werden können.

Der erste Deutungsansatz, *Gesundheit als Abgrenzungskonzept*, spiegelt die biomedizinische Perspektive wider, welche in der medizinischen Diagnostik dominiert (vgl. Franzowiak & Hurrelmann 2018). Lange diente der Begriff Gesundheit lediglich als Gegenpol zur Krankheit und auch heute ist die (europäische) Medizin noch im Wesentlichen pathogenetisch ausgerichtet (vgl. Lippke & Renneburg 2006, S. 8). Diese begriffliche Fassung bietet eine fiktive Abgrenzung zum Gesundsein. Ein einfaches Beispiel für die Notwendigkeit einer solchen Abgrenzung ergibt sich aus dem Bedarf, Krankschreibungen zu ermöglichen (vgl. Franzowiak & Hurrelmann 2018).

Bereits 1948 formulierte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) jedoch erstmals eine Definition, die sowohl objektivierbare Daten, als auch subjektive Faktoren der Gesundheit berücksichtigt: „Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen“ (WHO 1948 – zitiert in Lippke & Renneburg 2006, S. 8). Diese Formulierung gilt bis heute weithin als die offizielle Definition für Gesundheit. Die Gesundheit wird darin aus der rein biomedizinischen Perspektive gelöst und mit sozialen und psychischen Aspekten verknüpft. In den späten 1990er Jahren wurde in Dokumenten zu Konferenzen und Versammlungen der WHO zudem eine ökologische sowie eine spirituelle Dimension in das Gesundheitsverständnis integriert. Der Text von 1948 wurde dahingehend allerdings nicht revidiert. Die Anerkennung der Spiritualität als vierte Dimension hat in asiatisch-pazifischen Regionen und für arabisch-islamische Mitgliedsstaaten bis heute eine hohe Bedeutung. Im europäischen und nordamerikanischen Raum bleibt

diese Dimension jedoch weitgehend unbeachtet. Kritisiert wurde die Definition der WHO zudem hinsichtlich der suggerierten Statik in der Gesundheit als Zustand einer Person. Die Übersetzung des englischen Begriffs „state“ in „Zustand“ resultiert in einer Verschiebung der Bedeutung (vgl. Franzowiak & Hurrelmann, 2018). Gesundheit ist vielmehr ein dynamischer Prozess und zudem stark von relativen Rahmenbedingungen und Wahrnehmungen abhängig (vgl. Lippke & Renneburg 2006, S. 8).

Der zweite Deutungsansatz, *Gesundheit als Funktionsaussage*, beschreibt zum einen die körperliche und soziale Leistungsfähigkeit aus der soziologischen Perspektive. Zum anderen fallen darunter auch homöostatische Gesundheitsverständnisse, also das Gleichgewicht physiologischer Körperfunktionen, der salutogenetischen Perspektive oder das *Systemische Anforderungs-Ressourcen-Modell*. Letzteres befasst sich mit der Anpassung des Körpers und der Psyche an sich verändernde Umweltbedingungen. Das funktionsorientierte Verständnis von Gesundheit fokussiert zumeist die Resilienz und Widerstandsressourcen einer Person gegen diverse Stressoren, die zu physischer oder psychischer Krankheit führen können (vgl. Franzowiak & Hurrelmann 2018). In diesem Zusammenhang ist das *Salutogenese-Modell* nach Antonovsky hervorzuheben. Die Salutogenese steht komplementär zur Pathogenese. Während sich der pathogenetische Ansatz mit der Entstehung von Krankheit auseinandersetzt, verschiebt die Salutogenese den Fokus auf die Bedingungen, Eigenschaften, Umstände und Situationen, welche die Gesundheit erhalten (vgl. Reimann 2006, S. 14). Nach diesem Prinzip wird Gesundheit als Kontinuum verstanden – ein Mensch bewegt sich dabei stets zwischen den Polen Gesundheit und Krankheit, ohne jemals einen der Pole vollständig zu erreichen. Diese Dynamik wird einerseits durch die individuellen potenziellen Stressoren und andererseits von den verfügbaren Widerstandsressourcen beeinflusst und bedingt die Anfälligkeit eines Menschen für physische und psychische Erkrankung. Stressoren können psychosozialen, physikalischen oder biochemischen Ursprungs sein und sind somit nicht nur im Individuum selbst, sondern auch in allen Aspekten der Lebensumwelt zu verorten. Die Bewältigung von Stressoren ist nach

Antonovsky von der Wirksamkeit der Widerstandsressourcen eines Individuums abhängig. Diese umfassen persönliche Merkmale einer Person (genetisch, konstitutionell, psychosozial) sowie Merkmale des sozialen und gesellschaftlichen Umfelds. Die Psyche und Physis beeinflussen sich dabei wechselwirkend. Durch das Erleben vieler Widerstandsressourcen und Bewältigung von Stressoren, können positive Lebenserfahrungen – speziell in der Kindheit, Jugend und im frühen Erwachsenenalter – zu einem starken Kohärenzgefühl führen. Antonovsky formuliert damit den zentralen Aspekt der Salutogenese. Menschen mit hohem Kohärenzgefühl verfügen über die tiefe Überzeugung, dass ihr Leben verstehbar, sinnvoll und zu bewältigen ist. Die Korrelation hohen Kohärenzgefühls und hoher Gesundheit, insbesondere psychischer Gesundheit, konnte in unterschiedlichen unabhängigen Studien bestätigt werden. Kritisiert wurde das Salutogenese-Modell vor allem für die fehlende Subjektebene, da Gesundheit auch durch aktive Bemühungen im eigenen Gesundheitsverhalten gefördert werden kann. Zudem wird infrage gestellt, ob das Modell die sozialen Unterschiede in der Gesundheit hinreichend einbezieht und ob sich das Kohärenzgefühl tatsächlich nur bis zum 30. Lebensjahr aufbauen kann. Dennoch bietet das Salutogenese-Modell eine wichtige Grundlage für das Gesundheitssystem und übt bedeutenden Einfluss auf die Konzepte der WHO aus. Die

wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Modell ist jedoch noch stark erweiterbar (vgl. Faltermaier 2017).

Dem dritten Deutungsansatz nach, basieren Gesundheitsdefinitionen auf *Wertaussagen*, welche Gesundheit als höchsten anzustrebenden Wert verstehen. Sie stehen damit in enger Verbindung mit gewissen Gesundheitszwängen und -idealen und den Megatrends rund um Gesundheit (siehe Kapitel 2.4) (vgl. Franzowiak & Hurrelmann 2018).

Zur weitergehenden Beschreibung der Gesundheitsdeterminanten hat sich insbesondere das sogenannte *Regenbogenmodell* der Professorinnen Dahlgren und Whitehead (1991) herausgestellt. Das Modell stellt die Determinanten auf fünf Ebenen dar (Abb. 04). Auf der ersten Ebene, im Innersten, steht das Individuum mit den fest zugeordneten Merkmalen wie Alter, Geschlecht oder genetischen Anlagen. Auf der zweiten Ebene folgen die individuellen Lebensweisen und Verhalten wie Ernährung, Substanzkonsum und Bewegung. Diese können prinzipiell verändert werden, vorausgesetzt die Lebenssituation der Person lässt dies zu. Auf der dritten Ebene liegen soziale Beeinflussungen und Unterstützung durch Familie, Freund:innen oder weitere soziale Kontakte. Auf der vierten Ebene liegen die Lebens- und Arbeitsbedingungen, wie beispielsweise



Abb. 04: Gesundheitsdeterminanten nach Dahlgren und Whitehead

die Wohnsituation, grundlegende Bedürfnisse – wie Zugang zu Trinkwasser und sanitären Anlagen – sowie Bildungschancen und Arbeitsbelastung. Auf der fünften und äußersten Ebene befinden sich die allgemeinen Umweltbedingungen, die eine direkte oder indirekte Wirkung auf die Gesundheit haben können. Hierzu gehören beispielsweise klimatische Bedingungen und schädliche Umwelteinflüsse sowie die lokale Politik, Kultur und Wirtschaft und das Rechtssystem. Die fünf Ebenen sind nicht isoliert zu betrachten, sondern entfalten Wechselwirkungen miteinander (vgl. Dahlgren & Whitehead 1991, S. 13). Das Regenbogenmodell wurde anschließend von Barton und Grant weiterentwickelt (vgl. Baumgart & Rüdiger 2022, S. 24).

Zur Schaffung eines messbaren Rahmens zur Untersuchung und Implementierung von gesundheitsfördernden Maßnahmen im alltäglichen Lebensumfeld, formulierte die WHO den Setting-Ansatz (oder Lebensweltansatz) und stellt diesen als die zentrale Strategie in der Entwicklung von Gesundheitsförderungsprogrammen dar (vgl. Bär 2015, S. 27; vgl. Hartung & Rosenbrock 2015). Das Setting (oder die Lebenswelt) eines Menschen ist der Sozialzusammenhang, in dem ein Mensch alltäglich lebt und der damit die Gesundheit dieses Menschen beeinflusst. Der Sozialzusammenhang umfasst formale Strukturen wie den Arbeitsplatz oder die Schule, die regionale Situation des jeweiligen Wohnortes, Stadtteils oder Quartiers, die aktuelle Lebenslage, beispielsweise als berufstätige Person oder als Rentner:in und die Zugehörigkeit zu Gruppen durch bestimmte Werte und Präferenzen wie Religion (vgl. Hartung & Rosenbrock 2015). Diese Faktoren korrespondieren mit den Gesundheitsdeterminanten und nehmen so ganzheitlichen Einfluss auf die Gesundheit.

Die zunehmende Präsenz und Relevanz der StadtGesundheit im öffentlichen Diskurs, in der Forschung und Politik, ergibt sich aus eben dem Verständnis, dass die Gesundheit eines Menschen zu wesentlichen Anteilen durch das individuelle Lebensumfeld beeinflusst wird. Dieses Umfeld, beziehungsweise dieses Setting, befindet sich für immer mehr Menschen in Städten. Der Begriff der StadtGesundheit beschreibt die Anwendung

der Gesundheitswissenschaften auf die Gesundheit städtischer Populationen (vgl. Fehr 2020). Debatten über gesunde Städte befassen sich heute weniger allein mit der Sauberkeit einer Stadt aus infektiologischen Gründen, sondern orientieren sich immer mehr an den steigenden Ansprüchen an die Lebensqualität von Städten. Gesundes Leben wird als ganzheitliches, individuelles Projekt, eingebettet in ein jeweiliges Setting, betrachtet. Der Bereich der öffentlichen Gesundheitsförderung wird sich dementsprechend zukünftig interdisziplinär organisieren müssen (vgl. Zukunftsinstitut 2013).

Zusammenfassend ist Gesundheit ein komplexes Konstrukt und nur schwer fassbar. Letztlich ist Gesundheit stets im Kontext zu betrachten. Aus der biomedizinischen Perspektive erscheint es in vielen Fällen sinnvoll, Gesundheit als Abwesenheit von psychischer und physischer Krankheit zu betrachten, um insbesondere personelle Ressourcen möglichst wirkungsvoll einsetzen zu können. Das individuelle Verständnis und Gefühl der eigenen Gesundheit wird jedoch immer in Abhängigkeit zu bestimmten Rahmenbedingungen stehen und kann daher von der biomedizinischen Perspektive abweichen. Für die Gesundheitsförderung sind besonders Definitionen der Gesundheit relevant, die auf eine Bereitstellung und Förderung von Widerstandsressourcen abzielen, welche die nicht-genetischen Gesundheitsdeterminanten positiv beeinflussen. Hurrelmann und Franzowiak (2018) beschreiben Gesundheit zusammenfassend als Balance von Risikofaktoren und Schutzfaktoren, die besteht, wenn das Individuum sowohl die internen (körperlichen und psychischen) als auch die externen (sozialen, physischen) Anforderungen bewältigen kann (vgl. Hurrelmann & Franzowiak 2018).

## 2.2. SPORT- UND BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN DER STADTENTWICKLUNG

Gesunde Lebensverhältnisse sind einer von vielen Raumansprüchen, die im Abwägungsprozess der räumlichen Planung besonders zu beachten sind (vgl. Baumgart & Rüdiger 2022, S. 11). Gesundheit als Belang in der Planung von Städten bezieht sich auf unterschiedliche Rechtsgrundlagen und unterliegt unterschiedlichen Rahmenbedingungen und Akteur:innen. Zudem wurden in den vergangenen Jahren, seit Anfang 2020, diverse Lebensbereiche von der Corona-Pandemie überlagert, was auf vielen Ebenen zu Beschleunigungen von Trends und Verschiebungen von Belangen geführt hat (vgl. ebd., S. 20). Der Belang der Gesundheit kann, wie Abbildung 05 verdeutlicht, in unterschiedliche Handlungsfelder gegliedert werden (vgl. ebd., S. 21). Gesundheitsschutz zielt auf die Abwehr konkreter Krankheiten ab, Gesundheitsvorsorge gilt der Vermeidung potenzieller Gefahren und die Gesundheitsförderung befasst sich mit Strukturen und Maßnahmen, um das menschliche Wohlbefinden zu unterstützen (vgl. ebd. S. 22). Beispielsweise durch Gesundheitsbildung oder -training können sowohl Gesundheitsressourcen geschaffen, als auch Gesundheitsrisiken minimiert werden (Abb. 05).

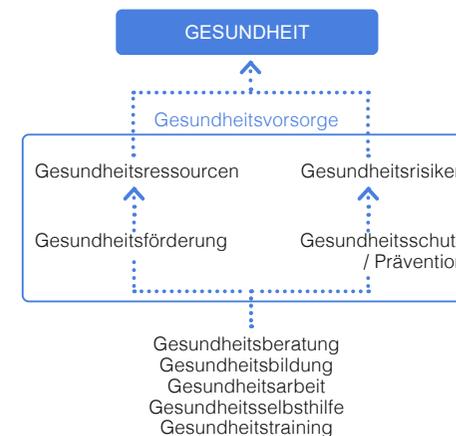


Abb. 05: Der Belang Gesundheit

*Gesundheitsförderung* befasst sich mit der Bereitstellung unterstützender Strukturen für das Wohlbefinden (vgl. Baumgart & Rüdiger 2022, S. 22). Hierbei werden einerseits einzelne Gesundheitsdeterminanten gefördert sowie Faktoren, die gesundheitliche Ungleichheiten produzieren, verringert. Andererseits werden gesundheitsbezogene Handlungsziele in unterschiedliche, relevante Bereiche der Politik integriert (vgl. Bär 2015, S. 22). Die Erkenntnis, dass Gesundheit ein wesentlicher Teil des alltäglichen Lebens ist, verdeutlicht die Verbindungen zu Sport und Bewegung als wichtige Schwerpunkte in diesem Zusammenhang.

Die *Sport- und Bewegungsförderung* ist innerhalb der Gesundheitsförderung verortbar und betrifft als gesundheitspolitische Agenda insbesondere die Politikbereiche Gesundheit, Sport und Stadtentwicklung. Der Begriff Sport kann im Sinne eines engen oder weiten Sportverständnisses ausgelegt werden. Das enge Sportverständnis bezeichnet Sport als Bewegungshandlungen, die konkreten Sportarten mit definierten und messbaren Zielen zugeordnet werden können, Regelwerken unterliegen und in Wettbewerben organisiert werden. Im weiten Sportverständnis hingegen wird anerkannt, dass viele Bewegungshandlungen individuell, mit persönlichen und vielfältigen Zielen und in unterschiedlichen Organisationsformen durchgeführt werden können (vgl. BBSR 2011, S. 10). Das Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung (BBSR) nutzt die folgende Definition in ihrem Forschungsprojekt zu Sportstätten und Stadtentwicklung: „Der Begriff des Sports umfasst vielfältige Bewegungs-, Spiel- und Sportformen, an denen sich alle Menschen unabhängig von Geschlecht, Alter, sozialer und kultureller Herkunft an unterschiedlichsten Orten allein oder in Gemeinschaft mit anderen zur Verbesserung des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens sowie zur körperlichen und mentalen Leistungssteigerung beteiligen können“ (BBSR 2011, S. 10). Diese Definition von Sport erinnert an die Gesundheitsdefinition der WHO, mit Ergänzung des sozialen Wohlbefindens. Zudem wird hierdurch verdeutlicht, dass die begrifflichen Grenzen zwischen Sport und Bewegung zunehmend verschwimmen und an vielen Stellen synonym zueinander verwendet werden können.

Das soziale Potenzial von Sport lässt sich insbesondere in öffentlichen Orten, wie beispielsweise öffentlichen Freiräumen, entfalten. Gleichzeitig ist die Verlagerung von Sport und Bewegung in öffentliche Räume auch durch die Corona-Pandemie und den Individualisierungstrend im Sport beschleunigt worden. Die Disziplinen der Sportentwicklung und Stadtentwicklung nähern sich dementsprechend seit einiger Zeit immer weiter aneinander an. In der Sportentwicklung werden zunehmend die Potenziale öffentlicher Freiräume erkannt und thematisiert, während die Stadtentwicklung neben der baulichen Perspektive immer stärker die Perspektive des Sozialraums einbezieht (vgl. ebd., S. 21).

*Sportentwicklung* umfasst die Bestandsaufnahme, Zielformulierung sowie Maßnahmenumsetzung und -evaluierung zu den Themen Sportverhalten, Sportorganisationsformen, Sporträume, Finanzierung und Förderung von Sport sowie kommunale Besonderheiten des Sports (Abb. 06). Diese Themenbereiche weisen dabei Zusammenhänge und Wechselwirkungen miteinander auf. Im Kontext der vorliegenden Forschung ist besonders das Thema Sporträume hervorzuheben. Da Sport inzwischen in nahezu allen Räumen des Lebens-

umfeldes möglich ist, unterscheidet die Sportraumentwicklung zwischen Sportinnen- und Sportaußenräumen. Diese lassen sich erneut in Sportstätten und Sportgelegenheiten unterscheiden. Letzteres beschreibt Freiräume und Flächen, die neben ihrer primären Nutzung, beispielsweise als Park, eine sekundäre Nutzung für informellen Sport ermöglichen (vgl. ebd., S. 10). Eine solche Nutzungsüberlagerung wird auch hinsichtlich des Flächendrucks auf öffentliche Freiräume voraussichtlich immer wichtiger.

Die Zusammenhänge zwischen Sportentwicklung und Stadtentwicklung machen deutlich, dass Sport- und Bewegungsförderung im Bereich des alltäglichen Lebens ansetzen muss und der Gestaltung entsprechender aktivierender Lebenswelten, im Sinne des Setting-Ansatzes der WHO, bedarf. Sport- und Bewegungsförderung wird damit zu einer wichtigen Aufgabe in der Entwicklung von Städten, Quartieren und Freiräumen im Speziellen und ein wesentlicher Bestandteil des Forschungsbereichs StadtGesundheit.

Die *Bewegungsförderung* basiert auf zwei wesentlichen Ansatzpunkten. Auf der einen Seite müssen die Rahmenbedingungen für Bewegungsgelegenheiten, also die

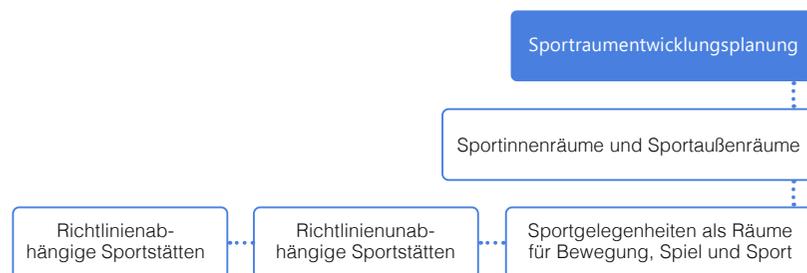


Abb. 06: Sportraumentwicklungsplanung

Verhältnisse, optimiert werden. Auf der anderen Seite gilt es, mit der Bewegungsförderung auf einen aktiven Lebensstil, also das individuelle Verhalten, abzielen (vgl. Rütten et al. 2011, S. 51). Das Bewegungsverhalten basiert auf den individuellen Motiven, Motivationen und Präferenzen für sportliche Aktivitäten. Dies drückt sich vor allem in der Frequenz und Intensität sowie in der gewählten Form der Aktivität aus (vgl. Rütten & Abu-Omar 2011, S. 234). Die Bewegungsverhältnisse beschreiben die strukturellen und räumlichen Merkmale der Umgebungen, in denen die sportliche Aktivität stattfinden kann (vgl. ebd., S. 235). Die beiden Dimensionen Verhalten und Verhältnisse müssen jedoch nicht isoliert voneinander betrachtet werden, sie weisen vielmehr eine wechselseitige Wirkung auf (vgl. Bär 2015, S. 27). Insbesondere die Bewegungsverhältnisse können eine entscheidende Wirkung auf das individuelle Bewegungsverhalten entfalten, was die Notwendigkeit der Gestaltung bewegungsfreundlicher Umgebungen im öffentlichen Räumen, abseits von festen Vereinsstrukturen unterstreicht (vgl. HWWI 2020, S. 22).

Sallis et al. haben ein Modell zur Gestaltung aktiver Lebenswelten konzipiert. Dieses stellt die Einflussfaktoren dar, welche sich auf Freizeitaktivität beziehungs-

weise aktive Mobilität auswirken (Abb. 07). Im Innersten lassen sich die intrapersonellen Faktoren verorten. Diese beeinflussen die Wahrnehmung der Umwelt auf der zweiten Ebene, welche Komfort, Erreichbarkeit, Attraktivität und Sicherheitsbedenken umfasst. Je nachdem, wie positiv sich diese Wahrnehmungen entfalten, werden Menschen mehr oder weniger aktiviert (vgl. Baumgart und Rüdiger 2022, S. 27). Der psychologische Bereich der Verhaltensökonomie spricht vom „Nudging“ als Methode, subtile Anreize zu schaffen, um ein bestimmtes Verhalten zu fördern (vgl. HWWI 2020, S. 22). Möglichkeiten um Anreize zu schaffen, lassen sich auf der Ebene der verhaltensbezogenen Lebenswelten verorten. Hierzu gehören Aspekte der Ästhetik, Bewegungsangebote, Wegstrukturen und Beschilderung, die Verfügbarkeit von Grün- und Freiräumen und Verkehrssicherheit. Die äußerste Ebene des Modells stellt die politischen Rahmenbedingungen, wie Rechtsgrundlagen, Interessensvertretungen und steuernde Instanzen, dar, welche für die Verfügbarkeit dieser Faktoren eingesetzt werden können (vgl. Baumgart & Rüdiger 2022, S. 27).



Abb. 07: Einflussfaktoren auf die Aktivität nach Sallis et al.

### 2.3. LAUFSPORT

Als elementarer Bestandteil der vorliegenden Forschungsarbeit wird der Laufsport im folgenden hinsichtlich der historischen Entwicklung zum Freizeitsport sowie der physischen und psychischen Wirkung auf die Gesundheit beleuchtet.

#### Historische Entwicklung des Freizeitlaufens

Laufen gilt als die natürlichste und vielseitigste Form der Bewegung für Menschen – worin eines der wichtigsten Argumente für das Freizeitlaufen liegt (vgl. Qviström 2016, S. 1). Eine erste Professionalisierung des Laufens ist zunächst auf den Zweck der Landvermessung und Botenläufe im antiken Ägypten zurückzuführen, die ersten bekannten Wettkämpfe fanden bei den Olympischen Spielen im 7. Jahrhundert v. Chr. in Griechenland statt. Im 17. Jahrhundert bekam der Laufsport signifikanten Aufschwung in England durch die Entwicklung von präziseren Instrumenten zur Messung von Distanzen. Seit den Olympischen Spielen 1896 in Athen, haben Laufwettbewerbe einen zunehmenden internationalen Stellenwert gewonnen. Der Marathon war einer der wichtigsten Veranstaltungen im Rahmen der Olympischen Spiele von 1896 und betrug damals noch eine Distanz von 38 Kilometern. Diese wurde 1908 auf die heute bekannte Distanz von 42,195 Kilometern angehoben (vgl. Dücker & Rösel 2018; Klaus 2021).

Laufen als Fitnesstrend kann aus unterschiedlichen Strömen hergeleitet werden. Der „Auckland Joggers Club“ (Abb. 08), gegründet vom neuseeländischen Leichtathletiktrainer Arthur Lydiard und seinem Partner, wird heute von vielen als erster Laufclub betrachtet (vgl. Klaus 2021). Lydiard hatte eine Reihe von außergewöhnlichen Athlet:innen trainiert, darunter mehrere Olympiasieger:innen in den Disziplinen der Mittel- und Langstrecke. William Bowerman, ein amerikanischer Leichtathletiktrainer, interessierte sich für die Trainingstechniken Lydiards und organisierte während einer einmonatigen Reise nach Neuseeland mit seinem Leichtathletikteam im Jahr 1963 ein Treffen mit ihm. Ziel des Auckland Joggers Club war es, eine Gemeinschaft rund um das Laufen zu bilden und die Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness zu fördern. Die wöchentlichen Läufe wurden ohne Wettbewerbselement durchgeführt, es galt lediglich den Lauf zu beenden. Bowerman trainierte mit der Laufgruppe und

stellte überrascht fest, dass selbst die ältesten und langsamsten Läufer des Joggers Club eine bessere körperliche Fitness aufwiesen als er selbst. Bowerman schrieb sich daraufhin einen, von Lydiards Prinzipien inspirierten, Trainingsplan und beobachtete rasante Fortschritte (vgl. Letham 2015, S. 108).



Abb. 08: Auckland Joggers Club 1963

Diese Erkenntnisse integrierte Bowerman in seine Arbeit als Leichtathletiktrainer der University of Oregon und gründete seinen eigenen Laufclub. Als Reaktion auf das explodierende Interesse verfasste Bowerman die erste Version seines *Runners Manual*. Um medizinische Erkenntnisse zu den gesundheitlichen Vorteilen des Laufens zu bekommen, begann Bowerman mit einem Kardiologen, Waldo Harris, an einer systematisch kontrollierten Studie zu Personen mittleren Alters (ab 30 Jahren) zu arbeiten. Die Proband:innen mussten an einem zwölfwöchigen Laufprogramm teilnehmen, welches wesentlich auf den Prinzipien des neuseeländischen Trainers Lydiard basierte (vgl. Letham 2015, S. 112f). Da die Studie an Personen mit unterschiedlichsten gesundheitlichen Ausgangssituationen durchgeführt wurden, führten Bowerman und Harris zahlreiche Durchgänge durch, um das Studiendesign zu optimieren. Letztlich entwickelten sich aus den Studien nicht vordergründig Erkenntnisse über die gesundheitlichen Auswirkungen, sondern vielmehr Strategien, wie jede Person das Programm erfolgreich abschließen kann (vgl. ebd., S. 113). Das neue primäre Ziel war es also, Laufen als Gewohnheit in das alltägliche Leben von Menschen mit unterschiedlicher Gesundheit zu etablieren. Bowerman und Harris verfassten zu diesem

Zwecke das Laufprogramm *Jogging: A Physical Fitness Program for All Ages*, welchen zum individuellen autonomen Training genutzt werden konnte. Gleichzeitig gab es das Angebot, auf den Sportanlagen der University of Oregon zu trainieren. Bei zunehmender Erfahrung ermunterte Bowerman die Läufer:innen jedoch auch neue Laufstrecken kennenzulernen. Bowerman und Harris betonten in ihrem Programm insbesondere die Flexibilität und nahezu universelle Fähigkeit des Laufens, für alle Menschen (vgl. ebd., S. 116).

Seit den 1960er Jahren wird das Laufen immer mehr in populären Medien als niedrigschwelliger und individueller Sport vermarktet, für den lediglich ein Paar Schuhe benötigt wird (vgl. Qviström 2016, S. 1). In Deutschland wurde das Freizeitlaufen in den 1970er Jahren besonders bekannt, speziell im Zusammenhang mit der ersten Trimm-Dich-Kampagne des Deutschen Sportbunds von 1970. In den 1980ern gab es bereits rund 1.500 Trimm-Dich-Anlagen im öffentlichen Raum in Deutschland, die jedoch aufgrund fehlender Instandhaltung nach und nach verfielen. Heute sind Läufer:innen omnipräsente Figuren in Städten, der Deutsche Leichtathletikbund schätzt die Laufbewegung auf rund 20 Millionen Menschen (vgl. Klaus 2021).

#### Laufen für die physische und psychische Gesundheit

Der Laufsport hat sich in den vergangenen Jahrzehnten zu einem der beliebtesten Bewegungsformen entwickelt. Die Popularität und Zugänglichkeit des Laufens deuten auf ein hohes Potenzial zur Förderung eines aktiven Lebensstils in der Bevölkerung hin. Körperliche Inaktivität ist einer der wesentlichen gesundheitlichen Risikofaktoren und stellt damit eine global relevante Herausforderung für die öffentliche Gesundheitsförderung dar (vgl. Hespanhol Junior et al. 2015, S. 1456). Zudem ist die Belastung durch Störungen der psychischen Gesundheit Schätzungen zufolge für den Verlust von mehr Jahren Lebensqualität verantwortlich, als jede andere chronische Erkrankung. Körperliche Aktivität hingegen kann über den gesamten Lebenszyklus mit positiven psychischen und physischen Gesundheitsentwicklungen in Verbindung gebracht werden (vgl. Oswald et al. 2020, S. 1).

Positive Wirkungen des Laufens auf die *physische Gesundheit* beziehen sich in erster Linie auf die erhöhte kardiorespiratorische Fitness, über die Läufer:innen in der Regel verfügen. Geringe kardiorespiratorische Fitness gilt als einer der stärksten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, welche wiederum zu den großen gesundheitlichen Herausforderungen dieser Zeit zählen (vgl. Lavie et al. 2015, S. 1542). Läufer:innen weisen ein 30 Prozent geringeres Risiko für Gesamtmortalität und ein 45 Prozent (50 Prozent bei langjährigen Läufer:innen) geringeres Risiko für kardiovaskuläre Mortalität im Vergleich zu Nicht-Läufer:innen auf (vgl. Lee et al. 2014, S. 472).

In einer Studie von Hespanhol Junior et al. (2015) nahmen zuvor körperlich inaktive Erwachsene an einem Laufprogramm teil. Die Studienpopulation wies infolgedessen positive Effekte hinsichtlich unterschiedlicher gesundheitlicher Faktoren auf. Das Laufen wirkte sich positiv auf Körpermasse, Körperfett, Ruheherzfrequenz sowie die Sauerstoffaufnahme, Blutfettwerte und Cholesterinwerte aus. Es gibt dadurch Hinweise auf eine bedeutsame Vorbeugungswirkung des Laufens hinsichtlich diverser Krankheitsbilder. Dazu gehören Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen wie Dyslipidämie, Typ-2-Diabetes, Arthrose, Atemwegserkrankungen und mehrere Krebsarten. Die positiven Effekte steigen mit längeren Trainingseinheiten und -zeiträumen, jedoch sind bereits geringe Dosen mit erheblichen Reduzierungen der Mortalität in Verbindung zu bringen (vgl. Hespanhol et al. 2015, S. 1462; Lavie et al. 2015, S. 1542). Bereits eine wöchentliche Lauffrequenz von ein bis zwei Einheiten mit einem Gesamtumfang von insgesamt 6 Meilen (9,65 Kilometer) und einer knappen Stunde waren ausreichend, um die Mortalitätsrisiken im Vergleich zu Nicht-Läufer:innen deutlich zu senken (vgl. Lee et al. 2014, S. 472).

Positive Wirkungen des Laufens auf die *psychische Gesundheit* beziehen sich insbesondere auf die Möglichkeit der mentalen Erholung (vgl. Bodin & Hartig, 2003 – zitiert in Ettema 2015, S. 2) und dem Entfliehen von alltäglichen Sorgen (vgl. Shipway und Holloway, 2010 – zitiert in Ettema 2015, S. 2). Eine Metastudie von Oswald et al. (2020) konnte unter Einbezug von 116 Studien durchgängige Belege für einen signifikanten Zusammenhang zwischen Laufen als Freizeitsport und

positiver psychischer Gesundheit finden. Negative Zusammenhänge hingegen können bei extremen Lauffrequenzen und -distanzen sowie zwanghaften Beziehungen zum Laufen festgestellt werden (vgl. Oswald et al. 2020, S. 1; Lavie et al. 2015, S. 1542).

Direkte Vergleiche von Messungen der psychischen Gesundheit von Läufer:innen und Nicht-Läufer:innen miteinander ergaben, dass Läufer:innen insgesamt weniger Depressionen und Ängste, weniger Stress, ein höheres psychisches Wohlbefinden und eine bessere Stimmung aufwiesen. Studien, die einen Querschnitt von Läufer:innen untersuchten, bestätigten diese Erkenntnisse. Zudem konnten für Läufer:innen, die sich stark mit dem Laufsport identifizieren, niedrigere Depressionswerte sowie eine höhere Selbstwirksamkeit festgestellt werden. Studien, die Marathonläufer:innen untersuchten, fanden positive Zusammenhänge zwischen dem Marathontraining und hohem Selbstwertgefühl sowie der Fähigkeit psychologischer Bewältigung. Es konnte kein direkter negativer Einfluss des Laufens im Marathontraining auf das Stresslevel gefunden werden. Im Gegenteil wiesen Läufer:innen, die durch Krankheit oder Verletzung am Laufen gehindert wurden, deutliche psychische Belastungen, Depressionen sowie ein geringeres Selbstwertgefühl und Körperbild auf. In der Betrachtung unterschiedlicher Gruppen von Läufer:innen konnte herausgefunden werden, dass Läuferinnen, die mit höherer Intensität trainieren, signifikant weniger Angststörungen aufweisen als solche, die mit geringerer Intensität trainieren (vgl. Oswald et al. 2020, S. 13).

Die *negativen Zusammenhänge* des Laufens und der psychischen und physischen Gesundheit entstehen insbesondere im Kontext von übermäßigem Sport und Sportsucht (siehe Kapitel 2.4) (vgl. Oswald et al. 2020, S. 1). Läufer:innen mit einer zwanghaften Beziehung zum Laufen weisen Merkmale auf, die für Anorexie-Patient:innen charakteristisch sind, zudem konnten Zusammenhänge zwischen Langstreckenläufer:innen und gestörtem Essverhalten gefunden werden. Läuferinnen mit einem hohen Verpflichtungsgefühl zum Laufen sind am stärksten gefährdet, an Essstörungen zu erkranken. Regelmäßiges Laufen als solches konnte jedoch nicht mit der Entwicklung von Essstörungen oder

Störungen des Körperbildes in Verbindung gebracht werden (vgl. ebd., S. 13). Bei starken Lauffrequenzen und -intensitäten, wie im Marathontraining, besteht ein geringes Risiko für Kardiotoxizität (vgl. Lavie et al. 2015, S. 1542).

## 2.4. RELEVANTE GESELLSCHAFTLICHE TRENDS

In der Planung von dynamischen Räumen wie Freiräumen und der Entwicklung von Programmen und Planungen für eine bewegte städtische Bevölkerung, kann es aufschlussreich sein, einen Blick auf übergeordnete Trends zu werfen.

### *Nutzungsdruck auf öffentliche Frei- und Grünräume*

Zunehmende Urbanisierung und die damit einhergehende Nachverdichtung führt zu einem wachsenden Nutzungsdruck auf die öffentlichen Freiräume, insbesondere Grün- und Blauräume, sowie die soziale Infrastruktur in diesen Räumen. Die Corona-Pandemie hat sich durch die Reisebeschränkungen und Einschränkungen des alltäglichen Lebens als Beschleunigung dieses Trends herausgestellt. Obwohl die Konzepte zur doppelten Innenentwicklung neben der baulichen Nachverdichtung auch eine umfassende Versorgung von Freiräumen vorsehen, werden diese Intentionen bislang nur unzureichend in die Umsetzung gebracht (vgl. Dosch 2018, S. 115). Das städtebauliche Leitbild der Stadt der kurzen Wege zielt ebenfalls unter anderem auf wohnortnahe Bewegungsmöglichkeiten sowie die Erreichbarkeit von qualitativen Grün- und Freiräumen ab (vgl. Baumgart & Rüdiger 2022, S. 75). Immer häufiger werden in diesem Zusammenhang Experimentieräume gefordert, um neue Ansätze für die sich diversifizierenden Nutzungsansprüche zu erproben (vgl. ebd., S. 77). Eine Unterversorgung von Freiräumen bei gleichzeitig steigenden Zahlen an Nutzer:innen und aufeinander treffenden Interessen kann schnell zu Nutzungskonflikten führen. Insbesondere Aktivitäten, die viel Raum einnehmen oder mit hohen Lärmmissionen einhergehen, sind kritisch für das Nebeneinander von Nutzungen.

Grün- und Freiräume bieten nicht nur soziale, ästhetische und ökologische Funktionen, sondern bilden auch eine gesundheitliche Dienstleistung (vgl. Baumgart & Rüdiger 2022, S. 141). Als Bewegungsräume stimulieren sie den natürlichen Bewegungsdrang, unter anderem in Form von Laufen (vgl. Kretschmer et al. 2007; Roth 2008 – zitiert in Baumgart & Rödinger 2022, S. 146). Als Stadtraum erschließen Bewegungsräume die Umgebung durch attraktive Wegeverbindungen (vgl. Baumgart & Rödinger 2022, S. 147). Gesundheitliche Effekte, die aus dem Flächendruck hervorgehen,

sind zum einen die sich verschlechternde Erreichbarkeit oder der Verlust von Grün- und Freiräume durch Nachverdichtung und Bebauung dieser Flächen. Zum anderen wird die bewegungsfördernde Mobilität und Sicherheit in öffentlichen Räumen durch die Konflikte zwischen Grün- und Freiräumen und Verkehrsräumen gefährdet (vgl. ebd., S. 113). Die Stadt- und Freiraumplanung könnte hinsichtlich des Erhalts und der Qualifizierung von Grün- und Freiräumen und den sich diversifizierenden Interessen von einem multicodierten Ansatz profitieren (vgl. ebd., S. 153). Die Multicodierung verfolgt das Prinzip, unterschiedliche Interessen in einem begrenzten Raum zu verknüpfen und zu überlagern (vgl. bgmr Landschaftsarchitekten o.D.). Multicodierung führt gleichzeitig zu neuen Kooperationen sowie zu neuen Möglichkeiten der Finanzierung und Pflege der Räume (vgl. Urbanizers & gruppe f 2018, S. 5). Der Bericht *Urbane Freiräume – Qualifizierung, Rückgewinnung und Sicherung urbaner Frei- und Grünräume*, welcher im Rahmen eines Forschungsprogramms des BBSR entstand, stellt ebenfalls fest, dass die Auseinandersetzung mit neuen Zielen und Raumansprüchen in Bezug auf Frei- und Grünräume ein wesentliches Handlungsfeld für die Zukunft der Städte darstellt (vgl. Becker et al. 2017, S. 52). Die in diesem Zusammenhang formulierten Handlungsempfehlungen umfassen die Kombination von Angeboten zur Begegnung, Aneignung und Gesundheitsförderung und die Erschließung der Stadt als Bewegungsraum (vgl. ebd., S. 53).

In Bezug auf die Sportinfrastruktur Hamburgs liegt aus Sicht des Sozialraummanagements ein grundsätzliches Problem der Stadt darin, dass Sportinfrastruktur parallel zum Wohnungsbau, hinsichtlich des Bevölkerungswachstums, nur unzureichend mitentwickelt wurde. „Das ist eine Dauerdiskussion in der Stadt. Das ist sehr schwierig.“ (Int. Vertreter:in Sozialraummanagement 2022). In den letzten Jahren habe die Stadt Hamburg die Bedeutung der Sportentwicklung für die Stadtentwicklung erkannt, was sich in aktuellen Quartiersentwicklungen ausdrückt (vgl. Int. Vertreter:in Sozialraummanagement 2022). Es gilt zukünftig, die fachliche Lücke zwischen Sportentwicklungsplanung und Frei- und Grünraumplanung noch weiter zu schließen. Die Bewegungsplanung sollte sozialräumlich und nutzungs-

orientiert beziehungsweise Nutzer:innen-orientiert differenziert und gestaltet werden (vgl. Becker 2017, S. 56).

### Individualisierung

Der Individualisierungstrend kann als eines der zentralen Kulturprinzipien unserer Zeit verstanden werden. Ziel ist dabei die Selbstverwirklichung durch die Gestaltung einer einzigartigen Individualität. Wesentliche Einflussfaktoren für diesen Trend sind die zunehmenden persönlichen Wahlfreiheiten und die Möglichkeiten individueller Selbstbestimmung in diversen Aspekten des Lebens und Alltags (vgl. Zukunftsinstitut 2022 a). Hiermit geht auch die zunehmende Präferenz für Individualsport beziehungsweise des orts- und zeitunabhängigen Sports einher. „Das Bedürfnis nach Bewegung wird immer situativer“ (Zukunftsinstitut 2016). Zur Ermöglichung dieser Bewegungsformen, haben öffentliche Freiräume und die stadtpolitische Förderung von Sport und Bewegung an Bedeutung gewonnen. Die Corona-Pandemie hat diesen Trend seit Beginn des Jahres 2020 noch weiter verstärkt und die Bedeutung von qualitativen, bewegungsfreundlichen Frei- und Grünräumen für die öffentliche Gesundheit verdeutlicht. Informelle und zeitlich sowie räumlich flexible Sportarten, auch „leichte“ Sportarten bezeichnet, gewinnen schneller an Popularität als Sportarten im organisierten Setting, also „schwere“ Sportarten (vgl. Deelen et al. 2019, S. 2). Die Verschiebungen hin zu vermehrten Outdooraktivitäten und Individualsportler:innen können als nachhaltige räumliche Auswirkungen der Pandemie betrachtet werden (vgl. Baumgart & Rüdiger 2022, S. 73).

In Hamburg sind die Mitglieder:innen-Zahlen von Sportvereinen, Fitnessstudios und Gesundheitsanlagen in den letzten Jahren um durchschnittlich 17 Prozent gesunken (vgl. Grünberg 2022), während Fitness-Apps für individuelle Bewegung und Sport steigende Nutzer:innen verzeichnen. Ein Artikel des Weltwirtschaftsforums von September 2020 berichtete, dass die täglich aktiven Nutzer:innen von Fitness-Apps im zweiten Quartal des Jahres um 24 Prozent gegenüber dem ersten Quartal stiegen. Individualsportler:innen investieren zudem zunehmend in private Sportgeräte und Sportausstattung (vgl. World Economic Forum 2020). Dieser Trend hält auch nach der initialen Phase

der Pandemie an. Die erwartete Wachstumsrate für den Fitness-App-Markt liegt bei 17,6 Prozent jährlich von 2022 bis 2030 (vgl. Grand View Research 2022).

### Gesundheit

Der Gesundheitstrend hat die (schwer definierbare) Gesundheit insbesondere in den vergangenen Jahren bedeutungsgleich mit hoher Lebensqualität gestellt und prägt damit sämtliche Lebensbereiche. Zum einen wird immer häufiger das komplexe Wirkungsgefüge von Gesundheitsdeterminanten anerkannt, wodurch ganzheitliche Therapien und Gesundheitsverständnisse immer populärer werden. Zum anderen bedeutet Gesundheit für immer mehr Menschen auch Selbstoptimierung und die detaillierte Erfassung und Auswertung der eigenen Lebensweisen (vgl. Zukunftsinstitut 2022 b). Bei extremen, möglicherweise zwanghaften, Verhaltensweisen in diesem Bereich spricht die Psychologie auch von Healthismus, eine übermäßige Art der Gesundheitsorientierung mit ideologischen Zügen. Ursachen sind einerseits das steigende Verantwortungsbewusstsein über die eigene Gesundheit sowie die zunehmenden Informationsmöglichkeiten (vgl. Wirtz 2021).

Der Laufsport selbst und die Entwicklung des Laufsports zu einer Trendsportart, lässt sich sowohl aus dem Individualisierungstrend als auch dem Gesundheitstrend ableiten. Läufer:innen bewegen sich meist individuell oder in informellen, zwanglosen Gruppen, die eine spontane Teilnahme ermöglichen. Insbesondere im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie und den damit einhergehenden Einschränkungen des Alltags und öffentlichen Lebens konnten führende Laufapps stetig steigende Registrierungen und Aktivitäten registrieren (vgl. Asics 2020; Runnersworld 2020; ISPO 2021). Anstatt traditionellen Sportvereinen beizutreten und an professionellen Wettkämpfen teilzunehmen, nehmen Freizeitläufer:innen zunehmend an öffentlichen Laufveranstaltungen und niedrigrschwelligeren Laufprogrammen teil (vgl. Deelen et al. 2019, S. 2). Die gesundheitlichen Vorteile des Laufens stellen ausschlaggebende Motivationsfaktoren für viele Freizeitläufer:innen dar (vgl. ebd., S. 9).

## 2.5. HAMBURGER SPORT- UND BEWEGUNGS FÖRDERUNG

Obwohl sich Hamburger:innen laut einer Studie des Universitätsklinikums Eppendorf (UKE) bundesweit am meisten bewegen (vgl. Hamburger Abendblatt 2022), erfüllen 40 Prozent von ihnen noch immer nicht die Bewegungsempfehlungen der WHO (vgl. FHH & UHH 2022, S. 42). Bewegungsarme Lebensstile gelten inzwischen „als ein chronisches Politikproblem“ (vgl. FHH 2021 a, S. 4). Die Stadt Hamburg erkennt Sport als potenzielle Verknüpfung nahezu aller Politikfelder, wie beispielsweise Integration, Gleichstellung, Gesundheit, Lebensqualität, Stadtentwicklung und Umwelt, an. Diese Schnittpunkte und Synergien sollen für die Entwicklung des Sports in Hamburg genutzt werden (vgl. BFHH Drucks. 2012 a, S. 2).

Dieser Teil des Kapitels ERKUNDEN stellt die Strukturen und Akteur:innen der Hamburger Sportförderung kurz dar und beleuchtet dann die zentralen Dokumente der Hamburger Sportpolitik: die Dekadenstrategie von 2011 bis 2021, den Active-City-Masterplan, den Aktionsplan Gesundheit durch Bewegung sowie die 2022 veröffentlichte Active-City-Strategie als Fortschreibung der Dekadenstrategie. Anhand dessen wird der Stellenwert des Freizeitlaufens in der Hamburger Sportpolitik herausgestellt und das Angebot an Hamburger Laufstrecken vorgestellt.

### Akteur:innen

Die Zusammenstellung der Akteur:innen in Abbildung 09 basiert im Wesentlichen auf Informationen der Hamburg-Website und wurde um Akteur:innen ergänzt, die sich im Zusammenhang des Forschungsthemas aus den Bereichen der Stadt- und Freiraumplanung und dem Laufsport als relevant herausgestellt haben.

Die Stadt Hamburg ist in elf *Fachbehörden* gegliedert, welche sich wiederum in Ämter und Abteilungen aufteilen (vgl. Hamburgische Bürgerschaft o.D.). In Rahmen dieser Forschungsarbeit sind Behörden relevant, die sich mit den Themen Sportentwicklung, Sportförderung und Gesundheitsförderung sowie Stadt- und Freiraumplanung befassen. Dazu gehören die *Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft* (BUKEA) bezüglich des Bereichs Naturschutzes und der Grünplanung (vgl. hamburg.de o.D. a), die *Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen* (BSW) bezüglich

des Themas der Entwicklung aktiver Quartiere (vgl. hamburg.de o.D. b) sowie die *Behörde für Inneres und Sport* (BIS). Das *Landessportamt* ist federführend in der Ausarbeitung der sportpolitischen Active-City-Strategie und fördert den Sport in den Bereichen des Leistungs- und Breitensports, der Sportstättenversorgung sowie der Sportveranstaltungen (vgl. hamburg.de o.D. c).

Die Hamburger *Bezirke* nehmen in der Sportpolitik eine vorwiegend ausführende Funktion ein. Obwohl der Bezirk Nord mit über 300.000 Einwohner:innen bereits einer Großstadt entspricht, ist die sportpolitische Entscheidungskraft nicht mit einer solchen zu vergleichen. Die Hamburger Bezirksämter decken für den Gesamttraum Hamburgs bestimmte Themen schwerpunktmäßig ab. Das Bezirksamt Hamburg-Harburg hat beispielsweise eine besondere Rolle in der Entwicklung der Active City Strategie eingenommen. Andere Bezirksämter wurden hinsichtlich von Teilaspekten in die Ausarbeitung, in den Workshops und Diskussionsrunden miteinbezogen. So war der Leiter des *Fachamts Sozialraummanagement* im Bezirk Nord beispielsweise für die Themen Inklusion, Integration und Senior:innen zuständig und konnte dort die bezirklichen Interessen des Bezirks vertreten (vgl. Int. Vertreter:in Sozialraummanagement 2022). Das *Fachamt Management Öffentlicher Raum* ist in unterschiedliche Fachbereiche gegliedert, im Kontext des Forschungsthemas ist der Fachbereich Stadtgrün von besonderer Relevanz. Dieser Fachbereich schafft und kümmert sich um städtische Grünräume und Straßenbäume und ist in Hamburg-Nord für die Pflege und Instandsetzung des Hamburger Stadtparks verantwortlich (vgl. hamburg.de o.D. d). Die *Stadt- und Landschaftsplanung* des Bezirks Hamburg-Nord ist ebenfalls in unterschiedliche Fachbereiche gegliedert. In Bezug auf den Forschungsbereich ist die Landschaftsplanung relevant, welche sich um die Berücksichtigung von Belangen der Natur und Landschaft in der Entwicklung und Umsetzung diverser Planungsvorhaben kümmert (vgl. hamburg.de o.D. e). Das *Fachamt Bezirklicher Sportstättenbau* liegt im Bezirksamt Hamburg-Mitte und ist Baudienstleister für alle Hamburger Bezirke (vgl. IAKS 2020).

Die Hamburger *Bürgerschaft* ist eine der drei Verfassungsgremien und bildet neben dem Senat (Exekutive)

und dem Hamburger Verfassungsgericht (Judikative) die Legislative. Neben der Ernennung und Kontrolle des Senats werden in der Bürgerschaft Gesetze verabschiedet sowie der Haushalt beschlossen. Die Bürgerschaft ist damit ein Ort politischen Diskurses diverser Themen, zu denen stellvertretend für die Hamburger Bürger:innen Entscheidungen getroffen werden.

*Fachausschüsse* werden von der Bürgerschaft eingesetzt, um die wesentliche parlamentarische Arbeit in einem spezifischen Themenbereich zu leisten und Beratungen sowie Beschlussfassungen fachlich und politisch vorzubereiten. Im Kontext dieser Forschung sind besonders der Sportausschuss, der Stadtentwicklungsausschuss, der Gesundheitsausschuss sowie der Ausschuss für Umwelt, Klima und Energie relevant. Die Fachausschüsse bestehen aus Expert:innen der unterschiedlichen Fraktionen. Die sportpolitischen Sprecher:innen vertreten die Standpunkte und Belange der jeweiligen Partei im politischen Diskurs. Sie agieren auf Landes- sowie Bezirksebene (vgl. Hamburger Bürgerschaft o.D.).

Der *Hamburger Sportbund* (HSB) bildet den Zusammenschluss der *Hamburger Sportvereine und -verbände* und umfasst damit über 522.000 Mitglieder und 800 Vereine. Der HSB versteht sich als Ansprechpartner:in, Berater:in und Impulsgeber:in und möchte die Hamburger Vereine und Mitglieder damit in ihren sportlichen und gesellschaftlichen Zielen unterstützen sowie gegenüber anderen Akteur:innen der Hamburger Politik, Wirtschaft und Gesellschaft vertreten. Dem HSB zugeordnet ist die *Hamburger Sportjugend* als größter Jugendverband Hamburgs. (vgl. Hamburger Sportbund o.D.).

Der *Hamburger Leichtathletikverband* (HLV) ist als Landesverband des Deutschen Leichtathletikverbands (DLV) für das Bundesland Hamburg sowie einige umliegende Gemeinden zuständig (vgl. Hamburger Leichtathletikverband o.D.). Leichtathletik umfasst die Disziplinen des Laufens, Springens, Werfens sowie Mehrkampfdisziplinen. Das Leichtathletikzentrum stellt in Hamburg die Jahnkampfbahn im Stadtteil Winterhude dar (vgl. Int. Vertreter:in Sozialraummanagement 2022). Der *Verband für Turnen und Freizeit e. V.* (VTF) ist ein Verband für Sport-, Fitness- und Gesundheitsvereine in

Hamburg, umfasst 87.000 Mitglieder und 200 Vereine. Die Angebote des VTF liegen unter anderem in den Schwerpunktbereichen der Qualifizierung und Weiterbildung, des Gesundheitssports sowie im Wettkampfsport. Der VTF ist zudem Mitglied im gemeinnützig organisierten Sport des HSB sowie des Deutschen Olympischen Sportbunds und des Deutschen Turnerbunds (vgl. VTF Hamburg o.D.).

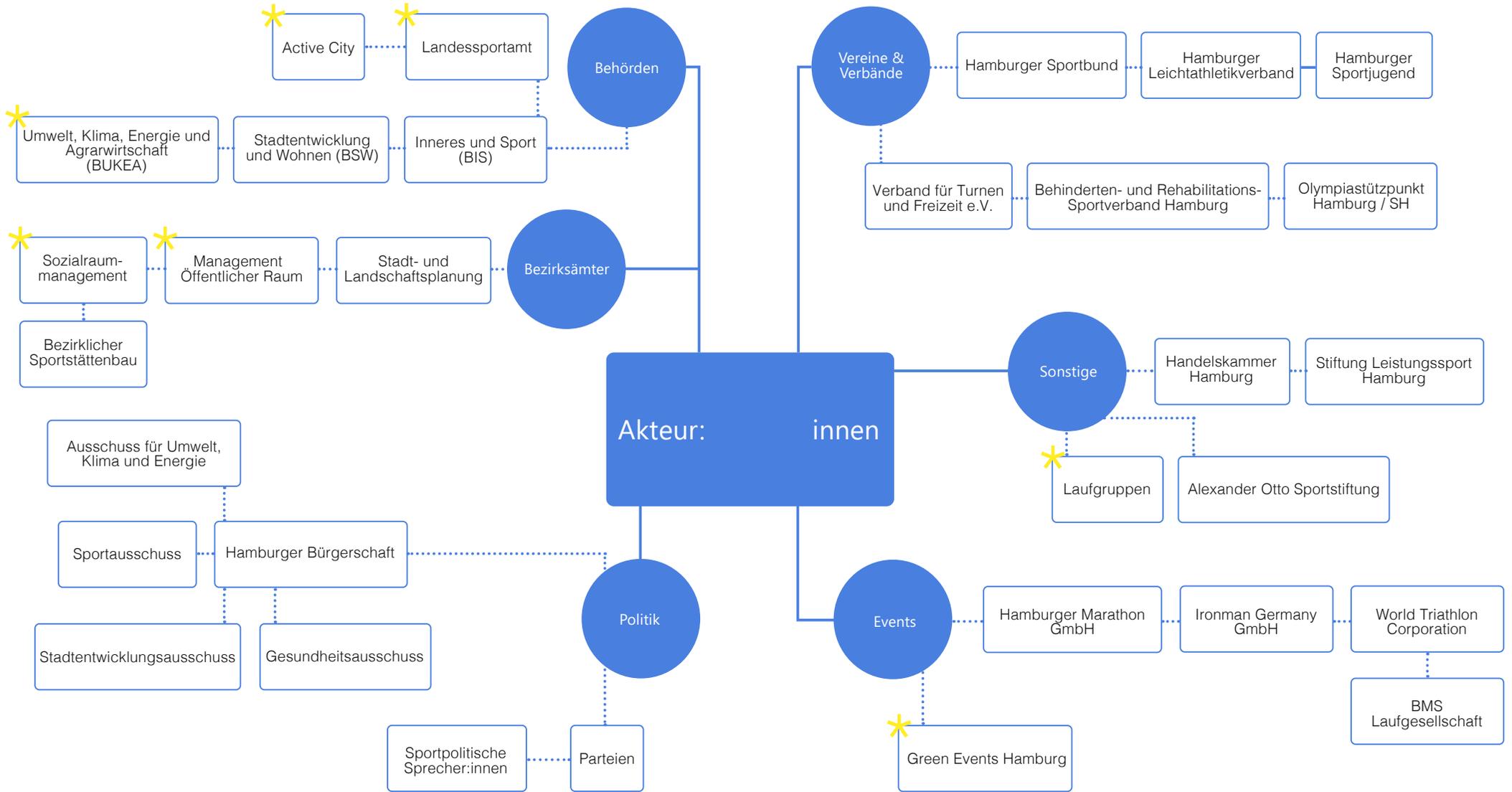
Der *Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Hamburg* (BRS Hamburg) fördert den Leistungs-, Breiten-, Integrations- und Rehabilitationssport für Menschen mit Behinderung, berät Sportler:innen und Vereine, bietet Ausbildungen an und organisiert Sportveranstaltungen auf Landesebene (vgl. BRS Hamburg o.D.).

Der Standort des *Olympiastützpunkts* (OSP) für Hamburg und Schleswig-Holstein liegt in Hamburg-Dulsberg. Der OSP ist ein gemeinnütziger Verein und betreut den Spitzensport in olympischen, paralympischen und deaflympischen Sportarten (vgl. Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein o.D.).

Im Bereich der *Laufevents* sind zunächst die Organisator:innen der Großveranstaltungen zu nennen. Dabei handelt es sich um die *Hamburger Marathon GmbH* (Haspa-Marathon), die *Ironman Germany GmbH* (Hamburg Wasser World Triathlon) und die *World Triathlon Corporation* (Hamburger Ironman). Hinzu kommen die Veranstalter:innen von Laufevents, die nicht den Kriterien einer Großveranstaltung entsprechen. Hierbei ist insbesondere die *BMS Laufgesellschaft* zu nennen, welche 19 Laufevents in Hamburg organisiert, darunter den Hella-Halbmarathon und den Internationale Wilhelmsburger Insellauf.

Das Netzwerk *Green Events Hamburg* ist ebenfalls eine:r der wichtigen Akteur:innen im Eventbereich. Green Events entwickelte sich aus einem informellen Zusammenschluss von Akteur:innen rund um die Altonale, im Zusammenhang mit der Entwicklung eines Nachhaltigkeitsstrategie für das Fest. Seit 2019 arbeitet Green Events im Auftrag der Umweltbehörde und berät in erster Linie Veranstalter:innen zu nachhaltigeren Praktiken. Green Events besteht neben einem Kernteam auch aus Freiberufler:innen und bereitet Erkenntnisse, Erfahrungen und Empfehlungen zu nachhaltigen Veranstaltungen in diversen Formaten für das gesamte

Netzwerk auf (vgl. Int. Vertreter:in Green Events 2022).



\* Akteur:innen, mit denen Interviews und informelle Gespräche geführt wurden

Abb. 09: Akteur:innen

*Sportpolitische Strategien und Pläne der Stadt Hamburg*

Ende Mai 2011 erklärten der Hamburger Sportbund, der Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein und die Hamburger Handelskammer das Ziel, eine gemeinsame Sportpolitik für Hamburg zu formulieren. Der Senat beauftragte die Akteur:innen als Zukunftskommission Sport mit der Erarbeitung einer langfristigen Strategie für die kommenden zehn Jahre. Die Entwicklung der sogenannten *Dekadenstrategie* basiert auf der Bildung von vier Arbeitsgruppen zu den Themen Kinder- und Jugendsport, Gesundheits-, Freizeit- und Breitensport, Hochleistungssport und Talentförderung sowie Sportevents und Profiligen. Die Ergebnisse resultierten in der Ausformulierung von zehn Handlungsfeldern beziehungsweise Dekadenzielen (Abb. 10) (vgl. BFHH Drucks. 2012 a, S. 3).

Viele der Maßnahmen und Ziele der Dekadenstrategie sollten durch die Sportvereine selbst realisiert werden.



Abb. 10: Active City - Dekadenziele

Die Stadt sieht sich dabei als Verstärker der gesamtgesellschaftlichen Bedeutung von Sportvereinen, möchte deren Autonomie jedoch beibehalten und sie in einen dialogorientierten Prozess zur Umsetzung der Dekadenstrategie einbinden. Dabei sollte auch ausdrücklich eine Kooperation zwischen organisiertem Sport, privatwirtschaftlichem Sport und Hochleistungssport gefördert werden (vgl. BFHH Drucks. 2012 a, S. 4). Zusätzlich wurde, hinsichtlich der diversen für die Realisierung notwendigen Kompetenzbereiche, eine Neustrukturierung des Landessportamts vorgesehen. Das Sportamt, zugehörig der Behörde für Inneres und Sport, hat damit die wesentliche Zuständigkeit für die Hamburger Sportförderung inne (vgl. ebd., S. 5). Die Finanzierung der Umsetzung einzelner vorgesehener Maßnahmen sollte vor allem aus den Mitteln der Einzelpläne der jeweils zuständigen Fachbehörden oder Bezirksamter erfolgen (vgl. ebd.). Das Landessportamt vergibt zusätzlich jährlich finanzielle Mittel für den Breitensport, Leistungssport sowie für Sportveranstaltungen. Die Bereitstellung basiert auf der Landeshaushaltsordnung (LHO), dem aktuellen Haushaltsplan der Stadt sowie den jeweiligen Förderrichtlinien (vgl. hamburg.de o.D. f). Neben dieser direkten Finanzierung bestehen für Sportvereine, -verbände und einzelne Sportler:innen unterschiedliche Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung über die Institutionen des Hamburger Sportbunds (HSB), den Hamburger Fußballverband (HFV), die Handelskammer Hamburg, die Stiftung Leistungssport und die Alexander Otto Sportstiftung (vgl. hamburg.de o.D. g). Prozessbegleitend werden jährliche Sportberichte durch die Zukunftskommission Sport vorgestellt, zu denen der Senat jeweils Stellung nimmt.

Im Jahr 2015 bewarb sich Hamburg als Austragungsort für die Olympischen Sommerspiele 2024, ein Olympia-Bürgerschaftsreferendum stimmte letztlich jedoch gegen das Vorhaben. Für die Bewerbung hatte die Stadt zusammen mit diversen Akteur:innen ein umfassendes Konzept formuliert, welches konkrete und detaillierte Projekte in den Bereichen Sportstätten, Stadtentwicklung, Mobilität und Nachhaltigkeit umfasste. Gleichzeitig hatte sich die behördenübergreifende Zusammenarbeit in Bezug auf Sport im Zuge der Olympiabewerbung weiterentwickelt. Nach

der gescheiterten Olympiabewerbung sollten nun die rund 900 Einzelprojekte, zur Konkretisierung der Dekadenstrategie von 2011, in Form des *Active-City-Masterplans* zusammengefasst werden. Die zeitliche Perspektive für die Projektrealisierung liegt zwischen 2016 und 2024 (vgl. FHH 2016 a, S. 20). Die Prüfung der einzelnen Projekte ergab, dass rund 50 Projekte auch unabhängig von Olympia in den Bereich Sport und Bewegung fallen und gleichzeitig Potenzial aufweisen, die Dekadenstrategie voranzubringen (vgl. ebd., S. 24). Letztlich wurden 26 Projekte und 6 Empfehlungen für die Sportentwicklung in den Masterplan aufgenommen, die den unterschiedlichen Themenbereichen Schul- und Vereinssport, Sport im öffentlichen Raum und Sport für Alle (Breitensport) sowie Nachwuchsleistungssport und Spitzensport (Leistungssport) zugeordnet werden können. Empfehlungen sind solche Projekte, die nicht unmittelbar im Zusammenhang mit dem Masterplan stehen. Sie wurden entweder bereits umgesetzt, lagen nicht in der Zuständigkeit städtischer Akteur:innen oder wiesen einen unabsehbaren zeitlichen Horizont auf (vgl. ebd., S. 26). Die Struktur des Active-City-Masterplans geht aus Abbildung 11 hervor.



Abb. 11: Struktur des Masterplans

Im Jahr 2021 erschien der *Aktionsplan Gesundheit durch Bewegung – Bewegt.Gesund* der Hamburger Arbeitsgruppe Sport, Bewegung und Gesundheit. Zu den Mitgliedern gehören das Landessportamt, die Sozialbehörde, der Hamburger Sportverband und der ParkSport-Insel e. V. (vgl. FHH 2021 a, S. 5). Der Aktionsplan legt vier Handlungsfelder fest – Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum und im Alltag; Austausch, Vernetzung und Qualifizierung; Öffentlichkeitsarbeit sowie Bewegungsaktivierende Strukturen und Stadtentwicklung.

Anlässlich der zunehmenden Bedeutung und Prävalenz von Bewegungsmangel, soll der Aktionsplan insbesondere durch Informationen, aber auch konkrete Angebote und strukturelle Verbesserungen, zu einem aktiven Lebensstil motivieren. „Wer einen aktiven Lebensstil führt und zudem Kenntnis darüber hat, welchen Nutzen Bewegung und Sport für die eigene physische und psychische Gesundheit haben, ist in der Lage, stärker Verantwortung für sein eigenes Wohlbefinden zu übernehmen.“ (FHH 2021 a, S. 4). Dabei sollen in erster Linie Personen aktiviert werden, die sich bisher wenig bewegen. Zentraler Ansatzpunkt ist die Quartiersebene und die Einbeziehung der jeweiligen Akteur:innen im Quartier (vgl. ebd., S. 4f). Basis zur Entwicklung des Aktionsplans war ein Beschluss der Sportministerkonferenz (SMK) und der Gesundheitsministerkonferenz (GMK) aus 2014 und 2015, welcher 2016 weiter konkretisiert wurde. Der Beschluss umfasste unter anderem die Erstellung der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung, die Zielsetzung der Weiterentwicklung von Kooperationen zwischen Akteur:innen des Sports und der Gesundheitsförderung in unterschiedlichen Settings und die verstärkte Einbindung der Stadtplanung sowie Freiraum- und Sportplanung (vgl. ebd., S. 7).

Die *Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung* formulieren bundesweite Empfehlungen, welche auf den WHO-Empfehlungen basieren. Die Umsetzung liegt wiederum im Aufgabenbereich der Länder und Kommunen. Für gesunde Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren, ohne Kontraindikation für Bewegung, liegen folgende wöchentliche Mindestempfehlungen vor: 150 Minuten ausdauernde

erorientierte Bewegung mit moderater Intensität, 75 Minuten mit höherer Intensität, oder eine Kombination aus beiden Intensitäten mit entsprechend angepasster Zeit. Zusätzlich sollten Erwachsene Krafttraining an zwei Tagen in der Woche integrieren. Lange Phasen des Sitzens sollten vermieden und durch kurze Bewegungseinheiten unterbrochen werden (vgl. BzGA 2016, S. 28). Laufen gehört zu den ausdauerorientierten Bewegungsformen und eignet sich auch laut des Robert-Koch-Instituts (RKI) besonders für das Erreichen der Bewegungsempfehlungen im Sinne der Gesundheitsförderung (vgl. RKI 2003, S. 7). Moderate Intensität bezieht sich dabei auf langsames Laufen oder schnelles Gehen, höhere Intensität auf ein mittleres Lauftempo (vgl. BzGA 2016, S. 20f). Laut des RKI können in Deutschland nicht einmal 50 Prozent der Erwachsenen in Deutschland diese Empfehlungen einhalten (vgl. RKI 2017, S. 37). Im regionalen Vergleich liegt Hamburg jedoch deutlich über dem Bundesdurchschnitt. Der Hamburger Bewegungsbericht stellt fest, dass rund 60 Prozent der Hamburger:innen die Empfehlungen für physische Aktivität in der Freizeit erfüllen (vgl. FHH & UHH 2022, S. 42). Dieser Wert steigt noch einmal deutlich, wenn arbeitsbezogene Aktivitäten mit eingerechnet werden. Der gesundheitliche Nutzen dieser Aktivität ist jedoch umstritten (vgl. FHH & UHH 2022, S. 41). Das RKI stellt fest, dass Möglichkeiten zur körperlichen Aktivität in der Freizeit in Form von bewegungsfördernden Umgebungen implementiert werden müssen, um das Erreichen der Bewegungsempfehlungen für mehr Menschen zu ermöglichen. Bewegungsfördernde Umgebungen sollten zudem mit dem Schaffen eines Gesundheitsbewusstseins gekoppelt werden, um Motivation und Bereitschaft zur Teilnahme an Sport und Bewegung zu generieren (vgl. RKI 2013, S. 769).

Die *Active-City-Strategie*, veröffentlicht im Juni 2022, thematisiert verstärkt den Urbanisierungstrend und den damit einhergehenden Druck auf öffentliche Freiräume (siehe Kapitel 2.4). Städte werden insbesondere deswegen immer beliebtere Wohnorte, weil sie das Potenzial haben, hohe Lebensqualität in Form weicher Standortfaktoren wie einem Sportangebot und einem gewissen Freizeitwert zu bieten (vgl. FHH 2022, S. 4). Sport entfaltet eine wichtige Wirkung zum Erhalt oder zur Verbesserung von Gesundheit und Mobilität und kann

sich positiv auf die gesellschaftliche Identität auswirken (vgl. ebd., S. 4f). Das sportpolitische Leitbild der neuen Active-City-Strategie entwickelt die Dekadenstrategie daher weiter und wird als „Selbstverpflichtung des Senats“ konstituiert. An diversen Stellen wird der essenzielle Zusammenhang zwischen Stadtplanung und Sportentwicklung (vgl. ebd., S. 5), die Notwendigkeit einer sportorientierten Quartiersplanung im Kontext von Wohnungsbauprozessen (vgl. ebd., S. 6) und die zentrale Zielsetzung der Gestaltung einer „bewegungsfördernden Stadt“ (FHH 2022, S. 10) betont. Ein wesentlicher Teil der Active-City-Strategie ist die gesteigerte Bedeutung von Sport und Bewegung im alltäglichen Leben und der Anspruch, dies zum Selbstverständnis der Hamburger:innen zu entwickeln. Sie sollen also im Sinne des bereits beschriebenen Nudgings (vgl. HWWI 2020, S. 22) zu einem aktiven Lebensstil motiviert werden.

Es wird deutlich, dass das Verständnis von Sportinfrastruktur, zugunsten vermehrter öffentlicher und niedrigschwelliger Infrastruktur, ausgeweitet wurde. Sportanlagen umfassen dabei nicht nur die Normsportanlagen, sondern auch Räume für Sport und Bewegung unterschiedlicher Form. Ziel ist es, attraktive „aktivierende urbane Räume“ (FHH 2022, S. 8) möglichst wohnortnah und leicht zugänglich (vgl. ebd., S. 9) zu schaffen. Insbesondere hinsichtlich öffentlicher Grün- und Freiräume ist dabei der Ausgleich unterschiedlicher Interessen von Nutzer:innen dieser Räume zu beachten, um Nutzungskonflikte zu vermeiden (vgl. ebd., S. 6). Dafür bietet sich beispielsweise die räumliche Bündelung von Aktivzonen und weiterer Sportinfrastruktur an (vgl. ebd., S. 17).

Eine umfangreiche und systematische Bedarfsanalyse, auch in Bezug auf die Heterogenität der individuellen Freizeitsportler:innen, soll am Beispiel der Sportinfrastrukturanalyse des Bezirks Harburg zukünftig für alle Hamburger Bezirke erfolgen. Wesentliches Ziel ist, bestehende Sportflächen zu sichern und Verluste zu verhindern beziehungsweise notfalls zu kompensieren. Das Management der Nutzung und Belegung der unterschiedlichen Sportanlagen soll in Zukunft möglichst digital organisiert werden (vgl. FHH 2022, S. 10) und an die Weiterentwicklung der Funktionen der Active-City-Map geknüpft werden. Diese bietet aktuell

einen Überblick zu bestehenden Sportanlagen. Auf der Active-City-Website wird zudem eine Übersicht der Vereinssportangebote gegeben. Hier sollen auch weitere Orte für Sport und Bewegung abgebildet werden (vgl. ebd., S. 14).

Mit mehr Orten für Sport und Bewegung im öffentlichen Raum wird die Sichtbarkeit von Sport und Bewegung im Stadtbild und damit Teilnahme erhöht. Der Parksportinsel e. V. wird dabei nach wie vor als wichtiges Modell für freizeit- und gesundheitsorientierte Bewegungsangebote betrachtet und soll hamburgweit ausgeweitet werden (vgl. FHH 2022, S. 16f). „Sporttreibende Menschen gehören zum Stadtbild“ (FHH 2022, S. 34) und sollten unter den richtigen Bedingungen zu allen Tageszeiten im öffentlichen Raum, insbesondere auf den Bewegunginseln und den Laufstrecken, aktiv sein können (vgl. ebd., S. 34f). Bei der Neuplanung von Frei- und Grünräumen ist dafür das sportliche Potenzial des Raumes zukünftig von Beginn an zu beachten. Dies wird demnach neben der Stadtplanung auch zur zentralen Aufgabe der Landschaftsplanung. „Alle Planungen zur Gestaltung von Grün- und Freiflächen berücksichtigen die Themen Sport, Fitness und Bewegung“ (FHH 2022, S. 17).

Auch in der Mobilitätsplanung soll Individualsport und -bewegung einen höheren Stellenwert erhalten, um landseitige und wasserseitige Verkehrsflächen bewegungsfördernd zu gestalten. Dies betrifft die Sport- und Bewegungsarten des Laufens, Radfahrens, Paddelns und zu Fuß Gehens (vgl. FHH 2022, S. 16f).

In einer effektiven Sport- und Bewegungsförderung ist auch eine intensivere Gesundheitsbildung vorgesehen, die Aktivierung und ein Bewusstsein für die Eigenverantwortung generiert. Dafür ist die Kooperation von Akteur:innen des Sport- und Gesundheitswesens notwendig. Bestehende Instrumente wie das „Rezept zur Bewegung“ sollen auf ihre Wirksamkeit geprüft und gegebenenfalls weiterentwickelt werden. Im Zusammenhang mit der Gesundheitsbildung sollen die wissenschaftlichen Bereiche der Sport- und Bewegungswissenschaft, Gesundheit und Medizin stärker zusammenarbeiten und in ihrer Zusammenarbeit gefördert werden. Hamburg war bereits Ausrichtungsort

für verschiedene bedeutende Kongresse rund um Sport und Bewegung. Der interdisziplinäre *Sports, Medicine and Health Summit* fand 2021 zum ersten Mal statt und soll 2023 erneut in Hamburg stattfinden. 2021 kamen hier bereits zahlreiche Expert:innen zusammen und unterzeichneten die *Hamburg Declaration*, mit welcher die Verpflichtung zum Ergreifen konkreter Maßnahmen zur Bekämpfung des Bewegungsmangels einhergeht. Die wissenschaftliche Begleitung der Active City erfolgt durch die Behörden zuständig für Sport, Gesundheit und Wissenschaft sowie dem Bereich Sport- und Bewegungsmedizin am Institut für Bewegungswissenschaften der Universität Hamburg. Die Veröffentlichung des jährlichen Hamburger Bewegungsberichts dokumentiert weiterhin diesen Prozess (vgl. FHH 2022, S. 62).

Das Potenzial von Sportevents wird in der identitätsstiftenden und inspirierenden Wirkung durch das „unmittelbare und emotionale Erleben“ (FHH 2022, S. 51) gesehen. Sportevents bringen den Sport in den Stadtraum und in die Quartiere zu den Bürger:innen und können zu aktiven Lebensweisen motivieren. Langfristig sollen Sportevents nachhaltiger und klimaneutral gestaltet werden (vgl. FHH 2022, S. 50). Mehrere Behörden, Bezirksämter und Green Events Hamburg haben dafür eine Handreichung mit Leitlinien in zehn Handlungsfeldern entwickelt. Zukünftig soll Klimaneutralität Voraussetzung für eine Veranstaltung sein (vgl. ebd., S. 55).

#### *Stellenwert des Freizeitlaufens in der Hamburger Sportpolitik und Sportplanung*

Eine Analyse des Hamburger Sports im Zusammenhang mit der Entwicklung des Active-City-Masterplans ergab, dass Hamburger:innen die sportaktivste Bevölkerung deutscher Großstädte darstellen. 80 Prozent der Hamburger:innen sind sportlich aktiv und üben insgesamt über 130 unterschiedliche Sportarten aus. Die beliebteste und meist ausgeübte Sportart ist dabei das Laufen mit 13,1 Prozent aller Aktivitäten (vgl. FHH 2016 a, S. 12). Hinsichtlich der Trendentwicklung der vergangenen Jahre ist anzunehmen, dass diese Zahl mindestens gehalten wurde und wahrscheinlich gestiegen ist. Der Dekadenstrategie liegt zudem die bereits vorgestellte Definition von Sport (siehe Kapitel 2.2) zugrunde: „Der

Begriff des Sports umfasst vielfältige Bewegungs-, Spiel- und Sportformen, an denen sich alle Menschen unabhängig von Geschlecht, Alter, sozialer und kultureller Herkunft an unterschiedlichsten Orten allein oder in Gemeinschaft mit anderen zur Verbesserung des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens sowie zur körperlichen und mentalen Leistungssteigerung beteiligen können“ (BBSR 2011, S. 10; BFHH Drucks. 2012 a, S. 3). Die Hamburger Sportpolitik erklärt damit, diverse Formen des Sports und der Bewegung fördern zu wollen. Der Laufsport kann demnach in diese Zielsetzungen inkludiert werden und verdient dementsprechende Beachtung – doch welche Rolle nimmt das Laufen in den sportpolitischen Strategien und Plänen der Stadt Hamburg tatsächlich ein? Inwiefern spiegelt sich das Interesse am Laufsport in der Sportinfrastruktur der öffentlichen Grün- und Freiräume wider?

Die *Dekadenstrategie von 2011* erwähnt den freizeithilichen Laufsport nur an wenigen Stellen und formuliert kein konkretes Ziel zur Förderung. Im Kontext des ersten Dekadenziels wird die Notwendigkeit einer Weiterentwicklung des Parksports angesprochen. Die Stadt möchte demnach eine bessere sportliche Nutzung in öffentlichen Grünräumen ermöglichen. Dieses Vorhaben soll insbesondere auf den Erkenntnissen des Projekts der *Internationalen Gartenschau* (IGA) von 2013 basieren (vgl. FHH 2016 a, S. 6). Zudem sollen Sport- und Bewegungsflächen im Bestand gesichert und der Neubau solcher Flächen quartiersbezogen im Zusammenhang mit Wohnungsbau gefördert werden (vgl. ebd., S. 7). Im zweiten Dekadenziel wird die Aktivierung öffentlicher Parks und Grünflächen für Sport und Bewegung erneut aufgegriffen. Die Kommentierung des Senats von 2016 fügt hinzu, dass dabei der gesamte öffentliche Raum mit einzubeziehen sei (vgl. FHH 2016 b, S. 8). Im Zusammenhang mit dem fünften Dekadenziel wird die umweltschonende Gestaltung von Sport- und Bewegungsstrukturen in öffentlichen Parks und Grünflächen betont. Dies umfasst auch die Gestaltung und den Betrieb der geplanten Laufstrecken und unterstützenden Infrastrukturen wie Umkleide- und Sanitäranlagen. Der Senat kommentierte, dass diesbezüglich Entwicklungen von temporären und flexiblen Sportleichtbauten in öffentlichen Grünräumen, in Kooperation mit den Fakultäten Sportwissenschaften

sowie Landschafts- und Stadtplanung, geplant seien (vgl. ebd., S. 15). Der Begriff der Sportleichtbauten wird dabei nicht weiter ausgeführt. In einer Großen Anfrage der FDP von 2016, wird der Senat um Erläuterung der Voraussetzungen einer solchen Entwicklung sowie die Vor- und Nachteile von Sportleichtbauten gebeten. Der Senat antwortete, diese Fragestellungen seien zu diesem Zeitpunkt noch nicht intern oder mit den zuständigen Behörden erörtert worden (vgl. BFHH Drucks. 2016 a, S. 5).

Im *Active-City-Masterplan von 2016* können die Projekte *Parksport*, *Joggingstrecke Hamm-Horn* und *Loop Finkenwerder* konkret dem Laufsport zugeordnet werden. Der Parksport, welcher insbesondere das Laufen und Fitnessangebote, aber auch weitere Kursangebote umfasst, gewann vor allem im Zusammenhang mit der IGA 2013 und der Initiierung des Vereins ParkSportInsel e. V. an Bedeutung für die Stadtentwicklung und Freiraumplanung. Der Inselpark in Wilhelmsburg verfügt seitdem neben diversen Sport- und Bewegungsmöglichkeiten auch über eine gut beleuchtete Laufstrecke mit Streckenmarkierungen (Abb. 12) (vgl. FHH 2016, S. 37f).



Abb. 12: Laufstrecke im Wilhelmsburger Inselpark

Der Active-City-Masterplan sieht vor, Parksport in Form von festen Installationen sowie vermehrten Kursangeboten wohnortnah und in den Parks beziehungsweise im Zusammenhang mit den Landschaftsachsen stärker in die Stadt zu integrieren. Das Vorhaben, vermehrt Bewegungsinseln zu installieren, basiert auf dem Trend, dass Fitness die zweithäufigste sportliche Aktivität der

Hamburger:innen darstellt. Diese werden zudem häufig in Kombination mit dem Laufen (die häufigste Aktivität der Hamburger:innen), als Startpunkt, Zwischenstopp oder Endpunkt der Route, genutzt. Der Masterplan sieht eine Ergänzung der Bewegungsinseln um weitere Standorte vor, um die Erreichbarkeit der Anlagen für alle Hamburger:innen zu verbessern (vgl. FHH 2016, S. 95). Stand August 2022 können zehn Bewegungsinseln in den Hamburger Bezirken verortet werden (Abb. 13). Jede Bewegungsinsel besteht aus den Geräten Reck, Barren und Trimmfit und kann von allen Sportler:innen frei genutzt werden. Infotafeln geben Beispiele für Übungen sowie allgemeine Hinweise für das Training. Die Bewegungsinseln sind in naturnahen

Räumen platziert, wodurch eine Kombination des funktionalen Trainings an Geräten und Möglichkeiten des Ausdauertrainings, wie des Laufens, ermöglicht wird (vgl. hamburg.de o.D. h). Die Bewegungsinseln liegen allerdings nicht an den Hamburger Laufstrecken, die in Abbildung 13 dargestellt werden.

Eine weitere Zielsetzung des Masterplans ist die Einrichtung von Umkleide- und Duschmöglichkeiten in größeren Parks, um die Teilnahme am Parksport auch für Personen attraktiver zu gestalten, die einen weiteren Weg zurücklegen müssen (vgl. FHH 2016 a, S. 37f). Im Inselpark können Läufer:innen inzwischen gegen ein Entgelt von 1,50 Euro die Umkleide- und Duschmög-

#### Legende

-  Bewegungsinseln (FHH)
-  Calisthenics-Anlagen (andere Betreiber:innen)
-  Laufstrecken (mit Kilometerangabe)
-  2. Grüner Ring
-  Grünes Netz
-  Wasser

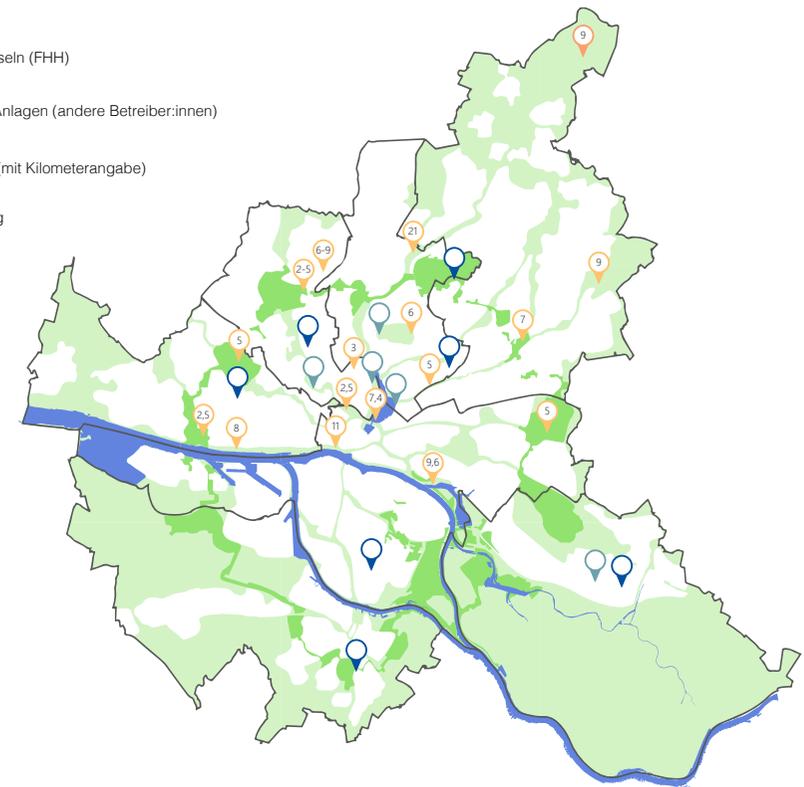


Abb. 13: Verortung der Hamburger Laufstrecken, Bewegungsinseln und Calisthenics-Anlagen

lichkeiten der benachbarten Schwimmhalle nutzen (vgl. Parksportinsel o.D.). Der geplante Ausbau des Angebots im Hamburger Stadtpark, Öjendorfer Park, Harburger Stadtpark sowie im Altonaer Volkspark konnten bisher nicht umgesetzt werden. Der Hamburger Sportverein (HSV) eröffnete 2016 zusammen mit dem Altonaer Bezirksamt den sogenannten „Jedermannsportplatz“ am Volkspark. Im Zusammenhang damit sollte ein Lauftreff mit entsprechender Umkleide- und Sanitär-anlage eingerichtet werden, welcher jedoch nie realisiert wurde. Im Jahr 2021 wurden die für dieses Projekt vorgesehenen Mittel für die Schaffung einer beleuchteten Laufstrecke im Altonaer Volkspark genutzt. Die Umsetzung der Laufstrecke mit fledermaus- und insektenfreundlichem Beleuchtungskonzept ist für 2022 vorgesehen (vgl. NDR 2021; Bündnis90 / Die GRÜNEN Hamburg-Altona 2020).

Die Schaffung von festen Sportinfrastrukturprojekten, wie den Bewegungsinseln, bedürfen neben der Instandhaltung in der Regel keiner andauernden Sicherung. Die Aufrechterhaltung des Kursangebots für den Parksport hingegen, muss fortlaufend gesichert werden. Herausforderungen sind dabei insbesondere, dass nur wenige Sportvereine direkt an öffentlichen Parks liegen und der Vereinssport in den eigenen Sportstätten stattfindet, welche zumeist nicht öffentlich nutzbar sind. Die öffentliche, vereinsunabhängige Nutzung von Sportaußenanlagen wird über die Sportabteilung der Bezirksämter koordiniert (vgl. HSB o.D.). Die finanziellen Mittel zur Umsetzung der Qualitätsoffensive für den Parksport werden auf 22.000 Euro geschätzt. Dies umfasst die Ausbildung beziehungsweise Fortbildung von Trainer:innen, die Veranstaltung eines Kick-Off-Events, die Schaffung einer überdachten Fläche für die wetterunabhängige Durchführung von Kursen sowie die jährlichen Kosten für die Umsetzung der Qualitätsoffensive (vgl. FHH 2016 a, S. 97). Die finanziellen Mittel für die Aufstellung fünf weiterer Bewegungsinseln werden auf 440.000 Euro geschätzt. Dies umfasst die Planung, die Realisierung sowie den Betrieb über fünf Jahre (2017 bis 2024) (vgl. ebd., S. 96).

Basierend auf der Beliebtheit der Laufstrecke im Inselpark und dem erkannten Potenzial von Grünstrukturen für Läufer:innen, entwickelte sich die Planung für

das Projekt Laufstrecken in Hamm-Horn. Im Rahmen des Freiraumkonzepts *Spot-On-Hamm* sollten drei Jogging-Loops entstehen. Die Loops wurden in Kooperation mit Laufsportexpert:innen und Sportvereinen konzipiert und sollten die Stadtteile Horn und Hamm sowie unterschiedliche Grünräume, mitunter die Landschaftsachse Horner-Geest, miteinander verbinden. Die geplante Ausstattung der Routen umfasste eine gute Beleuchtung, Sportgeräte und Infotafeln mit Streckenverläufen. Zusätzlich sollten möglichst wenige und wo notwendig sichere Straßenüberquerungen in die Laufstrecken integriert werden. Die benötigten finanziellen Mittel wurden im Masterplan auf 500.000 Euro geschätzt (vgl. FHH 2016 a, S. 40f). Die Finanzierung konnte nicht im Rahmen von *Spot-On-Hamm* erfolgen, weshalb Kooperationspartner:innen gesucht wurden. Das Projekt wurde bis heute nicht realisiert. Dies ist laut des Landessportamts insbesondere auf die komplexen Abstimmungsprozesse innerhalb des Bezirks zurückzuführen, welche vonseiten des Landessportamts nicht beeinflusst werden können. Es besteht jedoch die Perspektive, die Laufstrecken gegebenenfalls an anderer Stelle umzusetzen (vgl. Int. Vertreter:innen Active City 2022).

Der *Loop Finkenwerder* sollte durch Umwandlung einer alten Hafenbahnstraße in einen Freizeitrundweg für Radfahrer:innen, Inlineskater:innen, Läufer:innen und Fußgänger:innen umgebaut werden und das bestehende Wegenetz in Finkenwerder erweitern. Eine Machbarkeitsstudie von 2014 identifizierte jedoch diverse Herausforderungen für den Umbau und seit der Veröffentlichung der Studie ruht das Projekt. Inzwischen wurde die Freizeitroute 11 für Fußgänger:innen und Radfahrer:innen ausgebaut, welche im zweiten Grünen Ring liegt und parallel zum geplanten Loop verläuft. Der Active-City-Masterplan empfiehlt die erneute Prüfung des Vorhabens (vgl. FHH 2016 a, S. 104f). Entwicklungen in diese Richtung sind jedoch auch im Jahr 2022 nicht erkennbar.

Im Rahmen des *Aktionsplans Gesundheit durch Bewegung von 2021*, soll ein Schwerpunkt auf Sport und Bewegung im öffentlichen Raum gelegt werden. Die Strategie sieht vor, mindestens drei Maßnahmen in jedem Bezirk zu realisieren, um Angebote für Personen

schaffen, die bisher keinen Zugang zu Sport hatten (vgl. FHH 2021, S. 36f). Der Plan ist vordergründig aufgrund der Fokussierung auf die Bewegungsförderung im Quartier relevant für die Förderung des Laufens. Die Handlungsfelder bleiben in ihrer Beschreibung jedoch im Wesentlichen recht oberflächlich. Konkret wird der Laufsport im Zusammenhang mit vier Projekten genannt. Das erste laufbezogene Projekt sieht vor, die bestehenden Altonaer Bewegungsrouten mit der Active-City-Map zu verknüpfen (vgl. FHH 2021 a, S. 23). Im zweiten Projekt ist die Erstellung einer Übersichtskarte der Laufstrecken im Altonaer Volkspark vorgesehen (vgl. ebd., S. 23). Das dritte Projekt bezieht sich auf die Möglichkeit im Zuge der Gestaltung des A7-Deckels eine beleuchtete Laufstrecke anzulegen (vgl. ebd., S. 24). Als viertes Projekt wird die Laufstrecke für Horn-Hamm erneut aufgegriffen, eine Realisierungsperspektive wird jedoch nicht diskutiert (vgl. ebd., S. 20).

Die *Active-City-Strategie von 2022* hebt neben der Weiterentwicklung vieler Themen auch neue Prioritäten hinsichtlich der Bedeutung der öffentlichen Frei- und Grünräume für die Sport- und Bewegungsförderung hervor. Die Strategie setzt einen deutlich stärkeren Fokus auf Freizeitsport, worunter sowohl der Parksport als auch Sport und Bewegung im öffentlichen Raum verstanden wird. Die Aktivierung von Bürger:innen zur Teilnahme am im nicht-organisierten Sport soll insbesondere über den Individualsport erfolgen. Ziel sei es, dass sporttreibende Menschen zum Stadtbild gehören und zu allen Tageszeiten sowie relativ wetterunabhängig im öffentlichen Raum aktiv sein können (vgl. FHH 2022, S. 34f). Dafür ist eine allgemeine Ausweitung der öffentlichen Sportinfrastruktur und des Parksports vorgesehen. Zusätzlich wird das Thema attraktiver Verbindungen durch die Stadt, zur Erweiterung des Mobilitätsverständnisses auf Sport und Bewegung, etabliert. Dies betrifft auch explizit den Laufsport: „Nutzerorientiert gestaltete Laufgelegenheiten werden Bestandteile entsprechender Infrastrukturplanung in allen Bezirken.“ (FHH 2022, S. 21) (vgl. ebd., S. 21).

Hamburg verfügt laut der Active-City-Strategie über ein großes Angebot an Laufstrecken, wobei es sich jedoch nur bei wenigen um offizielle Strecken mit

entsprechender Ausstattung, wie Beleuchtung und Möglichkeiten der Distanz- und Zeitmessung, handelt. Bestehende Laufstrecken mit einem solchen Angebot, speziell die Alsterrunde und der Loop im Wilhelmsburger IGS-Park, weisen eine intensive Nutzung zu allen Tageszeiten auf (vgl. FHH 2022, S. 19). Die Attraktivität und Nutzungsintensität weiterer Laufstrecken ist durch entsprechende Qualifizierung zu steigern. In der Active-City-Map sollen zukünftig auch Sportinfrastrukturen im öffentlichen Raum und Orte der Bewegung abgebildet werden, die bislang nicht erfasst wurden (vgl. ebd., S. 14). Wenn hierzu auch Laufstrecken zählen, könnte die Sichtbarkeit des Laufsports beziehungsweise der Laufmöglichkeiten deutlich erhöht werden. Potenzial der Sichtbarkeit des Laufens kann zudem in der Austragung von Laufevents liegen.

Im *sportpolitischen Diskurs* wurde das Thema Sport und Bewegung im öffentlichen Raum in den vergangenen Jahren verstärkt aufgegriffen. Der Beschluss „Die Zukunft des Sports ist Grün“ der Landesmitgliederversammlung von BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN vom April 2019, formulierte neue Parameter für die zukünftige grüne Sportpolitik. Alle Hamburger:innen sollen demnach in fußläufiger Entfernung Grün- und Blauräume sowie Sportanlagen erreichen können, die öffentlich zugänglich für den individuellen Sport genutzt werden können. Sportvereine sollen dabei unterstützt werden, sich neuen Sportbedarfen zu öffnen und Zugangsbarrieren für die Teilnahme zu senken. Nutzungsmöglichkeiten von Sportanlagen müssen allgemein gelockert werden, wofür wiederum entsprechende Subventionierungen aus dem Haushalt notwendig wären. Die Instandhaltung und Pflege von öffentlich finanzierten Sportanlagen und Parksportinfrastruktur sollte daraus gewährleistet werden. Zudem sollen, im Sinne eines diversen Angebots, neben den genormten Sportanlagen, auch neue Strukturen für Freizeit-, Gesundheits- und Rehasport entstehen. In der Entwicklung von neuen Wohnquartieren müsse der Sport von Beginn an mit in das Konzept einfließen. Zur Gewährleistung dessen wird es zukünftig wichtig sein, relevante Sportakteur:innen auch in Stadtplanungsprojekte mit einzubeziehen. Hinsichtlich sportlicher Events betont der Beschluss zudem die bestehende Positionierung Hamburgs als Ausrichter:in von Ausdauer-

Sportevents. Entsprechend dieser Verantwortung ist die ökologische und soziale Verträglichkeit dieser Veranstaltungen eine wichtige Aufgabe für die Hamburger Sportpolitik. Eine möglichst klimaneutrale und müllfreie Organisation sei dabei anzustreben (vgl. BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN 2019).

Im Mai 2021 stellte die rot-grüne Koalition in Hamburg einen Antrag zur Einrichtung eines Parksportfonds sowie zur Entwicklung eines zukunftsfähigen Parksportkonzepts (vgl. BFHH Drucks. 2021 a, S. 1). Das Parksportkonzept sollte in Kooperation mit dem ParkSportInsel e. V. entwickelt werden. Dabei wäre essenziell, eine langfristige Absicherung der Trägerschaft und personeller Strukturen zu erzielen, um das Konzept auf die gesamte Stadt anwenden zu können. Der Antrag fordert zudem die Einrichtung von Parksportangeboten an acht neuen Standorten, zusätzlich zum Stand der Infrastruktur im Juni 2021 sowie die Durchführung von mindestens vier Ausbildungen, für sogenannte ParkSportPiloten (vgl. ebd., S. 3). Es finden fortlaufend Gespräche zwischen dem ParkSportInsel e. V. und den Bezirken statt. In welchen Bezirken sich das Konzept etabliert, hängt von diversen Faktoren ab, beispielsweise der Suche nach geeigneten Standorten, Partner:innen und Finanzierungsmöglichkeiten (vgl. Int. Vertreter:innen Active City 2022). Ende 2021 wurde eine Förderrichtlinie zur Förderung des Parksports sowie von Sport- und Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum verabschiedet. Der neu eingerichtete Parksportfonds, basierend auf der Drucksache 22/4420, stellt die Mittel zur Anschaffung entsprechender Sportinfrastruktur bereit. Die Förderung kann durch Behörden, Bezirksämter sowie dritte Antragsteller:innen in Anspruch genommen werden. Förderfähige Vorhaben umfassen solche, „die der Anschaffung, Errichtung oder Modernisierung von frei zugänglichen und attraktiven Sportmöglichkeiten in den Quartieren und Parkanlagen, sowie auf frei zugänglichen Sportanlagen“ (FHH 2021 b, S. 2) gelten. Die Förderung bezieht sich dabei nicht nur auf die Anlage selbst, sondern auch die Planungskosten sowie die begleitende Infrastruktur, wie beispielsweise Beleuchtung, Infotafeln und Beschilderungen (vgl. ebd., S. 2). Hervorgehoben wird, dass der Zugang zur Nutzung der Sportinfrastruktur inklusiv, niedrigschwellig und kostenfrei sein soll. Grundlagen für die Förderung

sind ein schriftlicher Antrag sowie ein Nachweis über einen gewissen Eigenanteil, welcher sich am Projektvolumen bemisst. Die Förderung basiert auf § 46 LHO für Initiativen und Projekte in den Bezirken (vgl. ebd., S. 3). Die Förderrichtlinie trat zum 1. Oktober 2021 in Kraft und gilt bis zum 31. Dezember 2022 (vgl. ebd., S. 5). In einer kleinen Anfrage der SPD im Mai 2022 wird der Senat um einen Zwischenstand zur Umsetzung des Fonds gebeten. Es sei in Kooperation mit dem ParkSportInsel e. V. bereits ein Konzept zur hamburgweiten Ausweitung erarbeitet worden. Bei den bisher aus dem Parksportfonds finanzierten Projekten handelt es um Sportboxen in den Bezirken Harburg und Mitte, drei Bewegungsinselfen im Bezirk Wandsbek, einen Outdoor-Fitnesspark in Poppenbüttel sowie eine Calisthenics-Anlage, ein Kleinspielfeld und eine Tischtennisplatte für eine Bergedorfer Grünanlage (vgl. BFHH-Drucks. 2022, S. 3). Projekte mit Laufbezug wurden bisher entweder nicht beantragt oder nicht bewilligt.

### *Hamburger Laufstrecken*

Obwohl die Active-City-Map "Hamburgs Sport auf einer Karte" (hamburg.de o.D. i) darstellen soll, fehlen Laufstrecken in diesem Format bislang. Die öffentliche Thematisierung von Laufstrecken beschränkt sich somit auf die Zusammenstellung von Routen durch die Sportredaktion der Hamburg-Website. Die Kriterien zur Auswahl der Routen konnten leider auch auf Nachfrage bei der Redaktion nicht ermittelt werden. Vor dem Hintergrund, dass es sich hierbei jedoch um das einzige städtische Angebot handelt, wurden Begehungen der Laufstrecken durchgeführt, die im Folgenden vorgestellt werden. Einige der vorgestellten Routen befinden sich in den Randbereichen der Stadt. Im Kontext dieser Forschungsarbeit wurden nur solche Laufstrecken untersucht, die im Sinne des Hamburger Zentrenkonzepts im räumlichen Zusammenhang mit Quartieren der Inneren Stadt sowie der Urbanisierungszone liegen (vgl. FHH 2019, S. 3f). Die Laufstrecken werden außerdem vor dem Hintergrund von sogenannten *Heatmaps* visualisiert. Die Ermittlung von Hamburger Lauf-Hotspots und populären Routen kann sich als herausfordernd gestalten, was in der Natur der Sportart selbst liegt. Laufen als individuelle Bewegungsform ist in Bezug auf Ort und Zeit nahezu unabhängig, sodass nur auf begrenzt verfügbare Daten zurückgegriffen werden kann. Der Trend, die eigene Laufentwicklung und Laufstrecke aufzuzeichnen, erweist sich hierbei jedoch als hilfreich. Eine der populärsten Sportplattformen, *Strava*, veröffentlichte vor einigen Jahren die *Heatmap*. Es handelt sich dabei um eine Visualisierung der Daten des globalen Netzwerkes von Sportler:innen, die *Strava* zur Aufzeichnung ihrer Aktivitäten nutzen. Die *Heatmap* bildet alle öffentlichen Aktivitäten ab (Nutzer:innen können ihre Aktivität als privat markieren) und bietet die Filterung nach unterschiedlichen Sportarten. So war es möglich, die gesammelten Laufstrecken der von hamburg.de mit den tatsächlichen Laufaktivitäten im Raum in Verbindung zu setzen. Bei allen Laufstrecken konnte eine deutlich erhöhte Aktivität auf diesen Routen erfasst werden.

## Alstertal

Die **21 Kilometer** lange Rundlaufstrecke durch das Alstertal (Abb. 17) startet an der U-Bahn-Station Klein Borstel. Aufgrund der Länge eignet sie sich insbesondere für das Halbmarathon- und Marathontraining. Der Startpunkt kann demnach am besten über öffentliche Verkehrsmittel erreicht werden. Neben der U-Bahn (Linie U1) können auch die Bushaltestellen Brombeerweg-West (Linie 179) sowie Erdkampsweg-Ost (Linien 172 und 392) genutzt werden.

Das Gelände ist hauptsächlich flach, hat jedoch teilweise leichte Steigungen. Bei den Oberflächen handelt es sich um planierte Sandwege, die entweder entlang des Alsterlaufs oder durch dicht bewachsene Streckenabschnitte verlaufen (Abb. 14 - 16) (vgl. hamburg.de o.D. m). Die Laufstrecke weist keinerlei Wegweiser oder Markierungen auf, ist jedoch durch die Orientierung am Alsterlauf leicht zu navigieren.

Einer der aktivsten Akteur:innen des Laufsports im Bezirk Nord ist der Lauftreff Alstertal. Der Lauftreff trifft sich dienstags und samstags gegenüber des Clubhauses des VfW Oberalster zum gemeinsamen Trainieren und veranstaltet zahlreiche Laufveranstaltungen unterschiedlicher Distanzen im Alstertal. 2022 fand hier erstmals der *Midsummerrun* statt, ein Pilotprojekt zur Veranstaltung nachhaltiger, ressourcenschonender Laufevents (vgl. Lauftreff Alstertal 2022).



Abb. 14: Läuferin auf der Alstertal-Laufstrecke



Abb. 15: Dem Alsterlauf folgend



Abb. 16: Dicht bewachsene Wege

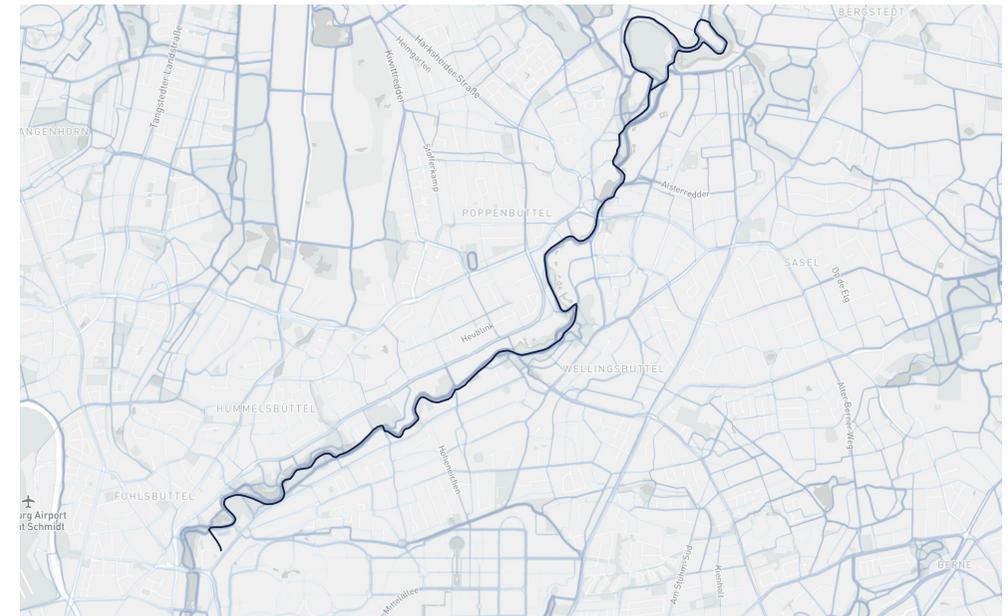


Abb. 17: Alstertal-Laufstrecke in der Heatmap

### Laufoberfläche



## Außenalster

Die 7,4 Kilometer lange Rundlaufstrecke um die Außenalster (Abb. 21) ist einer der populärsten Routen in Hamburg. Startpunkt der offiziellen Strecke ist das Café Cliff, ab dort gibt es alle 500 Meter Distanzmarkierungen. Am Cliff befindet sich ein Parkplatz, die nächste U-Bahn-Station ist die Station Hallerstraße (Linie U1) und die nächste Busstation ist die Station Alsterchausee (Linie 15).

Die Strecke ist eben und weist am westlichen Ufer überwiegend planierte Sandwege auf (Abb. 18), am östlichen Ufer kommen auch vermehrt asphaltierte oder gepflasterte Wege vor (vgl. hamburg.de o.D. m). Die Laufstrecke ist auch ohne Wegweiser leicht zu navigieren.

Entlang der Route befindet sich eine Chip-Zeitmessung mit sechs Messstationen. Um die eigene Zeit zu messen, können sich Läufer:innen auf [alsterrunning.de](http://alsterrunning.de) registrieren und müssen einen entsprechenden Chip in den Laufschuhen tragen (vgl. [alsterrunning.de](http://alsterrunning.de) o.D.). Weitere bewegungsfördernde Elemente der Alsterlaufstrecke sind die Bewegungsinsel nahe der Krugkoppelbrücke im Norden der Außenalster (Abb. 19) sowie die Sportgeräte am östlichen Ufer auf Höhe der Adresse Schwanenwik 29. Weitergehend befindet sich am Start- und Endpunkt nahe des Cliffs eine der wenigen Hamburg-Wasser-Trinkwasserbrunnen der Stadt (Abb. 20).



Abb. 18: Breite Sandwege auf der Alsterrunde



Abb. 19: Bewegungsinsel am Alsterufer



Abb. 20: Trinkwasserbrunnen am Alsterufer

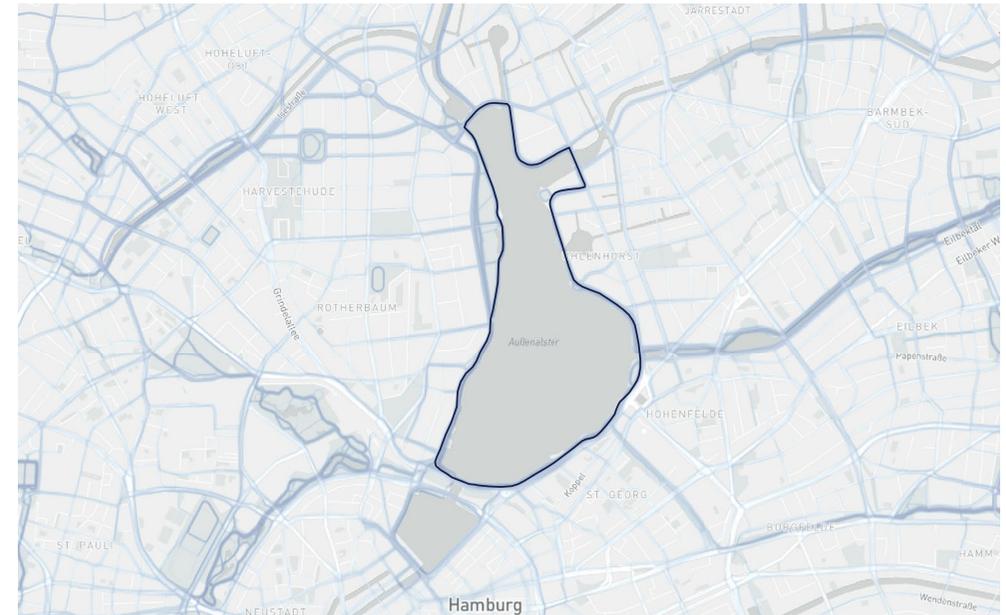


Abb. 21: Außenalster-Laufstrecke in der Heatmap

### Laufoberfläche



- Asphalt / Pflaster (31 Prozent)
- Sand / Wald (59 Prozent)

## Eichtalpark

Die Laufstrecke im Eichtalpark ist insgesamt knapp **8 Kilometer** lang und führt entlang der Wandse (Abb. 25). Hinsichtlich der Erreichbarkeit bietet sich als Startpunkt, entgegen der Information der Hamburg-Website, der Holzmühlenteich an. Die nächste U-Bahn-Station ist Wandsbek Markt (Linie U1), noch näher liegen die Busstationen Hogrevestraße und Gladowstraße (Linien 8 und 116) sowie Holzmühlenstraße (Linie 9).

Das Gelände ist flach und bei der Oberfläche handelt es sich, neben sehr kurzen asphaltierten Abschnitten, um planierte Sandwege (vgl. hamburg.de o.D. m). Die Wege sind in vielen Abschnitten schmal, sodass an diversen Stellen um Rücksicht seitens der Radfahrer:innen gegenüber anderer Nutzer:innen gebeten wird (Abb. 22). Der Eichtalpark ist verhältnismäßig dicht bewachsen, wodurch eine natürliche Lärmdämpfung der nahegelegenen Magistrale erzielt wird. Gleichzeitig bedeutet dies, dass das Umfeld nur schwer einsehbar ist, was insbesondere im Zusammenhang mit der meist fehlenden Beleuchtung ein Hindernis für Läufer:innen zu dunkleren Tages- oder Jahreszeiten darstellen könnte. An einem Punkt der Laufstrecke muss eine stärker befahrene Straße mit Ampel überquert werden (Abb. 23).

Hervorzuheben ist, dass es im Eichtalpark selbst einen Lauftreff des TSV Wandsetal gibt, welcher sich zweimal wöchentlich (mittwochs 18.30 Uhr und samstags 14.00 Uhr) trifft.



Abb. 22: Schmale Sandwege im Eichtalpark



Abb. 23: Straßenüberquerung auf der Laufstrecke



Abb. 24: Läufer:innen und Radfahrer:in im Eichtalpark



Abb. 25: Eichtalpark-Laufstrecke in der Heatmap

### Laufoberfläche



### Eilbekkanal

Die 5 Kilometer lange Rundlaufstrecke führt entlang des Eilbekkanals (Abb. 29), der Startpunkt ist in unmittelbarer Nähe der S-Bahn-Station Friedrichsberg. Hier befindet sich auch die gleichnamige Bushaltestelle (Linie 16).

Auf den ersten 100 Metern der Strecke befindet sich eine der Active-City-Bewegungsinseln (Abb. 26). Über ein Drittel der Strecke, insbesondere der erste und der letzte Kilometer, ist asphaltiert (Abb. 27). Bei den restlichen Laufoberflächen handelt es sich um planierte Sandwege (Abb. 28) (vgl. hamburg.de o.D. m). Es sind nur wenige, sehr leichte Steigungen vorhanden.

Die Strecke ist nicht markiert, mit dem Eilbekkanal als Referenz jedoch gut zu navigieren und kreuzt auf den über 5 Kilometern insgesamt sechs Ampeln. Bei den anderen Straßenübergängen handelt es sich um beruhigte Fußgängerüberwege und Zebrastreifen. Viele der Straßen parallel zur Laufstrecke sind Fahrradstraßen, die lediglich für Anlieger:innen frei sind. Um am Kuhmühlenteich auf die andere Seite des Ufers zu gelangen, gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder man weicht vom Sandweg entlang des Wassers auf den gepflasterten Gehweg aus, oder man bleibt am Wasser und nimmt die Treppe auf die Brücke.



Abb. 26: Bewegungsinsel am Streckenstart



Abb. 27: Asphaltierter Streckenabschnitt



Abb. 28: Sandwege parallel zur Fahrradstraße



Abb. 29: Eilbekkanal-Laufstrecke in der Heatmap

#### Laufoberfläche



## Elbe-Övelgönne

Die 4 Kilometer lange Laufstrecke (Abb. 33) beginnt am Museumshafen Övelgönne und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln über die gleichnamige Bushaltestelle (Linie 112) oder die Fährhaltestelle Neumühlen/Övelgönne erreichbar.

Zu Beginn der Strecke gibt es einige kurze steile Abschnitte, danach ist das Gelände meist eben. Bei der Oberfläche handelt es sich um planierte Sandwege (Abb. 30) oder asphaltierte und gepflasterte Wege (Abb. 31) (vgl. hamburg.de o.D. m). Endpunkt oder Umkehrpunkt sind der Platz am Fähranleger Teufelsbrück (Abb. 32).

Die Strecke führt durchgehend entlang der Elbe und ist dadurch einfach zu navigieren. Die Route ist jedoch gleichzeitig eine beliebte und stark frequentierte Spazier- und Radstrecke, sodass Nutzer:innen in Abschnitten mit schmaleren Wegen besonders aufeinander achten müssen.



Abb. 30: Sandwege entlang der Elbe



Abb. 31: Asphaltierte Wege entlang der Elbe

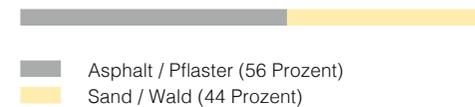


Abb. 32: Umkehrpunkt: Teufelsbrück



Abb. 33: Elbe-Övelgönne-Laufstrecke in der Heatmap

### Laufoberfläche



## Flughafen

Zwei Laufstrecken, eine **6 und eine 9 Kilometer** lange Route (Abb. 37), starten jeweils nahe dem Aussichtspunkt am Flughafen. Die nächste U-Bahn-Station ist Niendorf Markt (Linie U2), die nächste Bushaltestelle ist Vogt-Cordes-Damm (Linien 5, 23 und 391).

Der Startpunkt befindet sich auf dem Flughafenwanderweg (Abb. 34). Beide Strecken verlaufen nahezu durchgehend am Flughafengelände und bieten Ausblicke auf die Landebahnen (Abb. 35), sodass startende und landende Flugzeuge regelmäßig während des Laufs beobachtet werden können.

Nach rund einem halben Kilometer stößt man auf die Tarpenbek, welche von dort an parallel zur Laufstrecke verläuft (Abb. 36). Die kürzere Route führt zum Baggersee und zurück, die längere Route bis zum Flughafentunnel und zurück.

Das Gelände ist eben (vgl. hamburg.de o.D. m) und bei der Laufoberfläche handelt es sich durchgehend um planierte Sandwege. Trotz der Nähe zum Flughafen ist die Strecke recht grün und ruhig.



Abb. 34: Startpunkt: Flughafenwanderweg



Abb. 35: Aussicht auf die Landebahnen.



Abb. 36: Der Tarpenbek folgend

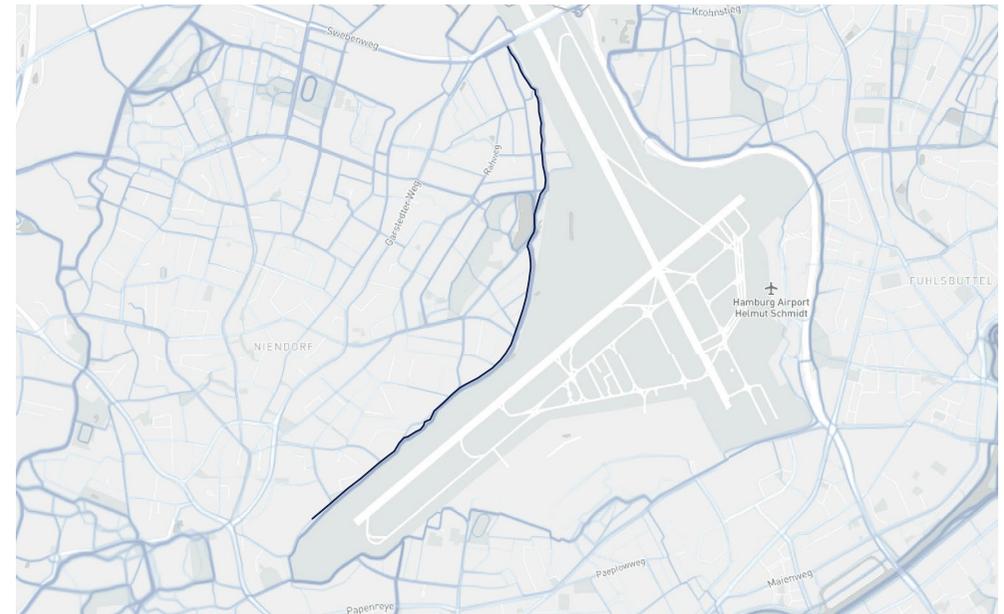


Abb. 37: Flughafen-Laufstrecke in der Heatmap

### Laufoberfläche



Sand / Wald (100 Prozent)

### Hafen

Die 11 Kilometer lange Rundlaufstrecke am Hafen (Abb. 41) startet an der U- und S-Bahn-Haltestelle Landungsbrücken, führt durch den alten Elbtunnel auf die andere Seite der Elbe und zurück durch die Hafencity. Der Startpunkt ist ebenfalls über die Bushaltestelle Landungsbrücken (Linie 111) erreichbar.

Das Gelände ist eben, allerdings müssen auf beiden Seiten des Elbtunnels (Abb. 38) jeweils entweder die Treppen überwunden oder der Aufzug genommen werden (Abb. 39). Die Oberfläche ist durchgehend asphaltiert (vgl. hamburg.de o.D. m). Eine Wegweisung wäre auf dieser Route äußerst hilfreich, da sich die Navigation durch das Hafengebiet weniger intuitiv darstellt.

Die Strecke eignet sich insbesondere für Personen, die asphaltierte Laufoberflächen bevorzugen und eine weniger frequentierte Trainingsstrecke suchen. Grüne Landschaft und Bäume - Faktoren, die vielen Läufer:innen wichtig sind - findet man auf dieser Strecke jedoch kaum (Abb. 40).



Abb. 38: Alter Elbtunnel



Abb. 39: Aufzug im Elbtunnel



Abb. 40: Hafengebiet

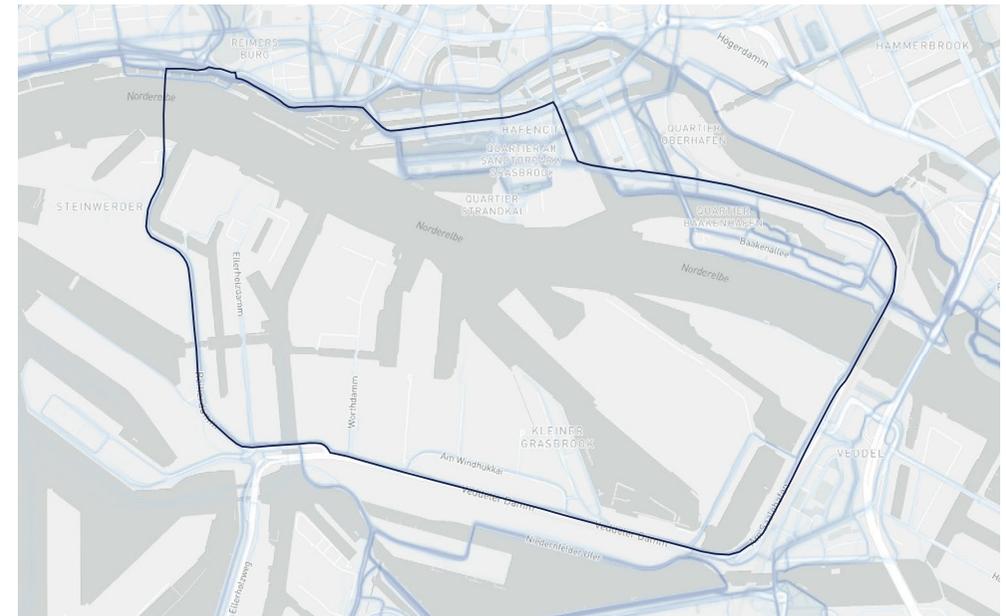


Abb. 41: Hafen-Laufstrecke in der Heatmap

#### Laufoberfläche



Asphalt / Pflaster (100 Prozent)

## Isebekkanal

Die Rundlaufstrecke am Isebekkanal ist **2,75 Kilometer** lang, startet an der U-Bahn-Station Hoheluftbrücke und führt größtenteils entlang des Isebekkanals am Kaiser-Friedrich-Ufer (Abb. 45). Der Startpunkt ist außerdem über die Bushaltestelle Hoheluftbrücke (Linie 5) erreichbar.

Das Gelände ist flach und die Laufoberfläche umfasst vorwiegend geplante Sandwege mit einigen asphaltierten beziehungsweise gepflasterten Streckenabschnitten (Abb. 43) (vgl. hamburg.de o.D.) m. Die Navigation hingegen ist, trotz fehlender Markierung der Strecke, unkompliziert. Alternativ könnte man den ersten Streckenabschnitt entlang des Isebekkanals wiederholen.

Das Kaiser-Friedrich-Ufer ist zumeist recht belebt mit Fußgänger:innen, Läufer:innen und Radfahrer:innen. Letzteren steht entlang der ersten Hälfte der Strecke eine separate Fahrradspur zur Verfügung (Abb. 42). Der finale Abschnitt der Strecke führt durch den weniger frequentierten Mansteinpark, hier kommen sich die Nutzer:innen auch aufgrund getrennter Wege weniger in den Weg (Abb. 44). Auf der recht kurzen Strecke müssen zudem insgesamt vier Ampeln gekreuzt werden.



Abb. 42: Wegeteilung entlang des Isebekkanals



Abb. 43: Gepflasterter Streckenabschnitt



Abb. 44: Getrennte Wege im Mansteinpark

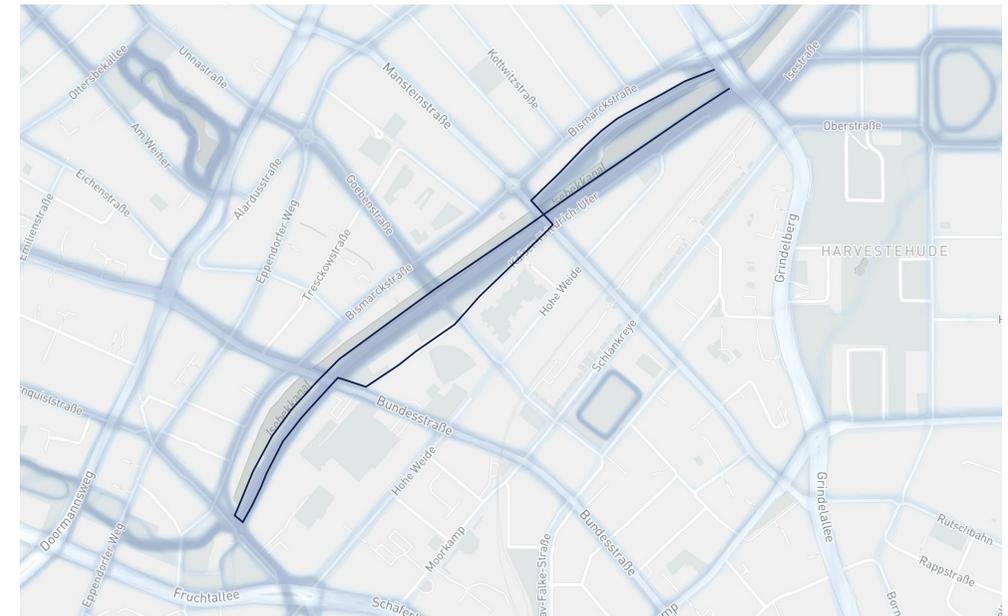


Abb. 45: Isebekkanal-Laufstrecke in der Heatmap

### Laufoberfläche



## Jenischpark

Die Rundlaufstrecke im Jenischpark ist **2,5 Kilometer** lang (Abb. 49). Sie wird als kurze Trainingsstrecke für Geschwindigkeitsläufe, oder als Abstecher in der Elbe-Övelgönne-Laufstrecke empfohlen. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist der Startpunkt bestmöglich über die S-Bahn-Haltestelle Klein Flottbek erreichbar. Eine nahegelegene Bushaltestelle ist Marxsenweg (Linien 112, 115 und X21), zudem gibt es einen öffentlichen Parkplatz am Hochkamp, wenige Meter von einem der Parkeingänge.

Das Gelände weist leichte Steigungen und planierte Sandwege als Laufoberfläche auf (Abb. 46) (vgl. hamburg.de o.D. m). Bei einigen Abschnitten der Laufstrecke handelt es sich jedoch mehr um etablierte Trampelpfade (Abb. 47) als um angelegte Wege. Der Jenischpark ist an vielen Stellen recht verwinkelt und uneinsehbar, sodass die Navigation der Strecke nicht immer eindeutig ist.

Besonderheiten im Jenischpark sind sowohl das Jenischhaus (Abb. 48), das Museum im Ernst-Barlach-Haus sowie ein kleines Café am Ende der Laufstrecke nahe des Jenischhauses.



Abb. 46: Breite Sandwege im Jenischpark



Abb. 47: Etablierte Trampelpfade im Jenischpark



Abb. 48: Jenischhaus



Abb. 49: Jenischpark Laufstrecke in der Heatmap

### Laufoberfläche



## Niendorfer Gehege

Zwei Rundlaufstrecken, eine 2 und 5 Kilometer lange Route (Abb. 53), sollen jeweils am Parkplatz der Straße Bondenwald starten (vgl. hamburg.de o.D. m). Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist der Startpunkt bestmöglich über die U-Bahn-Haltestelle Niendorf-Markt erreichbar.

Das Gelände ist eben und bei der Oberfläche handelt es sich um planierte Sandwege und Waldwege (Abb. 50 - 51) (vgl. hamburg.de o.D. m).

Abbildung 53 bildet die zwei Kilometer lange Strecke ab, die fünf Kilometer lange Strecke wird auf der Hamburg-Website nicht dargestellt. Vor Ort sollen die beiden Strecken unterschiedlich farblich markiert sein, die zwei Kilometer lange Strecke rot und die fünf Kilometer lange Strecke blau (vgl. hamburg.de o.D. m). Diese Markierungen konnten bei der Begehung jedoch nicht ausfindig gemacht werden. Andere Wegweiser, wie beispielsweise zur Waldschule (Abb. 52) waren jedoch vorhanden.



Abb. 50: Planierte Sandwege im Niendorfer Gehege



Abb. 51: Waldlauf im Niendorfer Gehege



Abb. 52: Wegweiser zur Waldschule

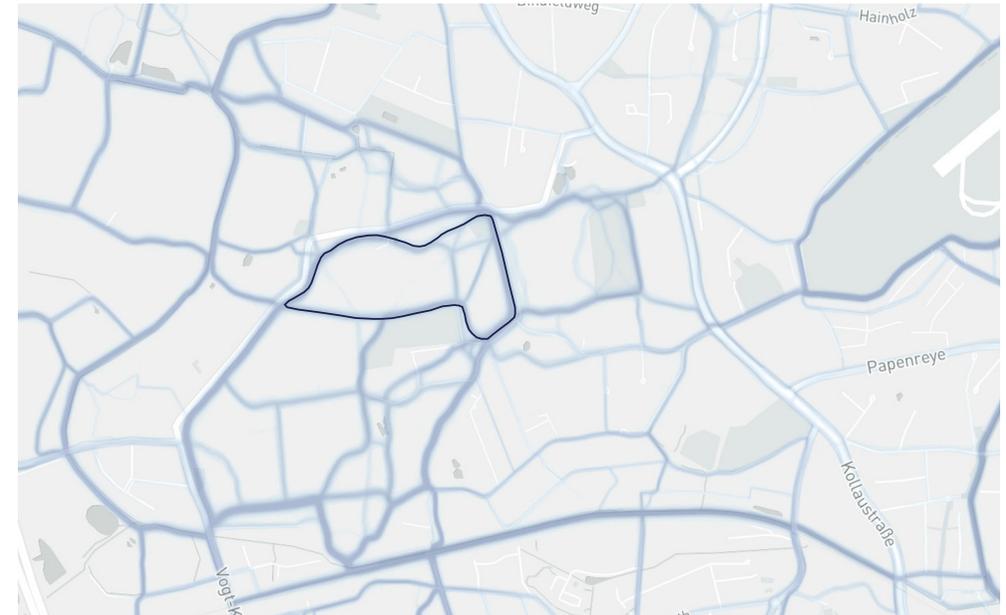


Abb. 53: Niendorfer-Gehege-Laufstrecke in der Heatmap

Lafoberfläche



Sand / Wald (100 Prozent)

## Öjendorfer Park

Die Rundlaufstrecke im Öjendorfer Park ist **5 Kilometer** lang (Abb. 57) und kann auf 3 Kilometer verkürzt werden, indem nur der See umrundet wird (vgl. hamburg.de o.D. m). Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist der Startpunkt kaum erreichbar. Die Bushaltestellen Hans-Rubbert-Straße und Rispengrasweg (Linie 29) im neuen Quartier Haferblöcken befinden sich am nächsten zum Öjendorfer Park. Eine weitere Möglichkeit stellt die Bushaltestelle Friedhof Öjendorf (Linien 161 und 461) dar. Zudem gibt es vier Parkplätze verteilt um den Park, der Parkplatz im Driftredder liegt nahe des Startpunktes.

Das Gelände ist bis auf einen Hügel flach und weist planierte Sandwege als Laufoberfläche auf (vgl. hamburg.de o.D.). Die Laufstrecke führte durch dichtere Waldstücke (Abb. 54) sowie weitläufige Parkanlagen (Abb. 55). Die Wegeführung ist aufgrund der Vielzahl an Wegeverbindungen nicht immer eindeutig, im weiteren Verlauf dient der Öjendorfer See jedoch als gute Orientierungshilfe.

Die Besonderheit der Laufstrecke ist der 42 ha große Öjendorfer See mit kleinen Inseln im Zentrum des Parks. Der nördliche Teil des Sees ist als Vogelschutzzone ausgewiesen und nicht zur freizeithlichen Nutzung freigegeben. Im südlichen Teil des Sees und gegen Ende der Laufstrecke befinden sich jedoch zwei kleine Badestellen mit Sandstränden (Abb. 56). Das Badewasser hat laut Infotafeln der Stadt Hamburg ausgezeichnete Badegewässerqualität und eignet sich demnach für eine Abkühlung nach dem Lauf. Hervorzuheben ist zudem, dass der Öjendorfer Park über öffentliche Toiletten verfügt.



Abb. 54: Waldabschnitte im Öjendorfer Park



Abb. 55: Weitläufige Grünflächen des Öjendorfer Park



Abb. 56: Badestelle am Öjendorfer See

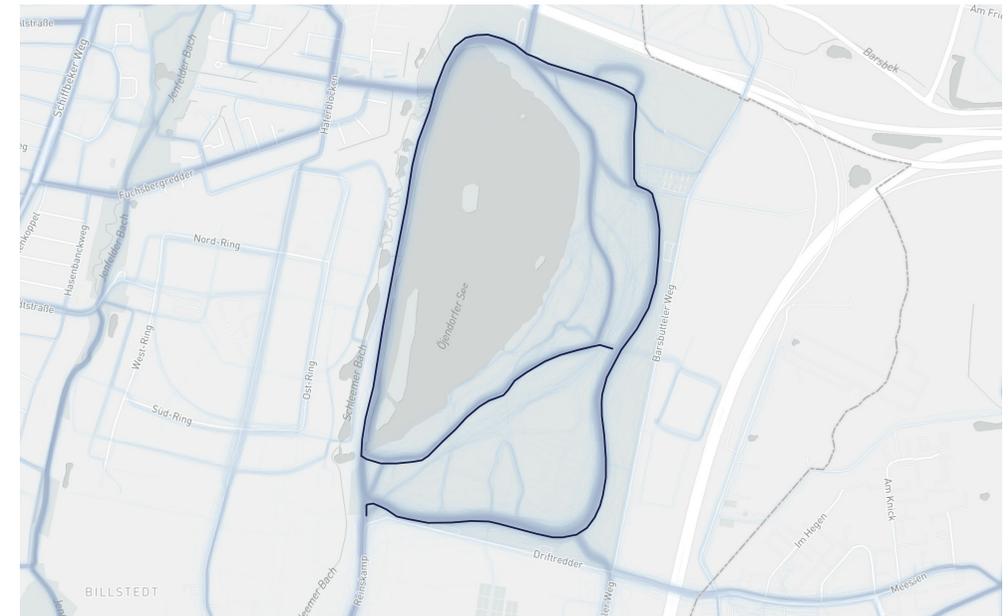


Abb. 57: Öjendorfer-Park-Laufstrecke in der Heatmap

### Laufoberfläche



■ Sand / Wald (100 Prozent)

### Planten und Blumen

Die Rundlaufstrecke ist **2,3 Kilometer** lang (Abb. 61) und startet am Eingang zum Park *Planten un Blumen* in der Rentzelstraße nahe dem Fernsehturm (Abb. 58). Die nächste U-Bahn-Station ist Messehallen (Linie U2). Zur Erweiterung der Route können die Wallanlagen einbezogen werden.

Das Gelände weist leichte Steigungen und Treppen sowohl kurz hinter dem Eingang als auch an den Terrassen vor dem Gewächshaus auf. Bei der Oberfläche handelt es sich überwiegend um planierte Sandwege und einige asphaltierte oder gepflasterte Abschnitte (vgl. hamburg.de o.D. m). Die Sandwege der Laufstrecke weisen zudem nahezu durchgängig einen gepflasterten Seitenstreifen auf (Abb. 59), welcher in erster Linie der Barrierefreiheit dient. Es konnten jedoch auch einige Läufer:innen beobachtet werden, die diese Oberfläche zum Laufen bevorzugten. Der Umkehrpunkt befindet sich am Wallgraben (Abb. 60).

Obwohl Übersichtspläne der Parkanlage und Wegweise vorhanden sind, ist die Laufstrecke nicht ausgeschildert, wodurch die Navigation im verwinkelten *Planten un Blumen* erschwert wird und ab und zu in Sackgassen führt. Auch während der Begehung wurden Läufer:innen beobachtet, die an den Übersichtsplänen und Wegweisern stehen blieben, um sich zu orientieren.



Abb. 58: Startpunkt: Eingang Planten un Blumen



Abb. 59: Sandwege mit Pflasterstreifen



Abb. 60: Umkehrpunkt: Wallgraben

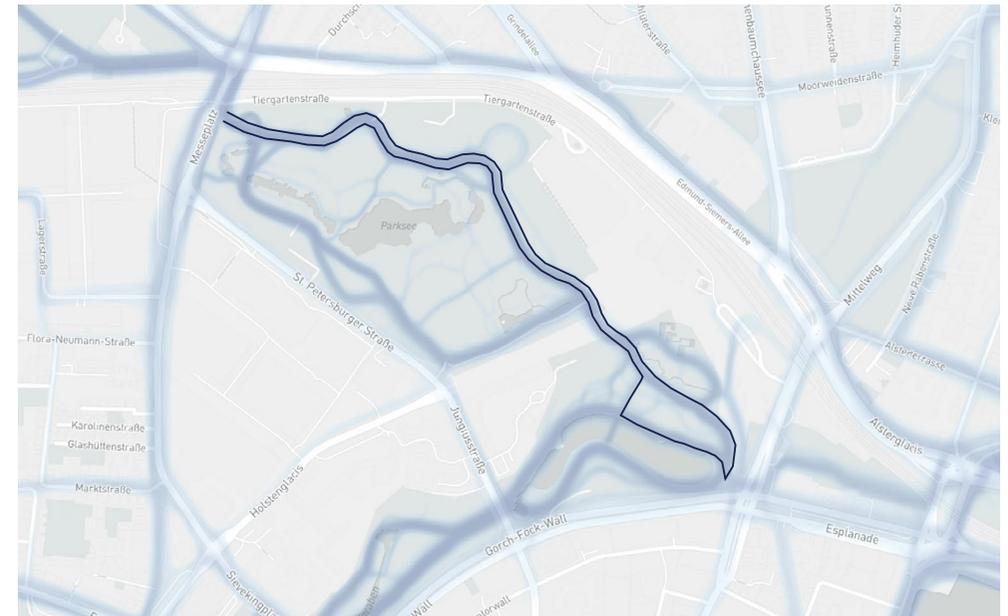
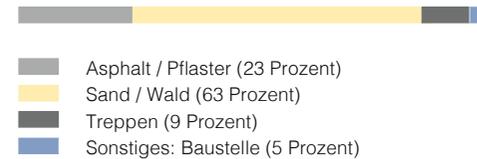


Abb. 61: Planten-un-Blumen-Laufstrecke in der Heatmap

#### Laufoberfläche



## Stadtpark

Die Rundlaufstrecke um den Stadtpark ist **5 Kilometer** lang (Abb. 65), der Park bietet jedoch darüber hinaus vielfältige Möglichkeiten für Rundstrecken variierender Längen. Der vorgeschlagene Start- und Endpunkt liegt weniger als 300 m von der U-Bahn-Station Borgweg (Linie U3) sowie der Bushaltestation Borgweg (Linien 6 und 17) entfernt.

Das Gelände ist eben und bei den Oberflächen handelt es sich im Wesentlichen, bis auf kurze asphaltierte Abschnitte, um planierte Sandwege (Abb. 62-64) (vgl. hamburg.de o.D. m). Die Laufstrecke führt durch Wald und Parkbereiche, kreuzt keine Ampel und lediglich zwei Zebrastreifen. Aufgrund der vielen Wegverzweigungen ist die Navigation der hier dargestellten Strecke nicht ohne weiteres eindeutig.

Nahe des Start- und Endpunkts befindet sich einer der Hamburg-Wasser-Trinkwasserbrunnen.



Abb. 62: Waldabschnitt der Stadtpark-Laufstrecke



Abb. 63: Parkabschnitt der Stadtpark-Laufstrecke



Abb. 64: Asphaltierter Abschnitt der Stadtpark-Laufstrecke

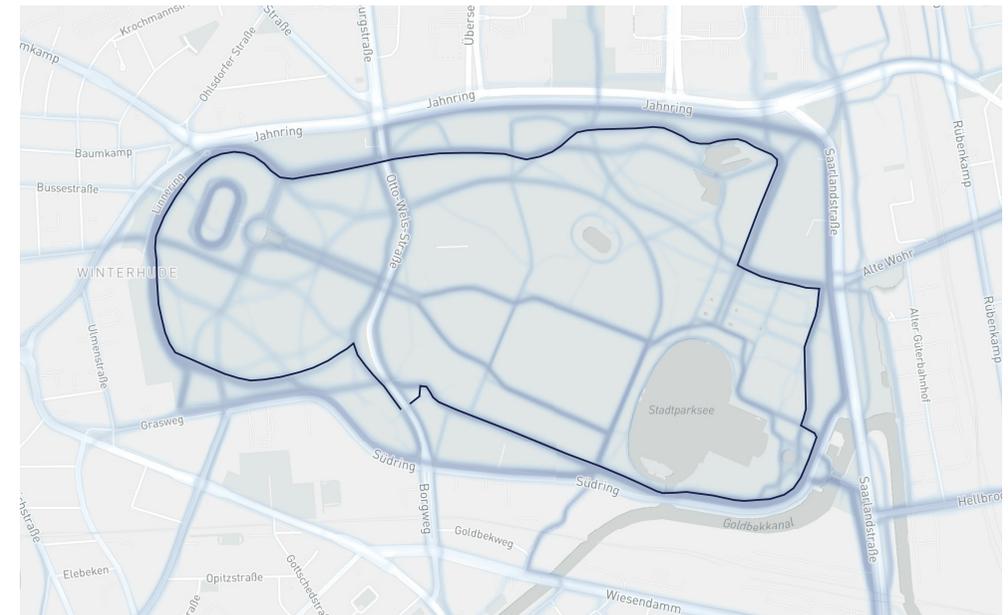


Abb. 65: Stadtpark-Laufstrecke in der Heatmap

### Laufoberfläche



## Volkspark

Die Rundlaufstrecke im Volkspark ist **5 Kilometer lang** (Abb. 69). Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist der Startpunkt bestmöglich über die S-Bahn-Haltestelle Stellingen (Linie S3, S21 und A1) und die Bushaltestelle Am Volkspark (Linie 180) erreichbar. Am Volkspark befinden sich jedoch auch mehrere Parkplätze.

Die Volkspark-Laufstrecke bietet abwechslungsreiche Laufumgebungen. Besonderheiten sind das teilweise sehr hügelige Gelände sowie die Waldabschnitte und angelegten Gärten (Abb. 66 und 68). Die Oberflächen variieren zwischen planierten Sandwegen und asphaltierten Wegen (vgl. hamburg.de o.D. m). Die Navigation ist jedoch aufgrund der zahlreichen Wege schwierig.

Um den bei Läufer:innen beliebten Volkspark auch im Dunkeln nutzbar zu machen, wurden 2022 neue tier- und insektenfreundliche Leuchten installiert, welche jedoch derzeit noch nicht in Betrieb genommen wurden (Abb. 67). Die beleuchteten Abschnitte decken sich allerdings nur teilweise mit der vorgeschlagenen Rundlaufstrecke der Hamburg-Website.



Abb. 66: Waldabschnitt der Volkspark-Laufstrecke



Abb. 67: Neue Beleuchtung für Läufer:innen im Volkspark



Abb. 68: Rosengarten im Volkspark



Abb. 69: Volkspark-Laufstrecke in der Heatmap

### Laufoberfläche



## 2.6. ANSÄTZE FÜR RUNNABILITY

Runnability könnte mit den Begriffen Lauffähigkeit oder Lauffreundlichkeit übersetzt werden und stellt einen recht neuen Ansatz in der Betrachtung von Sport und Bewegung in öffentlichen Räumen dar, weist jedoch einige Parallelen zu den Forschungen um Walkability auf (vgl. Ettema 2015, S. 5). Vor dem Hintergrund der Beliebtheit des Laufens, haben Anpassungen in der baulichen Umgebung und Umwelt zur Optimierung oder Herstellung von Laufstrecken das Potenzial, Laufen als Bewegungsform für viele Menschen zu verbessern oder in die alltägliche Lebenswelt vieler Menschen neu zu integrieren (vgl. ebd., S. 3). Erkenntnisse zu Runnability in Frei- und Grünräumen könnten somit eine wichtige Ergänzung für das Wissen der Stadt- und Freiraumentwicklung sowie Sportentwicklung sein (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 2).

Die spezifischen Präferenzen und Sorgen von Läufer:innen in Bezug auf ihre Laufumgebung wurden bisher noch nicht umfassend untersucht, lediglich vier Studien widmen sich dem Runnability-Konzept konkret: Ettema (2015), Deelen et al. (2019), Schuurman et al. (2021) und Shashank et al. (2021). Die ersten drei Studien befassen sich mit der Befragung von Läufer:innen zu unterschiedlichen Runnability-Faktoren (Abb. 70), die vierte Studie stellt eine Fortsetzung dieser Forschung dar und versucht, Ansätze für einen Runnability-Index zu entwickeln. Die Studien werden im Folgenden kurz vorgestellt, um den aktuellen Stand der Forschung zu skizzieren. Daraus folgt eine Zusammenfassung der Präferenzen und Sorgen von Freizeitläufer:innen, die in der weiteren Forschung im Untersuchungsraum angewendet werden sollen.

### Runnability-Studien

Die Studie *Runnable Cities: How Does the Running Environment Influence Perceived Attractiveness, Restorativeness, and Running Frequency?* von Dick Ettema erschien 2015 im SAGE Journal for Environment and Behaviour.

Ettema ist Professor für Humangeografie und Raumplanung an der *Universiteit Utrecht*. Seine Forschung fokussiert Fragen rund um die Zugänglichkeit von Städten und deren Auswirkungen auf alltägliche Aktivitäten, Mobilitätsmuster, Gesundheit und

soziale Integration von Bürger:innen. Ettema untersucht die Zusammenhänge zwischen individuell wahrgenommener Attraktivität und Erholbarkeit von Laufstrecken und den Merkmalen der jeweiligen Laufumgebung. Die Ergebnisse basieren auf der Befragung von 1.581 Laufanfänger:innen, die an einem sechswöchigen *Start-To-Run-Programm* der *Dutch Athletics Union* teilnahmen. Zunächst wurden die Läufer:innen nach grundlegenden Informationen wie Alter und Geschlecht sowie Laufhäufigkeit, -partner:innen und -zeit gefragt. Im nächsten Schritt wurden die Läufer:innen gebeten, ihre üblichen Laufstrecken anhand von bestimmten Faktoren zu bewerten. Diese Faktoren basieren auf bestehender Literatur zu Umwelteinflüssen, die das Lauferlebnis beeinflussen könnten. Die Befragten sollten dabei angeben, ob sie in bestimmten Umgebungen (beispielsweise innerhalb oder außerhalb der Nachbarschaft, in Parks, innerhalb oder außerhalb der Stadtgrenzen) und auf bestimmten Oberflächen (beispielsweise ungepflasterte oder gepflasterte Straßen, Wege speziell für Fußgänger:innen oder gemeinsam genutzte Wege) laufen. Zusätzlich wurden die Befragten gebeten, unterschiedliche Störfaktoren in Bezug auf ihr Lauferlebnis auf einer Skala von 1 (nicht wichtig) bis 5 (sehr wichtig) zu bewerten. Dazu gehörten Interaktionen mit Fußgänger:innen, Radfahrer:innen, Autos oder unangelegten Hunden, verbale Belästigung, Bedrohungen durch andere Personen, schlechte Beleuchtung, Unterbrechungen aufgrund anderer Verkehrsteilnehmer:innen sowie unangenehme Oberflächen. Zur Bewertung des Gesamterlebnisses, wurden die Laufstrecken jeweils auf einer Skala von 1 bis 5 hinsichtlich der Attraktivität und Erholbarkeit bewertet.

Die Studie *Attractive running environments for all? A cross-sectional study on physical environmental characteristics and runners' motives and attitudes, in relation to the experience of the running environment* von Ineke Deelen, Mark Janssen, Steven Vos und Carlijn B. M. Kamphuis erschien 2019 im BioMed Central (BMC) Public Health Journal.

Die fünf Autor:innen vertreten diverse Hochschulen und unterschiedlichen Fachbereiche. Dazu gehören: Humangeografie und Raumplanung der *Universiteit*

*Utrecht* (Deelen und Ettema), Sportwissenschaften der *Fontys University of Applied Sciences* (Janssen und Vos), Industriedesign der *Technischen Universiteit Eindhoven* (Janssen und Vos), Bewegungswissenschaften der *Katholieke Universiteit Leuven* (Vos) und Interdisziplinäre Sozialwissenschaften der *Universiteit Utrecht* (Kamphuis).

Die Studie untersucht die Zusammenhänge zwischen intrapersonellen Merkmalen – also Motive und Einstellungen zum Laufen – sowie individueller Umweltwahrnehmung und der wahrgenommenen Attraktivität und Erholbarkeit der Laufumgebung. Als zusätzlicher persönlicher Faktor wird die Lauferfahrung in Jahren hinzugezogen. Die Ergebnisse basieren auf den Daten von 2.477 Läufer:innen des Eindhoven Halbmarathons im Jahr 2015. Bei der Registrierung wurden die Läufer:innen gebeten, nach dem Event an der Befragung teilzunehmen, welche sie im Anschluss an den Halbmarathon per E-Mail erhielten. Zunächst wurden die Läufer:innen nach soziodemografischen Merkmalen, wie Alter, Geschlecht und Bildungsstand sowie laufbezogenen Merkmalen gefragt. Zu den laufbezogenen Merkmale gehören Messungen der Laufdistanz (ja oder nein), gegebenenfalls mithilfe von Sportuhren oder ähnlichem (ja oder nein) sowie der organisatorische Kontext des Laufens (individuell, mit Laufpartner:innen oder im Verein). Im nächsten Schritt zielten die Fragen auf intrapersonellen Charakteristiken, also die Motive und Einstellungen zum Laufen sowie die Jahre der Lauferfahrung ab. Zur Untersuchung der Laufumgebung wurden die Läufer:innen gebeten, ihre Laufstrecke jeweils auf einer Skala von 1 (nicht wichtig) bis 5 (sehr wichtig) hinsichtlich der Attraktivität und Erholbarkeit zu bewerten.

Die Studie *Environmental Preferences and Concerns of Recreational Road Runners* von Nadine Schuurman, Leah Rosenkrantz, und Scott A. Lear erschien 2021 im International Journal of Environmental Research and Public Health.

Die drei Autor:innen forschen an der *Simon Fraser University*. Schuurman und Rosenkrantz gehören der Fakultät für Geografie an und forschen an der Schnittstelle von Geoinformationssystemen (GIS) und

Gesundheit. Lear ist Professor an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der und befasst sich insbesondere mit kardiovaskulärer Präventionsforschung.

Die Studie untersucht die Präferenzen und Sorgen von Freizeitläufer:innen in Abhängigkeit ihres Alters und Geschlechts. Ziel war es, herauszufinden, welche Art der bebauten und natürlichen Umwelt Freizeitläufer:innen bevorzugen und welche Sicherheits- und Gesundheitsaspekte sich auf die Wahl der Laufumgebung auswirken. Die Bewertung der Wichtigkeit unterschiedlicher Faktoren erfolgte anhand einer Skala von 1 (nicht wichtig) bis 5 (sehr wichtig). Die Studienpopulation umfasste 1.228 Läufer:innen, die primär durch Anzeigen in nordamerikanischen Laufmagazinen und Webseiten sowie gezielte Anzeigen auf Social-Media-Plattformen angesprochen wurden. Einige Teilnehmer:innen wurden durch den Kontakt zu lokalen Laufclubs oder Laufbekleidungsgeschäften erreicht. Die Läufer:innen beantworteten zehn Fragen in drei Kategorien. Zunächst wurde das allgemeine Profil, anhand von Fragen zum Alter, Geschlecht und zur Laufroutine, erfasst. Anschließend wurden die Läufer:innen nach ihren Präferenzen und Sorgen hinsichtlich ihrer Laufumgebung gefragt.

Die Studie *Creation of a rough runnability index using an affordance-based framework* von Ateka Shashank, Nadine Schuurman, Russel Copley und Scott A. Lear erschien 2021 im SAGE Journal für Urban Analytics und City Science.

Die vier Autor:innen vertreten mehrere Universitäten und haben unterschiedliche Forschungsschwerpunkte. Shashank ist Doktorandin an der Fakultät für Geografie der *Simon Fraser University* und untersucht den Einfluss der städtischen Umwelt auf die Gesundheit. Copley ist Masterstudent an der *University of Calgary* und befasst sich mit GIS und kritischer Theorie zur Untersuchung von Zugänglichkeit im städtischen Raum. Schuurman und Lear wurden bereits im Zusammenhang mit der vorangegangenen Studie Schuurman et al. 2021 vorgestellt.

Ziel der Studie ist, im Zusammenhang mit der Forschung zu Umweltpräferenzen und -sorgen von Läufer:innen von Schuurman et al. (2021), Ansätze für einen Runna-

bility-Index, in Anlehnung an den Walkability-Index, zu entwickeln. Hinsichtlich des Forschungshintergrunds der Autor:innen wählten sie einen GIS-basierten Ansatz. Grundlage war das Netz an Fußwegen und Wanderwegen im Untersuchungsraum. Hinzugezogen wurden GIS-Daten zu verkehrsberuhigenden Elementen wie Bodenschwellen, Geschwindigkeitskontrollen, erhöhte Überwege und Kreisverkehre sowie Daten zum öffentlichen Baumbestand, Parks und Beleuchtung. Für die Fuß- und Wanderwege wurde zusätzlich die Neigung berechnet und als Faktor integriert. Die Daten zu Hauptverkehrsstraßen und LKW-Routen wurden als Indiz herangezogen, um die Entfernung zu und den Grad an Luftbelastung einzubeziehen (vgl. Shashank et al. 2021, S. 6).

Drei Indexe wurden entwickelt: Der Standardindex (Standardinformationen zur bebauten Umgebung), der Sicherheitsindex (Nähe zu und Dichte der Beleuchtung) und der Verschmutzungsindex (Nähe zu Feinstaubbelastung). Hiermit soll untersucht werden, wie Merkmale der Laufumgebung quantifiziert und gemessen werden könnten, um eine Grundlage für zukünftige Studien zu bieten. Der Standardindex zeigte höhere Werte in Parks und städtischen Wäldern oder stark verzweigten Gehwegnetzen. Niedrigere Werte lassen sich mit langen Gebäudeblöcken in Verbindung bringen. Der

Verschmutzungsindex zeigt ebenfalls höhere Werte in Parks und städtischen Wäldern, insbesondere wenn Quellen der Luftbelastung weiter entfernt liegen sowie in Wohngebieten mit stark verzweigten Gehwegnetzen. Nähe zu Zentren und Hauptverkehrsstraßen resultiert in niedrigeren Werten im Verschmutzungsindex. Der Sicherheitsindex weist für einige Gebiete im Untersuchungsraum nahezu umgekehrte Werte auf. Die Beleuchtungsdichte ist in Räumen mit geringerer Luftbelastung niedriger, an Orten mit hoher Luftbelastung wie Zentren und Hauptverkehrsstraßen ist eine höhere Dichte an Beleuchtung zu erwarten (vgl. Shashank et al. 2021, S. 7f).

Obwohl die Variablen des Runnability-Indexes an den Walkability-Index erinnern, ist die Intention für die Betrachtung und weitere Forschung eine andere. Während Walkability den Fokus auf die Verbindung alltäglicher Wege, Besorgungen und eine moderate körperliche Aktivität legt, muss Runnability Möglichkeiten für intensivere körperliche Aktivität (zu gesundheitlichen Zwecken) untersuchen. Runnability dient nicht der Verbindung von Interessenspunkten, sondern der Suche nach Routen, auf denen störende Faktoren vermieden und positive Naturerfahrungen maximiert werden können (vgl. Shashank et al. 2021, S. 9f).

### Die wichtigsten Ergebnisse

Die Ergebnisse der drei Studien zu Runnability-Faktoren liegen an vielen Stellen nah aneinander, insbesondere hinsichtlich der Präferenzen und Sorgen bezüglich der Laufstrecken. Die Studienpopulationen weisen jedoch markante Unterschiede auf, die sich vor allem in den Profilen der Läufer:innen widerspiegeln, sodass in diesem Bereich die größten Unterschiede in den Ergebnissen festzuhalten sind. Die Population der Studie von Ettema (2015) bestand ausschließlich aus Laufanfänger:innen. Deelen et al. (2019) erfassten Daten von Läufer:innen eines Halbmarathons, schlüsselten die Ergebnisse jedoch in unterschiedliche Lauferfahrungen auf, wodurch spezifische Ergebnisse zu Laufanfänger:innen verfügbar gemacht wurden. Schuurman et al. (2021) richteten ihre Studie an ein breites Spektrum an Läufer:innen. Für die Bewegungsförderung von Menschen, die bisher wenig aktiv sind, sind besonders die Erkenntnisse zu Laufanfänger:innen relevant. Daher werden im Folgenden wo möglich nicht nur die durchschnittlichen Werte aller Studienteilnehmer:innen genannt, sondern zusätzlich die der Laufanfänger:innen.

Zur Ermittlung der Läufer:innen-Profile wurden einerseits *soziodemografische Merkmale* (beispielsweise Alter und Geschlecht) und andererseits laufbezogene Daten erfasst. Bezüglich des Alters machten die Unter-35-Jährigen den größten Anteil mit 63,3 Prozent (vgl. Ettema 2015, S. 10) und 32,3 Prozent – beziehungsweise 58,0 Prozent der Laufanfänger:innen (vgl. Deelen et al. 2019, S. 7) – sowie 45,7 Prozent aus (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 4). Die Geschlechterverteilung unterschied sich zwischen den Studien stark. Weibliche Läufer:innen waren zu 32,5 – beziehungsweise zu 28,7 Prozent bei den Laufanfänger:innen (vgl. Deelen et al. 2019, S. 7) – und zu 79,2 Prozent (vgl. Ettema 2015, S. 10) sowie 59,6 Prozent vertreten (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 4). Aus den Studien geht nicht hervor, ob für die Teilnehmer:innen die Möglichkeit bestand, keine Angabe zum Geschlecht zu machen oder die Option Non-binär zu wählen.

Die *laufbezogenen Daten* des Läufer:innen-Profiles umfassen die Laufrhythmus, Lauferfahrung, Präferenz für Laufpartner:innen, Distanzmessungen und wöchentlich zurückgelegte Kilometer sowie Motiva-

tionen und Einstellungen zum Laufen. Zusätzlich wurde erfasst, in welchen Umgebungen und auf welchen Oberflächen die Läufer:innen zumeist laufen. Hierbei wird erfasst, wo die Läufer:innen tatsächlich laufen, nicht, welche Umgebungen oder Oberflächen ihnen eigentlichen Präferenzen entsprechend würde. Es muss hierbei somit von einem gewissen Bequemlichkeitsfaktor ausgegangen werden.

Hinsichtlich der *Laufrhythmus* unterscheiden sich die Ergebnisse der drei Studien deutlich. Es ist zu vermuten, dass dies ebenfalls auf die Unterschiede in der Lauferfahrung der Studienpopulation zurückzuführen ist. Unter den befragten Laufanfänger:innen in Ettema (2015) gaben 37,2 Prozent an, einmal pro Woche und 54,3 Prozent an, zweimal pro Woche zu laufen (vgl. Ettema 2015, S. 9). Diese Werte lagen in der Studie von Schuurman et al (2021) unter den Läufer:innen mit diversen Lauferfahrungen bei nur jeweils 3 und 10 Prozent (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 5). 87 Prozent von ihnen gaben an, mehr als zweimal pro Woche zu laufen. Bei den Laufanfänger:innen lag dieser Wert bei 2,3 Prozent (vgl. Ettema 2015, S. 9). Schuurman et al. stellten zudem einen Unterschied in der Laufrhythmus zwischen Männern und Frauen fest. Bei einer insgesamt durchschnittlichen Laufrhythmus von 3,9 Läufen pro Woche, lag der durchschnittliche Wert für Frauen bei 3,75 Läufen, für Männer bei 4,21 Läufen (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 4). Die höheren Sicherheitsbedenken von Frauen könnten sich auf ihre Laufrhythmus auswirken (vgl. ebd., S. 12).

Subjektive Wahrnehmungen und objektive Standortvariablen der Laufumgebung haben eine Wirkung auf die Laufrhythmus. Neben Gefühlen von Bedrohungen scheinen auch unkomfortable Laufoberflächen, insbesondere für Laufanfänger:innen, einen negativen Effekt auf die Laufrhythmus zu haben. Erfahrene Läufer:innen können unkomfortable Oberflächen möglicherweise besser ausgleichen. Bestätigt werden konnte, dass Läufer:innen, die auf asphaltierten Wegen ohne Autos laufen, eine höhere Frequenz aufweisen als solche, die andere Oberflächen nutzen. Zudem zeigen Läufer:innen, die in der eigenen Nachbarschaft laufen, eine höhere Laufrhythmus auf. Die Schwelle zum Laufen scheint also niedriger zu sein, wenn sich das unmittelbare Wohn- und Lebensumfeld zum Laufen eignet,

Runnability-Faktoren	Ettema 2015	Deelen et al. 2019	Schuurman et al. 2021
Läufer:innen-Profil	●	●	●
Umgebungspräferenzen	●		●
Oberflächenpräferenzen	●		●
Störfaktoren / Sorgen	●		●
Attraktivität der Strecke	●	●	
Erholbarkeit der Strecke	●	●	

Abb. 70: Untersuchte Runnability Faktoren in Studien mit Befragungen von Läufer:innen

beziehungsweise attraktiv genug ist, um zum Laufen zu motivieren. Während persönliche Merkmale die Lauffrequenz anscheinend weniger tangieren, haben organisatorische Aspekte wie die verfügbare Zeit und die Distanz zur Laufstrecke einen erheblichen Einfluss (vgl. Ettema 2015, S. 14ff).

Bezüglich der *Lauferfahrung in Jahren* gaben der größte Anteil – 38,7 Prozent (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 5) und 44,9 Prozent (vgl. Deelen et al. 2019, S. 6) – der befragten Läufer:innen an, bis zu fünf Jahre Erfahrung zu haben. Gleichzeitig konnte erfasst werden, dass erfahrene Läufer:innen die Erholbarkeit einer Laufstrecke mit den gleichen Störfaktoren höher bewerten als Laufanfänger:innen. Lauferfahrung spielt demnach eine Rolle für die Gestaltung attraktiver Laufstrecken. Durch ihre Erfahrung weisen die Läufer:innen wahrscheinlich eine höhere Resilienz in Bezug auf Störungen auf und verfügen aufgrund höherer Ausdauer möglicherweise über einen weiteren Bewegungsradius, der es ihnen ermöglicht, andere Strecken zu wählen (vgl. ebd., S. 11). Sie sind außerdem stärker auf Trainingsergebnisse fokussiert, wie Distanz, Tempo und Leistung, wodurch sie von weniger attraktiven Strecken weniger beeinflusst werden. Laufanfänger:innen benötigen daher dringender attraktive Laufstrecken, um die Motivation aufrechtzuerhalten (vgl. ebd., S. 12).

Die soziale Komponente von *Laufpartner:innen* ist insbesondere vor dem Hintergrund der Annahme interessant, dass Laufen besonders im Kontext des Individualisierungstrends an Beliebtheit gewinnt. Auf einer Skala von 1 (nicht wichtig) bis 5 (sehr wichtig) bewerteten befragte Läufer:innen die Wichtigkeit, mit anderen zusammen zu laufen, durchschnittlich mit 2,26. Dabei gab es einen signifikanten Unterschied zwischen weiblichen und männlichen Läufer:innen – der Durchschnitt lag für Frauen bei 1,86, für Männer bei 2,49 (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 7). Weitere Studien lassen ebenfalls eine Tendenz zum individuellen Laufen erkennen. 66,9 Prozent (vgl. Ettema 2015, S. 9) und 56,6 Prozent – beziehungsweise 71,9 Prozent der Laufanfänger:innen (vgl. Deelen et al. 2019, S. 7) – bevorzugen das Laufen ohne Laufpartner:innen. 32,9 Prozent (vgl. Ettema 2015, S. 9) und 52,4 Prozent – beziehungsweise 28,1 Prozent der Laufanfänger:innen laufen mit Freund:innen, Famili-

enmitgliedern oder anderen sozialen Kontakten wie Kolleg:innen oder vereinsgebunden (vgl. Deelen et al. 2019, S. 7).

Die *Messung der Distanz* scheint für viele Läufer:innen ein wichtiger Teil des Sports zu sein. 57,3 Prozent der befragten Läufer:innen und 70,4 Prozent der Laufanfänger:innen stimmten zu, dass sie die zurückgelegten Kilometer messen. Dies erfolgt entweder über eine Sportuhr (53 Prozent – beziehungsweise 28,7 Prozent der Laufanfänger:innen) oder eine Laufapp (34,7 Prozent – beziehungsweise 59,9 Prozent der Laufanfänger:innen) (vgl. Deelen et al. 2019, S. 7).

In der Studie von Schuurman et al. (2021) wurden die befragten Läufer:innen zusätzlich nach ihren wöchentlich zurückgelegten Kilometern gefragt. 53,9 Prozent von ihnen gaben an, 30 Kilometer oder weniger pro Woche zurückzulegen (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 4). Weitere 31,7 Prozent bewegten sich im Bereich zwischen 31 und 50 wöchentlichen Kilometern, nur 5,2 Prozent gaben an, über 51 Kilometer pro Woche zu laufen, 9,1 Prozent laufen über 60 Kilometer (vgl. ebd., S. 5).

Deelen et al. (2019) untersuchte die *Motivationen und Einstellungen* der befragten Läufer:innen anhand unterschiedlicher Aspekte, basierend auf Janssen et al. (2017), woraus fünf Faktoren entwickelt wurden: Körperliche und geistige Vorteile des Laufens (positive Wirkung auf Gesundheit, Ausdauer und geistige Entspannung), Identifizierung mit dem Laufen, praktische Vorteile des Laufens (Flexibilität und Autonomie) sowie die individuellen und sozialen Motive mit dem Laufen aufzuhören (vgl. Deelen et al. 2019, S. 5). Als eine der wesentlichen Erkenntnisse der Studien stellen Deelen et al. (2019) heraus, dass die Eigenschaften der Laufumgebung einen deutlich höheren Effekt auf eine positive Bewertung zur Attraktivität und Erholbarkeit hatten, als intrapersonelle Faktoren wie Motivationen und Einstellungen (vgl. ebd., S. 6).

Hinsichtlich der *Laufumgebung und Laufoberfläche*, gaben 49,4 Prozent an, in der eigenen Nachbarschaft zu laufen. 46,5 Prozent nutzen zudem Parks und städtische Wälder zum Laufen. Außerhalb der eigenen Nachbarschaft laufen lediglich 15,8 Prozent, 30,9

Prozent laufen außerhalb der Stadt (vgl. Ettema 2015, S. 11). Bezüglich der Laufoberfläche nutzen 66,4 Prozent gepflasterte Straßen – 22,1 Prozent gepflasterte Straßen mit Autoverkehr – und 39,7 Prozent nutzen ungepflasterte Straßen zum Laufen (vgl. ebd., S. 10). Diese Angaben geben lediglich wieder, was die befragten Läufer:innen nutzen, nicht jedoch, was ihren Präferenzen entsprechen würde.

Die *Umgebungspräferenzen und Oberflächenpräferenzen* wurden von Ettema (2015) und Schuurman et al. (2021) erfasst. Laufen in der eigenen Nachbarschaft wird als weniger attraktiv und weniger erholbar als Laufstrecken außerhalb der Stadt oder in Grünräumen wahrgenommen. Laufen in der Nachbarschaft wird dennoch häufiger praktiziert, was den Bedarf an attraktiven Laufstrecken im dichten Stadtgefüge und im eigenen Quartier unterstreicht (vgl. Ettema 2015, S. 11). Positive Wirkung in der Umweltwahrnehmung entfalten insbesondere komfortable Laufoberflächen sowie belebte und grüne Räume (vgl. Deelen et al. 2019, S. 9). Grünflächen und von Bäumen gesäumte Laufstrecken wurden mit 77,1 Prozent und 70,0 Prozent am förderlichsten für das Laufen bewertet (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 7). Diese Erkenntnis korrespondiert mit Studien zum Spazierengehen und zur Walkability (vgl. Deelen et al. 2019, S. 9). Weitere positiven Wirkungen lassen sich mit schlechter Beleuchtung in Verbindung bringen. Dies ist wahrscheinlich auf die Präferenz für Parks und Naturräume zurückzuführen, die generell schlechter beleuchtet sind als Straßenräume (vgl. ebd., S. 11). Öffentliche Toiletten und Trinkbrunnen haben für fast die Hälfte der Befragten eine hohe Wichtigkeit. Besonders bezüglich der öffentlichen Toiletten wurde eine steigende Präferenz mit steigender Altersgruppe verzeichnet. 42,6 Prozent der 19- bis 24-Jährigen bis 72,7 Prozent der über 65-Jährigen wünschen sich eine solche Infrastruktur (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 7).

Insgesamt konnte festgestellt werden, dass die Umweltwahrnehmung wichtiger für die Attraktivität und Erholbarkeit von Laufstrecken ist, als die intrapersonellen Merkmale (persönliche Motive und Einstellungen) der Läufer:innen. Dies galt insbesondere für weniger erfahrene Läufer:innen (vgl. Deelen et al. 2019, S. 1).

Die Antworten zu den bevorzugten Oberflächen variierten stark, die meisten Läufer:innen bevorzugten jedoch asphaltierte oder gepflasterte Straßen und Gehwege. Es gab bezüglich dieser Art der Oberfläche keinen signifikanten Unterschied zwischen den Geschlechtern (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 7). Allerdings gab es einen geringen Unterschied hinsichtlich anderer nicht-gepflasterter Oberflächen – Männer bevorzugten häufiger unbefestigte Oberflächen als Frauen. Dies ist wichtig zu verstehen, da der Komfort von Laufoberflächen anscheinend eine wichtige Rolle für die Lauffrequenz, Attraktivität und Erholbarkeit spielt, worauf sowohl Ettema (2015) als auch Deelen et al. (2019) bereits hingewiesen haben (vgl. ebd., S. 11f). Gleichzeitig wird das Laufen auf unbefestigten Straßen als erholbarer empfunden. Es ist jedoch davon auszugehen, dass hierbei nicht unbedingt die Oberfläche selbst die größte Rolle spielt, sondern die landschaftlichen Merkmale der Umgebung, die mit einem unbefestigten Weg einhergehen (vgl. Ettema 2015, S. 13f). Hinsichtlich möglicher Hindernisse werden schlechte Laufoberflächen als wichtigster Aspekt wahrgenommen. Komfortable Laufoberflächen können somit als eine Grundvoraussetzung für Runnability betrachtet werden (vgl. ebd., S. 11).

Die wichtigsten *Störfaktoren* gehen mit Sicherheitsbedenken einher. Hierbei kann eine signifikante Differenz zwischen den Geschlechtern festgestellt werden. 26,7 Prozent der Frauen und nur 6,8 Prozent der Männer sorgen sich um ihre Sicherheit beim Laufen (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 12). Faktoren, die das Sicherheitsempfinden steigern, können angemessene Beleuchtung und klare Sichtlinien sein. 22,5 Prozent der Frauen ist es wichtig, in der Nähe anderer Personen zu laufen, nur 8,8 Prozent der Männer stimmten dem zu (vgl. ebd., S. 12). Störfaktoren wirken sich zudem negativ auf die Umweltwahrnehmung aus. Hierzu zählen Störungen durch Fußgänger:innen und Fahrzeuge (vgl. Deelen et al. 2019, S. 9). 61 Prozent der Befragten gaben an, sich um abgelenkte oder aggressive Autofahrer:innen zu sorgen (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 8). Hierbei kann zudem eine Verbindung zu der Sorge um Luftverschmutzung und Atembeschwerden vermutet werden (vgl. Deelen et al. 2019, S. 11). Das Anhalten aufgrund anderer Verkehrsteilnehmer:innen wirkt sich gering-

fällig signifikant negativ auf die Attraktivität aus (vgl. Ettema 2015, S. 11).

In der Studie Ettema (2015) wurde den befragten Läufer:innen eine Reihe an Störfaktoren zur Bewertung auf einer Skala von 1 (nicht wichtig) bis 5 (sehr wichtig) gegeben. Die wichtigsten Störungen sind schlechte Beleuchtung (M 2,12; SD 1,28), unangeleinte Hunde (M 1,98; SD 1,22), Fahrradfahrer:innen (M 1,78; SD 1,0) und Autos (M 1,76; SD 1,06) (vgl. Ettema 2015, S. 11). Schuurman et al. (2021) ermöglichten die freie Nennung von Störfaktoren. Dabei wurden am meisten Gefahren durch wilde Tiere und Insekten sowie unangeleinte Hunde und Gefahren durch den Zustand der Straßen und Wege im Zusammenhang mit Wetterbedingungen oder fehlender Instandhaltung genannt (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 9). Weitere Störfaktoren waren verbale Belästigungen (M 1,26; SD 0,67) oder andere Gefahren durch Fremde (M 1,30; SD 0,7) (vgl. Ettema 2015, S. 11; Schuurman et al. 2021, S. 10), Sorgen sich zu verletzen, abgelenkte Fahrradfahrer:innen oder Fußgänger:innen, Dunkelheit, unsichere Straßengestaltung (schmale Seitenstreifen und fehlende Fußgängerüberwege) und die Abgelegenheit der Laufstrecke (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 9f).

Die Auswirkungen diverser Faktoren auf die *Attraktivität und Erholbarkeit* von Laufstrecken wurde bereits an unterschiedlichen Stellen erwähnt. Ettema (2015) und Deelen et al. (2019) konnten feststellen, dass Läufer:innen die Attraktivität (M 3,71; SD 1,23 bzw. M 4,0; SD 0,9) und Erholbarkeit (M 3,59; SD 1,26 bzw. M 4,0; SD 0,8) ihrer Laufstrecke im Durchschnitt ziemlich gut bewerten. Dies ist nicht überraschend, da sie sich ihre Route in der Regel selbst aussuchen (vgl. Ettema 2015, S. 11; Deelen et al. 2019, S. 6). Laufen in großen Städten mit über 250.000 Einwohner:innen wird jedoch als weniger attraktiv und weniger erholbar bewertet (vgl. ebd., S. 11). Hinsichtlich des Läufer:innen-Profiles kann festgestellt werden, dass sich die körperlichen und mentalen Vorteile des Laufens (positive Wirkung auf die Gesundheit, Ausdauer und geistige Entspannung) sowie die praktischen Vorteile des Laufens (flexible und autonome Eigenschaften des Laufens) deutlich positiv auf die Attraktivität und Erholbarkeit der Laufumgebung auswirken. Diese Faktoren

waren wichtiger als die Laufidentität und soziale Motivationen (vgl. Deelen et al. 2019, S. 9). Gleichzeitig werden die körperlichen und mentalen Vorteile von Laufanfänger:innen geringfügiger erlebt. Dies weist darauf hin, dass es oft Zeit braucht, um den Laufsport für diese gesundheitlichen Wirkungen schätzen zu können (vgl. ebd., S. 9). Wie bereits im Kontext der Lauferfahrung genannt, sind auch insgesamt deutliche Unterschiede in der Bewertung der Attraktivität und Erholbarkeit von Laufstrecken zwischen Läufer:innen mit weniger oder mehr Erfahrung zu beobachten (vgl. Ettema 2015, S. 11). Umso wichtiger ist es daher, die Erfahrungen von Laufanfänger:innen besser zu verstehen, um in der Förderung und Gestaltung von Laufstrecken auf sie achten zu können (vgl. Deelen et al. 2019, S. 9). Die Werte für Attraktivität und Erholbarkeit korrelieren stark ( $r = .89$ ) und signifikant ( $p < .001$ ) (vgl. Ettema 2015, S. 11). Da sich Erholbarkeit positiv auf psychische und physische Gesundheit auswirkt, ist somit davon auszugehen, dass attraktive Routen erholbarer und damit auch gesünder sind.

Schuurman et al. (2021) fassen die *ideale Laufstrecke* wie folgt zusammen: Eine Laufstrecke mit asphaltierter oder gepflasterter Oberfläche, die von Bäumen gesäumt ist und in unmittelbarer Nähe zu Grünflächen verläuft. Die Strecke ist bestenfalls gut beleuchtet, ruhig und gepflegt. Zur Aufrechterhaltung der Kontinuität und des Momentums im Lauf sollte die Strecke möglichst wenige Kreuzungen mit anderen Personen und Fahrzeugen aufweisen (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 11). In der Gestaltung könnten zudem getrennte Spuren für Läufer:innen empfohlen werden. Die Routen können nicht nur im Zusammenhang mit Grünräumen geplant werden, sondern auch unterschiedliche Grünräume miteinander verbinden und so die Schaffung des Zugangs zu attraktiven, grünen und belebten Räumen auf Stadtteileebe verbessern (vgl. Deelen et al. 2019, S. 12). Diese Maßnahmen könnten einen signifikanten Beitrag dazu leisten, Laufanfänger:innen für den Laufsport zu motivieren (vgl. ebd., S. 1; ebd., S. 12).

### Runnability im Kontext verwandter Forschungen

Zur Erweiterung der Perspektive auf das spezifische Forschungsthema, können die ausgeführten Erkenntnisse in den Kontext verwandter Forschungen gesetzt werden.

Die Ergebnisse der Runnability-Studien sind besonders mit verwandten Studien zur positiven gesundheitlichen Wirkung von Naturräumen im Allgemeinen (Kaplan 1995; Martens et al. 2011 – zitiert in Ettema 2015, S. 17), aber auch im spezifischen Zusammenhang mit dem Laufen (Bodin & Hartig 2003 – zitiert in Ettema 2015, S. 17) in Verbindung zu setzen (vgl. Ettema 2015, S. 17). Kaplan (1995) argumentiert, dass die Komponenten einer erholsamen Umgebung, *Abwesend sein* (Being Away), *Faszination* (Fascination), *Ausdehnung und Weite des Raums* (Extent) und *Kompatibilität oder Resonanz* (Compatibility), allesamt durch natürliche Räume erfüllt werden können (vgl. Kaplan 1995, S. 174). Weitergehend führt Kaplan (1995) die bis dahin bereits umfassenden empirischen Untersuchungen zur positiven Beziehung zwischen Erholbarkeit und der natürlichen Umwelt an. Unter anderem kann der Aufenthalt in Naturräumen mit erhöhter Konzentration und Aufmerksamkeit sowie Vorteilen in der Genesung von Patient:innen in Verbindung gebracht werden (vgl. Kaplan 1995, S. 175). Die These, dass sich das Laufen in natürlichen Umgebungen stärker als städtische Umgebungen positiv auf die Erholbarkeit auswirkt, konnten Bodin und Hartig (2003) in ihrer Studie bestätigen (vgl. Bodin & Hartig 2003, S. 141).

Hinsichtlich der Verbindung zu Walkability-Studien wird mehrfach bestätigt, dass sich die Präferenzen und Sorgen der Läufer:innen nicht mit denen von Fußgänger:innen decken (vgl. Ettema 2015, S. 2f; Schuurman et al. 2021, S. 2). Es bedarf daher zukünftig auch der Entwicklung eines Runnability-Indexes (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 12). Dafür wird es notwendig sein, Erkenntnisse über die spezifischen Elemente der baulichen, natürlichen und sozialen Umgebung zu erhalten, die das Lauferlebnis und -verhalten beeinflussen. Dies könnte in größer angelegten Studien durch genaue Aufzeichnung der Strecken mittels GPS-Tracking und einer Verknüpfung dieser Geodaten mit den Erfahrungen zu detaillierten räumlichen Elementen erfolgen (vgl. Deelen et al. 2019, S. 12).

## ZWISCHENFAZIT

Das Kapitel ERKUNDEN stellt die Basis für die weitere Vertiefung des Forschungsthemas dar. Die wesentlichen Erkenntnisse werden im Folgenden zusammengefasst dargestellt. Hieraus ergeben sich drei Fokusthemen, die im weiteren Verlauf der Forschung vertieft werden: *Laufen in Frei- und Grünräumen*, *Laufen in Sportanlagen* und *Laufevents*.

Trotz der vielfältigen Definitionsansätze des Gesundheitsbegriffs bleibt insbesondere die Bedeutung des Lebensumfelds und den darin verorteten Gesundheitsdeterminanten festzuhalten. Sport und Bewegung lassen sich als übergreifende Thematiken mit nahezu allen Bereichen des Lebensumfelds in Verbindung bringen. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Sport und Bewegung verdeutlicht die Notwendigkeit, diese sowohl planerisch als auch politisch in sämtlichen Fachgebieten zu berücksichtigen. StadtGesundheit kann als Anwendung von Gesundheitsförderung, und damit Sport- und Bewegungsförderung, auf den städtischen Raum als Lebensumwelt verstanden werden.

Die Stadt Hamburg hat ebenfalls erkannt, dass Sport und Sportpolitik nicht nur diverse Politikfelder verknüpft, sondern auch, dass die Sportförderung ein wichtiger Aspekt für die Stadtentwicklung ist. Besonders zu betonen ist in dem Zusammenhang, dass die Hamburger Sportpolitik seit 2011 Strategien und Konzepte für eine Active City entwickelt. Angefangen mit der Dekadenstrategie (2011), dem Masterplan (2016) und dem Aktionsplan (2021), wurde inmitten der Bearbeitungszeit dieser Theses, die neue Active-City-Strategie (2022) veröffentlicht. Der Aktionsplan Gesundheit durch Bewegung zielt darauf ab, durch die Bereitstellung von gesundheitsbezogenen Informationen sowie durch konkrete Angebote und strukturelle Maßnahmen, zu mehr Sport und Bewegung in öffentlichen Räumen und

im Alltag zu motivieren. Der Aktionsplan weist damit einen starken Sozialraumbezug auf, jedoch fehlt es an einer begleitenden Kommunikationskampagne, die Wirkung außerhalb des Berichts entfalten kann. An dieser Stelle muss auch die Kritik zu den Strategien und Konzepten der Active City erwähnt werden. Viele sehen darin im Wesentlichen eine Kampagne zum Stadtmarketing und kritisieren den stark vereinsbezogenen Fokus der Maßnahmen und Förderungen, wodurch das Angebot an Zugänglichkeit verliert. In der Ausrichtung der neuen Active-City-Strategie kann diesbezüglich jedoch eine Weiterentwicklung beobachtet werden. Diese thematisiert mehr denn je die Wichtigkeit des öffentlichen Raums für Sport und Bewegung in einer sich verdichtenden Stadt mit zunehmendem Druck auf Frei- und Grünräume.

In der Active-City-Strategie wird zudem deutlich, dass das Verständnis von Sportinfrastruktur und Sportangeboten erweitert wurde und dementsprechend neue Infrastrukturen und Angebote entstehen sollen. So ist beispielsweise vorgesehen, dass die Active-City-Map zukünftig neben den klassischen Sportanlagen auch andere Orte des Sports und der Bewegung darstellt. Die Active-City-Strategie thematisiert die vielen potenziellen Laufstrecken in Hamburg, bei denen es sich zumeist um unmarkierte Routen in Grün- und Freiräumen handelt. Lediglich die Alsterstrecke sowie die Laufstrecke im igs-Park weisen spezifisch laufbezogene Infrastruktur auf, welche intensiv genutzt wird. Das Alsterufer (sowie die Wasserfläche) erlebt jedoch, speziell in den vergangenen drei Jahren, wesentlich geprägt durch die Corona-Pandemie, einen steigenden Nutzungsdruck. Ohne räumliche Trennung von Nutzungen kann es hier schnell zu Konflikten kommen.

Laufbezogene Active-City-Projekte aus den vergangenen Jahren – der Finkenwerder Loop, die Laufstrecke

für Hamm und Horn und die Umkleiden und Sanitäranlagen – konnten bis heute nicht realisiert werden. Die Formulierung neuer laufbezogener Ziele der Sport- und Bewegungsförderung im Rahmen der Active City ist somit positiv, jedoch mit Vorbehalt zu sehen. Die tatsächliche Realisierung ist über die kommenden Jahre zu beobachten. Dementgegen ist positiv hervorzuheben, dass aktuell eine neue beleuchtete Laufstrecke im Altonaer Volkspark entsteht. Weitere wichtige politische Maßnahmen des letzten Jahres, sind die Einrichtung eines Parksportfonds und die geplante Förderung der wissenschaftlichen Forschung der Bereiche Gesundheit, Sport und Bewegung. Letzteres bietet Potenzial für weitere Forschung zu Runnability. Zudem wird die erfolgreiche Struktur der ParkSport-Insel im igs-Park anerkannt und soll zukünftig auf den gesamten Stadtraum Hamburgs ausgeweitet werden.

Hamburg möchte sich ausdrücklich „als attraktive, sportliche Metropole mit einer hohen Lebensqualität“ (FHH 2022, S. 77) präsentieren. Die Hamburger Sportförderung zielt darauf ab, sich zukünftig verstärkt auf den öffentlichen Raum und Individualsport- und bewegung auszurichten. Vor dem Hintergrund, dass der Laufsport zudem der beliebteste Freizeitsport der Hamburger:innen ist, kann die Förderung des Laufsports eine vielversprechende Strategie für die Erreichung dieses Ziels sein. Weitergehend eignet sich das Laufen aufgrund der niedrighwelligen Teilnahme sehr gut für die einfache und wirkungsvolle Vermittlung von Bewegungsempfehlungen.

Auf der Erkenntnis hoher und steigender Beliebtheit des Laufens basiert auch das aufkommende Interesse für die Erforschung von Runnability. Bestehende Forschungen legen den Fokus vor allem auf die wahrgenommene Attraktivität und Erholbarkeit von Strecken als Inhalts-

punkte für die Gestaltung von aktivierenden Laufumgebungen. Dies kann in direkten Zusammenhang mit dem Modell zur Gestaltung aktiver Lebenswelten nach Sallis et al. gestellt werden, welches die Bedeutung der Umweltwahrnehmung sowie der Umgebungseffekte für das Aktivitätsverhalten darstellt.

Das Freizeitlaufen ist in Deutschland seit den 1970er Jahren etabliert und gewinnt seitdem stetig an Popularität. Zur Förderung dieser Sport- und Bewegungsform ist es wichtig zu verstehen, welche Bedürfnisse Läufer:innen in Bezug auf ihre Laufumgebung haben. Hinsichtlich der Beliebtheit könnten Anpassungen in diesem Bereich viele Freizeitsportler:innen positiv beeinflussen. Das Laufen bietet sich als eine der natürlichsten und niedrighwelligsten Formen der Bewegung auf besondere Weise für die Aktivierung von Laufanfänger:innen an und eignet sich damit als zugängliche Methode für das Erreichen der Bewegungsempfehlungen. Die positiven gesundheitlichen Effekte regelmäßigen Laufens, sowohl physisch und psychisch, sind signifikant und umfassend belegt. Positive Effekte steigen mit längeren Trainingseinheiten und -zeiträumen, wirkungsvoll ist jedoch bereits die leichte Erhöhung der Aktivität von Inaktivität auf eine geringe wöchentliche Dosis. Negative gesundheitliche Effekte, physisch und psychisch, sind mit extremen und zwanghaften Trainingsregimes in Verbindung zu bringen. Diese weichen deutlich von den empfohlenen Bewegungsdosen ab, die auch mit der Förderung des Laufsports durch Freizeitlaufen erzielt werden sollen. Eine entsprechende Gesundheits-, Sport- und Bewegungsbildung in Form einer Kommunikationskampagne ist in diesem Zusammenhang als sinnvoll zu betrachten und könnte physisch oder psychisch negative Effekte vorbeugen. Die bestehenden Studien zu Runnability befassen sich mit unterschiedlichen Faktoren, die eine Laufumgebung

attraktiv und erholsam machen und erfassen die Sorgen, Störfaktoren und Präferenzen der Läufer:innen, beispielsweise hinsichtlich des individuellen Sicherheitsgefühls. Diese Ergebnisse wurden in den Studien jeweils mit den erfassten Profilen der befragten Läufer:innen zusammengeführt. Wichtig für die weitere Verarbeitung dieser Erkenntnisse und die anschließende Konzeptionierung, ist besonders ein Bewusstsein für die Heterogenität der befragten Läufer:innen hinsichtlich spezifischer Themen. Die Nuancen zwischen den Bedürfnissen unterschiedlicher Läufer:innen sind herauszuarbeiten und sinnvoll zu gewichten, um den Laufsport für alle gleich zu fördern. So konnte beispielsweise festgestellt werden, dass die Antworten vorwiegend im Zusammenhang mit der Lauferfahrung voneinander abweichen. Erfahrene Läufer:innen weisen zwar ähnliche Präferenzen wie Laufanfänger:innen auf, werden jedoch weniger von den Sorgen und Störfaktoren beeinflusst, die teilweise starke Hemmnisse für Laufanfänger:innen darstellen. Im Sinne der Bewegungsaktivierung sollten somit vorrangig die Antworten der Läufer:innen mit weniger Erfahrung erhöhte Beachtung finden. Weitere Differenzen fanden sich geschlechterspezifisch hinsichtlich der Sicherheitsfaktoren. Erkenntnisse hierzu müssen in einer feministischen Stadt- und Freiraumplanung selbstverständlich beachtet werden.

Zusammengefasst bevorzugen die meisten Läufer:innen eine Laufstrecke mit befestigter, jedoch nicht unbedingt asphaltierter, Oberfläche. Hierfür bieten sich beispielsweise geplante Sandwege an. Die Nähe zur Natur und die Säumung der Strecke mit Bäumen wirkt sich sehr positiv auf das Laufergebnis aus, was aus verwandten Studien zur positiven gesundheitlichen Wirkung des Aufenthalts in der Natur bekannt ist. Hinsichtlich der Beleuchtung unterscheiden sich die Präferenzen. Läuferinnen ist eine gute Beleuchtung, vermutlich aus

Sicherheitsgründen, deutlich wichtiger. Der Verlauf der Strecke sollte möglichst wenige oder keine Kreuzungen mit anderen Verkehrsmitteln aufweisen. Zudem können separate Spuren für Läufer:innen eine Nutzungstrennung und störende oder gefährliche Zusammenreffen vermeiden. Die Routen können innerhalb eines Grün- oder Freiraumes verlaufen oder unterschiedliche Grün- und Freiräume miteinander verbinden.

Die untersuchten Studien befassten sich lediglich mit Laufumgebungen in öffentlichen Frei- und Grünräumen, woraus die Präferenz zum Laufen in natürlichen öffentlichen Räumen gegenüber anderer öffentlicher Räume erfasst wurde. **Laufen in Frei- und Grünräumen** stellt somit das erste Fokusthema in der weiteren Forschung dar. Das **Laufen in Sportanlagen** wurde in den vorgestellten Studien jedoch bisher nicht als Potenzial diskutiert, weshalb dies als zweites Fokusthema vertieft werden soll.

Gesamträumlich erkennt die Hamburger Sportpolitik außerdem die Bedeutung von Sportevents als identitätsstiftenden und motivierende Momente für die Sport- und Bewegungsförderung an. Um Veranstaltungen zukünftig nachhaltiger zu organisieren, wurde 2021 das Netzwerk Green Events initiiert. Laufevents weisen hohe CO<sub>2</sub>-Emissionen auf und sind gleichzeitig wichtige, vereinende und motivierende Ankerpunkte für die Läufer:innen. Es kann somit festgehalten werden, dass die Förderung des Laufsports nicht ohne eine Auseinandersetzung mit der Bedeutung von **Laufevents** erfolgen sollte. Das folgende Kapitel wird sich damit als drittes Fokusthema auseinandersetzen.

Basierend auf den beschriebenen Ergebnissen wurde ein eigenes Verständnis von **Runnability** erarbeitet. Die folgenden Leitsätze fassen zusammen, was eine Stadt lauffähig und lauffreundlich machen kann:

**Runnability** bedeutet Qualifizierung und Schaffung attraktiver und erholsamer Laufstrecken unterschiedlicher Distanz und Umgebung. Diese können sowohl in Grünräumen, entlang von Blauräumen oder im öffentlichen Straßenraum verlaufen.

**Runnability** bedeutet Zugang zu Laufanlagen für das individuelle Training. Ein Nebeneinander des institutionellen Vereinssports und privaten Individualsports ist möglich und hinsichtlich der abnehmenden Verfügbarkeit von Anlagen notwendig.

**Runnability** bedeutet ein niedrigschwelliges Angebot an Laufkursen und Laufgruppen. Dieses Angebot richtet sich insbesondere an Laufanfänger:innen und Läufer:innen, die eine Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung und Aktivierung im Sport suchen.

**Runnability** bedeutet ökologisch nachhaltige Laufevents. Dies gilt der Sichtbarmachung und Zelebrierung des Laufsports im Quartier und wirkt sich inspirierend und aktivierend auf Läufer:innen und Laufanfänger:innen aus.

# 3 VERTIEFEN

<i>Zusammenfassung der Fokusthemen</i>	<i>S. 86</i>
<i>Laufen in Frei- und Grünräumen</i>	<i>S. 87</i>
<i>Laufen in Sportanlagen</i>	<i>S. 95</i>
<i>Laufevents</i>	<i>S. 97</i>
<i>Untersuchungsraum Winterhude</i>	<i>S. 102</i>
<i>Befragung Hamburger Läufer:innen</i>	<i>S. 105</i>

Dieses Kapitel dient der thematischen Vertiefung zur Vorbereitung der Konzeptphase. Aus dem Zwischenfazit zum vorangehenden Kapitel konnten die drei Fokusthemen Laufen in Frei- und Grünräumen, Laufen in Sportanlagen und Laufevents identifiziert werden. Für jeden dieser Themenbereiche werden die Ergebnisse der bisherigen Recherche sowie die Erkenntnisse aus Gesprächen mit Akteur:innen des Hamburger Sports und der Hamburger Stadtplanung zusammengetragen, um wesentliche Herausforderungen, Konflikte und Potenziale darzustellen. Wo möglich wird hierbei besonders der Bezirk Hamburg-Nord beziehungsweise der Stadtteil Winterhude in den Fokus gerückt. Zur Erweiterung der Perspektive werden zu einigen thematischen Teilbereichen exemplarische Projekte vorgestellt, die sich auf vielfältige und innovative Weise der Förderung des Laufsports in Städten widmen.

### 3.1. ZUSAMMENFASSUNG DER FOKUSTHEMEN

#### Laufen in Frei- und Grünräumen

Unter diesem Themenbereich wird die Förderung von Laufaktivitäten in öffentlichen Frei- und Grünräumen, in erster Linie durch die Bereitstellung entsprechender Sportinfrastruktur, verstanden. Dabei ist zwischen der Qualifizierung bestehender Laufumgebungen und der Etablierung neuer Laufstrecken zu unterscheiden. Bestehende Laufumgebungen umfassen im Kontext dieser Forschung insbesondere die in Kapitel 2.5 vorgestellten Laufstrecken. Diese decken sich mit den Lauf-Hotspots beziehungsweise erhöhten Laufaktivitäten der Hamburger Läufer:innen. Das Laufen in Frei- und Grünräumen zielt vorrangig auf individuelle Läufer:innen ab. Die Infrastrukturen können jedoch auch im Rahmen von niedrigschwelligen Angeboten, wie Laufkursen und Laufgruppen genutzt werden. Wesentliche Konflikte ergeben sich hierbei hinsichtlich des zunehmenden Nutzungsdrucks auf Frei- und Grünräume sowie des Nebeneinanders unterschiedlicher freizeittlicher Nutzungsansprüche. Dies reflektiert sich zudem in den differenzierten Interessen derer, die diese Räume planen.

#### Laufen in Sportanlagen

Basierend auf dem aktivierenden Potenzial von öffentlichen Laufanlagen, bezieht sich dieser Themenbereich auf die Weiterentwicklung und Öffnung bestehender Sportanlagen. Vor dem Hintergrund des Flächendrucks in Hamburg, ist die Schaffung neuer Sportanlagen nur in seltenen Fällen möglich, wodurch sich die Notwendigkeit neuer Nutzungs- und Gestaltungskonzepte im Bestand ergibt. Wesentliche Konflikte ergeben sich hierbei aus der Koordination zwischen der ohnehin hohen vereinsbezogenen Auslastung der Anlagen und neuen Freizeitnutzer:innen sowie der Finanzierung und dem Betrieb der Anlagen.

#### Laufevents

In diesem Themenbereich wird einerseits die aktivierende Wirkung von Laufveranstaltungen und die Potenziale dessen für die Sport- und Gesundheitsförderung aufgegriffen. Andererseits umfasst dieser Themenbereich auch die Auseinandersetzung mit der Zukunft von Laufevents in Bezug auf eine nachhaltige Organisation. Dies geht aus der Erkenntnis hervor, dass eine Förderung des Laufsports selbst auch im Kontext von Laufevents betrachtet werden muss, da diese für viele Freizeitläufer:innen einen wichtigen Bestandteil des Sports ausmachen.

### 3.2. LAUFEN IN FREI- UND GRÜNRÄUMEN

Die Ermöglichung sportlicher Aktivitäten in Grün- und Freiräumen ist ein essenzieller Bestandteil der Gesundheitsförderung (vgl. Baumgart & Rödinger 2022, S. 152). Die Runnability-Forschung bietet einen wichtigen Beitrag zur Erkenntnis darüber, was Laufstrecken und Laufumgebungen attraktiv und erholsam macht und welche wesentlichen Störfaktoren von Freizeitläufer:innen identifiziert werden können. Zudem konnte bereits nachgewiesen werden, dass Sport und Bewegung in natürlichen Umgebungen sowie die positive Wahrnehmung der eigenen Laufumgebung zu erhöhter Aktivität führen. Diese Erkenntnisse stehen in Einklang mit dem Modell der Einflussfaktoren für körperliche Aktivität nach Sallis et al. Laufstrecken in Grün- und Freiräumen und entlang von Blauräumen sind somit besonders zu fördern. Gleichzeitig sind dabei die potenziellen Konflikte, die sich aus dem zunehmenden Nutzungsdruck auf diese Räume ergeben, zu beachten.

Sowohl in der Active-City-Strategie als auch durch Interviewpartner:innen wurde der Bedarf und das Potenzial einer Qualifizierung **bestehender Laufrouen** bestätigt. Klar strukturierte Laufstrecken mit guter Ausstattung sind sehr beliebt und werden bei Verfügbarkeit intensiv genutzt. In Hamburg weisen lediglich die Alsterstrecke sowie die Laufstrecke im igs-Park in Wilhelmsburg eine solche Infrastruktur auf. Die Qualifizierung weiterer Hamburger Laufstrecken ist in der neuen Active-City-Strategie vorgesehen (vgl. FHH 2022, S. 19f). Eine räumliche Verbindung zwischen Laufstrecken und den Hamburger Bewegungsinselfen ist speziell im Kontext der Bewegungsempfehlungen als sinnvoll zu betrachten. Diese sehen neben dem Ausdauersport auch zwei Kräfteinheiten wöchentlich vor, welche auf diese Weise mit der Laufpraxis verbunden werden könnten. Die Gestaltung **neuer Laufrouen** bietet sich insbesondere zur Öffnung neuer Wegeverbindungen sowie im Zusammenhang mit neuen Quartiersentwicklungen an. „Hamburg ist eine Stadt, die sehr, sehr attraktiv ist, sie auch sportlich zu erleben“ (Grote 2021). Neben der Qualifizierung bestehender Laufstrecken bietet die Etablierung neuer Routen das Potenzial, bestehende Freiräume durch eine Diversifizierung der Nutzungen weiterzuentwickeln oder die Freiräume innerhalb des Quartiers oder Stadtteils miteinander zu verbinden. Diese Idee wurde auch in der neuen Active-

City-Strategie, im Sinne einer Erweiterung der Mobilität, aufgegriffen (vgl. FHH 2022, S. 19). Deelen et al. (2019) betont ebenfalls das räumlich verbindende Potenzial des Laufens (vgl. Deelen et al. 2019, S. 12), um eine Stadt erlebbar zu machen. Im Hamburger Sportamt wird derzeit außerdem die Möglichkeit, unterschiedliche Sportstandorte im öffentlichen Raum miteinander zu verbinden, thematisiert. Dabei ergeben sich jedoch diverse komplexe Herausforderungen, insbesondere in Bezug auf die Verkehrsflächen und Ampelschaltungen, sodass hier umfangreiche Abstimmungsprozesse mit den entsprechenden Behörden erfolgen müssen (vgl. Int. Vertreter:innen Active City 2022). In Verbindung mit neuen Quartiersentwicklungen kann Bewegung zudem, im Sinne des Setting-Ansatzes, von Beginn an mit dem Wohnort verknüpft werden. Dadurch wird die Sichtbarkeit und Selbstverständlichkeit von Sport und Bewegung im Lebensumfeld erhöht. Hamburgweit werden Sport und Bewegung bisher nur kaum in die städtebaulichen und freiraumplanerischen Konzepte für neue Quartiere eingebettet. Das Stadtentwicklungsprojekt Oberbillwerder wird derzeit als Chance gesehen, das Leitbild der Active City modellhaft auf den gesamten neuen Stadtteil anzuwenden. Damit soll der Idealfall eines Stadtteils ausprobiert werden, der sich an den Themen Sport- und Bewegungsförderung und der Aktivierung der Bewohner:innen orientiert. Karen Pein, die Geschäftsführerin der IBA Hamburg betont, dass die Prinzipien einer Active City in Oberbillwerder in alle Funktionen und Nutzungen integriert werden müssen, „man muss in jeder Fachdisziplin eigentlich darüber nachdenken, wie kann ich sport- und bewegungsbegeisterte Menschen anziehen und was muss ich denen eigentlich schaffen, damit die hierherkommen?“ (Pein 2021, 25:43 – 27:51). Frühzeitige Abstimmungen mit den unterschiedlichen Träger:innen des Projekts sind dafür essenziell (vgl. Pein 2021). Ein weiterer Ansatz für die Gestaltung neuer Laufstrecken ist, laut des Sozialraummanagements Hamburg-Nord, die Nutzung von Kleingartenarealen. Diese Räume haben die Tendenz, sich gegenüber dem übrigen Stadtraum zu verschließen und könnten durch eine Laufstrecke geöffnet und belebt werden. Schröder betont, dass es in Hamburg-Nord weitläufige Kleingartenanlagen gibt, die fast ausschließlich durch die Kleingärtner:innen genutzt werden und von einer solchen Entwicklung profitieren

könnten (vgl. Int. Vertreter:in Sozialraummanagement).

Der hohe **Nutzungsdruck** auf Frei- und Grünräume stellt eine der wesentlichen übergeordneten Herausforderungen dar. Einerseits diversifizieren sich die Raumannsprüche der Nutzer:innen, andererseits verfolgen die planenden Akteur:innen **unterschiedliche Interessen und Ziele** zum Umgang mit und zur Weiterentwicklung dieser Räume. Während die grundsätzliche Zielsetzung, Menschen zu mehr Bewegung zu aktivieren, begrüßt wird, kamen umweltbezogene Interessen in der Entwicklung der Active-City-Strategie häufig zu kurz. Sowohl die BUKEA als auch das Fachamt Management Öffentlicher Raum sehen die eigene Aufgabe darin, Grünräume in ihrer primären Funktion zu sichern. Alle Menschen sowie Flora und Fauna sollen sich in diesen Räumen wohlfühlen und diese nach Belieben unter gegenseitigem Respekt nutzen können. Diese Belange werden jedoch nicht immer ausreichend seitens der Sportpolitik berücksichtigt (vgl. Int. Vertreter:in BUKEA 2022 ; Int. Vertreter:in Management öffentlicher Raum 2022). Infolge des Nutzungsdrucks ist neben ökologischen Belangen auch die Erholungsfunktion vieler Grün- und Freiräume bereits stark eingeschränkt. Wenn zukünftig noch mehr Sport in diesen Räumen integriert werden soll, müssten Parks in Planungsprozessen mehr Flächen zugeschrieben bekommen, um weiterhin allen Nutzungsansprüchen gerecht werden zu können. Gleichzeitig reichen die personellen und finanziellen Ressourcen für die Instandhaltung und Pflege der Räume schon jetzt kaum aus und müssten bei zusätzlichen Nutzungen entsprechend erhöht werden (vgl. Int. Vertreter:in BUKEA 2022). Insbesondere laute Musik, die Beschädigung von Bäumen durch das Spannen von Slacklines oder ähnlichen Sportgeräten und der intensive Sport auf Grünflächen stellen dabei potenzielle Störungen dar (vgl. Int. Management Öffentlicher Raum 2022). Laut der Active-City-Strategie hingegen, sollen Aktivität und Erholung im öffentlichen Raum eine gleichwertige Bedeutung erhalten (vgl. FHH 2022, S. 17). Die zunehmende gewerbliche Nutzung von Grün- und Freiräumen wird ebenfalls kritisiert. Kurse im öffentlichen Raum sollten öffentlich zugänglich sein, eine Intensivierung der Nutzung von Grün- und Freiräumen durch den Vereinssport und weitere geschlossene Institutionen, steht entgegen der Ziele der BUKEA zum

Schutz dieser Räume. Das Grünanlagengesetz sieht vor, dass die gewerbliche Nutzung dieser Räume einer Sondernutzungsgenehmigung bedarf (vgl. Int. Vertreter:in BUKEA 2022). An dieser Stelle ist allerdings festzuhalten, dass es sich beim Laufsport seltener um Kursformate sowie um eine verhältnismäßig störungsfreie Aktivität handelt, die sich gut in Einklang mit Nutzungen und Raumannsprüchen der Umgebung bringen lässt.

Das Sozialraummanagement des Bezirks Hamburg-Nord weist hinsichtlich der bisher fehlenden Qualifizierung von Laufstrecken auf den hohen Druck der Kolleg:innen in der Grünraumplanung hin, welcher aus dem stetig erhöhenden Nutzungsdruck resultiert (vgl. Int. Vertreter:in Sozialraummanagement 2022). Das Fachamt Management Öffentlicher Raum beklagt im Speziellen die Problematik der Trampelpfade im Stadtpark, welche sich seit Beginn der Corona-Pandemie immer weiter verstärkt. Diese führen zu Bodenverdichtung sowie zur Störung und Zerstörung von Flora und Fauna, vor allem im Sierichschen Gehölz, im Westen des Stadtparks. Als Maßnahme wurden dort bereits Nachpflanzungen betrieben und niedrige Holzzäune installiert, um bestimmte Bereiche zu schützen, welche jedoch leider von einigen Parkbesucher:innen dennoch ignoriert werden. Die Kommunikation über Beschilderung oder direkte Ansprachen stellte sich bisher als wenig wirkungsvoll heraus (vgl. Int. Vertreter:in Management Öffentlicher Raum 2022). Deutlich wird der Nutzungsdruck im Untersuchungsraum Winterhude zudem am Alsterufer. Hier kommen sich Läufer:innen, Fußgänger:innen und Radfahrer:innen leicht in den Weg. Eine Entspannung dieser Situation könnte durch den Ausbau des Radwegeprogramms erzielt werden (vgl. ebd.). Wesentliche Konflikte zwischen Nutzer:innen sind dem Landessportamt jedoch nicht bekannt. Im Gegensatz zu den Konflikten zwischen unterschiedlichen Wassersportarten auf der Außenalster, erreichen sie bislang keine Beschwerden (vgl. Int. Vertreter:innen Active City 2022).

Die Trennung von Aktivitäten und Ausweisung bestimmter Räume für spezifische Sportarten können Teil eines erfolgreichen Konfliktmanagements in Erholungs- und Bewegungsräumen sein (vgl. AGFS, S. 50). In der Lenkung durch klare Streckenverläufe liegt Potenzial zur Entlastung bestimmter Räume (vgl.

Int. Vertreter:in Sozialraummanagement; Int. Vertreter:in BUKEA 2022). Inwiefern individuelle Läufer:innen tatsächlich gelenkt werden können, kann nur schwer vorhergesehen oder erhoben werden. Allerdings wäre die Kommunikation von Schutzzonen auf der einen Seite und einem qualifizierten Angebot an Laufstrecken auf der anderen Seite ein vielversprechender Ansatz, die unterschiedlichen Raumannsprüchen in Einklang zu bringen. Bei der Kanalisierung einer bestimmten Nutzung ist gleichzeitig jedoch immer das Potenzial zur Verdrängung anderer Nutzer:innen, wie Radfahrer:innen und Fußgänger:innen mitzudenken (vgl. Int. Vertreter:in BUKEA 2022).

Eine weitere übergeordnete Herausforderung stellen Interessenskonflikte mit dem **Denkmalschutz** dar. Das Vorhaben, eine große Laufstrecke mit speziellem Bodenbelag in die City Nord zu integrieren, scheiterte beispielsweise vor einigen Jahren unter anderem am Denkmalschutz. Dies wäre demnach auch für jegliche Maßnahmen im denkmalgeschützten Stadtpark zu bedenken (vgl. Int. Vertreter:in Sozialraummanagement 2022). Die Einschränkungen sportlicher Möglichkeiten im Stadtpark fürchteten einige Politiker:innen bereits im Zuge des Diskurses darum, ob der Stadtpark unter Denkmalschutz gestellt werden solle (vgl. Wood 2003). Maßnahmen ohne langfristigen Einfluss auf den Raum, wie beispielsweise die genannten Holzzäune zum Schutz des Bodens, welche aufgrund ihrer Naturbelassenheit schadlos verfallen werden, müssen nicht mit dem Denkmalschutz abgestimmt werden (vgl. Int. Management öffentlicher Raum 2022). Eingreifende Maßnahmen im Bestand sollten jedoch in enger Zusammenarbeit mit dem Denkmalschutz erfolgen, damit sich neue Strukturen möglichst nahtlos in die bestehenden eingliedern.

Die **Beleuchtung** von Wegen und Straßen ist ein wichtiger Faktor für die Sicherheit und Orientierung im Raum und damit essenziell für das Aktivitätsverhalten (vgl. Baumgart & Rödinger 2022, S. 164). Beleuchtung in öffentlichen Räumen, nahe Verkehrsflächen sowie in dichten innerstädtischen Wohnquartieren ist zumeist, im Gegensatz zu Grünräumen, ausreichend gegeben. Im Gegensatz zu anderen Städten weist Hamburg mit 165 Lichtpunkten pro Quadratkilometer deutlich weniger

Beleuchtung auf, als beispielsweise Berlin mit 250 und München mit 400 Lichtpunkten pro Quadratkilometer (vgl. Meyer-Wellmann 2021). Thematische Relevanz hat an dieser Stelle insbesondere der Stadtpark in Winterhude, aber auch kleinere Grünanlagen im Stadtteil Winterhude. In einer kleinen Anfrage an den Senat von 2016, wurde die an vielen Stellen fehlende Beleuchtung im Hamburger Stadtpark kritisiert. Die Anfrage bezog sich speziell auf den Übergriff auf eine Läuferin im Stadtpark. Der Senat erklärte, zum derzeitigen Stand sei keine Neuinstallation von Wegebeleuchtung vorgesehen (vgl. BFHH Drucks. 2016 b). Weitere Angriffe machten in den Jahren danach jedoch immer wieder Schlagzeilen. 2021 veröffentlichte der Hamburger Senat eine Stellungnahme zur geplanten Beleuchtungsoffensive für mehr Sicherheit im öffentlichen Raum.

Die Erweiterung der Beleuchtung öffentlicher Räume soll vorallem auch die Mobilitätswende in Hamburg stärken (vgl. Meyer-Wellmann 2021). In Bezug auf Fußgänger:innen wird darin jedoch betont, dass sich das menschliche Auge im Grunde gut an dunkle Verhältnisse anpassen könne und das Beleuchtungsziel daher in erster Linie darin bestünde, das subjektive Sicherheitsgefühl in dunklen Räumen zu verbessern. Zur Förderung physischer Aktivität, ist das subjektive Sicherheitsgefühl in öffentlichen Frei- und Grünräumen eine grundlegende Voraussetzung (vgl. EU 2020, S. 5; Baumgart & Rödinger 2022, S. 164). Zudem ist es zum sicheren Laufen wichtig, nicht nur Hindernisse auf dem Boden, sondern auch die Umgebung erkennen zu können. Lampen, die dementsprechend nicht nur auf den Boden, sondern auch horizontal scheinen, stehen allerdings in Konflikt mit einer vögel-, fledermaus- und insektenfreundlichen Beleuchtung, weshalb hier im Einzelfall Abwägungen stattfinden müssen (vgl. BFHH Drucks. 2021). Dass diese Belange miteinander in Einklang gebracht werden können, zeigen Projekte wie die der neuen beleuchteten Laufstrecke im Altonaer Volkspark, welche mit einem Beleuchtungskonzept ausgestattet wurde, welches die Belange der Läufer:innen und den Schutz von Insekten, Vögeln und Fledermäusen berücksichtigt (vgl. NDR 2021; Bündnis90 / Die GRÜNEN Hamburg-Altona 2020). Hamburg stellt zwischen 2021 und 2024 rund 500.000 Euro für die Beleuchtung von bislang unbeleuchteten Wegen durch Grünanlagen zur Verfügung. Bedarfe zur Beleuchtung

in Grünräumen werden von den Bezirksamtern zunächst unter Beteiligung der Öffentlichkeit erfasst und dann an die BUKEA gemeldet, wo eine Prüfung des Vorhabens erfolgt. Die Umsetzung der Beleuchtung erfolgt anhand von Mitteln, die von der Behörde für Verkehr und Mobilitätswende bereitgestellt werden (vgl. BFHH Drucks. 2021 b). Die Abbildungen 71 und 72 verdeutlichen die Beleuchtungssituation sowie bestehenden Lücken auf der Stadtpark-Laufstrecke.



Abb. 71: Stadtpark-Laufstrecke im Dunkeln

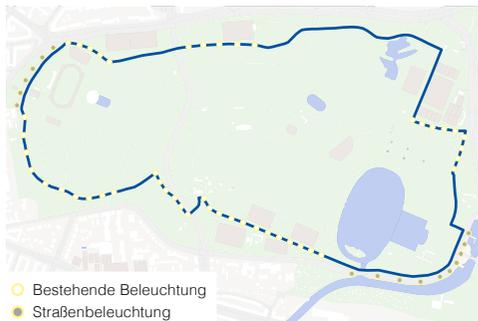


Abb. 72: Beleuchtung der Stadtpark-Laufstrecke

Die **Orientierung** während des Laufens zu behalten, kann auch bei guter Beleuchtung, insbesondere in größeren Grünräumen herausfordernd sein und zur Unterbrechung des Laufs (und somit des Momentums) führen. Darüber hinaus wirkt sich ein Bewusstsein für die zurückgelegte Distanz positiv auf die Motivation von Läufer:innen aus und erleichtert das Intervalltraining. Mögliche Orientierungshilfen im Raum umfassen

Wegweiser des Streckenverlaufs, Distanzmarkierungen mit Kilometer- und Meterangaben und Infotafeln mit einer Übersicht der Laufstrecke sowie der Verortung weiterer bewegungsfördernder Angebote, wie beispielsweise Bewegungsiseln oder Trinkwasserbrunnen. Diese Informationen könnten zudem in ein digitales Format übersetzt werden. In Hamburg weisen lediglich die Laufstrecken an der Außenalster und im igs-Park einzelne Orientierungselemente auf. Im digitalen Bereich können die von der Redaktion der Hamburg-Website zusammengestellten Laufstrecken Läufer:innen als Inspiration in der Suche geeigneter Routen dienen. Die Darstellung eignet sich jedoch hinsichtlich des Formats der Webseite nicht für den mobilen Zugriff. Neben einer kurzen Beschreibung, wird die Laufstrecke auf einer Karte verortet, wobei die Verortung an mehreren Stellen sehr ungenau ausfällt. Zwar wird die Möglichkeit eines Downloads der Strecke geboten, jedoch kann das Dateiformat nicht ohne weiteres auf dem Mobiltelefon geöffnet werden. Eine Anleitung zur Einbettung der Daten in ein geeignetes Programm ist nicht vorhanden. Auf Nachfrage erläuterte die Redaktion, dass die Daten in Google Earth geöffnet sowie Google Maps importiert werden können. Dafür müssen die Nutzer:innen eine neue Kartenebene erstellen, was wiederum über die Google-Anwendung My Maps erfolgen muss, welche nicht mobil, sondern lediglich über einen Computer verfügbar ist (vgl. Support Google 2022). Die Zusammenstellung von öffentlichen attraktiven Laufwegen ist zwar eine gute Methode, um Läufer:innen und insbesondere Laufanfänger:innen auf die vielseitigen Möglichkeiten des Laufens im Stadtraum aufmerksam zu machen. Der tatsächlichen Nutzung des derzeitigen Angebots an Laufwegen der Stadt Hamburg stehen jedoch vor allem technische Hürden im Weg. Die Navigation der Route über die Hamburg-Website ist unhandlich und der Import der Daten in andere Programme umständlich.

Im Zusammenhang mit der Weiterentwicklung der kommunikativen Maßnahmen rund um die Active-City-Strategie wird derzeit geprüft, ob eine Abbildung von Laufwegen in der Active-City-Map möglich wäre. Dies bedürfte jedoch zunächst einer Auseinandersetzung mit der Frage, nach welchen Kriterien die abzubildenden Strecken ausgewählt werden sollten (vgl. Int. Vertreter:innen Active City 2022).

Die Ausstattung öffentlicher Frei- und Grünräume mit **bewegungsfördernden Elementen**, ist von hoher Bedeutung für das Aktivitätsverhalten von Menschen (vgl. Baumgart & Rödinger 2022, S. 164). Die Ergebnisse der Runnability-Forschung sowie der Befragungen Hamburger Läufer:innen (Kapitel 3.6) bestätigen, dass sich Läufer:innen in den Wünschen zur Ausstattung ihrer Laufumgebung weitestgehend einig sind. Als wichtigste Elemente werden sanitäre Anlagen sowie Trinkwasserbrunnen genannt. Baumgart und Rödinger nennen die Bereitstellung dieser Infrastrukturen als essenzielle Aufgaben im Handlungsfeld Freiräume und öffentlicher Raum (vgl. ebd., S. 177). Diese „grundlegenden Bestandteile einer modernen städtischen Infrastruktur“ (BFHH Drucks. 2016, S. 1), fehlen jedoch in weiten Teilen der Stadt Hamburg. Bereits 2016 adressierte der Hamburger Senat dieses Defizit und initiierte das Projekt *Bau und Betrieb öffentlicher Toiletten*. Eine der wesentlichen Erkenntnisse lautete, dass die Zuständigkeiten in Hamburg auf zu viele Akteur:innen verteilt sind. Zudem sind bestehende Anlagen häufig in einem schlechten Zustand und nicht gut auffindbar. Trotz des eindeutigen Handlungsbedarfs fügt der Senat hinzu, dass eine Ausweitung des Angebots finanziell kaum umsetzbar wäre. Möglichkeiten ergeben sich lediglich aus der Ausweitung der Öffnungszeiten von Markttoiletten sowie die punktuelle Umsetzung des Konzepts *Nette Toilette* (vgl. ebd., S. 3). Dieses Konzept zielt darauf ab, Gastronomien, unter finanzieller Bezuschussung, in die Bereitstellung öffentlicher Toiletten einzubeziehen (vgl. Die nette Toilette 2022). Nicht nur für Sportler:innen auch für Senior:innen, mobilitätseingeschränkte Personen und Familien mit Kindern wirkt sich die Verfügbarkeit wesentlich auf die Aufenthaltsqualität in Frei- und Grünräumen aus. Infolge dieser Erkenntnisse wurden die Zuständigkeiten für Bau, Unterhaltung und Betrieb öffentlicher Toiletten ab 2017 bei der Stadtreinigung (SRH) gebündelt. Zudem wurde beschlossen, die Finanzierung des Projekts aus den Einnahmen des Toilettenbetriebs der SRH sowie den Pachteinnahmen von Kiosk-WC-Standorten zu decken (vgl. BFHH Drucks. 2016, S. 6). Der Ausschuss für Klimaschutz, Umwelt und Mobilität adressierte 2019 in einer Beschlussempfehlung den Stand des Projektes im Bezirk Hamburg-Nord. Dabei wurden zusätzliche Gelder, die Sanierung bestehender Standorte sowie

die Schaffung eines neuen Standorts im Stadtpark gefordert (vgl. BV Nord 2019). Im Sommer 2022 ist eine solche Entwicklung nicht zu verzeichnen.

In einem Antrag der LINKEN von 2021 zur öffentlichen Trinkwasserversorgung wird der Senat aufgefordert, zusammen mit *Hamburg Wasser*, das Trinkwasserangebot im öffentlichen Raum zu erhöhen. *Hamburg Wasser* erklärte daraufhin, dass ihnen eine flächendeckende kostenlose Versorgung aus rechtlichen Gründen derzeit nicht möglich wäre. Der Ausbau bedürfe einer aktiven Mitarbeit und Finanzierung durch den Senat, die Bezirksamter und/oder weitere hoheitliche Instanzen. Alternativ könnte Hamburg Wasser als Betreiber:in entgeltlich mit dem Betrieb der Trinkwasserbrunnen beauftragt werden. Für die Standortwahl wäre insbesondere zu berücksichtigen, dass die Installation lediglich auf öffentlich gewidmeten Flächen möglich ist. Hamburg Wasser betont, dass die Bezirke ein einheitliches Vorgehen zu diesem Thema entwickeln und eine zentrale Koordinierungsstelle einrichten müssen. Hinsichtlich einer gesamtstädtischen Strategie formuliert die BUKEA die Bestrebung, im Zuge des Ausbaus öffentlicher Toiletten in Zusammenarbeit mit der SRH, diese Anlagen vermehrt mit Trinkwasserzugängen auszustatten (vgl. BV Altona 2021).

Weitere unterstützende Elemente stellen Bewegungsiseln dar. Im Zusammenhang mit Laufwegen können hierbei, entsprechend der Bewegungsempfehlungen, auch spezifische Dehnungsübungen und Kraftübungen integriert werden, die auf das Laufen ausgerichtet sind.

Das Vorhandensein einer komfortablen **Laufoberfläche** stellt einen weiteren wirkungsvollen Faktor für die Attraktivität und Erholbarkeit einer Strecke dar (vgl. Schuurman et al. 2021, S. 11f), gleichzeitig weisen die Präferenzen für die Art der Oberfläche deutliche Differenzen auf. In den zuvor vorgestellten Studien konnte jedoch ermittelt werden, dass ein Großteil der Läufer:innen eine befestigte Oberfläche bevorzugen, wobei die meisten zudem asphaltierte und gepflasterte Wege und Straßen bevorzugen. In der Befragung unter Hamburger Läufer:innen zeigte sich ein ähnlich differenziertes Bild. Es konnte jedoch im Gegensatz zu den Runnability-Studien eine etwas höhere Präferenz für ungepflasterte Wege gegenüber gepflasterten und asphaltierten Wegen festgestellt werden. Unabhängig

## WIE LÄUFT ES WOANDERS?

*Valencia – City of Running*

In Valencia ist der Laufsport fest im Stadtmarketing verankert. Als Ciudad del Running (dt. Stadt des Laufens), bietet die Stadt Läufer:innen nicht nur, aufgrund der mediterranen Lage, angenehme Temperaturen, sondern auch diverse gut erreichbare und öffentliche Laufmöglichkeiten (vgl. Fastrunning 2018). Das Herzstück ist der Circuit 5k, eine Sportinfrastruktur in den Turia-Gärten (Jardí del Turia) im Zentrum Valencias, die in ihrer gesamten Konzeption speziell auf die Bedürfnisse von Läufer:innen ausgerichtet ist (vgl. Valencia Ciudad del Running o.D.). Die Turia-Gärten sind ein 110 Hektar großer Grün- und Freiraum in einem getrockneten Flussbett. Hier gibt es eine ausgewiesene Laufstrecke über fünf Kilometer, die durch regelmäßige Beschilderung alle 100 Meter gekennzeichnet ist (Abb. 73) und so verläuft, dass Läufer:innen und andere Nutzer:innen der Turia-Gärten sich einander nicht in den Weg kommen (vgl. Fastrunning 2018).



Abb. 73: Laufstrecken-Markierungen des Circuit 5k

Die Strecke kann an diversen Punkten gestartet werden und kreuzt über die gesamte Länge den Straßenverkehr nicht einmal (vgl. ebd.). Hinweisschilder erinnern alle Besucher:innen des Parks an die spezielle Nutzung des Laufens (Abb. 74), wodurch ein Bewusstsein für die gegenseitigen Raumansprüche entsteht. Diverse Informationstafeln geben Auskunft zu Sehenswürdigkeiten entlang der Route und geben Instruktionen zur Absolvierung des sogenannten *Cooper-Tests*. Zudem werden Hinweise zu Aufwärm- und Dehnungsübungen sowie Kraftübungen gegeben. Entsprechende Fitnessgeräte sind dafür an der Laufstrecke verfügbar. Entlang

der Route gibt es zudem mehrere Trinkwasserbrunnen.

Die Oberfläche ist gepflastert und weist ein spezifisches Schichtsystem auf, welches für besonderen Laufkomfort sorgen soll (Abb. 75). Die erste Schicht besteht aus Drainagekies, die zweite Schicht aus verdichtetem Erdboden, bei der dritten und obersten Schicht handelt es sich um verfestigtes Gestein. Neben den dämpfenden Effekten dieser Kombination, was zu einer Schonung der Gelenke und Muskeln beiträgt, weist der Belag zudem eine entwässernde Funktion auf. Regenwasser wird durch die leichte Neigung der Oberfläche absorbiert und abgeleitet, sodass keine Pfützen auf der Laufstrecke entstehen. Die Beleuchtung des Circuit 5k ermöglicht die Nutzung zu jeder Tageszeit, alle 12,5 Meter ist eine LED-Leuchtkugel installiert. Hinsichtlich der Platzierung wurde auf die Verträglichkeit mit Flora und Fauna geachtet (vgl. Valencia Ciudad del Running o.D.).



Abb. 74: Laufsport-Hinweisschild entlang des Circuit 5k

Weitere Laufmöglichkeiten in Valencia liegen abseits der Turia-Gärten. Etwas abgelegener, westlich der Turia-Gärten, befindet sich beispielsweise der *Parc de Cabecera*. Von hier führt ein Schotterweg in die Landschaft außerhalb des dichteren urbanen Bereichs, wo den Läufer:innen eine Vielzahl an Wegen zur Auswahl stehen. Markierungen ausgewiesener Laufstrecken sind hier jedoch nicht vorhanden. Zehn Kilometer südlich von Valencia liegt außerdem die *La Albufera*, ein Naturschutzgebiet mit Süßwasserlagune. Eine flache Strecke verbindet das Gebiet mit dem Stadtzentrum und bietet damit eine geeignete Route für Langstreckenläufer (vgl. Fastrunning 2018).

Die Laufapp der Stadt stellt die verfügbaren Laufstrecken sowie eine Übersicht der Laufveranstaltungen in der Stadt dar und kann zur Navigation von Läufer:innen genutzt werden (vgl. Valencia Ciudad del Running o.D.).

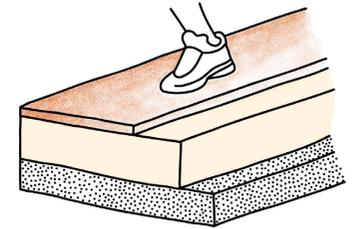


Abb. 75: Laufoberfläche des Circuit 5k

### München – Olympiapark

Der Münchner Olympiapark bietet Läufer:innen, initiiert durch die Stadtwerke Münchens, zwei Strecken. Zum einen den *Oly-Loop*, eine 3,2 Kilometer lange Laufstrecke, zum anderen den *Speedway*, eine 5 Kilometer lange Laufstrecke.

Der *Oly-Loop* wird durch Blau-Grüne Pfeile markiert, sodass der Einstieg an beliebiger Stelle möglich ist (Abb. 76). Die Kilometermarkierungen beginnen jedoch vor dem Olympia-Eissportzentrum. Durch die übersichtliche Länge eignet sich die Laufstrecke sowohl für Laufanfänger:innen als auch für die kontrollierte Steigerung der Laufdistanz erfahrener Läufer:innen. Das Profil der Laufstrecke ist ebenfalls abwechslungsreich. Um den Olympiasee verlaufen flache Streckenabschnitte, im Bereich der Event-Arena verläuft die Strecke kurvig und am Olympiastadion gibt es einige herausfordernde Anstiege. Der *Oly-Loop* fordert „eine effiziente Laufökonomie, Flexibilität in puncto Tempo und Motorik, Kraft am Berg und eine rasche Erholungsfähigkeit beim Bergablaufen“ (Stadtwerke München o.D.) und eignet sich somit für ein abwechslungsreiches Lauftraining (vgl. Stadtwerke München o.D.).



Abb. 76: Markierungspfeile des Oly-Loops

Bei dem *Speedway* handelt es sich hingegen um eine flache asphaltierte Laufstrecke, die exakt 5 Kilometer misst und sich somit insbesondere für ein tempo-orientiertes Training und Distanzläufe eignet. Eine weitere 5 Kilometer lange Laufstrecke im Olympiapark, ist die Trainingsstrecke des *Münchner Roadrunner Clubs* (MRRRC) (vgl. Abb. 77). Diese beginnt nördlich des Olympiastadions und wird durch Hinweisschilder

entlang der Strecke markiert (vgl. MRRRC 2021 a) Der MRRRC bietet neben dem Lauftraining zudem über Komoot, eine Website und App zur Routenplanung und Navigation, eine Übersicht diverser Laufstrecken durch München an, denen Läufer:innen folgen können (vgl. MRRRC 2021 b).

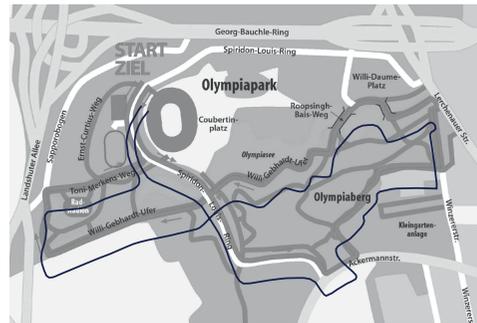


Abb. 77: Verlauf der MRRRC-Trainingsstrecke

### London – The Outrunners

*The Outrunners* ist eine Wohltätigkeitsorganisation aus dem Londoner Stadtteil Hackney. Die Vision der Organisation ist es, die vereinende Energie des Laufens zu nutzen, um jungen Menschen in Hackney neue Perspektiven und Chancen zu eröffnen und einen positiven Einfluss auf den Stadtteil auszuüben (vgl. *The Outrunners* o.D.). Die wöchentlichen Lauftreffen, die auch während der pandemiebedingten Lockdowns aufrechterhalten werden konnten, geben den Läufer:innen wichtige soziale Strukturen und Anhaltspunkte. Die Lauftreffen sind offen für Erwachsene und Jugendliche. *The Outrunners* nutzen die diversen Hintergründe der Läufer:innen, um berufsorientierende Events und Praktika für junge Läufer:innen zu organisieren. In einem Mentoring-System zwischen erwachsenen und jugendlichen Läufer:innen kann neben dem Lauftraining und einem professionellen Mentoring zudem auch um soziales Mentoring erfolgen. Darüber hinaus engagiert sie das Netzwerk von Läufer:innen auf unterschiedliche Weisen im Stadtteil. Während der Corona-Pandemie lieferten sie beispielsweise Lebensmittelpakete laufend oder radfahrend an bedürftige Personen (vgl. Williams-Green 2020).

### 3.3. LAUFEN IN SPORTANLAGEN

Trotz der Erkenntnis, dass Laufen in natürlichen Umgebungen zumeist bevorzugt wird, konnte auch festgestellt werden, dass Lauftraining in Laufanlagen einen speziellen Beitrag zur Sport- und Bewegungsförderung bieten kann. In den früheren Entwicklungen des Laufens zu einem Freizeitsport öffnete Bowerman die Sportanlagen der Universität für individuelle Läufer:innen und Laufanfänger:innen. Heute konzentriert sich die Sport- und Bewegungsförderung oftmals auf die Schaffung von Anlagen, die den *Bedürfnissen von Sportvereinen* entsprechen (vgl. Rafoss & Troelsen 2010; Waardenburg & Van Bottenburg 2013 – zitiert in Borgers et al. 2015, S. 13). Die steigende Popularität „leichter“ Sportarten wurde bereits im Zusammenhang mit dem Individualisierungstrend angesprochen. Sportler:innen im Bereich des räumlich und zeitlich flexiblen Sports fordern die Sportpolitik zunehmend auf, das Angebot in öffentlichen Freiräumen zu erweitern und bestehende Anlagen zu öffnen (vgl. Borgers et al. 2015, S. 1). Borgers et al. (2015) analysierten das *Potenzial öffentlicher Leichtathletikanlagen* als sportpolitische Maßnahme, um Sport auf lokaler Ebene zu fördern. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass die Verfügbarkeit von öffentlich nutzbaren Leichtathletikanlagen sowohl erfahrene Läufer:innen als auch Laufanfänger:innen aktivieren konnte (vgl. ebd., S. 12). Die Befragung von Läufer:innen, die diese öffentliche Leichtathletikanlage für ihr Lauftraining nutzen konnten, bestätigte, dass die Attraktivität der Anlage insbesondere in der komfortablen Laufoberfläche, hinsichtlich der Vorbeugung von Verletzungen, aber auch in den weiteren praktischen Funktionen der Anlage liegt. Dazu gehören eine gute Beleuchtung, Möglichkeiten der Distanzmessung und sanitäre Anlagen (vgl. ebd., S. 11). 12 Prozent der befragten Läufer:innen gaben an, aufgrund der Nähe der Anlage zu ihrem Wohnort mit dem Laufen begonnen zu haben (vgl. ebd., S. 12). Die Notwendigkeit eines Angebots, welches sich stärker an den Bedarfen von individuellen Sportler:innen orientiert, wird durch Ergebnisse wie die der Studie von Borgers et al. (2015) deutlich. Die Öffnung von Anlagen und die Umgestaltung bestehender Anlagen, könnte vor allem in Quartieren notwendig sein, die bisher eine Unterversorgung an Grün- und Freiräumen sowie anderweitigen Angeboten im sportlichen Bereich aufweisen. Möglich wäre zudem eine Kooperation unterschied-

licher Anlagen, sodass Sportler:innen, beispielsweise basierend auf einer Mitgliedschaft, unterschiedliche Standorte nutzen können (vgl. ebd., S. 13).

Hamburg verfügt nur über *wenige Leichtathletikanlagen*, was aus Perspektive des Sozialraummanagements im Bezirk Hamburg-Nord einen deutlichen Mangel darstellt. Im Stadtteil Winterhude handelt es sich dabei um die Jahnkampfbahn im Hamburger Stadtpark und die Leichtathletiktrainingshalle. Diese Infrastrukturen fungieren gleichzeitig als Leistungszentren der Leichtathletik in Hamburg und sind dementsprechend intensiv ausgelastet. Leistungszentren werden zwar in der Regel an den jeweiligen Leichtathletikverband vergeben, im Falle der Jahnkampfbahn hat der Bezirk jedoch weitere drei Platzwarte auf der Anlage (vgl. Int. Vertreter:in Sozialraummanagement 2022). Die Jahnkampfbahn ist keine öffentlich zugängliche Anlage (Abb. 78), was von vielen ehemaligen Nutzer:innen der Anlage beklagt wird. „An sich eine tolle Anlage, aber inzwischen nicht mehr jedem zugänglich. Eine Schande, wie die Leichtathletik in Hamburg behandelt wird.“ schreibt ein:e Läufer:in auf der Bewertungsplattform *yelp*. Nach Angaben des Sozialraummanagements des Bezirks Nord gibt es jedoch ein „unausgesprochenes Agreement“ (Int. Vertreter:in Sozialraummanagement 2022), die Nutzung durch private Läufer:innen nach Schließung der Anlage zu dulden (Abb. 79). Die Sportler:innen klettern über den Zaun und verursachen in der Regel keine Schäden auf der Anlage. Personen, die sich aus anderen Gründen, beispielsweise zum Grillen, auf die Anlage begeben, werden durch den dort wohnenden Platzwart des



Abb. 78: Keine öffentliche Nutzung der Jahnkampfbahn

Geländes verwiesen (vgl. ebd.). Trotz der informellen Möglichkeit, die Jahnkampfbahn zum Lauftraining zu nutzen, bleiben dafür nur die frühen Morgenstunden und späten Abendstunden, außerhalb des regelhaften Betriebs. Dies könnte für viele Läufer:innen aus organisatorischen Gründen, aber auch sicherheitsbezogenen Bedenken, ein Hindernis für die Nutzung darstellen.

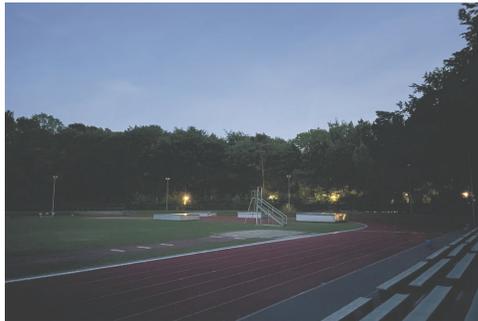


Abb. 79: Jahnkampfbahn nach Schließung

Die *Flächeninanspruchnahme* für die Nutzungen Sport, Freizeit und Erholung sinkt seit 2005 auch bundesweit kontinuierlich (vgl. Baumgart & Rödinger 2022, S. 109), was besonders problematisch ist, wenn die noch verfügbaren Flächen im Wesentlichen vereinsgebunden und nicht öffentlich zugänglich sind. Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft fordert in diesem Zusammenhang die Entwicklung einer Plattform zur Erfassung von Informationen zu Sportstätten. Eine digitale Darstellung des Bestands soll zukünftig eine valide und objektive Grundlage für sportpolitische Entscheidungen und Förderungen bieten. Die Parameter umfassen unter anderem Informationen zum Standort, zu Eigentümer:innen und Betreiber:innen, zur Nutzungsstruktur und zur öffentlichen Zugänglichkeit (vgl. BISP 2021 a). Eine erste Version der Plattform soll voraussichtlich bis Ende 2022 fertiggestellt werden (vgl. BISP 2021 b). Gleichzeitig ist hervorzuheben, dass der Anteil von Grünflächen in Städten mit über 500.000 Einwohner:innen zwischen 1996 (18 Quadratmeter pro Kopf) und 2018 (25 Quadratmeter pro Kopf) jährlich gestiegen ist (vgl. Baumgart & Rödinger 2022, S. 109). Im Zusammenspiel mit der ohnehin zu beobachtenden Verlagerung des Sports in öffentliche Grün- und Freiräume,

wird der Bedarf an Sportinfrastruktur außerhalb von traditionellen Sportanlagen verdeutlicht. Gleichzeitig gilt es, sich mit Fragen rund um Gerechtigkeit in der Flächeninanspruchnahme im dichten innerstädtischen Bereich zu befassen. Während die öffentlichen Frei- und Grünräume zunehmend unter der sich intensivierenden Nutzung leiden, bleiben großflächige Sportanlagen im Wesentlichen für die Öffentlichkeit geschlossen. Laut der BUKEA wäre, auch zur Entlastung von Grün- und Freiräumen, die Umgestaltung von Sportanlagen in Richtung einer multifunktionalen Nutzung anzustreben (vgl. Int. Vertreter:in BUKEA 2022).

Die *Schaffung neuer Anlagen* ist vor dem Hintergrund des immensen Flächendrucks in Hamburg, bis auf wenige Ausnahmen großflächiger Stadtentwicklungen, beispielsweise am Diebsteich und in Oberbillwerder, kaum realisierbar. Sportanlagen jeglicher Form wurden in der Stadtplanung lange Zeit nicht hinreichend mitgeplant, sodass nun die wesentliche Herausforderung darin liegt, bestehende Anlagen entsprechend dem Stadtwachstum aufzuwerten und zu öffnen (vgl. Int. Vertreter:in Sozialraummanagement 2022). „Je mehr Menschen in der Stadt leben und sportlich aktiv sein wollen, desto größer ist der Bedarf an entsprechenden Sportflächen und Nutzungszeiten.“ (FHH 2022, S. 8). Diese Sportinfrastruktur soll wohnortsnah, leicht zugänglich und möglichst kostenfrei oder kostengünstig nutzbar sein (vgl. ebd.). Die Active-City Strategie sieht in der Zukunft Nutzungstapelungen und ein digitales, offenes Vergabesystem für die Nutzung der Sportanlagen vor (vgl. FHH 2022, S. 10).

Eine *Umgestaltung bestehender Anlagen*, um Vereinssport und Freizeitsport nebeneinander zu ermöglichen, ist in Hamburg noch „Neuland“ (Int. Vertreter:in Sozialraummanagement 2022). Hervorgehoben werden kann dabei ein Projekt, welches sich aktuell in der Planung befindet und eine Experimentierfunktion in der Stadt einnehmen soll – die Umgestaltung einer Sportanlage mit hohem Sanierungsbedarf in Dulsberg. Der Grundgedanke der Neuplanung wird sich an einem Zonenprinzip orientieren, sodass die Anlage sowohl Freizeit- als auch Leistungssportelemente umfassen kann, ohne dass sich die Nutzungen gegenseitig stören. Die Erweiterung der Rundlaufbahn ist eine weitere geplante

Maßnahme. Dabei sollen neben den üblichen Laufoberflächen auch zwei der Außenbahnen mit anderen Belägen entstehen, die sich für Rad- oder Rollstuhlfahren eignen. Das Dulsberg-Projekt stellt für den Bezirk Nord einen „Schatz“ (Int. Vertreter:in Sozialraummanagement 2022) dar. Weniger ausgelastete großflächige Sportanlagen in zentraler Lage, die sich zu einer umfassenden Umgestaltung eignen, sind äußerst selten in Hamburg. Dulsberg soll dazu dienen, das Nebeneinander von Vereinssport und Freizeitsport zu erproben (vgl. ebd.).

Die von Borgers vorgestellte Maßnahme, eine Kooperation bestehender Anlagen zu initiieren und die Nutzung auf Basis einer Mitgliedschaft auf unterschiedliche Anlagen zu verteilen, könnte theoretisch einen entlastenden Effekt haben. Allerdings ist aufgrund des ohnehin bestehenden Mangels an Leichtathletikanlagen und der hohen Nutzungsauslastungen dieser Anlagen eine effektive Umverteilung nicht vielversprechend. Zunächst bedürfte es einer umfangreichen Bedarfsanalyse aller Nutzer:innen bestehender Anlagen, um zu ermitteln, inwiefern Nutzungen zeitlich verschoben oder parallel zueinander gelegt werden könnten, um zusätzliche Kapazitäten zu schaffen. Insbesondere das Projekt in Dulsberg wird mittelfristig Erkenntnisse über ein mögliches Nebeneinander von Freizeit- und Leistungssportler:innen bieten und damit potenziell zu einer Weiterentwicklung anderer Anlagen beitragen können.

### 3.4. LAUFEVENTS

„Hamburg ist, ich glaube, den Titel kann man sich selbstbewusst geben, die Ausdauerstadt. Wir haben hier jede Ausdauersportart untermal mit einem Großevent.“ (Int. Vertreter:innen Active City 2022) Hamburg versteht Sportveranstaltungen als wichtigen Beitrag für die Attraktivität und Lebensqualität der Stadt. Die verstärkte Förderung von Sportevents wird auch in der Active-City-Strategie von 2022 thematisiert (vgl. FHH 2022, S. 1). Laufveranstaltungen können einen wichtigen Teil zum Stadtmarketing im Sportbereich beitragen, durch die starke Präsenz im Stadtraum eine hohe Wirkung für die Sport- und Bewegungsförderung entfalten und Menschen in unterschiedlichen Quartieren aktivieren. Die Förderung des Freizeitlaufsports kann jedoch nicht ohne die (kritische) Betrachtung von Laufevents erfolgen. In der Weiterentwicklung bestehender und Schaffung neuer Angebote, sind neben den positiven Effekten auch die Auswirkungen auf ökologischer Ebene zu berücksichtigen.

In einem rot-grünen Antrag an den Senat von 2018 wurde ein Leitfaden zur Durchführung nachhaltiger Sportveranstaltungen gefordert (vgl. BFHH Drucks. 2018). 2019 veröffentlichte die BUKEA in Kooperation mit dem Netzwerk Green Events die entsprechende Handreichung. In einer Pilotphase im Jahr 2020 sollte diese Handreichung an diversen Sportveranstaltungen in Hamburg getestet werden. Durch die starken Einschränkungen des öffentlichen Lebens und des Sports, infolge der Corona-Pandemie, mussten jedoch ein Großteil der Sportveranstaltungen in diesem Jahr abgesagt werden. Die Handreichung konnte somit nur vereinzelt auf Pilotveranstaltungen angewendet werden, darunter, mit dem Hamburger Hella-Halbmarathon und dem Triathlon, auch zwei Laufevents. Ziel ist es, die Handreichung nicht nur anhand allgemeiner Erkenntnisse weiterzuentwickeln, sondern in den kommenden Jahren auch veranstaltungsspezifische Maßnahmen formulieren zu können. In der Entwicklung der Active-City-Strategie wurde Green Events hinsichtlich des Themas Sportevents nicht miteinbezogen. Optimal wäre es laut Hansen gewesen, wenn die Beteiligten für einen Austausch auf das Netzwerk zugekommen wären. Der Kontakt zum Hamburger Sportamt ist darüber hinaus jedoch aktiv – im Zusammenhang mit der Organisation der Euro2024 beispielsweise, ist Green Events in die

Konzeptionierung involviert (vgl. Int. Vertreter:in Green Events 2022).

Die speziellen *Herausforderungen für Laufveranstaltungen* sind divers. Während sich viele Sportveranstaltungen in Stadien oder ähnlich konzentrierten Orten abspielen, ziehen sich Laufveranstaltungen durch weite Teile des öffentlichen Raums. Diese *Dezentralität* der Veranstaltung erweitert nicht nur den positiven Wirkungskreis des Events, sondern auch den Bereich der Betroffenheit von Mensch und Natur.

Hierbei spielt auch das Thema der *Einwegprodukte* eine immense Rolle. Der Einsatz von Mehrwegprodukten für Getränke und im gastronomischen Bereich ist besonders aufgrund der Weitläufigkeit der Veranstaltung selbst, sowie der Dynamik der Zuschauer:innen, die sich oftmals nur kurz an bestimmten Standpunkten aufhalten, schwer umsetzbar. Hierbei wäre eine stärkere Vernetzung der Gastronomiebetreiber:innen untereinander notwendig, um vermehrt Mehrweg-Poolssysteme (wie beispielsweise Re-Cup oder Re-Bowl) einsetzen zu können (vgl. Int. Vertreter:in Green Events 2022). Bis ein solch umfassendes System geschaffen werden kann, muss jedoch auch über die Materialität der Einwegprodukte nachgedacht werden. Das Magazin Runnersworld berichtet, dass 2018 im Rahmen des Berliner Marathons 39 Tonnen Müll produziert wurden, wozu 800 Tausend Plastikbecher zählten, die auf der Laufstrecke blieben (vgl. Runnersworld 2021). Im Bereich der Einwegbecher sind unbeschichtete Pappbecher die bislang nachhaltigste Option. Diese lassen sich jedoch lediglich für die Versorgung der Läufer:innen auf der Strecke einsetzen, da aufgrund der fehlenden Beschichtung Flüssigkeit nur einen kurzen Zeitraum in dem Becher verbleiben kann. Auch hierbei entstehen jedoch große Müllmengen, die zudem bei nicht exakter Trennung schnell verunreinigt werden können. Der Grund, warum trotz bestehender Alternativen weiterhin Plastikbecher eingesetzt werden, ist laut Green Events in erster Linie Unwissen über die Ausmaße des Problems sowie der Verfolgung etablierter Wege. Der Kostenfaktor ist an dieser Stelle nicht unbedingt entscheidend (vgl. Int. Vertreter:in Green Events 2022).

Eine weitere spezifische Herausforderung liegt in

der *Ausstattung und den diversen Materialien* der Läufer:innen, Mitarbeiter:innen und Freiwillige sowie der Eventkulisse. Besonders problematisch ist das Branding hinsichtlich des jahresspezifischen Designs und der jeweiligen Sponsor:innen im Veranstaltungsjahr. Ungenutzte Materialien können dadurch nicht für kommende Veranstaltungen wiederverwendet werden (vgl. Int. Vertreter:in Green Events 2022). Laut der Berechnungen des Magazins Runnersworld, entstehen 42 Prozent der CO<sub>2</sub>-Emissionen von Laufevents durch die Produktion von Textilien und Druckmaterialien (Abb. 80) (vgl. Runnersworld 2021). In einem ersten Schritt konnte Green Events eine Überarbeitung der „Goodiebags“ für den Hamburger Triathlon begleiten. Diese werden an die zahlreichen Läufer:innen, Mitarbeiter:innen und Freiwillige herausgegeben und stellen somit ein wichtiges Kommunikations- und Interaktionsmedium dar, weshalb konkrete Richtlinien dahingehend notwendig sind (vgl. Int. Vertreter:in Green Events 2022).

Im Zusammenhang mit interregional und international bedeutenden Laufevents, stellt der *Mobilitätsfaktor* eine weitere wesentliche Klimabelastung dar. Die 60.000 Läufer:innen des populären Berliner Marathons legten 2018 über 71 Millionen Flugkilometer für die An- und Abreise zurück. Dieser Distanz lassen sich 20.000 Tonnen CO<sub>2</sub>-Emissionen zuordnen, was wiederum einem laufenden Kreuzfahrtschiff an jedem Kilometer der Marathonstrecke entspricht. Die An- und Abreise der Zuschauer:innen ist dabei noch nicht mit einberechnet (vgl. Runnersworld 2021). Auch Green Events

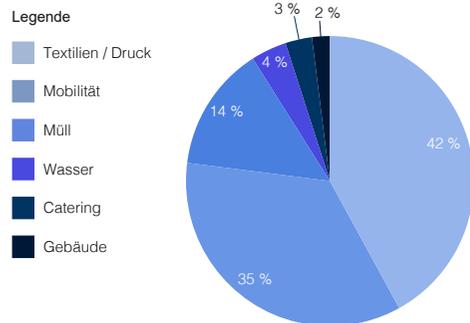


Abb. 80: CO<sub>2</sub>-Emissionen

bestätigt, dass sich je nach Veranstaltung 30 bis 70 Prozent der CO<sub>2</sub>-Emissionen einer Laufveranstaltung auf die Mobilität zurückführen lassen (vgl. Int. Vertreter:in Green Events 2022).

Obwohl der ökologische Fußabdruck des freizeithlichen Laufens selbst sehr niedrig ist, steigt er im Kontext von Laufevents deutlich an. Die Active-City-Strategie von 2022 beinhaltet neue Vorgaben für Veranstalter:innen. Um sich für die Förderung eines Sportevents zu qualifizieren, müssen die Antragstellenden zukünftig ein Nachhaltigkeitskonzept vorlegen. Einen Rahmen dafür, ist dem von der BUKEA und Green Events entwickelten Leitfadens zu entnehmen (vgl. Jensen 2022). Ab 2032 sollen, laut der Hamburger Förderrichtlinie für Sportveranstaltungen, alle sportlichen Großveranstaltungen mit einer Förderung in Höhe eines mindestens sechsstelligen Betrags klimaneutral sein. Neben der finanziellen Förderung sieht das Landessportamt sich zudem in der Rolle, weitere Unterstützung, beispielsweise in der Konzeptionierung, Prüfung und Planung sowie in der Netzwerkarbeit, zu leisten (vgl. BIS 2022, S. 1). Hervorzuheben ist, dass es sich bei dem genannten finanziellen Volumen ausdrücklich um sportliche Großveranstaltungen handelt, viele der Hamburger Sportveranstaltungen sind demnach nicht an diese Vorgaben gebunden. Laut der Drucksache 20/4967 werden sportliche Großveranstaltungen als solche definiert, die im öffentlichen Raum mit mindestens 100.000 Besucher:innen pro Tag (im Durchschnitt, bezogen auf die gesamte Veranstaltung) oder mit insgesamt 250.000 Besucher:innen über mehrere Tage, stattfinden. Diesen Kriterien würden in Hamburg vier Sportevents entsprechen, bei drei dieser vier Events handelt es sich um reine Laufevents sowie solche mit einem wesentlichen Laufanteil: der Haspa Marathon, der Hamburg Wasser World Triathlon und der Hamburger IRONMAN (vgl. BFHH Drucks. 2019).

In Hamburg veranstaltete der Lauftreff Alstertal im Juni 2022 erstmals den *Midsummerrun* (Abb. 81) unter der Zielsetzung, mit der Organisation eines klimafreundlichen, ressourcenschonenden Laufevents zu experimentieren. 240 Läufer:innen meldeten sich an, wovon 146 Läufer:innen tatsächlich teilnahmen. Die Veranstalter:innen des Midsummerruns beschreiben dies

als übliche Quote für Laufevents, insbesondere bei niedrigen Teilnahmegebühren (vgl. Int. Vertreter:innen Lauftreff Alstertal 2022). Das Konzept für den Midsummerrun basierte auf der Übersetzung der Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030 in unterschiedliche Teilaspekte des Events. Der Lauftreff Alstertal beauftragte Green Events mit der Beratung und Unterstützung in der Konzeptionierung. Hervorgehoben werden können vor allem die ermäßigten Startgebühren beziehungsweise die Möglichkeit, diese bestimmten Personen zu erlassen, die Versorgung der Läufer:innen und Mitarbeiter:innen mit regionalen, biologischen und vegetarischen Produkten ohne lange Liefer- oder Kühlketten, die Bereitstellung von Öko-Toiletten (Abb. 82) und die Fertigung der Medaillen aus Holz. Zudem wurde der Anspruch eines diskriminierungsfreien Geländes verfolgt, eine strikte Abfalltrennung organisiert und auf jegliche Kleinverpackungen und Plastikprodukte



Abb. 81: Zielbereich des Midsummerruns



Abb. 82: Komposttoiletten beim Midsummerrun

verzichtet (vgl. Lauffest Alstertal 2022).

Der Midsummerrun zeigt auf einem kleineren Maßstab, wie Laufevents in der Zukunft Hamburgs gestaltet werden könnten. Die erfolgreiche Umsetzung ist jedoch laut Green Events insbesondere auf das ehrenamtliche Engagement und den Non-Profit-Ansatz der Organisator:innen zurückzuführen. Diese Organisationsstruktur trifft auf große Laufevents, welche wiederum die wesentliche politische Strahlkraft besitzen, nicht zu (vgl. Int. Vertreter:in Green Events 2022). Für eine zukünftige Skalierung des Midsummerrun-Konzepts und die Übertragbarkeit einzelner Ansätze, könnte die bereichsweise Umsetzung bei größeren Laufevents eine wichtige Rolle spielen, um entsprechende Impulse zu geben (vgl. Int. Vertreter:innen Lauffest Alstertal 2022). Green Events wird zudem die Erkenntnisse aus der Organisation und Beratung des Midsummerruns nachbereiten und für das Netzwerk aufbereiten. Ziel ist es weiterhin, die großen Laufveranstaltungen im Fokus zu behalten und die Rahmenbedingungen zur nachhaltigen Umsetzung von Laufveranstaltungen für alle gleichsam zu ändern (vgl. Int. Vertreter:in Green Events 2022).

### WIE LÄUFT ES WOANDERS?

#### Frankfurt – Marathon

Der *Frankfurter Marathon* fand 1981 erstmalig statt und ist damit der älteste Stadtmarathon in Deutschland. Bereits seit 2005 arbeitet die Eventagentur des Marathons sowohl mit dem *Frankfurter Umweltamt* als auch dem *Umweltforum Rhein-Main e. V.*, zur Entwicklung eines Umweltschutzkonzeptes für die Laufveranstaltung zusammen. Der Marathon findet auf dem Frankfurter Messegelände statt (vgl. Green Events Hamburg 2022).

Die benötigte Energie für die Veranstaltung des Marathons soll über das gesamte Jahr hinweg durch Sonnenenergie zurückgewonnen werden. Zum derzeitigen Stand verfügen die Veranstalter:innen über drei Fotovoltaikanlagen. Die Anlagen erzeugen bereits zwei Drittel des für die Laufveranstaltung benötigten Stroms. Die Energie für das Frankfurter Messegelände selbst wird über erneuerbare Energien bezogen, und bedient den Warmwasserkreislauf während des Laufevents. Im Catering für Besucher:innen und Mitarbeiter:innen sowie in der Streckenverpflegung der Läufer:innen wird auf lokale Produzent:innen und Anbieter:innen gesetzt, mit zertifizierten Bio-Lebensmitteln aus eigenem Anbau und eigener Herstellung. Das Mobilitätskonzept basiert auf der guten Anbindung der Frankfurter Messe an den Hauptbahnhof sowie das lokale S-Bahn- und U-Bahn-Netz. Wechselstationen von Staffelläufer:innen werden nahe einer U- oder S-Bahn-Station platziert. Teilnehmer:innen und Mitarbeiter:innen des Marathons erhalten kostenlose Tickets für den Bereich des *Rhein-Main-Verkehrsbundes* (RMV). Die Zeit- und Führungsfahrzeuge sind elektrisch betrieben. Transportfahrten werden so organisiert, dass überflüssige Fahrten vermieden werden können. Zur Kompensation der übrigen anfallenden Emissionen wurde ein Baumpflanzprojekt initiiert. Die gepflanzten Bäume binden jährlich die Menge an CO<sub>2</sub>, welche durch die Mobilität der Athlet:innen verursacht wird. Alle weiteren Teilnehmer:innen und Besucher:innen werden zudem gebeten, für ihre Anreise eine für den Marathon konzipierte Plattform für grüne Mobilität zu nutzen. Eine der derzeit größten Herausforderungen ist der Umgang mit und die Vermeidung von Müll. Hierzu sollen in den kommenden Jahren weitere Konzepte entwickelt werden. Auch außerhalb des Marathons ergreifen die Veranstalter:innen Initiative zur Sensibilisierung der

Läufer:innen für Nachhaltigkeit im Sport. 2014 zeichnete die *Association of International Marathons and Road Races* (AIMS) den Marathon als weltweit grünen Marathon aus (vgl. Green Events Hamburg 2022).

### 3.5. UNTERSUCHUNGSRAUM WINTERHUDE

Für die Entwicklung eines Konzepts zur Förderung des Laufsports im öffentlichen Raum wurde der Stadtteil Winterhude als exemplarischer Untersuchungsraum ausgewählt. Dies ist insbesondere auf das Vorhandensein vielfältiger Frei- und Grünräume sowie Wasserstrukturen und hamburgweit bedeutender Sportanlagen zurückzuführen. Zudem ist Winterhude einerseits ein bereits dicht bebauter und besiedelter Stadtteil, andererseits sind hier einige größere Quartiersentwicklungen zu verorten, die kürzlich fertiggestellt wurden oder sich noch in der Planung befinden.

#### *Stadtteildemografie und -struktur*

Winterhude liegt im Bezirk Hamburg-Nord und hat 56.382 Einwohner:innen. Die Dichte liegt dabei mit 7.434 Einwohner:innen pro qm über dem Durchschnitt des Bezirks (5.462 Einwohner:innen pro qm) und deutlich über dem gesamtstädtischen Durchschnitt Hamburgs (2522 Einwohner:innen pro qm) (vgl. Statistik Nord 2020).

Der Stadtteil kann in vier wesentliche Bereiche gegliedert werden, die jeweils unterschiedliche Strukturen aufweisen. Im Süden des Stadtteils dominieren die Villenviertel mit Nähe zur Außenalster sowie zum Mühlenkamp. Nördlich der U3-Linie und um den Winterhuder Marktplatz befinden sich weniger luxuriöse, jedoch immer noch gehobene Wohnviertel. Richtung Stadtpark verändern sich die Strukturen weiter, hier befinden sich vermehrt Wohngebäude, die vollständig oder zum Teil gefördertes Wohnen bieten. Insbesondere sticht nördlich des Stadtparks das Büroviertel der City Nord auf über 120 Hektar (ha) heraus, welches in Teilen unter Denkmalschutz steht. In der Jarrestadt und anliegenden Bereichen dominieren die Klinkerbauten der 1920er Jahre. Dieser Teil Winterhudes wurde als Arbeiterviertel mit kurzen Wegen zu den Industriestandorten sowie dem Stadtpark zur Erholung konzipiert (vgl. hamburg.de o.D. j). Neue großflächige Quartiersentwicklungen stellen im Speziellen das Pergolenviertel sowie das Stadtparkquartier am Alten Güterbahnhof dar. Im Pergolenviertel, dem größten Neubauquartier des Bezirks, entstehen seit 2016 rund 1.700 Wohnungen in unterschiedlichen Wohnformen. Eine Besonderheit des Quartiers sind die 171 Kleingärten, die aus dem Bestand in die Konzeption des Quartiers integriert

wurden (vgl. Pergolenviertel Hamburg 2022). Das Stadtparkquartier liegt südlich des Pergolenviertels. Hier sind rund 1.200 neue Wohnungen in unterschiedlichen Wohnformen entstanden (vgl. hamburg.de o.D. k). Die City Nord entstand in den 1950er Jahren als monofunktionaler Bürostandort und wird besonders seit 2007, mit der Bildung eines Arbeitskreises, hinsichtlich der zukünftigen Entwicklung diskutiert. Seit 2013 steht die City Nord unter Denkmalschutz (vgl. hamburg.de o.D. l). Der Masterplan sieht vor, das Leitbild einer Grünen Bürostadt zu erhalten und gleichzeitig die Stärkung des Zentrums, die Vernetzung des Quartiers mit der Umgebung, die Sicherung der Grünstrukturen und die Öffnung des Planungsrechts zur Diversifizierung der Nutzungsstruktur zu ermöglichen (vgl. FHH 2011, S. 7). Die Entwicklung des Quartiers findet schrittweise statt – Anfang Mai 2022 wurde beispielsweise ein Bebauungsplanverfahren (Winterhude 75) zur Nachnutzung des ehemaligen Postareals (Überseering 17) eingeleitet (vgl. City Nord 2022).

#### *Laufbezogene Strukturen*

Laufbezogene Strukturen umfassen Laufstrecken in Grün- und Freiräumen, Sportvereine mit Laufangebot und Sportanlagen mit Laufstrecken. Abbildung 83 stellt diese Strukturen grafisch dar, um die Dichte und Überlagerung im Stadtteil zu verdeutlichen.

In Winterhude liegt eine der Hamburger Laufstrecken aus Kapitel 2.5, die Stadtpark-Strecke. Es kann jedoch festgestellt werden, dass der gesamte Stadtpark bei Hamburger:innen äußerst beliebt ist und das extensive Wegenetz durch den Park für unterschiedlichste Strecken genutzt wird. Diese Erkenntnis geht aus Begehungen des Stadtparks hervor und wird in der Heatmap von Winterhude ebenfalls deutlich abgebildet. Zudem ist erkennbar, dass neben dem Stadtpark auch die Wege entlang von Wasserkorridoren sowie am Ufer der Außenalster stark von Läufer:innen frequentiert werden. Auch einige Verbindungen zwischen diesen beliebten Frei- und Grünräumen verzeichnen erhöhte Aktivität. In den Wohnquartieren selbst wird hingegen weniger gelaufen (Abb. 84). Spezifisch ausgestattete Laufstrecken gibt es im Stadtteil nicht. Das heißt, weder Übersichtspläne, Wegweiser noch Distanzmarkierungen, Trinkwasserstationen oder Zeitmessungen sind vorhanden. Im

Stadtpark lassen sich zwei sanitäre Anlagen verorten, welche sich jedoch in einem unzureichenden Zustand der Instandhaltung und Pflege befinden. Die Stadtpark-Laufstrecke weist eine Beleuchtung der Wege auf, viele Abschnitte sind jedoch unbeleuchtet.

Eine öffentliche Kommunikation für mehr Bewegung und Sport in Frei- und Grünräumen, weder allgemein noch in Bezug auf den Laufsport, findet aktuell im Stadtteil nicht statt.

In Winterhude gibt es 18 Sportvereine, die unter dem Dachverband des Hamburger Sportbunds vereint sind und insgesamt 14.204 Mitglieder zählen (vgl. Hamburger Sportbund 2022). Bei vier dieser Sportvereine handelt es sich um solche mit einer Laufsparte: *Hamburg Running e. V.*, *Open-Sports Triathlon e. V.*, *Hamburger Laufladen e. V.* und der *Sportclub Alstertal-Langenhorn e. V.*

Winterhude verfügt neben den Anlagen der 18 Sportvereine auch über sechs bezirkliche Sportanlagen. Unter diesen können zwei Anlagen identifiziert werden, die sich für das Lauftraining eignen. Die Jahnkampfbahn und die Leichtathletikhalle bilden gleichzeitig zusammen das Landesleistungszentrum für Leichtathletik. Die Jahnkampfbahn befindet sich im Stadtpark (Linnering 3). Diese Leichtathletikanlage verfügt über eine Laufbahn von 400 sowie 100 Metern mit sieben Spuren. In der Mitte liegen mehrere Sportfelder mit Naturrasen. In den Abendstunden wird die Anlage vor allem durch die umliegende Beleuchtung erhellt, eine eigene Flutlichtanlage ist nicht vorhanden. Die Jahnkampfbahn ist offiziell nicht zur öffentlichen Nutzung vorgesehen. Die Leichtathletikhalle (Krochmannstraße 55) ist eine städtische Trainingshalle und an den Hamburger Leichtathletikverband (HLV) gebunden. Sie steht jedoch auch für Vereine und andere Nutzer:innen (bei entsprechenden Kapazitäten) zur Verfügung (vgl. Sozialraummanagement Bezirksamt Nord 2015, S. 1). Kapazitäten für private Nutzer:innen können dem Belegungsplan entnommen werden, welcher durch den HLV und das Bezirksamt Nord aufgestellt wird. Die Halle, Duschen und Umkleieräume können prinzipiell zwischen 07.00 Uhr und 22.00 Uhr genutzt werden (vgl. ebd., S. 3). Die Nutzung der Leichtathletikhalle ist jedoch in vielen Fällen an eine Gebühr gebunden. Dazu gehören:

Nutzer:innen, die nicht dem Hamburger Sportbund angeschlossen sind oder die Mitglied eines Hamburger Vereins sind, jedoch kein Startrecht für einen Hamburger Verein haben, Nutzer:innen, die keinen Leistungssport betreiben (Freizeitsportler:innen, Freizeitsportgruppen, Betriebssportgruppen und sonstige Sportgruppen), Sportler:innen der Hamburger Profisportvereine und Nutzer:innen im Rahmen von Veranstaltungen (vgl. ebd., S. 4). Die Gebühr von 2,00 Euro pro Trainingseinheit pro Person fließen in die Betriebskosten der Halle (vgl. ebd., S. 5). Die vier weiteren bezirklichen Sportanlagen im Stadtteil Winterhude eignen sich nicht zum Laufen. Es handelt sich dabei um die im Stadtpark liegenden Sportanlagen Neue Welt, Borgweg und Saarlandstraße sowie den Sportplatz Meerweinstraße.

Die Strecken des Hamburger Marathons, des Hamburger Triathlons sowie des Barmer-Alsterlaufs führen teilweise durch Winterhude. Im Stadtpark selbst finden zudem der MOPO-Staffellauf sowie der St. Pauli Stadtparktriathlon statt.

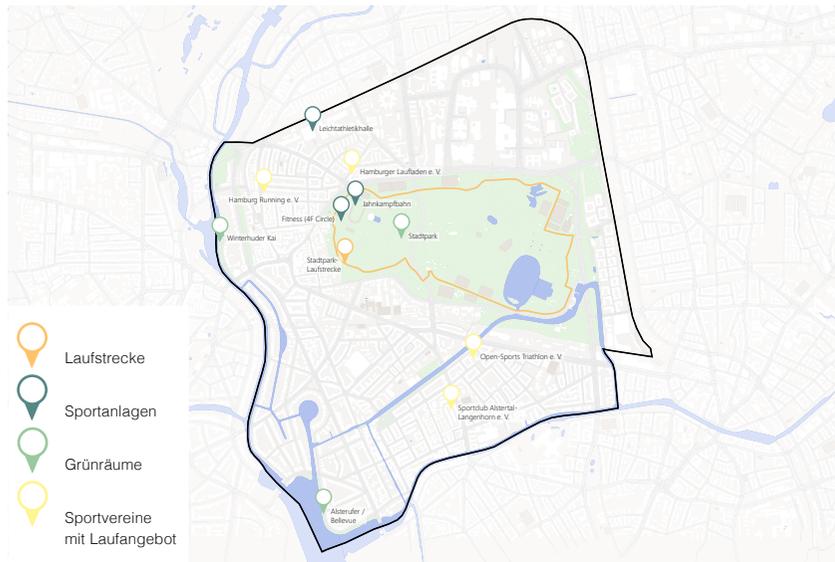


Abb. 83: Laufbezogene Strukturen in Winterhude

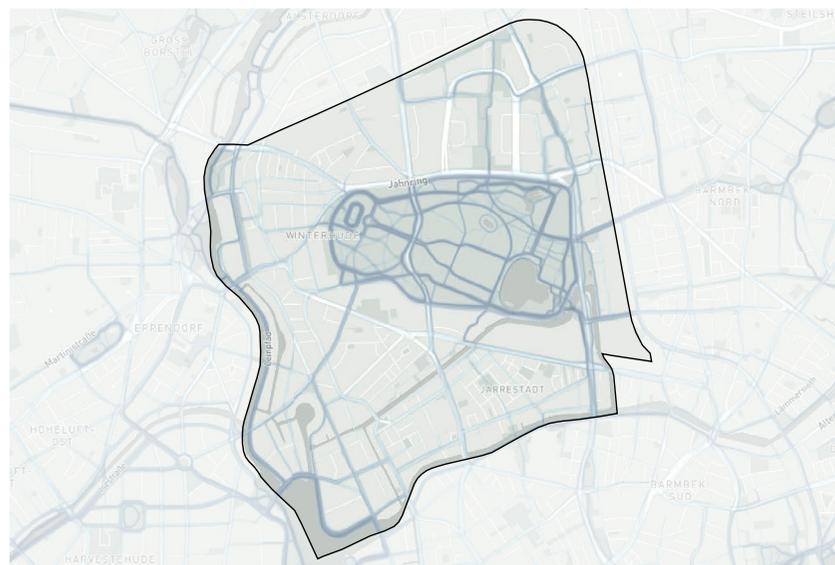


Abb. 84: Heatmap Winterhude

### 3.6. BEFRAGUNG HAMBURGER LÄUFER:INNEN

Um die Übertragbarkeit der bisherigen Erkenntnisse, speziell aus den Befragungen im Rahmen der Runnability-Forschung zu überprüfen, kann der Bedarf einer Befragung der Hamburger Läufer:innen festgestellt werden. Die dafür ausgewählten Aspekte umfassen das Läufer:innenprofil, die Präferenzen und Sorgen der Läufer:innen bezüglich ihrer Laufumgebung und Oberfläche sowie Fragen zur hamburgerspezifischen Laufroutine.

Fragen zur Ermittlung der Läufer:innen-Profile helfen, Zusammenhänge zu bestehenden Forschungen herzustellen. Die Forschung zu Runnability steckt noch in den Kinderschuhen und die bestehenden Studien beziehen sich auf Studienpopulationen in unterschiedlichen Teilen der Welt, zwei in den Niederlanden (Ettema 2015; Deelen et al. 2019), eine im nordamerikanischen Raum (Schuurman et al. 2021). Alle drei Studien schaffen eine Basis zur weiteren Forschung, indem Daten zum Profil der Läufer:innen abgefragt werden, für die lauffähige oder lauffreundliche Räume geplant werden sollen. Es bietet sich daher an, auch für die Forschung in Hamburg eine solche Grundlage zu schaffen. Sollten die Profile der Läufer:innen in Hamburg sehr stark von denen in den herangezogenen Studien differenzieren, muss dies in der Konzeptionierung beachtet werden. Die Präferenzen und Sorgen zur Umgebung und Oberfläche stellen wesentliche Anhaltspunkte für die Konzeptionierung dar. Nur anhand dieser Informationen können Potenziale und Defizite mit dem tatsächlichen Raum verknüpft werden, um gestalterisch und programmatisch Handlungsempfehlungen und Lösungsansätze zu erarbeiten. Weitergehend werden Fragen zur (hamburgspezifischen) Laufroutine gestellt. Diese eröffnen die Möglichkeit, das Laufverhalten der Hamburger:innen nicht nur hinsichtlich ihrer persönlichen Kapazitäten und Merkmale zu erfassen. Insbesondere der Bewegungsradius vom Wohnort gibt Hinweise darauf, inwiefern ein Bedarf für wohnortnahe Laufmöglichkeiten besteht. Zudem können Bedarfe nach Zeitmessungen und anderen unterstützenden Infrastrukturen ermittelt werden, um entsprechende Ausstattungen in die Konzeptionierung einzuarbeiten.

Der Fragebogen wurde online über *empirio* erstellt. Zur Akquise von Teilnehmer:innen wurde die Umfrage

vor allem über soziale Medien in diversen Hamburger Laufgruppen veröffentlicht. Weitergehend wurde in einem lokalen Laufladen in Winterhude sowie im öffentlichen Raum anhand von Aushängen mit dem entsprechenden Link und QR-Code auf die Umfrage aufmerksam gemacht. Weitere Teilnehmer:innen konnten im Familien-, Freund:innen- und Bekanntenkreis gewonnen werden.

#### Läufer:innen-Profil

Ein wesentlicher Anteil aller Teilnehmer:innen (N = 103) ordneten sich dem Altersbereich 21 bis 30 Jahre zu (40,78 Prozent). Lediglich zwei Teilnehmer:innen gaben an, 20 Jahre alt oder jünger zu sein (1,94 Prozent), Ein:e Teilnehmer:inn waren über 70 Jahre alt (0,97 Prozent). 26,21 Prozent der Teilnehmer:innen ordneten sich dem Bereich 31 bis 40 Jahre und 21,36 Prozent dem Bereich 41 bis 50 Jahre zu. Von den Teilnehmer:innen identifizierten sich insgesamt 61,17 Prozent als Frau und 38,83 Prozent als Mann. Die Optionen *Non-Binär* oder *Keine Angabe* wurden nicht ausgewählt.

Unter den Teilnehmer:innen hatten die meisten Lauferfahrungen von fünf Jahren oder weniger (n = 63, 42,72 Prozent). Die spezifischen Erkenntnisse zu diesen Teilnehmer:innen werden im Folgenden den Laufanfänger:innen zugeordnet. Weitere 25,24 Prozent gaben an, sechs bis zehn Jahre Erfahrung zu haben. 20,39 Prozent gaben an, 11 bis 15 Jahre Erfahrung zu haben.

Die durchschnittliche Lauffrequenz (Abb. 85) aller Teilnehmer:innen liegt bei 2,45 wöchentlichen Läufen, sie legen dabei zumeist sechs bis zehn Kilometer zurück (48,54 Prozent). Laufanfänger:innen laufen durchschnittlich 2,25 mal pro Woche und legen dabei meistens sechs bis zehn Kilometer (43,18 Prozent) oder bis zu fünf Kilometer (34,09 Prozent) zurück. Erfahrene Läufer:innen laufen durchschnittlich 2,54 mal pro Woche und legen dabei meistens sechs bis zehn Kilometer (52,54 Prozent) oder 11 bis 15 Kilometer (25,42 Prozent) zurück.

Die meisten Läufer:innen bevorzugen es, alleine zu laufen (71,84 Prozent). Laufanfänger:innen bevorzugten deutlich häufiger das Laufen mit einem oder einer Laufpartner:in sowie in einer Gruppe.

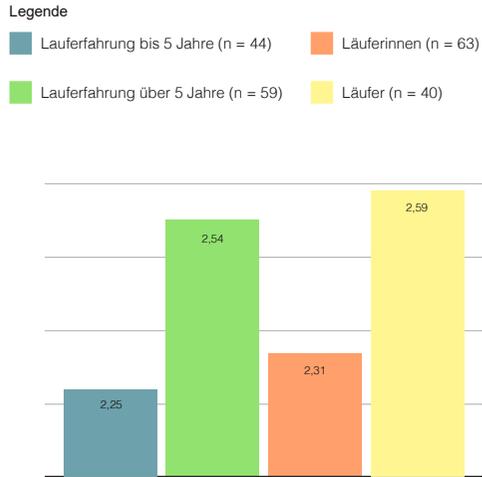


Abb. 85: Durchschnittliche Anzahl wöchentlicher Läufe

**Präferenzen und Sorgen**

Die meisten Teilnehmer:innen der Umfrage bevorzugten, in der eigenen Nachbarschaft zu laufen (M 4,067; SD 1,04), empfinden jedoch das Laufen in bebauten und belebten Umgebungen weniger attraktiv (M 1,728; SD 0,898) als das Laufen in Grünräumen, wie Parks und städtischen Wäldern (M 4,601; SD 0,631). Die Präferenz für das Laufen in der Nachbarschaft lässt sich vermutlich auf Komfort und Zeitersparnis zurückführen. Gemischte Umgebungen lagen in der Beliebtheit zwischen den zuvor genannten Laufumgebungen (M 2,844; SD 1,1). Hieraus lässt sich ein leichtes Interesse an Laufstrecken in Grünräumen und solcher, die unterschiedliche Grünräume verbinden, ableiten.

Wie bereits durch die vorgestellten Runnability-Studien erfasst, gestaltet sich die Präferenz für Oberflächen (Abb. 86 und 88) recht divers. Ungepflasterte Wege schnitten als Laufoberfläche insgesamt am besten ab (M 3,339; SD 1,397), die Präferenz ist unabhängig von der Lauferfahrung festzustellen. Darauf folgten die gepflasterten Straßen (M 3,184; SD 1,595), wobei Laufanfänger:innen diese gegenüber erfahrenen Läufer:innen eindeutig bevorzugten (M 3,558; SD 1,451 vs. M 2,881;

SD 1,64). Gegenüber Läufern bevorzugten Läuferinnen deutlich gepflasterte Straßen (M 3,516; SD 1,664 vs. M 2,666; SD 1,362) sowie ungepflasterte Wege (M 3,467; SD 1,445 vs. M 3,153; SD 1,318). Läufer bevorzugen unbefestigte Oberfläche gegenüber Läuferinnen (M 3,307; SD 1,449 vs. M 2,161; SD 1,401). Unbefestigte Oberflächen werden zudem deutlich von erfahrenen Läufer:innen gegenüber Laufanfänger:innen präferiert (M 3,034; SD 1,54 vs. M 2; SD 1,238) (Abb. 85 und 87).

Die Sorgen rund um das Lauferlebnis und die Laufumgebung werden nach Lauferfahrung in Abbildung 86 sowie nach Geschlecht in Abbildung 88 dargestellt. Im Durchschnitt sorgen sich die befragten Läufer:innen nicht besonders um ihre Sicherheit (M 2,504; SD 1,235). Während sich die Lauferfahrung darauf kaum auswirken scheint, haben Läuferinnen stärkere Sicherheitsbedenken als Läufer (M 2,741; SD 1,207 vs. M 2,102; SD 1,21). Die meisten Läufer:innen bevorzugten dennoch eine gut beleuchtete Laufstrecke (M 4,067; SD 1,113). Laufanfänger:innen ist eine ausreichende Beleuchtung noch wichtiger als erfahrenen Läufer:innen (M 4,395; SD 0,979 vs. M 3,847; SD 1,156). Gleiches gilt für die Läuferinnen im Gegensatz zu Läufern (M 4,483; SD 0,82 vs. M 3,41; SD 1,178). Sorgen vor Gefahren beziehen sich in den meisten Fällen auf das Zusammentreffen mit Verkehr (M 3,504; SD 1,363), der Verkehr stellt zudem einen wesentlichen Störungsfaktor für die Läufer:innen dar (M 3,747; SD 1,281). Andere Menschen werden weniger als potenzielle Gefahren (M 2,077; SD 1,21) oder Störfaktoren (M 2,436; SD 1,117) wahrgenommen. Hinsichtlich potenzieller Gefahren durch Verkehr sowie andere Menschen geben Läuferinnen jedoch jeweils höhere Bedenken an (Abb. 87 und 89).

**Hamburg-spezifische Lauf Routinen**

Läufer:innen aus 44 Stadtteilen nahmen an der Umfrage teil, wobei Winterhude und Barmbek (Nord und Süd) am stärksten vertreten waren, mit 16 beziehungsweise 15 Teilnehmer:innen. Darauf folgten die Stadtteil Eppendorf (8 Teilnehmer:innen) und Altona(-Nord) (5 Teilnehmer:innen). Winterhude wurde zudem mit 18 Stimmen mit Abstand am meisten als bevorzugter Stadtteil zum Laufen genannt. An zweiter Stelle wurde Altona mit 5 Stimmen sowie an dritter Stelle die Alsterrunde mit 4 Stimmen genannt. Die deutliche Präferenz

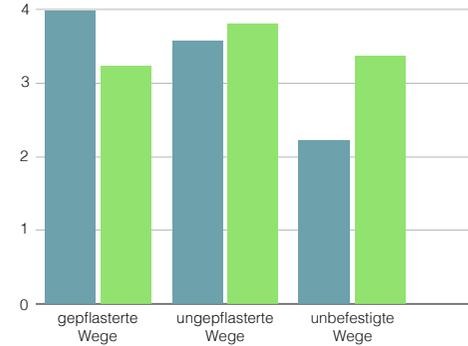


Abb. 86: Oberflächenpräferenzen nach Lauferfahrung

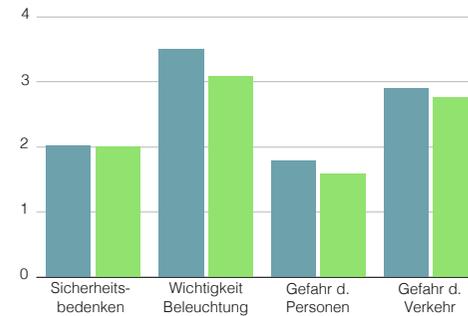


Abb. 87: Sorgen nach Lauferfahrung

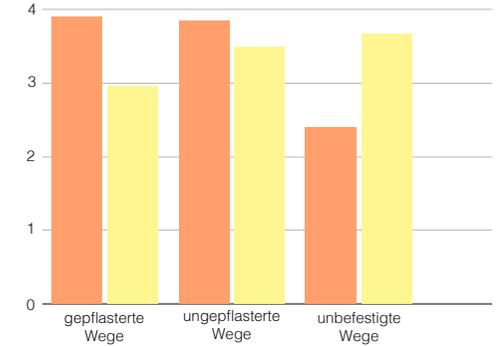


Abb. 88: Oberflächenpräferenzen nach Geschlecht

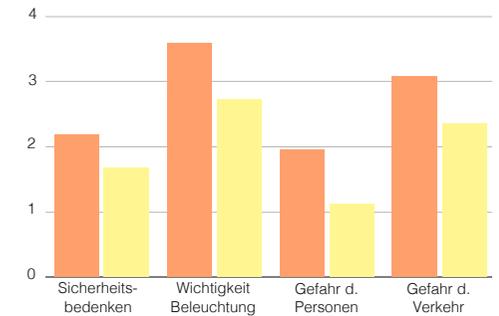


Abb. 89: Sorgen nach Geschlecht

für Winterhude kann wahrscheinlich auf den Stadtpark als beliebte Laufumgebung zurückgeführt werden. Die meisten Läufer:innen starten ihre Route zudem an der Haustür (60,19 Prozent), einige wenige in einem Radius von 500 Metern zur Haustür (32,04 Prozent). Lediglich 7,77 Prozent der befragten Läufer:innen startete über 2 Kilometer entfernt von der Haustür. Hierbei wird erneut deutlich, wie wichtig die Gestaltung wohnortnaher Laufgelegenheiten im Quartier ist. Die Laufstrecken der Hamburg-Website werden von den allermeisten Teilnehmer:innen nicht genutzt (90,29 Prozent). Lediglich 16,5 Prozent der Läufer:innen nutzen zum Training Laufanlagen wie die Jahnkampfbahn in Winterhude. 58,25 Prozent der Läufer:innen nutzen diese

aktuell nicht, wären aber an einer solchen Möglichkeit interessiert. Gleichermäßen bestätigten knapp drei Viertel der Läufer:innen, Infrastrukturen wie Umkleiden und Sanitäranlagen nutzen zu würden (73,79 Prozent), welche in Hamburg in der Vergangenheit geplant, jedoch bislang nicht umgesetzt wurden.

Hamburger Läufer:innen sind, wie auch die Runnability Studien aus Kapitel 2.6. erfassen konnten, an der Erfassung und Dokumentation ihrer Laufdistanzen und Zeiten interessiert. Über 91 Prozent nutzen eine Sportuhr oder App zu diesem Zweck. Rund 36 Prozent der Läufer:innen nutzen zudem die Zeitmessung der Alsterlaufstrecke. Lediglich 10,68 Prozent würden

sich keine weiteren Zeitmessungen an öffentlichen Laufstrecken wünschen.

*Einflussfaktoren auf das Lauferlebnis*

Viele der Erkenntnisse wurden in den Freitext-Antworten nochmals reflektiert. Abbildung 90 visualisiert die zehn meistgenannten positiven Einflussfaktoren, Abbildung 91 die zehn meistgenannten negativen Einflussfaktoren auf das Lauferlebnis und die Laufumgebung.

Natürliche Laufumgebungen mit möglichst wenigen oder keinen Ampeln sowie zusammenhängend damit, wenigem oder keinem Verkehr, sind Läufer:innen besonders wichtig. Hiermit geht auch das Bedürfnis

nach Ruhe und der Vermeidung von Orten mit vielen Menschen einher. Bäume werden besonders in ihrer Funktion als Beschattung geschätzt. Trotz des Wunsches nach naturgeprägten Räumen, wirken sich breite Wege, ausreichende Beleuchtung und eine gute Instandhaltung und Pflege der Wege zur Minimierung von Hindernissen sehr positiv auf Laufumgebung und Lauferlebnis aus. Darüber hinaus wünschen sich viele Läufer:innen eine Ausschilderung und Markierung von Laufstrecken zur Orientierung sowie ergänzende Infrastrukturen wie Trinkwasserbrunnen und Toiletten. Mehrere Teilnehmer:innen nannten zudem Laufanlagen oder Laufspuren mit spezieller Laufoberfläche für das Lauftraining.



Abb. 90: Positive Einflussfaktoren auf das Lauferlebnis



Abb. 91: Negative Einflussfaktoren auf das Lauferlebnis

# 4 KONZEPTIONIEREN

*Runnability-Bausteine*

S. 112

*Konzept: run your city*

S. 116

Basierend auf den Erkenntnissen der Analysephase, konnten sieben Bausteine für die Planung von lauffreundlichen und laufförderlichen Städten entwickelt werden. Die sogenannten Runnability-Bausteine werden im Folgenden vorgestellt und anschließend exemplarisch auf den Untersuchungsraum des Stadtteils Winterhude angewendet, um das Konzept run – your city vorzustellen. run – your city gliedert sich in zwei Konzeptbestandteile – einerseits räumliche und programmatische Maßnahmen zur Förderung des Freizeitlaufens und andererseits eine Kommunikationskampagne für die laufende Gesundheitsförderung in städtischen Quartieren.

#### 4.1. RUNNABILITY-BAUSTEINE

Runnability-Bausteine (Abb. 92) sind prägnante Handlungsempfehlungen für die Förderung des Laufens sowohl auf räumlicher, als auch auf programmatischer und kommunikativer Ebene.

##### *Runnability-Baustein 1: Beleuchtung*

Eine angemessene Beleuchtung wurde in der Untersuchung von Runnability-Faktoren und der Befragung von Läufer:innen in Hamburg besonders häufig als notwendige Infrastruktur benannt. Beleuchtung sorgt nicht nur für ein erhöhtes Sicherheitsgefühl, sondern trägt auch zur Orientierung bei und minimiert das Verletzungsrisiko durch klare Sicht. Der wesentliche Konflikt in der Installation von Beleuchtung ergibt sich jedoch in naturnahen Räumen. Wichtige Faktoren für den Schutz von Vögeln, Fledermäusen und Insekten sind die Dauer, Intensität und Ausrichtung der Beleuchtung sowie die Wahl des Leuchtmittels.

**Lichtfarbe** – Die Leuchtkörper sollten warmweißes Licht mit möglichst wenigen Ultraviolett- und Blauanteilen (bis 3000 Kelvin) aufweisen. Je höher der Blauanteil, desto stärker sind die Blendwirkung und Anziehungskraft für Insekten sowie die negativen Auswirkungen auf den Schlaf tagaktiver Lebewesen (vgl. Paten der Nacht 2020). In Hamburg handelt es sich im Bestand meist um Leuchtstofflampen. Noch besser eignen sich Natrium-Hochdrucklampen oder warmweiße LEDs sowie, für besonders sensible Bereiche, Natriumdampf-Niederdrucklampen oder Amber-LEDs (vgl. Berliner Senatsverwaltung für Umwelt, Mobilität, Verbraucher- und Klimaschutz o. D.; NABU 2020; BFHH-Drucks. 2021).

**Ausrichtung** – Die Leuchtkörper sollten möglichst nur den Boden bestrahlen und nicht horizontal ausstrahlen. Vollgeschirmte Leuchten vermindern die horizontale Ausstrahlung zusätzlich. Die Leuchten sollten so niedrig wie möglich positioniert werden, eine gleichmäßige Ausleuchtung kann bereits ab einer Höhe von vier Metern erzielt werden (vgl. Paten der Nacht 2020). In vielen Fällen können auch bodennahe Leuchten ausreichen.

**Regulierung** – Die Lichtstärke sollte nach Bedarf reguliert werden können. Hierbei können auch intelligente Lichtmanagementsysteme zum Einsatz kommen,

die beispielsweise ab einer bestimmten Uhrzeit eine sogenannte Follow-Me-Dimmung durch Bewegungsmelder ermöglichen. Einheitliche Nachtdimmung oder sogar Nachtabschaltung sind weitere Möglichkeiten, um die Intensität der Leuchten zu regulieren und Energie zu sparen (vgl. Paten der Nacht 2020).

**Sicherheit** – Starke Hell-Dunkel-Kontraste stellen besonders im Zusammentreffen unterschiedlicher Verkehrsteilnehmer:innen einen hohen Risikofaktor dar. Die Ausleuchtung sollte moderat und gleichmäßig erfolgen, welche mit einem Abstand von je nach Umgebung maximal 30 - 40 Metern erzielt werden kann. Zusammenhänge zwischen Gewalttaten und Beleuchtungsreduzierungen konnten zwar bisher nicht empirisch belegt werden, jedoch wirkt sich diese subjektive Sorge wesentlich auf das Aktivitätsverhalten vieler Menschen aus und ist daher zu berücksichtigen (vgl. Paten der Nacht 2020).

**Relevante Akteur:innen** zur Ausweitung der Beleuchtung sind zunächst die Bezirksämter, welche unter Beteiligung der Öffentlichkeit Bedarfe erfassen und diese dann zur Prüfung an die BUKEA weiterleiten. Die Umsetzung und Installation erfolgt durch die Behörde für Verkehr und Mobilitätswende und deren für diesen Zweck verfügbaren Mitteln (vgl. BFHH Drucks. 2021 b).

##### *Runnability-Baustein 2: Orientierung*

Um öffentliche Laufinfrastruktur nutzbar zu machen, bedarf es eindeutiger Markierungen und Wegweisern zur Orientierung. Die Ausweisung des Streckenverlaufs über Beschilderung kann entweder in eigener Gestaltung oder in Anpassung an bestehende Wegweiser erfolgen. Letzteres könnte speziell in Räumen mit Gestaltungsvorgaben und/oder solchen, die unter Denkmalschutz stehen, zur Umsetzbarkeit beitragen. Bei Ausweisung von mehreren Laufstrecken, beispielsweise mit unterschiedlichen Distanzen, bietet sich eine farbliche Codierung zur Orientierung an. Im nächsten Schritt ist die Markierung von Distanzen, insbesondere bei Rundlaufstrecken mit festem Startpunkt, eine hilfreiche Struktur für Läufer:innen. Diese können ebenfalls durch neue Beschilderungen oder an bereits bestehenden Wegweisern sowie entlang der Strecke anhand von Meilensteinen integriert werden.

Vor allem vor dem Hintergrund, dass viele Läufer:innen ihren Lauf digital erfassen und dokumentieren, ist eine digitale Einbettung der Orientierungselemente in eine Mobiltelefon-kompatible Struktur sinnvoll. Dies eröffnet außerdem die Möglichkeit, den Nutzer:innen zusätzliche Informationen über die Strecke, beispielsweise zur Beschaffenheit der Oberfläche, zur Beleuchtung und weiterer unterstützender Infrastruktur wie Trinkbrunnen, zu geben. In Hamburg gibt es bereits die Active-City-App, welche sich als mögliche Plattform hierfür anbieten würde, die Entwicklung einer separaten Plattform ist jedoch auch denkbar.

**Relevante Akteur:innen** für die Umsetzung von Beschilderungen sind vor allem das Fachamt Management Öffentlicher Raum sowie Anbieter:innen der entsprechenden Infrastruktur und Anlagen (wie beispielsweise alsterrunning) als Kooperationspartner:innen für den Bezirk.

##### *Runnability-Baustein 3: Oberfläche*

Hinsichtlich komfortabler Laufoberflächen, sind die Faktoren Instandhaltung und Materialität zu beachten. In Frei- und Grünräumen präferieren die meisten Läufer:innen befestigte Wege (wie beispielsweise planierte Sandwege) sowie gepflasterte oder asphaltierte Wege, was dem Bestand weitestgehend entspricht. Die Instandhaltung dieser Wege ist für die lauffreundliche Gestaltung daher vorrangig. Die Instandhaltung von Wegen fällt in den Aufgabenbereich der Fachämter Management Öffentlicher Raum, kleine Reparaturen städtischer Straßen, wie die Füllung von Schlaglöchern, liegen im Aufgabenbereich der Bezirksämter. Viele neue Quartiersentwicklungen, wie auch das Pergolenviertel, weisen ein spezielles Quartiersmanagement auf, welche bei Mängeln in der Instandhaltung und Pflege eine vermittelnde Instanz darstellen kann.

Eine Diversifizierung des Angebots an Laufoberflächen kann durch Laufanlagen erzielt werden. Die Möglichkeit, Laufanlagen für das Training zu nutzen, wirkt sich nicht nur positiv auf die Lauffrequenz und Motivation zur Teilnahme aus (vgl. Borgers et al. 2015, S. 12). Läufer:innen schätzen die Anlagen zudem für die spezielle Laufoberfläche zur Schonung der Gelenke und Vermeidung von Verletzungen (vgl. Borgers et al.

2015, S. 11). Siehe hierzu auch Runnability-Baustein 4 (Trainingsstrukturen).

##### *Runnability-Baustein 4: Bewegungsfördernde Ausstattung*

Die bewegungsfördernde Ausstattung von öffentlichen Frei- und Grünräumen sollte sich an den grundlegenden Bedürfnissen aller Nutzer:innen dieser Räume sowie, wo möglich, an spezifischen Bedürfnissen orientieren.

Zu einer grundlegenden aktivierenden Ausstattung gehören Trinkwasserbrunnen sowie sanitären Anlagen, welche als übergeordneter Handlungsbedarf zu verstehen sind. Dieser Belang muss von den verantwortlichen Akteur:innen in entsprechenden Maßnahmen begegnet werden. Dabei handelt es sich in erster Linie um die Bezirksämter, die Stadtreinigung und mögliche Betreiber:innen. Grundlage hierfür ist ein einheitliches Vorgehen aller Bezirke, um entsprechende Mindestanforderungen zu formulieren und die notwendigen finanziellen Mittel bereitzustellen, um Anbieter:innen zur Installation der Anlagen und Betreiber:innen beauftragen zu können.

Spezifische Ausstattungen können sich an den Bewegungsempfehlungen orientieren. Diese sehen nicht nur wöchentlich 75 beziehungsweise 150 Minuten Ausdauersport (wie beispielsweise Laufen), sondern auch zwei Kräfteinheiten vor. Zudem ist ein angemessenes Aufwärmen für das Lauftraining wichtig. Die Verbindung von Laufstrecken mit bestehenden Bewegungseinseln und ähnlicher Calisthenics-Anlagen, die Schaffung neuer Anlagen oder die Bereitstellung entsprechender Informationen zu Übungen in Form von Infotafeln, stellen hilfreiche bewegungsfördernde Strukturen und Ausstattungen dar. Die Umsetzung dessen kann einerseits im Bereich der Beschilderung im Aufgabenbereich des Fachamts Management Öffentlicher Raum und andererseits im Bereich der Anbieter:innen und Betreiber:innen liegen, welche die entsprechenden Anlagen herstellen, ausstatten und instand halten.

##### *Runnability-Baustein 5: Trainingsstrukturen*

Das Trainieren auf Laufanlagen bietet Läufer:innen spezifische Vorteile, die auf Laufstrecken in Grün- und Freiräumen nicht bestehen. Die eindeutigen

Rundendistanzen, das Fehlen jeglicher Hindernisse und die speziell zum Laufen konzipierte Oberfläche sowie klare Orientierung, ermöglichen ein zielgerichtetes Training. Der Zugang zu solchen Laufanlagen wirkt sich aktivierend auf Laufanfänger:innen und erfahrene Läufer:innen aus und kann so eine wichtige Rolle in der Sport- und Bewegungsförderung spielen. Hinsichtlich des Schwindens von Sportanlagen und der zunehmenden „Vereinsflucht“ hin zu vermehrten Individualsport, ist das Nebeneinander unterschiedlicher Sportler:innen neu zu organisieren. Durch eine Belegungs- und Bedarfsanalyse von Leichtathletikanlagen gilt es zu evaluieren, wie eine öffentliche Nutzung ermöglicht werden kann. Jede Anlage sollte dafür mindestens fünf Wochenstunden identifizieren, wobei die minimale Länge eines Zeitfensters bei einer Stunde liegen sollte. Die Ausgestaltung der Nutzungsbedingungen liegt in der Hand der Betreiber:innen der Anlage, also der Vereine oder des Bezirks. Hierbei kann festgelegt werden, ob sich private Läufer:innen für die Nutzung registrieren müssen, welche Verhaltensregeln auf der Anlage gelten und ob ein (niedriger) monatlicher Beitrag gerechtfertigt werden kann. Während der öffentlichen Zeitfenster ist auch die Kooperation mit bestehenden Laufgruppen oder das Angebot von Laufkursen anzustreben. Diese Maßnahme kann auch positive überschwappende Effekte für Vereine haben, die so möglicherweise an neuen Mitgliedern gewinnen.

Die Modernisierung und der Neubau bezirklicher Sportinfrastruktur liegt bei den Bezirksamtämtern im Bereich des Sozialraummanagements. Das Fachamt des Bezirklichen Sportstättenbaus bildet das Kompetenzzentrum und die Baudienststelle zur Unterstützung der Bezirke (vgl. FHH 2022, S. 11). Für die Kommunikation zwischen den Vereinen, Bezirken, Laufgruppen und Läufer:innen ist eine Koordinationsstelle einzurichten.

**Runnability-Baustein 6: Kommunikationskampagne**

Zur Entwicklung einer Kommunikationskampagne sind möglichst frühzeitig alle relevanten Entscheidungsträger:innen miteinzubeziehen. Es gilt insbesondere aufzuzeigen, inwiefern sich die Investition in eine Kommunikationskampagne für Sport- und Bewegungsförderung sowie die damit einhergehenden Maßnahmen einen langfristigen Nutzen und Gewinn für die Gesundheit der

Stadtgesellschaft darstellen. Kampagnen zur Sport- und Bewegungsförderung wirken am besten, wenn sie sich in die alltägliche Lebenswelt der Stadtbewohner:innen einbinden lassen und dort regelmäßig und in unterschiedlichen Formaten auftauchen. Die Empfehlungen sollten darüber hinaus konkret formuliert sein und über praktikable Schritte informieren, die bestenfalls anhand spezifischer Strukturen und Infrastrukturen umgesetzt werden können (vgl. AGFS S. 52).

Die wichtigsten Akteur:innen zur Initiierung und Umsetzung sind in erster Linie Landessportverbände und Landessportämter. Mögliche Kooperationspartner:innen sind zudem Krankenkassen. Die TK fördert beispielsweise Präventionsprojekte im Rahmen des Programms Gesunde Kommune (vgl. TK 2020), die AOK leitet zusammen mit dem ADAC bereits seit 2004 die erfolgreiche Bewegungskampagne „Mit dem Rad zur Arbeit“ (vgl. AGFS S. 52).

**Runnability-Baustein 7: Nachhaltige Laufevents**

Die Weiterentwicklung und Regulierung von Laufevents im Sinne einer nachhaltigeren Organisation, sollte sich insbesondere auf die großen Laufevents der Stadt fokussieren, da hier sowohl vermehrte finanzielle und personelle Ressourcen als auch eine höhere politische Strahlkraft bestehen.

Grundlegende Voraussetzung für die Organisation einer Laufveranstaltung im öffentlichen Raum ist die Sondernutzungsgenehmigung, basierend auf § 8 des Bundesfernstraßengesetzes (FstrG), § 46 der Straßenverkehrsordnung (StVO) und § 19 des Hamburgisches Wegegesetzes (HWG) (vgl. hamburg.de 2022).

Laufveranstaltungen können über unterschiedliche Wege gefördert werden. Unter Vorlage eines Nachhaltigkeitskonzeptes sind, wie im Fall des Midsummerruns, Förderungen über den Hamburger Klimafonds möglich. Für Großveranstaltungen wurde die Hamburger Förderrichtlinie kürzlich angepasst. Für eine Förderung in sechsstelliger Höhe müssen bestimmter Nachhaltigkeitsprinzipien eingehalten werden. Die Förderpraxis ist beizubehalten und auf Veranstaltungen, die nicht den Kriterien einer Großveranstaltung entsprechen, auszuweiten. In der Förderung kleinerer Veranstaltungen

könnten beispielsweise höhere Summen an Veranstaltungen mit Nachhaltigkeitsstrategien vergeben werden. Die Veranstalter:innen kleinerer Laufevents sind zudem in der Entwicklung und Umsetzung einer Nachhaltigkeitsstrategie durch entsprechende Beratung zu unterstützen. Green Events ist in diesem Handlungsbereich bereits ein:e wesentliche:r Akteur:in in Hamburg und sollte sowie vonseiten der Stadt und Verwaltung als auch der Veranstalter:innen vermehrt unterstützt und involviert werden. Fortschreibend zur bereits entwickelten *Handreichung für Nachhaltige Veranstaltungen* in Hamburg, entwickelt Green Events diese in den kommenden Jahren weiter, um veranstaltungsspezifische Handlungsempfehlungen zu geben. So gilt es einerseits allgemeine Leitfäden und andererseits zugeschnittenen Strategien für einzelne Veranstaltungen zu erstellen, um die nachhaltige Entwicklung zu beschleunigen und vereinheitlichen. Insbesondere für die Erstkonzeptionierung sollte genügend Zeit eingeplant werden, bestenfalls beginnt die Planung im direkten Anschluss an die jeweilige Veranstaltung, zur Vorbereitung des kommenden Jahres. In Verhandlungen mit Projektpartner:innen und Dienstleister:innen können Veranstaltende nachhaltige Praktiken und Mindestanforderungen entweder vertraglich festlegen oder zumindest in Form eines *Code of Conduct* erfolgen, welcher freiwillig erfüllt werden kann (vgl. Int. Vertreter:in Green Events 2022).

Während bestehende Laufveranstaltungen weiterentwickelt werden sollten, sind neue Laufveranstaltungen von Beginn anhand der vorhandenen Erkenntnisse zu nachhaltigen Sportveranstaltungen zu planen. Hinsichtlich des Ziels, der Gesundheits- und Sportförderung und der Aktivierung in Quartieren anhand des Laufsports, sind neue und bestehende Laufveranstaltungen mit starkem Quartiersbezug besonders zu fördern. Eine entsprechende kommunikative Begleitung der Veranstaltung könnte die Wirkung und Teilnahme erhöhen.

Wesentliche Akteur:innen sind die Veranstalter:innen selbst, die städtischen Strukturen zur Regulierung und Förderung nachhaltiger Praktiken sowie beratende Instanzen.

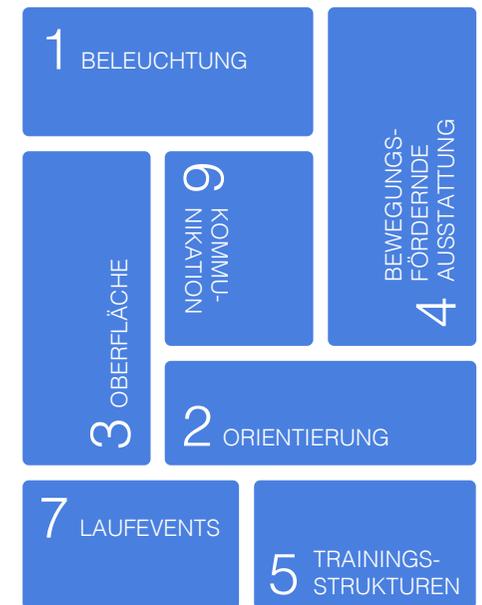


Abb. 92: Runnability-Bausteine

#### 4.2. KONZEPT: run – your city

run – your city (Abb. 93) überträgt die drei identifizierten Fokusthemen in drei Konzeptbereiche – *Erleben*, *Trainieren* und *Zelebrieren* – und wendet die Runnability-Bausteine exemplarisch anhand des Stadtteils Winterhude in Hamburg-Nord an.

run – your city umfasst zum einen räumliche Maßnahmen (Konzeptbereiche *Erleben* und *Trainieren*) und wird zum anderen von einer Kommunikationskampagne (Konzeptbereiche *Erleben*, *Trainieren* und *Zelebrieren*) begleitet. Die Kommunikationskampagne gilt der Vermittlung von Bewegungsempfehlungen auf inspirierende und motivierende Weise sowie der Bewusstseins-schaffung für die positive gesundheitliche Wirkung des Laufens auf Psyche und Physis.

#### *Erleben – Erlebe Hamburg laufend*

Laufen ist nicht nur Bewegung im sportlichen Sinne, sondern kann auch eine Form der Mobilität in der Stadt gefasst werden. Das Laufen durch die Stadt gibt nicht nur Hamburger:innen die Möglichkeit, Frei- und Grünräume aktiv zu erleben, sondern ist auch attraktiv für Besucher:innen, um Hamburg kennenzulernen. Die Umsetzung des Konzepts run – your city bedeutet, dass sich die empfohlenen und ausgewiesenen Laufstrecken der Stadt an den Erkenntnissen zu Runnability orientieren. Die Realisierung dessen erfolgt in zwei Schritten – durch Qualifizierung bestehender Laufstrecken sowie Gestaltung neuer Laufstrecken. Laufstrecken im öffentlichen Raum können dabei in drei Kategorien gefasst werden: Parkrouten, Quartiersrouten und Verbindungsroute.

Das wesentliche Ziel des Konzeptbereichs *Erleben* liegt in der Aktivierung von Freizeitläufer:innen und Laufanfänger:innen. Dem Laufsport soll damit ausdrücklich Raum gegeben werden. Die räumliche Präsenz und Hervorhebung des Sports wirkt als effektive Bewegungsanreize. Laufen ist nicht nur gesund, sondern ermöglicht auch das Erleben des eigenen Quartiers oder bisher unbekannter Teile der Stadt. Frei- und Grünräume sind dabei nicht nur in sich erlebbar, sondern können durch sinnvolle Routen miteinander verbunden werden.

#### *Qualifizierung bestehender Laufstrecken*

Die Stadt Hamburg hat eine Vielzahl an Laufstrecken zusammengestellt, die sich in weiten Teilen mit den beliebten Lauf-Hotspots der Hamburger Läufer:innen decken und somit in ihrer Relevanz bestätigt werden konnten. Die Routen sollen stärker hervorgehoben und ausgestattet werden. In Winterhude betrifft dies den Stadtpark. Hier liegt einerseits die Stadtpark-Laufstrecke (Abb. 95), andererseits ist der Park insgesamt äußerst beliebt bei Läufer:innen, wie die Auswertung von öffentlichen Routendaten im Stadtteil sowie die Befragung Hamburger Läufer:innen ergab.

Die vorhandene Beleuchtung (Baustein 1) im Stadtpark wird nach fortgeschrittener Dämmerung aktiviert. Es handelt sich dabei um 47 Leuchten entlang der Stadtpark-Laufstrecke sowie 16 Straßenleuchten, die nah genug an der Laufstrecke liegen, um diese ausreichend zu erhellen (Abb. 94). Die Kartierung ergab, dass die Beleuchtung der Stadtpark-Laufstrecke zwar insgesamt gut ist, jedoch an mehreren Stellen größere Lücken aufweist, die es in der Qualifizierung der Strecke zu schließen gilt. Abbildung 94 visualisiert, an welchen Stellen bereits Beleuchtung vorhanden ist und wo im Rahmen des Konzepts run your city neue Beleuchtung entstehen soll. Für die neuen Leuchten werden die besonders schonenden Natriumdampflampen installiert, welche mit Aktivierung der restlichen Beleuchtung im Stadtpark durch Bewegungsmelder aktiviert werden und daher nur zum Leuchten kommen, wenn Läufer:innen die Route tatsächlich nutzen. So werden die betroffenen Bereiche weiterhin bestmöglich geschont.

Die Laufstrecke im Stadtpark ist nur schwer zu navigieren. Zur Orientierung (Baustein 2) ist insbe-



Abb. 94: Neue Beleuchtung entlang der Stadtpark-Laufstrecke

sondere die Ausweisung der Strecke an den vorhandenen Wegweisern eine simple und effektive Maßnahme (Abb. 97 und 98). Die Markierung der Kilometer erfolgt bestandsorientiert, in Koordination mit dem Denkmalschutz. Die Distanzmarker in Form von Meilensteinen (Abb. 99) bieten potenziell auch die Möglichkeit, eine Zeitmessung zu integrieren, welche Läufer:innen mit einem Chip nutzen können. Die Stadtpark-Laufstrecke wird damit zur Schwester der Alsterrunde weiterentwickelt.

Bei der Oberfläche (Baustein 3) der Stadtpark-Laufstrecke handelt es sich größtenteils um planierte Sandwege mit kurzen asphaltierten Abschnitten. Hierbei handelt es sich ohnehin um die beliebtesten Laufoberflächen für Hamburger Läufer:innen, sodass diesbezüglich keine Anpassungen notwendig sind.

Die Ergänzung bewegungsfördernder Infrastruktur (Baustein 4) entlang der Stadtpark-Laufstrecke umfasst einen weiteren Trinkwasserbrunnen (Abb. 96) sowie die Sanierung und regelmäßige Instandhaltung der zwei vorhandenen sanitären Anlagen. Diese Infrastruktur deckt nicht nur die Bedürfnisse der Läufer:innen ab, sondern wirkt sich gleichzeitig positiv auf die Aufenthaltsqualität für alle Nutzer:innen des Stadtparks aus. Öffentliche Fitnessgeräte befinden sich unweit der Laufstrecke am westlichen Eingang des Stadtparks zwischen der Jahnkampfbahn und den Volleyballfeldern. Die Infotafeln werden um laufspezifische Übungen ergänzt.

run-  
your  
city

Abb. 93: run your city Logo

Der Parklauf

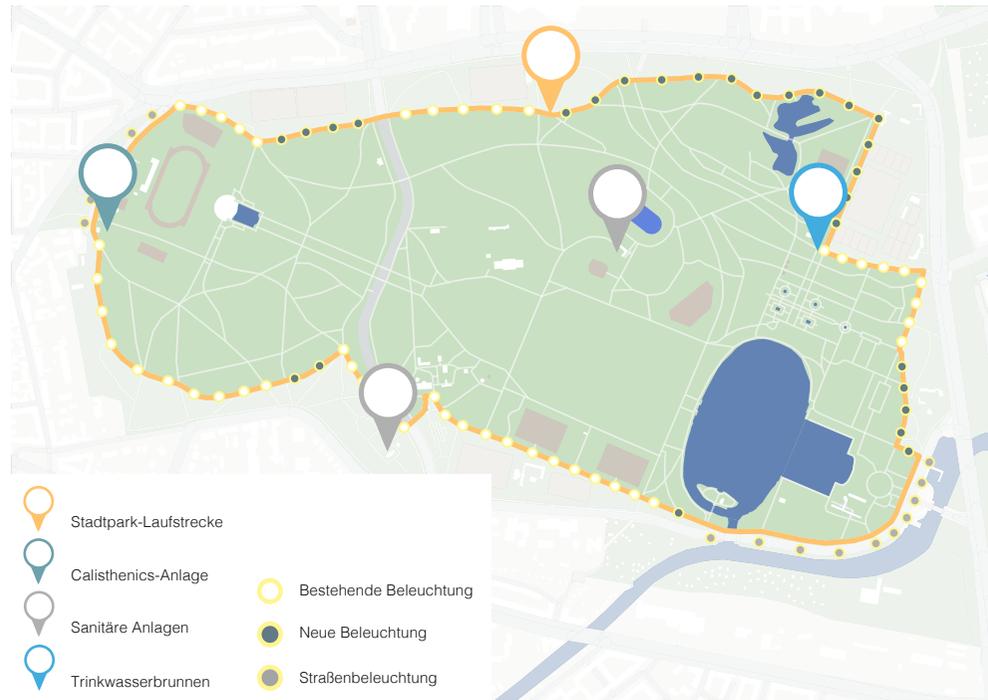


Abb. 95: Verlauf der Stadtpark-Laufstrecke



Abb. 96: Trinkwasserbrunnen Stadtpark-Laufstrecke



Abb. 98: Neuer Übersichtplan mit Stadtpark-Laufstrecke



Abb. 97: Wegweiser Stadtpark-Laufstrecke



Abb. 99: Distanzmarkierung Stadtpark-Laufstrecke

### Gestaltung neuer Laufstrecken

Neben der Qualifizierung bestehender Strecken werden auch neue Laufstrecken etabliert. Im Sinne der Erweiterung des Mobilitätsgedankens auf sportliche Aktivitäten sollen Routen im Stadtraum neu gedacht werden und den Läufer:innen eine neue Stellung in öffentlichen Frei- und Grünräumen zukommen. Es entstehen zwei neue Arten von Laufstrecken: der Quartierslauf und der Verbindungslauf.

Der *Quartierslauf* verfolgt den Gedanken des möglichst wohnortnahen Bewegungsangebots. In zukünftigen städtebaulichen Entwicklungen muss der Anspruch, gesunde und aktive Quartiere zu schaffen, von Beginn an selbstverständlich im Konzept berücksichtigt werden. Zur Gestaltung einer solchen Route wurde in Winterhude das Pergolenviertel untersucht. Obwohl die initiale Landschaftsplanung des Hamburger Büros *Lichtenstein Landschaftsarchitekten* und des Züricher Büros *E2A Architects Sport und Bewegung* noch kaum in die Konzeption einfließen ließ, wurde ein Wegenetz geschaffen, welches die beiden Quartiersbereiche nördlich und südlich des Rings 2 fußläufig miteinander verbindet. Diese Wegestruktur bietet daher eine gute Basis für die Etablierung einer Laufstrecke (Abb. 100). Mit einer Rundendistanz von 2,75 Kilometern eignet sie sich für variierende Trainingseinheiten. Bewohner:innen müssen weder, um zur Laufstrecke zu gelangen, noch während der Umrundung, Straßen überqueren. Die Umgebung ist divers, führt entlang an Wohnblöcken, Grünflächen und Quartiersplätzen sowie durch Kleingartenanlagen. Die Belebung von Kleingartenanlagen durch erweiterte Nutzungen ist im Sinne des bezirklichen Sozialraummanagements (vgl. Int. Vertreter:in Sozialraummanagement Nord 2022).

Die Beleuchtung (Baustein 1) ist entlang der Strecke sowohl durch Leuchten entlang der Wege als auch die Wohnbebauung gegeben (Abb. 102). Das Kleingartenareal ist ebenfalls beleuchtet. Hinsichtlich des Beleuchtungs-Bausteins besteht im Pergolenviertel daher kein Handlungsbedarf. Zur Orientierung (Baustein 2) weisen Schilder im Quartiersdesign des Pergolenviertels die Laufstrecke aus (Abb. 102), Markierungen entlang der Veloroute machen zusätzlich auf die Laufnutzung aufmerksam (Abb. 104) und Meilensteine entlang der Strecke markieren die zurückgelegte Distanz (Abb.

103). Bei der Oberfläche (Baustein 3) handelt es sich um asphaltierte und gepflasterte Strecken. Ein erheblicher Teil der Laufstrecke gehört zu der asphaltierten Veloroute, die durch das Viertel führt. Weitere Bereiche umfassen gepflasterte Gehwege, wozu auch die Wege durch die Kleingärten gehören. Lediglich im nördlichen Bereich der Rundstrecken, entlang der Parkflächen, ist ein Zusammentreffen mit motorisiertem Verkehr möglich. Zur bewegungsfördernden Ausstattung (Baustein 4) der Laufstrecke wird eine Bewegungsinsel in der geplanten Parkanlage im Norden des Quartiers geschaffen (Abb. 100). Im Kleingartenareal wird ein Trinkwasserbrunnen platziert (Abb. 100). Die Schaffung sanitärer Anlagen wird aufgrund der Wohnortnähe nicht priorisiert betrachtet. Innerhalb des Quartiers befindet sich bereits Hamburgs erste sogenannte „Toilette für Alle“, die von Menschen mit Behinderungen genutzt werden kann. Die Kommunikation (Baustein 6) des Laufangebots wird in Kooperation mit dem Quartiersmanagement des Pergolenviertels gestaltet. Am 1. Juli 2022 eröffnete zudem die SWYM-Schwimmschule, welche neben Schwimmunterricht auch einen Lauftreff anbieten wird und eine wichtige Rolle in der Umsetzung von *run – your city* im Pergolenviertel spielen kann.

Der *Verbindungslauf* dient der Verbindung von unterschiedlichen beliebten Frei- und Grünräumen für eine abwechslungsreiche Laufstrecke (Abb. 105) Der Winterhuder Verbindungslauf ist rund 8 Kilometer lang und startet nahe der U-Bahn-Station Lattenkamp (Linie U1). Erreichbar ist der Startpunkt außerdem durch die Buslinien 114, 292 und 392. Es befindet sich zudem eine StadtRad-Station an der U-Bahn-Station. Die Route führt ein kurzes Stück hinunter an der Bebelallee und biegt dann in Richtung Wasser rechts ab. Entlang des Alsterlaufs am Winterhuder Kai (Abb. 108), mit Blick auf den gegenüberliegenden Hayns Park, führt die Route weiter auf dem Leinpfad. Hierbei handelt es sich um eine Fahrradstraße, die für Anlieger:innen frei ist und somit ein verkehrsberuhigtes Laufumfeld bietet. Durch die zusätzliche Bodenmarkierung (Abb. 107) wird auf den Laufsport aufmerksam gemacht. Dem Alsterlauf folgend, gelangt man am Ende des Leinpfads an die Außenalster. Die Route verläuft entlang des Alsterufers und führt schließlich in Richtung Mühlenkamp. Durch kleinere Straßen navigierend, gelangt man zum

Goldbekkanal, welchem ohne Straßenüberquerungen gefolgt werden kann. Um von der Barmbeker Straße zum Stadtpark zu gelangen, führt die Route vorbei an der U-Bahn-Station Borgweg (Linie U3). An der 6-Kilometer-Marke der Laufstrecke befindet sich am Rand des Stadtparks eine Trinkwasserstation zur schnellen Erfrischung (Abb. 105). Danach geht es für die letzten zwei Kilometer entlang des Stadtparks sowie durch den Waldabschnitt des Stadtparks (Abb. 109). Optional kann die Route am Café Claudette, am Ausgang des Stadtparks, beendet werden. Hier befindet sich zudem eine Bewegungsinsel. Um zum Startpunkt zurückzukehren, führt die Strecke durch die Himmelstraße und die Straße Lattenkamp zurück zu U-Bahn-Station Lattenkamp.

Die Beleuchtung (Baustein 1) in Abschnitten öffentlicher Verkehrsräume ist hinreichend gegeben. Entlang des Winterhuder Kais und am Alsterufer sorgen die umliegende Wohnbebauung sowie die offene Wasserfläche für gute Sichtverhältnisse. Der Waldabschnitt der Route ist in diesem Teil des Stadtparks ausreichend beleuchtet. Zur Orientierung (Baustein 2) weisen Beschilderungen, Meilensteine oder temporäre Markierungen auf die Laufstrecke hin und die zurückgelegte Distanz hin. Entlang der Fahrradstraße im Leinpfad wird über eine Bodenmarkierung zusätzlich auf die Laufnutzung aufmerksam gemacht. Es handelt sich bei dieser Laufstrecke im Wesentlichen um asphaltierte Lafoberflächen (Baustein 3), am Winterhuder Kai, Alsterufer und im Stadtpark liegen geplante Sandwege vor. Hinsichtlich bewegungsfördernder Ausstattung (Baustein 4) führt die Laufstrecke sowohl an einer Trinkwasserstation als auch einer Calisthenics-Anlage vorbei (Abb. 105).

Der Quartierslauf

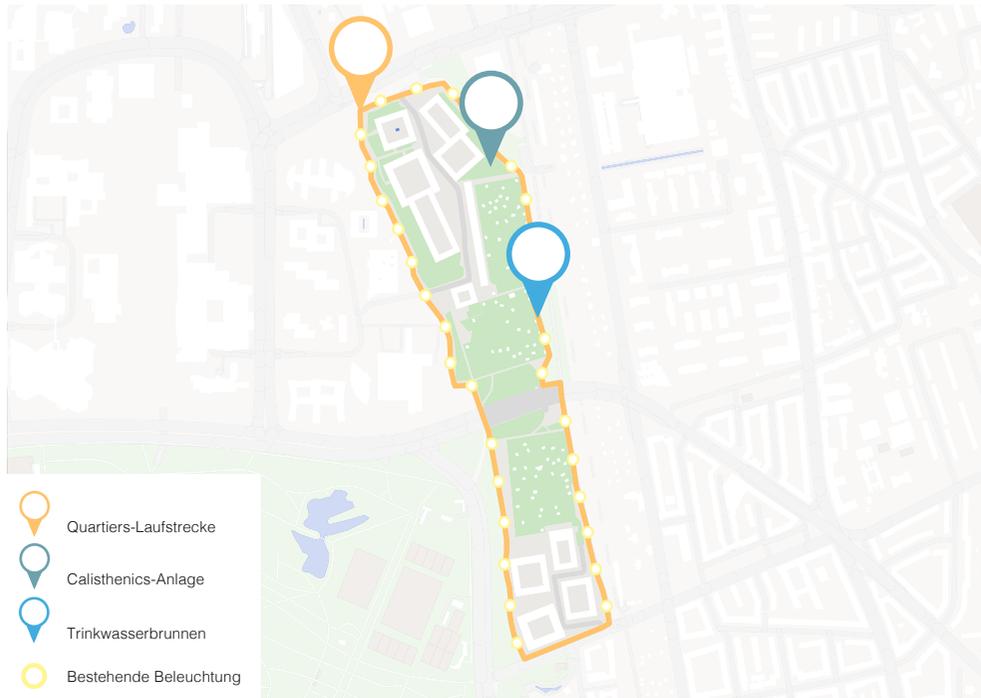


Abb. 100: Verlauf der Quartiers-Laufstrecke



Abb. 101: Trinkwasserbrunnen Quartiers-Laufstrecke



Abb. 103: Distanzmarkierung Quartiers-Laufstrecke

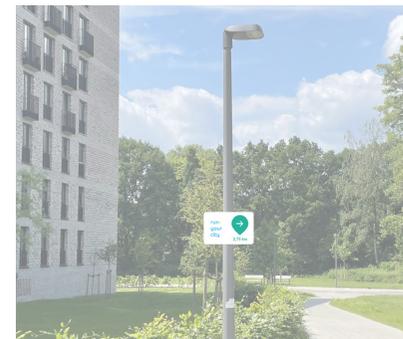


Abb. 102: Wegweiser Quartiers-Laufstrecke



Abb. 104: Bodenmarkierung Quartiers-Laufstrecke

Der Verbindungslauf

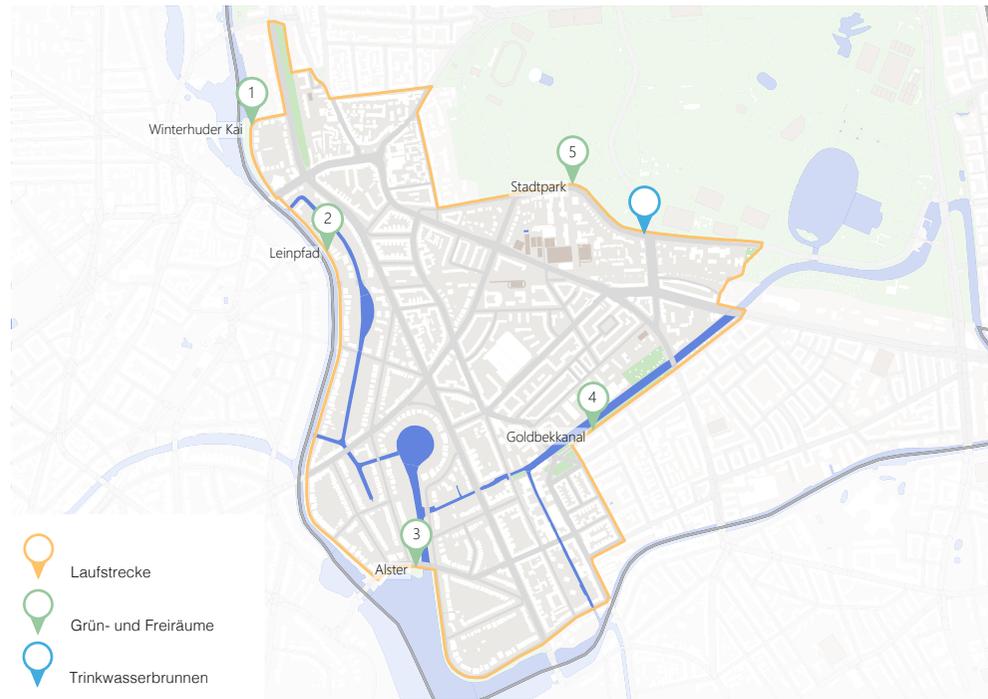


Abb. 105: Verlauf der Verbindungs-Laufstrecke



Abb. 106: Hinweisschild Verbindungslauf



Abb. 108: Trinkwasserbrunnen Verbindungslauf



Abb. 107: Bodenmarkierung Verbindungslauf



Abb. 109: Wegweiser Verbindungslauf im Stadtpark

### Trainieren – Trainiere in deinem Quartier

*run your city* richtet sich im Speziellen an Freizeitläufer:innen ohne Vereinsbezug. Neben der Qualifizierung und Neuschaffung von Laufstrecken, sollen Anreize, Möglichkeiten und Infrastrukturen zum gezielten Lauftraining eröffnet werden. Voraussetzung dafür ist nicht nur, dass die Anlage selbst vorhanden ist, die Nutzungsorganisation des Trainings (Baustein 5) muss einfach und öffentlich gestaltet werden und ein Nebeneinander von Leistungs- und Freizeitsport zulassen. In diesem Zusammenhang sind auch die Trainingsstrukturen in Form von Laufgruppen und Kursangeboten (Baustein 4) von *run your city* zu verorten. Auf Basis des Belegungsplans wurden folgende Zeitfenster im Umfang von fünfeinhalb Stunden wöchentlich für die öffentliche Nutzung der Jahnkampfbahn identifiziert: montags von 8.00 bis 9.30 Uhr, samstags von 14.00 bis 16.00 Uhr und sonntags von 12.00 bis 14.00 Uhr.

Montags trifft sich die *run-your-city*-Laufgruppe um 8.00 Uhr morgens zum Wochenstart. Am Wochenende gibt es samstags einen offenen *run-your-city*-Kurs für Laufanfänger:innen ab 14.30 Uhr. Sonntags wird ein *run-your-city*-Kurs für fortgeschrittene Läufer:innen angeboten, die Interesse daran haben, auf einem höheren Leistungslevel zu laufen und gegebenenfalls einem Verein beizutreten. Die Kurse werden vom Leichtathletikverband organisiert. Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos und wird finanziell durch den Vereinsförderungsfonds sowie den Parksportfonds unterstützt.

Zusätzlich zum reinen Kursangebot werden die positiven überschwappenden Effekte des Sports auch für die Quartiersentwicklung genutzt. Inspiriert durch die Konzepte von Organisationen wie *Outrunners*, bietet *run your city* unterschiedliche Strukturen und Angebote für die Läufer:innen im Quartier. Läufer:innen, die an *run – your city* teilnehmen, können auf Wunsch miteinander vernetzt werden, um Mentoring-Paare oder -Gruppen zu initiieren. Insbesondere Personen, die unterschiedliche sozio-ökonomische Benachteiligungen erfahren, können von dieser Struktur und Unterstützung, beruflich, sozial und gesundheitlich profitieren. Mehrmals im Jahr werden Vernetzungstreffen für alle Läufer:innen von *run – your city* veranstaltet.

Ein Großteil der Hamburger Läufer:innen trainiert bevorzugt alleine, weshalb eine individuelle Nutzbarkeit von Laufanlagen ermöglicht werden muss. Durch eine umfassende Nutzungs- und Bedarfsanalyse der Jahnkampfbahn wurden Zeitfenster definiert, in denen die Laufanlage auch während des regulären Betriebs für private Läufer:innen nutzbar ist. Die außerbetriebliche Duldung der Nutzung bleibt dahingehend unberührt und liegt in der Entscheidung der Betreiber:innen und Platzwärt:innen. Teil der Kommunikation (Baustein 6) ist es, die Nutzungsregeln der Laufanlage zu vermitteln. Um private Nutzungen transparenter zu gestalten und bei Störungen des Betriebes direkte Ansprechpartner:innen zu haben, ist eine einmalige Registrierung als Nutzer:in eine mögliche Einschränkung der Betreiber:innen und Platzwärt:innen. Hiermit verpflichten sich die Läufer:innen zu einem fairen Umgang mit der Anlage. Platzwärt:innen, Trainer:innen oder Mitglieder des Vereins behalten es sich vor, Verstöße gegen die Nutzungsregeln zu verfolgen. Die Laufanlage wird zudem in die Veranstaltung von Laufevents (Baustein 7) eingebunden, um verfügbare Flächen und technische sowie sanitäre Infrastruktur zur Verfügung zu stellen.

Das übergeordnete Ziel des Konzeptbereichs *Trainieren* ist die Schaffung von Angeboten für (angehende) Läufer:innen, die sich festere Strukturen wünschen und sich mit anderen Läufer:innen vernetzen möchten. Die Öffnung und Erweiterung der Nutzungsmöglichkeiten von großflächigen Laufanlagen ist zudem aus ökologischer Perspektive zukunftsweisend und notwendig in einer sich stetig verdichtenden Stadt wie Hamburg, in der neue Sportanlagen kaum noch entstehen können. Dem zunehmenden Druck auf Freiräume soll durch Auflösung der rigiden Strukturen um Vereinsanlagen entgegengewirkt werden.

### Zelebrieren – Nachhaltige, gesunde Events im öffentlichen Raum

Die Aktivierung des Sports auf einer sozialen und gesundheitlichen Ebene sollte nicht zur Last ökologischer Ansprüche fallen. Der Laufsport wird im Allgemeinen als minimalistische, natürliche und naturbezogene Form der Bewegung wahrgenommen. Laufevents hingegen, können dieses nachhaltige Narrativ nicht erfüllen und haben, wie die meisten Sportevents, einen hohen ökologischen Fußabdruck. Gleichzeitig sind sie aufgrund ihrer stadträumlichen Präsenz ein wichtiger Aspekt in der Förderung des Laufsports.

Entsprechend des siebten *Runnability*-Bausteins liegt eine grundlegende Maßnahme von *Zelebrieren* in der Beratung durch Expert:innen hinsichtlich einer Nachhaltigkeitsstrategie sowie in der Begleitung der langfristigen Weiterentwicklung von Laufevents. Dies gilt sowohl für existierende als auch neue Laufveranstaltungen.

Nachhaltigkeit von Laufevents wird dementsprechend als Teil der Hamburger Sportstrategie aufgenommen und setzt neue Standards in der Sport- und Stadtentwicklung, auch in Bezug auf den Schutz von Frei- und Grünräumen in der Stadt. Der verantwortungsvolle Umgang mit der Laufumgebung wird daher nicht nur im Kontext von Laufevents, sondern auch auf den alltäglichen Laufstrecken kommuniziert. Dies ist Teil der Kommunikationskampagne (Baustein 6).

*run your city* veranstaltet als Modellevent den *winter-run*, ein jährliches Laufevent im Februar, zur Aktivierung des Stadtteils in den Wintermonaten. Die Handreichung der BUKEA und des Netzwerks *Green Events*, insbesondere die veranstaltungsspezifischen Erkenntnisse zu Laufevents aus der Pilotphase, bieten die grundlegenden Leitlinien für die Umsetzung. Darüber hinaus erfolgt die Umsetzung in enger Zusammenarbeit mit weiteren Expert:innen und beratenden Instanzen.

In Vorbereitung der Laufevents im Stadtteil sowie der großen gesamtstädtischen Laufveranstaltungen, findet zudem eine Verknüpfung mit dem vierten Baustein, den Laufgruppen und Kursangeboten von *run your city*, statt. Spezielle Vorbereitungskurse richten sich sowohl an Laufanfänger:innen und Läufer:innen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Zielsetzungen. Die Koordination dessen liegt bei *run your city*, die Kommu-

nikation der Angebote und Vernetzung der Läufer:innen erfolgt in erster Linie über die eigenen sozialen Medien. In Vorbereitung auf den *winter-run* werden ab Anfang November zweimal wöchentlich offene Laufgruppen angeboten. Gefördert wird zudem der Zusammenschluss zu Stadtteilteams, die an diversen Laufveranstaltungen, beispielsweise auch in Staffeln, zusammen teilnehmen und sich über das gemeinsame Training gegenseitig motivieren und aktivieren.

Das übergeordnete Ziel des Konzeptbereichs *Zelebrieren* ist einerseits die Nutzung von Laufevents als Instrument zur Aktivierung und Motivierung. Der Anreiz zur Bewegung entsteht durch die Schaffung beziehungsweise den Bezug auf konkrete Ziele, die jeweiligen Laufevents.

Gleichzeitig macht *run your city* auf die ökologischen Belastungen von Laufveranstaltungen aufmerksam und kooperiert mit diversen Akteur:innen, um nachhaltige Praktiken zu fördern und modellhaft zu praktizieren.

**Kommunikationskampagne** - run your city

Die Kommunikationskampagne ist die Umsetzung des sechsten Runnability-Bausteins und bildet damit die gesundheitsfördernde Kommunikation für Winterhude in Bezug auf Sport und Bewegung. Die Kampagne verfolgt vier Ziele. Erstens sollen die positiven psychischen und physischen Auswirkungen des Laufens vermittelt werden und zweitens sollen die Bewegungsempfehlungen auf pragmatische Weise mit dem Laufen verbunden werden. Drittens wird das gesamte Angebot von run your city zugänglich gestaltet, sodass neues Wissen zu Gesundheit und Bewegung in Bezug auf Laufsport direkt umgesetzt werden kann. Viertens appelliert die Kampagne an gegenseitigen Respekt zwischen den unterschiedlichen Nutzer:innen in Frei- und Grünräumen sowie in Sportanlagen und betont die Verhaltensregeln hinsichtlich des Schutzes von Flora und Fauna in der Laufumgebung.

run – your city vermittelt die wichtigsten Fakten zur positiven Wirkung des Laufens auf Physis und Psyche auf ansprechende und motivierende Weise (Abb. 110). Dabei spielt insbesondere das Design eine wichtige Rolle. In der Abweichung vom bekannten und verhältnismäßig starren Hamburgdesign und mit dem positiven Ton, fallen die Plakate, Sticker und Anzeigen von run your city ins Auge. Zudem werden die Bewegungsempfehlungen in den Laufsport übersetzt, um praktikable Empfehlungen zur Aktivierung darzulegen (Abb. 111 und 112). Die Platzierung erfolgt in Form von Plakaten, digitalen Anzeigen und Stickern sowie in Form der einer run – your city-App.

75 Minuten intensiven Ausdauersports entspricht einem Lauf, den Läufer:innen als anstrengend empfinden und während dem eine durchgängige Unterhaltung nicht gehalten werden könnte. Die Atemfrequenz steigt dabei deutlich an. 150 Minuten moderaten Ausdauersports entspricht einem langsamen Lauf, den Läufer:innen als leicht anstrengend empfinden, während dem jedoch eine durchgängige Unterhaltung gehalten werden könnte. Die Atemfrequenz steigt dabei nur leicht an (vgl. BzGA 2016, S. 20f).

Die zusätzlichen zwei wöchentlichen Kräfteinheiten können separat oder in Verbindung mit den Ausdauer-einheiten erfolgen. Neben der Nutzung von Fitnessstudios oder diversen Trainingsformen mit dem eigenen Körpergewicht wie Calisthenics oder Pilates, können hierfür auch die Bewegungsiseln oder Calisthenics-Anlagen genutzt werden. Laufrelevante Übungen zielen auf Kräftigung und Stabilisierung des Körpers zur Vorbeugung von Verletzungen ab.

Die run – your city-App bildet das gesamte Angebot ab. Dies umfasst die Laufstrecken (Abb. 113 und 114), öffentlich nutzbare Laufanlagen und Nutzungszeiten (Abb. 115) sowie Laufkurse und Laufgruppen und einen Veranstaltungskalender (Abb. 116). Im Ressourcenbereich finden sich zudem Informationen zu den Bewegungsempfehlungen, wissenschaftlich fundierte Artikel zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen und Verweise auf die jeweiligen Studien und Berichte. In Bezug auf die Grün- und Freiräume werden zudem Informationen zu besonders belasteten Bereichen gegeben und Hintergrundinformationen zum jeweiligen Schutzbedarf gegeben. Mit einem Bewusstsein und Verständnis für die vorliegenden Konflikte und Gefahren für Flora und Fauna, kann hoffentlich eine erhöhte Rücksichtnahme erzielt werden.

Die räumliche Platzierung der Kampagne erfolgt vordergründig an Orten, welche für die Bewegung selbst relevant sind. So können zielgerichtete und spezifische Empfehlungen gegeben werden. Ein Plakat am Startpunkt einer Laufstrecke beispielsweise weist auf den Streckenverlauf hin und kommuniziert gleichzeitig, wie viele Minuten der wöchentlichen Bewegungsempfehlung durchschnittlich erfüllt werden können. Besonders belastete Bereichen werden zusätzlich mit Hinweisen versehen, die Läufer:innen beispielsweise bitten, auf den angelegten Wegen zu bleiben, die vorgesehenen Bewegungsbereiche (wie Bewegungsiseln) zum Training zu nutzen und auf andere Nutzer:innen acht zu geben.

rechts: Abb. 110: Plakat – Gesundheitsfakten

# Läufer:innen

haben ein

# 30 %

geringes Risiko für  
allgemeine Sterblichkeit

und ein 45 - 50 % geringes Risiko  
für kardiovaskuläre Sterblichkeit<sup>2</sup>

erleben weniger

# Stress

und ein höheres psychisches

# Wohlbefinden<sup>1</sup>

run-  
your  
city



Laufen ist gesund für Kopf und Körper – run – your city zeigt Dir die besten Laufstrecken der Stadt. Erlebe die Stadt laufend, trainiere alleine oder mit anderen Läufer:innen in Deinem Quartier und nimm an den zahlreichen Laufevents teil. Für einen Überblick aller Angebote scanne einfach den QR-Code oder besuche uns unter [runyourcity.de](https://runyourcity.de)

<sup>1</sup> Oswald et al. (2020): A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health.

<sup>2</sup> Lee et al. (2014): Leisure-Time Running Reduces All-Cause and Cardiovascular Mortality Risk, und Lavie et al. (2015): Effects of Running on Chronic Diseases and Cardiovascular and All-Cause Mortality.

# So erreichst Du *laufend* die Bewegungsempfehlungen\* –



\* 40 Prozent der Hamburger:innen erreichen die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation für Bewegung nicht! *run – your city* bietet Dir Laufstrecken, Laufgruppen und Laufevents. Das gesamte Angebot findest du auf der Website von runyourcity.de oder durch Scannen des QR-Codes.



Abb. 112: Sticker – Bewegungsempfehlungen

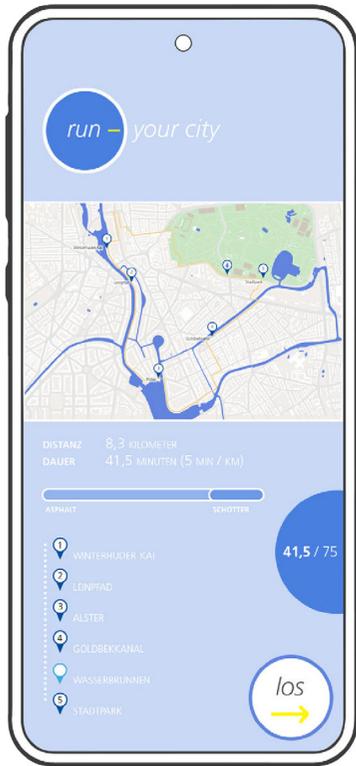


Abb. 113: App – Laufstrecke „Verbindungslauf“



Abb. 114: App – Laufstrecke „Parklauf“

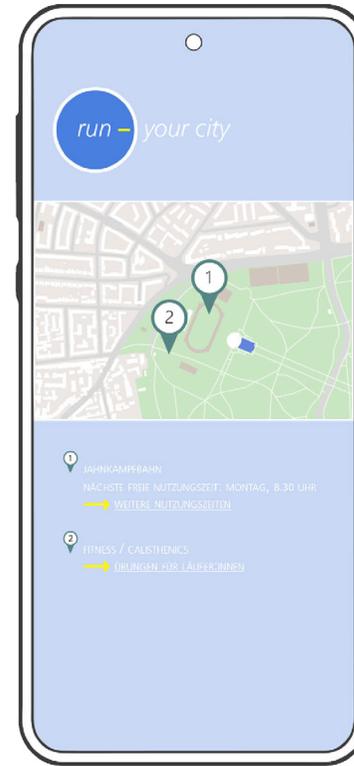


Abb. 115: App – Sportanlagen

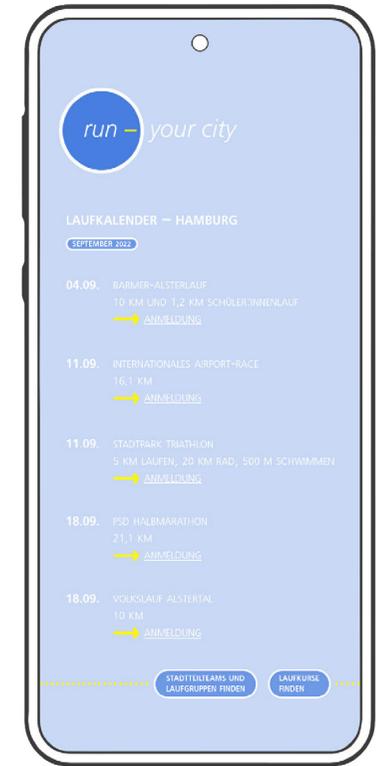


Abb. 116: App – Laufkalender

# 5 REFLEKTIEREN

<i>Fazit</i>	S. 136
<i>Reflexion</i>	S. 137
<i>Ausblick</i>	S. 139

Im Kapitel REFLEKTIEREN wird zunächst ein Fazit in Bezug auf die Forschungsfrage und die Erkenntnisse und Ergebnisse der Forschungsarbeit gezogen. Anschließend findet die Reflexion der Herausforderungen und Limitationen der Forschungsarbeit statt. In einem abschließenden Ausblick werden übergeordnete Handlungsbedarfe genannt sowie die Relevanz des Themas für die kommenden Jahre eingeordnet.

### 5.1. FAZIT

Zum Abschluss dieser Forschungsarbeit soll zunächst ein Blick zurück auf die zu Beginn formulierte Forschungsfrage geworfen werden:

*Welche Anforderungen müssen lauffähige (runnable) Quartiere und Freiräume erfüllen und wie können diese im Sinne der gesundheitsfördernden Stadtplanung programmatisch und räumlich im Stadtteil Winterhude (Hamburg-Nord) implementiert werden?*

Der erste Teil der Forschungsfrage – *Welche Anforderungen müssen lauffähige (runnable) Quartiere und Freiräume erfüllen?* – konnte durch das zweite Kapitel ERKUNDEN und durch das Zwischenfazit dieses Kapitels beantwortet werden. Die Erkenntnisse wurden im weiteren Forschungsverlauf durch ergänzende Recherche, die Befragung Hamburger Läufer:innen sowie durch Gespräche und Interviews mit relevanten Akteur:innen bestätigt und ergänzt.

Bestätigt werden konnte, dass sich das Freizeitlaufen auf besondere Weise als Sportart für die Gesundheitsförderung eignet. Die positiven psychischen und physischen Auswirkungen sind umfassend erfasst. Der Laufsport ist zudem verhältnismäßig einfach zugänglich und stellt zudem die beliebteste sportliche Aktivität der Hamburger:innen dar. Gleichzeitig muss festgestellt werden, dass sich die städtische Sportförderung noch nicht entsprechend dieses Potenzials mit dem Freizeitlaufen in Hamburg befasst. Selbst die neueste sportpolitische Strategie, mit der Active-City-Strategie als zentrales Dokument, bezieht sich zwar auf aktuelle Trends der Individualisierung im Sport und der Verlagerung des Sports in öffentliche Räume, widmet sich jedoch kaum dem Laufsport. Akteur:innen des Laufsports bestätigen die zunehmende Popularität des Laufsports und befürworten eine entsprechende Förderung. Andere Akteur:innen kritisieren die Active City wiederum in Bezug auf die fehlende Berücksichtigung umweltbezogener Aspekte in der Active-City-Strategie, die mit einer Intensivierung des Sports im öffentlichen Raum einhergehen. Eine Regulierung oder Lenkung des Individualsports in öffentlichen Räumen, unter anderem des Laufens, scheint aus dieser Perspektive sinnvoll.

In Bezug auf den ersten Teil der Forschungsfrage konnte erfasst werden, dass Läufer:innen bestimmte Präferenzen und Sorgen rund um ihre Laufumgebung haben, die sich positiv oder negativ auf das Lauferlebnis und die Lauffrequenz auswirken können. Insbesondere Laufanfänger:innen werden durch Laufumgebungen gehemmt, die als nicht attraktiv, erholsam und damit nicht aktivierend wahrgenommen werden. Hinsichtlich des Ziels, Laufsport als gesundheitsfördernde Maßnahme in Städten zu fördern, kann damit ein Bedarf zur Entwicklung eines Laufkonzepts ermittelt werden, welches die spezifischen Bedürfnisse von Läufer:innen, speziell der Laufanfänger:innen, mit einbezieht.

Die Erkenntnisse aus der Runnability-Forschung und verwandten Forschungen sowie der bereits erwähnten Befragungen, Gespräche und Interviews, resultierten in der Herausstellung von Runnability-Bausteinen. Diese stellen Handlungsempfehlungen dar, um den Laufsport in unterschiedlichen Kontexten räumlich sowie programmatisch zu fördern. Das Konzept *run – your city* zeigt die Anwendung der Runnability-Bausteine auf den Stadtteil Winterhude. Hier werden Maßnahmen anhand der Runnability-Bausteine in den drei Konzeptbereichen *Erleben, Trainieren* und *Zelebrieren* umgesetzt.

Die Zusammenführung bestehender Forschung zum Thema Runnability mit Akteur:innen aus Stadt- und Sportentwicklung, ist in diesem Zusammenhang als äußerst vielversprechend zu bewerten. Wenngleich die Konzepte von Runnability vielen Interviewpartner:innen noch nicht bekannt waren, zeigten sie sich sehr interessiert und offen für einen Austausch. Demnach ist zunächst ein Bewusstsein für die Chancen des Laufsports in der Gesundheitsförderung zu schaffen. Die Kommunikation zwischen dem Landessportamt und unterschiedlichen Fachämtern wurde teilweise als ausbaubar beschrieben. Dies lässt sich wahrscheinlich darauf zurückführen, dass im Entwicklungsprozess der Active-City-Strategie je ein bezirkliches Fachamt federführend für einen thematischen Bereich beteiligt wurde, dieselben Fachämter anderer Bezirke jedoch nicht direkt in das Workshopverfahren eingebunden waren. Es wäre möglicherweise produktiv, einen weiteren Prozessschritt dem Workshopverfahren vorzuschalten, in dem die Fachämter untereinander Bedarfe und

### 5.2. REFLEXION

Belange austauschen können, bevor einer der Bezirke in die gesamtstädtische Abstimmung geht.

Das vorgestellte Konzept arbeitet insbesondere mit Methoden und Maßnahmen, die einerseits eine hohe Wirkung für die Bewegungsförderung entfalten können und andererseits einen minimalinvasiven Eingriff in den Raum darstellen. Die Interventionen fügen sich gut in den Bestand ein und können entsprechend der gestalterischen Vorgaben der Umgebung angepasst werden, wodurch auch ein sensibler Umgang mit dem Thema Denkmalschutz gewährleistet werden kann. Zudem eignen sich die Interventionen ebenso für die temporäre Umsetzung, sodass eine Erprobung der Konzepte noch kurzfristiger und/oder auf Basis von Experimentierklauseln und Modellprojekten ermöglicht werden kann.

Bewegungsförderung wird durch den Wandel der Lebensstile zu einer immer wichtigeren Aufgabe der gesundheitsfördernden Stadt. Ein Individualsport wie das Laufen bietet eine wertvolle Basis, Menschen auf einfache Weise anzusprechen und zu aktivieren. *run your city* stellt ein umfassendes Konzept dar, wie die wichtigsten Aspekte zur Aktivierung auf einen Stadtteil übertragen werden können. Aufgrund der modularen Systematik der Bausteine kann das Konzept zudem Inspiration für einzelne Maßnahmen bieten, die auch alleinstehend eine gewisse Wirkung entfalten können.

In der Ausarbeitung dieser Masterarbeit haben sich unterschiedliche Herausforderungen gestellt, die nachfolgend zur Kontextualisierung der Erkenntnisse und des Konzepts reflektiert werden.

Übergeordnete Fragen und Konflikte ergaben sich insbesondere in Bezug auf die Fokusthemen *Laufen in Freiräumen* und *Laufen in Sportanlagen*. Es gilt zu hinterfragen, inwiefern die Lenkung von Nutzer:innen eines Raumes, in diesem Falle Läufer:innen, tatsächlich möglich und/oder gewollt ist. Einerseits konnte festgestellt werden, dass ein Vorhandensein gewisser Angebote und Ausstattungen aktivierend auf Menschen wirken kann, wie beispielsweise Borgers et al. 2015 in der Studie zu Laufanlagen und Sallis et al. 2006 in ihrem Modell zu Aktivitätsfaktoren darlegen. Vor dem Hintergrund des Ziels, Bewegung in städtischen Quartieren zu fördern, ist die Schaffung von Angeboten und spezifischen Ausstattungen also als zielführend zu bewerten. Andererseits muss auch davon ausgegangen werden, dass besonders individuelle Sporttreibende, wie Läufer:innen, gerade die unabhängige Natur dieses Sports zu schätzen wissen und sich nur bedingt von strukturierten Räumen und Angeboten leiten lassen. Möglicherweise muss in diesem Zusammenhang jedoch zusätzlich zwischen Laufanfänger:innen und erfahrenen Läufer:innen differenziert werden. Laufanfänger:innen profitieren vermutlich deutlich mehr von einer gewissen Struktur, was sich wiederum mit dem Ziel der Bewegungsförderung von vornehmlich bewegungsarmen Menschen vereinen ließe.

Eine weitere übergeordnete Frage ist, ob Nutzer:innen so stark gelenkt werden können, dass aktuell belastete Bereiche entlastet und mögliche Konflikte minimiert werden. Das vorliegende Konzept bietet lediglich ein (begrenztes) Angebot und kann das individuelle Verhalten nicht beeinflussen. Eine Stärke des Konzepts lässt sich in dem Zusammenhang potenziell in der Kommunikationskampagne sehen, welche sich im Design bewusst nicht am Hamburg-Design orientiert. Bezirkliche Hinweisschilder und Plakate können eine obrige Wirkung haben und die Aufmerksamkeit im öffentlichen Raum gegebenenfalls weniger einfangen. Die Kampagne von *run – your city* soll losgelöst von staatlichen Instanzen auf Augenhöhe mit den Menschen

kommunizieren. Allerdings muss gleichzeitig anerkannt werden, dass die Wirkung entscheidend davon abhängt, wie rezeptiv die Betrachter:innen sind. Insbesondere gegenseitige Rücksichtnahme und Respekt für Flora und Fauna bedürfen einer individuellen Bereitschaft. Die Ausweisung und Kommunikation von Tabuzonen ist möglich, die Einhaltung dieser ist jedoch schwer durchsetzbar und kontrollierbar.

Eine wichtige Erkenntnis in der Ausarbeitung war zudem, dass die gewerbliche Nutzung öffentlicher Grün- und Freiräume ein relevantes Konfliktthema für die Stadt darstellt. Kursangebote für Läufer:innen sollten aus behördlicher Sicht kostenlos gestaltet werden und möglichst nicht die bereits belasteten Grünflächen und Waldböden in Anspruch nehmen. Das Laufen auf vorgesehenen Wege stellt demnach jedoch eine Nutzung mit geringer Belastung des Raums dar.

Das Fokusthema *Laufevents* war in der initialen Planung dieser Masterarbeit nicht vorgesehen, sondern hat sich im Zuge der Recherche als potenziell relevant herausgestellt. Trotz der Bezüge zur Förderung des Laufsports als gesundheitsfördernde Maßnahme, musste allerdings auch festgestellt werden, dass es sich dabei um ein spannendes, jedoch im Wesentlichen separates Thema handelt. Die Auseinandersetzung mit Veranstaltungen und Großveranstaltungen ist eng verknüpft mit dem Thema der Festivalisierung der Stadt und verliert damit in gewisser Weise den Gesundheitsbezug. Laufveranstaltungen können als sekundärer Effekt der Laufförderung betrachtet werden, nehmen jedoch in der Auseinandersetzung mit Bewegungsförderung eine eher untergeordnete Rolle ein.

Limitationen dieser Masterarbeit ergeben sich auch aus der begrenzten Anzahl an Interviews und Gesprächen, die geführt werden konnten. Eine Analyse und Abbildung aller thematischen und institutionellen Zusammenhänge, Interessen und Konflikte war damit nicht abschließend möglich. Darüber hinaus wurde die Befragung Hamburger Läufer:innen nicht räumlich eingegrenzt, wodurch die Ergebnisse nur eingeschränkte Relevanz für die stadtteilbezogene Konzeptionierung haben können. Mit einer Stadtteil-exklusiven Befragung wäre es möglich gewesen, konkreter und

aussagekräftiger auf spezifische Räume und Strukturen eingehen zu können. Da es jedoch ohnehin herausfordernd sein kann, ausreichend Teilnehmer:innen zu finden, fiel die Entscheidung gegen dieses Vorgehen.

Wie bereits erwähnt, kann das entwickelte Konzept lediglich Angebote machen, die erfolgreiche Etablierung und Annahme durch die Läufer:innen ist jedoch nicht garantiert. Gleichzeitig geht die Förderung einer Nutzung, in diesem Falle des Freizeitlaufens, häufig mit der Verdrängung anderer Nutzungen einher und auch ein zusätzlicher Nutzungsdruck ist denkbar. Darüber hinaus ist die politische Wirkung der Förderung einer spezifischen Sportart zu bedenken. Möglicherweise fordern andere Sportarten ähnliche Unterstützung im Ausbau ihrer Infrastruktur in öffentlichen Frei- und Grünräumen, wodurch eine immense Veränderung des Charakters dieser Räume verursacht werden könnte. In diesem Zusammenhang ist auch zu betonen, dass der Laufsport zwar einer der sehr niedrigschwelligen Sportarten ist, jedoch trotzdem nicht allen Menschen (speziell körperlich) zugänglich ist. Inklusiv Sportarten sollten ähnlich stark gefördert werden und sind in diesem Konzept nicht mit inbegriffen.

Eine grundlegende Limitation des Konzepts liegt außerdem in der Beschränkung auf und Auswahl eines Stadtteils. Winterhude wurde zwar aufgrund der vielen relevanten Sportstrukturen ausgewählt, was besonders zur Bearbeitung der drei Fokusthemen innerhalb eines übersichtlichen Untersuchungsraums notwendig war. Allerdings ist Winterhude dadurch als eines der Best-Case-Szenarien zu bewerten. Die Vergleichbarkeit und Übertragbarkeit des Konzepts auf andere Stadtteile verringert sich dementsprechend. Dieser Limitation wurde durch die Entwicklung der modularen Runnability-Bausteine probiert entgegenzuwirken. Die Bausteine können unabhängig voneinander angewendet werden und dabei helfen, einzelne Konzeptteile in anderen Stadtteilen umzusetzen. *run – your city* stellt jedoch keine universelle Lösung dar.

### 5.3. AUSBLICK

Im Anschluss an die Reflexion soll abschließend ein kurzer Blick über die vorliegende Ausarbeitung hinaus geworfen werden. Diese Masterarbeit beschäftigt sich mit diversen Themenbereichen und deren Schnittstellen, für die es noch keine umfassenden Strategien und Strukturen in Hamburg gibt.

Das Freizeitlaufen wurde in der Hamburger Sportförderung bisher kaum fokussiert. Laufbezogene Active-City-Projekte sind in der Vergangenheit zumeist, aus unterschiedlichen Gründen, nicht realisiert worden. Es muss jedoch anerkannt werden, dass Active City die eigene Rolle insbesondere im konzeptionellen Bereich sieht. Die konkrete Umsetzung muss demnach im Wesentlichen bezirksintern erfolgen. Wenn Interesse seitens der Stadt besteht, den Laufsport zu fördern, könnte eine intensivere Begleitung und Prüfung der Projekte hilfreich sein. Bei kapazitären Problemen wäre auch die Beauftragung einer ausgelagerten Instanz für die Projektentwicklung möglich.

Hinsichtlich der allgemeinen Wirksamkeit von Active City, wäre es für die Weiterentwicklung spannend, gewisse Anteile der Strategie auf andere Formate zu übertragen und diese damit zugänglicher zu machen. Für die Übertragung der Informationen, Ambitionen, Maßnahmen und Projekte bietet sich beispielsweise die Active-City-App oder -Webseite an. Eine Integration von wissenschaftlich fundierten und einfach formulierten Gesundheitsinformationen in Verbindung mit Sport und Bewegung wären eine weitere wertvolle Ressource in diesem Format.

Auch wenn sich Stadtentwicklung und Sportentwicklung in den letzten Jahren und Jahrzehnten einander nähern, fehlen spezialisierte Instanzen, die an dieser Schnittstelle stehen und zwischen den Akteur:innen vermitteln. Das Resultat sind häufig Lücken in der Kommunikation sowie die Nichtbeachtung gewisser Interessen und Belange. Die Fokusthemen *Laufen in Frei- und Grünräumen* und *Laufen in Sportanlagen* legen übergeordnete Fragen zur Gerechtigkeit bezüglich der Flächeninanspruchnahme in sich stetig verdichtenden Städten dar. In Frei- und Grünräumen kommt es zunehmend zu Nutzungsüberlagerungen und Nutzungskonflikten sowie Interessenkonflikten der Bezirke und Fachämter. Gegensätzlich ist in Sportanlagen der Ausschluss von

anderen Nutzungen und Nutzer:innen zu beobachten. Es bedarf immer mehr einer Auseinandersetzung damit, wie ein gerechter Umgang mit unterschiedlichen Nutzungsansprüchen geschaffen werden kann. Dies beinhaltet auch die gewerbliche Nutzung öffentlicher Räume für Sportangebote. Der Nutzungsdruck auf öffentliche Grün- und Freiräume stellt ein Problematik dar, die ebenso in Bezug auf die Blauräume Hamburgs, speziell die Außenalster, den Alsterlauf und die Kanäle beobachtet werden kann. Zudem stellen sich übergeordnete Fragen nach Umverteilungen von Verkehrsflächen, auch vor dem Hintergrund der antizipierten Mobilitätswende, beispielsweise in Bezug auf die Nutzung von Fahrradstraßen durch Läufer:innen. All diese Aspekte sind durch dieses Konzept nicht abschließend behandelbar oder lösbar. Es bedarf einer interdisziplinären Auseinandersetzung, wie Hamburg zukünftig mit der Nutzung von Frei- und Grünräumen sowie Sportinfrastruktur umgehen möchte.

Grundlegende infrastrukturelle Mängel, wie fehlende sanitäre Anlagen und Trinkwasserbrunnen, müssen nicht nur im Kontext dieses Forschungsthemas und Konzepts, sondern als generelle Handlungsempfehlungen erkannt werden. Diese Defizite betreffen stadtweit den öffentlichen Raum und sind nicht nur im Zusammenhang mit der Bewegungsförderung, sondern als gesamtgesellschaftlicher Anspruch an eine barrierefreie Stadt zu betrachten. Hier ist ein grundsätzliches Umdenken in der Politik notwendig, um die notwendigen finanziellen und personellen Ressourcen zu mobilisieren.

Hamburg soll eine lebenswerte, aktive Stadt bleiben und sich gleichzeitig in diesen Aspekten stets weiterentwickeln. Lebensqualität entsteht in vieler Hinsicht durch weiche Standortfaktoren, wie niedrigschwellige Sportangebote und attraktive Sportinfrastruktur. Lebensqualität und Stadtwachstum müssen sich dabei parallel entwickeln. Speziell vor dem Hintergrund des Individualisierungs- und Gesundheitstrends kann angenommen werden, dass individuelle Sportarten wie das Laufen in der Zukunft weiterhin an Relevanz gewinnen. In der Entwicklung von Strategien rund um Gesundheitsförderung und Bewegungsförderung wird der Laufport daher eine bedeutende Rolle einnehmen können.

## ABBILDUNGSVERZEICHNIS

### Kapitel 1

**Abb. 01: Hamburger (Lauf)sport in den Medien.** Eigene Darstellung.

**Abb. 02: Untersuchungsraum.** Eigene Darstellung auf Grundlage von HCU-Geoportal (2022). Unter: <http://gdi-hcu.local.hcuhh.de>

**Abb. 03: Methodisches Vorgehen.** Eigene Darstellung.

### Kapitel 2

**Abb. 04: Gesundheitsdeterminanten nach Dahlgren und Whitehead.** Eigene Darstellung auf Grundlage von Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991): Policies and strategies to promote social equity in health. Unter: <https://core.ac.uk/download/pdf/6472456.pdf>. S. 13.

**Abb. 05: Der Belang Gesundheit.** Eigene Darstellung auf Grundlage von Baumgart, S. & Rüdiger, A. (2022). Gesundheit in der Stadtplanung: Instrumente, Verfahren, Methoden (Edition Nachhaltige Gesundheit in Stadt und Region). oekom verlag. S. 22.

**Abb. 06: Sportraumentwicklungsplanung.** Eigene Darstellung auf Grundlage von Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung (BBSR) (2011): Sportstätten und Stadtentwicklung. Werkstatt: Praxis. Unter: [https://www.bbsr.bund.de/BBSR/DE/veroeffentlichungen/ministerien/bmvbs/wp/2011/heft73\\_DL.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.bbsr.bund.de/BBSR/DE/veroeffentlichungen/ministerien/bmvbs/wp/2011/heft73_DL.pdf?__blob=publicationFile&v=2)

**Abb. 07: Einflussfaktoren auf die Aktivität nach Sallis et al.** Eigene Darstellung auf Grundlage von Baumgart, S. & Rüdiger, A. (2022). Gesundheit in der Stadtplanung: Instrumente, Verfahren, Methoden (Edition Nachhaltige Gesundheit in Stadt und Region). oekom verlag. S. 27.

**Abb. 08: Auckland Joggers Club.** Latham, A. (2013). The history of a habit: jogging as a palliative to sedentariness in 1960s America. cultural geographies, 22(1), 103–126. DOI: 10.1177/1474474013491927

**Abb. 09: Akteur:innen.** Eigene Darstellung.

**Abb. 10: Aktive-City-Dekadenziele.** Eigene Darstellung.

**Abb. 11: Struktur des Masterplans.** Eigene Darstellung auf Grundlage von Freie und Hansestadt Hamburg (FHH) (2011): Masterplan City Nord. Unter: <https://www.hamburg.de/contentblob/2741076/be08fa49fad1c4845f215f99c62c2447/data/masterplan-city-nord.pdf>

**Abb. 12: Laufstrecke im Wilhelmsburger Inselepark.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 13: Verortung der Hamburger Laufstrecken, Bewegungsiseln und Calisthenics-Anlagen.** Eigene Darstellung auf Grundlage von HCU-Geoportal (2022). Unter: <http://gdi-hcu.local.hcuhh.de>

**Abb. 14: Läuferin auf der Alstertal-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 15: Der Alsterlauf folgend.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 16: Dicht bewachsene Wege.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 17: Alstertal-Laufstrecke in der Heatmap.** Strava-Heatmap, bearbeitet durch die Verfasserin.

**Abb. 18: Bewegungsinsel am Alsterufer.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 19: Breite Sandwege am Alsterufer.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 20: Trinkwasserbrunnen am Alsterufer.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 21: Außenalster-Laufstrecke in der Heatmap.** Strava-Heatmap, bearbeitet durch die Verfasserin.

**Abb. 22: Schmale Sandwege im Eichtalpark.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 23: Straßenüberquerung auf der Laufstrecke.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 24: Läufer:innen und Radfahrer:in im Eichtalpark.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 25: Eichtalpark-Laufstrecke in der Heatmap.** Strava-Heatmap, bearbeitet durch die Verfasserin.

**Abb. 26: Bewegungsinsel am Streckenstart.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 27: Asphaltierter Streckenabschnitt.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 28: Sandwege parallel zur Fahrradstraße.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 29: Eilbekkanal-Laufstrecke in der Heatmap.** Strava-Heatmap, bearbeitet durch die Verfasserin.

**Abb. 30: Sandwege entlang der Elbe.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 31: Asphaltierte Wege entlang der Elbe.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 32: Umkehrpunkt: Teufelsbrück.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 33: Elbe-Övelgönne-Laufstrecke in der Heatmap.** Strava-Heatmap, bearbeitet durch die Verfasserin.

**Abb. 34: Startpunkt: Flughafen-Wanderweg.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 35: Aussicht auf die Landebahnen.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 36: Der Tarpenbek folgend.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 37: Flughafen-Laufstrecke in der Heatmap.** Strava-Heatmap, bearbeitet durch die Verfasserin.

**Abb. 38: Alter Elbtunnel.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 39: Aufzug im Elbtunnel.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 40: Hafengebiet.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 41: Hafen-Laufstrecke in der Heatmap.** Strava-Heatmap, bearbeitet durch die Verfasserin.

**Abb. 42: Wegeaufteilung entlang des Isebekkanals.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 43: Gepflasterter Streckenabschnitt.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 44: Getrennte Wege im Mansteinpark.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 45: Isebekkanal-Laufstrecke in der Heatmap.** Strava-Heatmap, bearbeitet durch die Verfasserin.

**Abb. 46: Breite Sandwege im Jenischpark.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 47: Etablierte Trampelpfade im Jenischpark.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 48: Jenischhaus.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 49: Jenischpark-Laufstrecke in der Heatmap.** Strava-Heatmap, bearbeitet durch die Verfasserin.

**Abb. 50: Planierte Sandwege im Niendorfer Gehege.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 51: Waldlauf im Niendorfer Gehege.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 52: Wegweiser zur Waldschule.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 53: Niendorfer-Gehege-Laufstrecke in der Heatmap.** Strava-Heatmap, bearbeitet durch die Verfasserin.

**Abb. 54: Waldabschnitte im Öjendorfer Park.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 55: Weitläufige Grünflächen des Öjendorfer Parks.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 56: Badestelle des Öjendorfer Sees.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 57: Öjendorfer-Park-Laufstrecke in der Heatmap.** Strava-Heatmap, bearbeitet durch die Verfasserin.

**Abb. 58: Startpunkt: Eingang Pflanzen un Blumen.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 59: Sandwege mit Pflasterstreifen.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 60: Umkehrpunkt: Wallgraben.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 61: Pflanzen-un-Blumen-Laufstrecke in der Heatmap.** Strava-Heatmap, bearbeitet durch die Verfasserin.

**Abb. 62: Waldabschnitt der Stadtpark-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 63: Parkabschnitt der Stadtpark-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 64: Asphaltierter Abschnitt der Stadtpark-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 65: Stadtpark-Laufstrecke in der Heatmap.** Strava-Heatmap, bearbeitet durch die Verfasserin.

**Abb. 66: Waldabschnitt der Volkspark-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 67: Neue Beleuchtung für Läufer:innen im Volkspark.** Eigene Aufnahmen.

**Abb. 68: Rosengarten im Volkspark.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 69: Volkspark-Laufstrecke in der Heatmap.** Strava-Heatmap, bearbeitet durch die Verfasserin.

**Abb. 70: Untersuchte Runnability-Faktoren in Studien mit Befragungen von Läufer:innen.** Eigene Darstellung.

### Kapitel 3

**Abb. 71: Stadtpark-Laufstrecke im Dunkeln.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 72: Beleuchtung der Stadtpark-Laufstrecke.** Eigene Darstellung auf Grundlage von HCU-Geoportal (2022).  
Unter: <http://gdi-hcu.local.hcuhh.de>

**Abb. 73: Laufstrecken-Markierungen des Circuit 5k.** Valencia Ciudad del Running. Unter: <https://www.valencia-ciudadrunning.com/en/city/circuit-5k/>

**Abb. 74: Laufport-Hinweisschild entlang des Circuit 5k.** Better Sore than Sorry. Unter: <http://bettersorethansorry.co.uk/bog/valencia-running/>

**Abb. 75: Laufoberfläche des Circuit 5k.** Eigene Darstellung auf Grundlage von Valencia Ciudad del Running.  
Unter: <https://www.valenciaciudadrunning.com/en/city/circuit-5k/>

**Abb. 76: Markierungspfeile Oly-Loop.** LG Stadtwerke München. Unter: <https://lg-swm.de/training/laufstrecken/>

**Abb. 77: Verlauf der MRRC-Trainingsstrecke.** München Road Runners Club. Unter: [https://www.mrrc.de/images/training/olympiapark\\_5km\\_strecke.jpg](https://www.mrrc.de/images/training/olympiapark_5km_strecke.jpg), bearbeitet durch die Verfasser:in.

**Abb. 78: Keine öffentliche Nutzung der Jahnkampfbahn.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 79: Jahnkampfbahn nach Schließung.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 80: CO2-Emissionen von Laufevents.**

**Abb. 81: Zielbereich des Midsummerruns.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 82: Komposttoiletten beim Midsummerrun.** Eigene Aufnahme.

**Abb. 83: Laufbezogene Strukturen in Winterhude.** Eigene Darstellung auf Grundlage von HCU-Geoportal (2022). Unter: <http://gdi-hcu.local.hcuhh.de>

**Abb. 84: Heatmap Winterhude.** Strava-Heatmap, bearbeitet durch die Verfasser:in.

**Abb. 85: Durchschnittliche Anzahl wöchentlicher Läufe.** Eigene Darstellung.

**Abb. 86: Oberflächenpräferenzen nach Lauferfahrung.** Eigene Darstellung.

**Abb. 87: Oberflächenpräferenzen nach Geschlecht.** Eigene Darstellung.

**Abb. 88: Sorgen nach Lauferfahrung.** Eigene Darstellung.

**Abb. 89: Sorgen nach Geschlecht.** Eigene Darstellung.

**Abb. 90: Positive Einflussfaktoren auf das Lauferlebnis.** Eigene Darstellung.

**Abb. 91: Negative Einflussfaktoren auf das Lauferlebnis.** Eigene Darstellung.

#### Kapitel 4

**Abb. 92: Runnability-Bausteine.** Eigene Darstellung

**Abb. 93: run your city Logo.** Eigene Darstellung.

**Abb. 94: Neue Beleuchtung der Stadtpark-Laufstrecke.** Eigene Darstellung auf Grundlage von HCU-Geoportal (2022). Unter: <http://gdi-hcu.local.hcuhh.de>

**Abb. 95: Verlauf der Stadtpark-Laufstrecke.** Eigene Darstellung auf Grundlage von HCU-Geoportal (2022). Unter: <http://gdi-hcu.local.hcuhh.de>

**Abb. 96: Infotafel Stadtpark-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme, bearbeitet durch die Verfasser:in.

**Abb. 97: Neuer Übersichtsplan mit Stadtpark-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme, bearbeitet durch die Verfasser:in.

**Abb. 98: Wegweiser Stadtpark-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme, bearbeitet durch die Verfasser:in.

**Abb. 99: Distanzmarkierung Stadtpark-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme, bearbeitet durch die Verfasser:in.

**Abb. 100: Verlauf der Quartiers-Laufstrecke.** Eigene Darstellung auf Grundlage von HCU-Geoportal (2022). Unter: <http://gdi-hcu.local.hcuhh.de>

**Abb. 101: Trinkwasserbrunnen Quartiers-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme, bearbeitet durch die Verfasser:in.

**Abb. 102: Distanzmarkierung Quartiers-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme, bearbeitet durch die Verfasser:in.

**Abb. 103: Wegweiser Quartiers-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme, bearbeitet durch die Verfasser:in.

**Abb. 104: Bodenmarkierung Quartiers-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme, bearbeitet durch die Verfasser:in.

**Abb. 105: Verlauf der Verbindungs-Laufstrecke.** Eigene Darstellung auf Grundlage von HCU-Geoportal (2022). Unter: <http://gdi-hcu.local.hcuhh.de>

**Abb. 106: Hinweisschild Verbindungs-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme, bearbeitet durch die Verfasser:in.

**Abb. 107: Trinkwasserbrunnen Verbindungs-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme, bearbeitet durch die Verfasser:in.

**Abb. 108: Bodenmarkierung Verbindungs-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme, bearbeitet durch die Verfasser:in.

**Abb. 109: Wegweiser Verbindungs-Laufstrecke.** Eigene Aufnahme, bearbeitet durch die Verfasser:in.

**Abb. 110: Plakat – Gesundheitsfakten.** Eigene Darstellung.

**Abb. 111: Plakat – Bewegungsempfehlungen.** Eigene Darstellung.

**Abb. 112: Sticket – Bewegungsempfehlungen.** Eigene Darstellung.

**Abb. 113: App – Laufstrecke „Verbindungs-Lauf“.** Eigene Darstellung.

**Abb. 114: App – Laufstrecke „Parklauf“.** Eigene Darstellung.

**Abb. 115: App – Sportanlagen.** Eigene Darstellung.

**Abb. 116: App – Laufkalender.** Eigene Darstellung.

## QUELLENVERZEICHNIS

## A

**Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte, Gemeinden und Kreise in Nordrhein-Westfalen e.V. & Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (2015):** Städte in Bewegung - Ideen für eine bewegungsaktivierende Infrastruktur. Abgerufen am 20. Juli 2022, unter: [https://www.agfs-nrw.de/fileadmin/Mediathek/AGFS-Broschueren/Staedte\\_in\\_Bewegung2015.pdf](https://www.agfs-nrw.de/fileadmin/Mediathek/AGFS-Broschueren/Staedte_in_Bewegung2015.pdf)

**alsterrunning.de (o. D.):** alsterrunning. Abgerufen am 13. Juni 2022, unter: <https://alsterrunning.de>

**Allen Collinson, J. & Hockey, J. (2007):** 'Working Out' Identity: Distance Runners and the Management of Disrupted Identity. *Leisure Studies*, 26(4), 381–398. DOI: 0.1080/02614360601053384

**Andy Grote (2021, 25. März):** Sport und Stadtentwicklung als Erfolgsduo: Sport- und Innensenator Andy Grote hat neue Vorschläge dazu (Audio-Podcast): In Hallo Hamburg! Stadt neu bauen - der Podcast. Abgerufen am 13. April 2022, unter: <https://open.spotify.com/episode/0HMPOsv8xTybwFDmSIAi7>

**Asics (2020, 9. Juni):** New study explores the worlds new-found love of running. Abgerufen am 15. Mai 2022, unter: <https://www.asics.com/za/en-za/blog/article/new-study-explores-the-world%27s-new-found-love-of-running>

## B

**Baumgart, S. & Rüdiger, A. (2022):** Gesundheit in der Stadtplanung: Instrumente, Verfahren, Methoden (Edition Nachhaltige Gesundheit in Stadt und Region). oekom verlag.

**Bär, G. (2015):** Gesundheitsförderung lokal verorten. Springer Publishing.

**Becker, C., Hübner, S., Kreutz, S., Krüger, T. (2017):** Urbane Freiräume – Qualifizierung, Rückgewinnung und Sicherung urbaner Frei- und Grünräume. Abgerufen am 17. August 2022, unter: [https://www.hcu-hamburg.de/fileadmin/documents/Professoren\\_und\\_Mitarbeiter/Projektentwicklung\\_\\_management/Forschung/Endbericht\\_Urbane-Freiraeume\\_final\\_01-11-17\\_web.pdf](https://www.hcu-hamburg.de/fileadmin/documents/Professoren_und_Mitarbeiter/Projektentwicklung__management/Forschung/Endbericht_Urbane-Freiraeume_final_01-11-17_web.pdf)

**Behörde für Inneres und Sport (2022):** Richtlinie für die Förderung von Sportveranstaltungen. Abgerufen am 10. Juli 2022, unter: <https://www.hamburg.de/contentblob/13542450/905dd17df1f2faeb5afa2423eda8911f/data/foerderrichtlinie-sportveranstaltungen-2022.pdf>

**Berliner Senatsverwaltung für Umwelt, Mobilität, Verbraucher- und Klimaschutz (o. D.):** Tierfreundliche Beleuchtung. Berlin. Abgerufen am 10. Juli 2022, unter: <https://www.berlin.de/sen/uvk/natur-und-gruen/biologische-vielfalt/berliner-beispiele/gesellschaft/beleuchtung/>

**Bezirksversammlung Altona (BV Altona) (2021):** Öffentliche Trinkwasserversorgung für Obdachlose Mitteilungsdrucksache zum Beschluss der Bezirksversammlung vom 22.04.2022. Abgerufen am 12. Juli 2022, unter: <https://bv-hh.de/altona/documents/oeffentliche-trinkwasserversorgung-fuer-obdachlose-mitteilungsdrucksache-zum-beschluss-der-bezirksversammlung-vom-22-04-2021-45680>

**Bezirksversammlung Nord (BV Nord) (2019):** Standortentwicklung der öffentlichen Toiletten Hamburg: Stellungnahme der Behörde für Umwelt und Energie. Abgerufen am 12. Juli 2022, unter: <https://bv-hh.de/hamburg-nord/documents/standortentwicklung-der-oeffentlichen-toiletten-hamburg-br-stellungnahme-der-behoerde-fuer-umwelt-und-energie-894>

**bgmr Landschaftsarchitekten (o. D.):** Multicodierung. Abgerufen am 5. Juni 2022, unter: <https://www.bgmr.de/de/themen/multicodierung>

**Bodin, M. & Hartig, T. (2003):** Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running? *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 141–153. DOI: 10.1016/s1469-0292(01)00038-3

**Borgers, J., Vanreusel, B., Vos, S., Forsberg, P. & Scheerder, J. (2015):** Do light sport facilities foster sports participation? A case study on the use of bark running tracks. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(2), 287–304. <https://doi.org/10.1080/19406940.2015.1116458>

**Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (BRS) Hamburg (o.D.):** Wir über uns. Abgerufen am 05. Juli unter: <https://www.brs-hamburg.de/wir-ueber-uns>

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2017):** Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Abgerufen am 08. Juli, unter: [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen\\_BZgA-Fachheft\\_3.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf)

**Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung (BBSR) (2011):** Sportstätten und Stadtentwicklung. Werkstatt: Praxis. Abgerufen am 02. Juli, unter: [https://www.bbsr.bund.de/BBSR/DE/veroeffentlichungen/ministerien/bmvbs/wp/2011/heft73\\_DL.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.bbsr.bund.de/BBSR/DE/veroeffentlichungen/ministerien/bmvbs/wp/2011/heft73_DL.pdf?__blob=publicationFile&v=2)

**Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISP) (2021 a):** Digitaler Sportstättenatlas für Deutschland (DSD). Abgerufen am 23. Juli 2022, unter: [https://www.bisp.de/DE/Home/Shiny\\_Projects/DigitalerSportstaettenatlas.html](https://www.bisp.de/DE/Home/Shiny_Projects/DigitalerSportstaettenatlas.html)

**Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISP) (2021 b):** Aufbau einer Datenplattform des Bundes für deutsche Sportstätten. Abgerufen am 23. Juli 2022, unter: <https://www.bisp-sportinfrastruktur.de/Sportentwicklung/DE/Home/Aktuelles/DatenplattformDSD.html>

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA) (Hrsg.) (2016):** Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Abgerufen am 02. Juli, unter: <https://shop.bzga.de/sonderheft-03-nationale-empfehlungen-fuer-bewegung-und-bewegungsforderung-60640103/>

**BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN Landesverband Hamburg (2019, 27. April):** Die Zukunft des Sports ist Grün. Abgerufen am 5. Juli 2022, unter: [https://beschluss.gruene-hamburg.de/wp-content/uploads/2019/04/2019-04-27\\_LMV-Beschluss\\_Die-Zukunft-des-Sports-ist-Gr%C3%BCn.pdf](https://beschluss.gruene-hamburg.de/wp-content/uploads/2019/04/2019-04-27_LMV-Beschluss_Die-Zukunft-des-Sports-ist-Gr%C3%BCn.pdf)

**BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN - Hamburg Altona (2020):** Beleuchtete Laufstrecke im Volkspark. Abgerufen am 11. Juni 2022, unter: <https://gruene-altona.de/altona-beleuchtete-laufstrecke-im-volkspark/>

**BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN - Hamburg Nord (2021):** Hamburg-Nord macht sich fit. Abgerufen am 15. August 2022, unter: <https://gruene-nord.de/wir/bezirksabgeordnete/oliver-camp/oliver-camp-volltext/article/hamburg-nord-macht-sich-fit-mit-mehr-outdoor-sportgeraeten-im-bezirk/>

**Bürgerschaft der Freien und Hansestadt Hamburg (BFHH) (2012 a):** Dekadenstrategie Sport. Drucksache 20/2948, veröffentlicht am 24. Januar 2012.

**Bürgerschaft der Freien und Hansestadt Hamburg (BFHH) (2012 b):** Antrag zum Haushaltsentwurf 2021/2022 - Einzelplan 8.1. "Sanierungsfonds Hamburg: Einrichtung eines Fonds für Sport im öffentlichen Raum sowie Entwicklung eines zukunftsfähigen Parksportkonzepts". Drucksache 22/4420. Herausgegeben am 20. Mai 2021.

**Bürgerschaft der Freien und Hansestadt Hamburg (BFHH) (2016 a):** Was steckt hinter der Kommentierung 2016 zur Dekadenstrategie?. Große Anfrage von Daniel Oetzel, Carl-Edgar Jarchow, Katja Suding, Anna-Elisabeth von Treuenfels-Frowein, Michael Kruse (FDP) und Fraktion. Drucksache 21/4917. Herausgegeben am 12. Juli 2016.

**Bürgerschaft der Freien und Hansestadt Hamburg (BFHH) (2016 b):** Unzureichende Beleuchtung im Stadtpark. Kleine schriftliche Anfrage von Dr. Jens Wolf (CDU). Drucksache 21/6521. Herausgegeben am 17. November 2016.

**Bürgerschaft der Freien und Hansestadt Hamburg (BFHH) (2018):** Hamburg im nachhaltigen Tourismus voranbringen. Antrag der Abgeordneten Dr. Anjes Tjarks, René Gögge, Farid Müller, Ulrike Sparr, Dr. Carola Timm (GRÜNE) und Fraktion und der Abgeordneten Dorothee Martin, Hansjörg Schmidt, Birte Gutzki-Heitmann, Arno Münster, Wolfgang Rose, Karl Schwinke, Dr. Joachim Seeler, Hauke Wagner (SPD) und Fraktion. Drucksache 21/13089. Herausgegeben am 16. Mai 2018.

**Bürgerschaft der Freien und Hansestadt Hamburg (BFHH) (2019):** Umweltbewusstsein bei Großveranstaltungen. Kleine schriftliche Anfrage von Daniel Oetzel (FDP). Drucksache 21/16372. Herausgegeben am 05. März 2019.

**Bürgerschaft der Freien und Hansestadt Hamburg (BFHH) (2021 a):** Sanierungsfonds Hamburg: Einrichtung eines Fonds für Sport im öffentlichen Raum sowie Entwicklung eines zukunftsfähigen Parksportkonzepts. Drucksache 22/4420. Herausgegeben am 20. Mai 2021.

**Bürgerschaft der Freien und Hansestadt Hamburg (BFHH) (2021 b):** Mobilität weiter denken, Menschen verbinden – Sicher durch die Stadt: Beleuchtungsoffensive gegen dunkle Ecken, Plätze, Straßen und Wege starten. Stellungnahme des Senats. Drucksache 21/18363. Herausgegeben am 11. Mai 2021.

**Bürgerschaft der Freien und Hansestadt Hamburg (BFHH) (2022):** Parksportanlagen in Hamburg. Kleine schriftliche Anfrage von Juliane Timmermann und Cem Berk (SPD). Drucksache 22/8278. Herausgegeben am 20. Mai 2019.

## C

**City Nord (2022):** Neues Quartier für Wohnen und Arbeiten. Abgerufen am 2. August 2022, unter: <https://city-nord.eu/de/news/neues-quartier-fuer-wohnen-und-arbeiten>

## D

**Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991):** Policies and strategies to promote social equity in health. Abgerufen am 20. April 2022, unter: <https://core.ac.uk/download/pdf/6472456.pdf>

**Deelen, I., Janssen, M., Vos, S., Kamphuis, C. B. M. & Ettema, D. (2019):** Attractive running environments for all? A cross-sectional study on physical environmental characteristics and runners' motives and attitudes, in relation to the experience of the running environment. BMC Public Health, 19(1). DOI: 10.1186/s12889-019-6676-6

**Dosch, F. (2018):** Stadtgrün unter Nutzungsdruck – Das Weißbuch Stadtgrün zur Sicherung grüner Infrastruktur. In: Meinel, G.; Schumacher, U.; Behnisch, M.; Krüger, T. (Hrsg.): Flächennutzungsmonitoring. Flächenpolitik – Flächenmanagement – Indikatoren. Berlin: Rhombos, IÖR Schriften 76, S. 113-122.

**Dücker, J. & Rösel, A. (2018, 19. Juni):** Geschichte des Laufens. Planet Wissen. Abgerufen am 8. Mai 2022, unter: [https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/sport/die\\_geschichte\\_des\\_laufens/index.html](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/sport/die_geschichte_des_laufens/index.html)

**Die nette Toilette (2022):** Die nette Toilette. Abgerufen am 15. August 2022, unter: <https://www.die-nette-toilette.de>

## E

**Egan, E. (2018, 21. September):** A guide to running in Valencia. Fast Running. Abgerufen am 8. Juli 2022, unter: <https://www.fastrunning.com/opinion/easy-reads/a-guide-to-running-in-valencia/18301>

**Ekholm, J. & Shackleton, H. (2019, 7. Juni):** Is a runner's city a good city? Gehl People. Abgerufen am 15. Juni 2022, von <https://gehlpeople.com/blog/is-a-runners-city-a-good-city/>

**Ettema, D. (2015):** Runnable Cities: How Does the Running Environment Influence Perceived Attractiveness, Restorativeness, and Running Frequency? In: Environment and Behaviour, 48 (9), S. 1127-1147. DOI: 10.1177/0013916515596364

## F

**Fabian, C., Drilling, M., Niermann, O. & Schnur, O. (2016):** Quartier und Gesundheit: Impulse zu einem Querschnittsthema in Wissenschaft, Politik und Praxis (Quartiersforschung) (1. Aufl. 2017 Aufl.). Springer VS.

**Faltermaier, T. (2017):** Salutogenese. In: BZgA - Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Abgerufen am 22. April 2022, unter: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/salutogenese/>

**Faselt, F., Geuter, G. (2011):** Bewegungsförderung in Lebenswelten – eine Einführung. In: LIGA.NRW (Hrsg.): Bewegungsförderung in Lebenswelten. Wissenschaftliche Grundlagen und Beispiele guter Praxis. Erweiterte Dokumentation der Fachtagung „Bewegungsförderung in Lebenswelten“ am 18. Oktober 2011 in Düsseldorf. Düsseldorf: Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.Fokus 14), S. 11–19.

**Fehr, R. & Hornberg, C. (2018):** Stadt der Zukunft – Gesund und nachhaltig: Brückenbau zwischen Disziplinen und Sektoren (Edition Nachhaltige Gesundheit in Stadt und Region). oekom verlag.

**Fehr, R. & Trojan, A. (2018):** Nachhaltige StadtGesundheit Hamburg: Bestandsaufnahme und Perspektiven (Edition Nachhaltige Gesundheit in Stadt und Region). oekom verlag.

**Fehr, R. (2020):** Urban Health / StadtGesundheit. In: BZgA – Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Abgerufen am 22. April 2022, unter: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/urban-health-stadtgesundheits/>

**Franzkowiak, P. & Hurrelmann, K. (2018):** Gesundheit. In: BZgA – Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Abgerufen am 22. April 2022, unter: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheit/>

**Freie und Hansestadt Hamburg (FHH) (2011):** Masterplan City Nord. Abgerufen am 2. August 2022, unter: <https://www.hamburg.de/contentblob/2741076/be08fa49fad1c4845f215f99c62c2447/data/masterplan-city-nord.pdf>

**Freie und Hansestadt Hamburg (FHH) (2016 a):** Masterplan Active City. Abgerufen am 18. Mai 2022, unter: <https://www.hamburg.de/contentblob/7421862/6d2ad79123f23f1717320beca7c2dccc/data/2016-11-22-bis-pm-dl-masterplan-active-city.pdf>

**Freie und Hansestadt Hamburg (FHH) (2016 b):** HAMBURGmachtSPORT Kommentierung 2016 - Eine Dekadenstrategie für den Hamburger Sport. Abgerufen am 18. Mai 2022, unter: <https://www.hamburg.de/contentblob/5924192/7b238ce5fd6ba7fb4487a33aa05eec4d/data/2016-04-29-dl-dekadenstrategie.pdf>

**Freie und Hansestadt Hamburg (FHH) (2019):** Zentren - Raum für urbanes Leben. Zentrenkonzept. Abgerufen am 20. Mai 2022, unter: <https://www.hamburg.de/contentblob/13327376/25ad0ffad5d2c4415ad5e04a63464b02/data/hamburger-zentrenkonzept.pdf>

**Freie und Hansestadt Hamburg (FHH) (2020):** Sportfördervertrag - Bis zu 800.000 Euro jährlich mehr für Hamburgs Vereine und Verbände bis 2024. Abgerufen am 22. Mai 2022, unter: <https://www.hamburg.de/innenbehoerde/14627028/2020-11-16-sportfoerdervertrag/>

**Freie und Hansestadt Hamburg (FHH) (2021 a):** Aktionsplan Gesundheit durch Bewegung. Abgerufen am 22. Mai 2022, unter: <https://www.hamburg.de/contentblob/15567120/650f2c41de96ccba0f9da607ab99a69b/data/d-aktionsplan-bewegt-gesund.pdf>

**Freie und Hansestadt Hamburg (FHH) (2021 b):** Richtlinie zur Förderung des Parksports und von Sport- und Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum in der Active City. Abgerufen am 2. Juni 2022, unter: <https://www.hamburg.de/contentblob/15456552/f7fe898f49c2bab72b06a0a0e43f7d65/data/2021-10-08-d-ri-parksport-fonds.pdf>

**Freie und Hansestadt Hamburg (FHH) (2022):** Active City Strategie. Abgerufen am 1. Juli 2022, unter: <https://www.hamburg.de/contentblob/16305878/ab0b106dd2bc45a51a389dc01a0178d/data/active-city-strategie-dokument.pdf>

**Freie und Hansestadt Hamburg (FHH) & Universität Hamburg (UHH) (2022):** Hamburger Bewegungsbericht. Abgerufen am 10. August 2022, unter: <https://www.hamburg.de/contentblob/16378252/e5e3ce0c8dcae0b1a-190e81056f8fae3/data/d-bewegungsbericht.pdf>

## G

**Gerber, M. & Fuchs, R. (2020):** Stressregulation durch Sport und Bewegung. essentials. Springer Spektrum. DOI: 10.1007/978-3-658-29680-3

**Grand View Research (2022):** Fitness App Market Size, Share & Trends Analysis Report By Type (Exercise & Weight Loss, Diet & Nutrition, Activity Tracking), By Platform (Android, iOS), By Device, By Region, And Segment Forecasts, 2022 - 2030. Abgerufen am 21. Juli 2022, unter: <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/fitness-app-market>

**Google Support (2022):** Kartenebenen verwenden. Abgerufen am 17. Juni 2022, unter: <https://support.google.com/mymaps/answer/3024933?hl=de&co=GENIE.Platform%3DDesktop&oco=0>

**Green Events Hamburg (2022):** Frankfurt Marathon. Abgerufen am 10. Juni 2022, unter: <https://greenevents-hamburg.de/fallbeispiel/frankfurt-marathon/>

**Grünberg, R. (2022, 14. Februar):** Corona Hamburg: Diese Clubs haben die meisten Mitglieder verloren. Hamburger Abendblatt, Hamburg, Germany. Abgerufen am 15. August 2022, unter: <https://www.abendblatt.de/sport/article234571755/corona-diese-hamburger-clubs-haben-die-meisten-mitglieder-verloren.html>

## H

**Hamburger Abendblatt (2022, 4. August):** Active City: Hamburger sind aktiver als der Rest Deutschlands. Abgerufen am 15. August 2022, unter: <https://www.abendblatt.de/sport/article236064945/active-city-hamburger-sind-aktiver-als-der-rest-deutschlands-bewegungsbericht.html>

**Hamburgische Bürgerschaft (o.D.):** Die Bürgerschaft – Landesparlament und Kommunalvertretung. Abgerufen am 20. Juni 2022, unter: <https://www.hamburgische-buergerschaft.de/buergerschaft/>

**Hamburg Wasser (o.D.):** Trinkwasserspender - Unterwegs kostenlos erfrischen. Abgerufen am 19. Juli 2022, unter: <https://www.hamburgwasser.de/privatkunden/themen/trinkwassersaeulen/>

**Hamburger Sportbund (o.D. a):** Hamburger Sportbund - Über uns. Abgerufen am 20. Juli 2022, unter: <https://www.hamburger-sportbund.de/ueber-uns/der-hamburger-sportbund>

**Hamburger Sportbund (o.D. b):** Nutzung öffentlicher Sportstätten. Abgerufen am 20. Juni 2022, unter: <https://www.hamburger-sportbund.de/themen/sportstaetten/nutzung-offentlicher-sportstaetten>

**Hamburger Sportbund (2022):** Statistiken. Abgerufen am 20. Juni 2022, unter: <https://www.hamburger-sportbund.de/service/download-arena/16-statistiken>

**Hamburgisches WeltWirtschafts Institut (HWWI) (2020):** Ökonomische Effekte einer vitalen Sportsstadt. Abgerufen am 20. Juni 2022, unter: <https://www.hamburg.de/contentblob/13487190/5e478023639d47b214880ad6fd076a68/data/neuer-inhalt.pdf>

**hamburg.de (o.D. a):** Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft. Abgerufen am 20. Juni 2022, unter: <https://www.hamburg.de/bukea/wir-ueber-uns/>

**hamburg.de (o.D. b):** Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen. Abgerufen am 20. Juni 2022, unter: <https://www.hamburg.de/bsw/>

**hamburg.de (o.D. c):** Aufbau der Behörde für Inneres und Sport. Abgerufen am 20. Juni 2022, unter: <https://www.hamburg.de/innenbehoerde/behoerdenaufbau/102128/innenbehoerde-aufbau/>

**hamburg.de (o.D. d):** Fachamt Management des öffentlichen Raums. Abgerufen am 20. Juni 2022, unter: <https://www.hamburg.de/hamburg-nord/dezernat-wirtschaft-bauen-umwelt/806294/fachamt-management-des-oeffentlichen-raums/>

**hamburg.de (o.D. e):** Fachamt Stadt- und Landschaftsplanung. Abgerufen am 20. Juni 2022, unter: <https://www.hamburg.de/hamburg-nord/stadt-und-landschaftsplanung/39736/aufgaben-und-ansprechpartner-der-stadt-und-landschaftsplanung/>

**hamburg.de (o.D. f):** Sportförderung der Behörde für Inneres und Sport. Abgerufen am 20. Juni 2022, unter: <https://www.hamburg.de/sportverwaltung/3066354/sportfoerderung/>

**hamburg.de (o.D. g):** Partner der Sportförderung. Abgerufen am 20. Juni 2022, unter: <https://www.hamburg.de/partner-der-sportfoerderung/>

**hamburg.de (o.D. h):** Bewegungsinseln. Abgerufen am 25. April 2022, unter: <https://www.hamburg.de/bewegungsinseln/>

**hamburg.de (o.D. i):** Active-City-Map. Abgerufen am 20. August 2022, unter: <https://www.hamburg.de/active-city-map/>

**hamburg.de (o.D. j):** Winterhude: Wissens- und Sehenswertes. Abgerufen am 6. August 2022, unter: <https://www.hamburg.de/sehenswertes-winterhude/>

**hamburg.de (o.D. k):** Alter Güterbahnhof Barmbek / Stadtparkquartier. Abgerufen am 6. August 2022, unter: <https://www.hamburg.de/hamburg-nord/wettbewerbe/4627038/altergueterbahnhofbarmbekstadtparkquartier/>

**hamburg.de (o.D. l):** City Nord - Büroflächen im Grünen. Abgerufen am 6. August 2022, unter: <https://www.hamburg.de/sehenswuerdigkeiten/4315510/city-nord/>

**hamburg.de (o.D. m):** Laufstrecken in Hamburg. Hier geht man joggen! Abgerufen am 22. August 2022, unter: <https://www.hamburg.de/laufstrecken-in-hamburg/>

**hamburg.de (2022):** Sondernutzung beantragen. Abgerufen am 28. Juli 2022, unter: <https://www.hamburg.de/behoerdenfinder/info/11265751/>

**Handelskammer Hamburg (IHK) (o.D.):** Unternehmerische Sportförderung. Abgerufen am 20. Juni 2022, unter: <https://www.ihk.de/hamburg/produktmarken/beratung-service/unternehmensfuehrung/verantwortung/aktivitaeten-unternehmerische-sportfoerderung-1153630>

**Hartung, S. & Rosenbrock, R. (2015):** Settingansatz / Lebensweltansatz. In: BZgA – Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Abgerufen am 28. April 2022, unter: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/settingansatz-lebensweltansatz/>

**Hespanhol Junior, L. C., Pillay, J. D., van Mechelen, W. & Verhagen, E. (2015):** Meta-Analyses of the Effects of Habitual Running on Indices of Health in Physically Inactive Adults. *Sports Medicine*, 45(10), 1455–1468. DOI: 10.1007/s40279-015-0359-y

**Hurrelmann, K. & Richter, M. (2018):** Determinanten der Gesundheit. In: BZgA – Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Abgerufen am 28. April 2022, unter: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/determinanten-von-gesundheit/>

## I

**Intelmann, D. (2019):** Healthy City - Einführung in ein Stadtkonzept. In: Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung (Hrsg) (2019): UFZ Discussion Papers - Department of Urban and Environmental Sociology.

**International Association for Sports and Leisure Facilities (IAKS) (2020):** Neues Mitglied: Fachamt Bezirklicher Sportstättenbau Hamburg. Abgerufen am 26. August 2022, unter: <https://deutschland.iaks.sport/news/neues-mitglied-fachamt-bezirklicher-sportstaettenbau-hamburg-deutschland>

## J

**Janssen M., Scheerder J., Thibaut E., Brombacher A., Vos S. (2017):** Who uses running apps and sports watches? Determinants and consumer profiles of event runners' usage of running-related smartphone applications and sports watches. *PLoS One*. 2017:1–17.

**Jayakody, K.; Gunadasa, S.; Hosker, C. (2013):** Exercise for anxiety disorders: Systematic review. *Br. J. Sports Med.* 48, 187–196. DOI: 10.1136/bjsports-2012-091287

**Jensen, B. (2022, 3. Mai):** Sportpolitik: Hamburg macht Nachhaltigkeit zur Pflicht. *Hamburger Abendblatt*, Hamburg. Abgerufen am 15. August 2022, unter: <https://www.abendblatt.de/sport/article235235519/sportpolitik-die-stadt-hamburg-macht-nachhaltigkeit-im-sport-zur-pflicht.html>

**Joggen Online (2022):** Lauftreffs in Hamburg-Nord. Abgerufen am 29. Mai 2022, unter: <https://www.joggen-online.de/Lauftreffs/Hamburg/Hamburg-Nord-4859>

## K

**Kaplan, S. (1995):** The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. DOI: 10.1016/0272-4944(95)90001-2

**Klaus, K. (2021):** Geschichte des Laufens - vom Jäger zum Jogger. Abgerufen am 27. Mai 2022, unter: <https://www.br.de/wissen/geschichte-laufen-joggen-gesundheit-100.html>

**Kohte, M. & Korth, K. (2018):** Sport, Bewegung und Freiraumplanung. Abgerufen am 27. Mai 2022, unter: <https://stadtundgruen.de/artikel/sport-bewegung-und-freiraumplanung-9902.html>

## L

**Lauftreff Alstertal (2022):** Midsummerrun. Abgerufen am 27. Juli 2022, unter: <http://www.lauftreff-alstertal.de/>

**Lavie, C. J., Lee, D. C., Sui, X., Arena, R., O’Keefe, J. H., Church, T. S., Milani, R. V. & Blair, S. N. (2015):** Effects of Running on Chronic Diseases and Cardiovascular and All-Cause Mortality. *Mayo Clinic Proceedings*, 90(11), 1541–1552. DOI: 10.1016/j.mayocp.2015.08.001

**Latham, A. (2013):** The history of a habit: jogging as a palliative to sedentariness in 1960s America. *cultural geographies*, 22(1), 103–126. DOI: 10.1177/1474474013491927

**Lee, D. C., Pate, R. R., Lavie, C. J., Sui, X., Church, T. S. & Blair, S. N. (2014):** Leisure-Time Running Reduces All-Cause and Cardiovascular Mortality Risk. *Journal of the American College of Cardiology*, 64(5), 472–481. DOI: 10.1016/j.jacc.2014.04.058

**Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW) (Hg.) (2011):** Gesundheit durch Bewegung fördern. Empfehlungen für Wissenschaft und Praxis. Düsseldorf, Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen, LIGA. Fokus 12.

## M

**Münchener Roadrunners Club (MRRC) (2021 a):** Trainingsstrecke im Olympiapark. Abgerufen am 29. Juli 2022, unter: <https://www.mrrc.de/index.php/laufsparte/lg-stadtwerke-muenchen/24-training/lauftraining/79-trainingsstrecke-im-olympiapark>

**Münchener Roadrunners Club (MRRC) (2021 b):** MRRC Laufstrecken. Abgerufen am 29. Juli 2022, unter: <https://www.mrrc.de/index.php/laufsparte/mrrc-laufstrecken>

## N

**Naturschutzbund (NABU) (2020):** Umweltfreundliche Stadtbeleuchtung. Abgerufen am 25. Juli 2022, unter: <https://www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/energie/20201202-nabu-flyer-stadtbeleuchtung.pdf>

**Norddeutscher Rundfunk (NDR) (2021):** Altonaer Volkspark: Beleuchtete Joggingstrecke beschlossen. Abgerufen am 25. Juli 2022, unter: <https://www.ndr.de/nachrichten/hamburg/Altonaer-Volkspark-Beleuchtete-Joggingstrecke-beschlossen,volkspark172.html>

**Norddeutscher Rundfunk (NDR) (2022 a):** "Hamburger Erklärung": Sportpolitik aktiver gestalten. Abgerufen am 15. April 2022, unter: [https://www.ndr.de/sport/mehr\\_sport/Hamburger-Erklaerung-Sportpolitik-aktiver-gestalten,sportpolitik104.html](https://www.ndr.de/sport/mehr_sport/Hamburger-Erklaerung-Sportpolitik-aktiver-gestalten,sportpolitik104.html)

**Norddeutscher Rundfunk (NDR) (2022 b):** Sportvereine in Hamburg verlieren weiterhin Mitglieder. Abgerufen am 18. Juni 2022, unter: <https://www.ndr.de/nachrichten/hamburg/Sportvereine-in-Hamburg-verlieren-weiterhin-Mitglieder,sportvereine146.html>

## O

**Olympiastützpunkt (OSP) Hamburg/Schleswig-Holstein (o.D.):** Der OSP – Übersicht. Abgerufen am 20. Juni 2022, unter: <https://www.osphh-sh.de/der-osp-uebersicht/>

**Oswald, F., Campbell, J., Williamson, C., Richards, J. & Kelly, P. (2020):** A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8059. DOI: 10.3390/ijerph17218059

## P

**Parksportinsel (o.D.):** ParkSportInsel - Kurse und Angebote. Abgerufen am 8. Juni 2022, unter: <https://www.parksportinsel.de>

**Paten der Nacht (2020):** Empfehlung für die Beleuchtung öffentlicher Wege und Plätze. Abgerufen am 25. Juli 2022, unter: [https://www.paten-der-nacht.de/wp-content/uploads/2020/01/Empfehlung\\_Strassenbeleuchtung.pdf](https://www.paten-der-nacht.de/wp-content/uploads/2020/01/Empfehlung_Strassenbeleuchtung.pdf)

**Pergolenviertel Hamburg (2022):** Pergolenviertel Hamburg. Abgerufen am 8. August 2022, unter: <https://pergolenviertel.hamburg>

## Q

**Qviström, M. (2016):** The nature of running: On embedded landscape ideals in leisure planning. Unter: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866716301649?via%3Dihub>

## R

**Rat der Europäischen Union (2020):** Förderung der sektorübergreifenden Zusammenarbeit zugunsten von Sport und körperlicher Aktivität. Abgerufen am 26. Juli 2022, unter: [https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/veroeffentlichungen/2020/eu-rp/schlussfolgerungen-und-beschluesse/zusammenarbeit-sport-koerperlicher-aktivitaet.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/veroeffentlichungen/2020/eu-rp/schlussfolgerungen-und-beschluesse/zusammenarbeit-sport-koerperlicher-aktivitaet.pdf?__blob=publicationFile&v=2)

**Robert Koch Institut (RKI) (2003):** Gesundheitssurvey: Körperliche Aktivität. Abgerufen am 28. Juli 2022, unter: [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/koerperliche\\_aktivitaet.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/koerperliche_aktivitaet.pdf?__blob=publicationFile)

**Robert Koch Institut (RKI) (2013):** Körperliche Aktivität - Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland. Abgerufen am 28. Juli 2022, unter: <https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/1485/29NRTMbhpOAI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**Robert Koch Institut (RKI) (2017):** Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität in der Freizeit bei Erwachsenen. Abgerufen am 28. Juli 2022, unter: [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/FactSheets/JoHM\\_2017\\_02\\_gesundheitsfoerdernde\\_koerperliche\\_Aktivitaet.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/FactSheets/JoHM_2017_02_gesundheitsfoerdernde_koerperliche_Aktivitaet.pdf?__blob=publicationFile)

**Runnersworld (2020):** Study suggests we're running more for our mental health than ever before. Abgerufen am 28. April 2022, unter: <https://www.runnersworld.com/uk/news/a32809836/asics-running-study-coronavirus/>

**Runnersworld (2021):** Wie Rennen grüner werden. Abgerufen am 5. Juni 2022, unter: <https://www.runnersworld.de/news-fotos/wie-rennen-gruener-werden/>

**Rütten, A.; Frahsa, A.; Abu-Omar, K. (2011):** Bewegungsförderung bei sozial Benachteiligten. In: LIGA.NRW (Hg.): Gesundheit durch Bewegung fördern. Empfehlungen für Wissenschaft und Praxis. Düsseldorf: Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nord- rhein-Westfalen (LIGA.Fokus 12), S. 51–58.

## S

**Schuurman, N., Rosenkrantz, L. & Lear, S. A. (2021):** Environmental Preferences and Concerns of Recreational Road Runners. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6268. DOI: 10.3390/ijerph18126268

**Shashank, A., Schuurman, N., Copley, R. & Lear, S. (2021):** Creation of a rough runnability index using an affordance-based framework. *Environment and Planning B: Urban Analytics and City Science*, 49(1), 321–334. DOI: 10.1177/23998083211003886

**Stadtwerke München (o.D.):** Laufstrecken. Abgerufen am 5. Juli 2022, unter: <https://lg-swm.de/training/laufstrecken/>

**Statistik Nord (2020):** Stadtteilprofile 2020. Abgerufen am 15. Juli 2022, unter: [https://www.statistik-nord.de/fileadmin/Dokumente/NORD.regional/Stadtteil-Profile\\_HH-BJ-2020.pdf](https://www.statistik-nord.de/fileadmin/Dokumente/NORD.regional/Stadtteil-Profile_HH-BJ-2020.pdf)

**Stiftungen und Sport (o.D.):** Alexander Otto Stiftung. Abgerufen am 20. Juni 2022, unter: <https://stiftungen-und-sport.de/profile/805-alexander-otto-sportstiftung>

**Sozialraummanagement Bezirksamt Nord (2015):** Leichtathletik-Trainingshalle Hamburg. Benutzungs- und Gebührenordnung. Abgerufen am 6. Juni 2022, unter: <https://www.shlv.de/download/Leistungssport/Benutzungsordnung-LTH-Stand-2015.pdf>

## T

**Techniker Krankenkasse (TK) (2020):** Gesunde Kommunen - Die TK fördert Städte, Gemeinden und Regionen. Abgerufen am 7. August 2022, unter: <https://www.tk.de/techniker/unternehmensseiten/unternehmen/gesund-lebenswelten/gesunde-kommune-2010460>

**The Outrunners (o.D.):** Our Charity. Abgerufen am 7. Juli 2022, unter: <https://www.theoutrunners.co.uk/page3>

## U

**Urbanizers & gruppe f. (2018, November):** Grüne Infrastruktur – Multicodierung – Klimawandelanpassung. Abgerufen am 02. Juli, unter: [https://www.bbsr.bund.de/BBSR/DE/forschung/programme/exwost/Forschungsfelder/2016/green-urban-labs/downloads/doku-workshop-berlin.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=1](https://www.bbsr.bund.de/BBSR/DE/forschung/programme/exwost/Forschungsfelder/2016/green-urban-labs/downloads/doku-workshop-berlin.pdf?__blob=publicationFile&v=1)

## V

**Valencia Ciudad del Running (o.D.):** Circuit 5k. Abgerufen am 8. Juli 2022, unter: <https://www.valenciaciudad-delrunning.com/en/city/circuit-5k/>

**Verband für Turnen und Freizeit (VTF) Hamburg (o.D.):** Das ist der VTF. Abgerufen am 20. Juni 2022, unter: <https://www.vtf-hamburg.de/das-ist-der-vtf/>

## W

**Weltgesundheitsorganisation (WHO) (1986):** Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung.

**Westenhöfer, J., Busch, S., Pohlan, J., Knesebeck, V. O. D. & Swart, E. (2021):** Gesunde Quartiere: Gesundheitsförderung und Prävention im städtischen Kontext. oekom verlag.

**World Economic Forum (2020):** Fitness apps grew by nearly 50% during the first half of 2020, study finds. Abgerufen am 21. Juli 2022, unter: <https://www.weforum.org/agenda/2020/09/fitness-apps-gym-health-downloads/>

**Wood, G. B. H. (2003, 19. März):** Denkmal-Streit um Stadtpark. *Hamburger Abendblatt*, Hamburg. Abgerufen am 15. August 2022, unter: <https://www.abendblatt.de/hamburg/article106667904/Denkmal-Streit-um-Stadtpark.html>

**Williams-Green, T. (2020, 10. November):** Tyler Williams-Green (Audio-Podcast). In Power Hour. Abgerufen am 25. Mai 2022, unter: <https://open.spotify.com/episode/6bqKwvVlq3axRcjKVsIBA>

**Wirtz, M. A. (2021):** Healthismus. In: Dorsch - Lexikon der Psychologie. Abgerufen am 5. Mai 2022, unter: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/healthismus>

## Z

**Zeit Online (2022):** Laufstrecken in Hamburg – Lläuft bei uns. Unter: <https://www.zeit.de/2022/18/laufstrecken-hamburg-zeit-redaktion>

**Zukunftsinstitut (2013):** Health Environment – Gesunde Städte. Abgerufen am 25. Mai 2022, unter: <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/wohnen/health-enviroment-gesunde-staedte/>

**Zukunftsinstitut (2016):** Health Trends – Das Ende des Sports. Abgerufen am 25. Mai 2022, <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/health-trends/das-ende-des-sports/>

**Zukunftsinstitut (2022):** Megatrend Individualisierung. Abgerufen am 25. Mai 2022, <https://www.zukunftsinstitut.de/dossier/megatrend-individualisierung/>

## Interviews

Leitfadengestützte Interviews:

- Vertreter:in Sozialraummanagement Hamburg-Nord, am 15. Juni 2022 von 16.00 bis 16.45 Uhr.
- Vertreter:in Green Events Hamburg, am 14. Juli 2022 von 12.00 bis 13.00 Uhr.
- Vertreter:innen Active City, am 27. Juli 2022 von 13.00 bis 14.00 Uhr

Informelle Gespräche

- Vertreter:in Management Öffentlicher Raum Hamburg-Nord, am 05. Juli 2022 von 11.45 bis 12.20 Uhr
- Vertreter:in BUKEA, am 28. Juli 2022 von 14.10 bis 14.50 Uhr
- Vertreter:innen Lauftreff Alstertal, am 30. Juli 2022 von 18.00 bis 19.00 Uhr

## DIGITALER ANHANG

### Anhangsverzeichnis

1. *Audiodateien der Interviews*
  - Audiodatei Green Events (m4a)
  - Audiodatei Sozialraummanagement (m4a)
  - Audiodatei Active City / Landessportamt (m4a)
2. *Transkripte der Interviews*
  - Interviewtranskript Green Events (pdf)
  - Interviewtranskript Sozialraummanagement (pdf)
  - Interviewtranskript Active City / Landessportamt (pdf)
3. *Kodierung der Interviewaussagen (pdf)*
4. *Gedankenprotokolle der Gespräche*
  - Gedankenprotokoll BUKEA (pdf)
  - Gedankenprotokoll Lauftreff Alstertal (pdf)
  - Gedankenprotokoll Management Öffentlicher Raum (pdf)
5. *Datenschutzerklärungen der Interview- und Gesprächspartner:innen*
6. *Umfrage*
  - Fragebogen (pdf)
  - Umfrageergebnisse (pdf)
7. *Emailkorrespondenz*
  - Redaktion hamburg.de (bezüglich der Auswahl der Hamburger Laufstrecken), vom 09. Juni 2022 (pdf)
  - Lauftreff Alstertal (bezüglich der verspäteten Datenschutzerklärung), 30. August 2022 (pdf)
8. *Scan der Eidesstattlichen Erklärung (pdf)*

