

Vorwort.....	5
STRECKEN	6
1 Sieben Teiche Brake	6
2 Obersee.....	8
3 Bultkamppark	10
4 Mielerunde	12
5 BGW-Finnbahn.....	14
6 Fichtenmeile	16
7 BKK Gildemeister Seidensticker Nordic Walking Park	18
8 Stauteiche Rußheide.....	20
9 Sportplatz Oldentrup	22
10 Sportpark Gadderbaum	24
11 Queller Finnbahn	26
12 Waldstadion Quelle	28
13 Habichtshöhe	30
14 Bockschatzhof	32
15 Waldbad Senne	34
16 Sportzentrum Sennestadt	36
Laufen und Walken in netter Gemeinschaft.....	39
Laufstadt Bielefeld.....	40
Einfach einscannen und loslaufen! – Tipps zur Nutzung der QR-Codes.....	41
Regeln im Wald	42
Bielefeld mit der Tourist-Card entdecken.....	45
Unser Redaktionsteam	46
ÜBERSICHTSKARTE	47/48