

Stöppel Freizeitführer 254

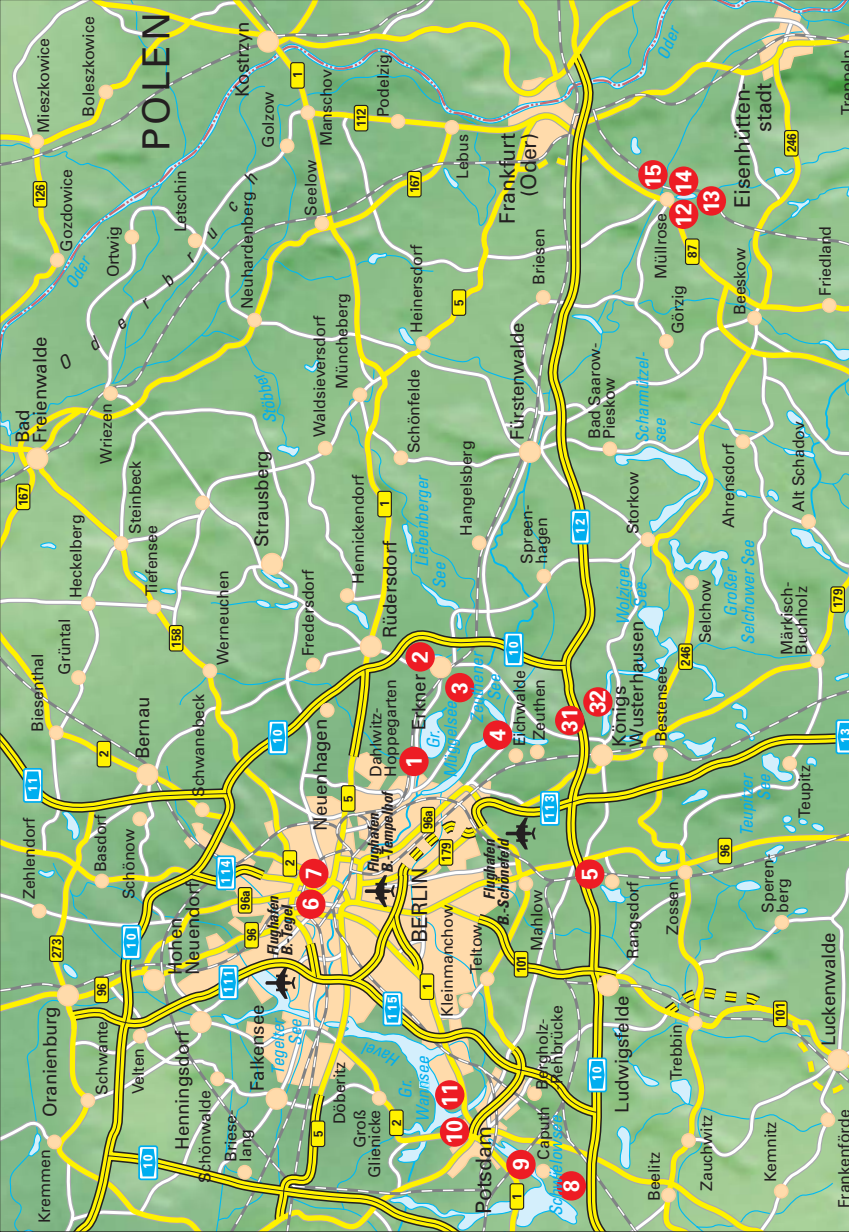
Andreas Kypke

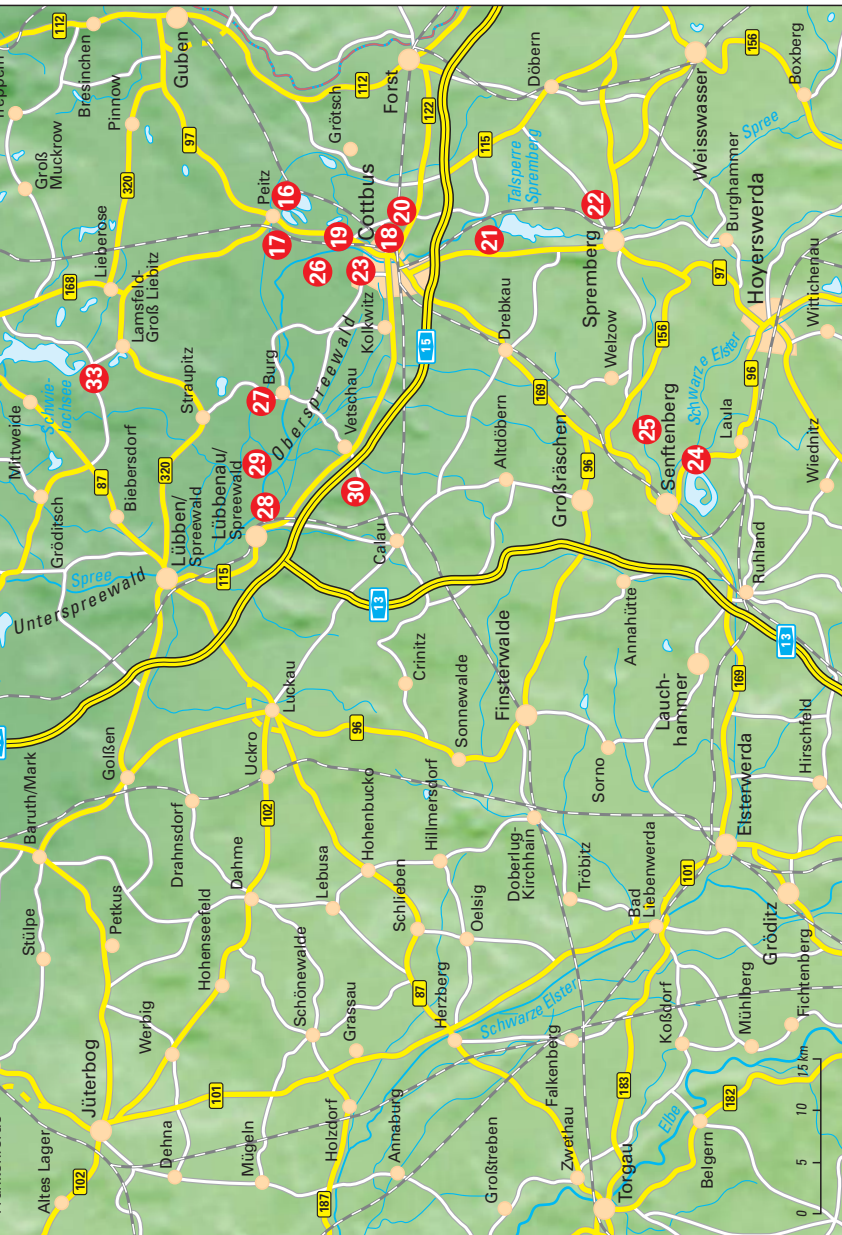
Nordic Walking

**Die 33 schönsten Strecken
rund um Berlin mit Potsdam
und Spreewald**

STÖPPEL
FreizeitMedien

Tourenübersicht





Touren

Genug der Theorie jetzt wird es Zeit sich in die Praxis zu stürzen. Doch vorneweg ein paar Tipps zu den Angaben die jeder Tour vorangehen:

Zeitangaben

Ein unmögliches Unterfangen ist die allgemein gültige Zeitangabe zu den Touren. Während manche sportlich durch den Wald fegen, zelebrieren andere Nordic Walker die Gemütlichkeit in der Natur. Die angegebenen Zeiten sind daher als Mittelwert zu verstehen. Keineswegs sind in dieser Zeit längere Pausen eingerechnet, die sich bei zahlreichen Touren aber anbieten.

In der Literatur gibt es sehr unterschiedliche Meinungen zur optimalen Nordic Walking-Geschwindigkeit. Der Selbstvermarktungskönig und Laufexperte Ulrich Strunz behauptet, dass unter 6 km/h eigentlich kein echtes Nordic Walking stattfindet. Damit hat er durchaus einen wahren Kern angesprochen. Denn Zeitvorgaben zu Touren, die jeder langsame Spaziergänger übertrifft, erscheinen mir nicht sinnvoll. Man verwässert so leicht die Besonderheit von Nordic Walking. Doch hier einen Mittelweg zu finden ist nicht leicht.

Anhand der Höhenmeter und der Distanzlänge kann man mit etwas Erfahrung bald selbst eine individuelle Zeitschätzung durchführen.

















Tourenbewertung

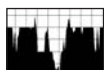
Leichte Touren verlaufen auf unschweren Wegen und erfordern nur eine geringe Kondition. Mittlere Touren setzen eine gewisse Ausdauer voraus. Schwierige Touren wenden sich an den trainierten Sportler, der die Technik auch über lange Strecken und im schwierigen Gelände einwandfrei beherrscht.

Höhenangaben

Die Höhendifferenz beschreibt die addierten Höhenmeter, die auf einer Tour zu bewältigen sind. Da es überwiegend Rundtouren sind, müssen diese Höhenmeter sowohl hoch als auch runter überwunden werden. Das kleine Höhenprofil soll Ihnen verdeutlichen, ob die Steigung gleichmässig verteilt ist. Liegt die Summe der Höhenunterschiede unter 30 Metern, wurde der Wert nicht angegeben.
















Touren-Symbole

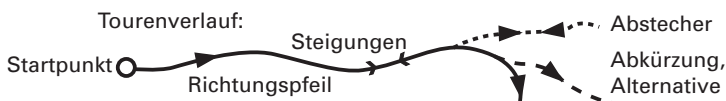
 Information	 Anreise mit dem PKW
 Startpunkt, Ausgangsort	 Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln
 Streckenlänge, Dauer der Tour	 Parkplätze mit kurzer Beschreibung der Anfahrt
 Höhendifferenz	 Einkehrmöglichkeiten
 Streckeninformation/ Wegbeschaffenheit	 Bademöglichkeit
 Hinweis	 Öffnungszeiten
 Schwierigkeit	 Kombinationsmöglichkeit
 Jahreszeit	 Eintrittspreise













Höhenprofile zeigen die Steigungsverteilung an

Kartenlegende

 Sehenswürdigkeit	 Turm
 Kirche, Kapelle	 Aussichtspunkt
 Friedhof	 Zeltplatz
 Burg, Schloss	 Gasthaus
 Ruine	 Parkplatz
 Museum	 Bahnhof
 Freibad, Hallenbad	 U-Bahn / S-Bahn
 Tierpark	



Rund um den Wernsdorfer See

-  Touristinformation Köpenick, Alt Köpenick 34, 12555 Berlin, Tel.: 0 30/65 575-50
-  5,7 km, 60 min.
-  Parkplatz hinter der Wernsdorfer Schleuse links
-  Gemütliche Strecke im Schatten des Waldes, am Ufer des Sees auf schmalen Trampelpfad, über kleine Brücken
-  Nicht nennenswert
-  Leicht
-  Frühjahr bis Herbst, im Winter meist nicht geeignet
-  S-Bahn bis Erkner, dann Bus Linie 428 bis Wernsdorfer Schleuse
-  Autobahn A 13 Richtung Dresden, Abfahrt Grünau, Adlergestell immer geradeaus Richtung Schmöckwitz/Wernsdorf weiter auf Wernsdorfer Straße, Richtung Neu Zittau über Oder-Spree-Kanal-Brücke (Wernsdorfer Schleuse)
-  Parkplatz gleich hinter Wernsdorfer Schleuse links – keine Gebühren

Neben Berlin verfügt kein europäischer Ballungsraum über derart vielfältige, großräumige und noch weitgehend intakte Landschaften in unmittelbarer Umgebung. Landschaftliche Qualitäten sind hier am Wernsdorfer See klar erkennbar.

Info

Entlang des Oder-Spree-Kanals führt ein alter Treidelweg. Dieser Weg wurde im Jahre 2000 mit Hilfe von ABM-Kräften wieder restauriert. Man kann nun eine Wanderung entlang des Kanals und weiter über die Ortschaft zurück zur Schleuse unternehmen. Dabei passiert man zwar keine sieben Brücken, aber über fünf muss man schon gehen.

Früher (so bis ca. 1970) führte die Hauptstraße noch über die Schleuse und man konnte beim schleusen zusehen. Leider kann man heute nicht einmal zu Fuß die Schleuse passieren. Stattdessen muss man die Brücke vor der Schleuse benutzen. Die Straße führt nach Neu Zittau.

Nach der Wernsdorfer Schleuse biegen wir gleich links in den kleinen Weg ein und können dort parken.

Wir folgen dann den dort angebrachten Schildern „Wanderweg um den Wernsdorfer See“ Eine traumhafte Landschaft begegnet uns



Ein Schiff ist am wandern

hier. Wir können beim walken voll und ganz in die landschaftliche Schönheit und deren Tierwelt eintauchen. Die Wege führen meist auf schmalen Pfaden durch Wald oder über Brücken zwischen kleinen Seen entlang. Wir walken durch ein Naturschutzgebiet, an der ehemaligen Mülldeponie (heute ist dort natürlich alles bewachsen) vorbei. Weiter geht es Richtung Gosen links haltend. Am anderen Ufer des Wernsdorfer Sees kehren wir neben der Eichwalder Straße auf dem Rad- und Wanderweg wieder zurück zur Wernsdorfer Schleuse.



Diese Gegend ist sehr zu empfehlen, der Menschenzufluss hält sich hier noch in Grenzen.

Info

Die Wernsdorfer Schleuse ist die letzte im Verlaufe des Spree-Kanals vor Berlin. Die Anlage ist über 100 Jahre alt. 1945 stand sie buchstäblich auf einem Pulverfass. Widerstandskämpfer verhinderten, dass sie von den Faschisten in die Luft gesprengt wurde. Die Truppen der Sowjetarmee hatten zu jener Zeit die See-lower Höhen genommen und kämpften bereits in Berlin. Die Faschisten zerstörten auf ihrem Rückzug Betriebe, Brücken, Straßen. Auch die Wernsdorfer Schleusenanlage war mit Sprengsätzen gespickt, die jeden Moment in die Luft gejagt werden sollten. Am 23. April nahmen die Genossen zu einem Volkssturmman Verbindung auf. Er half, dass R. Grubitz und sein Genosse H. Pauka ungestört die gefährlichen Sprengsätze in der Schleusenanlage unschädlich machen konnten. Sie riskierten ihr Leben. Auf „Wehrkraftzersetzung“ stand die Todesstrafe. Auf vielen der umliegenden Gehöfte hatte die SS Stellung bezogen, wartete nur auf den Befehl zu sprengen.

Die 10 häufigsten Fragen

Ist Nordic Walking für mich geeignet?

Ja. Nordic Walking ist unabhängig von Alter, Geschlecht oder Kondition für jeden geeignet und überall, zu jeder Tages- und Jahreszeit möglich. Ich empfehle Ihnen aber, nicht auf eigene Faust loszulegen. Lassen Sie sich von einem kompetenten Nordic-Walking-Trainer in einem Kurs die Grundlagen erklären. Nur bei einer korrekten Bewegungsausführung ist Nordic Walking effektiv und macht Spaß. Wer gesundheitliche Probleme hat, sollte vorher seinen Arzt konsultieren.

Kann ich meine Wanderstöcke benutzen?

Nein. Zwischen Wanderstock und Nordic Walking Stock bestehen große Unterschiede im Gewicht, Schlaufensystem und der Griffform.

Welche Ausrüstung sollte ich mir fürs Nordic Walking anschaffen?

Nordic Walking ist ein preiswerter Sport ohne große Investitionen. Unerlässlich sind Nordic Walking Stöcke und geeignetes Schuhwerk. Zusätzlich empfehle ich ein Herzfrequenzmessgerät, wetterfeste Kleidung und einen Trinkgurt- oder Trinksystem.

Wie oft und wie lange soll ich trainieren?

Setzen Sie sich erreichbare Trainingsziele. Generell empfehle ich, drei bis vier Mal pro Woche mind. 40 Minuten im Ausdauerbereich zu trainieren. Beginnen Sie mit kleinen Zeiteinheiten und steigern Sie im Laufe des Trainings Dauer, Häufigkeit und Intensität.)

Kann ich mit Nordic Walking abnehmen?

Um dauerhaft Gewicht zu reduzieren ist eine ausgewogene Ernährung und Bewegung unerlässlich. Die Energiebilanz sollte ausgeglichen bzw. negativ sein, d. h. Sie haben nach einer Stunde Nordic Walking keinen „Freibrief“ für Schweinsbraten mit Knödel und als Nachspeise einen Eisbecher. Wir trainieren circa 90 % der Gesamtmuskulatur und bauen dadurch Muskelmasse auf. Je mehr Muskelmasse im Körper, desto höher der Grundumsatz, d. h. ein durchtrainierter Körper verbrennt in Ruhe mehr Kalorien als ein Nichtsportler. Wenn Sie jetzt mit Nordic Walking anfangen und sich zusätzlich Kalorien bewusst ernähren, werden Sie feststellen, dass die Pfunde von alleine purzeln.

Wieso ist regelmäßiges Trinken im Training so wichtig?

Während der Bewegung entsteht Wärme und wir beginnen zu schwitzen. Wird der Flüssigkeitsverlust nicht rechtzeitig wieder ausgeglichen, kann es zu Konzentrationsstörungen, Übelkeit und Kopfschmerzen kommen. Das Durstgefühl ist bereits ein Warnsignal für Austrocknung.

Was mache ich bei schlechtem Wetter?

Es gibt den Spruch: „ Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“

Versuchen Sie auch für Regen gerüstet zu sein. Hier empfehle ich Ihnen GoreTex-Schuhe, und eine Wasser abweisende Hose und Jacke. Sollten Sie von einem Gewitter überrascht werden und ist kein Unterstand in Reichweite, werfen Sie die Stöcke weit weg, gehen Sie in die Hocke und stellen Sie die Füße eng zusammen.

Wieso nehme ich die Gummipuffer im Wald ab?

In unebenem Gelände wie Wiese, Waldboden, Kieswege und Schotterstraßen werden die Gummipuffer abgenommen, damit die Stockspitzen einen festen Halt im Boden finden und nicht abrutschen. Je stärker der Stockeinsatz, desto intensiver ist der Reiz auf den Muskel, desto effektiver unser Training. Allein durch die Intensität des Stockeinsatzes können Sie die Herzfrequenz um 5–10 Pulsschläge erhöhen.

Wie kann ich feststellen, dass ich optimal trainiere?

Gehen Sie nach Ihrem Körpergefühl. Solange Sie sich gerade noch ohne Probleme unterhalten können und sich dabei wohl fühlen, liegen Sie richtig. Wer es genauer wissen will, sollte sich einen Herzfrequenzmesser zulegen.

Sind Dehnübungen nach den Laufeinheiten wichtig?

Die meisten Menschen üben ihre Tätigkeiten im Sitzen aus, dadurch neigen viele Muskeln zur Verkürzung. Um dem entgegen zu wirken, ist regelmäßiges Dehnen wichtig. So kann die Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten werden.

