

Stöppel Freizeitführer 253

Rosmarie Pichler (Hrsg.)
Anne Weiland/Philipp Greulich

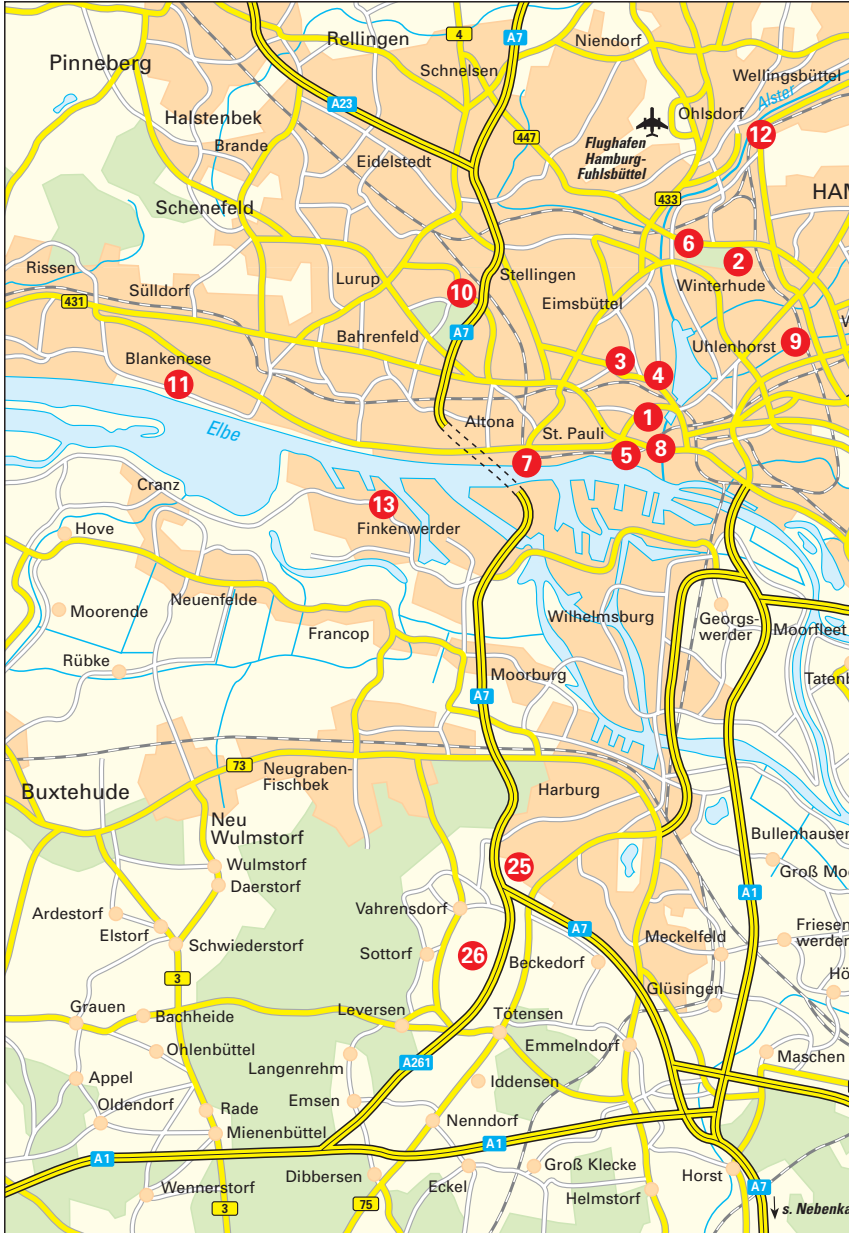
Nordic Walking

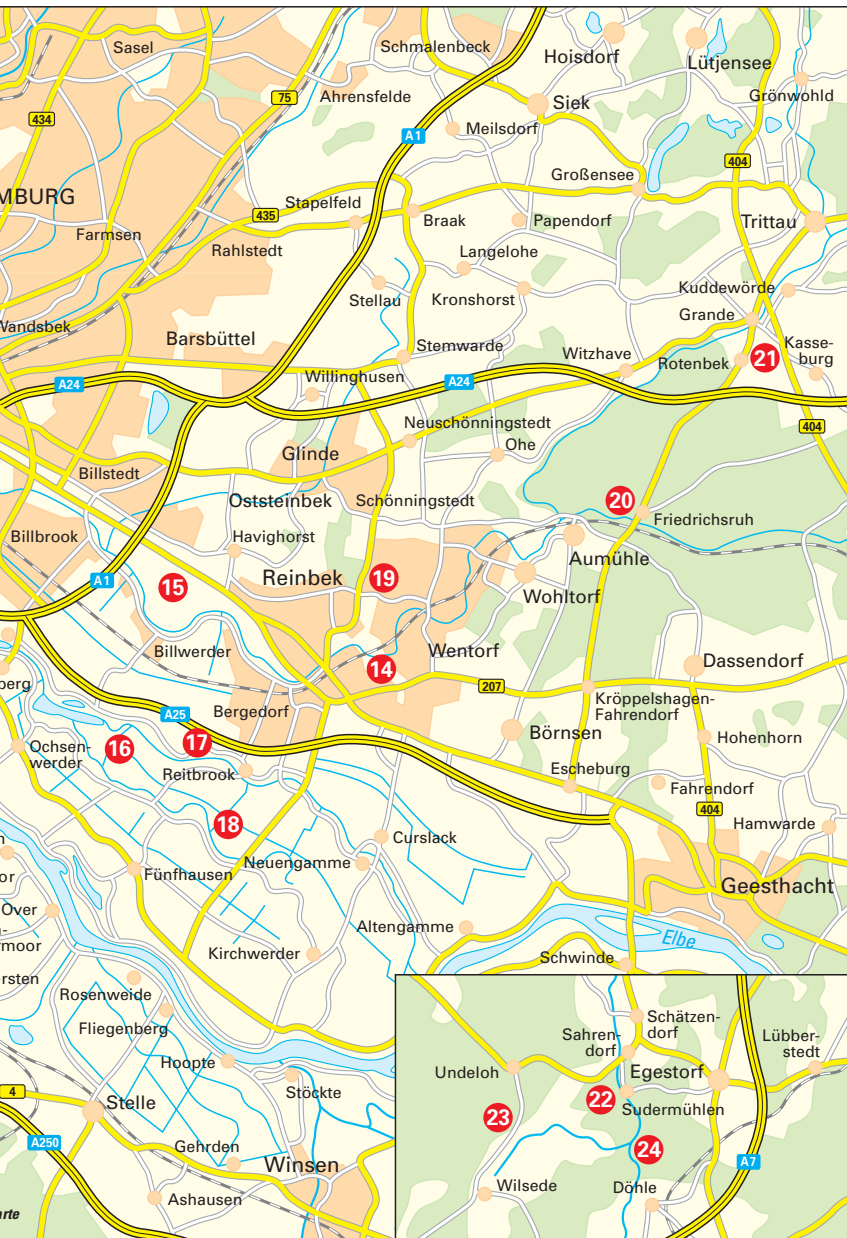
**Die 26 schönsten Strecken
rund um Hamburg**

Mit Lüneburger Heide

STÖPPEL
FreizeitMedien

Tourenübersicht





Die 10 häufigsten Fragen auf einen Blick

1. 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.

2. Kann ich meine Wanderstöcke benutzen?

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

3. 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.

4. 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.)

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

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, sind 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

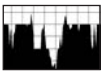
Leichte Touren verlaufen auf unschweren Wegen und erfordern nur eine geringe Kondition. Mittlere Touren setzen eine gewisse Ausdauer voraus. Schwierige Touren wenden sich an den trainierten Sportler, der die Technik auch über lange Strecken und im schwierigen Gelände einwandfrei beherrscht.

Höhenangaben/Höhenprofil

Die Höhendifferenz beschreibt die addierten Höhenmeter, die auf einer Tour zu bewältigen sind. Liegt die Summe der Höhenunterschiede unter 30 Metern, wurde der Wert nicht angegeben. Das kleine Höhenprofil soll Ihnen verdeutlichen, ob die Steigung gleichmässig verteilt ist. Die senkrechte Achse zeigt ob es von der Starthöhe aus gesehen rauf oder runter geht, die waagrechte Achse zeigt den Streckenverlauf. Das Profil ermöglicht einen groben Überblick zur Kräfteeinteilung.









Touren-Symbole

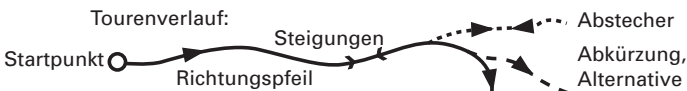
-  Startpunkt, Ausgangsort
-  Streckenlänge, Dauer der Tour
-  Schwierigkeit
-  Streckeninformation/Wegbeschaffenheit
-  Jahreszeit
-  Parkplätze mit kurzer Beschreibung der Anfahrt
-  Anreise mit dem PKW
-  Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln
-  Einkehrmöglichkeiten



Höhenprofile zeigen die Steigungsverteilung an

Kartenlegende

- | | | | |
|---|--------------------|---|-----------------|
|  | Sehenswürdigkeit |  | Wildgehege |
|  | Kirche, Kapelle |  | Aussichtspunkt |
|  | Friedhof |  | Krankenhaus |
|  | Burg, Schloß |  | Parkplatz |
|  | Museum |  | Bahnhof |
|  | Freibad, Hallenbad |  | U-Bahn / S-Bahn |
|  | Gasthaus |  | Flughafen |
|  | Tierpark | | |



Friedrichsruh, Aumühle, Kuddewörde, Grande



S-Bahnhaltestelle Friedrichsruh



10 km/100 min.



mittel



breite Waldwegen, teilweise Kopfsteinpflaster



Frühling bis Herbst auf festen Wegen, die auch im Winter problemlos zu bewältigen sind



Parkplatz im Wald über die Brücke rechts Ödendorfer Weg



Von Hamburg kommend vor den Bahnschienen rechts



S-Bahnhaltestelle Friedrichsruh (S 21)



Grander Mühle Am Sachsenwald, 22958 Kuddewörde
Tel. 0 41 54/24 12 ab 12.00 Uhr Ruhetage Montag und
Dienstag

Auf weichen Waldwegen, begleitet von uralten Bäumen und duftenden Kiefern verläuft diese Tour auf Hauptwegen durch den Sachsenwald. Am Anfang unserer Tour laden der Schmetterlingspark gleich hinter den Bahnschienen und das Bismarck-Mausoleum oberhalb vom Parkplatz zum Besuch ein.



Die Öffnungszeiten des Reichskanzlers Otto von Bismarck Mausoleum April–Okt. 10.00–17.00 Uhr sonst 10.00–16.00 Uhr. Hier sind die Sarkophagen des Eisernen Kanzlers, seiner Gemahlin und deren Nachfahren.

Unser Ausgangspunkt befindet sich an der S-Bahn-Station **Friedrichsruh**. Wir verlassen den Bahnhof und überqueren die Bahnschienen. Wir walken die **Museum Straße** in Richtung Ort, überqueren die

Brücke und folgen rechts den **Ödendorfer Weg**. Zur Linken befindet sich das **Bismarck Restaurant**. Am Parkplatz vorbei gehen wir links den breiten Waldweg.

Info

Garten der Schmetterlinge in einem Glashaus der Schlossgärtnerei gelegen, ist in Europa einmalig. Öffnungszeiten hier 20.März bis Ende Oktober von 09.00h – 18.00h. Freifliegende Falter aus Südamerika, Afrika und Asien. Auf der Suche nach Nektar fliegen sie zwischen den Besuchern von einer zur nächsten Blüte. Handteller große Atlas Spinner aus China, die regungslos im Tagschlaf verharren. Aus Brasilien den blauen Morpho, der majestätisch durch die Lüfte gleitet. Hier haben wir die einmalige Gelegenheit die Metamorphose (Umwandlung) der Schmetterlinge zu erleben. Im Wassergarten erfreuen sich die Kois, wenn wir sie füttern. Direkt am Schlossteich Cafeteria und das Café Vanessa. Am Schlossteich 8, 21521 Friedrichsruh, Info Tel. 041 04/6037 Erwachsene € 4,50, Kinder € 3,00 Senioren € 3,80 Schulklassen pro Person € 2,50.

Von Mischwald zu beiden Seiten begleitet, treffen wir auf mehrere Abzäunungen, welche der Aufforstung des Sachsenwaldes dienen. Wenn wir Glück haben, können wir Wildschweine sehen.

Info

Der Sachsenwald auf einer Fläche von knapp 70 km² liegt im Westen außerhalb der Stadtgrenze von Hamburg im Bundesland Schleswig Holstein. Dort bildet er das größte geschlossene Waldgebiet. Vorwiegend aus Kiefer, Fichten, Buchen und Eichen, leben hier Wildschweine und Rehe.

Wir genießen die Ruhe und Stille im Wald und spüren den weichen Waldboden unter unseren Füßen. Pilzsammler sowie Reiterwege begleiten uns auf dem Hauptweg bis zur Schranke, welche wir passieren. Schon bald verlassen wir den Waldweg und folgen der ansteigenden schmalen Straße. Wir gehen über die Brücke (Autobahn A 24 unter uns) bis zur nächsten Brücke und halten uns Richtung Grande dem Fuß- und Radweg folgend. (Felder links, Straße zur Rechten)

Wir erreichen den Ort **Kuddewörde/Rotenbek**. An der Kreuzung überqueren wir die **Sachsenwald Straße**. Nach ca. 70m erreichen wir die **Grander Mühle**. Wir haben 10 km Wegstrecke hinter uns gelassen und können getrost die Grander Küche probieren.

Info

Die Grander Mühle ist die älteste norddeutsche Korn-Wassermühle. In diesem beispielhaft restaurierten Fachwerk-Ensemble ist es eine Freude, ein Speiselokal vorzufinden und dessen angenehme Gastlichkeit zu genießen. Hier ein kurzer Gedicht-Auszug von dem Stammgast W. Frommberg, der aus dem Jahre 1930 stammt:

Dort hinterm Sachsenwald zeigt sich der Mond; langsam zerfließt was auf Erden nicht wohnt, seltsames Flüstern am Strande! Aus ist der Spuk, den die Stunde begrenzt. Schön wie ein Märchen im Mondlicht erglänzt die uralte Mühle zu Grande.

Unser Weg führt uns zum Ausgang der Mühle, über Kopfsteinpflaster begeben wir uns zur Straße und biegen links in die Lauenburger Straße Richtung Büchschinken ein. Der Bus 333 bringt uns zur U-Bahn 3 Steinfurter Allee zurück.

