

Stöppel Freizeitführer 257

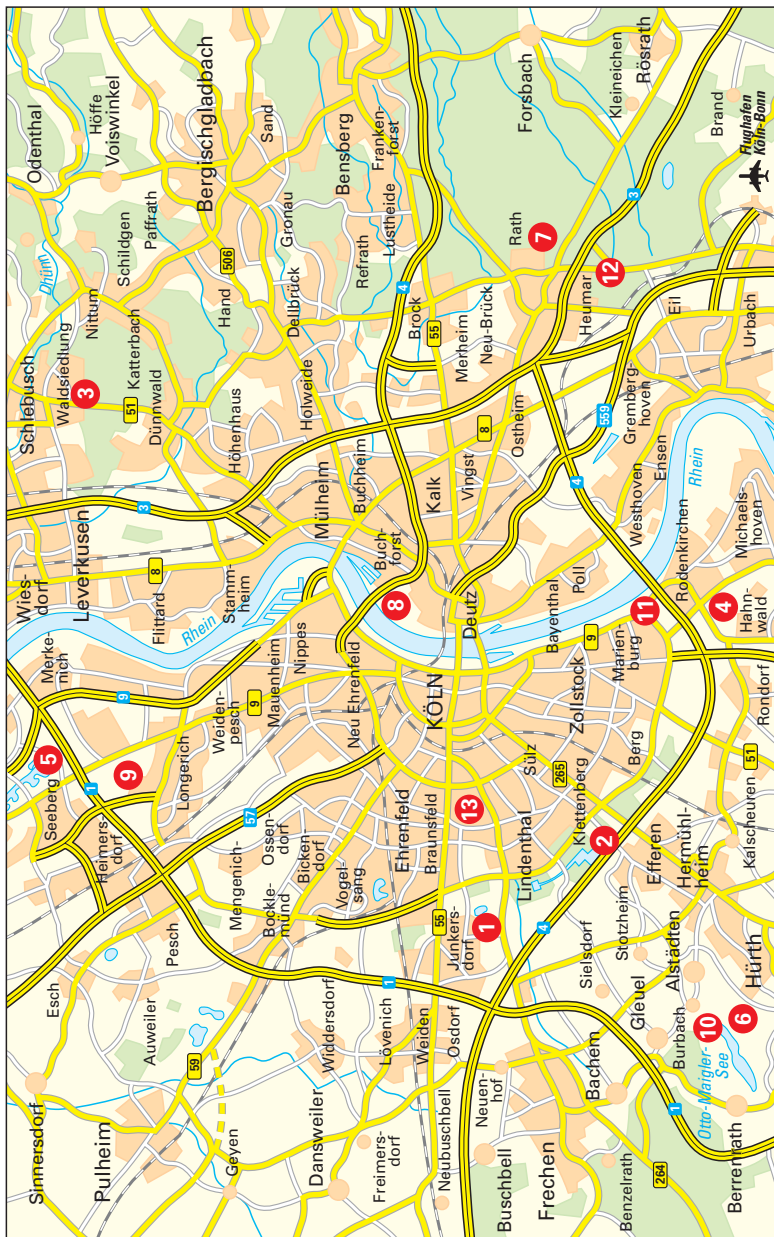
Rosmarie Pichler (Hrsg.)  
Simone Becker/Verena Böning

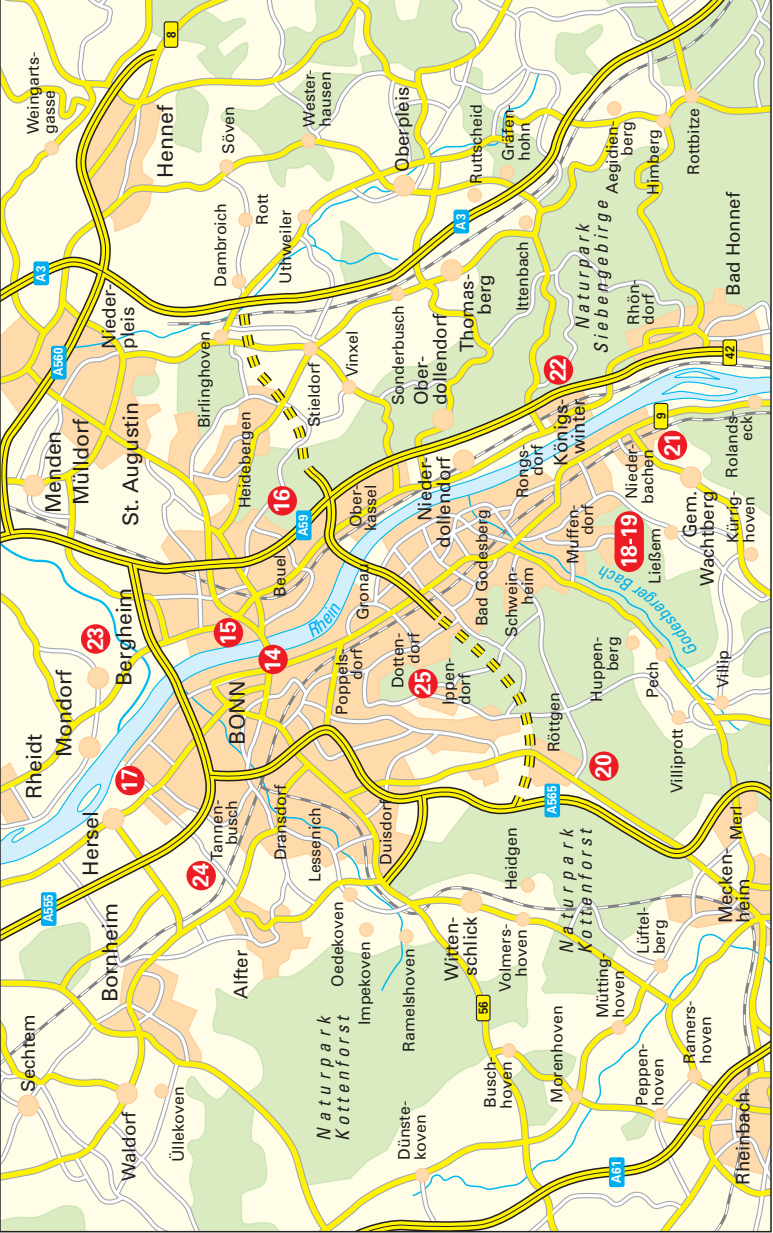
# Nordic Walking

Die 25 schönsten Strecken rund um  
Köln/Bonn und Umgebung

**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, 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

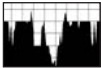
Leichte Touren verlaufen auf unschweren Wegen und erfordern nur eine geringe Kondition. Mittlere Touren setzen eine gewisse Ausdauer voraus. Schwierige Touren wenden sich an den trainierten Sportler, der die Technik auch über lange Strecken und im schwierigen Gelände einwandfrei beherrscht.

## 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

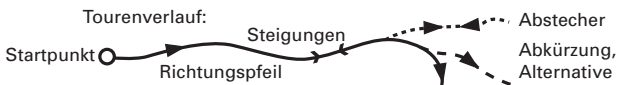
-  Startpunkt, Ausgangsort
-  Streckenlänge, Dauer der Tour
-  Höhendifferenz
-  Schwierigkeit
-  Streckeninformation/Wegbeschaffenheit
-  Jahreszeit
-  Anreise mit dem PKW
-  Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln
-  Parkplätze mit kurzer Beschreibung der Anfahrt
-  Einkehrmöglichkeiten



Höhenprofile zeigen die Steigungsverteilung an

## Kartenlegende

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



## Otto-Maigler-See



Parkplatz P3



5,2 km/50 min



Nicht nennenswert



Leicht



Uferwege über sandig-erdigen Boden um den Otto-Maigler-See



An schönen Tagen im Sommer kann es insbesondere am Wochenende recht voll sein, im Winter gut begehbar



Von der Kreuzung Efferener Straße/Frechener Straße der Beschilderung zum Otto-Maigler See folgen



Buslinie 711, Haltestelle „Zur Gotteshülfe“, ca. 150 m bergauf und geradeaus geht es zum P3



Parkplatz P3



Strandbad und Seeterasse, 50354 Hürth-Gleuel,  
Tel. 0 22 33/3 52 48, Öffnungszeiten: 08.00–20.00 Uhr

Abstand vom Alltag, raus ins Grüne und Strand am See... All das verspricht der Otto-Maigler-See, der als der schönste und begehrteste Badensee in der Köln-Bonner Großregion bekannt ist. Surfen, Segeln und Rudern ist möglich. Entfernt man sich vom Strandbad, so entdeckt man um den See herum immer wieder ruhige Stellen.

Vom **P3** aus walken wir die ersten 150 m einen kleinen **Hügel** zum See hinunter, vis-a-vis sehen wir das schön gelegene **Strandbad** und orientieren uns nun rechts herum entgegengesetzt zum Uhrzeiger-

sinn. Hier laufen wir ca. 600 m den schönen Naturweg entlang bis wir zum **Strandbad** gelangen. Kurz hinter dem Bad gehen wir links und treffen nach ca. 100 m auf eine **Wegzweigung**, an der wir uns erneut links halten.

Auf dem idealen Untergrund läuft es sich herrlich, der See versteckt sich auf der linken Seite, aber man kann ihn förmlich riechen. Nach 170 m gabelt sich der Weg, wir walken links und kommen über einen kurzen **Buckel** wieder direkt zum See, wo wir hart am See auf dem schönen sandigen Untergrund rechts weitergehen. Immer am See entlang können wir mal richtig durchatmen.

**Info** Durch regelmäßige körperliche Aktivität wird die Atmung tiefer und kräftiger und die Lungenkapazität verbessert.

Es begegnen uns Läufer, Radler sowie Spaziergänger. Immer wieder erhaschen wir einen Blick auf den See und können dort die Enten und Vögel beobachten. Eine kleine **Wiese** lädt zum Verweilen ein. Während eine Schwanenfamilie im Wasser ihre Bahnen zieht, walken wir frohen Mutes immer den See entlang. Links und rechts zeigt sich die Natur mit schönen Blumen von ihrer positiven Seite.





Auch die Enten fühlen sich am Otto-Maigler-See wohl

Nach 1.700 m laufen wir durch eine lang gezogene **Kurve** und umrunden somit den äußersten Punkt des Sees. Am Ausgang der Kurve geht rechts ein Waldweg ab, wir bleiben jedoch in **Seenähe** und folgen dem **Uferweg**, von wo aus wir die Surfer bei ihren Manövern durchs Schilf beobachten können. Von dieser Seite aus haben wir einen freieren Blick auf das Wasser und nähern uns nach weiteren guten 1,5 km auf dem leicht kurvigen Weg einer kleinen idyllischen **Anglerbucht**.

Weiter geht es auf dem sich durch die schöne Landschaft schlängelnden Weg mit einem traumhaften Blick über den See zum gegenüberliegenden Strandbad mit seinem schönen leuchtendhellen Sand.

Nach 900 m haben wir unseren **Ausgangspunkt** am See wieder erreicht und walken rechts hoch auf die Straße, wo wir nach insgesamt 5,2 km und einer schönen Tour am **P3** wieder eintreffen.

