

Stöppel Freizeitführer 251

Kristian Bauer

Nordic Walking

**Die 43 schönsten Strecken
rund um München**

Mit Starnberger See und Ammersee

STÖPPEL
FreizeitMedien



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 verlaufen auch auf schmalen Pfaden oder steilen Wegen und erfordern deshalb Trittsicherheit. Sie setzen auch 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



Streckenlänge, Dauer der Tour



Höhendifferenz



Schwierigkeit



Streckeninformation/Wegbeschaffenheit



Orientierung



Jahreszeit



Anreise mit dem PKW



Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln



Parkplätze mit kurzer Beschreibung der Anfahrt



Einkehrmöglichkeiten

Kartenlegende



Kirche, Kapelle



Burg, Schloß



Freibad



Gaststätte



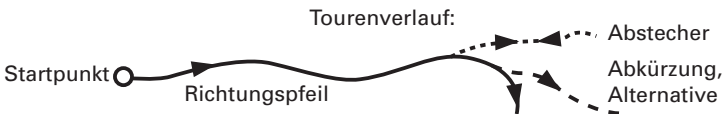
Parkplatz



Bahnhof



U-Bahn / S-Bahn



Trainingsrunden um den Fasaneriesee



2 km/20 min. pro Runde



Nicht nennenswert



Leicht



Perfekte Trainingsstrecke rund um den See zum Testen und Trainieren. Bei Badebetrieb evtl. überlaufen.



Immer am Seeufer entlang



Ideal für das Wintertraining; im Hochsommer oft voll



Bushaltestelle Faganastraße (Bus33) oder S-Bahnhaltestelle Fasanerie



Entweder von der Lerchenauer Straße bei „Gaststätte Fasanerie See abbiegen“ oder auf der anderen Seeseite von der Feldmochinger Straße auf Parkplatz „Fasaneriesee“

Leichtathleten lieben es, ihre Runden auf einer genau ausgemessenen Tartanbahn zu drehen. Die Vorteile liegen auf der Hand: Eine klare Leistungskontrolle ist möglich und der Kopf voll auf das Laufen konzentriert. Zwar steht uns solch eine professionelle Trainingsstätte nicht zur Verfügung, aber der Fasaneriesee ist ein würdiger Ersatz. Eine Runde zieht sich über zwei Kilometer dahin und bietet damit perfekte Bedingungen zum Entfernungstest.





Klein aber fein – der künstlich angelegte Fasaneriese

Hier kann man sich nicht nur an seine Walkingleistung rantasten, sondern auch seine Geschwindigkeit testen.

Wer dreimal den See umrundet hat, sollte bei einer sportlichen Technik rund eine Stunde benötigen. Die Rundtour ist also nicht nur für die ersten Schritte, sondern auch zur Selbsteinschätzung ideal. Sie dient als geeigneter Maßstab zur Auswahl längerer Touren. Es geht nahezu ohne Höhenunterschiede um den See und im Winter pfeift einem manchmal der Wind eiskalt ins Gesicht. Eine Wegbeschreibung erübrigt sich – hier geht es immer in Sichtweite des kleinen Badesees im Kreis. Das ist auch einer der Nachteile: Klar, dass an einem schönen Sommerwochenende hier der Teufel los ist. Frühaufsteher können diese Spitzenzeiten jedoch auch an schönsten Badetagen vermeiden. Anfänger sollten abseits der Spitzenzeiten ihre ersten Schritte wagen, denn zwischen fliegenden Wasserbällen, kreischenden Kindern und sonnenbetäubten Radfahrern fällt es schwer die nötige Konzentration aufzubringen.

Wer das Angenehme mit dem Nützlichen verbindet hat seine Badesachen gleich dabei und beendet seine Rundtouren mit einem Sprung ins erfrischende Nass.

