

Stöppel Freizeitführer 252

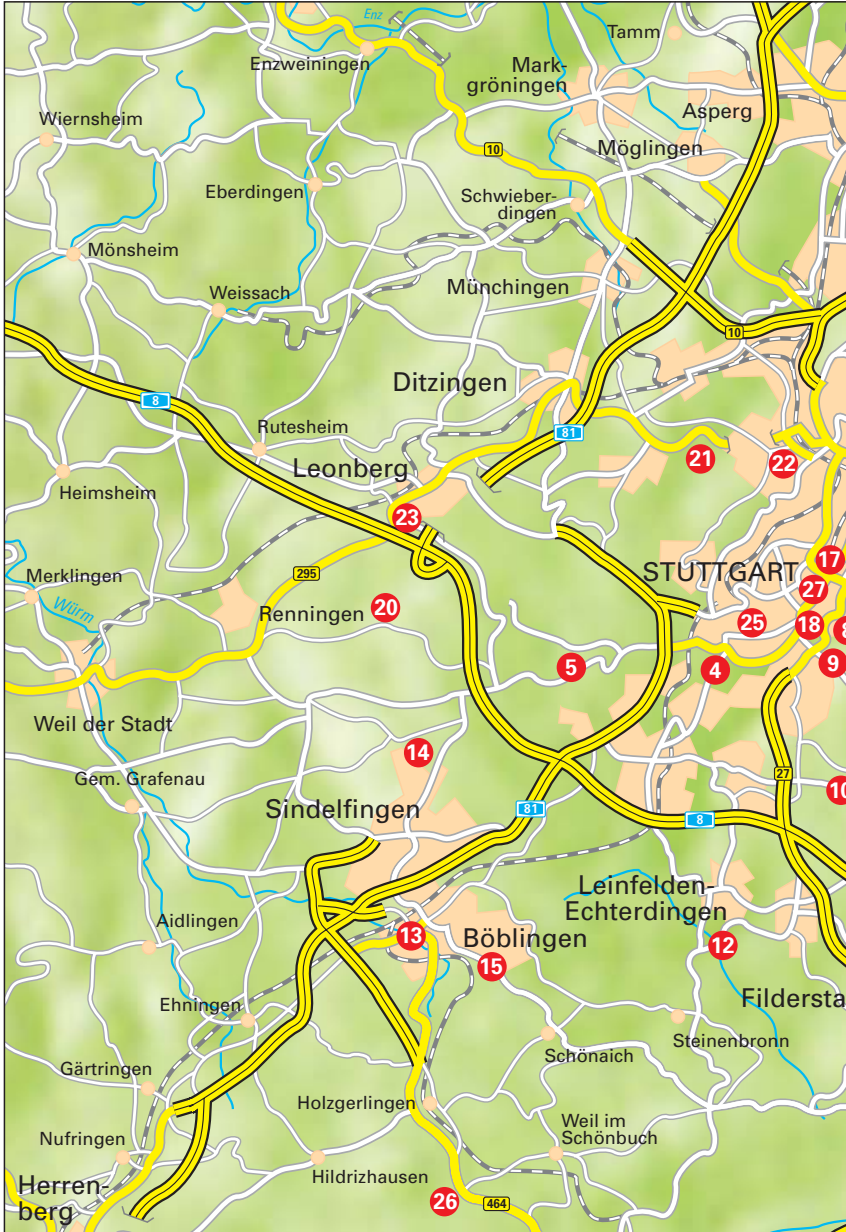
Volker Rose

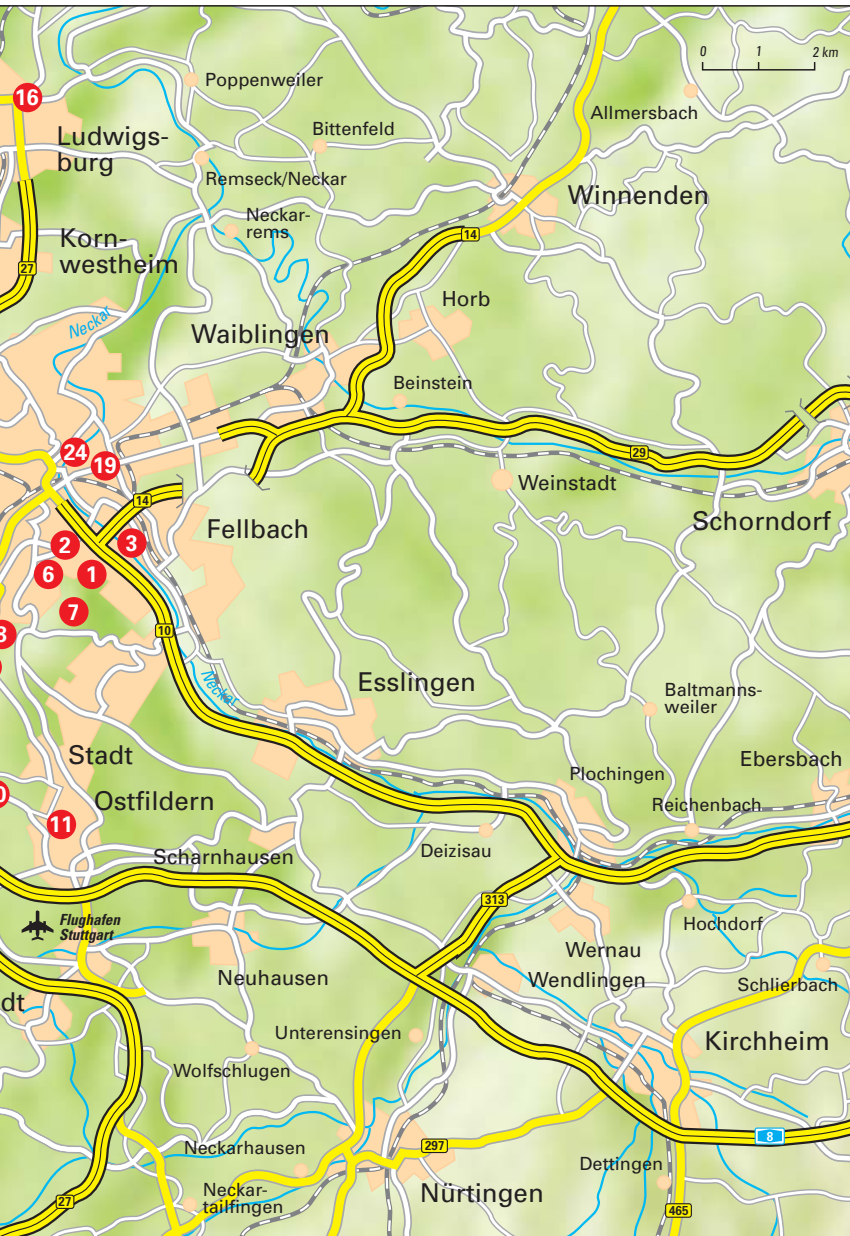
# Nordic Walking

**Die 27 schönsten Strecken  
rund um Stuttgart 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

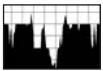
Leichte Touren verlaufen auf unschweren Wegen und erfordern nur eine geringe Kondition. Mittlere Touren setzen eine gewisse Ausdauer voraus. Schwierige Touren wenden sich an den trainierten Sportler, der die Technik auch über lange Strecken und im schwierigen Gelände einwandfrei beherrscht.

## 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
-  Orientierung
-  Jahreszeit
-  Anreise mit dem PKW
-  Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln
-  Parkplätze mit kurzer Beschreibung der Anfahrt
-  Einkehrmöglichkeiten






Höhenprofile zeigen die Steigungsverteilung an


## Kartenlegende


- |   |                    |   |                 |
|---|--------------------|---|-----------------|
|  | Sehenswürdigkeit   |  | Turm            |
|  | Kirche, Kapelle    |  | Wassermühle     |
|  | Friedhof           |  | Aussichtspunkt  |
|  | Burg, Schloss      |  | Krankenhaus     |
|  | Museum             |  | Parkplatz       |
|  | Freibad, Hallenbad |  | Bahnhof         |
|  | Gasthaus           |  | U-Bahn / S-Bahn |

Tourenverlauf:

Startpunkt   Richtungspfeil

 Steigungen

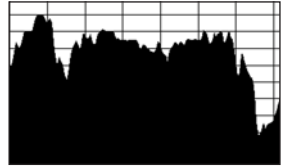
 Abstecher

 Abkürzung, Alternative

## Um den Schönaicher First



Parkplatz Am Zimmerschlag, Haltestelle Schönbuchbahn in Böblingen am Schönaicher First



8,3 km/90 min.



Steigung gleich am Anfang (fast 30 m), später nur wenig Steigungen



Leicht



Schöne Tour, fast komplett im Wald



Leicht, Hauptwegen folgen



Das ganze Jahr über begehbar, auch im Winter geeignet



Böblingen, südlich von Stuttgart, Richtung Schönaich



Schönbuchbahn Haltestelle Zimmerschlag



Parkplatz am ESV Böblingen (ehemaliger Bahnhof)



verschiedene Vereinsheime, Restaurant des IBM Klubs, ganzjährig geöffnet, Tel. 0 70 31/27 22 47

Der Ausgangspunkt dieser Strecke ist der alte Bahnhof am Schönaicher First, an den Sportanlagen der Stadt Böblingen, auch als Zimmerschlag bekannt, heute Haltestelle der Schönbuchbahn. Zunächst walken wir parallel zur Strasse Richtung Schönaich, auf der Anhöhe geht es rechts ab in Richtung Labor von IBM. Hier vorbei geht es in den Wald.

Für etwa 3 km walken wir gerade aus, zum grossen Teil entlang der Bahnstrecke der Schönbuchbahn. Im Frühjahr kann man das hier

wachsende Senfkraut mit seinem intensiven Geruch riechen. Wenn die ersten Häuser von Holzgerlingen in Sicht sind und die Geräusche der Bundesstrasse stärker werden, geht es nach links in den Wald rein. Nach etwa 500 m steht in mächtiger Baum, die Bismarckeiche an einer grossen Wegekreuzung. Auf der Ebene walken wir gerade aus weiter, der Weg führt in einem Halbkreis auf den Hauptweg, den wir vorher verlassen haben, zurück. Es geht jetzt wieder Richtung Ausgangspunkt, jedoch überqueren wir die Gleise der Schönbuchbahn. Dann geht es nach links ein wenig bergab bis wir den Wald verlassen, am Waldrand entlang nach rechts in Richtung Sportanlagen. Durch die Sportanlagen, Tennisplätze und Fussballplätze erreichen wir wieder den Ausgangspunkt. Hier kann man in der Gartenwirtschaft sich eine verdiente Pause gönnen. Mit der Schönbuchbahn kann man den Anschluss an weitere öffentliche Verkehrsmittel finden (Bahnhof Böblingen, Stuttgart)

Auch für diese Strecke gibt es die Möglichkeit einer anspruchsvollen Verlängerung von knapp einem Kilometer aber mit einer Höhendifferenz von 60 Metern. Um auf diese Strecke zu kommen müssen wir an der Bismarckeiche halbrechts talabwärts walken, der Weg ist etwas breiter als der auf der Höhe verbleibende. Der Weg führt nach etwa 500 Metern immer ständig nach links schwenkend und stark ansteigend wieder zur Originalstrecke, die parallel zur Schönbuchbahn verläuft, zurück.

## Info

Die **Schönbuchbahn** ist eine rechte schwäbische Erfolgsstory. 30 Jahre lang war die einst „unrentable“ Nebenbahn im Personenverkehr stillgelegt. Dann übernahm sie ein kommunaler Zweckverband, um sie mit einem zeitgemässen Verkehrskonzept für die Fahrgäste wieder attraktiv zu machen. Als Betreiber wurde die private Württembergischen Eisenbahn Gesellschaft (WEG) engagiert. Bei der Wiedereröffnung im Dezember 1996 hatten die Gutachter allenfalls mit 2500 täglichen Pendlern gerechnet. Inzwischen sind in den modernen Regio-Shuttles täglich über 6000 Fahrgäste unterwegs. Bereits mehrfach wurde das Bahnangebot verdichtet. Seit November 2000 rollen die Züge werktags durchgehend bis 22 Uhr und samstags bis 16 Uhr im Halbstundentakt. Das Ende des Fahrgastbooms scheint nicht in Sicht, zumal die Besiedelung im Schönbuch weiter zunimmt. Man werde wohl eines Tages auf noch grössere Fahrzeuge umsteigen müssen, heisst es bei der WEG. Doch für die nahe Zukunft dürften die zwei zusätzlichen Regio-Shuttles erst mal ausreichen. Der Vorteil für die Fahrgäste: es stehen mit einem Schläge 76 zusätzliche Sitzplätze zur Verfügung. Sechs statt bisher vier Türen erleichtern das Ein- und Aussteigen. Der Nachteil: die meisten der bislang rund 60 Meter messenden Bahnsteige mussten verlängert werden, was zusätzliche Kosten von 1 Million Mark verursachte.

