

## ERSTER HAMBURGER NORDIC WALKING PARK IM ALSTERTAL

Nordic Walking ist nicht nur eine ideale Fitness- und Ausdauer-Sportart, sie entföhrt alle Trainingswilligen auch in das schönste Fitness-Studio der Welt – die Natur!

Der Hamburger Nordic Walking Park im Alstertal bietet landschäftlich sehr reizvolle Touren und hat insgesamt zehn verschiedene Laufstrecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Da ist für jeden Anspruch etwas dabei. An drei offiziellen Stellen beginnen die Laufstrecken: am Marriott Hotel Treudelberg, am Torhaus in Wellingsbüttel sowie beim Abenteuerspielplatz an der Wellingsbüttler Landstraße (Höhe Grüner Winkel). Wir wünschen Ihnen viel Spaß und eine gute Kondition.

Nordic Walking – mehr als eine neue Sportart  
Nordic Walking ist eine sanfte Bewegungsform und damit ein ideales Rezept zum Glücklichen.

Genießen Sie die Bewegung an der frischen Luft inmitten der Natur und lassen Sie sich von der Motivation einer Nordic Walking Gruppe mitreißen. Nach kurzer Zeit schon werden Sie Strecken zurücklegen, die für Sie noch vor kurzem utopisch waren. Ihr Selbstwertgefühl steigt, Sie fühlen sich insgesamt wohler. Sie tun Körper und Geist etwas Gutes, Sie werden fitter, Ihr Wohlbefinden steigt und damit erhöht sich auf Dauer auch Ihre Lebensqualität.

Nordic Walking ist bewusstes Gehen mit speziellen Stocken, die nicht gegriffen, sondern bei jeder Armbewegung neben dem Körper geschwungen werden. Hierbei ist die richtige Länge besonders wichtig, lassen Sie sich von Ausrüstungs-Experten beraten. Anders als beim Joggen oder klassischem Walking wird bei Nordic Walking durch den Stockeinsatz auch der Oberkörper geformt. Da es sich hierbei um eine sehr schonende und gut zu regulierende körperliche Betätigung handelt, findet Nordic Walking auch zunehmend Verwendung im Gesundheitssport, zur Prävention sowie zur Rehabilitation.

Kaum eine andere Trainingsform spricht eine derartig große Zielgruppe an. Es ist für Neu- und Wiedereinsteiger gleichermaßen geeignet wie für den ambitionierten Sportler. Besonders übergewichtige Personen profitieren von der geminderten Belastung auf die Gelenke und der durch die Bewegung folgende Gewichtsreduktion.

Mit Nordic Walking trainiert man Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination – fit für das Leben!

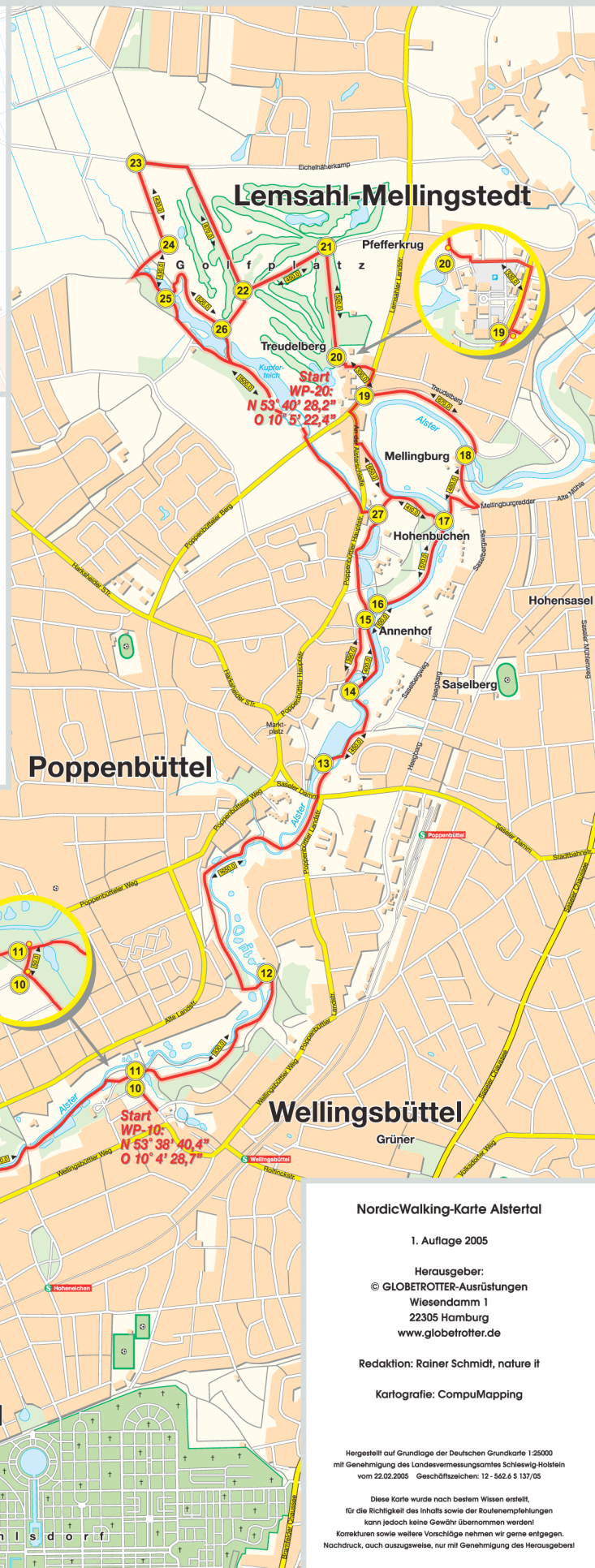
Globetrotter Ausrüstung unterstützt diese neue Sportart von Anfang an: Mit einem großen Angebot an Ausrüstung und Bekleidung für Anfänger und Fortgeschrittene, mit extra geschulten Berater/innen, die Nordic Walking genauso begeistert betreiben wie Sie selbst, einem eigenen Kursus- und Trainings-Angebot sowie der Unterstützung vieler Nordic Walking-Strecken/-Parks. Entdecken Sie die neuesten Ausrüstungs-Ideen – in unserer Filiale am Wiesendamm 1, im neuen Handbuch oder unter [www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de). Walk on!

### Zeichenerklärung

- NordicWalking-Tour
- Variante
- Wegpunkt
- ◀ ▶ Distanz zwischen Wegpunkten in m
- Hauptstraße
- Straße
- Neben-, Ortsstraße
- Fußweg
- Bahnlinie mit Bahnhof
- Gewässer
- Wald
- Bebauung
- + Friedhof
- ⊕ Golfplatz
- ⊙ Spielplatz
- ⊙ Sportplatz

### Wegpunktliste Kartendatum WGS 84

01	N 53° 37' 43,6"	O 10° 1' 40,9"
02	N 53° 37' 48,3"	O 10° 1' 54,9"
03	N 53° 37' 57,2"	O 10° 2' 6,7"
04	N 53° 37' 59,7"	O 10° 2' 14,1"
05	N 53° 37' 51"	O 10° 2' 16,1"
06	N 53° 37' 59,8"	O 10° 2' 30,7"
07	N 53° 37' 56,8"	O 10° 2' 32,9"
08	N 53° 38' 7,9"	O 10° 2' 58,8"
09	N 53° 38' 18,1"	O 10° 3' 22,5"
10	N 53° 38' 40,4"	O 10° 4' 28,7"
11	N 53° 38' 38,5"	O 10° 4' 28,5"
12	N 53° 38' 55,2"	O 10° 5' 2,5"
13	N 53° 39' 26,8"	O 10° 5' 17,3"
14	N 53° 39' 37,5"	O 10° 5' 24,7"
15	N 53° 39' 48,2"	O 10° 5' 28,7"
16	N 53° 39' 50,9"	O 10° 5' 31,8"
17	N 53° 40' 3,5"	O 10° 5' 49,6"
18	N 53° 40' 12,9"	O 10° 5' 54,6"
19	N 53° 40' 22,4"	O 10° 5' 29,6"
20	N 53° 40' 28,2"	O 10° 5' 22,4"
21	N 53° 40' 44,9"	O 10° 5' 20,9"
22	N 53° 40' 38,5"	O 10° 4' 58,8"
23	N 53° 40' 58,2"	O 10° 4' 32"
24	N 53° 40' 45,4"	O 10° 4' 40"
25	N 53° 40' 37,3"	O 10° 4' 39,5"
26	N 53° 40' 32,9"	O 10° 4' 53,2"
27	N 53° 40' 4,3"	O 10° 5' 32,4"



### NordicWalking-Karte Alstertal

1. Auflage 2005

Herausgeber:  
© GLOBETROTTER-Ausrüstungen  
Wiesendamm 1  
22305 Hamburg  
[www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de)

Redaktion: Rainer Schmidt, nature it

Kartografie: CompuMapping

Hergestellt auf Grundlage der Deutschen Grundkarte 1:25000 mit Genehmigung des Landesvermessungsamtes Schleswig-Holstein vom 22.02.2005. Geschäftszeichen: 12 - 552,6 S 137/05

Diese Karte wurde nach bestem Wissen erstellt, für die Richtigkeit des Inhalts sowie der Routenempfehlungen kann jedoch keine Gewähr übernommen werden! Korrekturen sowie weitere Vorschläge nehmen wir gerne entgegen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers!