

**Leicht • mittel • schwer**

# Elf verschiedene Routen für Nordic Walker

im Erholungsgebiet Dammer Berge



**Durchgehend ausgeschildert überwiegend Sand-, Wald-, Graswege**



Entdecken Sie die reizvolle Landschaft des Erholungsgebietes Dammer Berge auf einer unserer ausgeschilderten Nordic Walking Routen. Sie können Ihre Kilometer bei uns fast ausschließlich auf weichem Waldboden zurücklegen.

Insgesamt 11 Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und einer Gesamtlänge von rund 75,5 km haben wir für Sie ausgewählt und ermöglichen Ihnen Bewegung, aktive Erholung und Naturerlebnis das ganze Jahr.

Unterwegs weisen Richtungs- und Entfernungsschilder den Weg. Die Farbe der Route gibt Aufschluß über den Schwierigkeitsgrad: Blau ist leicht, Rot ist mittel und schwarz ist schwer.

## Die Ausrüstung ist wichtig...

Beim Nordic Walking werden die positiven Trainingseffekte durch den Einsatz spezieller Laufstöcke ähnlich wie beim Skilanglauf ergänzt.

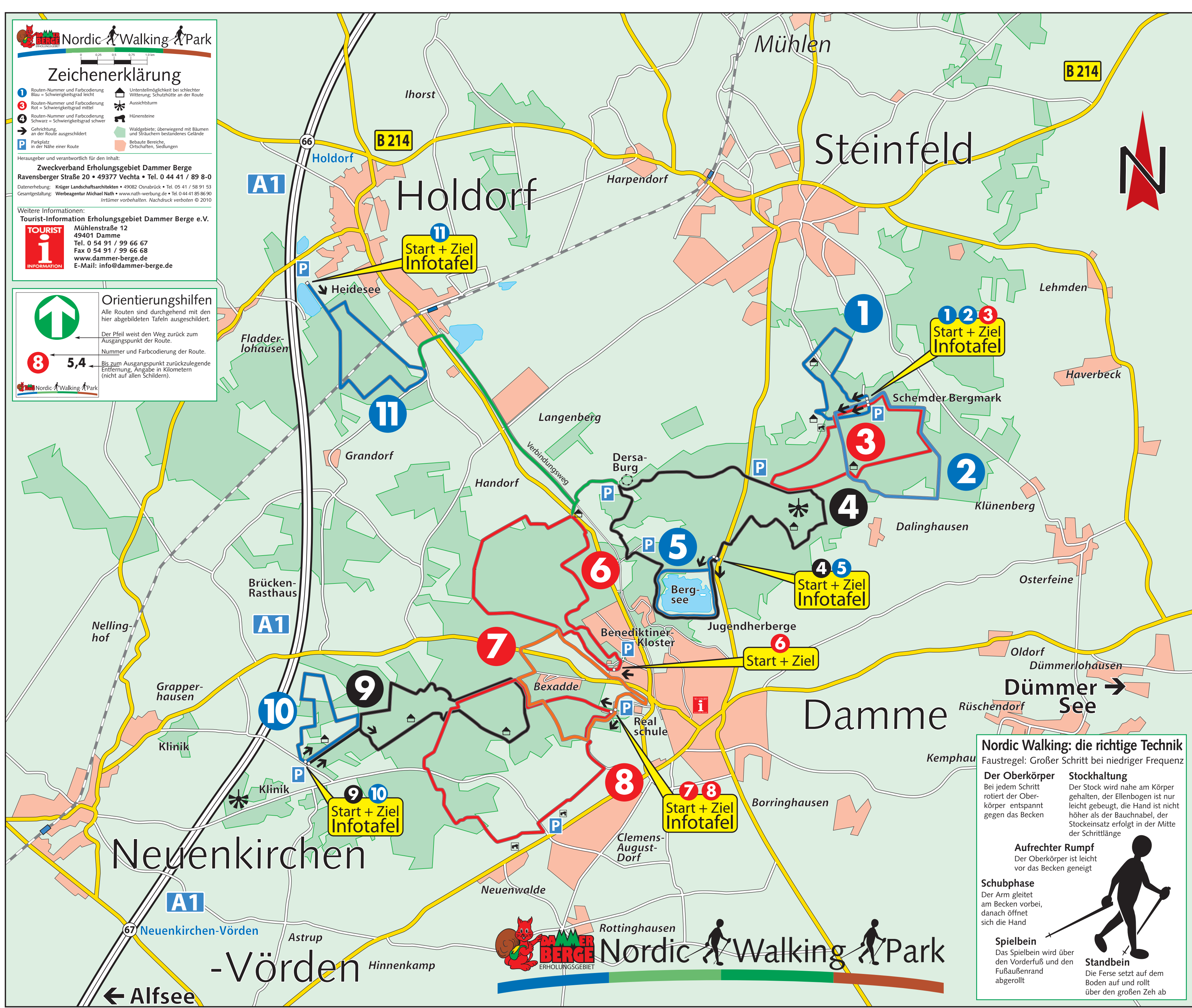
Die federleichten, speziellen Carbonstöcke absorbieren belastende Schwingungen auf Handgelenke, Ellbogen und Schultern und sind langlebig und widerstandsfähig. Die spezielle Systemschlaufe gewährleistet einen festen Sitz sowie die optimale Position der Hand während des Trainings. Um die positiven Effekte des Nordic Walking 100prozentig zu nutzen, empfiehlt es sich auch, mit einem Herzfrequenzmeßgerät zu laufen. Des weiteren benötigen Sie Laufschuhe oder leichte Trekkingchuhe. Der Sportfachhandel berät Sie gern über die ideale Ausrüstung.

## ....und eine kurze Einführung

Anfänger sollten unbedingt an einem Einführungskurs teilnehmen. Falsche Technik, die man sich am Anfang aneignet, wird man nur schwer wieder los. Letztendlich schadet sie dem Körper. Nach den Qualitätsstandards des Deutschen Nordic Walking-Verbandes ausgebildete Nordic Walking-Instruktoren führen Sie gerne unter modernsten wissenschaftlichen Gesundheits- und Trainingsaspekten in die Trendsportart ein.

Wir danken unseren Sponsoren für ihre Unterstützung:

- Alte Oldenburger Krankenversicherung, Vechta
- Sport Böckmann, Holdorf
- Hartke Mode + Sport, Steinfeld



## Nordic Walking: die richtige Technik

Faustregel: Großer Schritt bei niedriger Frequenz

**Der Oberkörper**  
 Bei jedem Schritt rotiert der Oberkörper entspannt gegen das Becken

**Stockhaltung**  
 Der Stock wird nahe am Körper gehalten, der Ellenbogen ist nur leicht gebeugt, die Hand ist nicht höher als der Bauchnabel, der Stockeinsatz erfolgt in der Mitte der Schrittlänge

**Aufrechter Rumpf**  
 Der Oberkörper ist leicht vor das Becken geneigt

**Schubphase**  
 Der Arm gleitet am Becken vorbei, danach öffnet sich die Hand

**Spielbein**  
 Das Spielbein wird über den Vorderfuß und den Fußaußenrand abgerollt

**Standbein**  
 Die Ferse setzt auf den Boden auf und rollt über den großen Zeh ab





Nordic Walking – ein Sport für Jeden

Beim Nordic Walking handelt es sich um intensives Gehen mit leichten Laufstöcken und kraftvollem Armeinsatz. Es ermöglicht Natur- und Fitnesserlebnis das ganze Jahr. Bei der aus Finnland stammenden Ausdauer- und Gesundheitssportart werden nicht nur Herz und Kreislauf trainiert, sondern auch alle wichtigen Muskelpartien.

Nordic Walking – Gesundheit und Wohlbefinden

Nordic Walking • ist sehr leicht und schnell erlernbar • aktiviert und trainiert ca. 85 Prozent der gesamten Muskulatur des Körpers • verbessert die Herz-Kreislauf-Situation • ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion • entlastet den Bewegungsapparat durch den Einsatz der Stöcke und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- oder Rückenproblemen • ist die am besten geeignete Outdoorsportart zum Wiedereinstieg nach Sportverletzungen • löst schmerzhafte Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und kräftigt die Oberkörpermuskulatur.

Nordic Walking – die optimale Trainingszone

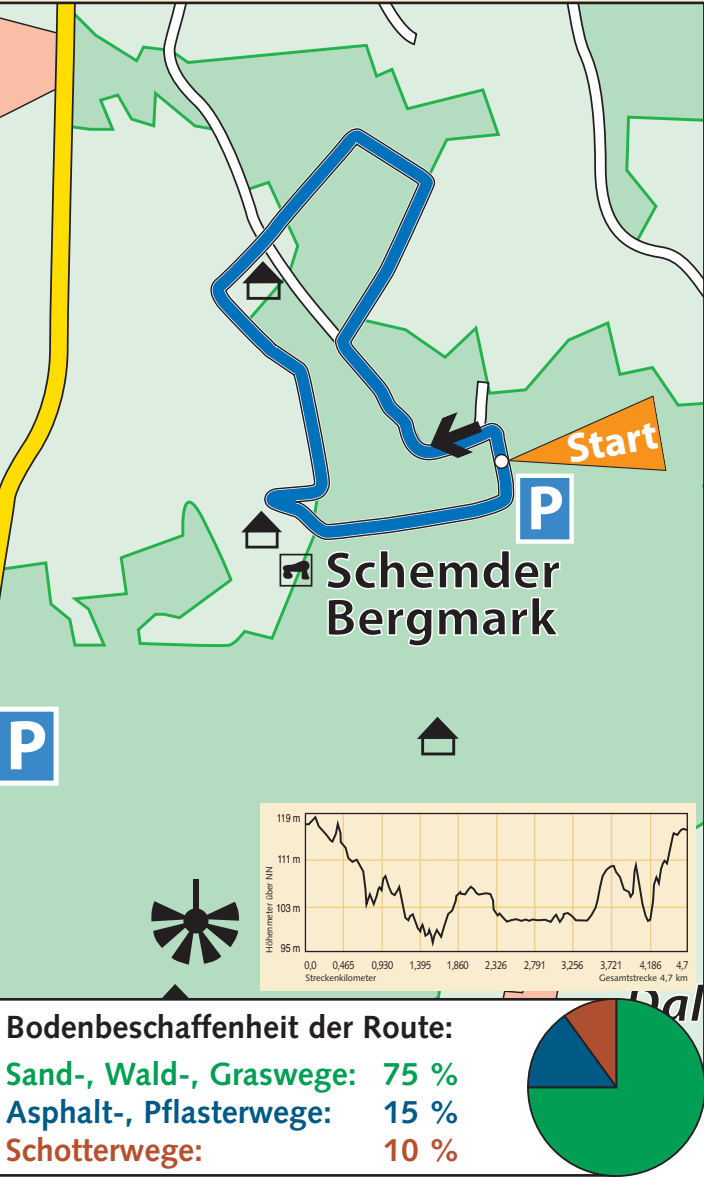
Auch beim Nordic Walking ist es wichtig, die Leistungsgrenzen richtig einzuschätzen. Der beste Weg dazu ist die regelmäßige Kontrolle der Herzfrequenz. Um den gewünschten positiven Einfluss auf Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness zu erreichen, sollten Überanstrengung und zu hohe Pulswerte vermieden werden. Deshalb ist es wichtig, die maximale Herzfrequenz (MHF) – die Anzahl der Herzschläge pro Minute – zu kennen. Als Anfänger trainieren Sie am besten im Bereich zwischen 50 und 60 Prozent der maximalen Pulsfrequenz. Einen aktiven Fettstoffwechsel erreichen Sie im Bereich zwischen 60 und 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Für rehabilitative Zwecke und bei Personen mit gesundheitlichen Problemen sollte vor Beginn des Nordic Walking der Arzt des Vertrauens konsultiert werden.

| Lebensalter | Training z. Stabilisierung d. Gesundheit | Training des Fettstoffwechsels | Training z. Verbesserung der Fitness |
|-------------|------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
|             | 50 - 60 % der MHF                        | 60 - 70 % der MHF              | 70 - 85 % der MHF                    |
| 20 Jahre    | 97 - 117                                 | 117 - 136                      | 136 - 165                            |
| 30 Jahre    | 95 - 114                                 | 114 - 133                      | 133 - 161                            |
| 35 Jahre    | 92 - 111                                 | 111 - 129                      | 129 - 157                            |
| 40 Jahre    | 90 - 108                                 | 108 - 126                      | 126 - 153                            |
| 45 Jahre    | 87 - 105                                 | 105 - 122                      | 122 - 148                            |
| 50 Jahre    | 85 - 102                                 | 102 - 119                      | 119 - 144                            |
| 55 Jahre    | 82 - 99                                  | 99 - 115                       | 115 - 140                            |
| 60 Jahre    | 80 - 96                                  | 96 - 112                       | 112 - 136                            |
| 65 Jahre    | 77 - 93                                  | 93 - 108                       | 108 - 138                            |

1 Kattekerroute Länge 4,70 km

Schwierigkeitsgrad: leicht (Farbcode blau)

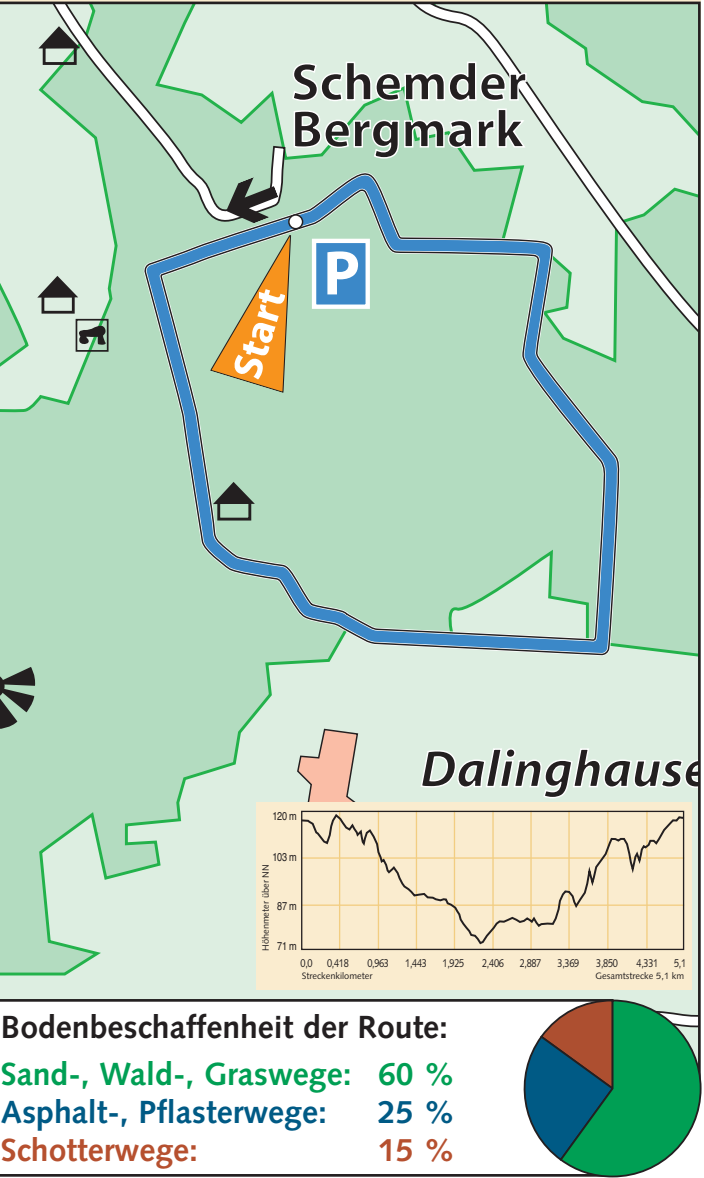
Anfahrt: Von Steinfeld Richtung Damme, am Ortsende zur Schemder Bergmark abbiegen.  
Start: Wanderparkplatz südlich des Hotels. Hier beginnen die Routen 1, 2 und 3.  
Infotafel: Vorhanden.



2 Strothbäkenroute Länge 5,10 km

Schwierigkeitsgrad: leicht (Farbcode blau)

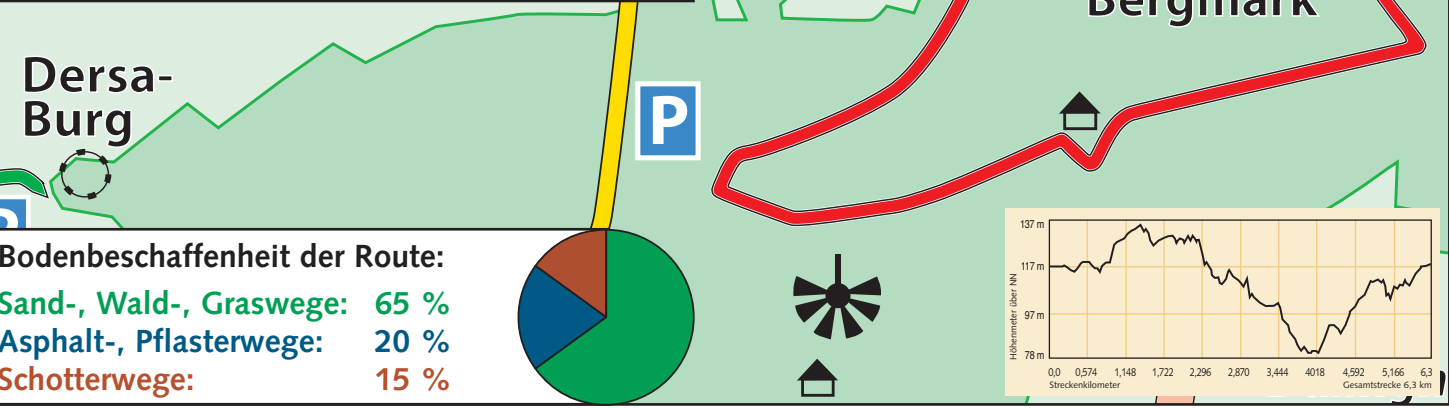
Anfahrt: Von Steinfeld Richtung Damme, am Ortsende zur Schemder Bergmark abbiegen.  
Start: Wanderparkplatz südlich des Hotels. Hier beginnen die Routen 1, 2 und 3.  
Infotafel: Vorhanden.



3 Räuberoute Länge 6,30 km

Schwierigkeitsgrad: mittel (Farbcode rot)

Anfahrt, Start, Infotafel: s. Routen 1 und 2



4 Dersaroute Länge 11,40 km

Schwierigkeitsgrad: schwer (Farbcode schwarz)

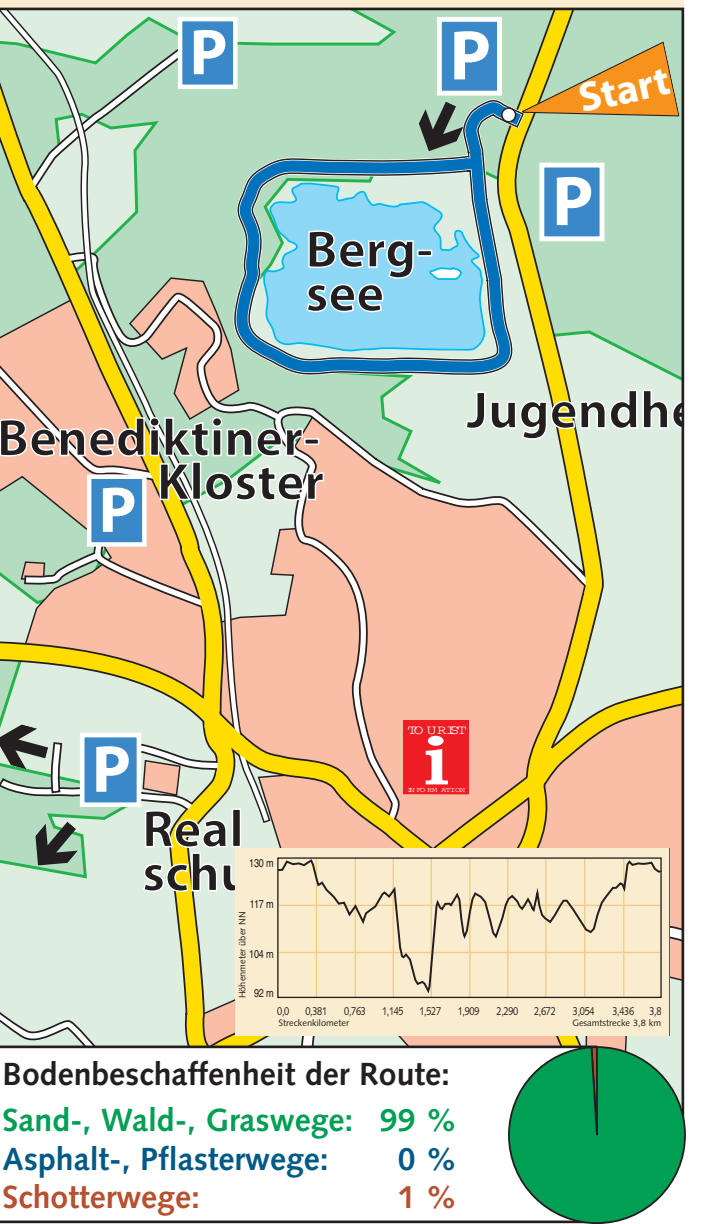
Anfahrt: Von Damme Richtung Steinfeld, Parkplatz links hinter einer Rechtskurve.  
Start: Hier beginnen die Routen 4 und 5.  
Infotafel: Vorhanden.



5 Bergseeroute Länge 3,80 km

Schwierigkeitsgrad: leicht (Farbcode blau)

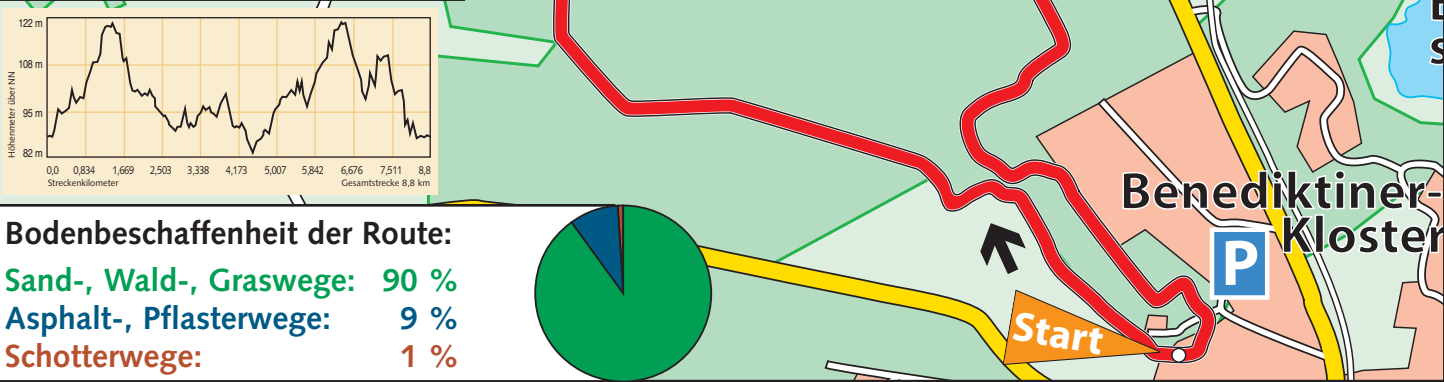
Anfahrt: Von Damme Richtung Steinfeld, Parkplatz links hinter einer Rechtskurve.  
Start: Hier beginnen die Routen 4 und 5.  
Infotafel: Vorhanden.



6 Waldroute Länge 8,80 km

Schwierigkeitsgrad: mittel (Farbcode rot)

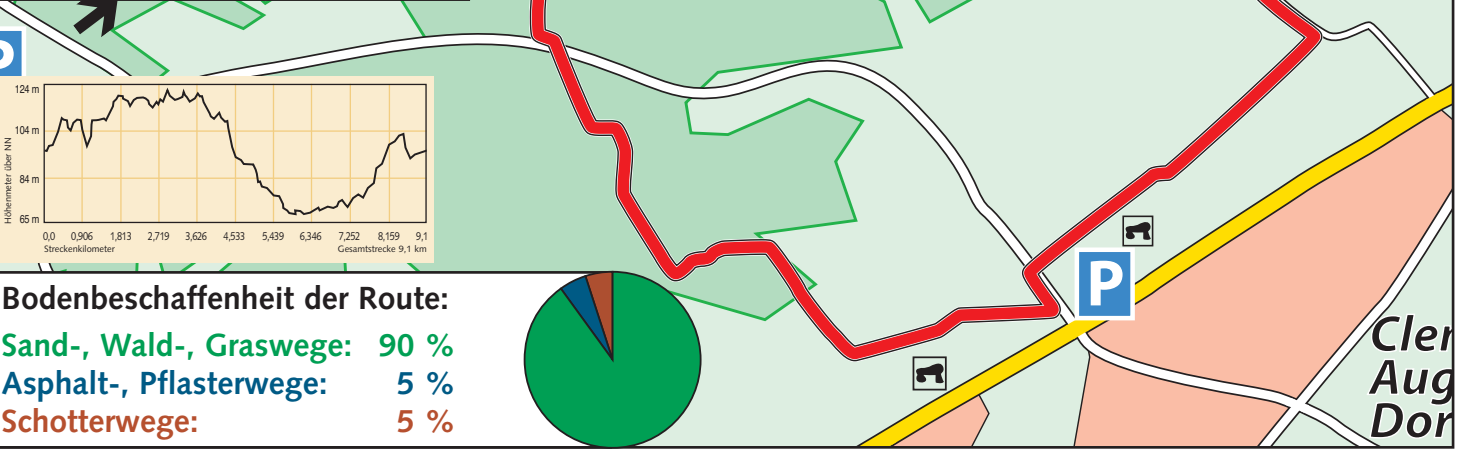
Anfahrt: Von Damme in Richtung Holdorf. Nach links zum Benediktinerkloster abbiegen.  
Start: Beim Parkplatz am Kloster.  
Infotafel: Nächste Infotafel bei der Realschule.



8 Hünensteinroute Länge 9,20 km

Schwierigkeitsgrad: mittel (Farbcode rot)

Anfahrt: in Damme vom Westring in die Schützenstraße abbiegen, bis zur Realschule fahren.  
Start: Beim Parkplatz an der Realschule. Hier beginnen die Routen 7 und 8.  
Infotafel: vorhanden.



10 Wärmelbäkenroute Länge 4,30 km

Schwierigkeitsgrad: leicht (Farbcode blau)

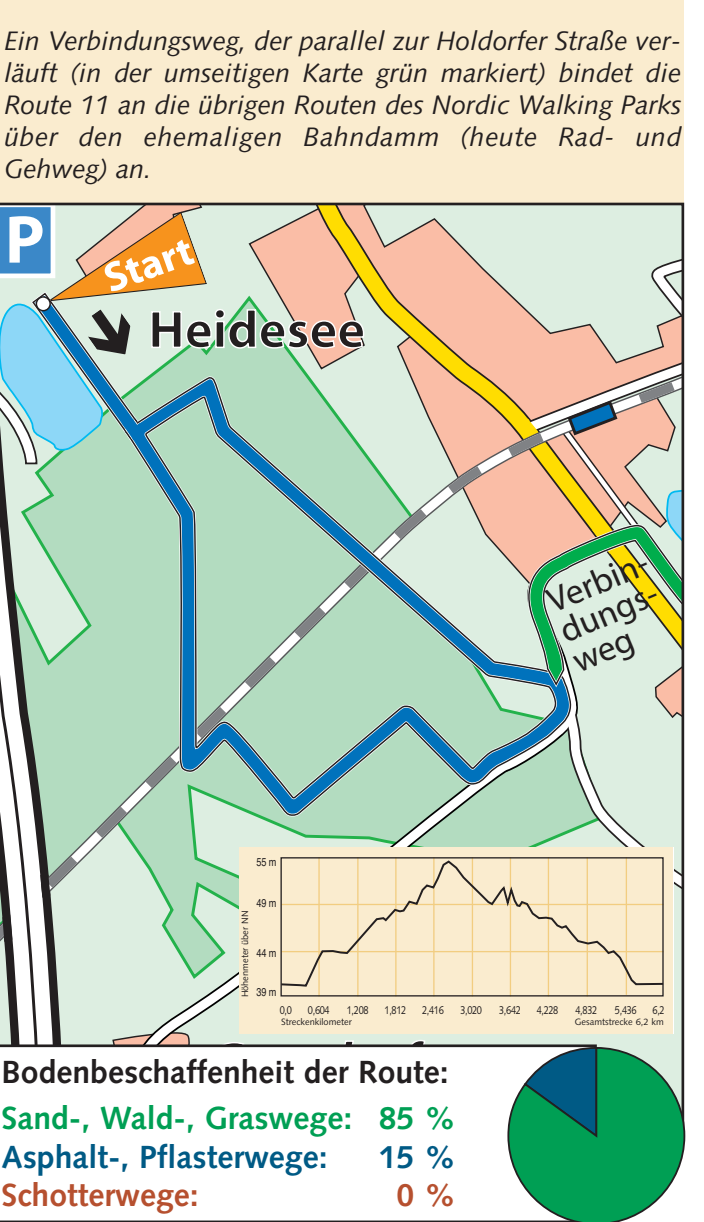
Anfahrt: Von Neuenkirchen die Bergstraße zur Clemens-August-Klinik, nach der Klinik in die 1. Straße links abbiegen, bis zum Wanderparkplatz an der linken Seite.  
Start: Dem Parkplatz gegenüber auf der anderen Straßenseite. Hier beginnen die Routen 9 und 10.  
Infotafel: Vorhanden.



11 Heideseeroute Länge 6,20 km

Schwierigkeitsgrad: leicht (Farbcode blau)

Anfahrt: Von Holdorf Richtung Fladderlohausen. Vor der Autobahnbrücke zum Heidesees abbiegen.  
Start: Beim Eingang des Heidesees.  
Infotafel: Vorhanden.



7 Bexaddetalroute Länge 6,50 km

Schwierigkeitsgrad: mittel (Farbcode rot)

Anfahrt: In Damme vom Westring in die Schützenstraße abbiegen, bis zur Realschule fahren.  
Start: Beim Parkplatz an der Realschule. Hier beginnen die Routen 7 und 8.  
Infotafel: Vorhanden.



9 Bergroute Länge 9,20 km

Schwierigkeitsgrad: schwer (Farbcode schwarz)

Anfahrt: Von Neuenkirchen die Bergstraße zur Clemens-August-Klinik, nach der Klinik 1. Straße links, Wanderparkplatz linke Seite.  
Start: Dem Parkplatz gegenüber auf der anderen Straßenseite. Hier beginnen die Routen 9 und 10.  
Infotafel: Vorhanden.

