

# Erleben Sie unseren Haard Walking Park!

Datteln - Haltern am See - Marl - Oer-Erkenschwick

**Vier Städte bewegen sich.  
Gehen Sie mit!**



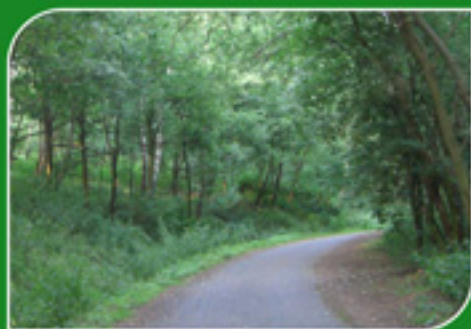
**Wald bewegt...**

# Die Idee



Die Trendsportart Nordic Walking erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Bei immer mehr Menschen hat sich in der jüngeren Vergangenheit der „Geheimtipp Haard“ als Paradies für Nordic Walker herumgesprochen – für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene.

Dies brachte die Bürgermeister/Innen der 4 Städte am Rande der Haard - Datteln, Haltern am See, Marl und Oer-Erkenschwick – auf die gute Idee, den Nordic Walkern mehr zu bieten als „nur“ eine wunderschöne Landschaft: attraktive Routenvorschläge, bessere Beschilderungen und hilfreiche Informationen kurzum: einen richtigen „Nordic Walking Park“.



Innerhalb kürzester Zeit wurde die Idee zu einem Konzept weiter entwickelt, bestehende Hindernisse unbürokratisch beseitigt und gemeinsam mit dem Regionalverband Ruhr der „Nordic Walking Park“ sehr engagiert auf den Weg gebracht. Dank dieser Initiative konnte nach nur wenigen Monaten intensiver Vorbereitung dann am 01.09.2005 der mit Spannung erwartete und großer Begeisterung geplante „Haard Walking Park“ offiziell eröffnet werden.

# Gesagt! Getan!



Lassen auch Sie sich begeistern von unserem neuen „El Dorado“ für Nordic Walker zwischen Ruhrgebiet und Münsterland.



# Der Park

„Lebensfreude – Bewegung – Natur“ – alle 3 Elemente verbindet der „Haard Walking Park“ auf insgesamt mehr als 50 Kilometern in ganz besonderer Weise.

Die Streckenverläufe sind mit professioneller Unterstützung des Deutschen Nordic Walking Verbandes (Sektion Haltern am See) und des Sauerländischen Gebirgsvereins erarbeitet worden und umfassen sowohl einfache Routen (blau gekennzeichnet) als auch mittelschwere Routen (rot gekennzeichnet) mit Höhen zwischen 40 und 130 m über NN. Bei 7 verschiedenen Routen mit klangvollen Namen wie z.B. „Dachsbergroute“ ist daher für jeden etwas dabei.



Beginnen Sie als Anfänger mit kurzen, einfachen Strecken, wählen Sie als Fortgeschrittener die anspruchsvolleren, längeren Strecken oder vielleicht kombinieren Sie auch verschiedene Routen miteinander und tanken

zwischendurch neue Energie in einer der traumhaft gelegenen Waldgaststätten.



Wer sich im Anschluss richtig verwöhnen und die Seele Baumeln lassen möchte, findet Entspannung auf hohem Niveau in einer der weit über die Region hinaus bekannten Wellnessanlagen „Hotel Loemuehle“ ([www.hotel-loemuehle.de](http://www.hotel-loemuehle.de)), „Landhotel Jammertal“ ([www.jammertal.de](http://www.jammertal.de)), „Hotel Seehof“ ([www.hotel-seehof.de](http://www.hotel-seehof.de)) und „Maritimo“ ([www.maritimo.info](http://www.maritimo.info)).

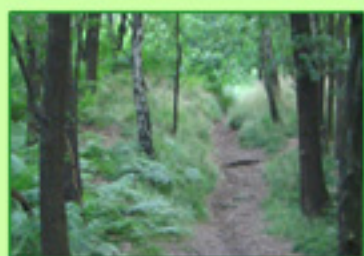
Genießen Sie den „Haard Walking Park“ und die am Rande gelegenen Freizeiteinrichtungen – mit allen Sinnen!

\* liegt außerhalb der Strecke – aber leicht und schnell erreichbar.

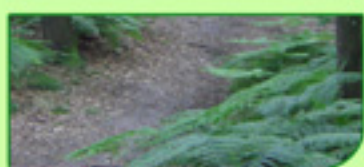
# Die Haard



Die Haard ist eingebettet in den Naturpark „Hohe Mark“ – einer Landschaft, die abwechslungsreicher kaum sein kann.



Als Naturparke werden großräumige Schutzgebiete bezeichnet, die sich wegen ihrer landschaftlichen Voraussetzungen besonders gut für die Erholung eignen.



Sie bestehen überwiegend aus Landschafts- und Naturschutzgebieten.

Mit einer Waldfläche von rund 5.500 ha ist die Haard ein äußerst beliebtes Naherholungsgebiet und Ausflugsziel mit zahlreichen attraktiven Freizeitmöglichkeiten.

Wer das Golfen erlernen möchte, sollte die Golfübungsanlage mit vier Löchern, Putting Green und Driving Range des Landhotels Jammertal besuchen.

## Wald bewegt!

Der im Süden gelegene Stimberg („Stimbergroute“) bildet mit 157m. ü. NN die höchste Geländeerhebung und ist mit seinen Quarzitbänken eine Attraktion. Die hügelige Landschaft zieht die Besucher in ihren Bann und erlaubt insbesondere von den drei Feuerwachtürmen, die Sie gleichzeitig auch als Aussichtstürme nutzen können, wunderschöne, weite Ausblicke ins Lippetal und ins Ruhrgebiet.

Besonders für Familien mit Kindern lohnt sich auch ein Besuch des Waldspielplatzes bei Flaesheim (Ausgangspunkt: Routen 1, 2 & 5). Hier können die Kleinen in die Sagenwelt der Haard mit dem Treffpunkt der Riesen, den Elfenschaukeln und dem Zwergendorf eintauchen. Oder besuchen Sie die Waldgaststätte „Mutter Wehner“ und gönnen den Kindern ein besonderes Vergnügen: Ponyreiten in der Haard (Ausgangspunkt: Route 7). Oder, oder, oder...

Am Besten Sie begeben sich selbst auf Entdeckungstour in die Haard und finden Ihre ganz individuellen „Freizeitoasen“ und „Lieblingsplätze“.



# Der Sport

Gehören Sie bereits zu der großen, passionierten Fangemeinde des „Nordic Walking“?

Dann bedarf es nicht vieler Worte und es bleibt uns nur, Ihnen viel Freude in und an unserem neuen „Nordic Walking Park“ zu wünschen.

An die Stöcke! Fertig! Los!

Sie gehören – noch – zu den rund 80 % der Bundesbürger, die zwar schon etwas über den Trendsport „Nordic Walking“ gehört haben und dem auch positiv gegenüber stehen – wissen aber noch nicht so recht, ob das „Gehen am Stock“ das Richtige für Sie ist? Sie möchten erst etwas mehr erfahren? Gern!

## 10 gute Gründe für das „Nordic Walking“

1. sanftes Ganzkörpertraining,
2. besonders gelenkschonend,
3. verbessert spürbar die Koordination,
4. fördert deutlich die Durchblutung und die Sauerstoffzufuhr,
5. stärkt nachweislich das Herz-Kreislaufsystem,
6. unterstützt den Muskel- und Konditionsaufbau und stärkt das Immunsystem,
7. fördert den Stressabbau,
8. löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich,
9. wirkt sich durch den Stockeinsatz und den erheblich erhöhten Energieverbrauch sehr positiv im Rahmen einer Diät aus und
10. führt zur Produktion von Glückshormonen und macht deshalb einfach gute Laune!



Sie sind nun selbst in der (guten) Laune, unseren „Nordic Walking Park“ und den Sport einmal kennen zu lernen?

Dann probieren Sie das „Nordic Walking“ doch einfach in einem unserer Vereine zusammen mit Gleichgesinnten aus oder sprechen uns an:

Wir informieren Sie gern über kompetente Ansprechpartner.



Ihre Ansprechpartner in den Städten:



**Datteln:** Stadtinformation im Hermann-Grochtmann-Museum  
Genthiner Straße 7, 45711 Datteln  
Tel.: 02363 - 359971, Fax: 02363 - 107362  
Internet: [www.datteln.de](http://www.datteln.de)  
Mail: [stadtinfo@datteln.de](mailto:stadtinfo@datteln.de)  
geöffnet: Mi. - So. 10.00 - 18.00 Uhr

**Haltern am See:**

**Marl:** Amt für Marketing & Öffentlichkeitsarbeit  
Rainer Kohl  
Creiler Platz, 45765 Marl  
Tel.: 02365 - 92713, Fax: 02365 - 99962713  
Internet: [www.marl.de](http://www.marl.de)  
Mail: [rainer.kohl@marl.de](mailto:rainer.kohl@marl.de)

**Oer-Erkenschwick:** Ihre Ansprechpartnerin:  
Sandra Bonnemeier  
Wirtschaftsförderung Stadt Oer-Erkenschwick  
Rathausplatz 1, 45739 Oer-Erkenschwick  
Tel.: 02368 - 691368, Fax: 02368 - 691370  
Internet: [www.oer-erkenschwick.de](http://www.oer-erkenschwick.de)

Mit freundlicher Unterstützung von:



Wohnbau Auguste Victoria GmbH  
Victoriast. 43,  
45772 Marl  
[www.wav-gmbh.de](http://www.wav-gmbh.de)



Ihre Ansprechpartnerin:  
Sporttherapeutin  
Imke Bartenwerfer  
Tel.: 02361-584426



Volksbank Haltern  
Münsterstr. 1,  
45721 Haltern am See  
[www.vb-haltern.de](http://www.vb-haltern.de)



DNV Nordic Fitness Center im Vest  
[www.nordic-fitness.com](http://www.nordic-fitness.com)



Sauerländischer Gebirgsverein



Regionalverband Ruhr



Willkommen im Haard Walking Park!



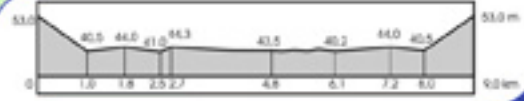
So finden Sie sich in unserem Haard Walking Park schnell und einfach zurecht:



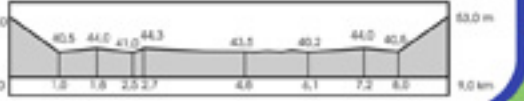
— einfache Route  
— mittelschwere Route  
- - - Verbindungsweg



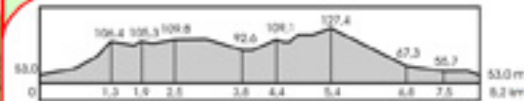
Heideroute 9,0 km



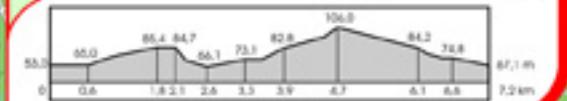
Flaesheimer Route 3,2 km



Dachsbergroute 8,2 km

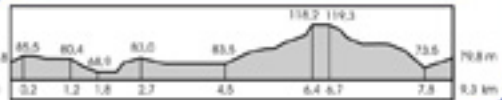


Jammertalroute 7,2 km

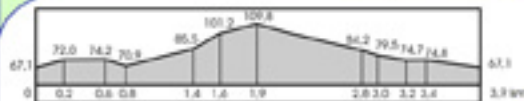


1,7 km

Siebenhügelroute 9,3 km



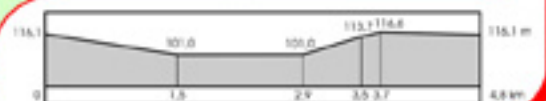
Katenkreuzroute 3,9 km



1,9 km

1,4 km

Stimbergroute 4,8 km



Eine Initiative der Städte



Datteln Haltern am See Marl Oer-Erkenschwick