

Willkommen im Haard Walking Park!

Datteln - Haltern am See - Marl - Oer-Erkenschwick



Vier Städte bewegen sich.
Machen Sie mit!



Die Idee

Nordic Walking findet unter sportlichen und gesundheitsbewussten Menschen wachsenden Zuspruch. Unter Nordic Walkern hat sich die Haard im Naturpark Hohe Mark zu einem beliebten Treffpunkt entwickelt.



Unter dem Motto „Nordic Walking im Naturpark“ haben deshalb die Bürgermeister der vier Städte Datteln, Haltern am See, Marl und Oer-Erkenschwick gemeinsam die Initiative ergriffen, um im Herzen der Haard den *Haard Walking Park* zu errichten.

Das Konzept haben die vier Haard-Städte in enger Zusammenarbeit mit dem Deutschen Nordic Walking Verband entwickelt und den *Haard Walking Park* mit tatkräftiger Unterstützung des Regionalverbandes Ruhr engagiert und mit großer Begeisterung auf den Weg gebracht.



Der *Haard Walking Park* bietet:

- attraktive und gut ausgeschilderte Routen mit unterschiedlichen Anforderungen,
- nützliche Informationen zum Walken,
- Natur pur und Sehenswertes entlang der Walking-Routen,
- Ausflugsziele und gastronomische Angebote in unmittelbarer Nähe.

Lassen auch Sie sich begeistern vom *Haard Walking Park*, dem neuen „El Dorado“ für Nordic Walker an der Schwelle zwischen Ruhrgebiet und Münsterland!



Haard Walking im Naturpark

Der Park



Auf sieben Routen und mehr als 50 Kilometern bietet der *Haard Walking Park* „Lebensfreude - Bewegung - Natur“ in ganz besonderer Weise.

Unter den Routen mit so klangvollen Namen wie „Dachsbergroute“ oder „Heideroute“ befinden sich sowohl einfache Strecken (blau gekennzeichnet) als auch mittelschwere Strecken (rot gekennzeichnet) mit Höhen zwischen 40 und 130 m über NN. Die Streckenverläufe wurden jeweils mit professioneller Unterstützung des Deutschen Nordic Walking Verbandes (Sektion Haltern am See) und des Sauerländischen Gebirgsvereins erarbeitet.

Haard-Walking
Dachsbergroute



Haard-Walking
Siebenhügelroute



Nordic Walker – ob Anfänger oder Fortgeschrittene – haben im *Haard Walking Park* die angenehme Qual der Wahl und finden hier garantiert die richtige Route.



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 Wellnessoasen „Hotel Loemuehle“* (www.hotel-loemuehle.de), „Landhotel Jammertal“ (siehe Foto) (www.jammertal.de), „Hotel Seehof“ (www.hotel-seehof.de) und „Maritimo“ (www.maritimo.info).



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

Der Tipp:

Kombinieren Sie verschiedene Routen miteinander und tanken Sie neue Energie in einer der traumhaft gelegenen Waldgaststätten!

* Das Hotel Restaurant Loemühle befindet sich in Marl-Hüls (Loemühlenweg), ist vom *Haard Walking Park* aber gut und schnell zu erreichen.



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



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



Sie bestehen überwiegend aus Landschafts- und Naturschutzgebieten.

Die Haard

Mit einer Waldfläche von rund 5.500 ha bildet die Haard „die grüne Lunge“ des nördlichen Ruhrgebiets und ein äußerst beliebtes Naherholungsgebiet und Ausflugsziel.

Wald, der bewegt!

Das engmaschige Netz an Wander-, Rad- und Reitwegen eröffnet vielfältige Möglichkeiten zur aktiven Freizeitgestaltung. So schätzen Mountainbiker die hügelige Waldlandschaft als attraktives Terrain für ihren Sport, und angehende Golfer schwingen auf der Übungsanlage des Landhotels Jammertal („Jammertalroute“) die Schläger.

Erwandern Sie doch einmal den im Süden des Haard Walking Parks gelegenen Stimberg („Stimbergroute“). Er ist mit 157 m ü. NN die höchste Geländeerhebung und bildet mit seinen Quarzitbänken eine echte Attraktion. Oder lassen Sie Ihren Blick von einem der drei Feuerwachtürme, die als Aussichtstürme genutzt werden können, über die hügelige Landschaft weit ins Lippe-tal und ins Ruhrgebiet schweifen.

Kinder freuen sich über den Besuch des Waldspielplatzes bei Flaesheim (Ausgangspunkt: Walking-Routen 1, 2 und 5). Hier können die Kleinen in die Sagenwelt der Haard mit Riesen, Elfenschaukeln und einem Zwergendorf eintauchen. Oder besuchen Sie die Waldgaststätte „Mutter Wehner“ (Ausgangspunkt: Route 7) und gönnen Ihren Kindern ein besonderes Vergnügen: Ponyreiten in der Haard.

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

Der Sport

Sie gehören bereits zu der großen, passionierten Fangemeinde des „Nordic Walking“? Dann wünschen wir Ihnen viel Freude am *Haard Walking Park*. An die Stöcke! Fertig! Los!

Oder gehören Sie vielleicht (noch) zu den rund 80 Prozent der Bundesbürger, die zwar schon etwas über den Trendsport „Nordic Walking“ gehört haben und ihm auch positiv gegenüber stehen, aber noch nicht so recht wissen, ob das „Gehen am Stock“ das Richtige für Sie ist?

Dann möchten wir Ihnen gern 10 gute Gründe für Nordic Walking nennen.

Nordic Walking



1. bedeutet sanftes Ganzkörpertraining,
2. ist 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. erhöht den Energieverbrauch und wirkt sich dadurch sehr positiv im Rahmen einer Diät aus und
10. setzt Glückshormone frei und macht deshalb einfach gute Laune!

Sie möchten Nordic Walking und den *Haard Walking Park* näher kennenlernen?

Oder den neuen Trendsport gleich in einem der zahlreichen Vereine zusammen mit Gleichgesinnten ausprobieren?



Die vier Haard-Städte rund um den *Haard Walking Park* nennen Ihnen gern kompetente Ansprechpartner.

Ihre Ansprechpartner:



Datteln: Stadtinformation im Hermann-Grochtmann-Museum
Genthiner Straße 7, 45711 Datteln
Tel.: 02363 - 35 99 71, Fax: 02363 - 10 73 62
Mail: stadtinfo@datteln.de
Internet: www.datteln.de

Haltern am See: Tourist-Information im Alten Rathaus
Markt 1, 45721 Haltern am See
Tel.: 02364 - 93 33 66, Fax 02364 - 93 33 64
Mail: stadtagentur@haltern.de
Internet: www.haltern-am-see.de

Marl: Stadtinformationsbüro i-Punkt Marl
Marler Stern 10 d, 45768 Marl
Tel.: 02365 - 99 43 10, Fax.: 02365 - 99 43 33
Mail: i-punkt@marl.de
Internet: www.marl.de

Oer-Erkenschwick: Wirtschaftsförderung der Stadt Oer-Erkenschwick
Rathausplatz 1, 45739 Oer-Erkenschwick
Tel.: 02368 - 69 13 68, Fax: 02368 - 69 13 70
Mail: Sandra.Bonnemeier@oer-erkenschwick.de
Internet: www.oer-erkenschwick.de

Veröffentlicht mit freundlicher Unterstützung von:



Wohnbau Auguste Victoria GmbH
Victoriastr. 43,
45772 Marl
www.wav-gmbh.de



Ihre Ansprechpartnerin:
Dipl.-Sportwiss.
Imke Bartenwerfer
Tel.: 02361-584426



Volksbank Haltern
Münsterstr. 1,
45721 Haltern am See
www.vb-haltern.de



DNV Nordic Fitness Center im Vest
www.nordic-fitness.com

APOTHEKE im centr-o-med

Dr. Claudia Kraneis
Heibeckstr. 30
45711 Datteln
Tel.: 02363-358810



Redder Str. 421, 45711 Datteln
Tel.: 02363-377-0
www.jammertal.de

Willkommen im Haard Walking Park!



HALTERN AM SEE

Haard Walking Park

So kommen Sie einfach und schnell an Ihr Ziel!

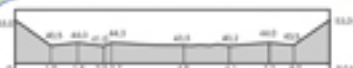


- P** An der B58 von Haltern am See nach Lidinghausen, ca. 200 m hinter dem Hotel Seehof.
- P** An der Ampel in Flaesheim abbiegen. Am Ende der Straße "Zum Dachsberg".
- P** Direkt an der B 51 am Haardgrenzweg, nördlich des Stadteils Marl-Sinsen in Höhe des Ortszentrums/Ortszweigs.
- P** Von der Becklinghäuser Str. (B89) Richtung Aßen links in die Radler Straße einbiegen, nach 1 km auf der linken Seite gegenüber der Gaststätte Katenkreuz.
- P** Von Marl kommt links in die Theodorstr. einbiegen (von O-E Mitte in Kreisverkehr am Berliner Platz, 7. Ausfahrt auf Groß-Ekerschwicken Str., rechts in Theodorstr.), weiter auf Haardstr.
- P** Aus allen Richtungen der Beschilderung zum "Marltine" folgen.

- einfache Route
- mittelschwere Route
- Verbindungsweg

- | | | |
|-------------|----------------|---------------------|
| Gastronomie | Campingplatz | Hotel / Unterkünfte |
| Freibad | Jugendherberge | Wellness |
| Hallenbad | Feuerwachturm | |

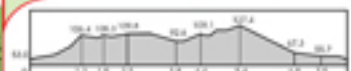
2. Heideroute 9,0 km



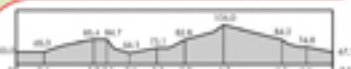
1. Flaesheimer Route 3,2 km



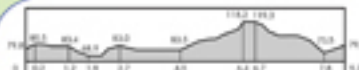
5. Dachsbergroute 8,2 km



6. Jammertalroute 7,2 km



4. Siebenhügelroute 9,3 km



3. Katenkreuzroute 3,9 km



7. Stimbergroute 4,8 km



Eine Initiative der Haard-Städte



Datteln



Haltern am See



Marl



Oer-Erkenschwick