

## PRESSEMITTEILUNG

15. Juni 2010


### Hundertfünfzehn Kilometer Fitness am Main

#### Gemeinsames Nordic Walking Zentrum Maintal-Haßberge eröffnet

**Oberhaid.** Für Fitnessbewusste haben vier Kommunen am Rande des Maintals gemeinsam ein neues, attraktives Freizeit- und Gesundheitsangebot geschaffen. Am Donnerstag, 24. Juni um 16:30 Uhr wird am Sportplatz des FC Oberhaid das neue Nordic Walking Zentrum Maintal-Haßberge vorgestellt. Interessierte können nach den Grußworten von Landrat Dr. Günther Denzler und Staatssekretärin Melanie Huml gleich eine erste Teilstrecke ausprobieren.

Die Gemeinden Oberhaid, Kemmern und Lauter sowie die Stadt Baunach liegen mit ihren gesamten Flächen im Bereich des Naturpark Haßberge, der hier unmittelbar an das Maintal grenzt. Die landschaftlich sehr reizvolle Lage, die Nähe zur Stadt Bamberg und die Entwicklung im Bereich der Gesundheits- und Wellnessbewegung haben dazu geführt, dass die Gemeinden im Bezug auf das Nordic Walken derzeit einen starken Zuspruch erfahren. Dabei ist im Rahmen des Flussparadieses Franken die Idee eines gemeinsamen Nordic Walking Zentrums entstanden.

Für die fünf Ortschaften Oberhaid, Kemmern, Lauter, Baunach und Priegendorf haben Nordic Walking Aktive vor Ort jeweils drei Strecken ausgearbeitet. Die 15 Routen mit insgesamt ca. 115 km Wegstrecke werden derzeit durchgängig ausgeschildert. Ein Faltblatt und Tafeln an den Startpunkten informieren über die zwischen 4 und 15 Kilometer langen Routen, die unterschiedliche Schwierigkeitsgrade besitzen. Wie bei den Skirouten sind die blauen Routen für Einsteiger, die roten Routen für Fortgeschrittene und die schwarzen Routen für ambitionierte Sportler gedacht. Die 15 Kilometer lange Veitensteinrunde ab Priegendorf ist mit einer Höhendifferenz von über 230 Metern die schwierigste Strecke. Zum leichteren Einstieg empfehlen sich zum



Beispiel die Oberhaider Mönchseerunde, die Kemmerer Dammrunde oder die Raidelhüttenrunde in Lauter. Alle Routen führen wieder zum Startpunkt zurück und einige lassen sich auch mit Touren der angrenzenden Ortschaften kombinieren. Die neuen Nordic Walking Strecken werden von ortsansässigen Vereinen und Privatpersonen unterstützt und vom Naturpark Haßberge über das Bayerische Umweltministerium gefördert. Über die Leader-Aktionsgruppe ist geplant, das jetzt erarbeitete Grundkonzept auf weitere Orte zu übertragen. So kann in der Region Bamberg ein ganzes Nordic Walking Netz mit einheitlichen Standards entstehen, das gemeinsam besser vermarktet werden kann. Vorbild ist das Nordic Walking Gebiet rund um den Ochsenkopf im Fichtelgebirge, welches in den letzten Jahren ebenfalls mit europäischen Fördermitteln umgesetzt worden ist.

Im Skilanglauf liegt der Ursprung des Nordic Walkings. Es wurde nicht nur in Skandinavien erfunden, auch Skilangläufer bereiteten sich bereits in den 40er Jahren mit Nordic Walking auf die Wintersaison vor. Nordic Walking kann alleine, aber vor allem auch in einer Gruppe ausgeübt werden. Wenn man diese Sportart relativ gut beherrscht kann man die Technik des Laufens mit Stöcken so einsetzen, dass vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen alle in einer Gruppe laufen können. Darin und in der Tatsache, dass diese Sportart zudem sehr gelenkschonend ist, liegen die großen Vorteile beim Nordic Walking.

Das Faltblatt mit den Routeninformationen und Tipps zum Nordic Walking liegt in den beteiligten Kommunen und in Landratsamt Bamberg aus und kann herunter geladen werden unter [www.gesundheitsportal-bamberg.de](http://www.gesundheitsportal-bamberg.de), [www.flussparadies-franken.de](http://www.flussparadies-franken.de) oder [www.naturpark-hassberge.de](http://www.naturpark-hassberge.de)