

## Auf einen Walk im Oktober 2022

Für mich zählt der Herbst zur schönsten Jahreszeit, die Temperaturen sind bewegungsfreundlich, die Landschaft zeigt sich in allen Farben und wenn noch die Sonne scheint; perfekt! Nicht umsonst spricht man vom „goldenen Oktober“!

Da ist es fast zu schade, nur eine Trainingsstrecke „unter die Füße“ zu nehmen. Die TOP 10 meiner Nordic Walking Strecken ist rein subjektiv. Schließlich gilt es individuelle Vorlieben und logistische Gegebenheiten (von der Haustür aus oder die Anfahrt mit dem Auto) zu berücksichtigen.

Trotzdem; hier ist meine TOP 10:

- **der Luttergrünzug von der TSVE-Halle bis Meyer zu Heepen und zurück**  
Länge: ca. 6 km, auch bei Dunkelheit gut zu laufen/walken, Verlängerungen Richtung Heepen möglich, Nachteil: z.Zt. Baustellen und Straßenüberquerungen
- **der Bultkamppark**  
ca. 3,4 km, flach, auch bei schlechtem Wetter geeignet, Verlängerung Richtung Obersee
- **durch das Moorbachtal**  
ca. 6 km, abwechslungsreich, schöner Blick auf den Teuto
- **der Nordpark**  
1 km Runde, die sich lohnt, mehrmals zu absolvieren, Oase der Ruhe, tolle Bäume, Dahlien
- **die Heeper Fichten**  
verschiedene Runden, bei jedem Wetter, Verlängerung entlang der Felder Richtung Heepen, teilweise auch bei Dunkelheit
- **der Nordic Walking Park oberhalb der Uni**  
verschiedene Strecken möglich, Laubbäume in ihrer ganzen Pracht, bei jedem Wetter, aber nicht bei Dunkelheit machbar
- **von Peter auf dem Berge Richtung Schwedenschanze und zurück**  
ca. 8 km und mehr, wenn es weiter Richtung Werther gehen soll, Parallelwege zum Hermannsweg nutzen, nicht bei Dunkelheit
- **durch den Sennewald oberhalb der Sennestadt**  
Start: Wanderparkplatz Lämershagener Straße kurz nach der Autobahnunterführung, verschiedene Streckenlängen möglich, bei jedem Wetter, aber nicht bei Dunkelheit
- **auf dem Hermannsweg von der Habichtshöhe bis zu den Lämershagener Treppen**  
5 km hin, 5 km zurück, „Waldbaden“ und Sinne schärfen
- **die 3-Hügel-Strecke rund um den Obersee und der Johannisbachau**  
ca. 8 km, abwechslungsreich, immer wieder ein Genuss, bei jedem Wetter, auch bei Dunkelheit machbar

Dies sind meine 10 Lieblingsstrecken im Herbst. Bewusst habe ich auf eine Reihenfolge verzichtet, denn es kommt auf meine Stimmung und auf die Tageszeit an, welche Strecke ich walken möchte. Alle Strecken sind auch bei Regenwetter machbar, bei Dunkelheit scheiden einige Strecken aus, es sei denn, man möchte mit Stirnlampe unterwegs sein.

Vielleicht trifft man sich auf einen der Strecken. Ich würde mich freuen!

Mit einem Lächeln

*Martin*