



Ein gesundes Vergnügen: Bewegung an der irischen Luft bei den geführten Nordic-Walking-Touren an Ostholsteins Stränden.

Foto: hfr

Herbstliche Nordic-Walking-Touren

Unter fachkundiger Führung geht's immer sonnabends entlang der Lübecker Bucht und durchs Binnenland

Scharbeutz/Pelzerhaken/Sierksdorf. Ein naturverbundenes Herbst-Erlebnis bietet die Lübecker Bucht mit geführten Nordic-Walking-Touren. Ausgeschilderte Routen führen auf über 640 Kilometern an den Stränden entlang und durch das Binnenland der Holsteinischen Schweiz.

Das Motto lautet: Herbstzeit ist Aktivzeit. Bis zum Ende des Jahres finden daher an allen Wochenenden Angebote zum Thema „gesunde Bewegung in freier Natur“ statt. Unter fachkundiger Führung star-

ten jeden Sonnabend kostenlose Nordic-Walking-Touren in Pelzerhaken, Sierksdorf und Scharbeutz. Treffpunkt für die Scharbeutz-Touren ist die Seebrücke, in Sierksdorf treffen sich die Teilnehmer am „Haus des Gastes“. Gestartet wird in beiden Orten um 9.30 Uhr. Die Pelzerhaken-Touren beginnen um 10 Uhr an der Tourist-Information.

Die etwa eineinhalbstündigen Touren führen am Strand und über Promenaden zwischen Hafengras entlang oder auch um den Pönitzer

See im Binnenland. Die drei regionalen „Guides“ leiten die Teilnehmer dabei auf den schönsten Wegen durch die einzigartige Natur an der Küste Ostholsteins. Hierbei geben sie Tipps zur Verbesserung der Nordic-Walking-Techniken in unterschiedlichem Gelände und plaudern auch gerne aus dem regionalen Schatzkästchen.

Wer seine eigenen Stöcke nicht mitnehmen möchte oder noch keine besitzt, kann den kostenlosen Ausleih-Service der Tourismus-Agen-

tur Lübecker Bucht nutzen. In den Tourist-Infos in Pelzerhaken, Sierksdorf und Scharbeutz können diese entliehen werden. Wer sich selbstständig auf Tour begeben möchte, kann dort ebenfalls kostenloses Kartenmaterial für verschiedene Routen durch die Region erhalten.

● **Weitere Infos** zur Anmeldung für die geführten Nordic-Walking-Touren und zu den Terminen finden sich im Internet unter www.luebecker-bucht-ostsee.de/nordic-walking-aktiv.