

## Outdoor-Training in Dorsten und Haltern

24.04.2021 18:13 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

## Outdoor-Training in Dorsten und Haltern



### Fit in den Frühling

Die Tage werden länger, die Temperaturen stiegen, die Sonne lacht uns schon morgens an. Uns zieht es wieder nach draußen. Aus Couch-Potatoes sollen wieder durchtrainierte Frauen und Männer werden. Aber leider ist es oft wie beim Pferd, das gesattelt, aber nicht geritten wird: Es bleibt beim Vorsatz. Dabei gibt es reichlich Möglichkeiten, sich draußen auch in Coronazeiten fit zu halten, denn „Dorsten ist ein Eldorado fürs Outdoor-Training“, weiß Fitness- und Personal Trainer Andy Schilasky aus Dorsten.

### Joggen und walken

Diese Art der sportlichen Betätigung ist wohl mit eine der einfachsten Möglichkeiten, sich fit zu halten oder es wieder zu werden. Ob spontan oder mit Verabredung, ob alleine oder zu zweit, hier gilt: Sportschuhe an, warm machen und ab auf die Strecke.

In Dorsten und Haltern sind die verschiedenen Waldstücke oft nicht allzu weit vom Startpunkt entfernt, aber auch um die Seen herum gibt es schöne Laufstrecken. So ist der Weg um den Halterner See etwa neun Kilometer lang, der um den Blauen See sechs und die Laufstrecke im Barloer Busch ist mit zweieinhalb Kilometern perfekt geeignet für Anfänger oder Wiedereinsteiger. Wer es gemächlicher angehen möchte, geht dort spazieren und hält seinen Geist fit, indem er auf dort aufgestellten Lerntafeln Interessantes über den Wald und seine Bewohner erfährt.

Fitnessuhren, die es in allen möglichen Preisklassen gibt, zeigen objektiv Ihre Erfolge an. Ob sie nun weitere Strecken in derselben Zeit zurücklegen können oder nicht mehr so stark aus der Puste sind, diese sichtbaren Ergebnisse spornen Sie sicherlich weiterhin an. Auch auf der Waage machen sich die gelaufenen Runden bald bemerkbar.

*Foto oben rechts: pexels-daniel-reche*



„Das geplante öffentliche und generationenübergreifende Bewegungsangebot entlang Lippe, Kanal und den Bächen umfasst Routen von fünfeinhalb, sechs oder neun Kilometern“, erklärt Michael Maiß, der als Sportkoordinator der Stadt Dorsten mit an der Umsetzung des Projektes aus Mitteln des Stadtteilbüros „Wir machen Mitte“ beteiligt war. „Die Laufstrecken sind bereits vorhanden, werden jedoch demnächst noch ergänzt durch Aktivpunkte, die mit verschiedenen Einheiten einladen, verschiedene Körperpartien zu trainieren“, fährt Michael fort. Auch an die ältere Generation wurde gedacht. So wurde die dreieinhalb Kilometer lange kleine Inselroute Kanal-Maria Lindenhof-Lippe zum Spaziergehen seniorengerecht und barrierefrei gestaltet.

*Foto oben rechts: Michael Maiß, Sportkoordinator der Stadt Dorsten*



## **Radfahren**

Ebenso spontan ohne große Vorbereitung können Sie auf dem Rad die Seele baumeln lassen. Raus in die Natur, abschalten, einmal nicht an Corona denken. Wer möchte, der kann quer durch Dorsten oder Haltern radeln, ohne mit dem Straßenverkehr in Berührung zu kommen. Die Routen sind so vielfältig, dass wir hier nicht einzeln auf sie eingehen kann, aber die Stadtinfo der Stadt Dorsten hält beispielsweise Radwanderkarten für Sie bereit.

„E-Bikes sind eine sportliche Alternative zum Fahrrad“, bestätigt mir Klaus Schmitz vom Dorstener Zweiradgeschäft Fahrrad. Freiheit. Leben. „Sie müssen natürlich beim elektrounterstützten Rad auch weiterhin in die Pedale treten, aber der Weg in ihrer gesetzten Zeit wird länger“, fährt er fort. „E-Bikes oder auch die üblichen Fahrräder eignen sich hervorragend für den Wiedereinstieg in den Sport oder sind eine gute Alternative, wenn man sich nicht mehr so ganz fit für längere Touren fühlt.“

Einige Strecken in der Haardt oder der Umgebung Dorstens sind besonders bei Mountainbikern sehr beliebt. Die meisten Radfahrer verhalten sich achtsam der Natur gegenüber, jedoch lassen rücksichtslose Radfahrer leider auch immer wieder neue Wege abseits der bestehenden Wege entstehen und stören damit die im Wald lebenden Tiere vor allem in der Brutzeit.

*Foto oben rechts: Heike und Klaus Schmitz vom Zweiradfachgeschäft Fahrrad. Freiheit. Leben.*



### **Und sonst?**

Sie können das Radfahren auch gemächlicher angehen, ohne sportliche Erfolge vor Augen zu haben. Wie wäre es mit einem Abstecher nach Lembeck zum Kneippbecken, falls die Nutzung gestattet ist? Dort bekommen Ihre müden Beine eine Abkühlung und Sie sind wieder fit für den Rückweg. Sind sie in der Haardt unterwegs, dann testen Sie doch mal, ob Sie genug Luft in der Lunge und Muskeln in den Beinen haben und die zahlreichen Stufen hinauf am Feuerwachturm schaffen.

Wenn Sie an Lippe und Kanal entlang radeln und die Lippe überqueren möchten, dann haben Sie die Wahl, eine der wenigen Brücken zu nutzen oder Ihre Oberarme zu stärken und sich mit momentan maximal nur einer Begleitperson per Muskelkraft mit der Fähre über die Lippe zu ziehen. Aber Vorsicht, unterschätzen Sie die Kraft nicht, die Sie aufbringen müssen. Ein heftiger Muskelkater erinnert die meisten Fährleute sicher in den nächsten Tagen an diesen Kraftakt.

Also runter vom Sofa und raus ins Freie. Wenn Sie sich erst einmal überwunden haben, wird Ihr regelmäßiges Training fast schon eine Selbstverständlichkeit. Und wer kennt nicht das herrliche Gefühl, nach dem Sport unter der Dusche zu stehen? Also? Was hält Sie noch auf?

*Foto oben rechts: „Filipa“, wie die junge hübsche Dame für diesen Bericht genannt werden möchte, klettert hier gerne in den Netzen oder hüpft auf den Trampolinen, die etwas abseits in der Wiese eingelassen sind*



### **Outdoor-Sportparks**

„In der zweiten Jahreshälfte ist geplant, das Multifunktionsspielfeld am Gymnasium Petrinum fertigzustellen“, berichtet Michael Maiß. „Durch diese moderne Spielfläche, die die Ausübung unterschiedlicher Sportarten zulässt, wird der Sportpark sicher ein Magnet für alle Sportler“, fährt er fort. Während das von „Wir machen Mitte“ geförderte Projekt sich noch im Bau befindet, wurde der kleine Outdoor-Sportpark im Hervester Gewerbegebiet durch eine Zusammenarbeit des „Förderturms der Ideen“ der RAG und Schülern des Paul-Spiegel-Berufskollegs bereits im November 2018 der Öffentlichkeit übergeben. Dieser Park wird gut genutzt und bietet eine Alternative zu den geschlossenen Fitnessstudios, da diese öffentliche Sportanlage geöffnet bleibt“, weiß der sportliche Dorstener. „Ich selbst nutze die Geräte dort, um mich fit zu halten, muss aber Wartezeit einkalkulieren, denn es kann passieren, dass alle Geräte besetzt sind.“

*Foto oben rechts: Der Outdoor-Gerätepark in Hervest*



### **Die Jugendlichen**

Für die Jugend hält Andy Schilasky ein anderes Konzept für angebrachter, als wild drauflos zu trainieren. „Gerade Jugendliche trainieren selten alleine, sie brauchen zudem eine fundierte Anleitung, nachdem sie ein Jahr lang nicht oder kaum am Schul- oder Vereinssport teilnehmen konnten“, erklärt Andy.

„Bevor die Jugendlichen sich ohne Aufsicht zu viert im engen Kellerraum treffen und dort alleine ohne Einhaltung der Hygieneregeln trainieren, sollten Vereinstrainer die politische Bewilligung zum Training bekommen“, wünscht sich der Dorstener und erklärt auch, wie dieses Konzept aussehen könnte: Kleine Gruppen mit je zwei Jugendlichen könnten unter Anleitung coronaregelkonform auf den zahlreichen, momentan nicht genutzten Sportflächen trainieren. Platz ist da, die Sportstätten könnten sogar am Wochenende oder am Abend mit Flutlicht benutzt werden, um ein Gedränge zu verhindern.

„Die Muskulatur, die sich im Aufbau befindet, bildet sich ohne Sport schnell zurück und wird verletzungsanfällig. Das Leben ist durch Corona nicht eingestellt. Daher plädiere ich für ein zielgerichtetes Training für Jugendliche unter Einhaltung der AHA-Regeln auch in Pandemiezeiten“, so der

Fitnesstrainer. Im Wegfall des Schwimmunterrichtes sieht Andreas Schilasky die zusätzliche Gefahr des Ertrinkens bei Kindern, die nicht schwimmen können.

„Ich frage mich außerdem, wie sollen sie lernen, später Betreuung zu übernehmen, wenn sie es jetzt nicht erleben? Wie lernen sie sich zu disziplinieren oder zu organisieren? Wie können die Jugendlichen sich (sportliche) Ziele setzen?“, fährt er fort. „Wir müssen gegensteuern, denn aus sportlicher Antriebslosigkeit entsteht schnell auch eine geistige Antriebslosigkeit.“

*Foto oben rechts: Fitnesstrainer Andy Schilasky*

Unsere Bitte an alle Benutzer der nicht beaufsichtigten Sportmöglichkeiten: Bitte achten Sie selbst auf Abstand und tragen Sie Masken. Eine kleine Flasche Desinfektionsspray passt zudem sicherlich auch in die kleinste Sport- oder Fahrradtasche.

*Text: Martina Jansen*

*Fotos: Christian Sklenak*