

Trendsport Wandern: Der stille Kalorienkiller

Natur erleben, Stress abbauen, was für die Sinne und die Gesundheit tun – und natürlich abnehmen! Darum schnüren fast 35 Millionen Deutsche die Wanderschuhe. Eine Massenbewegung. Ob im Flachland, an der Küste, im Mittelgebirge oder in den Alpen – beim Wandern tanken sie alle neue Kraft und Energie.

„Für die einen ist ihr Drang nach draußen, ist Wandern Entspannung pur. Dabei wird der klassische allgegenwärtige Luxus zurückgelassen, denn Zeit in der Natur zu verbringen, das ist der wahre Luxus, das Motiv für die Wandertouren.



Jung geblieben, gebildet, anspruchsvoll, das sind heutzutage die Markenzeichen vieler Wandervögel. Man ist in der Natur unterwegs, man spürt, dass man lebt – mit Körper, Geist und Seele. Und von diesen Erlebnissen und Eindrücken zehrt man noch, wenn man längst wieder zurück im Trubel des Alltags ist.

Gemeinsam einsam

Trotz der 35 Millionen Deutschen, die sich regelmäßig auf den Weg machen, das Wandern ist und bleibt eine gute Mischung aus einsam, aber gemeinsam. Und das macht den Reiz aus. Es empfindet jeder eine Wanderung auf seine Weise, doch teilen Alle Erlebnis und Ziel.

Neben dem Kick für Geist und Seele spielt der gesundheitliche Aspekt für die Mehrzahl der Wanderer die wichtigste Rolle. Denn beim Wandern bestimmt nicht die Schinderei der Muskeln, sondern die Schönheit der Natur das Befinden. Das subjektive Empfinden der Belastung ist deutlich geringer, als wenn man mit gleicher Intensität joggen gehen würde. Und außerdem steigert die Nähe zur Natur auch das Wohlergehen.

Und: Wandern macht schlank

Wie viele Kalorien verbrennt man wirklich auf dem Dreistundenanstieg zum Gipfel oder der Zweistundentour entlang dem Rheinufer? Dazu gibt es kaum konkrete Zahlen und Messungen, aber einige plausible Vermutungen. Das Institut für Prävention und Nachsorge (IPN) in Köln hat eine kleine Studie durchgeführt und dabei herausgefunden: Beim Wandern werden bis zu 700 Kilokalorien je Stunde verbrannt – so viel wie beim Joggen. Gerade bei längeren, aber immer noch lustvollen Touren bleiben nach etwa drei Stunden um die 2000 Kilokalorien (kcal) auf der Strecke – genauso viel wie bei einer 70 Kilo schweren Person bei einem dreistündigen Lauf!



Das gilt nicht
für Wanderer

Fettkiller Wandern – die Fakten

- Wandern ist eine tolle Möglichkeit, ein Wochenende mit Bewegung aufzumöbeln oder einen Aktivurlaub zu verbringen und dabei schlanker zu werden, ohne sich schinden zu müssen. Abnehmen im Vorbeigehen.
- Denn schon bei einfachen Touren entspricht der Kalorienumsatz von 700 kcal dem von rund 75 Minuten Joggen.
- Dabei kommt es durch die meist intuitive Anpassung des Tempos an die Steigungen nicht zu extremen Intensitäten.
- Da kann man sich dann ein Pausenbrot zwischendurch oder bei einer Einkehr schmecken lassen.

Zum Beispiel: Zwei Landjäger-Würstchen und ein Weizenbier haben nur rund 600 kcal. Wohl bekomm's!



Wandern mit dem TV Blomberg

Tradition und Vielfalt

Der TV Blomberg ist mit drei Angeboten für Wanderinnen und Wanderern aller Kategorien gut aufgestellt.

Die Kurzwandergruppe wandert regelmäßig in 14-tägigem Rhythmus jeweils an Mittwochnachmittagen entweder in Blomberg oder an gut erreichbaren Zielen in der näheren Umgebung. Zu den Zielen außerhalb Blombergs geht es nicht mehr in Fahrgemeinschaften, sondern nur noch per Bus. Für den Bustransfer fällt ein Kostenbeitrag von € 4,- je Teilnehmer an. Los geht es wie bisher um 14:00 Uhr vom Parkplatz hinter der Schießhalle in Blomberg. Achtung: Für die (Halb)Tagesfahrten gelten ge-

sonderte Abfahrtszeiten. Die Wanderstrecken sind maximal 5 Kilometer lang und werden in moderatem Tempo erobert. Im Anschluss an alle Wanderungen ist eine Einkehr in der örtlichen Gastronomie vorgesehen. Gäste sind wie immer herzlich willkommen.

Das Programm für 2019 ist zu finden unter [Turnen/Wandern-Kurzwandern](#).
Auskunft erteilt Brigitte Herdzin unter 05235 7168

Die TV Wandergruppe ist ebenfalls in einem 2-wöchentlichen Turnus unterwegs. Entweder samstags oder sonntags werden Strecken um die 12 Kilometer in normalem Tempo auf Wanderwegen in der Region erwandert.



Der Jahresplan der Wandergruppe ist zu finden unter [Turnen/Wandern](#).
Weitere Auskünfte erteilt Dieter Lange unter 05282 760

Die Nelkenwanderer sind seit geraumer Zeit die Dritten im Bunde. Diese Gruppe ist jeden Sonntag auf Tour. Die Strecken rund um Blomberg, im Teutoburger Wald, Eggegebirge und im Leine- und Weserbergland sind in der Regel anspruchsvoll und damit gut für geübte Wanderer zu schaffen.



Die Tourenlängen betragen zwischen 12 bis 42 Kilometern, die Wanderzeiten sind je nach Distanz und Schwierigkeitsgrad 2 bis 8 Stunden.
Der Wanderkalender 2019 ist zu finden unter [Turnen/Nelkenläufer/-wanderer](#).
Weitere Auskünfte erteilt Gerhard Nagel unter 05235 8610