



Seltsam mutet es manchmal an: Einzelne, paarweise oder auch in größeren Gruppen gehen Menschen am Stock! Und doch bewegen sie sich schnell und sicher. Kein Geheimnis, aber eine Art Fitness-Training, die sich immer mehr ausbreitet. Seinen Ursprung hat das Nordic Walking in Skandinavien, genauer wohl in Finnland. Dort hat es sich aus dem Sommertraining der Wintersportler entwickelt. Und jetzt ist es hier angekommen – auch in Gatow! Und deshalb begegnet man immer mehr „Stockläufern“ in der Landschaft.

Im Landschaftsraum Gatow ist es ein besonderes Vergnügen zu laufen. Hier gibt es eine sehr abwechslungsreiche Landschaft und zu allen Jahreszeiten gibt es viel zu entdecken, auch dann, wenn man sich auf den Weg konzentrieren muss. So sind es im Bereich der Route 1 vor allem die weiten Feldfluren und die Sichtbeziehungen zum Windmühlenberg, zum kleinen Höhenzug Helle Berge und bis zum Grunewaldturm am östlichen Havelufer. Aber auch die alten Allen und die Grünzüge an den Gräben beeindruckend besonders. Und gerade hier sind es auch die Bauern, die man bei der Arbeit beobachten kann.

Im Bereich der Route 3 sind es die alten Obstbaumalleen und die ehemalige, kleinteilige Struktur aus der Zeit der Rieselfeldwirtschaft, die das Gebiet prägen.

Die Route 2 hebt sich heraus durch die Wege- und Sichtbeziehung zum Dorf Gatow, aber auch durch den letzten noch in Betrieb befindlichen Bereich der Rieselfelder.

Hier sind noch die Absetzbecken zu sehen, in alten und neu angelegten Gräben fließt das Wasser zu den Rieseltafeln, wo es eindrucksvollen Biotopen die Grundlage gibt. Die landwirtschaftliche Nutzung muss sich hier in die Erhaltung der Struktur einfügen. Und gelegentlich kommen Graureiher auf Nahrungssuche auch hierher.

Wenn Sie in diesem Gebiet laufen, sind es nicht etwa die großen Höhenunterschiede, die die Strecke für Sie interessant machen sollte. Die werden Sie hier vergeblich suchen. Es ist vor allem die Entspannung in einer alten Kulturlandschaft, die eine interessante naturräumliche Ausstattung bietet.

Nun also: START! Und gute Trainingserfolge.



Erarbeitet durch:
Projekt Gatow
www.projektgatow.de

Text und Fotos: Reinhard Schubert
Karte: Dr. Szamatolski + Partner GbR
Ausschnitt der Karte von Berlin 1:10.000
Vervielfältigt mit Erlaubnis der Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung Berlin vom 20.12.2007
Gestaltung: Manuela Roigk; Ariane Clauß



Dieses Projekt wird von der Europäischen Union kofinanziert
Europäischer Fond für Regionale Entwicklung (EFRE)



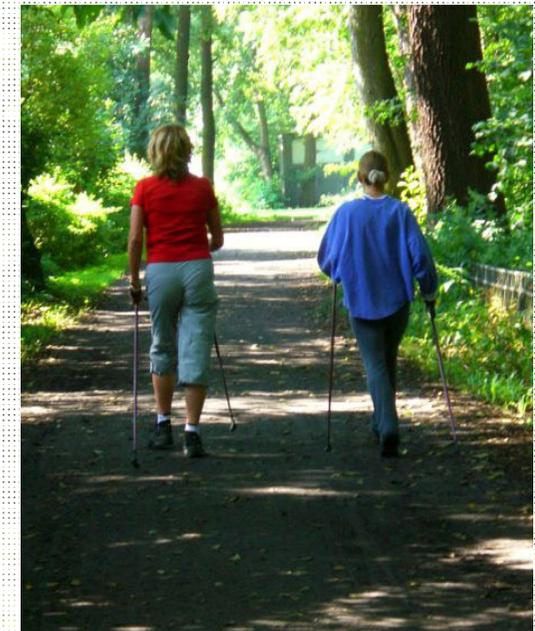
Herausgeber:
Bezirksamt Spandau von Berlin
Naturschutz-, Grünflächen- und Umweltamt (NGU)
Carl-Schurz-Straße 8
13597 Berlin
Telefon: 030 33033024
Email: nga@ba-spandau.verwalt-berlin.de

Stand: 12.2007

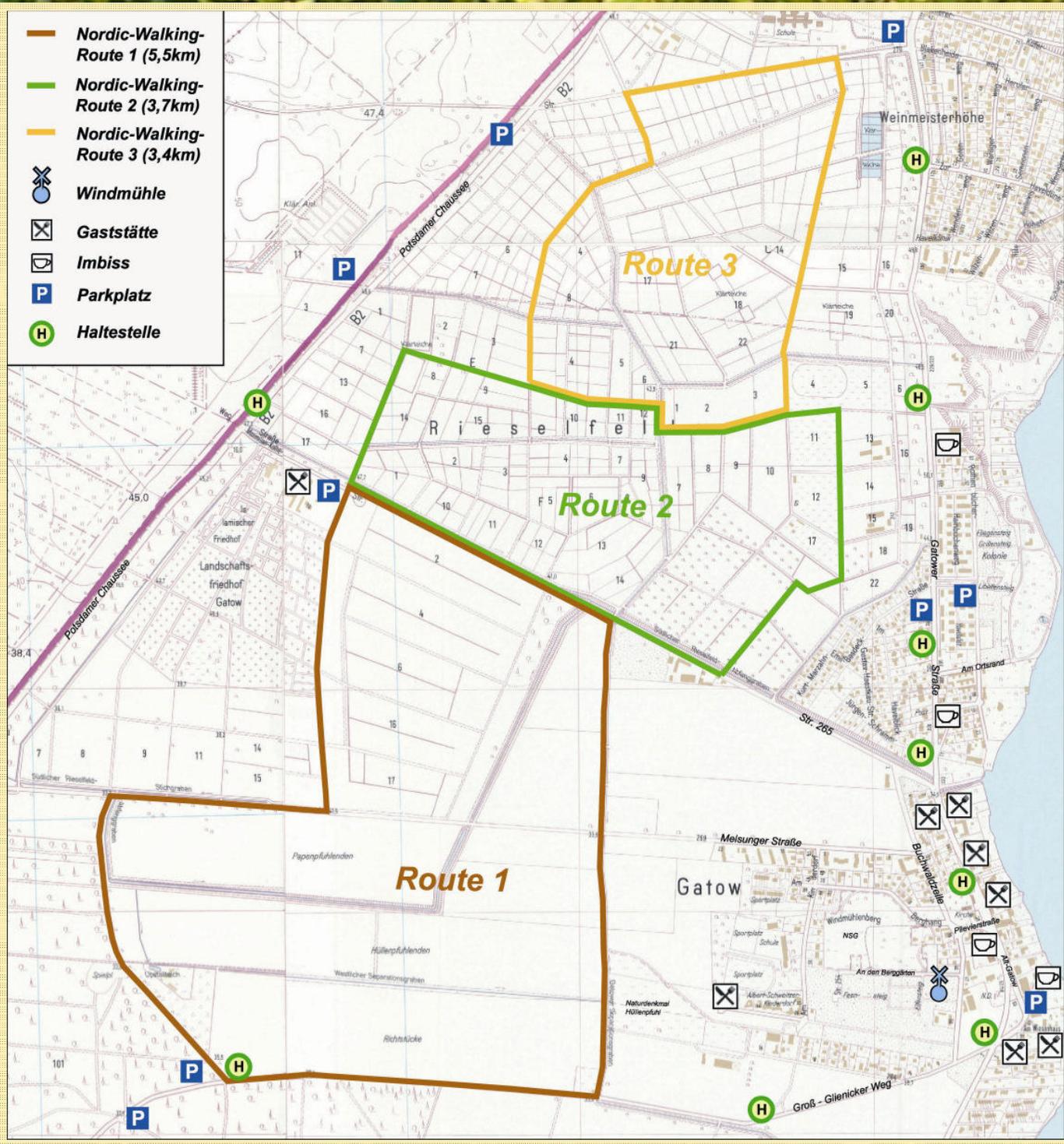


Gatow

**Nordic-
Walking**



**... Fitness in
Gatows Feld
und Flur**



Einzelrouten:

- Route 1 = 5.500m
- Route 2 = 3.700m
- Route 3 = 3.400m

Routenkombinationen (es werden nur die Außenwege begangen):

- Route 1 + 2 = 7.600m
- Route 2 + 3 = 5.600m
- Route 1 + 2 + 3 = 9.400m

Bei Ihren Nordic Walking Aktivitäten in Gatow werden Sie besonders unterstützt von:

Turn- und Sportverein Spandau 1860 e.V.
 Askaniering 150
 13585 Berlin

Tel. (030) 37595081
 E-Mail info@tsv-spandau-1860.de

Ihr Ansprechpartner: Michael Pape

Sportfreunde Kladow e.V.
 Gößweinsteiner Gang
 14089 Berlin

Tel. (030) 3657780
 E-Mail sf-kladow@arcor.de

Ihre Ansprechpartnerin: Marina Winkel
mariwi@hotmail.de