

Nordic Walking, Walking und Wandern

in und um Kamp-Lintfort

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,
liebe Gäste,

als erster Bürger dieser Stadt freue ich mich sehr über die neue Darstellung der örtlichen Wegestrecken für Nordic Walking, Walking und Wandern. Die Strecken sind übersichtlich dargestellt und mit Entfernungsangaben versehen. So sollte jede und jeder die für sie und ihn passende Strecke finden.



Ich wünsche mir eine vielfältige Begehung durch die verschiedenen Nutzergruppen und hoffe, dass die Empfehlungen zum Schutz der Natur und des Belages befolgt werden. An der einen oder anderen Stelle sollten Sie sich bei Bedarf eine Pause gönnen und den gebotenen Ausblick oder die mögliche Einker genießen.

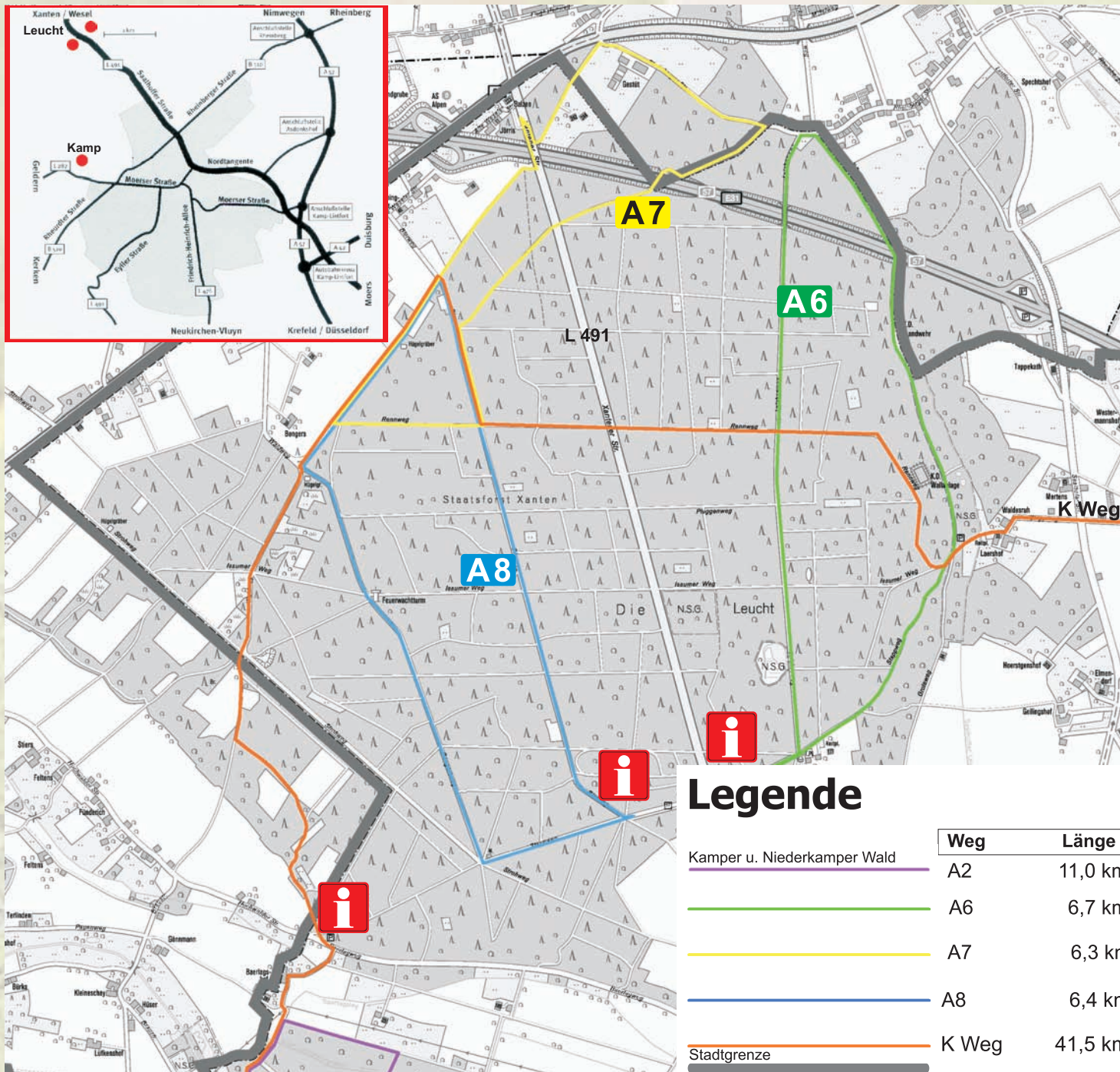
Dem Lintforter Turnverein und den Partnern sei für die Arbeit zur Erstellung des Informationsmaterials und der Stiftung Sparkasse Duisburg für die Finanzierung ganz herzlich gedankt.

Dr. Landscheidt
Bürgermeister

STADT **KAMP-
LINTFORT**

Lintforter Turnverein 1927

Verein Niederrhein



Liebe Sportfreunde,

als Vorsitzender des **StadtSportVerbandes** freue ich mich über die Möglichkeit, in und um Kamp-Lintfort die verschiedenen Bewegungsformen Nordic Walking, Walking und Wandern auf unterschiedlichen langen Strecken auszuprobieren bzw. sie auch aktiv ausüben zu können. Die Streckenführung dazu ist übersichtlich dargestellt. An signifikanten Punkten des Stadtgebietes geben Hinweisschilder die entsprechenden Informationen über den Verlauf und die jeweilige Streckenlänge.



Hier besteht für alle Bürgerinnen und Bürger, auch vereinsungebundene Personen als Sportneueinsteiger bzw. Wiedereinsteiger und insbesondere für ältere Menschen die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen, um so über „sanfte“ Ausdauertrainingsformen positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem und den Stoffwechsel zu erzielen. Hier kann jeder die für ihn persönlich angemessene Strecke auswählen und ggf. durch entsprechende Trainingsfrequenz eine Leistungssteigerung erwirken, die dann auch die Nutzung längerer Strecken ermöglicht.

Vielen Dank an die Stadt Kamp-Lintfort und den Arbeitskreis, die entsprechende Vorarbeiten geleistet haben, an den Lintforter Turnverein für sein Engagement zur Umsetzung des Projektes und insbesondere an die Sparkasse Duisburg-Stiftung für die finanzielle Unterstützung.

Manfred Klessa
1. Vorsitzender



Hinweise auch unter
www.kamp-lintfort.de

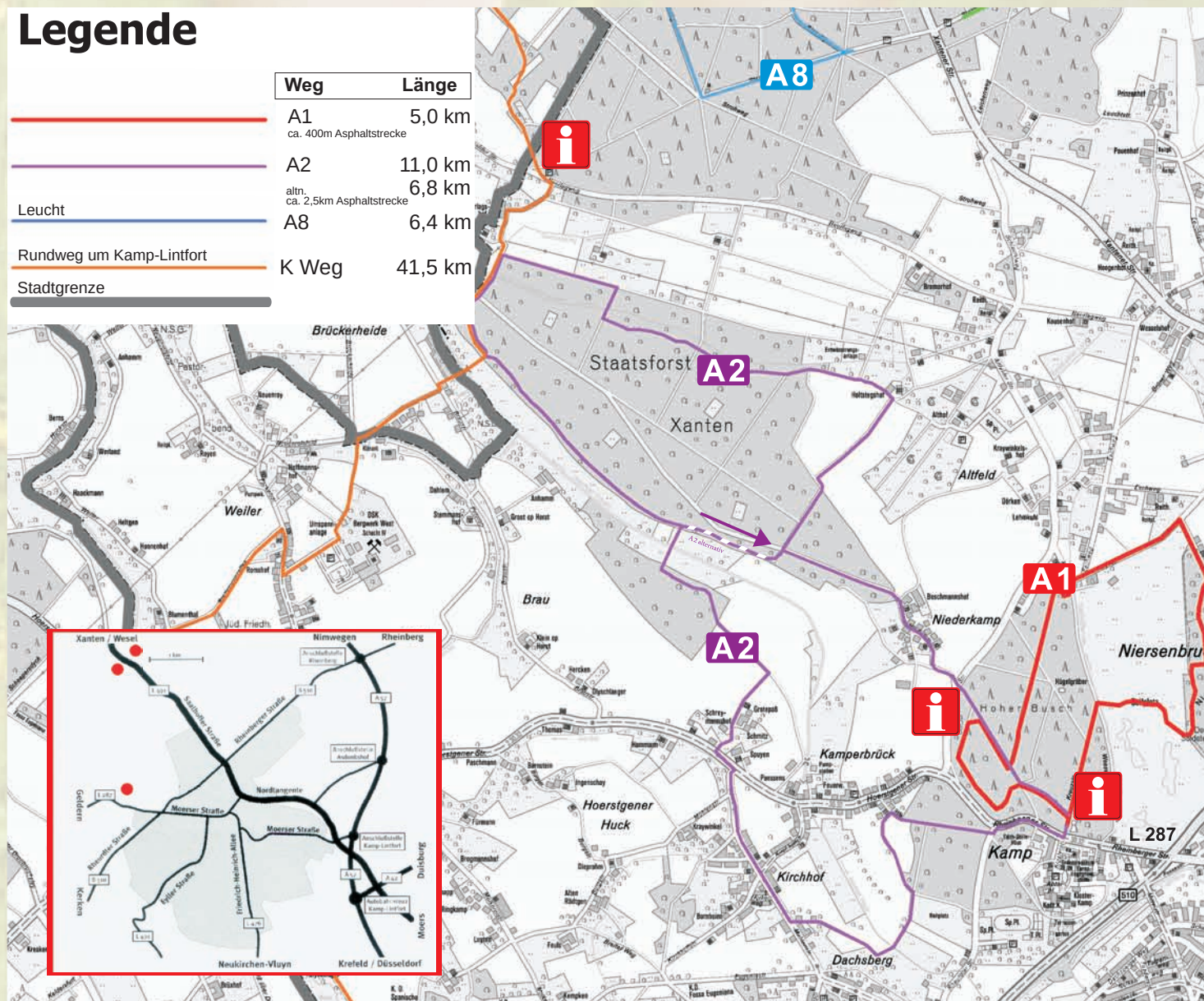
Mit freundlicher Unterstützung

 **Sparkasse Duisburg-Stiftung**

Streckenführung Kamper-, Niederkamper Wald und Niersenbrunn

Legende

Weg	Länge
A1	5,0 km
ca. 400m Asphaltstrecke	
A2	11,0 km
altm. ca. 2,5km Asphaltstrecke	6,8 km
A8	6,4 km
Leucht	
Rundweg um Kamp-Lintfort	
Stadtgrenze	
K Weg	41,5 km



Reiter und Wanderer haben jeweils eigene Wege.