

**Nordic-Walking in Gelsenkirchen – von der Rosen-Apotheke zur  
Trabrennbahn Nienhausen und zurück.  
Zu jeder Jahreszeit ein lohnendes Ausflugsziel**



Pünktlich um 10:00 Uhr morgens traf sich die Nordic-Walking Gruppe vor dem Hauptportal der Rosen-Apotheke gegenüber der ev. Altstadtkirche am Heinrich-König-Platz. Alle Mitglieder hatten es heute zeitlich geschafft, mit dabei zu sein. Barbara, die Lauffreileiterin, hatte am Tag zuvor auf der Gelsenkirchener Einkaufsmeile, der Bahnhofstraße, lange nicht gesehene Sportkameradinnen aus Münster getroffen und sie spontan zum Treffpunkt eingeladen. Die Sportler kannten sich vom letzten Treffen der Volkslaufveranstalter in der Sportschule Kaiserau.



Die Münsteraner weilten aufgrund eines Bundesligaspiels des FC Schalke 04 in Gelsenkirchen und trafen die langjährige Sportkameradin rein zufällig. Da Barbara ihnen bei ihren jährlichen Treffen in Kaiserau von einer leichten Cross-Strecke vorgeschwärmt hat, entschieden sie auch aus Neugier spontan, diese nun kennen zu lernen und unter die Lafschuhe zu nehmen. Sie hatten ihre Trikots und Sportschuhe ohnehin immer dabei, wenn sie für mehrere Tage in Sachen Fitness unterwegs waren. Vom Maritim-Hotel, das sie sich als komfortables Übernachtungshotel ausgesucht hatten, war es ein Fußweg von nur wenigen Minuten zur Rosen-Apotheke als Start- und Zielpunkt der Gruppen.



**Kurz vor der Uhrumstellung zur Sommerzeit hat der Gelsenkirchener Stadtpark, der sich mit dem Revierpark Nienhausen sowie dem Stadion „Auf der Reihe“ zum Gelsenkirchener Gesundheitspark mauserte und einen großen Teil der Strecke ausmacht, natürlich seinen besonderen Reiz. Doch dies ist nur zu verständlich, wenn man die riesige Parkanlage betrachtet, in der das Maritim Hotel eingebettet ist. Das zarte, erste Grün des noch jungen Frühlings zierte zu dieser Jahreszeit sämtliche Bäume und Sträucher, die die Wege säumen.**



**Das Gezwitscher der Vögel begrüßte den immer noch jungen Tag, als die Laufgruppe sich aus dem Kirchviertel von der Rosen-Apotheke durch die Robert-Koch-Straße in Richtung Stadtpark in Bewegung setzte. Unter zwei kleinen Unterführungen der Overwegstraße und einer Eisenbahnlinie hindurch erreichte man schnell den Park und drehte erst einmal eine Runde um den Parkteich. Die Sonne erklimmte langsam die Wipfel der riesigen Parkbäume und versprach einen schönen Tag. „Ich hätte nicht vermutet, dass Nordic-Walking in Gelsenkirchen solche Aspekte aufwerfen kann“, ließ sich Gastläufer Wolfgang vernehmen. Und als die kleine Gruppe unter den Birkenbeständen an der nachempfundenen Heidelandschaft vorbei im Wassergarten eintraf, rief Elisabeth angesichts der prachtvollen, mehrfarbigen, malerisch anzusehenden Stiefmütterchenbeete überrascht: „Ich hätte nie gedacht, dass ihr im Kohlenpott solche wunderbaren Parkanlagen habt!“ „Na ja“, entgegneten Monika und Brigitte, „das mit dem Kohlenpott ist ja nun schon lange vorbei, schließlich haben wir bei entsprechender Windrichtung Atemluft mit fast Nordseequalität. Nur wenn mal mangels Wind keine Luftzirkulation herrscht, merkt man etwas von der Luftbelastung, die einem Ballungszentrum wie unserem Gelsenkirchen, mitten im Herzen des Ruhrgebietes, anhaften kann. Unser Stadtpark war vor dem Sturm Kyrill sogar noch schöner. Viele der alten Bäume wurden vom Sturm entwurzelt oder mussten, da stark angeknackst, leider gefällt werden.“ Bedauern klang in ihren Stimmen. Mit dieser Art**

Unterhaltung waren die ersten 2.000 Meter schnell durchlaufen. Die Walking-Sportler überquerten nun die Feldmarkstraße, um in die naturgeschützte Landschaft des Stadtteiles Feldmark zu gelangen.



Die trockenen Feldwege der Brache waren ein ideales Lauf- und Nordic-Walking-Gelände. Das fröhliche, fast schon übermütige Wiehern der ersten Trabrennpferde, die hier in einer Koppel zusammengebracht das frische Gras abzupften, begrüßte die Sportgruppe. Die begab sich, einen kreisenden, plötzlich hinunterstürzenden Habicht beobachtend, nach links über die Schwarzbachbrücke in den Schatten der großen Halde. Einem prägenden Überbleibsel des Bergbaus der Region.



„Hier ist noch etwas Kohlenpott“, bemerkte Barbara, als sie über die alte Schwarzbachbrücke kommend an dem Betonsockel eines alten Bergwerkslüftungsschachtes, einem sogenannten Wetterschacht, vorbeizogen. Kurz darauf bogen sie links ab, wo der Weg langsam ansteigend auf die Halde führte, deren Strauch- und Baumbestand der Jahreszeit entsprechend im knospenden Grün stand. Jetzt forderte der Weg etwas Kraft. Die letzten 50 Meter hinauf steigen doch stark an. Auf der Höhe des Berges angelangt, ordnete Barbara einige Dehnungsübungen für die Wadenmuskulatur zur aktiven Erholung an.

**Auf der Höhe angekommen, werden einige Dehnungsübungen durchgeführt. Wer mag, kontrolliert mal eben schnell seinen Belastungspuls, der doch etwas durch die Höhe der Abraumhalde gefordert wird. Das hält aber Brigitte an warmen Sommertagen nicht davon ab zu prüfen, ob die Brombeeren schon reif genug sind, um sie einmal zu probieren ...**



**Durch den Anstieg bot sich dabei natürlich ein sehenswerter Blick auf die Reste der Essener Zeche und Kokerei Zollverein als Weltkulturerbe mit der Silhouette der Ruhrgebietsmetropole Stadt Essen.**



**Nach der kleinen aktiven Erholungspause lief man schon bald darauf an der anderen Seite der riesigen Halde entlang. Von hier oben hatte man einen grandiosen Ausblick auf die Parkanlage mit der im Osten liegenden Gebäudelinie der Gelsenkirchener Innenstadt. Sogar die Kirchtürme der Feldmark und Rotthausens mit dem Turm der alten Dahlbusch-Schule (heute Turmschule) erfassten die Läufer mit einem flüchtigen Blick. Aus der Vogelperspektive schweifte das Auge dann beim Weiterlaufen über die international bekannte Trabrennbahn Gelsenkirchens und deren großes, grünes sehr gepflegtes Rennoval – welches Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts auch als Flughafen diente - sowie den zahlreichen Nebengebäuden und Stallungen mit der enormen Glastribüne. Hier kann man einen abwechslungsreichen Donnergabend oder auch Sonntag an der frischen Luft im Grüngürtel der Stadtparks Gelsenkirchens verbringen. Das ist eine Sache die nicht nur dem Liebhaber des Trabrennsports gefällt. Langeweile kommt hier nicht auf. Vielleicht riskiert man dabei ja auch einmal einen Euro um den Reiz der Wettatmosphäre einer Pferderennbahn hautnah vor Ort zu spüren.**



Die Hufschläge der trainierenden Pferde drangen bis hierher auf die Höhe, und die Gastsporler staunten nicht schlecht, als ihnen ein Sulkygespann hier oben auf einer separaten Spur begegnete. Alsbald senkte sich aber die Laufstrecke ins Tal, und man musste aufpassen, dass man dabei nicht zu schnell wurde. Locker lief man aus, und die Freizeitsportler erreichten bald den Revierpark Nienhausen – den immerhin auch schon über ein viertel Jahrhundert alten, neu gestalteten Teil des Gelsenkirchener Grüngürtels.

Heute aber am Samstag war der Trödelmarkt vor den Toren der Pferderennbahn natürlich auch sehr interessant, aber die Sportler zogen es vor, sich wieder mehr ihrem läuferischen Vergnügen zuzuwenden. Lachend und schwatzend, mit witzigen Bemerkungen über Trödel, zogen sie weiter. Dabei mussten sie etwas mehr acht geben, denn jetzt kamen ihnen viele Menschen entgegen, die der Trödelmarkt zu dieser Morgenstunde anlockte. Es ging vorbei an den Tennisplätzen und den Kinderspielplätzen des Parks. Hier standen die Bäume nicht so dicht, und man spürte den leichten Wind und die angenehmen Strahlen der Frühlingssonne. Die flache, ebene Strecke machte das Nordic-Walking leicht. Flott öffneten sich jetzt im Rhythmus der Stockbewegungen und der Laufschritte die Hände, um sich im Wechsel wieder zu schließen und somit den gesunden Aspekt des Nordic-Walkings nachzuempfinden und die Muskulatur im oberen Bereich des Körpers und seiner Extremitäten zu fördern.



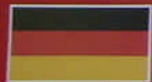
**Revierpark Nienhausen – über 25 Jahre Naherholung nicht nur für Bürger Gelsenkirchens und Essens .**

# WETT CENTER IM PARK.



**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo - Sa 13 - 23 Uhr, So 12 - 20 Uhr

TRAB UND GALOPP.  
RAUCHER- UND NICHTRAUCHERBEREICH.



**Win**  
**RACE**  
WETT CENTER  
IM PARK  
Gelsenkirchen



Die traditionsreiche, weltbekannte Pferderennbahn Nienhausen in Gelsenkirchen ist an den Renntagen besonders herausgeputzt. Es macht auch besonderen Spaß, den Rand der Bahn in sein Walkingtraining einzubinden. Auf den Höhen der Tribünegengraden sind zudem beschauliche Wege mit Anstiegen.

Jetzt kam die Gruppe wieder in den Teil des Parks, der mit seinen uralten Platanen, Buchen und Eichen eine erholsame Kühle erzeugte. Das alte Kriegswirrendenkmal der Stadt Gelsenkirchen am Ende der Allee war dann der Ausgangspunkt für den letzten Kilometer der Strecke, die durch diese Platanen-Allee führte und den Laufsportlern eine wahre Augenweide mit dem durch begrünten Pergolen verziertem Parkausgang war. Das Maritim Hotel war nach einer Umrundung des Teichs auch bald wieder erreicht. Blühende Forsythien und Magnolien vertiefen im Frühjahr noch einmal das Lauferlebnis mit dem leichten Cross-Charakter. Im Sommer quert man einen blühenden Rosengarten.



Die ersten, vom Hinweg bekannten Stellen des Rundkurses tauchten auch bald auf und kündigten von dem nahenden Ende der Laufstrecke. Als die Gruppe wieder vor der Rosen-Apotheke stand, schlugen die Glocken der ev. Altstadtkirche zwölf Mal. Das waren zwei erholsame Stunden. Die Gastläufer aus Münster waren sichtlich beeindruckt. „Ihr habt tatsächlich eine schöne Stadt“, sagten alle wie aus einem Munde. "Hier waren wir nicht zum letzten Mal. Das nächste Mal, wenn Dortmund wieder in Gelsenkirchen gegen Schalke spielt, sind wir ja so oder so wieder hier. Dann machen wir die gleiche Tour noch einmal!" „Warum wollt ihr so lange warten?“, fragte Barbara. „Im April haben wir hier unseren internationalen Gelsenkirchener Volkslauf. Die DJK Turn- und Sportfreunde aus Rotthausen geben sich immer erhebliche Mühe mit diesem Lauf- und Walkingsportfest. Wenn ihr da mal mitmachen wollt, könntet ihr nebenbei sogar einen abwechslungsreichen Tag auf der Rotthausener Sportanlage 'AUF DER REIHE' verbringen. Die Laufstrecken gehen dabei alle durch den Park, den ihr gerade kennen gelernt habt, und der Halbmarathon führt dabei sogar über die Bahnhofstraße durch die Innenstadt."

Die Gastläufer bedankten sich nochmals für die Einladung und sagten einstimmig: „Das war nicht das letzte Mal, dass wir hier gelaufen sind. Eine solch abwechslungsreiche und schöne Strecke sucht wirklich ihresgleichen!"  
(Mit freundlicher Empfehlung von Sieghard Tinibel).



# ROSEN APOTHEKE

## FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

Im Kirchviertel am Heinrich-König-Platz - Gelsenkirchen, Robert-Koch-Straße 2 - Tel. 0209 22104



**Der Anfang: Ernährungsberatung gepaart mit Bewegung. Das Nordic-Walking-Team der ersten Stunde am 1. Mai 2006 im Stadtpark Gelsenkirchens. Montags und donnerstags ab 10:00 Uhr trifft man sich seit dem 1. Mai 2006 am Hauptportal der Rosen-Apotheke am Heinrich-König-Platz im Kirchviertel der Gelsenkirchener-Stadtmitte.**



**Aufnahme vom 20. Mai 2009: Das Kiesbett der „Spur des Regenwassers“ wird wie das weitere Ufer mit Rasenplatten begrünt. Der Revierpark avanciert zum Gesundheitspark. Er erhält ein neues und interessanteres Gesicht. Auch die Kneipp-Anlage des Parks wird mit dem gewonnenen Wasser wieder funktionsfähig gehalten. Die zahlreichen Laufsportgruppen und Fußballspieler der Sport- und Naherholungsanlage „Auf der Reihe“ freuen sich schon auf die neue Trainingsstrecke. Neben anderen auch zur Nachvollziehung des DFB-Cooper-Laufs nach den Kriterien von Fußball- und Breitensporttrainer Sieghard Tinibel.**





**Ob Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter, diese Strecke bietet dem Betrachter zu jeder Jahreszeit immer neue Ansichten und Ausblicke. Links der Blick auf den Förderturm der Zeche Zollverein. Herbstliche Eindrücke rechts daneben. In den Birkenwäldern auf den Höhen an der Trabrennbahn Nienhausen kann man sogar bei günstigen Wetterbedingungen noch die bekannten Fliegenpilze entdecken. Überflüssig zu erwähnen, dass sie nicht genießbar sind aber schön aussehen.**



**Doch nicht nur der Waldboden ist durch das fallende Laub bunter geworden. Die großen Bäume die im Revierpark Nienhausen den Englischen Rasen säumen strahlen in ihrem bunten Kleid mit der Herbstsonne um die Wette. In dieser Landschaft macht Bewegung an der frischen Luft besonderen Spaß.**



**Winterimpressionen:**  
Nordic-Walking hat in der klaren, kalten Luft  
aber auch im Winter seinen Reiz. Hier ist das  
Winterbeet im Wassergarten abgebildet.





Viele Baumriesen des Stadtparks fielen dem Wintersturm „Kyrill“ im Januar 2007 zum Opfer – Der Park ist wieder aufgeforstet und die lichter Stellen sind beschaulich abwechslungsreich bepflanzt.





**2009 ist im Stadtpark von den angerichteten Sturmschäden nicht mehr viel zu sehen. Die Bäume sind lediglich jünger und schlanker geworden. Im Zuge der Entente Florale wurde an einigen Stellen im Gesundheitspark Nienhausen sogar für mediterranes Flair durch Palmenanpflanzungen gesorgt.**



**Dieses Bepflanzungsarrangement ist in der Nähe des „Windrad“ am Gesundheitshaus zu betrachten.**



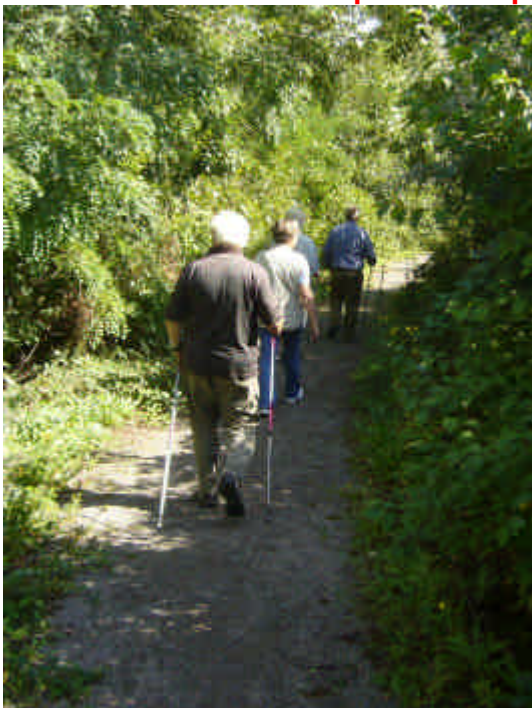
**Das Kneipp-Kur-Becken ist natürlich im Winter nicht funktionstüchtig. Im Sommer wird das Becken von der Revierpark Nienhausen GmbH aber immer für ein erfrischendes Wassertreten aufbereitet .**



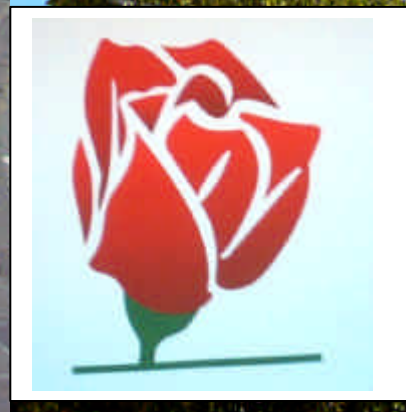
**Rodelnde Kinder am „Monte Nienhausen“ in der weißen Jahreszeit...**



**Ernährungsberatung mit Matthias Kollmann - Nordic-Walking mit Sieghard Tinibel. Trainiert wird bei jedem Wetter: Das Sportteam der Rosen-Apotheke im Stadtpark Gelsenkirchen. Das ist Bewegung an frischer Luft durch Laufsport in Kooperation mit DJK TuS 1910 Rotthausens Leichtathletikabteilung.**



**Gepflegte Wege machen die „Kur vor Ort durch Sport“ komplett ... hier rechts der Blick in einen liebevoll gepflegten Schrebergärten in der Anlage, nahe dem Revierpark Nienhausen ...**



**Man trifft sich montags und donnerstags um 10:00 Uhr an der Rosen-Apotheke zum Nordic-Walking-Training mit der Sportgruppe. Glockenschlag 12 ist das morgendliche Training dann wieder beendet. Im Bild Apotheker Matthias Kollmann - der auch in Ernährungsfragen berät - mit Fußball- und Breitensporttrainer Sieghard Tinibel vor der Rosen-Apotheke im Kirchviertel der Altstadt Gelsenkirchens am Heinrich-König-Platz.**



Jährlich wiederholt sich der Tag des Schlaganfalls am 10. Mai. Um die Bevölkerung Gelsenkirchens dafür zu sensibilisieren veranstaltet Herr Dr. Busch, Chefarzt der Klinik für Neurologie und klinische Neurophysiologie der Evangelischen Kliniken Gelsenkirchen wieder seinen „Neurolauf“. Im kommenden Jahr am Samstag, den **8. Mai 2010**. Für jede absolvierte 1.350 m Laufrunde durch den Stadtpark Gelsenkirchens gibt es eine Spende der Pharmaindustrie. Start und Ziel ist wieder der Heinrich-König-Platz. Alle Teilnehmer erhalten für Ihre Beteiligung an diesem Spendenlauf zu Gunsten der Neurologischen Selbsthilfegruppen eine Dankeschön-Urkunde.

