

SPAZIERGÄNGE

Ab 2019 wollen wir neue und alte Wege beschreiten - zu Fuß.

Von Jens Tamcke

Radtouren sind nicht jedermanns Sache. Der eine darf nicht radfahren, weil z. B. gesundheitliche Gründe dagegen sprechen, eine andere will es nicht oder manch einer kann es nicht.

Ab 2019 gibt es Gelegenheit, auf andere Weise in Bewegung zu kommen oder zu bleiben.

Wir laden alle unsere Mitglieder ein, mit uns spazieren zu gehen, neue (gelegentlich auch ausgetretene) Pfade zu beschreiten, den Blick zu weiten, mit anderen PatientInnen ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen über gesundheitliche Sorgen und Nöte oder einfach nur schöne Stunden in der Gemeinschaft zu verbringen.

Wenn Sie einigermaßen gut zu Fuß sind, können Sie dabei sein. Wir erwarten natürlich keine körperlichen Höchstleistungen, jeder soll so gehen können, wie es ihm gesundheitlich möglich ist. Wir gehen auf jeden Fall langsam, halten an, um schöne Ausblicke oder Anblicke zu bewundern oder einfach nur Luft zu schöpfen.

Unser neues Angebot umfasst im ersten Jahr drei Spaziergänge (s. nächste Seite) mit einer Streckenlänge von max. 5 km. Sie finden, da das Sommerhalbjahr schon mit den Radtouren belegt ist, im Winterhalbjahr statt. Die Rahmenbedingungen sind wie beim Radfahren folgende:

- Es ist keine Anmeldung erforderlich, Sie kommen einfach

zur angegebenen Zeit zum genannten Treffpunkt. Gleichwohl würde ich mich freuen, wenn Sie mir vorher Ihre Teilnahme ankündigen würden (herr.ta@t-online.de oder 01575-3371234).

- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung. An- und Abreise sind selbst zu organisieren.
- Absagen werden auf unserer Internetseite und, soweit vorhanden, per E-Mail bekannt gegeben. Das kann auch kurzfristig erfolgen, wenn die Witterungsverhältnisse dies erfordern (z. B. Glätteis, Regen, Schnee).
- Das Angebot ist kostenlos, Fahrtkosten und Verzehr, sofern eingekehrt wird, sind selbst zu finanzieren.

Die ausgewählten Strecken haben in der Regel gut begehbbare Oberflächen (das können auch Kieswege sein, wie sie an der Alster und in vielen Parks zu finden sind/Wasserpfützen und weicher Untergrund nach Regenwetter kommen vor) und sie sind ohne nennenswerte Steigungen (gelegentlich eine Treppe ist aber nicht ausgeschlossen).

Unser erster Spaziergang ist nicht sonderlich originell, denn er führt an der Alster entlang. Viele von Ihnen werden dort schon unterwegs gewesen sein, vielleicht gibt es unter unseren Mitgliedern aber auch Neu-Hamburger, die sich noch nicht so gut auskennen. Die Ausblicke über die Alster auf die Kirchtürme Hamburgs sind

immer wieder schön. Einen Kaffee oder Tee können wir im Café des Literaturhauses trinken. Es ist dort zwar nicht ganz preisgünstig, aber das Ambiente ist sehenswert und sicherlich nicht jedem bekannt. Übrigens: Ob eingekehrt wird oder nicht, entscheiden wir vor dem Start demokratisch.

Der zweite Spaziergang führt uns in die Hafencity, und zwar dorthin, wo es sie noch nicht bzw. nur ansatzweise gibt. Zwischen dem Baakenhafen und der Nordereibe hat die Stadt schon mal einen Park für die späteren Anwohner und für die Touristen angelegt. Er verfügt über einen künstlich aufgeschütteten Hügel, von dem aus man (noch) einen guten Überblick über das (noch) freie Gelände hat. Windgeschützt wird es dort allerdings nicht sein. Wir werden auf dem Weg die futuristische U-Bahnstation an den Elbbrücken besichtigen, die dann schon in Betrieb sein wird. Wer möchte, kann dort den Spaziergang beenden.

Drittens wandern wir vom U-Bahnhof Hamburger Straße nordwärts auf relativ schmalen Parkstreifen gen Norden, machen einen Abstecher in die Jarrestadt, bevor wir uns im Schachcafé im ehemaligen Bahnhofsgebäude Rübentkamp erfrischen. Von dort fällt man quasi in die S-Bahn für den Rückweg nach Hause.

Bitte notieren Sie sich die Termine und wünschen Sie uns gutes Wetter. Wir freuen uns auf zahlreiche TeilnehmerInnen und interessante Geh-sprache ☺

Spaziergänge 2019

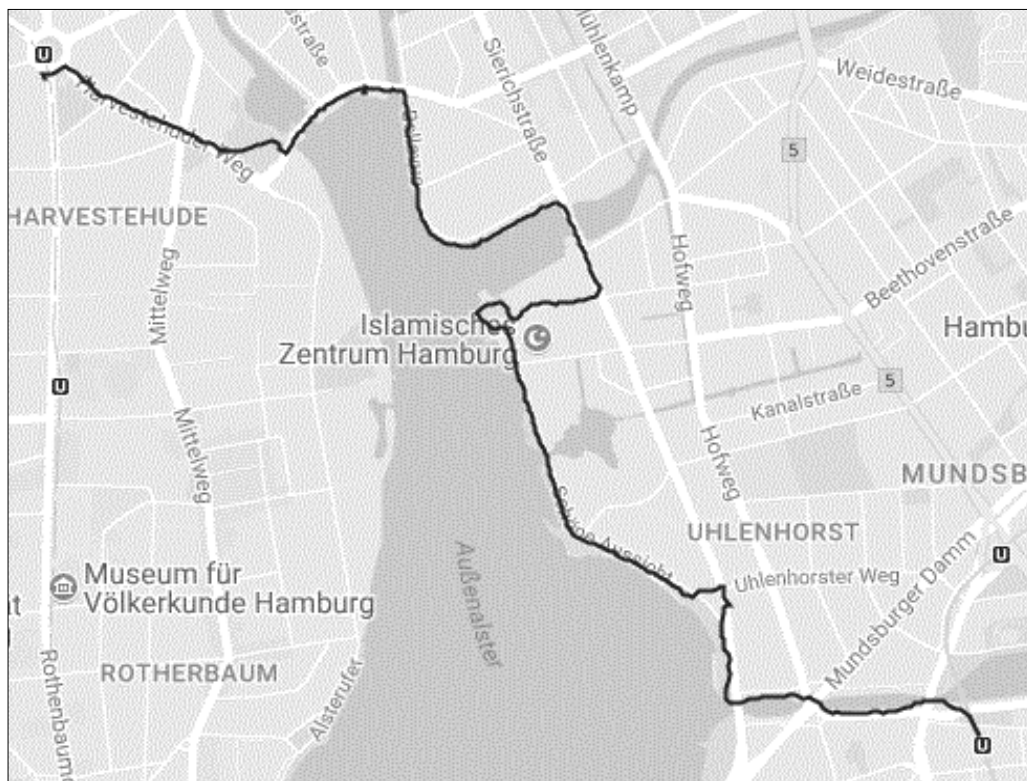
Nr. 01: Sonnabend, 19. Januar - Anne Alster

●**Treffpunkt:** U-Bahnhof Klosterstern (auf dem Bahnsteig) ●**Start:** 13:00 Uhr

●**Route:** Auf unserem Weg passieren wir die 1962 erbaute Hauptkirche St. Nikolai, durchqueren den kleinen Eichenpark, überschreiten die Krugkoppelbrücke, spazieren entlang der Straßenzüge Fernsicht, Bellevue, Schöne Aussicht mit weiten Blicken über die Alster (Foto unten) und auf schöne Villen (und eine Moschee). Einkehr ggf. im Literaturhaus-Café. Danach am Mundsburg-Kanal entlang bis zu unserem Ziel. Insgesamt rd. 5 km, keine Steigungen.

●**Ziel:** U-Bahnhof Uhlandstraße ●**Ende:** ca. 16:00 - 17:00.

●**Fahrtkosten:** Hinfahrt 2,20, Rückfahrt 1,60, Tageskarte Großbereich 6,40 Euro
(alle Preise Stand 2018 von/bis Hbf).



Spaziergänge 2019

Nr. 02: Sonnabend, 16. Februar - Neue Parks

●**Treffpunkt:** U-Bahnhof Meßberg (auf dem Bahnsteig)

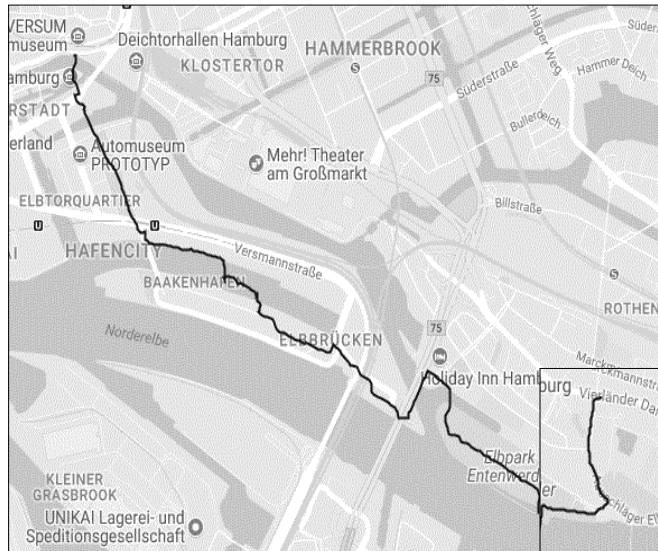
●**Start:** 13:00 Uhr

●**Route:** Wir spazieren durch den noch nicht bebauten Teil der Hafencity, durchqueren drei Parks: Den neuen Lohse-Park mit seinem Mahnmal, den im Mai 2018 eröffneten Baaken-Park als jüngsten Park Hamburgs mit einem Aussichtspunkt und als Kontrast den eher naturbelassenen Entenwerder Park. Einkehr ggf. im Goldenen Pavillon auf einem Ponton und anschl. weiter zum Bus. Insgesamt rd. 5 km, keine Steigungen.

●**Ziel:** Bus 3 Billhorner Deich

●**Ende:** ca. 16:00 - 17:00.

●**Fahrtkosten:** Hinfahrt 1,60, Rückfahrt 2,20, Tageskarte Großbereich 6,40 Euro.



Spaziergehen:
Kurzurlaub für
Körper und Geist

Nr. 03: Sonnabend, 23. März - Schmales Grün

●**Treffpunkt:** U-Bahnhof Hamburger Straße (am Ausgang)

●**Start:** 13:00 Uhr

●**Route:** Der Weg führt durch schmale Grün- und Kleingartenanlagen bis zum S-Bahnhof Rübenkamp (ca. 4,7 km), wo wir uns ggf. im ehemaligen Bahnhofsgebäude, das heute das Schachcafé beherbergt, ausruhen können. Entlang des Weges finden wir eine Kirche mit fehlendem Turmhelm, aber mit angegliedertem Dominikaner-Kloster und die trutzige, inzwischen aufgegebene Bugenhagen-Kirche. Wir machen einen Schlenker an dem mächtigen Büroklötz „Alstercity“ vorbei durch die Jarrestadt und können im weiteren vergleichen, wie Ende der 20'er Jahre Wohnungsbau betrieben wurde und wie er heute aussieht.

●**Ziel:** S-Bahnhof Rübenkamp

●**Ende:** ca. zwischen 16:00 und 17:00 Uhr

●**Fahrtkosten:** Hinfahrt 2,20, Rückfahrt 3,30, Tageskarte Großbereich 6,40 Euro.

