



11. SEPTEMBER 2011

# >cherusker walk 2011< in Lippe

Anzeige

## 7. Nordic Walk-Event am 11. September in Holzhausen-Externsteine

**Kreis Lippe.** Ein kleiner Ort in Lippe macht mobil. Der 7. CheruskerWalk, die führende Nordic Walking-Veranstaltung in Deutschland, wird in diesem Jahr am 11. September wieder zahlreiche Fans des Nordic Walking und Walking Sports aus ganz Deutschland und den Nachbarstaaten nach Holzhausen-Externsteine im Teutoburger Wald locken.

Seit seiner ersten Einführung im Jahre 2005, hat sich der Cheruskerwalk zunehmend als die führende Nordic Walking - Veranstaltung in Deutschland etabliert.

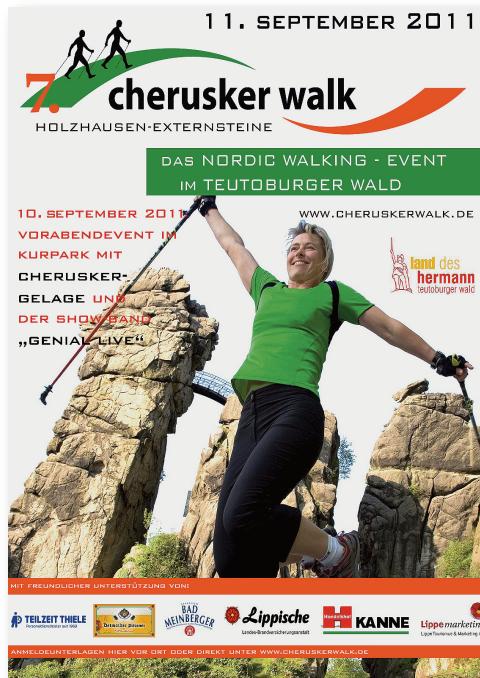
Auf vier landschaftlich reizvollen Strecken – 6,10,15 und 21 km, werden wieder weit über 1000 Teilnehmer erwartet.

"Nordic Walking und Walking unter Gleichgesinnten in der Natur", das ist das Credo der diesjährigen Veranstaltung. Begeisterte Teilnehmer der Veranstaltung pilgern Jahr für Jahr



in den Kurpark des staatlich anerkannten Luftkurortes Holzhausen-Externsteine um an diesem Event teilzunehmen. Ein fester Programm punkt ist auch wieder der Kidswalk über die 3 km - Strecke rund um die Externsteine.

Alle Streckenführungen sind als Rundkurs ausgeprägt. Start und Ziel sind im Kurpark von Holzhausen-Externsteine. Die Strecken führen durch den südlichen Teutoburger Wald mit



seinen wunderschönen Natur- und Landschaftsschutzgebieten, durch Mischwälder und fast ausschließlich über Wald- und Forstwege - Naturerlebnis pur!

In enger Abstimmung mit erfahrenen Nordic Walking - Trainern wurden die reizvollen Strecken ausgearbeitet. Vom Anfänger bis zum Profi wird hier für jeden Teilnehmer, je nach Leistungsstand, etwas geboten.

### Was ist neu in diesem Jahr?

Erstmals wird es eine Zeitnahme auf freiwilliger Basis geben. Ferner sollen auch die Leistungen der Schnellsten auf der Strecke gewürdigt werden. So wird es in diesem Jahr kleine Anerkennungen für die ersten drei "Finisher" (m/w) auf den jeweiligen Strecken, für die weiteste Anreise, den ältesten Teilnehmer und die größte

Gruppe geben.

### Vorabend-Event – ein Treffpunkt vieler Gäste aus der Region

Es ist schon guter Brauch, dass der Veranstalter am Vorabend das Meldebüro zur Abholung der Startunterlagen öffnet und in das Cheruskerwochenende mit einem Motto-Event startet. In diesem Jahr gibt es am Samstagabend ab 18 Uhr ein großes »Cherusker-

Gelage« im Festzelt. Dort lockt ein frisch und vor Ort zubereitetes Spanferkel mit einem reichhaltigen lippischen Fingerfood-Menü, und vieles mehr. Für die musikalische Unterhaltung sorgt mit Live-Musik die bekannte dreiköpfige Show-Band »Genial Live«. Der Eintritt ist kostenlos!

Der Sonntagmorgen beginnt dann ab 7 Uhr mit einem CheruskerWalk - Frühstücksbuffet im Festzelt. Das reichhaltige Buffet, u.a. mit Rührei, einem Pott Kaffee oder Tee wird für nur 5 Euro pro Portion angeboten.

Zusätzliche Attraktionen, sind u.a. eine Gesundheitsmesse und für die Kinder die »Rollende Waldschule«.

Für Wochenendbucher gibt es speziell vergünstigte Cheruskerwalk-Übernachtungspakete der Beherbergungsbetriebe in der Region.

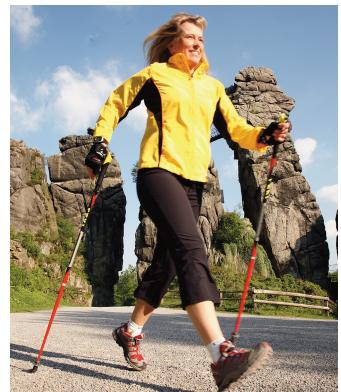
Alle Infos über das Rahmenprogramm, Anmeldung für die Veranstaltung und Startzeiten gibt es im Internet unter:

[www.cheruskerwalk.de](http://www.cheruskerwalk.de)

Hier findet man auch Empfehlungen und Feedbacks der Teilnehmer in den letzten Jahren. Ein Blick auf die Gästebucheintragungen lohnt sich.

### 2012, 2013, 2014,...

Für den Kalendereintrag - ab dem nächsten Jahr findet in den Folgejahren der Cheruskerwalk immer am ersten Septemberwochenende statt.



Die Externsteine bieten auch in diesem Jahr wieder die imposante Kulisse für den zum 7. Mal stattfindenden Cherusker-Walk.

### Programm CheruskerWalk 2011

#### Samstag den 10.09.2011

- |           |   |
|-----------|---|
| 17.00 Uhr | Vorabend check-in mit Ausgabe der Teilnehmerunterlagen  |
| 22.00 Uhr | Holzhausen feiert!  |
| 18.00 Uhr | Vorabendevent im Kurpark mit Cherusker-Geläge, Live-Musik mit der Show-Band „Genial Live“ und stimmungsvoller Illumination des Kurparks |
- Der Eintritt ist frei!**

#### Sonntag den 11.09.2011

- |           |  |
|-----------|--|
| 7.00 Uhr  | Ausgabe der Teilnehmerunterlagen       |
| 9.00 Uhr  | Beginn der Kinderbetreuung ab 3 Jahren |
| 9.15 Uhr  | Begrüßung durch den Landrat            |
| 10.00 Uhr | Start 15 km – Strecke                  |
| 10.45 Uhr | Start 21km – Strecke                   |
| 11.00 Uhr | Start KidsWalk über 3 km               |
| 12.15 Uhr | Start 6 km – Strecke                   |
| 12.45 Uhr | Start 10 km – Strecke                  |
| 12.30 Uhr | Siegerehrung KidsWalk 2011             |
| 15.00 Uhr | Siegerehrung der einzelnen Strecken    |
| 18.00 Uhr | Ausklang der Veranstaltung             |