

Strecke: Parkplatz „Stadtseeweg“/„Appelwarder“ – Tramm -  
Rathjensdorf – Parnaß - „Appelwarder“ - Zurück zum Parkplatz

Entfernung: ca. 9 Km

Zeit: ca. 110 Minuten

Du startest am Parkplatz „Stadtseeweg“/„Appelwarder“. Gehe in Richtung Kleingärten auf der rechten Seite und Folge den Sandweg an den Kleingärten (B76) in Richtung Tramm.

Mache dich zu Beginn etwas Warm:

Gehe zügigen Schrittes bis zum Ende der Kleingärten (auf der linken Seite). Kreise dabei erst deine Schultern rückwärts, danach deine Arme einzeln rückwärts. Skipping-Lauf (kleine schnelle Schritte), Kniehebelauf (hebe deine Knie zügig einzeln hoch Richtung Bauch), Anfersen (laufe locker und hebe dabei einzeln deine Fersen Richtung Po), Hopslerlauf (ziehe einzeln die Beine hoch Richtung Bauch und mache dabei hüpfende Schritte), bleibe am Ende der Kleingärten stehen und Kreise deine Füße einzeln, stelle dich hüftbreit hin und hebe und senke deine Fersen ein paar Mal.

**Sportliche Aufgabe:** Jogge den Sandweg hinter den Kleingärten weiter in Richtung Tramm bis zum Ende des Sandweges.

Biege am Ende des Sandweges rechts in die Straße „Am See“ ab und folge ihr durch das Dorf Tramm.

**Sportliche Aufgabe:** Gehe bis zur Bushaltestelle (auf der rechten Seite) und mache 15 Kniebeugen. Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Gehe anschließend weiter geradeaus und biege hinter dem Dorf rechts ab auf die See Wiese.

**Sportliche Aufgabe:** Mache an der Reckstange Klimmzüge. Wie viele schaffst du? \_\_\_\_\_

Auf der linken Seite der See Wiese befindet sich ein Sandweg der Richtung Rathjensdorf führt. Folge diesem Weg bis du in Rathjensdorf angekommen bist.

Dieser Weg ist sehr uneben deswegen gibt es erstmal nichts für dich zu tun außer die Natur zu genießen bis zur Treppe.

**Sportliche Aufgabe:** Laufe Vorsichtig so schnell es dir möglich ist die Treppe hinauf und zähle dabei die Stufen.

**Sportliche Aufgabe:** Wenn der Knick auf der linken Seite anfängt, beginne mit Hopslerlauf bis zum Anfang des Plattenweges.

Folge dem Plattenweg Bergauf. Nach einer kurzen Weile findest du auf der rechten Seite auf einer Koppel einen Aussichtspunkt.  
Verweile gerne etwas auf der Bank.

**Sportliche Aufgabe:** Bevor du weiter gehst, mache an dieser Bank 15 Bankliegestütz Rücklings (Blick in die Ferne, Hände auf der Bank gestützt).

Zeit zum Erholen. Gehe wieder zurück zum Plattenweg und Folge dem Weg weiter bis zum Ende („Schulweg“).

Folge den Weg am Ende der Straße („Schulweg“) rechts in die Straße „alter Schulweg“

**Sportliche Aufgabe:** Gehe von dem Restaurant an rückwärts weiter bis zur nächsten Straßeneinmündung „Hörn“.

Gehe nun vorwärts weiter und biege den nächsten Sandweg recht rein „Eulenkrug“

Gehe nun den Sandweg Bergab und Folge ihn bis zum Schluss.

**Sportliche Aufgabe:** Fange an, wenn du die Berge runter gegangen bist zu Joggen. Wenn du es schaffst, bis zum „Rathjensdorfer Weg“ (der Bereich des Weges wo die Häuser wieder anfangen)

Noch fit? Dann Jogge einfach weiter bis zur Bundesstraße. Wenn nicht dann verschnaufe nun etwas bis du an der Bundesstraße angekommen bist.

Biege vor der Bundesstraße scharf rechts in den Weg „Königsgehege“ ab und Folge den Weg bergauf.

**Sportliche Aufgabe:** Laufe den Weg so schnell es dir möglich ist Bergauf.

Gehe nun weiter in den Wald hinein und Folge den Weg geradeaus in Richtung Parnaß-Turm.

**Sportliche Aufgabe:** Mache an der 2ten Bank im Wald 15 Liegestütz rücklings. Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Gehe anschließend weiter bis zum Parnaß Turm. Wenn du möchtest beginne den Aufstieg zum Parnaß- Turm (wenn er geöffnet ist) und genieße die Aussicht über die Landschaft.

Folge nun der „Rodomstorstraße“ runter.

**Sportliche Aufgabe:** Mache an der nächsten Weggabelung („Düvelsbrook“) 15 Mal pro Seite Beinheber (Abduktoren) Ein Bein ist dabei Standbein (leicht gebeugt) das andere Bein wird zur Seite gerade hochgehoben und wieder zurück. Setze den Fuß dabei nicht ab, wenn es dir möglich ist. Wiederhole diese Übung 3 Mal pro Seite.

Folge anschließend der „Rodomstorstraße“ weiter runter bis zum Abzweiger „Brückenstraße“. Biege in die „Brückenstraße“ ein und Folge ihr in Richtung „Appelwarder“.

**Sportliche Aufgabe:** Mache ab dieser Straße Seit- Hüpfen rechts und links im Wechsel bis zur nächsten Wegkreuzung.

Gehe an dieser Wegkreuzung weiter den „Appelwarder“ entlang.

Biege an der nächsten Weggabelung links ab und beginne mit dem Ausklang bis zum Startpunkt.



**Ausklang:**

Gehe entspannt zurück zum Startpunkt. Atme dabei entspannt ein und aus, kreise deine Schulter ein paar Mal rückwärts und dann vorwärts auch gerne ein paar Mal einzeln. Mache am Endpunkt einen Ausfallschritt und dehne deine Beine ca. 30 Sekunden bevor du die Seite wechselst.

Nun Hast du diesen Fitness-Parcours beendet.