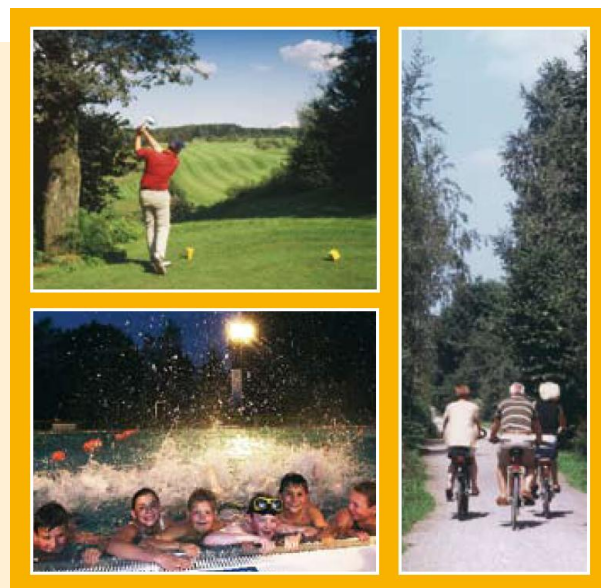


## ▶ Sport UNd Erholung

### Erholung im Kreis Unna

Der Kreis Unna bietet als „feine grüne Mitte“ Naherholungsmöglichkeiten direkt vor der Haustür oder gleich um die Ecke an. So gehören der Cappenberger Wald im Norden im Norden, die Haarstranghöhen oder der Schwerter Wald im Süden zu den ersten Adressen für Freunde von Spaziergängen und Wanderern. Der Kreis Unna ist auch die Region der Radwanderer und Wanderer, bietet Wassersportlern ein großes Revier und hat inzwischen auch einen „Schlag“ bei Golfern.



### Golfen in Fröndenberg & Werne

Alle gute Dinge sind drei. Auf zwei nebeneinanderliegenden Golfplätzen in Fröndenberg/Ruhr genießen die Spieler auf den 18-Loch-Meisterschaftsanlagen mit Teichen und Pflanzbiotopen herrliche Ausblicke vom Haarstrang in Richtung Sauerland. Inmitten der münsterländischen Parklandschaft liegt in Werne-Schmintrup eine 9-Loch-Anlage

**Ort** Schwarzer Weg 1 | 58730 Fröndenberg/Ruhr

**Info** Golfclub Unna-Fröndenberg | Fon 0 23 73 / 7 00 32 | [www.gcuf.de](http://www.gcuf.de)

**Ort** Eulenstraße 58 | 58730 Fröndenberg/Ruhr

**Info** Golfclub Gut Neuenhof | Fon 0 23 73 / 7 64 89 | [www.golfclub-gut-neuenhof.de](http://www.golfclub-gut-neuenhof.de)

**Ort** Kerstingweg 10 | 59368 Werne

**Info** Golfclub Werne-Schmintrup e.V. | Fon 0 23 89 / 53 90 60 | [www.golfclub-werne.de](http://www.golfclub-werne.de)



### Kanufahren auf der Ruhr | Schwerte

Während Motorboote auf dem Hamm-Datteln-Kanal freie Fahrt haben, ist die Ruhr im Süden des Kreises für die mit Muskelkraft betriebenen Kanus reserviert. Vom Kanu Camp Schwerte ganz in der Nähe der

Rohrmeisterei lässt sich der Fluss, der dem berühmtesten Industrie- und Wirtschaftsraum Deutschlands seinen Namen gibt, be- und erfahren. Drauf los paddeln oder gegen den Strom anpaddeln oder einfach treiben lassen, mit dem Kanu ist auf der Ruhr vieles möglich.

**Ort** Ruhrstraße 18 | 58239 Schwerte

**Info** Lenne-Ruhr-Kanu-Tour | Fon 0 23 04 / 6 16 99 | [www.lenne-ruhr-kanu-tour.de](http://www.lenne-ruhr-kanu-tour.de)

### Marina Rünthe in Bergkamen

Die Strecke Bergkamen – Berlin mal ohne Stau? Vom Westfälischen Sportbootzentrum Marina Rünthe aus kein Problem. Freizeitkapitäne starten von der am Datteln-Hamm-Kanal gelegenen Marina zur Fahrt über Westfalens Wasserstraßen und weiter. Der Jachthafen verfügt über rund 250 Liegeplätze, bietet Bootscharter und grenzt an das reizvolle Naturschutzgebiet Beversee.



**Ort** Hafenweg 30 | 59192 Bergkamen

**Info** Westfälisches Sportbootzentrum Marina Rünthe | Fon 0 23 89 / 31 63  
[www.yachthafen-marina-ruenthe.de](http://www.yachthafen-marina-ruenthe.de)



### Radwandern im Kreis Unna

Überregionale Radrouten wie der Ruhrtalradweg oder die Römerroute queren den Kreis und machen einen Start und Stopp jederzeit und überall möglich. Und das besonders bequem, da 18 Bahnhöfe im Kreis Unna (viele mit Radstationen) an Radrouten liegen. Das fast 200 Kilometer lange, markierte Radwegenetz bietet sowohl gemütlich zu fahrende Routen – z. B. entlang des

Datteln-Hamm-Kanals – als auch sportliche Herausforderungen – z. B. am Eulenberg in Fröndenberg, dem Trainingsberg von Erik Zabel.

**Info** Kreis Unna | Fon 0 23 03 / 27-21 61

[www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de) | [www.die-radstationen.de](http://www.die-radstationen.de)







### Wandern

Die münsterländische Parklandschaft um Schloss Cappenberg im Norden des Kreises Unna lädt zum Sonntagsspaziergang ein. Der umliegende Wald und der große Wildpark bieten schöne Eindrücke. Richtige Wandersleut' sind eher im Süden des Kreises richtig, z. B. auf der Höhe oder in den querenden Tälern des Haarstrangs oder in den zum Sauerland gehörenden Schwerter Wäldern jenseits der Ruhr. Zu einer großen Tour lädt der »WestfalenWanderWeg« ein. Auf seinen 210 km von Hattingen nach Altenbeken bietet dieser Hauptwanderweg (Xw) fantastische Fernsichten auf die Landschaft östlich von Dortmund.

**Info** Kreis Unna | Fon 0 23 03 / 27-21 61 | [www.westfalenwanderweg.de](http://www.westfalenwanderweg.de)

### Reiten

Reiten im östlichen Ruhrgebiet? Na klar! In Bergkamen findet z. B. einmal im Jahr das große Western-Reitturnier (B-Turnier Westfalenmeisterschaften) statt und lernen lässt sich das Westernreiten hier natürlich auch. Außerdem gibt es im Kreis viele Vereine und Bauernhöfe, die Pferde unterstellen, Reitunterricht anbieten und zu Wanderritten einladen. Kutsch- und Planwagenfahrten gehören ebenso zum Angebot wie Reit- und Fahrturniere.



**Info** Kreis Unna | Fon 0 23 03 / 27-21 61  
Landwirtschaftskammer | [www.lwk.nrw.de](http://www.lwk.nrw.de)



### Seepark Lünen

Der rund 60 Hektar große »Seepark« entstand auf einem früheren Bergsenkungsgebiet und wurde für die Landesgartenschau 1996 »renaturiert«. Das Herzstück ist der rund 9 Hektar große Horstmarer See mit Sandstrand, seichtem Ufer und angenehmen Temperaturen. Die einstige industrielle Nutzung hat angrenzend zum See im Gelände Höhen und Tiefen geschaffen. Sie geben dem

Seepark eine landschaftlich reizvolle Struktur und sorgen für eine interessante Kulisse. Die für Theater und Musikveranstaltungen genutzte Felsenbühne im »Horstmarer Loch« liegt 8 Meter unter dem übrigen Geländeniveau.

**Ort** Preußenstraße | 44532 Lünen

**Info** Seepark Lünen | [www.luenen.de](http://www.luenen.de)

### Seepark Ternsche in Selm

Das Eldorado für »Wasser-Freaks« liegt im Norden des Kreises, in Selm. Der nur durch Quellen und Grundwasser gespeiste Ternscher See entstand beim Ausbau des Dortmund-Ems-Kanals Anfang der 1930er Jahre. Der rund 15 Hektar große, bis zu 9 Meter tiefe See ist längst ein Paradies für Camper und Wohnwagenbesitzer.



**Ort** Strandweg 7 | 59379 Selm

**Info** Seepark Ternsche | Fon 0 25 92 / 91 72 10 | [www.ternschersee.de](http://www.ternschersee.de)



### Elsebad in Schwerte

Das Freibad wurde 1939 eröffnet und schloss 1993 aus finanziellen Gründen seine Pforten. Proteste und konkretes Engagements der Bevölkerungen führten 1998 zur Wiedereröffnung des Elsebades in Schwerte-Ergste. Seitdem floriert das »Bürgerbad Elsetal« und bietet neben Wasserspaß und Tummelflächen für die Kleinen 2 Beachvolleyball-Plätze an.

**Ort** Am Winkelstück 113 | 58239 Schwerte

**Info** Bürgerbad Elsetal Betriebs-Gesellschaft | Fon 0 23 04 / 7 87 83 | [www.elsebad.de](http://www.elsebad.de)



### »Schöne Flöte« in Holzwickede

Das Freibad »Schöne Flöte« zählt zu den schönsten der Region. Neben dem Schwimmerbecken mit Turmsprunganlage gibt es ein Aktionsbecken mit Wasserkanone und eine 40 Meter lange Spiralrutsche sowie ein Beachvolleyballfeld. Ein besonderes Event ist »SummerSplash«.

**Ort** Steinbruchstraße 38 | 59439 Holzwickede

**Info** Freibad Schöne Flöte | Fon 0 23 01 / 9 12 00-0 | [www.holzwickede.de](http://www.holzwickede.de)

### weitere Informationen

- [www.UN-weit.de](http://www.UN-weit.de) | der Veranstaltungskalender des Kreises Unna
- „Highlights“ | Veranstaltungsbroschüre, die in öffentlichen Einrichtungen ausliegt oder bestellt werden kann  
Fon 0 23 03 / 27-15 13

### Städte und Gemeinden

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

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

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

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

[www.stadt-kamen.de](http://www.stadt-kamen.de)

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

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

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

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

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

#### **Impressum Herausgeber**

Kreis Unna – Der Landrat  
Presse und Kommunikation  
Presse und Kommunikation  
[www.nowofoto.de](http://www.nowofoto.de) | Kreis Unna  
Presse und Kommunikation  
07/2015

**Redaktion  
Fotos  
Gestaltung  
Stand**