

Pressemitteilung

Kassel, 23.08.2018
Nr. 10

Wald bewegt !

Der Wald ist Hessens größte Freiluftarena

Der Wald ist die größte Sportarena Hessens. Jeden Tag trainieren hier tausende Menschen: vom Individualsportler bis zu Vereinen der Bundesliga. Auch die jungen Handballerinnen der SG 09 Kirchhof nutzen die natürliche Umgebung, um sich fit zu machen für die bevorstehende Saison.

Wie viele Sportler trainieren auch die erfolgreichen Handballerinnen aus Kirchhof gerne im Wald. Ausdauer, Koordination, Kraft und Schnelligkeit stehen dann auf dem Plan. „Wir können hier vieles trainieren, was wir in der Halle auch üben – aber mit mehr Kick!“, berichtet Christian Denk, Trainer der Handball-Damen, begeistert. Der unebene Boden des Waldes und die kleinen Hindernisse machen ein sehr effizientes Intervalltraining möglich. „Manchmal beziehen wir auch Bäume und Baumstämme mit ein, zum Dehnen und für den Muskelaufbau“, erläutert der Trainer.

Auch den Mädels gefällt's. Kapitänin Christin Kühlborn schwärmt für den Wald als Freiluftarena: „Es ist unglaublich abwechslungsreich im Wald. Die frische Luft und die Nähe zur Natur ergänzen das Training perfekt“.

Sport und Wald gehören zusammen – Spielregeln sind aber wichtig

Der hessische Wald ist ein Multitalent: Er ist Lebensraum für viele Tieren und Pflanzen, er produziert den ökologischen Rohstoff Holz – und er ist Freiluftarena. „Sportlerinnen und Sportler sind bei uns herzlich willkommen“, freut sich Steffen Wildmann, stellvertretender Leiter des Forstamtes Melsungen. Wichtig sei jedoch, dass die Spielregeln – die es im Wald genauso gibt, wie bei jeder Sportart – eingehalten werden. „Die gegenseitige Rücksichtnahme spielt eine ebenso wichtige Rolle wie der achtsame Umgang mit der Natur“, erläutert der Forstmann.

Der Wald muss sauber bleiben, reiten und radfahren ist nur auf Wegen erlaubt. Da der Wald nicht nur Erholungsraum sondern gleichzeitig auch Arbeitsplatz ist, sind Hinweisschilder und Absperrungen zu beachten – gerade bei der Waldpflege und Holzernte ist dies für die Sicherheit der Sportler sehr wichtig.

Gemeinsam mit Sportverbänden und anderen Interessensgruppen hat das Hessische Umweltministerium bereits in 2013 die „Vereinbarung Wald und Sport“ erarbeitet, in der alle wichtigen Verhaltensregeln aufgeführt sind. Wildmann betont: „Wenn sich alle an diesen Verhaltenskodex halten, bleibt der Wald auch in Zukunft die größte und beliebteste Freiluftarena Hessens“.

Gesundheitswirkungen des Waldes

Häufig im Wald betriebene Sportarten wie z.B. Wandern, Joggen, Radfahren und Reiten erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Vor allem durch die zunehmende Urbanisierung wird der Wald als Ort der Erholung immer wichtiger: Viele Menschen finden hier die Möglichkeit, dem Alltagsstress zu entfliehen, um sich beim Sport zu entspannen.

Sportliche Betätigung im Wald steigert das Wohlbefinden und fördert die körperliche sowie mentale Gesundheit. Sport im Wald verbindet die körperliche Bewegung mit Naturerlebnis. Im Wald finden Waldbesucher, Sportlerinnen und Sportler gesunde Luft, Ruhe und ein angenehmes Mikroklima. Sport im Wald heißt Naturerfahrung mit allen Sinnen.

Hintergrundinformationen:

Das Training der SG 09 Kirchhof steht im Kontext zur bundesweiten Kampagne „Wald bewegt“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und des Deutschen Forstwirtschaftsrates (DFWR). Ziel dieser Kampagne ist es, den Dialog zwischen Forstwirtschaft, Sport und Öffentlichkeit zu intensivieren und das Verständnis füreinander sowie die gegenseitige Rücksichtnahme zu fördern.

Auf Initiative des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) in Kooperation mit dem DOSB und dem DFWR finden vom 13. bis 16. September 2018 die Deutschen Waldtage in Berlin statt. Unter dem Motto "Wald bewegt" stehen Sport, Erholung und Gesundheit auch hier im Mittelpunkt. Das Bundesministerium hat im Vorfeld eine Staffelstab-Aktion gestartet, an der sich aktuell bundesweit verschiedenste Sportvereine beteiligen – für Hessen sind die Handball-Damen der SG09 Kirchhof dabei.

Weitere Informationen zu der Staffelstab-Aktion finden Sie über folgenden LINK:

https://www.bmel.de/DE/Wald-Fischerei/Forst-Holzwirtschaft/texte/Deutsche-Waldtage_InstagramStaffelstab.html

Die hessische „Vereinbarung Wald & Sport“ können Sie auf der Homepage HessenForst über folgenden LINK abgerufen: <https://www.hessen-forst.de/wald-erleben-wald-wandern-1164.html?highlight=Wald+und+Sport&phrase=1>

Bildunterschriften:

Bild 1: Gemeinsam im und für den Wald: Förster und Sportlerinnen (R. Kasiewicz)

Bild 2: Wald bewegt: 12.000 km Wege im hessischen Landeswald für Waldpflege, Holzernte und auch den Sport (R. Kasiewicz)

Bild 3: Frische Waldluft beim Training – die Mädels der SG09 Kirchhof freut's (R. Kasiewicz)

Bild 4: Förster und Handballerinnen – gegenseitiges Verständnis ist wichtig (F. Reinbold)

Bild 5: Tausche Halle gegen Wald – frische Waldluft ist großartig (F. Reinbold)

Bilder zum Download: <http://www.hessen-forst.de/download-service>

Für Rückfragen steht Ihnen Frau Westphal unter der Rufnummer (0561) 3167-167 gerne zur Verfügung.