



Nordrhein-Westfalen aktiv erleben !

Fun und Action rund ums Jahr

ADAC



Entdecke das Abenteuer in NRW!

Wer nach dem besonderen Freizeiterlebnis sucht, wird in Nordrhein-Westfalen garantiert fündig und kann die Vielfalt des Landes einmal aus einer ganz anderen Perspektive kennenlernen. Zahlreiche Trend- und Aktivsportarten garantieren ultimative Outdoor- und Action-Erlebnisse.

- ▶ Wer hoch hinaus will, kann beim Bungee-Jumping, Paragliding oder Trampolinspringen den Rausch der Höhe genießen.
- ▶ Wen es eher ans Wasser zieht, dem bieten Seen und Flüsse zum Surfen, Raften, Kanu- und Kajakfahren packende Abenteuer in der Natur.
- ▶ Wer Speed und Technik liebt, hat in Skate- und Trailparks, auf Kart-Bahnen, bei Quad-Touren und Motocross-Kursen alle Möglichkeiten für einen großen Auftritt.

Und auch beim Ski-Spaß im Alpenpark Neuss, bei Kletter- und Taucherlebnissen im Landschaftspark Duisburg Nord und beim Ninja-Warrior-Training im Stuntwerk Köln können sich Adrenalinjunkies und Sportfreaks nach Herzenslust austoben.

Eine Auswahl der schönsten Outdoor- und Action-Highlights der Region findet man in dieser Broschüre.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!





Inhalt

Nervenkitzel in luftigen Höhen

- Im freien Fall und hoch hinaus 2
- Adrenalin pur am Seil 4
- Kletterspaß drinnen und draußen 6
- Springfidel gegen die Schwerkraft 8
- Spezial: Stuntwerk Köln 9

Wasser-Action für Paddler, Wellenreiter & Co.

- Mit dem Board über Wasser und Wellen 10
- Bootsabenteuer auf Flüssen und Seen 12
- Wasser-Fun für jedermann 14
- Spezial: Landschaftspark Duisburg Nord 16

Speed & Fun in der Halle und im Gelände

- Extrem fordernd, extrem aufregend 18
 - Skateboard-Action und Inline-Fun 20
 - Bike and Fun in NRW 22
 - Mit Vollgas auf Asphalt und im Gelände 24
 - Sport mit Spaßfaktor und Action 26
 - Spezial: Skihalle im Alpenpark Neuss 27
-
- Impressum, Bildnachweis 28

Im freien Fall und hoch hinaus

Fallschirmspringen in Dahlem

Für viele Adrenalinjunkies ist er das Nonplusultra: der Fallschirmsprung. Ein **➤Absprung in 4000 Meter Höhe** und danach ca. eine Minute lang mit **➤200 Stundenkilometern** der Erde entgegen – dafür braucht es schon etwas Mut!

Nur etwa 45 Autominuten von Köln entfernt liegt der **➤Flugplatz Dahlemer Binz**, eines der größten Fallschirmzentren Deutschlands. Hier herrschen ideale Bedingungen, um jederzeit den adrenalingeladenen Sprung absolvieren zu können.

Erste Erfahrungen mit dem Fallschirm macht man am besten bei einem **➤Tandemsprung** mit einem erfahrenen Fallschirmpiloten. Wer vom »Skydiving« nicht mehr lassen kann, absolviert danach hier gleich einen Kurs.

Flatland Paragliding in Langenfeld

Wer sagt, man braucht hohe Berge und tiefe Täler, um mit einem Gleitschirm seinen Spaß zu haben?

In **➤Langenfeld** bei Düsseldorf kann auch im Flachland der **➤Traum vom Fliegen** wahr werden. Denn dort zieht eine Seilwinde die Paraglider auf eine beeindruckene Höhe, um anschließend wieder zur Erde zu schweben.

Wer den Sport ausprobieren möchte, hat die Möglichkeit, einen **➤Tandemflug** zu unternehmen. In luftigen Höhen kann man sich





Zu zweit macht's mehr Spaß: Tandemsprung und -flug (oben und links)

dann zwischen einem sanften Genussflug oder etwas mehr Action entscheiden. Bei Letzterem baut dann der Tandempilot ein paar sportliche Kurven mit ein.

Bodyflying in Bottrop

Es kommt einem Fallschirmsprung schon ziemlich nahe: Beim **►Bodyflying im Windkanal** trägt ein starker Luftstrom den Bodyflyer und simuliert so einen Fallschirmsprung aus mehreren Tausend Metern Höhe. Erfahrene »Flieger« vollführen dabei noch diverse Kunststücke wie Rollen oder Saltos, aber auch Anfänger kommen schnell auf ihre Kosten. Möglich ist dieses Flugerlebnis beispielsweise bei **►Indoor Skydiving Bottrop**.

+++ Info +++

Fallschirmsport Sky-Fun
Flugplatz Dahlemer Binz,
53949 Dahlem,
www.sky-fun.de



Flatland Paragliding
Karlstraße 6,
40764 Langenfeld,
www.flatland-paragliding.de

Indoor Skydiving Bottrop
Prosperstraße 297,
46238 Bottrop,
www.indoor-skydiving.com



Adrenalin pur am Seil

Bungee-Jumping am Hafen in Recklinghausen

Mitten in der Stadt, am **▶ Stadthafen von Recklinghausen**, gibt es den ultimativen Kick für ganz Mutige: einen Bungee-Sprung aus **▶ 70 Meter Höhe** direkt über dem Wasser. Nach einer Einweisung wird die Sicherheitsausrüstung angelegt und dann kann es auch schon losgehen.

Die Reise beginnt auf der Sprungplattform, die an einem Kran hängt und hoch über dem Ruhrgebiet schwebt, bevor es dann kopfüber im freien Fall in die Tiefe geht. Wer seinen waghalsigen Sprung dokumentieren möchte, kann zusätzlich einen **▶ Action-Cam-Film** buchen.



Ziplining am Kahlen Asten

Wer es noch nicht gemacht hat, sollte es unbedingt einmal ausprobieren. Es macht **▶ jede Menge Spaß**, vom Startturm aus an einem Seil dem Ziel entgegenzusausen. Eine solche verschärfte Version einer Spielplatz-Seilbahn nennt man Ziplining. Hier dauert die Fahrt – oder besser der Flug – wesentlich länger und

wird atemberaubend schnell.

Wer den **▶ Geschwindigkeitsrausch** im Sitzen oder Kopf voraus erleben will, sollte zum Kahlen Asten, dem zweithöchsten Berg Nordrhein-Westfalens kommen. Hier befindet sich der **▶ Astenkick** – mit 1000 Metern Länge **▶ die zweitlängste Megazipline Europas**. Beim Flug erreicht man hier Geschwindigkeiten von bis zu 70 Stundenkilometer.

Am Startturm liegt einem das Sauerland zu Füßen, bevor es dann rasant am Seil ins Tal geht. Da schlägt das Herz direkt ein paar Schläge schneller, denn das abenteuerliche Flugerlebnis wird keiner so schnell vergessen.

Houserunning am Kletterturm Brühl

Eine Klettertour der ganz besonderen Art erwartet den Besucher beim **▶ Houserunning in Brühl**. Während der »klassische« Kletterer zunächst den mühsamen Weg von unten nach oben bewäl-



Oben: Bungee-Kick mit Tiefenblick; links: Flugerlebnis an der Zipline

tigt, macht es der Houserunner andersherum. Er spaziert, von mehreren Seilen gesichert, vom Dach eines Hauses **➤senkrecht die Hauswand entlang nach unten**. In welcher Geschwindigkeit dieser Abstieg vonstattengeht, kann jeder Kletterer selber entscheiden.

Sprünge **➤im Stil eines Spiderman** sind möglich und erlaubt. Das sorgt nicht nur für eine unvergessliche neue Perspektive, sondern liefert auch Nervenkitzel.

In Brühl findet das Spektakel auf einem 50 Meter hohen ehemaligen **➤Getreidespeicher** statt. Der bietet neben dem Adrenalin-kick auch noch eine tolle Aussicht auf die Umgebung und das nahe gelegene Köln.

+++ Info +++

Bungee Action

Am Stadthafen 6,
45663 Recklinghausen,
www.bungee-action.de



Astenkick

Astenstraße 75,
59955 Winterberg/Altastenberg,
www.astenkick.de

Via Ferrata – Der Kletterturm

Kurfürstenstraße 58–60,
50321 Brühl,
www.kletterturm-bruehl.de



Kletterspaß drinnen und draußen

Kletterpark & Hochseilgarten in Neuss

Klettern macht einfach nur Spaß. Das gilt besonders für Kletterparks und Hochseilgärten. Der **➤Alpenpark in Neuss** zählt hierbei zu den besonderen Locations in NRW.

Besucher können sich an **➤70 Stationen**, die auf einer Höhe zwischen drei und neun Metern liegen, nach Herzenslust auspowern. Balancieren, Klettern und Springen sind hier angesagt – das Ganze natürlich gut gesichert. Der Abstieg erfolgt mit einer spektakulären Seilbahn. Und beim **➤Kinderparcours** kommt die ganze Familie auf ihre Kosten.

Klettern und Bouldern

Klettern und Bouldern gehören schon seit Längerem zu den Trendsportarten und garantieren Nervenkitzel sowie jede Menge sportliche Herausforderungen. Los geht's am besten in einer Location wie der **➤Kletterhalle Bergwerk** in Dortmund, einer der Top-Indoor-Climbing-Adressen in Europa.

Sie befindet sich in einer ehemaligen Kokerei und bietet Kletterwände zwischen vier und 20 Metern Höhe. Auf **➤4000 Quadratmetern** finden Kletterer jede Menge Finger- und Handrisse, Überhänge und Platten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Zum Bouldern geht's in eine extra Halle mit über **➤300 Boulderproblemen** unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade.





Oben: Outdoor-Klettern am Fels; links: Fingerspitzengefühl beim Bouldern

Freiklettern in der Rureifel

Für echte Kletterfans gibt es nichts Schöneres als das Klettern unter freiem Himmel. Dabei geht es nicht immer um Grenzerfahrungen. Für Freunde des Freiluftkletterns zählt auch die Aussicht auf die Umgebung zum sportlichen Highlight dazu.

Ein ganz **➤spezielles Kletterareal** befindet sich in der Eifel, nahe der Stadt Nideggen. Hier im Rurtal warten imposante Felswände aus Buntsandstein darauf, bezwungen zu werden. Die fast senkrechten Wände sind zwischen zehn und 45 Meter hoch. Die im Sandstein eingeschlossenen Kiesel bieten gute Griffe und Tritte. Mehr als **➤200 Routen** gibt es hier zu erklettern, sodass Freeclimber ihre wahre Freude haben werden.

+++ Info +++

Alpenpark Neuss Kletterpark

An der Skihalle 1,
41472 Neuss,
www.alpenpark-neuss.de



Kletterhalle Bergwerk

Emscherallee 33,
44369 Dortmund,
www.kletterhalle-bergwerk.de

Klettern im Rurtal

Nationalpark-Tor in Nideggen,
Im Effels 10, 52385 Nideggen,
www.rureifel-tourismus.de



Springfidel gegen die Schwerkraft

Crazy JUMP in Wuppertal

Wer extreme Sprünge machen will, ist mit einem Trampolin bestens bedient. Noch besser ist es natürlich, wenn sich mehr als 100 dieser Sportgeräte auf einer Fläche von **➤5000 Quadratmetern** befinden.

In Nordrhein-Westfalens größter Trampolinhalle in Wuppertal ist alles möglich: angefangen bei ganz normalen Sprüngen über coole Dunks in der **➤Basket Jump Area**, wilde Völkerball-Schlachten bis hin zum Springen in der Halfpipe. In der Fun Area wartet ein **➤Ninja-Parcours** darauf, bezwungen zu werden.

Für die Kleinsten gibt es einen **➤Kids-Bereich**, in dem sie ihre ersten Sprungerfahrungen sammeln können.



Activity Park in Paderborn

Auch in Ostwestfalen wird gehüpft, bis die Welt kopfsteht. Der Activity Park in Paderborn hat auf etwa **➤3000 Quadratmetern** Fläche jede Menge Attraktionen. Neben den üblichen Sport- und Fun-Angeboten, wie man sie in vielen

Jumphallen findet, erfreut sich hier der **➤3-Meter-Sprungturm** besonderer Beliebtheit.

Hier kann man im freien Fall das wohlige Kribbeln im Bauch genießen, bevor man von einem großen **➤Luftkissen** aufgefangen wird. Verschiedene Spiele wie **➤Cage Ball**, **➤Dodge Ball** oder **➤Slam Dunk** machen einen Aufenthalt in der Halle auch für größere Gruppen zum Erlebnis.

Jump Galaxy in Düsseldorf

Auch in der Landeshauptstadt kann man sich auspowern. Hier lädt die **➤Jump Galaxy** zum hemmungslosen Hüpfen ein. Auf einer Fläche von mehr als **➤4500 Quadratmetern** findet man über 20 Attraktionen. Neben den Trampolinen gibt es verschiedene **➤Slacklines**, ein Trapez und einen **➤Ninja-Parcours**. Fußballfans können eine Runde **➤Jump Soccer** zocken oder auf die Torwand schießen.



Oben: Kletter-Action im Stuntwerk; links: coole Sprünge mit Spaßfaktor

Spezial: Stuntwerk Köln

Eigentlich sollte in Köln eine normale Kletterhalle entstehen. Doch bei der Planung hatten die Macher immer mehr gute Ideen – und so entstand etwas Herausragendes, das **➤ Stuntwerk**. Neben Klettern und Bouldern ist z. B. **➤ Ninja-Warrior-Training** möglich. Wie in der TV-Show überwindet man Hindernisse wie die »Himmelsleiter« im »Ninja Frame«. Anfänger tasten sich am besten beim Intro-Kurs an den Parcours heran.

Zudem kann man im Stuntwerk Fitnesskurse belegen und erste Erfahrungen am **➤ Vertikaltuch** sammeln. Das vielseitige Angebot richtet sich an alle Altersgruppen, Fun und Action ist also für die ganze Familie garantiert.

+++ Info +++

Trampolin-Park Crazy JUMP

Vohwinkeler Straße 145 d,
42329 Wuppertal, www.crazy-jump.de



Activity Park

Pamplona Straße 15, 33106 Paderborn,
activity-park.com

Trampolinpark Jump Galaxy

Willstätterstraße 12, 40549 Düsseldorf,
www.jumpgalaxy.de



Stuntwerk Köln

Schanzenstraße 6–20, 51063 Köln,
www.stuntwerk-koeln.de

Mit dem Board über Wasser und Wellen

Wellenreiten auf der Lakesurfing-Welle

Denkt man an Wellenreiten, kommen einem sofort Surfer-Paradiese wie Hawaii oder die Westküste Portugals in den Sinn.

So weit muss man aber gar nicht in die Ferne schweifen, um sich auf einem Surfbrett zu vergnügen, denn in Langenfeld ist die **►erste Lakesurfing-Welle** in Betrieb.

Die Welle wird mitten in einem See erzeugt und ist bis zu 1,60 Meter hoch. Durch den gleichbleibenden Wasserdruck hat hier jeder Surfer die gleichen **►optimalen Bedingungen**. Wer also ohne Reisestress die Sportart ausprobieren oder als Fortgeschrittener seine Skills verbessern möchte, ist in Langenfeld gut aufgehoben.

Action-Wassersport am Effelder Waldsee

Wasserski bietet jede Menge Action, Fun und Nervenkitzel. Perfekte Bedingungen herrschen auf der **►Anlage am Effelder Waldsee**. Hier können bis zu acht Fahrer gleichzeitig ihre Runden drehen und über mehrere Rampen und Kicker tollkühne Sprünge performen.

Die Geschwindigkeit beträgt dabei um die 30 Stundenkilometer, nach Absprache auch schneller. So kann man sich bei athletischen Tricks so richtig auspowern. Ein wirklich spektakuläres Vergnügen ist **►Wakeboarden**. Dabei steht man, wie beim Snowboard, seitlich auf dem Board und legt sich beim Carven tief in die Kurven.





Oben: Windsurf-Spaß auf dem Möhnesee; links: Lakesurfing in Langenfeld

Wer den besonderen Kick sucht, kann ▶ **Flyboard** ausprobieren. Dabei schwebt man durch einen Wasserstrahl in bis zu zehn Meter Höhe.

Windsurfen am Möhnesee

Der Möhnesee zählt zu den größten Stauseen in NRW – für Wassersport-Fans also jede Menge Platz und ideale Bedingungen. Der See eignet sich wunderbar, um erste Erfahrungen beim Windsurfen zu sammeln oder die Moves aus dem letzten Sommer aufzufrischen. Die ▶ **Surfschule Wild-Boards** liegt am Südufer des Möhnesees und gilt als bewährte Adresse, wenn es um Kurse und Materialverleih geht.

+++ Info +++

Surf Langenfeld

Baumberger Straße 88,
40764 Langenfeld,
www.surf-langenfeld.de



Amici Beach

Bruchstraße 32,
41849 Wassenberg-Effeld,
www.amicibeach.com

Wild-Boards

Wassersportstation Südufer 19,
59519 Möhnesee-Körbecke,
wild-boards.de



Bootsabenteuer auf Flüssen und Seen

Bootstouren auf der Weser

Die Weser gilt als eines der **➤schönsten Paddelreviere in Deutschland**. Zum Übernachten stehen zahlreiche Campingplätze und Kanu-Stationen zur Verfügung. Wer den kurvenreichen Fluss befährt, erlebt beeindruckende Uferlandschaften sowie zahlreiche historische Städte und Dörfer mit zentral gelegenen Kanuanlegern für spontane Besichtigungstouren.

Beispielsweise betreibt **➤Krome Kanu** seine Station direkt am Fluss und am Welterbe Kloster Corvey in Höxter. Von hier aus kann man unterschiedliche Schlauchboot- und Kajaktouren auf der Weser unternehmen.

Kanus und Ausrüstung können gemietet werden, sogar für die Übernachtung ist im Kanuzentrum gesorgt – egal, ob im eigenen Kanuhotel oder auf der **➤Zeltwiese** direkt an der Klostermauer.



Kanu- und Kajakfahren auf Lenne und Ruhr

Spaß und Abenteuer beim Kanufahren erlebt man z. B. mit dem Anbieter **➤Lenne-Ruhr-Kanu-Tour** in Schwerter. Hier ist der ideale Startpunkt für Kanu- und Kajaktouren sowohl auf der Lenne als auch auf der Ruhr.

Angefangen bei einer gut zweistündigen **➤After-Work-Tour** am Freitagabend (ideal als Auftakt für ein chilliges Wochenende) bis hin zu mehrtägigen, geführten Touren auf einem der beiden schönen Flüsse ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Für Schatzsucher sind die **➤Geocaching-Touren** ideal. Im Angebot sind auch **➤kombinierte Paddel- und Radtouren**. Egal, für welche Tour man sich entscheidet, die Mischung aus wunderschöner Natur und erlebnisreichem Wassersport verleiht jedem Event eine ganz eigene Note.

Ultrarafting auf der Erft

Mit dem Schlauchboot über reißende Stromschwelen fahren, spektakuläre Wehrabfahrten und Wildwasserstrecken bewältigen



Oben: Beim Rafting wird's schnell nass; links: Paddeln auf der Weser

– das ist Rafting. Solche wilden Fahrten lassen sich nicht nur auf tosenden Gebirgsflüssen erleben. Auch die Erft bietet ideale Bedingungen für ein **▶rasantes Abenteuer** auf dem Wasser. Hier führt beispielsweise eine beliebte Kajak-Tour inklusive Kajak-Slalomstrecke bis zum Rhein.

Die von **▶Querfeldeins** angebotenen Rafting-Touren, für größere Teams oder auch mit kleinen Schlauchbooten, dauern zwischen zweieinhalb und drei Stunden. Alle Touren beginnen mit einer kurzen Einführung ins Rafting und werden dann von erfahrenen Guides begleitet. Passieren kann also nichts, trotzdem gibt es Nervenkitzel und Action zur Genüge. Rafting ist einfach ein tolles Erlebnis mit jeder Menge Spaß.

+++ Info +++

Krome Kanu

Corvey 1,
37671 Höxter,
www.krome-kanu.de



LENNE-RUHR-KANU-TOUR

Ruhrstraße 18,
58239 Schwerte,
ruhrkanu.de

Querfeldeins

Fleherweg 87,
45279 Essen,
www.querfeldeins.org



Wasser-Fun für jedermann

Stand-up-Paddeln (SUP) am Rursee

Lust, mal was Neues auszuprobieren? Im Vergleich zu Windsurfen oder Wellenreiten hat Stand-up-Paddeln den Vorteil, dass man nicht auf Wind oder Wellen angewiesen ist und mindestens genauso viel Spaß dabei haben kann. Es ist leicht zu erlernen und beansprucht alle Muskeln im Körper.

SUP ist wie ein Spaziergang oder **➤Jogging auf dem Wasser**, man steht auf seinem Board, ein langes Paddel in der Hand, und hat das berauschende Gefühl, lautlos und leicht über das Wasser zu gleiten!

Ein ideales Gewässer, um den neuen Wassersporttrend auszuprobieren, ist beispielsweise der Rursee in der Eifel. Hier bietet **➤SUPsafety** zusätzlich zu den Kursen für Anfänger und Fortgeschrittene auch Equipment zur Miete an.

Hoch hinaus am Biggensee in Olpe

Nervenkitzel, große Sprünge und viel Spaß – das beschreibt die junge Wassersportart **➤Blobbing** wohl am besten.

Beim Blobbing liegt ein riesiges mit Luft gefülltes Sprungkissen auf dem Wasser. An einem Ende sitzt der Blobber, am anderen Ende befindet sich ein Sprungturm, von dem sich ein Springer auf den sogenannten Blob fallen lässt. Der Blobber wird dadurch **➤meterhoch durch die Luft katapultiert** und landet dann sicher





Oben: SUP wird immer beliebter; links: mit dem Blob hoch hinaus

im Wasser. Je mehr Erfahrung Springer und Blobber haben, desto höher und spektakulärer werden die Sprünge.

Auf dem **Biggensee** in Olpe kann man das Wassertrampolin selbst testen. Das bloße Zusehen macht schon riesigen Spaß.

Wasserseilgarten auf dem Kronenburger See

Wasserspaß und Kletteraction verbinden – das steht beim Wasserseilgarten auf dem Kronenburger See in der Eifel im Mittelpunkt. Bei dem Niedrigseilparcours in einer Höhe von einem Meter über der Wasseroberfläche hat ein falscher Griff und ein »Absturz« lediglich eine nasse Erfrischung zur Folge. Ein Wasservergnügen, das bislang einmalig in Deutschland ist. Einfach mal ausprobieren!

+++ Info +++

SUPsafety

Seerandweg 26,
52152 Simmerath,
www.supsafety.de



Vier Jahreszeiten – Camping-Biggensee

Am Sonderer Kopf 3,
57462 Olpe-Sondern,
biggensee.freizeit-oasen.de/blob

Wasserseilgarten Kronenburger See

Seeuferstraße,
53949 Dahlem,
www.kronenburger-see.de



Spezial: Landschaftspark Duisburg Nord

Hochseilparcours mit Traumausblick

Auf einem ehemaligen Industriegelände im Norden Duisburgs ist einer der schönsten Landschaftsparks der Region entstanden. Dort, wo früher malocht wurde, kann man heute sportliche **►Herausforderungen in einmaliger Kulisse** erleben. Vor allem abenteuerlustige Sportbegeisterte kommen hier in ihrer Freizeit voll auf ihre Kosten.

In einer alten Gießhalle und einem stillgelegten Hochofen befindet sich im Landschaftspark ein außergewöhnlicher Hochseilparcours. In schwindelerregenden Dimensionen können Kletterer hier ein **►Höhenerlebnis der besonderen Art** genießen.

Der Parcours führt über wankende Brücken und abenteuerliche Seilkonstruktionen. Er endet schließlich in einer Höhe von 50 Metern und bietet den Teilnehmern einen atemberaubenden Blick über das Ruhrgebiet. An kaum einem anderen Ort in Deutschland lässt sich der Kletterspaß in einem so eindrucksvollen Ambiente erleben.



Klettergarten im Koksunker

Als das Hüttenwerk noch in Betrieb war, wurden im »Möllerunker« Koks und Eisenerze zwischengelagert. Heutzutage beherbergt dieser Bau im Landschaftspark die **►größte Outdoor-Kletteranlage Deutschlands**.

Benachbarte Gebäude und Türme wurden mit in die Kletterlandschaft integriert und so entstanden hier unterschiedlich steile Wände und bis zu **►400 Kletterrouten** mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Allen Touren gemeinsam ist die tolle Aussicht auf das umliegende Gelände.

Das Kernstück der Anlage sind die **►Kletterrouten in den Bunkeranlagen** sowie der 530 Meter lange **►Klettersteig »Via Ferrata Monte Thyso«**. Hier trainieren selbst Alpinbergsteiger und bereiten sich auf ihre nächsten Touren im Gebirge vor. Selbstverständlich hat das Gelände auch für Hobbykletterer und Anfänger einiges zu bieten.



Oben: Tauchen im Gasometer; links: Nervenkitzel beim Hochseilparcours

Tauchen im Gasometer

Mit einem Durchmesser von 45 Metern, einer Tiefe von 13 Metern und einem Volumen von 21 Millionen Litern Wasser ist das ehemalige Gasometer das **➤größte Indoor-Tauchgewässer Europas**. Hier ist eine Unterwasserlandschaft entstanden, die höchsten Ansprüchen gerecht wird. Ein **➤künstliches Riff**, das Wrack einer Motorjacht und der Rumpf eines Flugzeuges laden zu spannenden Entdeckungstouren unter Wasser ein.

Anfänger können erste Taucherfahrungen sammeln, während Fortgeschrittene ein tolles Indoor-Tauchrevier vorfinden. Zudem werden immer wieder besondere Events wie **➤Unterwasserhochzeiten** angeboten.

+++ Info +++

**Besucherzentrum im
Landschaftspark Duisburg-Nord**
Emscherstraße 71, 47137 Duisburg,
www.landschaftspark.de



Hochseilparcours power-ruhrgebiet
Emscherstraße 71, 47137 Duisburg,
www.power-ruhrgebiet.de

Kletterpark DAV – Sektion Duisburg
Lösörter Straße 115, 47137 Duisburg-Meiderich,
www.dav-duisburg.de/klettergarten



TauchRevierGasometer
Emscherstraße 71, 47137 Duisburg,
www.tauchrevier-gasometer.de

Extrem fordernd, extrem aufregend

Parkouranlage Zollverein in Essen

Parkour ist die wohl aufregendste Fortbewegung im Großstadtdschungel. Die Trendsportart ist bekannt für **▶spektakuläre Sprünge** in teils schwindelerregender Höhe. Aber nicht nur Mut ist gefragt, sondern auch **▶Körperbeherrschung** und eine gute **▶Risikoeinschätzung**.

Auf dem Gelände der **▶Kokerei Zollverein** in Essen können sich Parkour-Sportler aller Niveaustufen in unterschiedlichen Kombinationen auspowern. Die 600 Quadratmeter große Außenanlage ist öffentlich und bis 22 Uhr beleuchtet. Auch Kurse und spezielle Themen-Trainings werden angeboten. Action und Spaß garantiert!

Tough Mudder Hindernislauf in Arnsberg

Laufen kann jeder! Wer den Kick sucht, ist beim Tough Mudder Hindernislauf genau richtig! Mit Eiswasser und schlammgefüllten Gräben fordert die **▶abenteuerliche Challenge** jährlich über 10.000 wagemutigen Teilnehmern so einiges ab.

Highlight ist die fünf Meter hohe **▶Quarterpipe**, deren Überwindung eine ganze Menge Mut, Entschlossenheit und Teamwork erfordert. Das Hochgefühl, wenn man es von oben bis unten verdreht und ausgepowert geschafft hat, ist nicht zu toppen! Ausdauer, Mut und Willensstärke werden im Mudder Village bei **▶Festival-Stimmung** und DJ-Klängen gefeiert!





Oben: Hindernis beim Parkour; links: Tough-Mudder-Wettkampf

xx-treme-Tour durch die Kluterthöhle

Geheimnisvolle Gänge und ein **▶versteinertes Korallenriff** sind nur einige der Highlights der Kluterthöhle. Ihre Faszination lässt sich u. a. auf Wanderungen und Themenführungen erleben. Richtig aufregend wird es aber erst auf der xx-treme-Tour! Während dieser zweieinhalbstündigen **▶Abenteuer-Tour** erkundet man, von Guides geführt, das weitverzweigte Gangsystem, wagt sich in absoluter Dunkelheit und Stille durch finstere Höhlenabschnitte, schlängelt sich durch enge Gänge und überwindet klaffende Schluchten. Körperlich wie mental eine **▶unvergessliche Grenzerfahrung!** Schutz- und Kletterausrüstung werden gestellt.

+++ Info +++



Zollverein Parkour-Anlage
Areal C, Kokereiallee 71,
45141 Essen,
www.zollverein.de

Tough Mudder Arnsberg
Schloss Herdringen, Zum Herdringer
Schloss 7, 59757 Arnsberg,
toughmudder.de



Kluterthöhle
Gasstraße 10,
58256 Ennepetal,
www.kluterthoehle.de/fuehrungen

Skateboard-Action und Inline-Fun

Skatepark Eller in Düsseldorf

Rasante Fahrten über Hindernisse, halsbrecherische Sprünge oder coole Lines – wer sich mit Rollen unter den Füßen am wohlsten fühlt, kommt im **➤ Skatepark Eller in Düsseldorf** voll auf seine Kosten.

Mit 3800 Quadratmeter Fläche ist er **➤ Deutschlands größtes Skate-Paradies** und hat für jeden Skater und jedes Niveau das Passende im Gepäck: Vier verschiedene Bereiche bieten sowohl für Cracks als auch für Anfänger actiongeladene Herausforderungen.

Nicht nur Skater, sondern auch **➤ BMX-Fahrer, Inlineskater, Rollschuh- und Scooterfahrer** fühlen sich hier »im siebten Himmel«. Ob Pools, Rampen oder Rails – für Abwechslung ist gesorgt. Täglich kann man bei freiem Eintritt von 10 bis 21 Uhr neue Stunts und Tricks einüben.



Skatepark Berg Fidel in Münster

Der beliebte Skatepark in Münster gilt als »lebende Legende«: Bereits 1989 eröffnet, gehört er zu den **➤ traditionsreichsten Skate-**

Spots Deutschlands. Nach mehreren Erweiterungen und Sanierungsarbeiten erstrahlt er in neuem Glanz und fährt sich genauso gut wie zu seinen besten Zeiten.

Hier findet jeder eine Herausforderung nach seinem Geschmack: Der flachere **➤ Snake Run** ist ein guter Einstieg für Anfänger. Als weiteres Plus hat er rundum ein Coping zum Grinden. Die **➤ Monster Bowl** mit ihren 3,8 Metern ist da schon eine ganz andere Nummer und eher was für Könner: Hier bekommt man richtig gut Speed! Wer zudem Lust auf Sprünge hat und seine Tricks perfektionieren möchte, für den ist die **➤ Streetfläche** mit Rail, Box und Co. genau das Richtige – gute Stimmung inklusive.

Rollnacht in Düsseldorf

Zwischen Mitte April und Ende August verwandelt sich Düsseldorf in ein **➤ Mekka für Inlineskater**: Tausende Inliner erobern an



Oben: Inlineskaten macht vor allem in der Gruppe Spaß; links: Kickflip

neun Donnerstagen die Straßen und rollen gemeinsam durch die Landeshauptstadt dem Sonnenuntergang entgegen.

Dreh- und Angelpunkt ist die Reuterkaserne in der Altstadt. Von hier aus startet die **➤ über 20 Kilometer lange Tour** durch Düsseldorf. Wenn die Massen Fahrt aufnehmen, kommt man so richtig ins Schwitzen!

Ein Pausenstopp mit kalten Getränken sorgt für die willkommene Abkühlung. Um die Partylaune auf der **➤ weltgrößten Inline-Skate-Nacht** perfekt zu machen, sorgen bekannte Szene-DJs für Stimmung. Jeder kann kostenlos mitfahren. Wer keine eigenen Inlineskates und kein Zubehör hat, kann sich vor Ort das passende Equipment ausleihen.

+++ Info +++



Skatepark Eller
Heidelberger Straße 14,
40229 Düsseldorf,
www.duesseldorf.de

Skatepark Berg Fidel
Am Berg Fidel 53,
48153 Münster,
www.bergfidel.com



Rollnacht Düsseldorf
Reuterkaserne,
40213 Düsseldorf,
www.rollnacht.de

Bike and Fun in NRW

Bike-Abenteuer in Winterberg und Brilon

NRW kann mit einer Reihe cooler Wegenetze aufwarten, die jedes Mountainbiker-Herz höher schlagen lassen. Auf 40 Kilometer Streckennetz, davon 20 Kilometer top beschilderte, flowige Trails, geht es z. B. im **▶Trailpark Winterberg** über Stock und Stein. Ob mit Mountain-, Trekking- oder geländegängigem E-Bike – die passende Strecke ist schnell gefunden.

Anfänger und erfahrene Mountainbiker freuen sich über knifflige Single-Trails sowie knackige Anstiege und sportliche Abfahrten. Vom technisch einfachen 1,9 Kilometer langen **▶Loop Bremberg Beginners** bis hin zum anspruchsvollen **▶King Uppu Loop** sind alle Schwierigkeitsgrade vertreten. In die Strecken eingebaute Anliegerkurven, Bodenwellen, kleine Stufen oder Wurzel- und Steinpassagen lassen keine Langeweile aufkommen.

Auch beim **▶TrailGround Brilon** am Hängeberg steht der Fahrspaß in der Natur im Mittelpunkt. Über schmale Single-Trails und durch schattige Wälder geht es zum Gipfel-Trail.

MTB auf den Halden Hoheward und Hoppenbruch

Wer seinen Puls nach oben treiben möchte, hat dazu auf den beiden Halden Hoheward und Hoppenbruch bei Recklinghausen Gelegenheit. Die einstigen Abraumhalden haben sich zu einem





Oben: Tolle Aussicht beim Mountainbiken; links: Volspeed auf der Piste

► **1A-Trainingsgebiet für Mountainbiker** gemauert, das es technisch in sich hat und den ganzen Biker fordert.

Die 6,5 Kilometer lange, kurvenreiche ► **Cross-Country-Strecke** auf der ► **Halde Hoheward** ist auch für Anfänger gut zu bewältigen. Sie führt über naturbelassene Wege, kann nicht nur mit temporeichen Abfahrten und Sprüngen aufwarten, sondern lockt auch mit einer tollen Aussicht auf das Ruhrgebiet.

Auf dem 4,4 Kilometer langen ► **Enduro-Kurs** auf der ► **Halde Hoppenbruch** hingegen lassen sich geübte Fahrer den Wind um die Ohren brausen. Mit seinen drei ► **Downhill-Strecken** sorgt der wettkampftaugliche Kurs selbst bei Unerschrockenen für Hochspannung – Kurvenspaß und Sprünge inklusive.

+++ Info +++



Trailpark Winterberg
Am Waltenberg 115,
59955 Winterberg,
www.trailpark-winterberg.de

Infopunkt TrailGround Brilon
gegenüber Landgasthof Gruss,
Am Hängeberg 1, 59929 Brilon,
www.trailgroundbrilon.de



Besucherzentrum Hoheward
Werner-Heisenberg-Straße 14,
45699 Herten,
hoheward.rvr.ruhr

Mit Vollgas auf Asphalt und im Gelände

Michael Schumacher Kart- und Event-Center

Die größten Fahrer der **►Formel-1-Geschichte** haben im Kartsport angefangen. Grund genug, um es auch einmal auszuprobieren. Wer die Geschwindigkeit liebt und selbst sein Können auf der Rennstrecke unter Beweis stellen möchte, hat dazu auf der berühmten Kartanlage des **►Michael Schumacher Kart- und Event-Centers** Gelegenheit.

Vom absoluten Anfänger bis hin zum erfahrenen Kartfahrer kann hier jeder nach Herzenslust aufs Gaspedal drücken. Die 728 Meter lange Indoor- und die 710 Meter lange Outdoor-Kartbahn in Kerpen bieten eine optimale Streckenführung mit vielen **►Hochgeschwindigkeitspassagen**.



Moderne Karts, maximaler Grip und Top-Speed garantieren **►packende Renn-Action** sowie Fahrspaß und Adrenalin pur. Als i-Tüpfelchen in puncto Rennsport-Feeling passiert man auf der Indoor-Strecke echte Formel-1-Boliden von Michael Schumacher.

Bielsteiner Motocross Waldkurs

In kaum einer anderen Sportart geht es so zur Sache wie beim Motocross. Meterhohe Sprünge, Bodenwellen und wilde Fahrten über Stock und Stein stellen hohe Anforderungen an **►Mensch und Maschine**. Bestens erleben lässt sich die Faszination dieses Sports auf dem Bielsteiner Waldkurs, einer der bekanntesten, traditionsreichsten und **►schönsten Motocross-Strecken Deutschlands**.

Der anspruchsvolle, 1655 Meter lange Kurs, der über weite Teile der Strecke durch lichten Wald führt, bietet zahlreiche wirklich **►spektakuläre Passagen**. Hier sind Kondition, Technik und Schnelligkeit unverzichtbar.

Wer sein Können verbessern und mit dem eigenen Motorrad über den Parcours jagen möchte oder den temporeichen Sport auch ohne eigene Maschine einmal ausprobieren will, hat dazu bei regelmäßig angebotenen **►Lehrgängen** bzw. **►Schnupperkursen** Gelegenheit.



Oben: Rasant mit dem Quad unterwegs; links: Renn-Feeling im Kart

Quadfahren in der Nordeifel

Motorsport-Fans, die es in die freie Natur zieht, sind bei **▶ Nord-eifelQuad in Düren** an der richtigen Adresse. Mehrere Touren bieten alles, was den Spaß am Quad-Fahren ausmacht: Rasantz, Nervenkitzel und Fahrvergnügen.

Wie wäre es z. B. mit der vierstündigen **▶ Tour »Nationalpark Eifel«**? Hier knattert man auf schmalen Waldstraßen entlang, genießt den Fahrtwind auf den Beschleunigungspassagen und gelangt auf engen, kurvigen Serpentinstraßen zu aussichtsreichen Anhöhen. Oder doch lieber eine Quad-Tour durch enge, kurvige Täler oder mit saisonal wechselnden Highlights? Auch Neulinge können den Quad-Sport auf einer **▶ Schnuppertour** für sich entdecken.

+++ Info +++



MS KART & EVENT Center
Michael-Schumacher-Straße 5,
50170 Kerpen-Sindorf,
www.ms-kartcenter.de

Bielsteiner Waldkurs
Paul-Fischbach-Straße 1,
51674 Wiehl,
www.msc-bielstein.de

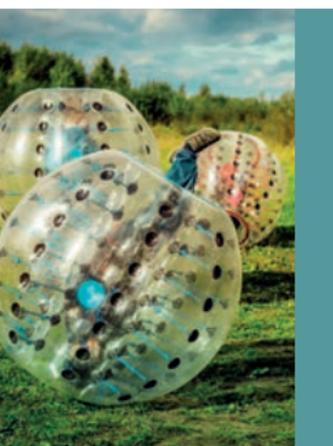


NordeifelQuad (Tour Treffpunkt)
Rurdammweg 5,
52349 Düren,
nordeifelquad.de

Sport mit Spaßfaktor und Action

Zorbing in Halver und Kierspe

Nichts für schwache Nerven, beim Zorbing rollt man, sicher festgezurret, im Actionball – einer **➤luftgepolsterten Riesenkugel** – mit Karacho den Berg hinab. Ultraleicht und schwerelos wie beim **➤Astronautentraining** wird man dabei so richtig durchgeschüttelt. Immerhin werden beim Zorbing Spitzengeschwindigkeiten von bis zu 50 Stundenkilometern erreicht! Das Downhill-Abenteuer startet, meistens am Wochenende, »auf der grünen Wiese« in Halver und Kierspe.



Bubble Ball & Co. in Gelsenkirchen

Am – oder besser »im« – Ball bleiben heißt es auch im **➤Alma Park in Gelsenkirchen** – und zwar beim **➤Bubble Ball**, einer besonderen Variante des Fußballs. Hier darf nach Lust und Laune geschubst werden – schließlich stecken die Spieler in riesigen Gummibällen und sind bestens gepolstert.

Doch **➤Deutschlands größter Indoor-Freizeitpark** hat noch mehr zu bieten, z. B. das größte **➤Lasertag-Spielfeld** in NRW. Oder wie wär's mit einer actiongeladenen Partie **➤Arrow Tag**? Dabei versucht man, die Gegenspieler mit speziellen Pfeilen und Bögen wie beim Völkerball aus dem Spiel zu »schießen«. Weitere Attraktionen wie z. B. Abenteuer golf, ein Trampolinpark und ein **➤Escape Room** machen den Freizeitspaß perfekt.

Paintball in Mönchengladbach, Hagen & Co.

Rennen, Deckung suchen, Zielen und Treffen – darum geht's auch beim **➤Paintball**, allerdings mit Farbkugeln. Gelingt es einem Team, die gegnerische Fahne zu erobern, bevor man selbst getroffen wird? Damit das adrenalingeladene Spiel zum Erfolg führt, ist Schnelligkeit und Teamgeist gefragt. Bei **➤playpaintball.de** hat man in NRW gleich **➤fünf Arenen** mit unterschiedlichen Szenarien an fünf Standorten zur Auswahl. So z. B. die »postapokalyptische« Lost City (Mönchengladbach), den exotischen »Jungle« (bei Köln/Bonn) oder den Indoor-»Häuserkampf« bei Delta Operations (Hagen).



Oben: Snowboard-Fun in der Skihalle; links: Action beim Zorbing

Spezial: Skihalle im Alpenpark Neuss

Wer will denn gleich in die Berge fahren, um einen **►genialen Tag auf der Piste** zu erleben! Auch in der Skihalle Neuss kann man auf Brettern den Hang hinabsausen, was das Zeug hält. Man muss noch nicht einmal auf Schnee warten, denn die 300 Meter lange und bis zu 100 Meter breite Pulverschneepiste garantiert **►ganz-jährigen Schneespaß**.

Von sanften Hängen für Anfänger bis hin zum steilen Oberhang für Profis ist an jeden gedacht und auch auf zwei **►Rodelbahnen** geht es rasant ab. Für Einsteiger gibt's **►Ski-, Snowboard und Skibike-Kurse** und nach dem winterlichen Vergnügen kann man sich beim Alpengolf, Klettern oder Funfußball die Zeit vertreiben.

+++ Info +++

Actionball.de

Hohenholten 5, 58566 Kierspe,
www.actionball.de

Alma Park

Almastraße 39, 45886 Gelsenkirchen,
www.alma-park.de

playpaintball.de/Straight-Sports

Veynaustraße 4 a, 53894 Mechernich,
playpaintball.de

Alpenpark Neuss

An der Skihalle 1, 41472 Neuss,
www.alpenpark-neuss.de



Noch mehr Abenteuer in NRW!

- Hinaus in die Stille
- Radtouren in Nordrhein-Westfalen
- Motorrad und Oldtimer Tourenkarten
- HeimatGenuss
- Überraschendes NRW
- 48 Stunden in ...
und vieles mehr ...



Scannen lohnt sich!

Herausgeber:

ADAC Nordrhein e.V.

vertreten durch den Vorstand,
dieser vertreten durch den Vor-
sitzenden der Geschäftsführung,
Wolfgang Jakobs
Luxemburger Str. 169 • 50939 Köln •
Telefon (0221) 47 27-47 • Telefax (0221)
47 27-452 • E-Mail: adac@nrh.adac.de
Vereinsregister-Nummer: Köln VR 4371 •
Umsatzsteuer-ID: DE 123048775

© Kunth Verlag GmbH & Co. KG

St.-Cajetan-Straße 41
81669 München
b2b@kunth-verlag.de

Bildnachweis:

Abkürzungen: A = Alamy, G = Getty, M = Mauritius

Cover: Kuznetcov Konstantin/Shutterstock.com (Vorderseite), Jacob Lund/Shutterstock.com (Rückseite)

S. 1 Jacob Lund/Shutterstock.com, S. 2 Darkdiamond67/Shutterstock.com, S. 3 Mauricio Graiki/Shutterstock.com, S. 4 Ammit Jack/Shutterstock.com, S. 5 Bungee Action, S. 6 Takoburito/Shutterstock.com, S. 7 Duet PandG/Shutterstock.com, S. 8 Tatiana Chekryzhova/Shutterstock.com, S. 9 Stuntwerk Köln, S. 9 Stuntwerk Köln, S. 10 Andy Kolb, S. 11 Kai Brosinski/Shutterstock.com, S. 12 Vitalii Nesterchuk/Shutterstock.com, S. 13 Querfeldeins, S. 14 Allmediax.de/Peter Boehle, S. 15 Moreimages/Shutterstock.com, S. 15 Moreimages/Shutterstock.com, S. 16 Archiv power-ruhrgebiet GmbH, S. 17 TauchRevierGasometer/Bjoern Dorstewitz, S. 18 Milan Tomazin/Shutterstock.com, S. 19 Areporter/Shutterstock.com, S. 20 Homydesign/Shutterstock.com, S. 21 U.J. Alexander/Shutterstock.com, S. 22 Grekov's/Shutterstock.com, S. 23 Maxpro/Shutterstock.com, S. 24 PhotoStock10/Shutterstock.com, S. 25 Maciej Kopaniecki/Shutterstock.com, S. 26 Alfira/Shutterstock.com, S. 27 Alpenpark Neuss.

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen, Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, Wiedergabe auf elektronischen, fotomechanischen oder ähnlichen Wegen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Copyrightinhabers und des Herausgebers.

Alle Fakten wurden nach bestem Wissen und Gewissen mit der größtmöglichen Sorgfalt recherchiert. Der Verlag kann jedoch für die absolute Richtigkeit der Angaben keine Gewähr leisten. Der Verlag ist für alle Hinweise und Verbesserungsvorschläge jederzeit dankbar.



Eine Karte. Starke Rabatte.

ADAC Vorteilsprogramm NRW.
Hier sparen Mitglieder.

📍 Broschüren jetzt **überall** beim ADAC erhältlich

✉ Per Mail anfordern unter syc@nrh.adac.de /
Stichwort: Broschüre

📘 Keine Vorteile mehr verpassen! [unterwegs.NRW](#) liken!

ADAC

Keine **Aktion in NRW** verpassen!

Folge jetzt unterwegs.NRW

auf Facebook und Instagram und erfahre mehr
über unsere Aktionen, Gewinnspiele und Vorteile



**un
ter
wegs.**