

Das südliche Emsland

Das sportlich attraktive Freizeitangebot im südlichen Emsland ist durch einen einzigartigen Skike-Park erweitert worden. Der Park mit einer Gesamtlänge von 43 km befindet sich in der ländlichen Umgebung des Saller Sees. Mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden auf den Routen ist der Skike-Park für jeden Sportbegeisterten interessant. Einladende Hotels, Gastronomiebetriebe und Cafes laden in den Ortschaften Freren und Lengerich zum Verweilen ein und bieten hausgemachtes für Leib und Seele.



Kostenlose Parkmöglichkeiten sind zahlreich vorhanden.



Freren-Lengerich-Spelle e.V.
Mühlenstr. 39
49832 Freren
Tel. 05902-940 800
Fax: 05902-940 802

E-Mail: info@touristikverein-fls.de
<http://www.touristikverein-fls.de>

www.skike-park-emsland.de

Kursangebote und Verleih von Skikes mit Zubehör:

Sportgeschäft Röper in Freren
oder
Skike-Instruktor
Frank Segeler
49832 Freren
Tel: 05902-5349

E-Mail: frank.segeler@ewetel.net



Gemeinde
Lengerich



Samtgemeinde
Freren



skike - Park
Saller See

Südliches Emsland



Europäischer Landwirtschaftsfonds
für die Entwicklung des ländlichen Raums.
Hier verbindet Europa in die ländliche Gebiete

Was ist eigentlich Skike?

Hinter der Bewegungsform Skike verbirgt sich eine altbekannte Trainingsform in einem neuen Gewand,
- Skilanglauf -



Dieses Fitness- und Trainingsgerät kommt in der freien Natur zum Einsatz und ist eine Mischung aus Inline- und Skirollern, mit denen auch auf Naturstraßen und -wegen gefahren werden kann. Die Sportart Skike kann ganzjährig betrieben werden und ist für jedes Leistungsniveau geeignet.



Gesundheitsfaktoren

Skiken ist ein Ganzkörpersport. Neben der Bein- und Gesäßmuskulatur werden auch sämtliche Muskeln am Oberkörper aktiviert. Aufgrund der umfangreichen Muskelbeanspruchung hat Skiken einen enorm hohen Energieverbrauch, ökonomisiert die Herzätigkeit und stärkt das Immunsystem. Für Einsteiger besteht die Gelegenheit bei einem ausgebildeten Skike-Trainer einen Kurs zu belegen.

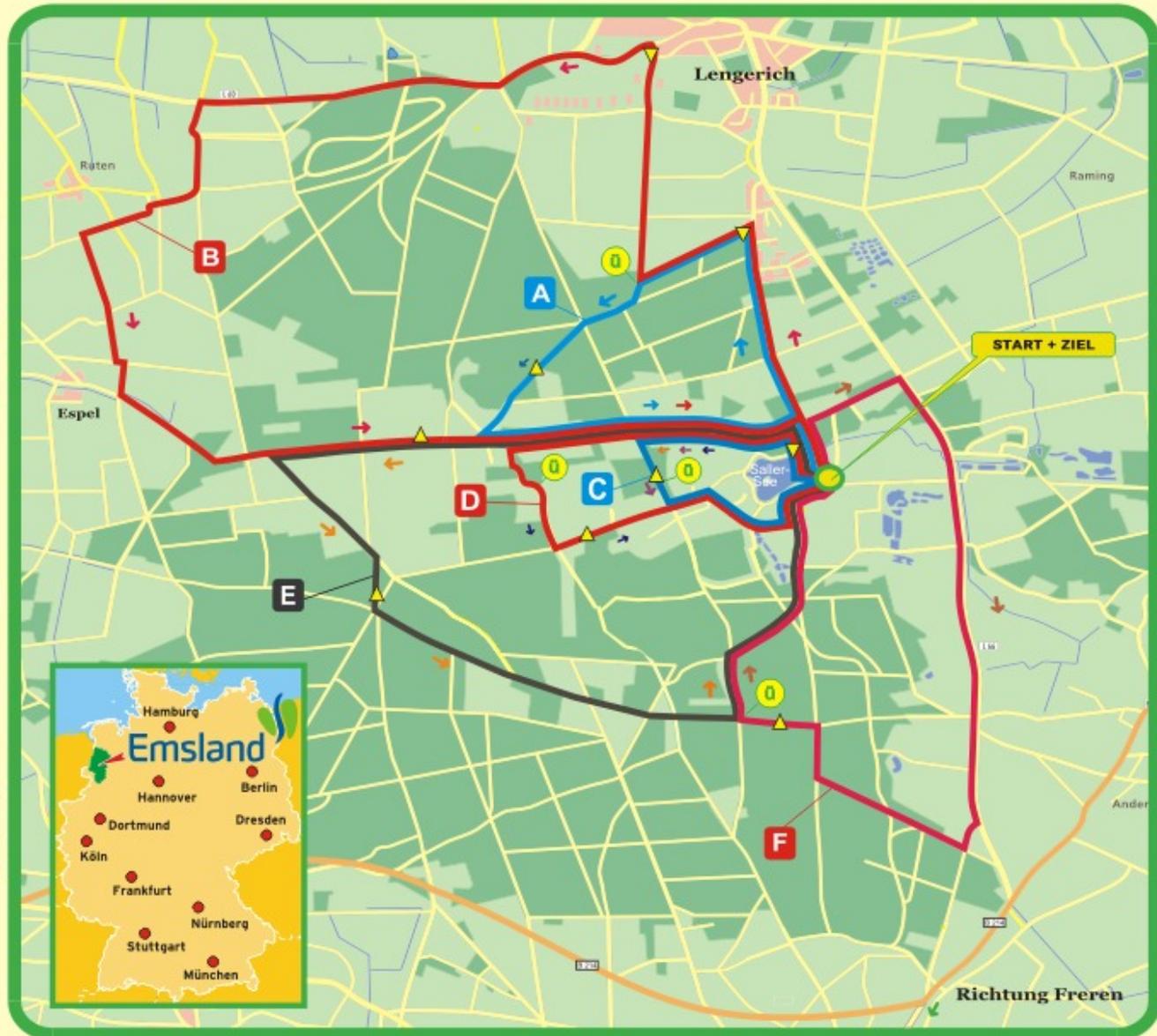


- | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------|--|-------------------------|--------|--|------------------------------|--------|--|
| A Waldroute | 5,8 km | | C Seeroute | 3,2 km | | E Windmühlenbergroute | 8,6 km | |
| B Öings-Sand-Route | 13,0 km | | D Sudderwehroute | 4,6 km | | F Queckebergroute | 7,8 km | |



Park
saller See

skike



Schwierigkeitsgrad:

- schwer
- mittel
- leicht

Innerhalb der Route:

- Übungsschild
- Höchster Punkt
- Tiefster Punkt

Streckebeschaffenheit:

- Fahrbweg
- Asphalt
- Single Trail