



Clubes deportivos

La selección de deportes es muy grande, fútbol, tenis, hípica, atletismo, aeróbic, natación y cada vez más deportes internacionales como béisbol, rugby e incluso fútbol americano.

Para una lista completa de clubes deportivos en su región póngase en contacto con la Sportamt (oficina de deportes) de su ayuntamiento o distrito. Además, el Landessportbund Hesse ofrece información sobre clubes deportivos de todo el estado federado.

El mejor método para encontrar un club deportivo es la página web www.sport-in-hessen.de (en alemán), donde se explican los pasos para una vida en el club deportivo. Las cuotas varían mucho, dependiendo del deporte, del tamaño del club y de la calidad de las instalaciones. Como directiva general cuente con costes de 100 a 250 euros por año para la membresía, para los estudiantes y los menores de edad o jubilados suele haber descuentos. Para familias completas también hay precios especiales, normalmente son más baratas que si paga cada miembro por sí mismo.

Debe tener en cuenta que tan pronto como se inscriba en un club deportivo alemán está asegurado con las condiciones del club, en caso de lesionarse.

Muchos clubes le permiten visitar el entrenamiento varias veces para comprobar que le gusta el deporte antes de inscribirse.

Gimnasios

Aunque hay muchos clubes deportivos con una amplia oferta, los gimnasios son cada vez más populares, en Hesse también hay una amplia oferta. Las ventajas principales de los gimnasios son el horario de apertura flexible y el equipamiento moderno (a veces con piscina y sauna). En la mayor parte de los gimnasios hay una duración de contrato mínima de seis o incluso doce meses, normalmente puede probar el gimnasio durante una semana antes de firmar el contrato. Además, cada vez hay más gimnasios con zonas femeninas con atención infantil gratuita. Las cuotas mensuales

van desde los 15 euros para un gimnasio sencillo hasta 100 euros para la clase de lujo. En Fráncfort hay varios gimnasios que ofrecen entradas de un día.

El mejor método para encontrar un gimnasio en su región es la página web www.find-fitness.de/Hessen (en alemán). Busque el gimnasio que mejor se adapte a su horario y a su presupuesto.

Ciclismo en Hesse

A lo largo de los últimos años en Hesse se ha construido una red integral con 3.300 km de carriles bici, que recorre valles fluviales idílicos con zonas montañosas originales del Rhön, Odenwald, Vogelsberg y del Taunus o a lo largo de la zona hesiana de las rutas ciclistas de los valles del Eder, del Lahn, del Rin, del Meno y del Werra. También hay muchas rutas que recorren el territorio de norte a sur y de oeste a este. Puede adquirir mapas detallados en quioscos o en la Agencia de turismo de Hesse. También puede visitar esta estupenda página web www.radroutenplaner.hessen.de (en alemán). Si desea realizar una excursión larga en bicicleta, la Deutsche Bahn tiene tickets de fin de semana para grupos de ciclistas.

Golf

El primer campo de golf de Alemania fue construido en 1893 en Bad Homburg por el inglés R.W. Duff. En Hesse continuamos con la tradición golfista hasta el día de hoy. Con sus idílicos valles fluviales, lagos y zonas verdes Hesse tiene unas condiciones ideales para el golf.

En Hesse hay actualmente más de 50 campos de golf con unos 39.000 jugadores. El golf es tan popular que algunos clubes tienen lista de espera, otros, sobre todo en las zonas rurales, siguen buscando miembros. El equipo de golf lo puede alquilar en muchos sitios. Para información detallada póngase en contacto con la asociación de golf de Hesse en www.hessischergolfverband.de (en alemán) o visite el mayor portal alemán de golf en www.golf.de (en alemán).

Inline Skating

A muchos alemanes les encanta el patinaje. Por eso no resulta raro que en muchos supermercados vendan patines para inline skating de buena calidad. Cada martes por la tarde, desde abril hasta octubre, miles de patinadores recorren diversas regiones de Hesse (por ejemplo Fráncfort y Gießen) para hacer kilómetros juntos. El promedio de personas que patinan por las calles es de 2.000. Las rutas suelen tener de 35 hasta 42 kilómetros y acaban en el punto de partida en torno a las once de la noche. Tenga en

cuenta que no son rutas aptas para novatos. Tuesday Night Skating (TNS) también organiza sus viajes de Inline Skating por toda Europa. Para obtener información detallada visite la página web de TNS www.t-n-s.de (en alemán).

Patinaje sobre hielo

En el este de Fráncfort la pista de patinaje Eissporthalle Frankfurt ofrece todo lo que buscan los deportistas invernales. Puede patinar sobre dos pistas de hielo sintético con una superficie total de 9.000 metros cuadrados. En temporada alta la entrada para adultos vale 6 euros. Si no tiene patines propios puede alquilar un par por 4 euros.

Quienes busquen algo más pequeño, el estadio Colonel-Knight en Bad Nauheim tiene una atmósfera agradable para patinar bajo una cúpula. En la temporada estival se patina en el estado con inline skates.

Eissporthalle am Ratsweg
Am Bornheimer Hang 4
60314 Fráncfort/Meno
Teléfono: 069 21239308

Eisstadion Bad Nauheim
Nördlicher Park 25
61231 Bad Nauheim
Teléfono: 06032 343356

Eissporthalle Kassel
Am Auestadion 1
34121 Kassel
Teléfono: 0561 928940

Eispalast
Neuer Botanischer Garten
35032 Marburgo
Teléfono: 06421 690910

Running

Uno de los eventos más grandes de Hesse es el JPMorgan Corporate Challenge, una carrera anual que se celebra en Fráncfort. En el año 2012 la carrera de 5 kilómetros atrajo a más de 68.000 corredores de casi 3.000 empresas, la mayor carrera por vías públicas. Los participantes provienen de toda Alemania para recorrer la zona centro de

Fráncfort. Desde sus modestos inicios en el año 1993 con solo 700 corredores el evento se ha transformado en uno de los eventos deportivos más importantes de Alemania.

www.jpmccc.de (en alemán)

Para los corredores con ambición se celebra el maratón de Fráncfort en otoño desde 1981 cada año. Es el maratón urbano más antiguo de Alemania y, en vistas al número de participantes que llegan a la meta (aprox. 15.500 en el 2012) el segundo en tamaño en Alemania.

www.frankfurt-marathon.com (en alemán)

En Hesse son también muy conocidas las carreras populares, por ejemplo la Nordhessencup, una valoración en serie de 19 carreras populares del Hesse septentrional.

Si está interesado en encuentros regulares para correr, entonces visite la página web www.hlv.de (en alemán)

Walken y senderismo

El paisaje de Hesse ofrece recorridos fantásticos para senderismo, el Hessen Touristik Service ofrece propuestas para una docena de recorridos, por ejemplo en el Taunus, alrededor de Fulda o en la Bergstraße. Los senderistas románticos que buscan la aventura encontrarán su recorrido ideal. Los caminos suelen tener entre ocho y 20 kilómetros, algunos están a 800 metros sobre el nivel del mar. Para una descripción completa de las excursiones propuestas visite www.hessen-tourismus.de (en alemán)

Natación

En casi todas las ciudades en Alemania hay piscina o bien cubierta o bien al aire libre. Puede ser desde simples piscinas para familias hasta parques acuáticos complejos.

Para encontrar en Hesse una piscina que cubra sus necesidades visite la página www.rutscherlebnis.de (en alemán). Si prefiere nadar en un entorno natural, en Hesse hay muchos lagos donde está permitido bañarse. Entre los grandes lagos de Hesse están el Diemelsee en el distrito de Waldeck-Frankenberg, el Twistesee en el noroeste de Hesse, el Edersee y el Langener Waldsee, al sur de Fráncfort.

Frankfurt Ironman

Cada verano la cualificación para el IRONMAN en Fráncfort-Rin-Meno lleva a la línea de salida a la élite mundial. Más de 2.300 participantes de más de 55 naciones y unos 350.000 espectadores confieren un carácter de fiesta internacional al IRONMAN. Tras 3,8 km nadando en el Langener Waldsee y 180 km en bicicleta los atletas llegan al Mainkai del centro de Fráncfort para la que quizás sea la parte más dura del IRONMAN, el maratón a lo largo de las orillas del Meno. La tortura se recompensa con un ambiente estupendo en todo el recorrido y unas vistas espectaculares al skyline de Fráncfort. A más tardar cuando el IRONMAN gira en Römerberg viendo la línea de meta se olvidan los esfuerzos del día en una de las fiestas mayores a nivel europeo en una línea de meta.

Balnearios, saunas y aguas termales

En los oscuros meses invernales o tras un ajetreado día de trabajo no hay nada que relaje más que acabar el día en el balneario o una sauna. La tradición de los baños termales se remonta al Imperio Romano y el concepto de un espíritu sano en un cuerpo sano, algo que se sigue cuidando en Hesse. Más información sobre los 32 balnearios y spas en la región en la asociación de balnearios de Hesse en <http://www.hessischer-heilbaeder.de> (en alemán).

Además de los balnearios tradicionales hay cada vez más templos de bienestar con actividades para toda la familia. Los balnearios y las aguas termales se modernizan y se convierten en complejos que aúna varias atracciones bajo un mismo techo. Piscinas descubiertas y piscinas cubiertas, jacuzzis, parques acuáticos, saunas, balnearios etc.

AquaMar

Sommerbadstraße 41

35037 Marburgo

Tel.: 06421 309784-0

www.marburg.de/aquamar (en alemán)

Sieben Welten Therme & Spa
Harbacher Weg 66
36093 Künzell
Tel.: 0661 397 800
www.siebenwelten.de (en alemán)

Aqua Fit Freizeit und Familienbad
Kolpingstr. 6
36251 Bad Hersfeld
Tel.: 06621 / 7 64 96

Laguna Asslar
Europastraße
35614 Aßlar
Tel.: 06441 /807100
www.laguna-asslar.de (en alemán)

Taunus Therme
Seedammweg 10
61352 Bad Homburg
www.taunus-therme.de (en alemán)