

Im Skilanglauf liegt der Ursprung.

Nordic Walking wurde nicht nur wie überall geschrieben wird, in Skandinavien erfunden, sondern auch Skilangläufer bereiteten sich bereits in den 40er Jahren mit Nordic Walking auf die Wintersaison vor, allerdings unter dem Namen Skigang.

Es ist immer und überall durchführbar.

Nordic Walking kann alleine, aber vor allem in der Gruppe durchgeführt werden. Wenn man diese Sportart einigermaßen beherrscht, kann man seine Technik so einsetzen, dass vom Anfänger (der etwas sportlich ist) bis zum fortgeschrittenen Nordic Walker, alle in einer Gruppe laufen können. Das ist einer der großen Vorteile beim Nordic Walking.

Es gibt viele Möglichkeiten, diesen Sport auszuüben. Der Nordic Parc Fichtelgebirge, mit ausgewiesenen Strecken unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade bietet sich dafür besonders an.

Übungsbeispiele:

Nordic Walking Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen: Jede Übung 10-20 mal wiederholen. Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend ein.

Nordic Walking Stretching

Nach der Belastung und während einer Pause Stretching: Jede Übung 20-30 Sekunden in der Endstellung halten.



Oberschenkelvorderseite



Oberkörper drehen



Beine schwingen

Tour „Tannenreuth“ (leicht) 3,65 km



Forstweg: 2,55 km
Pfade: 1,10 km
Straße: 0,00 km
Gesamt: 3,65 km
Gesamtanstieg: 54,00 hm
Höchstanstieg: 45,00 hm
Höhenlage Start: 638 m (NN)
Tiefster Punkt: 581 m (NN)

Tour „Rodelbahn“ (schwer) 7,16 km



Forstweg: 5,66 km
Pfade: 1,50 km
Straße: 0,00 km
Gesamt: 7,16 km
Gesamtanstieg: 239,00 hm
Höchstanstieg: 207,00 hm
Höhenlage Start: 638 m (NN)
Höhenlage max: 838 m (NN)

Tour „Kleinwendern“ (leicht) 5,04 km



Forstweg: 4,04 km
Pfade: 1,00 km
Straße: 0,00 km
Gesamt: 5,04 km
Gesamtanstieg: 140,00 hm
Höchstanstieg: 30,00 hm
Höhenlage Start: 638 m (NN)
Höhenlage max: 665 m (NN)

Tour „Burgstein“ (schwer) 5,27 km



Forstweg: 4,77 km
Pfade: 0,50 km
Straße: 0,00 km
Gesamt: 5,27 km
Gesamtanstieg: 194,00 hm
Höchstanstieg: 177,00 hm
Höhenlage Start: 638 m (NN)
Höhenlage max: 821 m (NN)

Tour „Bärenpark“ (mittel) 5,76 km



Forstweg: 4,76 km
Pfade: 1,00 km
Straße: 0,00 km
Gesamt: 5,76 km
Gesamtanstieg: 132,00 hm
Höchstanstieg: 104,00 hm
Höhenlage Start: 638 m (NN)
Höhenlage max: 746 m (NN)

Tour „Nasser Weg“ (schwer) 4,21 km



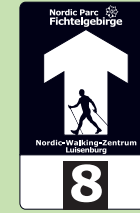
Forstweg: 3,71 km
Pfade: 0,50 km
Straße: 0,00 km
Gesamt: 4,21 km
Gesamtanstieg: 189,00 hm
Höchstanstieg: 189,00 hm
Höhenlage Start: 638 m (NN)
Höhenlage max: 802 m (NN)

Tour „Königin-Luise-Weg“ (mittel) 9,76 km



Forstweg: 5,06 km
Pfade: 0,50 km
Straße: 4,20 km
Gesamt: 9,76 km
Gesamtanstieg: 189,00 hm
Höchstanstieg: 123,00 hm
Höhenlage Start: 638 m (NN)
Tiefster Punkt: 526 m (NN)

Tour „Waldstadion“ (schwer) 14,20 km



Forstweg: 8,50 km
Steig: 5,70 km
Gesamt (Rundkurs): 10,90 km
Anbindung Waldstation: 3,30 km
Gesamtanstieg: 260,00 hm
Höchstanstieg: 122,00 hm
Höhenlage Start: 638 m (NN)
Höhenlage max: 752 m (NN)

Alle Strecken sind in beiden Richtungen ausgeschildert!



1 blaue Tour = leicht



3 rote Tour = mittel



5 schwarze Tour = schwer

= Standardrichtung



1 blaue Tour = leicht



3 rote Tour = mittel



5 schwarze Tour = schwer

= Gegenrichtung

Nordic-Walking-Stockverleih

Tourist-Information Wunsiedel, Tel. 09232 602162; Gemeinde- und Kulturverwaltung Bad Alexandersbad, Tel. 09232 99250; Tourist-Info Marktedwitz, Tel. 09231 501128

Nordic-Walking-Kurse

Jeden Montag um 9.00 Uhr ab dem Parkplatz Luisenburg

Interessengemeinschaft für Langstreckenlauf (IfL) Fichtelgebirge e.V., Wunsiedel, Tel. 09232 5192, Tourist-Information Wunsiedel, Tel. 09232 602162; Gemeinde- und Kulturverwaltung Bad Alexandersbad, Tel. 09232 99250; Tourist-Info Marktedwitz, Tel. 09231 501128

Nordic-Walking-Touren

Jeweils am Donnerstag, 14.00 Uhr

Interessengemeinschaft für Langstreckenlauf (IfL) Fichtelgebirge e.V., Wunsiedel, Tel. 09232 5192, Tourist-Information Wunsiedel, Tel. 09232 602162; Gemeinde- und Kulturverwaltung Bad Alexandersbad, Tel. 09232 99250; Tourist-Info Marktedwitz, Tel. 09231 501128

Nordic-Walking-Wellness-Angebote

Gemeinde- und Kulturverwaltung Bad Alexandersbad Tel. 09232 99250; Tourist-Information Wunsiedel, Tel. 09232 602162; Tourist-Info Marktedwitz, Tel. 09231 501128

Übungs- und Nachtloipe Luisenburg

tägl. bis 21.00 Uhr beleuchtet, 1000 m
Jedem Donnerstag stehen Ihnen von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr erfahrene Übungsleiter zur Verfügung.

Tourist-Information Wunsiedel, Tel. 09232 602162; Interessengemeinschaft für Langstreckenlauf (IfL) Fichtelgebirge e.V., Wunsiedel, Tel. 09232 5192

Felsenlabyrinth auf der Luisenburg

Der Berg Luisenburg gilt auf Grund seiner außergewöhnlichen geologischen Formation – einem Felsenlabyrinth – als Naturwunder. Dieser über 200 Jahre alte Landschaftsgarten wird neu in Szene gesetzt.

Tourist-Information Wunsiedel, Tel. 09232 602162

Nordic-Walking-Pauschalangebote für die ganze Familie

Tourist-Information Wunsiedel, Tel. 09232 602162; Gemeinde- und Kulturverwaltung Bad Alexandersbad, Tel. 09232 99250; Tourist-Info Marktedwitz, Tel. 09231 501128

Nordic-Walking-Treffs

Sommer:
Montag, 18.30 Uhr, Wunsiedel, Wanderparkplatz Zeitelmoosbrücke
Mittwoch, 18.30 Uhr, Bad Alexandersbad, Parkplatz hinter dem ehemaligen Kur & Sporthotel

Winter:
Samstag, 15.00 Uhr, Wunsiedel, Luisenburgparkplatz (Start Nordic-Walking-Zentrum)

Interessengemeinschaft für Langstreckenlauf (IfL) Fichtelgebirge e.V., Wunsiedel, Tel. 09232 5192

Ski-Langlauf, Naturrodelbahn, Winterwanderwege

Tourist-Information Wunsiedel, Tel. 09232 602162; Gemeinde- und Kulturverwaltung Bad Alexandersbad, Tel. 09232 99250

Fichtelgebirgsmuseum

Tourist-Information Wunsiedel, Tel. 09232 602162; Fichtelgebirgsmuseum Wunsiedel, Tel. 09232 2032

Königin-Luise-Weg = Panoramaweg im Nordic-Walking-Zentrum

Tourist-Information Wunsiedel, Tel. 09232 602162; Gemeinde- und Kulturverwaltung Bad Alexandersbad, Tel. 09232 99250

Erlebniswald Katharinenberg mit Lernort Natur

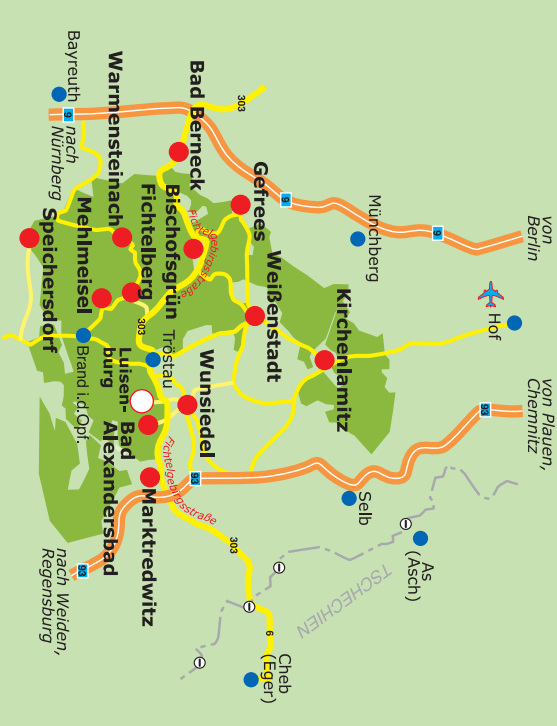
„Bürgerpark Katharinenberg“ mit einem einmaligen, artenreichen Baumbestand.

Tourist-Information Wunsiedel, Tel. 09232 602162

Staatlich anerkanntes Heilbad Bad Alexandersbad
Gemeinde- und Kurverwaltung
Markgrafenstraße 28,
D-95680 Bad Alexandersbad
Tel. +49(0)9232 99 252 5
Fax +49(0)9232 99 252 5
info@badalexandersbad.de
www.badalexandersbad.de

Stadt Marktedwitz
Tourist-Information
Historisches Rathaus, Markt 29
D-95615 Marktedwitz
Tel. +49(0)9231 501-128
Fax +49(0)9231 501-129
touristinfo@marktedwitz.de
www.tourismus-marktedwitz.de

Nordic-Walking-Zentrum Luisenburg



www.nordicparc-fichtelgebirge.de

© 2005 www.werbefabrik-baer.de

