

Nordic-Walking-Pauschalangebote für die ganze Familie

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

Nordic-Walking-Treffs

Sommer:

Montag, 18.30 Uhr, Wunsiedel, Wanderparkplatz
Zeitreisewege
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

Nordic-Walking-Stockverleih

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

Nordic-Walking-Wellness-Angebote

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

Ein schönes Nordic-Walking-Urlaub

und einen erebnisreichen Aufenthalt wünschen die Kurverwaltung Bad Alexandersbad, die
Tourist-Information Marktredwitz und das Verkehrs- und Kulturamt der Festspielstadt Wunsiedel.
Die Gastgeberverzeichnisse und weitere Informationen erhalten Sie bei den aufgeführten
Adressen.

Gemeinde- und Kurverwaltung, Markgrafenstr. 28, D-95680 Bad Alexandersbad
Tel. 09232 9925-20, Fax 09232 9925-25, www.badalexandersbad.de, info@badalexandersbad.de
Tourist-Information, Historisches Rathaus, D-95615 Marktredwitz, Tel. 09231 501128,
Fax 09231 501129, www.tourismus.marktredwitz.de, touristinfo@marktredwitz.de
Verkehrs- und Kulturamt, Jean-Paul-Str. 5, D-95632 Wunsiedel, Tel. 09232 602-162,
Fax 09232 602-169, www.wunsiedel.de, kultur@wunsiedel.de

www.nordicparc-fichtelgebirge.de



Festspielstadt Wunsiedel
Tourist-Information
Jean-Paul-Straße 5
D-95632 Wunsiedel
Tel. +49(0)9232 60 21 62
Fax +49(0)9232 60 21 69
kultur@wunsiedel.de
www.wunsiedel.de



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



**Staatlich anerkanntes
Heilbad Bad Alexandersbad**
Gemeinde- und Kurverwaltung
Markgrafenstraße 28,
D-95680 Bad Alexandersbad
Tel. +49(0)9232 99 25 0
Fax +49(0)9232 99 252 5
info@badalexandersbad.de
www.badalexandersbad.de



**Das Nordic-Walking-Zentrum
Luisenburg wird gefördert
durch:**
Naturpark Fichtelgebirge



EU-Gemeinschafts-
Initiative
LEADER+

Das Nordic-Walking-Zentrum
Luisenburg ist eingebunden in den

**Nordic Parc
Fichtelgebirge**

Nordic Parc Fichtelgebirge



**Nordic-Walking-Zentrum
Luisenburg**



Konzeption:
IFL Fichtelgebirge e.V. Wunsiedel

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
Platte:	1,10 km
Straße:	0,00 km
Gesamt:	3,65 km
Gesamtanstieg:	54,00 hm
Höchstanstieg:	45,00 hm
Höhenlage Start:	638 m (NN)
Höhenlage max:	581 m (NN)

Tour „Rodelbahn“ (schwer) 7,16 km

Forstweg:	5,66 km
Platte:	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
Platte:	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
Platte:	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
Platte:	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
Platte:	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
Platte:	0,50 km
Straße:	4,20 km
Gesamt:	9,76 km
Gesamtanstieg:	189,00 hm
Höchstanstieg:	123,00 hm
Höhenlage Start:	638 m (NN)
Höhenlage max:	526 m (NN)

Tour „Waldstadion“ (schwer) 14,20 km

Forstweg:	8,50 km
Stieg:	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!



= Standardrichtung



= Gegenrichtung

Nordic Parc Fichtelgebirge



Nordic-Wal King-Zentrum Luisenbourg

Legende



1 Blaue Touren (leicht)

- 1 Start und Ziel Parkplatz Luisenbourg
- 2 Start Wunsiedel, Schwimmbad
- 3 Start Wunsiedel, Bürgermühlweher
- 4 Start Wunsiedel, Katharinenberg
- 5 Start Bad Alexandersbad, Gemeindeverwaltung
- 6 Start Kleinwendern, Gasthof Riedelbauch
- 7 Start Marktredwitz, Waldstadion

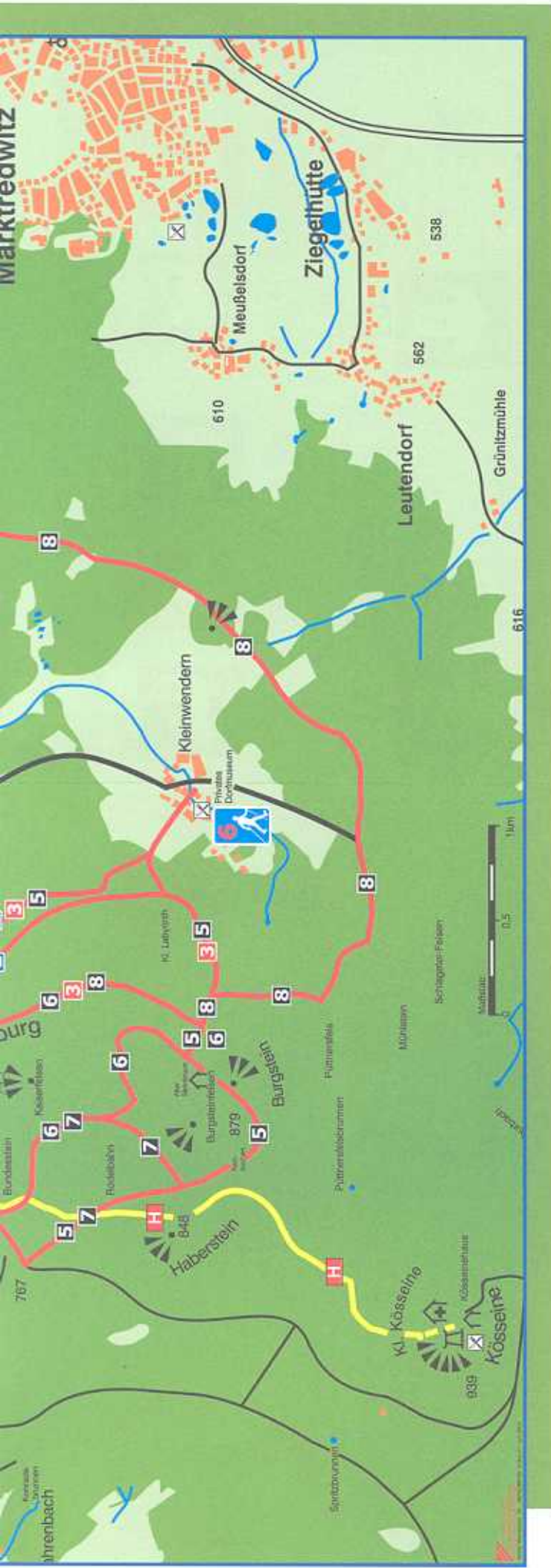
3

Rote Touren (mittel)

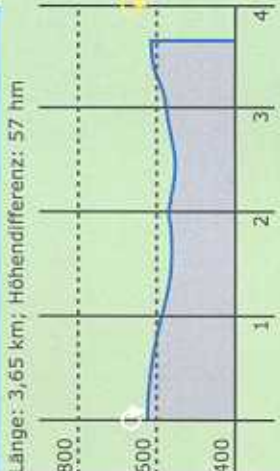
8

Schwarze Touren (schwer)





1 Tannenreuth 3,65 km



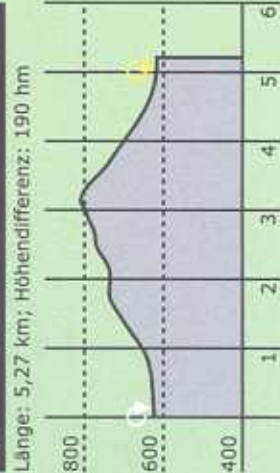
5 Rodelbahn 7,16 km



2 Kleinwendern 5,00 km



6 Burgstein 5,27 km



3 Bärenpark 5,76 km



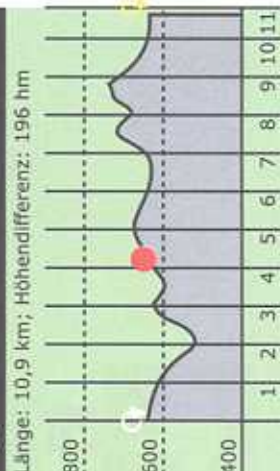
7 Nasser Weg 4,21 km



4 Königin-Luise-Weg 9,76 km



8 Waldstation 10,9 km



• Anbindungen: Wunsiedel - Schwimmbad - Bürger's mühleweiler - Kabinenberg, Bad Alexanderstäd

• Anbindung Kleinwendern

• Anbindung Waldstation Markkrodwitz