

Tour 6: Rödlasberg (schwer) 5,8 km



Forst-/Feldweg: 4,5 km
 Steig: 1,3 km
 Straße: 0,0 km
 Gesamt: 5,8 km
 Gesamtanstieg: 194 hm
 Höchstanstieg: 68 hm
 Höhenlage Start: 515 m (NN)
 Höhenlage max: 606 m (NN)

Tour 7: Weißmaintal (schwer) 10,5 km



Forst-/Feldweg: 10,0 km
 Steig: 0,5 km
 Straße: 0,0 km
 Gesamt: 10,5 km
 Gesamtanstieg: 326 hm
 Höchstanstieg: 140 hm
 Höhenlage Start: 515 m (NN)
 Höhenlage max: 652 m (NN)

Nordic Walking
genussvolles Erleben
 und Spaß in der Gruppe
 sind wesentliche
 Motivationsfaktoren



Statische Übung:
 Stöcke schulterbreit vor dem Körper, Beine sind gestreckt, mit Hilfe der Arme und der Wadenmuskeln auf die Zehenspitzen stellen.



Statische Übung:
 Armmuskulatur
 Leicht in die Knie gehen, Rücken gerade halten. Versuchen, den Stock in der Mitte auseinanderzuziehen (Variante: zusammen-drücken).
 Stöcke während der Übung nicht bewegen...



Statische Übung:
 Brust- und Armmuskulatur
 Stöcke von oben umfassen und gegen das Gesicht drücken. Arme sind leicht gebeugt. Nicht ins Hohlkreuz gehen!

Nordic Walking
ist einfach zu erlernen
 und bringt eine hohe
 Effizienz



Beine schwingen



Oberkörper drehen

Forst-/Feldweg: 4,5 km
 Steig: 1,3 km
 Straße: 0,0 km
 Gesamt: 5,8 km
 Gesamtanstieg: 194 hm
 Höchstanstieg: 68 hm
 Höhenlage Start: 515 m (NN)
 Höhenlage max: 606 m (NN)

Forst-/Feldweg: 10,0 km
 Steig: 0,5 km
 Straße: 0,0 km
 Gesamt: 10,5 km
 Gesamtanstieg: 326 hm
 Höchstanstieg: 140 hm
 Höhenlage Start: 515 m (NN)
 Höhenlage max: 652 m (NN)

Tourist Information Fichtelgebirge

www.ti-fichtelgebirge.de
 Tel.: 09272 / 969 03-0

Nordic Parc Fichtelgebirge

im Internet:

www.nordic-parc.de

- » Aktuelle Event-Termine
- » Ausbildung u. Kurstermine
- » Download Tourenkarte

Nordic Parc Fichtelgebirge
 Nordic Walking



Bad Berneck Goldkronach

DAS FICHELGEORGE SAGENHAFT



Stadt Bad Berneck
 Kur- und Tourismus GmbH
 Bahnhofstraße 77
 D-95460 Bad Berneck
 e-mail: info@badberneck.de
 Tel. +49-9273 / 57 43 74
 Fax: +49-9273 / 57 43 76
 www.badberneck.de



Stadt Goldkronach
 Tourist-Info
 Marktplatz 2
 D-95497 Goldkronach
 e-mail: poststelle@goldkronach.bayern.de
 Tel. +49-9273 / 984-20
 Fax: +49-9273 / 984-20
 www.goldkronach.de



Ein Projekt im Rahmen der
 Woführungigen Fichtelgebirge e.V.
 Naturspark Fichtelgebirge e.V.
 Landkreis Bayreuth



Gefördert aus Mitteln der
 Europäische Union

www.nordic-parc.de

Wohlführegion Fichtelgebirge
 der Landkreis Bayreuth
 Konzeption:
 Herbert Günsche
 Höger Schöpel
 Wohlführegion Fichtelgebirge

Nordic Parc Fichtelgebirge

Im Skilanglauf liegt der Ursprung

Nordic Walking ist keinesfalls eine neue Sportart. Bereits in den 40er Jahren bereiteten sich Skilangläufer 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 der etwas sportliche Anfänger, sowie der fortgeschrittene Nordic Walker 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.

Nordic Walking Nordic Walking

Goldkronach Goldkronach

Tour 1: Kronachtrunde (leicht) 6,9 km



Forst-/Feldweg: 0,0 km
Steig: 0,0 km
Straße: 6,9 km
Gesamt: 6,9 km
Höchstanstieg: 102 hm
Höhenlage Start: 430 m (NN)
Höhenlage max: 456 m (NN)

Tour 2: Goldbergbaurevier (mittel) 7,7 km



Forst-/Feldweg: 3,2 km
Steig: 1,0 km
Straße: 3,5 km
Gesamt: 7,7 km
Höchstanstieg: 276 hm
Höhenlage Start: 430 m (NN)
Höhenlage max: 671 m (NN)

Tour 3: Fichtelgebirgstour (schwer) 11,0 km



Forst-/Feldweg: 7,7 km
Steig: 0,0 km
Straße: 3,3 km
Gesamt: 11,0 km
Höchstanstieg: 426 hm
Höhenlage Start: 430 m (NN)
Höhenlage max: 784 m (NN)

Nordic Walking Service:

Servicestation
Stadtverwaltung
Leihstöcke, Ersatzteile und Tourenkarten;
Marktplatz 2, 95497 Goldkronach
Tel. 09273 / 984-0

Nordic Walking Treff:

Montag, Mittwoch und Freitag
17:00 Uhr
Nordic Walking Treff am Feuerwehrhaus
(Neubaugelände "Am Altenbaum/Kronach-
tal")

Nordic Walking Kurs:

Regelmäßige **Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene**
Kontakt zum Ausbildungsteam:
Stadtverwaltung
Tel. 09273 / 984-0

Nordic Walking Events:

siehe Veranstaltungskalender
VHS-Angebot Goldkronach
Tel. 09273 / 984-11

Nordic Walking Nordic Walking

Bad Berneck Bad Berneck

Tour 1: Sieben-Berge-Tour (schwer) 14,9 km



Forst-/Feldweg: 6,5 km
Steig: 6,5 km
Straße: 1,9 km
Gesamt: 14,9 km
Höchstanstieg: 701 hm
Höhenlage Start: 111 hm
Höhenlage max: 374 m (NN)
Höhenlage max: 544 m (NN)

Tour 2: Burgentour (mittel) 7,8 km



Forst-/Feldweg: 3,0 km
Steig: 4,8 km
Straße: 0,0 km
Gesamt: 7,8 km
Höchstanstieg: 393 hm
Höhenlage Start: 392 m (NN)
Höhenlage max: 501 m (NN)

Tour 3: Kurparkrunde (leicht) 4,2 km



Forst-/Feldweg: 1,0 km
Steig: 3,2 km
Straße: 0,0 km
Gesamt: 4,2 km
Höchstanstieg: 182 hm
Höhenlage Start: 392 m (NN)
Höhenlage max: 460 m (NN)

Tour 4: Hohes Fichtelgebirge (schwer) 12,9 km



Forst-/Feldweg: 6,3 km
Steig: 6,3 km
Straße: 0,3 km
Gesamt: 12,9 km
Höchstanstieg: 474 hm
Höhenlage Start: 145 hm
Höhenlage max: 392 m (NN)
Höhenlage max: 647 m (NN)

Tour 5: Mainberg (mittel) 4,5 km



Forst-/Feldweg: 4,0 km
Steig: 0,5 km
Straße: 0,0 km
Gesamt: 4,5 km
Höchstanstieg: 121 hm
Höhenlage Start: 515 m (NN)
Höhenlage max: 613 m (NN)

Nordic Walking Service:

Servicestation Kurmittelhaus
Leihstöcke, Ersatzteile und Tourenkarten;
Kurmittelhaus
Maintalstr. 127, 95460 Bad Berneck
Tel. 09273 / 55 75

Nordic Walking Treff:

Dienstag 16:30 Uhr
Nordic Walking Treff, Kurmittelhaus
Maintalstr. 127, 95460 Bad Berneck

Dienstag 19:00 Uhr
Nordic Walking Treff, Bärnrauth
Feuerwehrhaus, Dorfmitte (April-Oktober)

Donnerstag 19:30 Uhr (Sommer)
Donnerstag 18:30 Uhr (Winter)
Nordic Walking Treff, Kurpark
Eingang Kurpark (nahe Marktplatz)
Bad Berneck

Info:
Kur- und Tourismus GmbH
Tel. 09273 / 57 43 74
www.badberneck.de

Nordic Walking Kurs:

Regelmäßige **Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene**
Kontakt zum Ausbildungsteam:
Kurmittelhaus
Maintalstr. 127, 95460 Bad Berneck
Tel. 09273 / 5575 oder 1598

Nordic Walking Events:

Opening im Mai,
"Walking-Tag der Heilbäder"
Info: www.badberneck.de

Nordic Parc Fichtelgebirge

Nordic-Walking

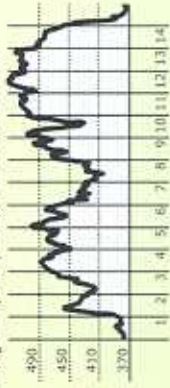
Legende

- 1** Blaue Touren (leicht)
- 2** Rote Touren (mittel)
- 3** Schwarze Touren (schwer)
- ↗ Steigung / schwere Steigung
- ↘ Anbindung mit Entfernung

- i** Ausgangs- und Endpunkt
- i** Information / Infotafel
- P** Parkplatz
- H** Bushaltestelle
- TREFF** Wöchentl. Nordic-Walking-Treff
- SERVICE** Stockverleih, Ersatzteile, Tourenkarten
- Laufrichtung
- Alternativstrecke (ohne Beschilderung)

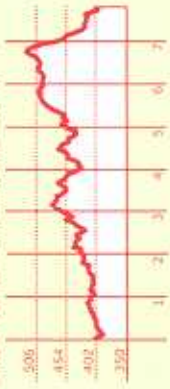
1 Bad Berneck Sieben-Berge-Tour 14,9 km

Länge: 14,9 km; Höhendifferenz: 170 hm



2 Bad Berneck Burgentour 7,8 km

Länge: 7,8 km; Höhendifferenz: 166 hm



3 Bad Berneck Kurparkrunde 4,2 km

Länge: 4,2 km; Höhendifferenz: 68 hm



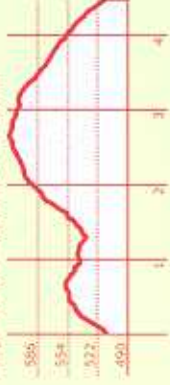
4 Bad Berneck Hohes Fichtelgebirge 12,9 km

Länge: 12,9 km; Höhendifferenz: 155 hm



5 Bad Berneck Malenberg 4,5 km

Länge: 4,5 km; Höhendifferenz: 98 hm



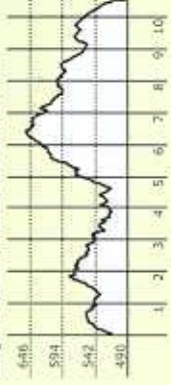
6 Bad Berneck Rödlesberg 5,8 km

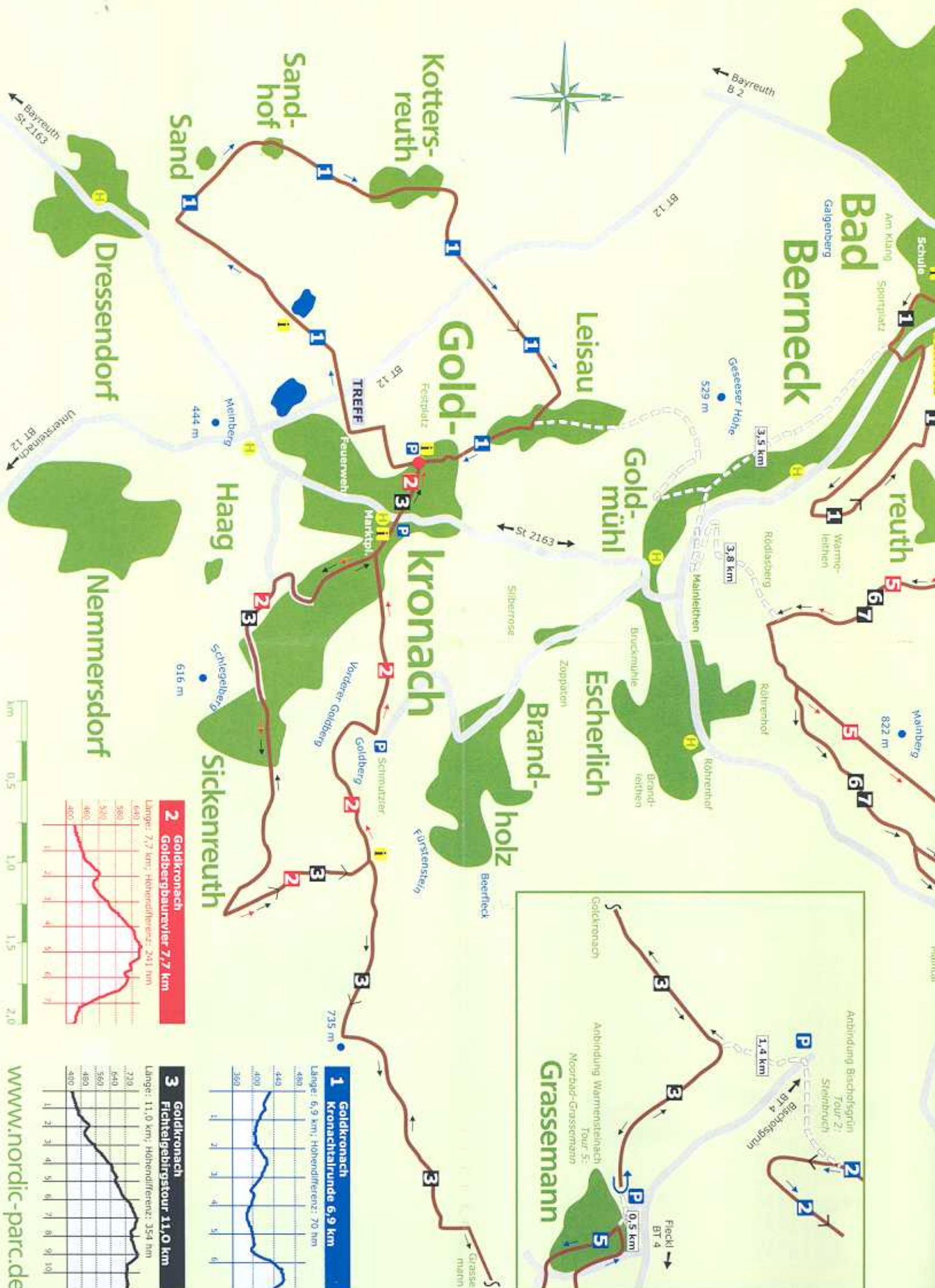
Länge: 5,8 km; Höhendifferenz: 91 hm



7 Bad Berneck Weißmaital 10,5 km

Länge: 10,5 km; Höhendifferenz: 147 hm





2 Goldkronach
Goldbergbauwäver 7,7 km



1 Kronachtrunde 6,9 km



3 Goldkronach
Fichtelgebirgstour 11,0 km

