

Nordic Parc Fichtelgebirge

Im Internet:

www.nordic-parc.de

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



Vor der Belastung aufwärmen:

Beine schwingen

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



Statische Übung:

Armmuskulatur

Leicht in die Knie gehen, Rücken gerade halten. Stock in der Mitte auseinanderziehen (Variante: zusammen drücken). Stöcke während der Übung nicht bewegen.

Nordic Walking
...ist einfach zu erlernen und bringt eine hohe Effizienz



Statische Übung:

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



Statische Übung:

Brust- und Armmuskulatur

Stöcke von oben umfassen und gegen das Gesäß drücken. Arme sind leicht gebeugt. Nicht ins Hohlkreuz gehen!

Schallerhof
Ferienwhg. Marina Neukam
95493 Bischofsgrün
Wulfersreuth 21
Tel. 09276-8274
www.schallerhof.net

Servicestationen
Übernachtungen

Sport-Hotel Kaiseralm

-Stockverleih
und gef. Touren auf Anfrage

Fröbershammer 31
95493 Bischofsgrün
Tel. 09276-800
www.kaiseralm.de

Café Kaiser

Tagescafé und Konditorei
Hauptstraße 32
95493 Bischofsgrün
Tel. 09276-91051
www.cafe-kaiser.de

Deutscher Adler
Kurhotel Puchtlar
Kirchenring 4
95493 Bischofsgrün
Tel. 09276-926060
www.puchtlars.de



Vor der Belastung aufwärmen:

Oberkörper drehen

Schuh Sport Braun

Nordic Parc
Fichtelgebirge
Nordic Walking Service
Tel.: 09276-282
Birmstengeler Str. 3
95493 Bischofsgrün

Appartementhaus
Krejttschi
Gablonzer Weg 6
95493 Bischofsgrün
Tel. 09276-241
www.fewo-bischofsgruen.de

Tourist Information

Fichtelgebirge
www.fichtelgebirge.de
Tel.: 09272-969030

Gasthof Kornbachtal

Fam. Loos
Nordic Parc
Fichtelgebirge
Nordic Walking Service
Kornbach 12
95482 Gefrees
Tel.: 09254-8423
Fax: 09254-91222
www.kornbachtal.de

Ferienwohnung

Angela Häfner
Rangenweg 4
95493 Bischofsgrün
Tel. 09276-698
gef. Nordic Walking Touren



Gemeinde Bischofsgrün
Hauptstr. 27
D-95493 Bischofsgrün
gemeinde@bischofsgruen.de
Tel. +49-9276-222
Fax: +49-9276-924281
www.bischofsgruen.de

Kur- und Tourist Information
Jägerstr. 9 (im Kurhaus)
D-95493 Bischofsgrün
touristinfo@bischofsgruen.de
Tel. +49-9276-1292
Fax: +49-9276-505

Abteilung Stadtmärkte
Hauptstr. 22, D-95482 Gefrees
Tel. +49-9254-96311
Fax: +49-9254-96336
verkehrsamt@gefrees.de
www.gefrees.de



Ein Projekt im Rahmen der
Wohlfühlregion Fichtelgebirge e.V.
Landkreis Bayreuth,
Naturpark Fichtelgebirge e.V.
Europäische Union
Gefördert aus Mitteln der



Wohlfühlregion Fichtelgebirge



der Landkreis Bayreuth

Konzeption:
SKI-Club des TV Gefrees
SKI-Club Bixhofgrün



Nordic Parc Fichtelgebirge

Nordic Walking



Bischofsgrün Gefrees

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

Gefrees / Kornbach Gefrees / Kornbach

Tour: Rödelberg (leicht) 6,3 km



Forstweg: 2,68 km
Steig: 3,62 km
Straße: 0,00 km
Gesamt: 6,30 km
Gesamtanstieg: 116,00 hm
Höchstanstieg: 73,00 hm
Höhenlage Start: 615 m (NN)
Höhenlage max: 708 m (NN)

Tour: Hirtengarten (mittel) 8,3 km



Forstweg: 4,72 km
Steig: 3,58 km
Straße: 0,00 km
Gesamt: 8,30 km
Gesamtanstieg: 192,00 hm
Höchstanstieg: 74,00 hm
Höhenlage Start: 615 m (NN)
Höhenlage max: 749 m (NN)

Tour: Hohe Haide (schwer) 14,5 km



Forstweg: 10,87 km
Steig: 3,63 km
Straße: 0,00 km
Gesamt: 14,50 km
Gesamtanstieg: 280,00 hm
Höchstanstieg: 112,00 hm
Höhenlage Start: 615 m (NN)
Höhenlage max: 848 m (NN)

Nordic Walking Service:

Servicestation
Gasthof Kornbachtal
Leihstöcke, Ersatzteile und Tourenkarten;
Kornbach 12, 95482 Gefrees
Tel.: 09254-8423

Nordic Walking Treff:

Montag und Mittwoch Nordic Walking -
Treff mit dem Ski-Club Gefrees.
Die aktuellen Zeiten finden Sie
im Internet: www.sc-gefrees.de

Nordic Walking Kurs:

Regelmäßige Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Kontakt zum Ausbildungsteam:
Ski-Club des TV v. 1862 e.V. Gefrees
Cremitzer Str. 15, 95482 Gefrees
Tel.: 09254-1448, info@sc-gefrees.de
www.sc-gefrees.de

Nordic Walking Events:

**Fichtelgebirgs
Nordic Walking Marathon**
Verschiedene Strecken von 6 km bis 40 km
Info: www.sc-gefrees.de/nordicwalking
Opening im Frühjahr, "Start in die Saison".

Nordic Walking Nordic Walking

Bischofsgrün / Wülfersreuth Bischofsgrün / Wülfersreuth

Tour: Schöne Aussicht (leicht) 5,2 km



Forstweg: 4,25 km
Steig: 0,95 km
Straße: 0,00 km
Gesamt: 5,20 km
Gesamtanstieg: 117,00 hm
Höchstanstieg: 56,00 hm
Höhenlage Start: 706 m (NN)
Höhenlage max: 761 m (NN)

Tour: Steinbruch (leicht) 4,2 km



Forstweg: 2,66 km
Steig: 1,54 km
Straße: 0,00 km
Gesamt: 4,20 km
Gesamtanstieg: 55,00 hm
Höchstanstieg: 50,00 hm
Höhenlage Start: 760 m (NN)
Höhenlage max: 808 m (NN)

Tour: Göhren (mittel) 5,9 km



Forstweg: 2,35 km
Steig: 2,91 km
Straße: 0,64 km
Gesamt: 5,90 km
Gesamtanstieg: 165,00 hm
Höchstanstieg: 63,00 hm
Höhenlage Start: 760 m (NN)
Höhenlage max: 787 m (NN)

Tour: Ochsenkopf (schwer) 13,0 km



Forstweg: 7,25 km
Steig: 5,75 km
Straße: 0,00 km
Gesamt: 13,00 km
Gesamtanstieg: 425,00 hm
Höchstanstieg: 132,00 hm
Höhenlage Start: 760 m (NN)
Höhenlage max: 1015 m (NN)

Tour: Markgrafen (leicht) 6,3 km



Forstweg: 5,00 km
Steig: 1,30 km
Straße: 0,00 km
Gesamt: 6,30 km
Gesamtanstieg: 85,00 hm
Höchstanstieg: 40,00 hm
Höhenlage Start: 703 m (NN)
Höhenlage max: 711 m (NN)

Nordic Walking Service:

Servicestation Braun Skialm,
Schuh-Sport Braun:
Leihstöcke, Ersatzteile und Tourenkarten;
Birstengeler Str. 3, 95493 Bischofsgrün
Tel.: 09276-282

Servicestation

Schallerhof:
Leihstöcke, Ersatzteile und Tourenkarten;
Wülfersreuth 21b, 95493 Bischofsgrün
Telefon und Fax: 09276-8274
www.schallerhof.net

Nordic Walking Treff:

Mittwoch 18:30 Uhr

Nordic Walking Treff
Vogelherdparkplatz, Bischofsgrün

Mittwoch 18:00 Uhr

Nordic Walking Treff, Wanderparkplatz
Neuhaus, Ortseingang Wülfersreuth

Info:

Kur- und Tourist Information (Kurhaus)
Tel.: 09276-1292, www.bischofsgruen.de
Marina Neukam
Wülfersreuth 21b, 95493 Bischofsgrün
Tel.: und Fax: 09276-8274

Nordic Walking Kurs:

Kur- und Tourist Information (Kurhaus)
Tel.: 09276-1292, www.bischofsgruen.de

Marina Neukam

Wülfersreuth 21b, 95493 Bischofsgrün

Telefon und Fax: 09276-8274

www.schallerhof.net

Nordic Walking Events:

Opening im Frühjahr, "Start in die Saison".
Info: www.skiclub-bischofsgruen.de

Tour: Panorama (mittel) 7,5 km



Forstweg: 0,76 km
Steig: 5,95 km
Straße: 0,79 km
Gesamt: 7,50 km
Gesamtanstieg: 139,00 hm
Höchstanstieg: 56,00 hm
Höhenlage Start: 703 m (NN)
Höhenlage max: 711 m (NN)

Nordic Parc Fichtelgebirge



Nordic-Walking

Legende

- 1 Blaue Touren (leicht)
- 2 Rote Touren (mittel)
- 3 Schwarze Touren (schwer)
- Steigung / schwere Steigung
- Anbindung mit Entfernung
- 0,7 km
- Ausgangs- und Endpunkt
- i Information / Infotafel
- P Parkplatz
- H Bushaltestelle
- TREFF Wöchentl. Nordic-Walking-Treff
- SERVICE Stockverleih, Ersatzteile, Tourenkarten
- Lauffrichtung
- Alternativstrecke (ohne Beschilderung)



1 Gefrees / Kornbach Rödelberg 6,3 km

Länge: 6,3 km; Höhendifferenz: 116 hm



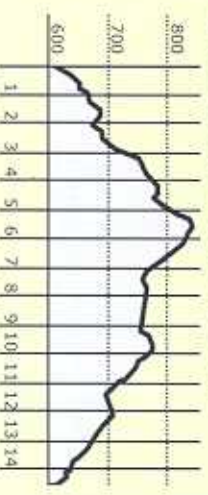
2 Gefrees / Kornbach Hirtengarten 8,3 km

Länge: 8,3 km; Höhendifferenz: 192 hm



3 Gefrees / Kornbach Hohe Haide 14,5 km

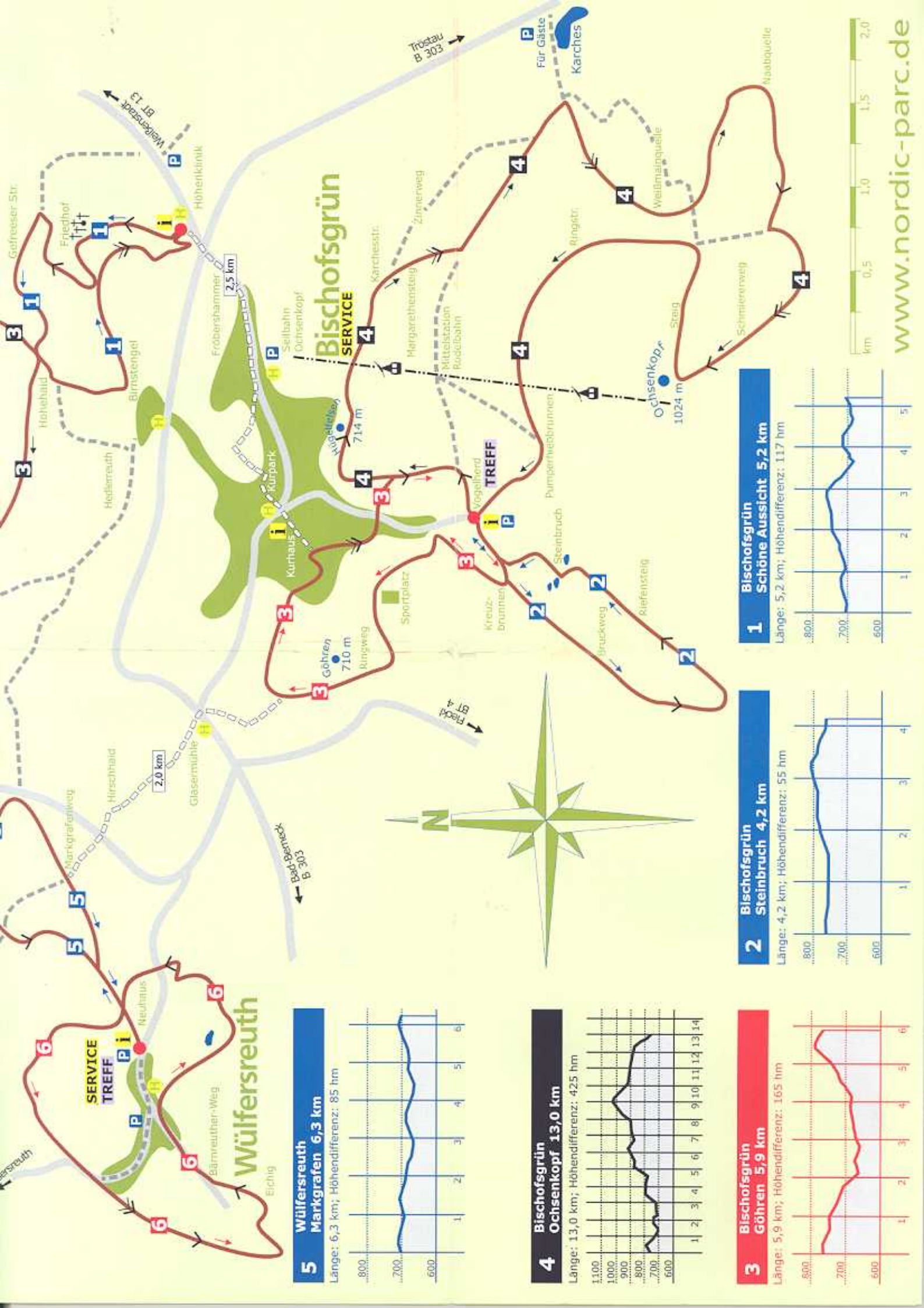
Länge: 14,5 km; Höhendifferenz: 280 hm



6 Wulfersreuth Panorama 7,5 km

Länge: 7,5 km; Höhendifferenz: 139 hm

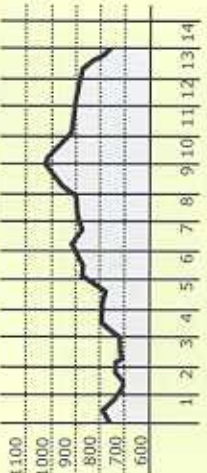




5 Wölferreuth Markgrafen 6,3 km
Länge: 6,3 km; Höhendifferenz: 85 hm



4 Bischofsgrün Ochsenkopf 13,0 km
Länge: 13,0 km; Höhendifferenz: 425 hm



3 Bischofsgrün Göhren 5,9 km
Länge: 5,9 km; Höhendifferenz: 165 hm



2 Bischofsgrün Steinbruch 4,2 km
Länge: 4,2 km; Höhendifferenz: 55 hm



1 Bischofsgrün Schöne Aussicht 5,2 km
Länge: 5,2 km; Höhendifferenz: 117 hm

