

**Tour 4: Wagenthal (leicht) 5,1 km**



Forst-/Feldweg: 5,1 km  
 Steig: 0,0 km  
 Straße: 0,0 km  
 Gesamt: 5,1 km  
 Gesamtanstieg: 117 hm  
 Höchstanstieg: 73 hm  
 Höhenlage Start: 730 m (NN)  
 Höhenlage max: 801 m (NN)

**Tour 5: Moorbad-Grassemann (leicht) 3,4 km**



Forst-/Feldweg: 1,8 km  
 Steig: 0,8 km  
 Straße: 0,8 km  
 Gesamt: 3,4 km  
 Gesamtanstieg: 76 hm  
 Höchstanstieg: 44 hm  
 Höhenlage Start: 722 m (NN)  
 Höhenlage max: 725 m (NN)

**Tour 6: Ochsenkopf-Westrunde (schwer) 7,7 km**



Forst-/Feldweg: 6,8 km  
 Steig: 0,9 km  
 Straße: 0,0 km  
 Gesamt: 7,7 km  
 Gesamtanstieg: 310 hm  
 Höchstanstieg: 200 hm  
 Höhenlage Start: 758 m (NN)  
 Höhenlage max: 1024 m (NN)

**Vor der Belastung aufwärmen:**



Oberkörper drehen



Statische Übung:

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



Beine schwingen



Statische Übung:

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



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

**Tour 1: Wendelin-Bayreuther Haus (mittel) 10,5 km**



Forst-/Feldweg: 9,7 km  
 Steig: 0,8 km  
 Straße: 0,0 km  
 Gesamt: 10,5 km  
 Gesamtanstieg: 232 hm  
 Höchstanstieg: 146 hm  
 Höhenlage Start: 669 m (NN)  
 Höhenlage max: 831 m (NN)

**Tour 2: Hüttschloß-Richardsfeld (leicht) 7,2 km**



Forst-/Feldweg: 4,4 km  
 Steig: 0,0 km  
 Straße: 2,8 km  
 Gesamt: 7,2 km  
 Gesamtanstieg: 119 hm  
 Höchstanstieg: 49 hm  
 Höhenlage Start: 669 m (NN)  
 Höhenlage max: 682 m (NN)

**Nordic Walking Service:**

**Servicestation** Tourist Information  
 Tourenkarten:  
 Rathausplatz, 95694 Mehlmiesel  
 Tel. 09272 / 979 13

**Nordic Walking Treff:**

Die aktuellen Zeiten finden Sie in der Tourist Information Mehlmiesel oder unter [www.tsv-mehlmiesel.de](http://www.tsv-mehlmiesel.de)

**Nordic Walking Kurs:**

Regelmäßige Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene  
**Fortgeschrittene**  
 Kontakt zum Ausbildungsteam:  
 Tel. 09272 / 979 13 oder [www.tsv-mehlmiesel.de](http://www.tsv-mehlmiesel.de)

**Nordic Parc Fichtelgebirge**

im Internet:

[www.nordic-parc.de](http://www.nordic-parc.de)

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

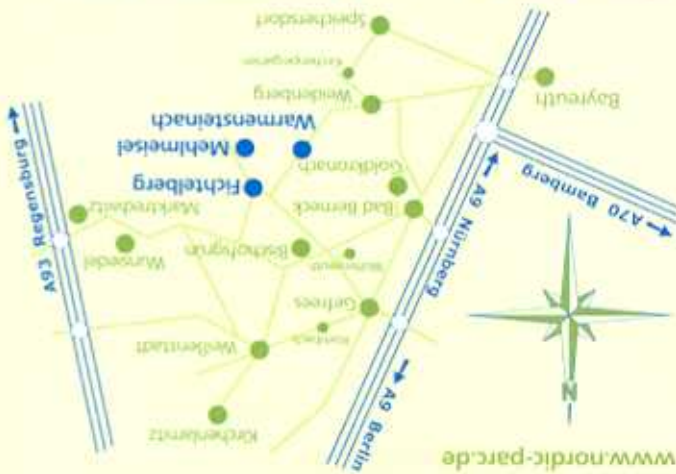
**Tourist Information Fichtelgebirge**

[www.touristinformation-fichtelgebirge.de](http://www.touristinformation-fichtelgebirge.de)  
 Tel.: 09272 / 969 03-0

**Nordic Parc Fichtelgebirge**  
 Nordic Walking



Warmensteinach  
 Fichtelberg  
 Mehlmiesel



**Tourismus & Marketing GmbH**  
 Ochsenkopf  
 Gablonzer Str. 11, D 95866 Fichtelberg  
 e-mail: [info@erlebnis-ochsenkopf.de](mailto:info@erlebnis-ochsenkopf.de)  
 Tel. +49 272 / 90 94 70  
 Fax: +49 272 / 970 44  
[www.erlebnis-ochsenkopf.de](http://www.erlebnis-ochsenkopf.de)

**Tourist Information Mehlmiesel**  
 Rathausplatz, D-95694 Mehlmiesel  
 e-mail: [information@mehlmiesel.de](mailto:information@mehlmiesel.de)  
 Tel. +49 9272 / 979 13  
 Fax: +49 9272 / 979 24  
[www.mehlmiesel.de](http://www.mehlmiesel.de)

**Tourist Information Warmensteinach**  
 Oberwarmensteinacher Straße 420  
 D-95485 Warmensteinach  
 e-mail: [verkeimsamt@warmensteinach.de](mailto:verkeimsamt@warmensteinach.de)  
 Tel. +49 9277 / 1401  
 Fax: +49 9277 / 1613  
[www.warmensteinach.de](http://www.warmensteinach.de)

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

www.nordic-parc.de



**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**  
**Warmensteinach**  
**Warmensteinach**

**Tour 1: Peifferhaus-Schanzberg (mittel) 5,7 km**

|  |                  |            |
|--|------------------|------------|
|  | Forst-/Feldweg:  | 5,1 km     |
|  | Steig:           | 0,0 km     |
|  | Straße:          | 0,6 km     |
|  | Gesamt:          | 5,7 km     |
|  | Gesamtanstieg:   | 243 hm     |
|  | Höchstanstieg:   | 172 hm     |
|  | Höhenlage Start: | 556 m (NN) |
|  | Höhenlage max:   | 691 m (NN) |

**Tour 2: Panoramarunde (mittel) 4,5 km**

|  |                  |            |
|--|------------------|------------|
|  | Forst-/Feldweg:  | 2,0 km     |
|  | Steig:           | 0,2 km     |
|  | Straße:          | 2,3 km     |
|  | Gesamt:          | 4,5 km     |
|  | Gesamtanstieg:   | 225 hm     |
|  | Höchstanstieg:   | 124 hm     |
|  | Höhenlage Start: | 567 m (NN) |
|  | Höhenlage max:   | 709 m (NN) |

**Tour 3: Hölftleisenrunde (mittel) 4,3 km**

|   |                  |            |
|---|------------------|------------|
|  | Forst-/Feldweg:  | 1,6 km     |
|   | Steig:           | 1,8 km     |
|   | Straße:          | 0,9 km     |
|   | Gesamt:          | 4,3 km     |
|   | Gesamtanstieg:   | 228 hm     |
|   | Höchstanstieg:   | 102 hm     |
|   | Höhenlage Start: | 567 m (NN) |
|   | Höhenlage max:   | 714 m (NN) |

**Nordic Walking**  
**Service:**

**Servicestation** Bullhead House  
Ochsenkopfhäus  
Leihstöcke, Ersatzteile und Tourenkarten;  
Flechl 13, 95485 Warmensteinach  
Tel: 09277 / 975 379  
www.bullheadhouse.de  
**Servicestation** Schuh u. Sport Rodler  
Stöcke und Tourenkarten;  
Bahnhofstraße 422, 95485 Warmensteinach  
Tel: 09277 / 221

**Nordic Walking**  
**Kurs:**

Regelmäßige **Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene**  
Bullhead House, Ochsenkopfhäus  
Flechl 13, 95485 Warmensteinach  
Tel: 09277 / 975 379  
weitere Kontakte:  
Tourist Information Warmensteinach  
Oberwarmensteinacher Straße 420  
Tel: 09277 / 1401

**Nordic Walking**  
**Treff:**

Die aktuellen Zeiten finden Sie in der Tourist Information Warmensteinach  
Oberwarmensteinacher Straße 420  
Tel: 09277 / 1401

**Tour 1: Ochsenkopf-Stadtrunde (schwer) 8,5 km**

|   |                  |             |
|---|------------------|-------------|
|  | Forst-/Feldweg:  | 6,5 km      |
|   | Steig:           | 2,0 km      |
|   | Straße:          | 0,0 km      |
|   | Gesamt:          | 8,5 km      |
|   | Gesamtanstieg:   | 311 hm      |
|   | Höchstanstieg:   | 261 hm      |
|   | Höhenlage Start: | 763 m (NN)  |
|   | Höhenlage max:   | 1024 m (NN) |


**Tour 2: kleine Meierplatzrunde (leicht) 4,5 km**

|  |                  |            |
|--|------------------|------------|
|  | Forst-/Feldweg:  | 4,0 km     |
|  | Steig:           | 0,5 km     |
|  | Straße:          | 0,0 km     |
|  | Gesamt:          | 4,5 km     |
|  | Gesamtanstieg:   | 109 hm     |
|  | Höchstanstieg:   | 60 hm      |
|  | Höhenlage Start: | 763 m (NN) |
|  | Höhenlage max:   | 823 m (NN) |

**Tour 3: kleine Fichtelseerunde (leicht) 4,0 km**

|   |                  |            |
|---|------------------|------------|
|  | Forst-/Feldweg:  | 4,0 km     |
|   | Steig:           | 0,0 km     |
|   | Straße:          | 0,0 km     |
|   | Gesamt:          | 4,0 km     |
|   | Gesamtanstieg:   | 66 hm      |
|   | Höchstanstieg:   | 33 hm      |
|   | Höhenlage Start: | 721 m (NN) |
|   | Höhenlage max:   | 755 m (NN) |

**Tour 4: große Fichtelseerunde (mittel) 9,5 km**

|   |                  |            |
|---|------------------|------------|
|  | Forst-/Feldweg:  | 8,3 km     |
|   | Steig:           | 1,0 km     |
|   | Straße:          | 0,2 km     |
|   | Gesamt:          | 9,5 km     |
|   | Gesamtanstieg:   | 213 hm     |
|   | Höchstanstieg:   | 71 hm      |
|   | Höhenlage Start: | 721 m (NN) |
|   | Höhenlage max:   | 823 m (NN) |

**Nordic Walking**  
**Service:**

**Servicestation** Sport Eckert  
Langlauf- und Nordicwalking-Lehrer  
Leihstöcke, Ersatzteile und Tourenkarten;  
Flechlstr. 20, 95686 Neubau  
Tel: 09272 / 6116  
**Servicestation** Fischer Schuhe+Sport  
Orthopädie-/Schuhtechnik  
Stöcke und Tourenkarten;  
Fichtelseestr. 9, 95686 Neubau  
Tel: 09272 / 824  
**Servicestation** Frank Schuhe+Sport  
Leihstöcke, Ersatzteile und Tourenkarten;  
Bayreuther Str. 2, 95686 Fichtelberg

**Nordic Walking**  
**Treff:**

Die aktuellen Zeiten finden Sie in der Touristmus & Marketing GmbH Ochsenkopf  
Gablonzer Straße 11, 95686 Fichtelberg  
Tel: 09272 / 90 94 70

**Nordic Walking**  
**Kurs:**

Regelmäßige **Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene**  
Kontakt zum Ausbildungssteam:  
Sport Eckert  
Flechlstr. 20, 95686 Neubau  
Tel: 09272 / 6116

**Tour 5: Moosknockrunde(leicht) 2,8 km**

|   |                  |            |
|---|------------------|------------|
|  | Forst-/Feldweg:  | 1,7 km     |
|   | Steig:           | 1,0 km     |
|   | Straße:          | 0,1 km     |
|   | Gesamt:          | 2,8 km     |
|   | Gesamtanstieg:   | 65 hm      |
|   | Höchstanstieg:   | 33 hm      |
|   | Höhenlage Start: | 658 m (NN) |
|   | Höhenlage max:   | 686 m (NN) |

**Tour 6: Mähringrunde (mittel) 7,0 km**

|  |                  |            |
|--|------------------|------------|
|  | Forst-/Feldweg:  | 4,0 km     |
|  | Steig:           | 3,0 km     |
|  | Straße:          | 0,0 km     |
|  | Gesamt:          | 7,0 km     |
|  | Gesamtanstieg:   | 131 hm     |
|  | Höchstanstieg:   | 94 hm      |
|  | Höhenlage Start: | 658 m (NN) |
|  | Höhenlage max:   | 752 m (NN) |

**Nordic Walking**  
**Nordic Walking**

# Nordic Parc Fichtelgebirge

## Nordic-Walking

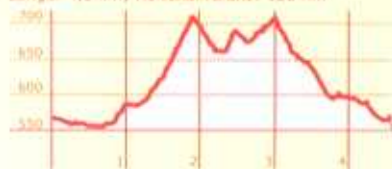
### 1 Warmensteinach Pfeifferhaus-Schanzberg 5,7 km

Länge: 5,7 km; Höhendifferenz: 183 hm



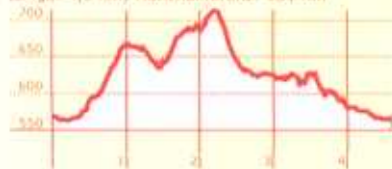
### 2 Warmensteinach Panoramarunde 4,5 km

Länge: 4,5 km; Höhendifferenz: 155 hm



### 3 Warmensteinach Höllfelsenrunde 4,3 km

Länge: 4,3 km; Höhendifferenz: 151 hm



### 4 Warmensteinach Wagenthal 5,1 km

Länge: 5,1 km; Höhendifferenz: 84 hm



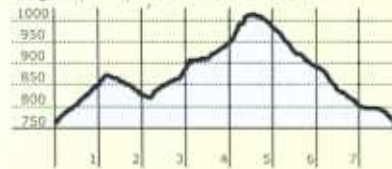
### 5 Warmensteinach Moorbad-Grassemann 3,4 km

Länge: 3,4 km; Höhendifferenz: 44 hm



### 6 Warmensteinach Ochsenkopf-Westrunde 7,7 km

Länge: 7,7 km; Höhendifferenz: 266 hm



## Warmen-

## steinach



# Legende

- 1 Blaue Touren (leicht)
- 2 Rote Touren (mittel)
- 3 Schwarze Touren (schwer)
- $\rightarrow$  Steigung / schwere Steigung
- $\square$  0,7 km  $\square$  Anbindung mit Entfernung

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

