

Tour 4: Schauinsland (mittel) 8,5 km

Forst-/Feldweg: 5,1 km
 Steig: 0,0 km
 Straße: 3,4 km
 Gesamt: 8,5 km
 Gesamtanstieg: 144 hm
 Höchstanstieg: 100 hm
 Höhenlage Start: 667 m (NN)
 Höhenlage max: 670 m (NN)



Tour 5: Panoramaweg (leicht) 2,1 km

Forst-/Feldweg: 1,5 km
 Steig: 0,0 km
 Straße: 0,6 km
 Gesamt: 2,1 km
 Gesamtanstieg: 40 hm
 Höchstanstieg: 29 hm
 Höhenlage Start: 667 m (NN)
 Höhenlage max: 676 m (NN)



Nordic Parc Fichtelgebirge

www.nordic-parc.de

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

*Nordic Walking
 ...genussvolles
 Erleben und Spaß
 in der Gruppe
 sind wesentliche
 Motivations-
 Faktoren*

Nordic Walking Events:

Aktuelle Event-Termine
 bitte der Tagespresse entnehmen
 oder
 Stadtverwaltung Kirchenlamitz Rathhaus
 Marktplatz 3, 95158 Kirchenlamitz
 Tel. 09285 / 959-15 o. 959-0

*Vor der Belastung
 aufwärmen!*



Beine schwingen

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

*Statische Übung:
 Leicht in die Knie
 gehen, Rücken
 gerade halten.
 Versuchen, den
 Stock in der Mitte
 auseinanderzuziehen
 (Variante: zusam-
 mendrücken).
 Störcke während der
 Übung nicht bewegen.*

*Statische Übung:
 Brust- und
 Armmuskulatur*

*Störcke vom oben
 umfassen und gegen
 das Gesäß drücken.
 Arme sind leicht
 gebeugt. Nicht ins
 Hohlkreuz gehen!*

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



Tour 6: kleine Waldsteinrunde (Gegengrunde zu 5)

Forst-/Feldweg: 7,7 km
 Steig: 1,1 km
 Straße: 2,4 km
 Gesamt: 11,2 km
 Gesamtanstieg: 275 hm
 Höchstanstieg: 202 hm
 Höhenlage Start: 618 m (NN)
 Höhenlage max: 820 m (NN)



Tour 7: gr. Waldsteinrunde (schwer) 13,9 km

Forst-/Feldweg: 9,4 km
 Steig: 3,1 km
 Straße: 1,4 km
 Gesamt: 13,9 km
 Gesamtanstieg: 345 hm
 Höchstanstieg: 155 hm
 Höhenlage Start: 618 m (NN)
 Höhenlage max: 836 m (NN)



Tour 8: gr. Waldsteinrunde (Gegengrunde zu 7)

Forst-/Feldweg: 9,4 km
 Steig: 3,1 km
 Straße: 1,4 km
 Gesamt: 13,9 km
 Gesamtanstieg: 345 hm
 Höchstanstieg: 98 hm
 Höhenlage Start: 618 m (NN)
 Höhenlage max: 836 m (NN)



Tour 9: Wilde 8 (mittel) 6,9 km

Forst-/Feldweg: 4,2 km
 Steig: 1,9 km
 Straße: 0,8 km
 Gesamt: 6,9 km
 Gesamtanstieg: 195 hm
 Höchstanstieg: 153 hm
 Höhenlage Start: 618 m (NN)
 Höhenlage max: 771 m (NN)



Nordic Parc Fichtelgebirge
 Nordic Walking



Weißensstadt Kirchenlamitz

DAS FICHELGEORGE
 SAGENHAFT



Gefördert aus Mitteln der Europäischen Union

Landkreis Wunsiedel, Naturpark Fichtelgebirge e. V. Ein Projekt im Rahmen der Sechsmilerland Innovativ e. V.



Konzeption Tourist Information Weissenstadt und Stadt Kirchenlamitz

Stadt Weissenstadt
 Tourist Information
 Kirchplatz 5
 D-95163 Weissenstadt
 Tel. +49 9253 / 950-30
 Fax: +49 9253 / 950-39
 www.weissenstadt.de

Stadt Kirchenlamitz
 Marktplatz 3
 95158 Kirchenlamitz
 Tel. +49 9285 / 959-0
 Fax: +49 9285 / 959-59
 www.kirchenlamitz.de

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 Kirchenlamnitz Kirchenlamnitz

Tour 1: Braurangen (mittel) 7,3 km

	Forst-/Feldweg:	6,5 km
	Steig:	0,0 km
	Straße:	0,8 km
	Gesamt:	7,3 km
	Gesamtanstieg:	113 hm
	Hochstanstieg:	59 hm
	Höhenlage Start:	667 m (NN)
	Höhenlage max:	705 m (NN)

Tour 2: Markgrafenweg (schwer) 12,3

	Forst-/Feldweg:	8,9 km
	Steig:	0,0 km
	Straße:	3,4 km
	Gesamt:	12,3 km
	Gesamtanstieg:	192 hm
	Hochstanstieg:	115 hm
	Höhenlage Start:	667 m (NN)
	Höhenlage max:	676 m (NN)

Tour 3: Luisenweg (mittel) 6,8 km

	Forst-/Feldweg:	4,8 km
	Steig:	0,0 km
	Straße:	2,0 km
	Gesamt:	6,8 km
	Gesamtanstieg:	131 hm
	Hochstanstieg:	119 hm
	Höhenlage Start:	667 m (NN)
	Höhenlage max:	657 m (NN)

Nordic Walking Service:

Servicestation
Stadterwaltung Kirchenlamnitz Rathaus
Information, Termine und Tourenkarten
Marktplatz 3, 95158 Kirchenlamnitz
Tel. 09285 / 959-15 o. 959-0

Nordic Walking Treff:

Dienstag Nordic Walking - Treff mit dem Turnverein Kirchenlamitz 18-45 Uhr
Während der offiziellen Sommerzeit am Wanderparkplatz Hinteres Buchhaus
Bitte zusätzlich Tagespresse beachten.

Mittwoch und Samstag Nordic Walking - Treff mit den Naturfreunden Kirchenlamitz:
April - Oktober Mittwoch 18-45 Uhr
November - März Samstag 14-00 Uhr
am Naturfreundehaus.
Bitte zusätzlich Tagespresse beachten.

Nordic Walking Kurs:

Regelmäßige Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte der Tagespresse entnehmen

Nordic Walking Nordic Walking Weißensstadt Weißensstadt

Tour 1: Dr. Goepel-Runde (leicht) 4,5 km

	Forst-/Feldweg:	2,7 km
	Steig:	0,3 km
	Straße:	1,5 km
	Gesamt:	4,5 km
	Gesamtanstieg:	80 hm
	Hochstanstieg:	65 hm
	Höhenlage Start:	618 m (NN)
	Höhenlage max:	683 m (NN)

Tour 2: Dr. Goepel-Runde (Gegenrunde zu 1)

	Forst-/Feldweg:	2,7 km
	Steig:	0,3 km
	Straße:	1,5 km
	Gesamt:	4,5 km
	Gesamtanstieg:	80 hm
	Hochstanstieg:	67 hm
	Höhenlage Start:	618 m (NN)
	Höhenlage max:	683 m (NN)

Tour 3: Vitairunde (leicht) 5,1 km

	Forst-/Feldweg:	1,7 km
	Steig:	0,4 km
	Straße:	3,0 km
	Gesamt:	5,1 km
	Gesamtanstieg:	56 hm
	Hochstanstieg:	26 hm
	Höhenlage Start:	618 m (NN)
	Höhenlage max:	649 m (NN)

Tour 4: Vitairunde (Gegenrunde zu 3)

	Forst-/Feldweg:	1,7 km
	Steig:	0,4 km
	Straße:	3,0 km
	Gesamt:	5,1 km
	Gesamtanstieg:	56 hm
	Hochstanstieg:	33 hm
	Höhenlage Start:	618 m (NN)
	Höhenlage max:	649 m (NN)

Tour 5: Kleine Waldsteinerunde (schwer) 11,2 km

	Forst-/Feldweg:	7,7 km
	Steig:	1,1 km
	Straße:	2,4 km
	Gesamt:	11,2 km
	Gesamtanstieg:	275 hm
	Hochstanstieg:	99 hm
	Höhenlage Start:	618 m (NN)
	Höhenlage max:	820 m (NN)

Nordic Walking Service:

Servicestation
Stadtbad-Restaurant und Campingplatz
Lehnsböcke, Ersatzteile und Tourenkarten;
Badstraße 91, 95163 Weißensstadt
Tel. 09253 / 288

Servicestation
Kurzentrums Weißensstadt am See
Tourenkarten
Im Quellenpark 1, 95163 Weißensstadt
Tel. 09253 / 9545-0

Nordic Walking Treff:

Info-Point am Campingplatz:
Badstraße 91
Restaurant Egental
Wunsiedler Straße 49

Info:
Aktuelle Zolken erfahren Sie bei der Tourist Information Weißensstadt
Tel. 09253 / 95030
oder im Internet www.weissensstadt.de

Nordic Walking Kurs:

Regelmäßige Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Stadtbad-Restaurant und Campingplatz
Badstraße 91, 95163 Weißensstadt
Tel. 09253 / 288

Info:
Tourist Information
Kirchplatz 5, 95163 Weißensstadt
Tel. 09253 / 95030

Nordic Walking Events:

Aktuelle Event-Termine
Tourist Information
Kirchplatz 5, 95163 Weißensstadt
Tel. 09253 / 95030
siehe Tagespresse oder Internet
www.weissensstadt.de

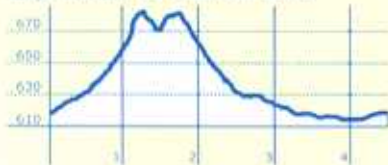
Nordic Parc Fichtelgebirge

Nordic-Walking



1 Weißenstadt Dr. Goepel-Runde 4,5 km

Länge: 4,5 km; Höhendifferenz: 65 hm



2 Weißenstadt Dr. Goepel-Runde 4,5 km

Länge: 4,5 km; Höhendifferenz: 65 hm



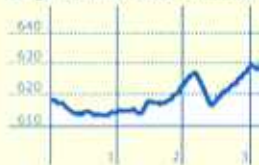
3 Weißenstadt Vitalrunde 5,1 km

Länge: 5,1 km; Höhendifferenz: 31 hm



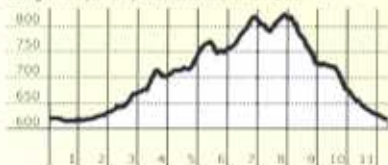
4 Weißenstadt Vitalrunde 5,1 km

Länge: 5,1 km; Höhendifferenz: 31 hm



5 Weißenstadt kleine Waldsteinrunde 11,2 km

Länge: 11,2 km; Höhendifferenz: 202 hm



6 Weißenstadt kleine Waldsteinrunde 11,2 km

Länge: 11,2 km; Höhendifferenz: 202 hm



7 Weißenstadt große Waldsteinrunde 13,9 km

Länge: 13,9 km; Höhendifferenz: 218 hm



8 Weißenstadt große Waldsteinrunde 13,9 km

Länge: 13,9 km; Höhendifferenz: 218 hm



9 Weißenstadt Wilde 8 6,9 km

Länge: 6,9 km; Höhendifferenz: 153 hm

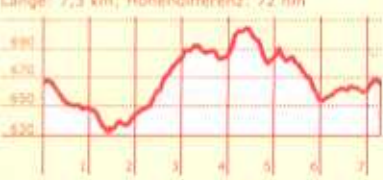




Kirchenlamitz



1 Kirchenlamitz Braurangen 7,3 km
Länge: 7,3 km; Höhendifferenz: 72 hm



2 Kirchenlamitz Markgrafenberg 12,3 km
Länge: 12,3 km; Höhendifferenz: 115 hm



3 Kirchenlamitz Luisenweg 6,8 km
Länge: 6,8 km; Höhendifferenz: 119 hm



4 Kirchenlamitz Schauinstand 8,5 km
Länge: 8,5 km; Höhendifferenz: 126 hm



5 Kirchenlamitz Panoramaweg 2,1 km
Länge: 2,1 km; Höhendifferenz: 38 hm



Legende

- 1 Blaue Touren (leicht)
- 2 Rote Touren (mittel)
- 3 Schwarze Touren (schwer)
- 4 gelbe = Gegenrunde
- Steigung / schwere Steigung
- Anbindung mit Entfernung
- Ausgangs - und Endpunkt
- Information / Infotafel
- Parkplatz
- Bushaltestelle
- TREFF** Wöchentl. Nordic-Walking-Treff
- SERVICE** Stockverleih, Ersatzteile, Tourenkarten
- Laufrichtung
- Alternativstrecke (ohne Beschilderung)