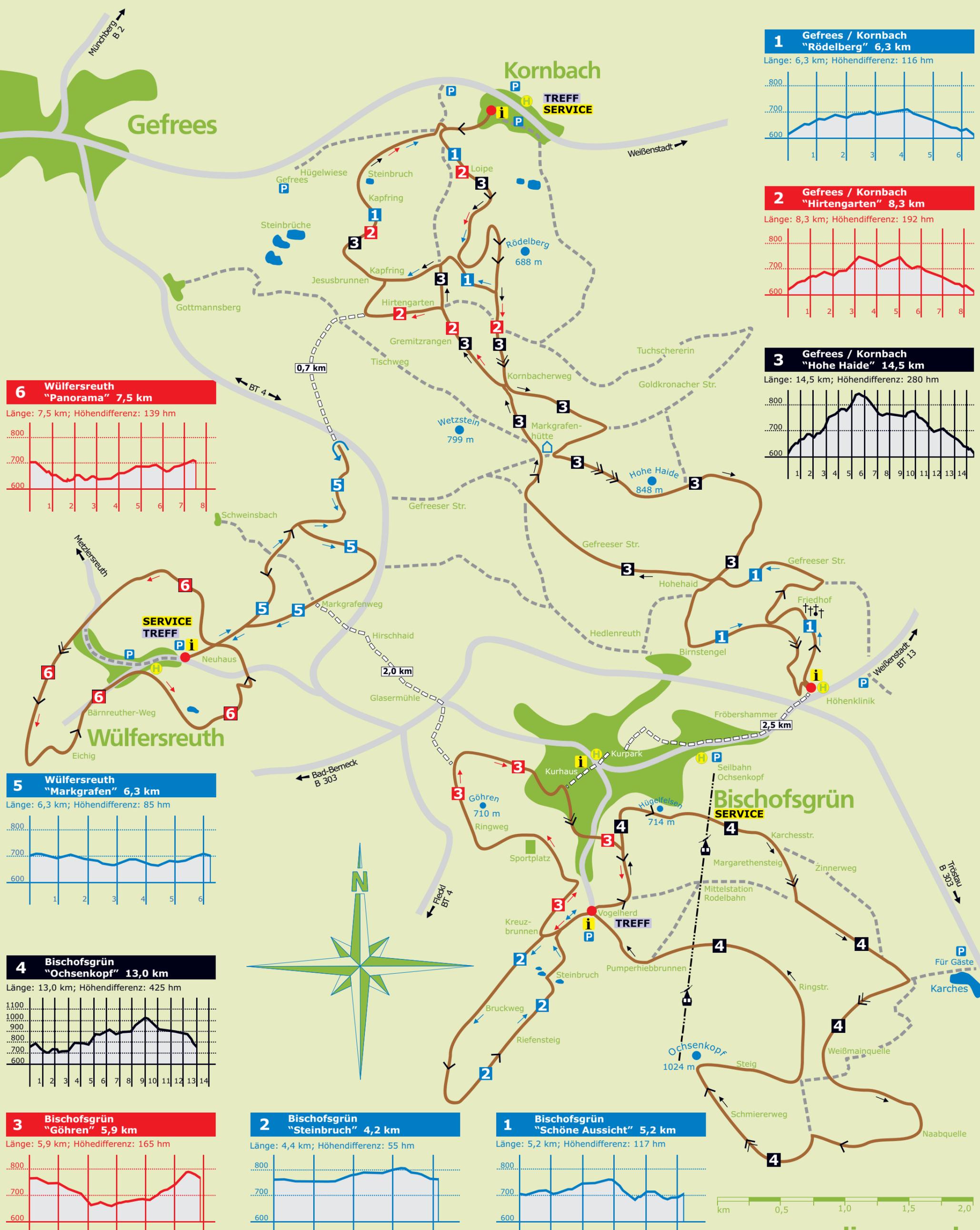


Nordic Parc Fichtelgebirge Nordic-Walking

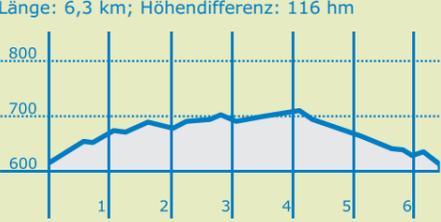
Legende

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

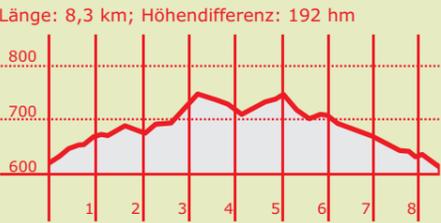
- Ausgangs- und Endpunkt
- i Information / Infotafel
- P Parkplatz
- H Bushaltestelle
- TREFF** Wöchentl. Nordic-Walking-Treff
- SERVICE** Stockverleih, Ersatzteile, Tourenkarten
- Laufrichtung
- Alternativstrecke (ohne Beschilderung)



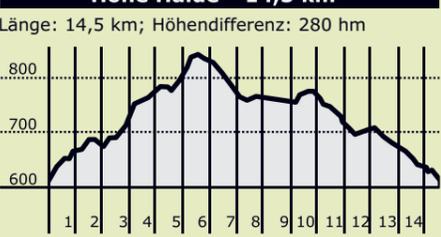
1 Gefrees / Kornbach "Rödelberg" 6,3 km



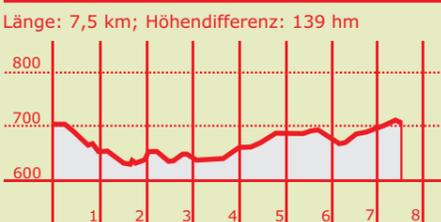
2 Gefrees / Kornbach "Hirtengarten" 8,3 km



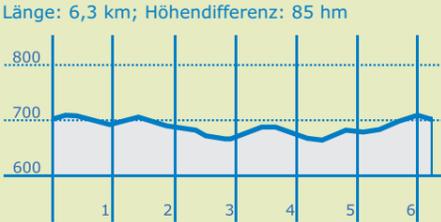
3 Gefrees / Kornbach "Hohe Haide" 14,5 km



6 Wülfersreuth "Panorama" 7,5 km



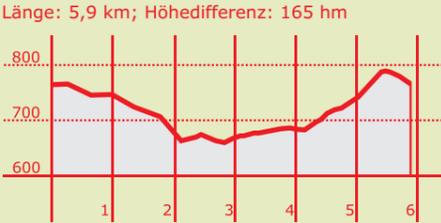
5 Wülfersreuth "Markgrafen" 6,3 km



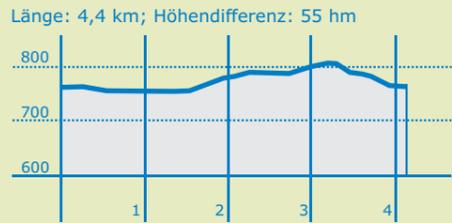
4 Bischofsgrün "Ochsenkopf" 13,0 km



3 Bischofsgrün "Göhren" 5,9 km



2 Bischofsgrün "Steinbruch" 4,2 km



1 Bischofsgrün "Schöne Aussicht" 5,2 km



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 Walking Parc Fichtelgebirge**, mit ausgewiesenen Strecken unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade bietet sich dafür besonders an.

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 (Exel / Lekki), 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".

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;
Birnstengeler 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 18.00 Uhr
Nordic Walking Treff
Vogelherdplatz, Bischofsgrün

Donnerstag 18:30 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".

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)

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!

Statische Übung:



Armmuskulatur

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

Nordic Walking im Internet:

www.nordic-walking-infos.de
www.walkingportal.de
www.nordic-web.de
www.vdnowas.de
www.e-walking.de
www.sport-news.de
www.exelsports.net
www.xc-ski.de
www.sc-gefrees.de

Vor der Belastung aufwärmen:



Beine schwingen

Urlaub a. d. Schallerhof Ferienwhg. Marina Neukam
Wülfersreuth 21
95493 Bischofsgrün
Tel. 0 92 76/82 74
www.schallerhof.net
nschallerhof@aol.com

Sport-Hotel Kaiseralm
-idealer Ausgangspunkt für verschiedene Touren
-gemütliche Einkehrmöglichkeit im Bierstüberl, Restaurant, Terrasse
-Stockverleih und gef. Touren auf Anfrage

Fröbershammer 31
95493 Bischofsgrün
Tel. 0 92 76/8 00
info@kaiseralm.de
www.kaiseralm.de

Deutscher Adler Kurhotel Puchtlers
Kirchenring 4
95493 Bischofsgrün
Tel. 0 92 76/2 41
www.puchtlers.de
info@puchtlers.de

Vor der Belastung aufwärmen:



Oberkörper drehen

Appartementshaus Krejtschi
Gablonzer Weg 6
95493 Bischofsgrün
Tel. 0 92 76/2 41
www.fewo-bischofsgruen.de
gef. Wander- und Radtouren

Gasthof Kornbachtal Fam. Loos
-Urlaub im Fichtelgebirge
-Nordic Walking Strecken
-Nordic Walking Service
-Leihstöcke von Exel

Kornbach 12
95482 Gefrees
Tel.: 09254 - 8423
Fax: 09254 - 91222
www.kornbachtal.de
info@kornbachtal.de

Ferienwohnung Angela Häfner
Rangenweg 4
95493 Bischofsgrün
Tel. 0 92 76/6 98
www.nordic-parc.de

Café Kaiser Tagescafé und Konditorei
leckere Kuchen, Torten, Gebäck
selbstgemachtes Eis
Hauptstraße 32
95493 Bischofsgrün
Tel. 0 92 76/9 10 51

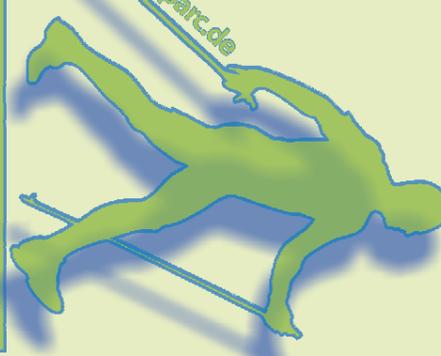
Schuh Sport Braun
Birnstengeler Str. 3
95493 Bischofsgrün
09276-282
-Stockverleih und Verkauf
-Schuhe und Sportausrüstung

Bischofsgrün Gefrees

Nordic Parc Fichtelgebirge

Nordic-Walking

www.nordic-parc.de



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

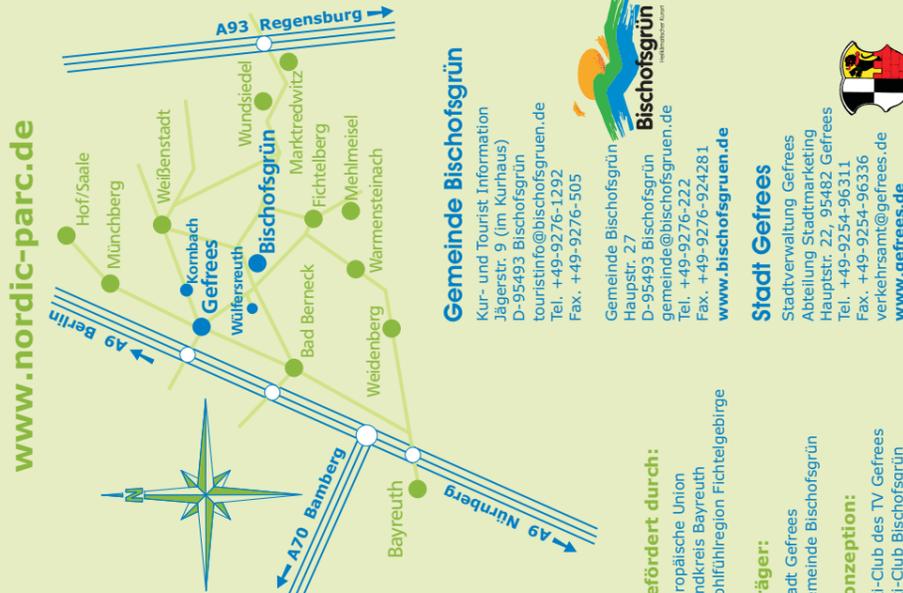
Gemeinde Bischofsgrün
Hauptstr. 27
D-95493 Bischofsgrün
gemeinde@bischofsgruen.de
Tel. +49-9276-222
Fax. +49-9276-924281
www.bischofsgruen.de

Stadt Gefrees
Stadtverwaltung Gefrees
Abteilung Stadtmarketing
Hauptstr. 22, 95482 Gefrees
Tel. +49-9254-96311
Fax. +49-9254-96336
verkehrsamt@gefrees.de
www.gefrees.de

Träger:
Stadt Gefrees
Gemeinde Bischofsgrün

Konzeption:
Ski-Club des TV Gefrees
Ski-Club Bischofsgrün

Gefördert durch:
Europäische Union
Landkreis Bayreuth
Wohlführegion Fichtelgebirge



Nordic Parc Fichtelgebirge



Nordic Walking

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.

Nordic Walking Stöcke

Die richtige Stocklänge bestimmen Sie anhand Ihrer Körpergröße: Stocklänge = Körpergröße x 0,7. Bei gerade aufgesetztem Stock sollten Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden.

Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollte Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.



- » Hand von unten in die Schlaufe stecken
- » Schlaufe darf nicht zu weit sein
- » Stock muss auch bei geöffneter Hand halten



Fußaufsetzen



Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt

Hände beim Abdrücken hinten und beim Vorschwingen leicht öffnen

Stockführung nah am Körper

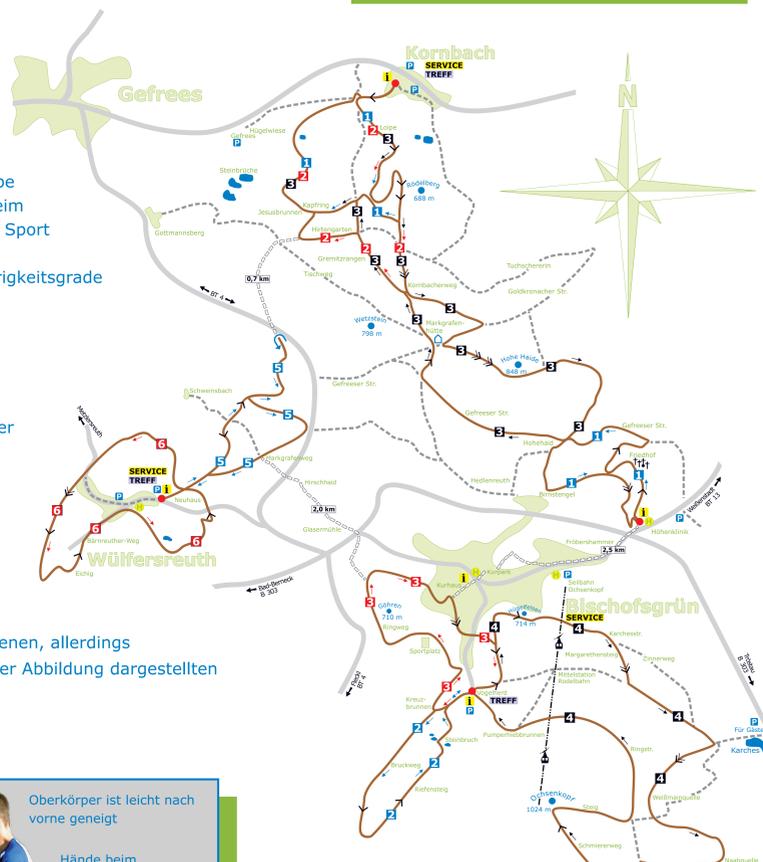
Stöcke zeigen immer schräg nach hinten



mittlere Position, kräftiges Abdrücken vom Fußballen



Abrollen, kräftiges Abdrücken von den Zehen



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 stärker ein.



Oberkörper drehen

Beine schwingen

Arme schwingen

Stretching

Nach der Belastung und während einer Pause Stretching: Jede Übung 20-30 Sekunden in der Endstellung halten.



Oberschenkelvorderseite

Nacken

Unterarme

Nordic Walking Partner

Europäische Union
Landkreis Bayreuth

Wohlfühlregion Fichtelgebirge

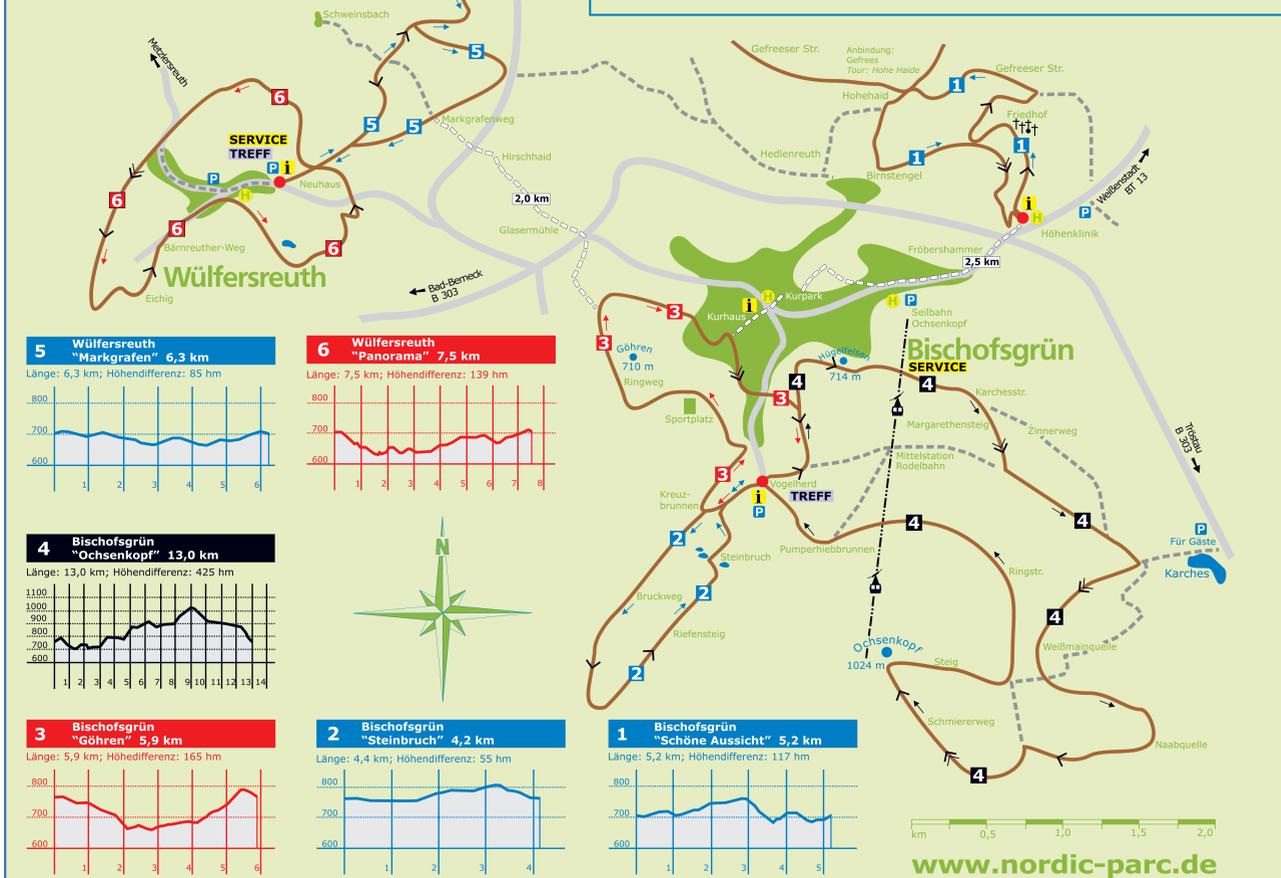
Gemeinde Bischofsgrün
Hauptstr. 27
95493 Bischofsgrün



Streckenübersicht Bischofsgrün Wülfersreuth

Legende

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



Tour	Strecke	Stärke	Forstweg	Steig	Straße	Gesamt	Gesamtanstieg	Höchstanstieg	Höhenlage Start	Höhenlage max
1	Bischofsgrün "Schöne Aussicht"	leicht	5,2 km	0,00 km	0,00 km	5,20 km	165,00 hm	63,00 hm	760 m (NN)	787 m (NN)
2	Bischofsgrün "Steinbruch"	leicht	4,2 km	0,00 km	0,00 km	4,20 km	55,00 hm	50,00 hm	760 m (NN)	808 m (NN)
3	Bischofsgrün "Göhren"	mittel	5,9 km	0,95 km	0,00 km	5,20 km	117,00 hm	56,00 hm	706 m (NN)	761 m (NN)
4	Bischofsgrün "Ochsenkopf"	schwer	13,0 km	0,95 km	0,00 km	13,90 km	425,00 hm	132,00 hm	760 m (NN)	1015 m (NN)
5	Wülfersreuth "Markgrafen"	leicht	6,3 km	0,00 km	0,00 km	6,30 km	85,00 hm	40,00 hm	703 m (NN)	711 m (NN)
6	Wülfersreuth "Panorama"	mittel	7,5 km	0,00 km	0,00 km	7,50 km	139,00 hm	56,00 hm	703 m (NN)	711 m (NN)

Nordic Parc Fichtelgebirge



Nordic Walking

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 Walking Parc Fichtelgebirge, mit ausgewiesenen Strecken unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade bietet sich dafür besonders an.

Nordic Walking Stöcke

Die richtige Stocklänge bestimmen Sie anhand Ihrer Körpergröße: Stocklänge = Körpergröße x 0,7. Bei gerade aufgesetztem Stock sollten Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden.

Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollte Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.



- » Hand von unten in die Schlaufe stecken
- » Schlaufe darf nicht zu weit sein
- » Stock muss auch bei geöffneter Hand halten



Fußaufsetzen



Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt

Hände beim Abdrücken hinten und beim Vorschwingen leicht öffnen

Stockführung nah am Körper

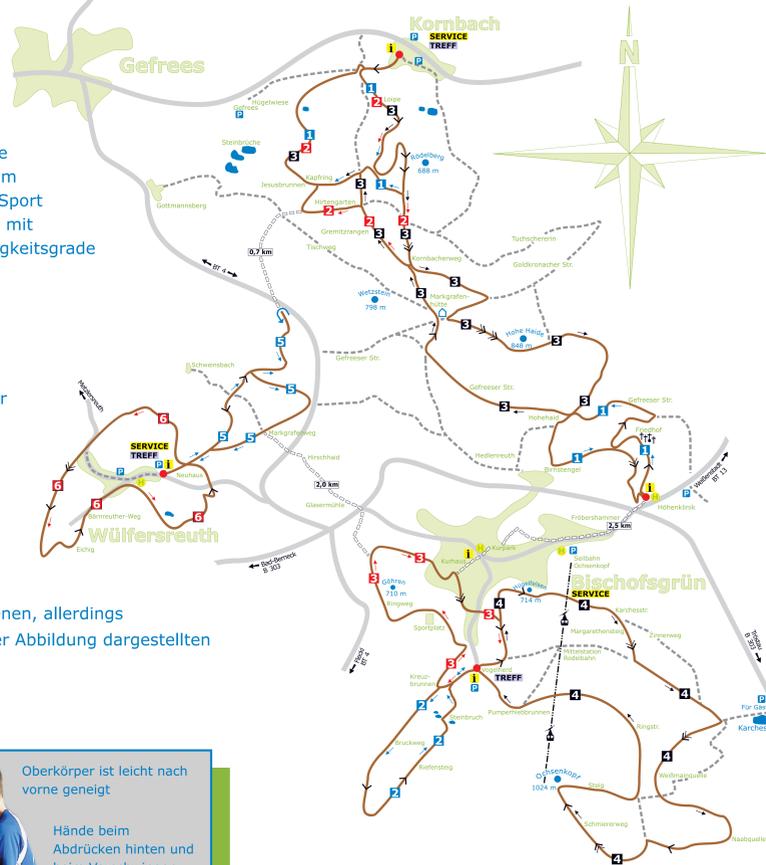
Stöcke zeigen immer schräg nach hinten



mittlere Position, kräftiges Abdrücken vom Fußballen



Abrollen, kräftiges Abdrücken von den Zehen



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.



Oberkörper drehen

Beine schwingen

Arme schwingen

Stretching

Nach der Belastung und während einer Pause Stretching: jede Übung 20-30 Sekunden in der Endstellung halten.



Oberschenkelvorderseite

Nacken

Unterarme

Nordic Walking Partner

Europäische Union
Landkreis Bayreuth

Wohlfühlregion Fichtelgebirge

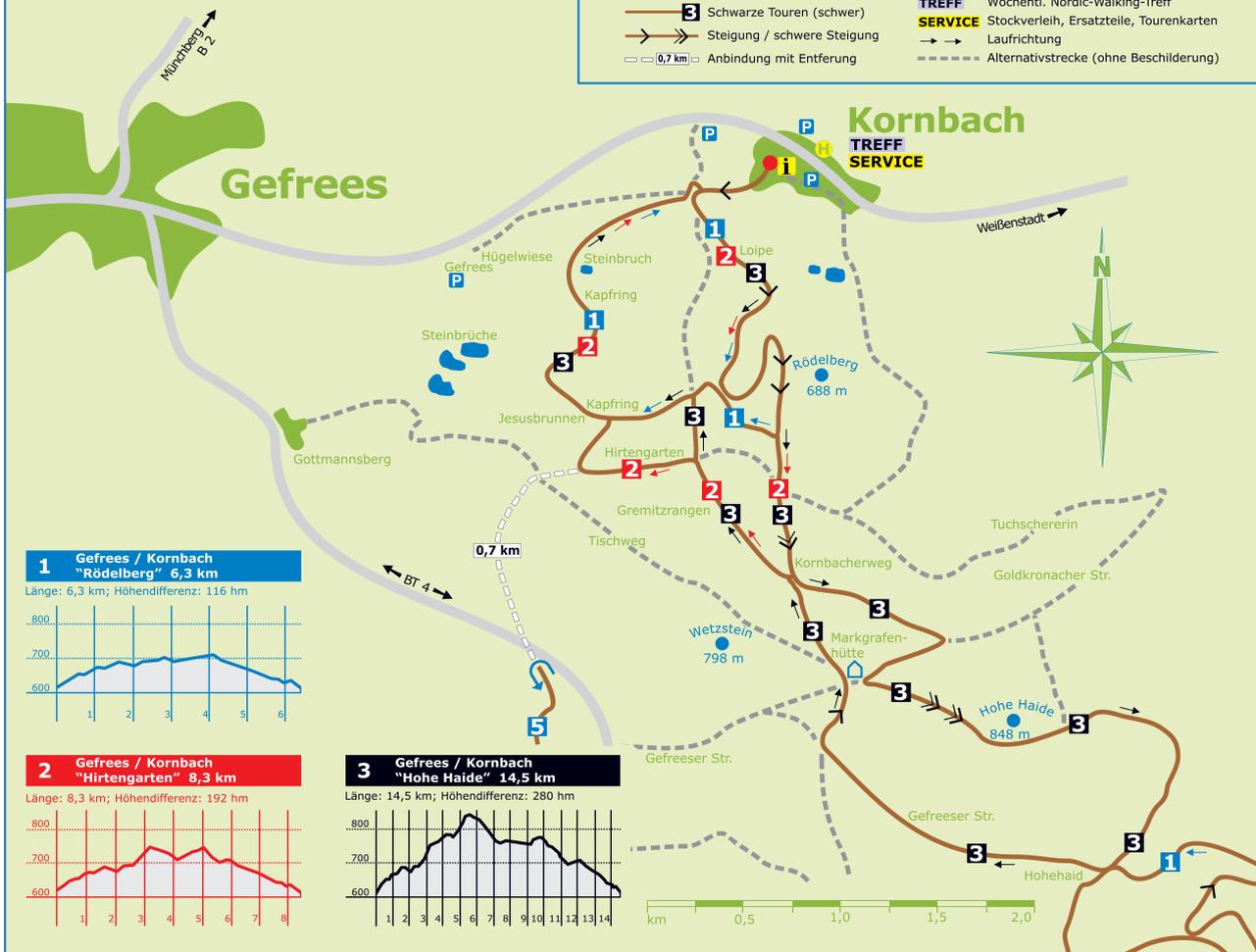
Stadtverwaltung Gefrees
Hauptstr. 22, 95482 Gefrees



Streckenübersicht Gefrees / Kornbach

Legende

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



Tour: 6,3 km Rödelberg (leicht)

- 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: 8,3 km Hirtengarten (mittel)

- 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: 14,5 km Hohe Haide (schwer)

- Forstweg: 10,87 km
- Steig: 3,63 km
- Straße: 0,00 km
- Gesamt: 14,50 km
- Gesamtanstieg: 281,00 hm
- Höchstanstieg: 112,00 hm
- Höhenlage Start: 615 m (NN)
- Höhenlage max: 848 m (NN)

Nordic Parc 
Fichtelgebirge



Bischofsgrün

1 **Schöne Aussicht**

Nordic Parc 
Fichtelgebirge



Bischofsgrün

2 **Steinbruch**

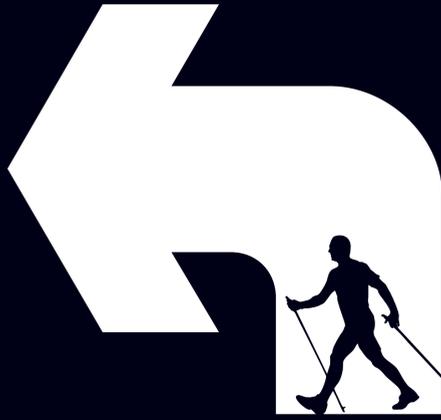
Nordic Parc 
Fichtelgebirge



Bischofsgrün

3 **Göhren**

Nordic Parc 
Fichtelgebirge



Bischofsgrün

4 **Ochsenkopf**

Nordic Parc 
Fichtelgebirge



Wülfersreuth

5 **Markgrafen**

Nordic Parc 
Fichtelgebirge



Wülfersreuth

6 **Panorama**

Nordic Parc 
Fichtelgebirge



Gefrees

1 Rödelberg

Nordic Parc 
Fichtelgebirge



Gefrees

3 Hohe Haide

Nordic Parc 
Fichtelgebirge



Gefrees

2 Hirtengarten