

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

Tour 1: kleine Rödelberg (leicht) 6,3 km



Forst-/Feldweg: 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 2: Hirtengarten (mittel) 8,3 km



Forst-/Feldweg: 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 3: Hohe Haide (schwer) 14,5 km



Forst-/Feldweg: 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".

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!

Nordic Walkinggenussvolles Erleben und Spaß in der Gruppe sind wesentliche Motivationsfaktoren

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 Walkingist einfach zu erlernen und bringt eine hohe Effizienz

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 Nordic Walking

Bischofsgrün / Wülfersreuth

Tour 1: Schöne Aussicht (leicht) 5,2 km



Forst-/Feldweg: 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 2: Steinbruch (leicht) 4,2 km



Forst-/Feldweg: 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 3: Göhren (mittel) 5,9 km



Forst-/Feldweg: 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 4: Ochsenkopf (schwer) 13,0 km



Forst-/Feldweg: 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 5: Markgrafen (leicht) 6,3 km



Forst-/Feldweg: 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".
Info: www.skiclub-bischofsgruen.de

Tour 6: Panorama (mittel) 7,5 km



Forst-/Feldweg: 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)

Schallerhof Ferienwhg. Marina Neukam
95493 Bischofsgrün
Wülfersreuth 21
Tel. 09276/8274
www.schallerhof.net

Deutscher Adler Kurhotel Puchtler
Kirchenring 4
95493 Bischofsgrün
Tel. 09276/92 60 60
www.puchtlers.de

Appartementhaus Krejtschi
Gablonzler Weg 6
95493 Bischofsgrün
Tel. 09276/241
www.fewo-bischofsgruen.de

Servicestationen Übernachtungen

Sport-Hotel Kaiseralm

-Stockverleih und gef. Touren auf Anfrage
Fröbershammer 31
95493 Bischofsgrün
Tel. 09276/800
www.kaiseralm.de



Vor der Belastung aufwärmen:

Oberkörper drehen

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

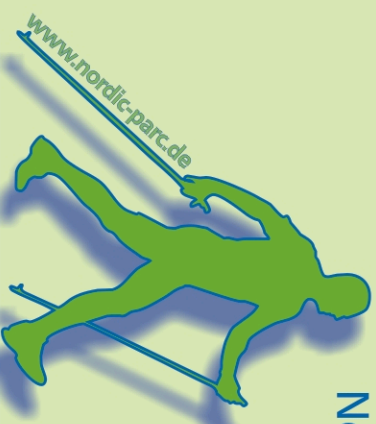
Gasthof Kornbachtal
Fam. Loos
Kornbach 12
95482 Gefrees
Tel.: 09254/8423
Fax: 09254/91222
www.kornbachtal.de

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

Schuh Sport Braun
Tel: 09276/282
Birnstengeler Str. 3
95493 Bischofsgrün

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

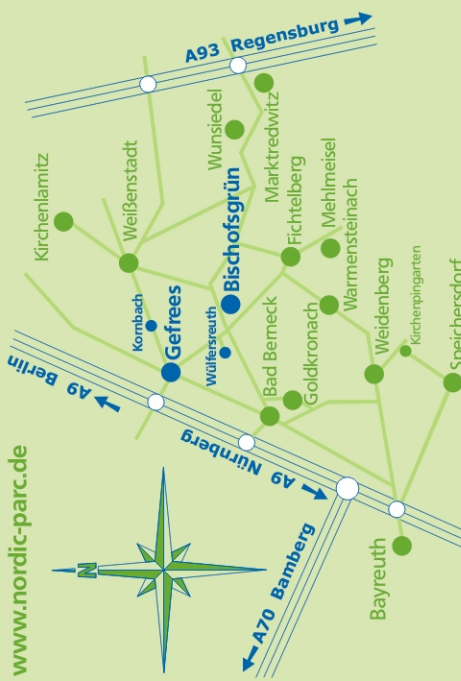
Bischofsgrün



www.nordic-parc.de

Nordic Parc Fichtelgebirge

Nordic Walking



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 / 92 42 81
www.bischofsgruen.de

Gefrees
Abteilung Stadtmarketing
Hauptstr. 22, D-95482 Gefrees
Tel. +49-9254 / 963 11
Fax. +49-9254 / 963 36
verkehrsamt@gefrees.de
www.gefrees.de

Landkreis Bayreuth
Landkreis Bayreuth, Naturpark Fichtelgebirge e.V.
Ein Projekt im Rahmen der Wohlfühlregion Fichtelgebirge e.V.

Wohlfühlregion Fichtelgebirge

Europäische Union
Gefördert aus Mitteln der Europäischen Union

Landkreis Bayreuth
Ski-Club des TV Gefrees
Ski-Club Bischofsgrün