

## 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 Korbachtal  
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](http://www.sc-gefrees.de)

## Nordic Walking Kurse:

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](mailto:info@sc-gefrees.de)  
[www.sc-gefrees.de](http://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](http://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;  
Birmstengeler 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](http://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](http://www.bischofsgruen.de)  
Marina Neukam  
Wülfersreuth 21b, 95493 Bischofsgrün  
Tel.: und Fax: 09276-8274

## Nordic Walking Kurse:

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

Marina Neukam  
Wülfersreuth 21b, 95493 Bischofsgrün  
Telefon und Fax: 09276-8274  
[www.schallerhof.net](http://www.schallerhof.net)

## Nordic Walking Events:

**Opening** im Frühjahr, "Start in die Saison".  
Info: [www.skiclub-bischofsgruen.de](http://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)

### 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 Walking**  
....genussvolles 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: zusammen-drücken). Stöcke während der Übung nicht bewegen.

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

# Nordic Parc Fichtelgebirge

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

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

### Vor der Belastung aufwärmen:



Beine schwingen

**Schallerhof**  
Ferienwhg. Marina Neukam  
95493 Bischofsgrün  
Wülfersreuth 21  
Tel. 09276-8274  
[www.schallerhof.net](http://www.schallerhof.net)

**Deutscher Adler**  
Kurhotel Puchler  
Kirchenring 4  
95493 Bischofsgrün  
Tel. 09276-926060  
[www.puchlers.de](http://www.puchlers.de)

**Appartementhaus**  
Kreitschi  
Gablonzler Weg 6  
95493 Bischofsgrün  
Tel. 09276-241  
[www.fewo-bischofsgruen.de](http://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](http://www.kaiseralm.de)

**Café Kaiser**  
Tagescafé und Konditorei  
Hauptstraße 32  
95493 Bischofsgrün  
Tel. 09276-91051  
[www.cafe-kaiser.de](http://www.cafe-kaiser.de)

### Vor der Belastung aufwärmen:



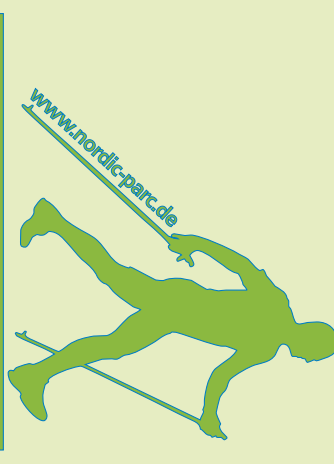
Oberkörper drehen

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

**Tourist Information Fichtelgebirge**  
[www.fichtelgebirge.de](http://www.fichtelgebirge.de)  
Tel.: 09272-969030

**Gasthof Korbachtal**  
Fam. Loos  
Kornbach 12  
95482 Gefrees  
Tel.: 09254-8423  
Fax: 09254-91222  
[www.kornbachtal.de](http://www.kornbachtal.de)

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



**Gefrees**  
Abteilung Stadtmarketing  
Hauptstr. 22, D-95482 Gefrees  
Tel. +49-9254-96311  
Fax. +49-9254-96336  
[verkehrsamt@gefrees.de](mailto:verkehrsamt@gefrees.de)  
[www.gefrees.de](http://www.gefrees.de)

**Gemeinde Bischofsgrün**  
Hauptstr. 27  
D-95493 Bischofsgrün  
[gemeinde@bischofsgruen.de](mailto:gemeinde@bischofsgruen.de)  
Tel. +49-9276-222  
Fax. +49-9276-924281  
[www.bischofsgruen.de](http://www.bischofsgruen.de)

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

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

**Wohlfühlregion Fichtelgebirge**

**Europäische Union**

**Landkreis Bayreuth**

**Ski-Club Bischofsgrün**

**www.nordic-parc.de**

# Nordic Parc Fichtelgebirge

## Nordic-Walking

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

