

## Liebe Nordic-Walking-Freunde!

„Nordic Walken“ diese Sportart, die vor einigen Jahren aus Skandinavien zu uns gekommen ist, erfreut sich seit Jahren auch in der Fränkischen Schweiz steigender Beliebtheit. Ursprünglich als sommerliche Trainingsmethode für Spitzenathleten aus den Bereichen Langlauf, Biathlon und der Nordischen Kombination entwickelt, hat es sich zu einem beliebten Breitensport gemauert.

Neben den aktiven Sportlern erkannten auch Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten das unglaubliche Gesundheitspotenzial dieses Ganzkörpertrainings.

So eignet sich Nordic Walking für alle, die sich mehr bewegen wollen, die lange keinen Sport mehr betrieben haben, aber auch für Patienten zum Aufbau einer Reha-Behandlung.

Nordic Walker können überall trainieren, doch am schönsten ist es auf ruhigen Feld- und Waldwegen.

Die Fränkische Schweiz bietet mit zertifizierten Strecken ideale Möglichkeiten, diese Sportart auszuüben. DSF-Strecken gibt es im Trubach- und im Wiesenttal und um Hollfeld; Trails befinden sich in Forchheim, in Creußen, in Hiltlpolstein und in Plech. Demnächst gibt es auch in Gößweinstein und in Heiligenstadt entsprechende Routen.

Die Höhen und Täler unserer Gegend sind zu einem El Dorado für den Nordic Walking-Sport geworden und unter der Anleitung erfahrener, gut ausgebildeter Trainer wird man als Einsteiger oder Fortgeschrittener an dieser Sportart seinen Spaß finden.

Natürlich darf die Wellness nicht zu kurz kommen. Die in den Hotels der Fränkischen Schweiz angebotenen Möglichkeiten sind geeignet, um neue Kraft für den Alltag zu tanken.

Wir wünschen allen Freunden des Nordic Walking-Sports viel Spaß und freuen uns ganz herzlich auf Ihr Kommen.

Ihre  
Tourismuszentrale Fränkische Schweiz

## Nordic Walking in Creußen



### C1 „Oberes Rotmaintal“

Diese Strecke verläuft entlang des Naturlehrpfades „Oberes Rotmaintal“. Sie ist besonders geeignet für Einsteiger. Der landschaftlich sehr abwechslungsreiche Wald- und Wiesenweg führt ab dem Ortsteil Bühl hinunter in das Rotmaintal. Dort walken Sie entlang der grünen Auen bis Sie nach der Hälfte der Strecke das Maintal verlassen und Sie durch den Wald wieder die Höhe des Ausgangspunkts erreichen.

Länge 4,5 km, Höhenunterschiede 40 m.  
Startpunkt: Creußen / Bühl (Kirchsteig)

### C2 „Lindenhardter Forst“

Eine Strecke für Geübte und alle, die Fitness und Ausdauer verbessern wollen. Sie verläuft vorwiegend im Wald auf dem Höhenrücken des Lindenhardter Forstes auf gut ausgebauten Forstwirtschaftswegen (kein Asphalt). Die Steigungen hinunter nach Weiglathal und wieder hinauf nach Lindenhardt fordern die Kondition. Die ausgeschilderte Route kann durch die vielen Wege beliebig kombiniert werden, von einer Verkürzung auf 3 bis 4 km bis hin zur Marathonstrecke ist alles möglich. Länge 8,4 km, Höhenunterschiede 103 m.  
Startpunkt: Ortsende von Lindenhardt (Am Friedhof)

### Kontakt:

Stadt Creußen, Bahnhofstraße 11, 95473 Creußen  
Tel.: +49 (0)9270 989-0; [www.stadt-creussen.de](http://www.stadt-creussen.de)  
E-Mail: [info@vgem-creussen.bayern.de](mailto:info@vgem-creussen.bayern.de)

## DSV Nordic Aktiv-Zentrum Ebermannstadt - Wiesenttal



### Strecken:

Durch das Wiesenttal und auf die Höhen des Jura führen sechs kombinierbare Trails auf ca. 37 km von 2,4 km bis 9,1 km in den Kategorien leicht (blau) – mittel (rot) – schwierig (schwarz). Die Gesamtanstiege der Steigungen liegen je nach Trail zwischen 14 m und 244 m, so, dass jeder Nordic Walker seine ideale Laufstrecke findet.

Die **Startpunkte** sind in Muggendorf an der Promenade und in Ebermannstadt am Erlebnis-Freibad in Rothenbühl.

### Ausrüstung / Verleih / Treffs / Kurse:

Lothar's Sportecke, 91320 Ebermannstadt, Tel.: +49 (0)9194 1551. Aktiv Reisen, 91346 Muggendorf, Tel.: +49 (0)9196 998566. Weiteres zu den Kursen über die Touristinformationen weiter unten.

### Sport / Wellness:

3 Freibäder, Golfen, Tennis, Sauna, Kajak, Klettern, Radeln, Wandern, Rundflüge, Reiten, Mountainbike, Kneippanlagen, Museumseisenbahn.

### Kontakte:

Touristinformation Ebermannstadt, Bahnhofstraße 5, 91320 Ebermannstadt. Tel.: +49 (0)9194 50640, Fax: - 50641, [www.ebermannstadt.de](http://www.ebermannstadt.de), [touristinfo@ebermannstadt.de](mailto:touristinfo@ebermannstadt.de)

Touristinformation Muggendorf – Streitberg, Forchheimer Str. 8, 91346 Wiesenttal, Tel.: +49 (0)9196 19433, Fax: -929930 [www.wiesenttal.de](http://www.wiesenttal.de), [info@wiesenttal.de](mailto:info@wiesenttal.de)

## AOK-Nordic Walking in Forchheim



Die Stecken befinden sich in dem herrlichen Waldgebiet des Forchheimer Kellerwaldes im Osten der Stadt. Angeboten werden drei Strecken über 3,1 sowie 5,1 und 9,9 km. Ausgangspunkt ist der Parkplatz an den Unteren Kellern. Hier gibt es auch die Möglichkeit zur gemütlichen Einkehr.

### Streckenbeschreibung:

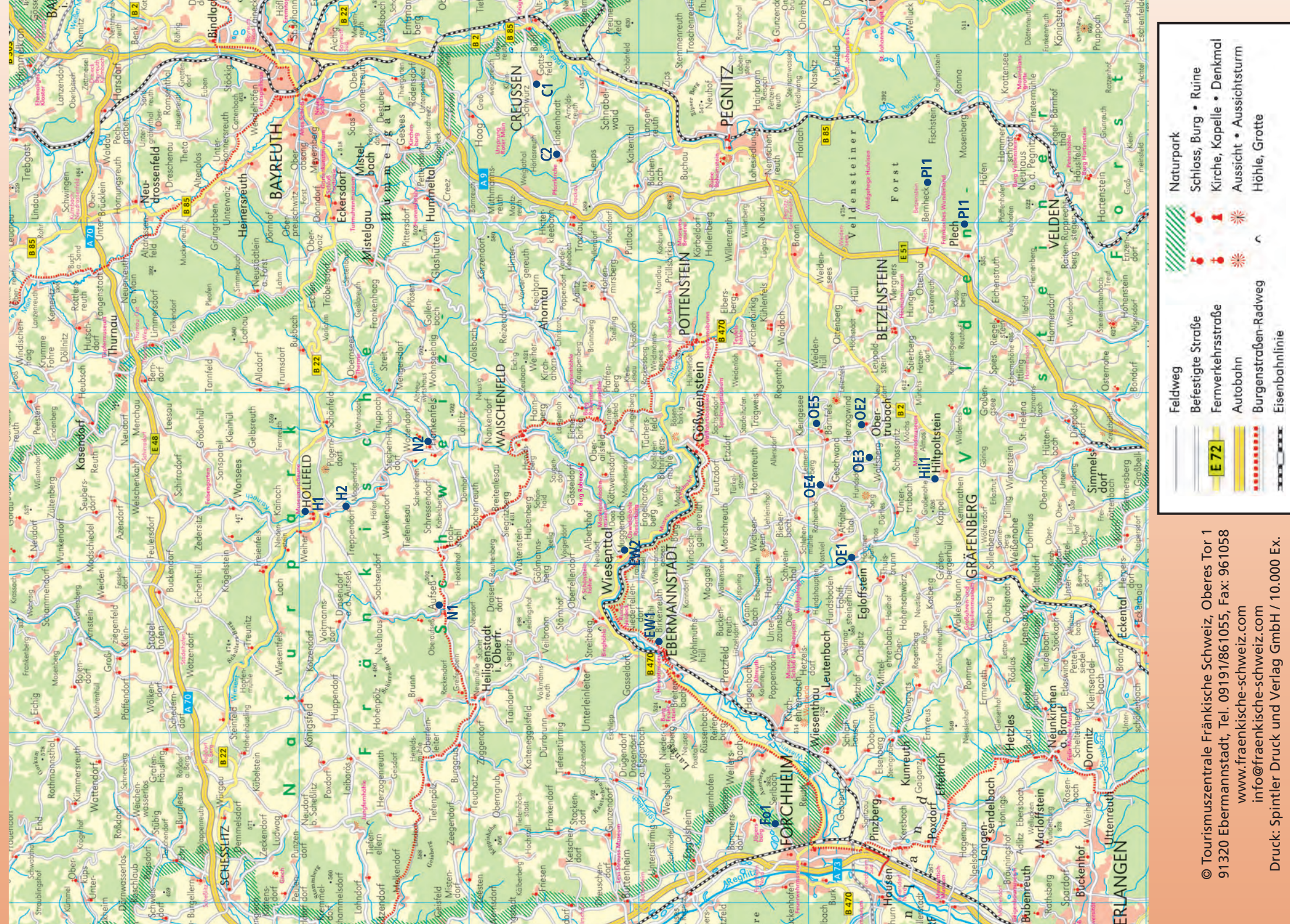
- Jungbrunnen-Route: 3,1 km; für Anfänger und Sporteinsteiger. Diese Route bietet optimale Möglichkeiten für ein Basistraining.
- Vital-Route: 5,1 km; Fortgeschrittene haben auf dieser Strecke die Möglichkeit, ihre allgemeine Fitness zu verbessern.
- Fitness-Route: 9,9 km; anspruchsvolle Routenführung zur Steigerung von Fitness und Leistungsfähigkeit

**Training:** Jeden Montag. Winterzeit um 17.30 Uhr: Start am Parkplatz Sportinsel. Sommerzeit um 18 Uhr: Start am Oberen Röthenparkplatz, Am Weingartsteig. Anrechnerpartner: Rainer Kestler, Tel.: +49 (0)9191 714-200 oder 978198.

**Sport, Wellness:** Reaktiv Wellness, Haidfeldstr. 14, Tel.: +49 (0)9191/2800. Sauna, Wellness und Fitnessgeräte, Daimlerstr. 30, Tel.: 09191/5504; Hallenbad Basteistr. 1, Tel.: +49 (0)9191 13600.

### Kontakt:

Tourist-Information, Hauptstr. 24, 91301 Forchheim  
Tel. 09191-714-338, Fax: 09191-714-206  
[www.forchheim.de](http://www.forchheim.de), [tourist@forchheim.de](mailto:tourist@forchheim.de)



	Naturpark		Schloss, Burg • Ruine
	Befestigte Straße		Kirche, Kapelle • Denkmal
	Fernverkehrsstraße		Aussicht • Aussichtsturm
	Autobahn		Höhle, Grotte
	Burgenstraßen-Radweg		
	Eisenbahnlinie		

## Nordic Walken in Hiltpoltstein



Ein Ort wie aus einer Rittersage. Und ein idealer Ausgangspunkt, um die Höhenzüge des Fränkischen Jura mit ihren ausgedehnten Wäldern und mächtigen Dolomittfelsgruppen zu erkunden.

Die **drei Nordic-Walking-Routen** wurden neu ausgewiesen. Auskunft über die Streckenführung gibt eine Informationstafel am Parkplatz „Alter Weiher“ an der B 2, am östlichen Ortsausgang von Hiltpoltstein, Richtung Pegnitz. Hier ist auch der **Startpunkt** für alle drei Trails.

### Streckenbeschreibung:

3 ausgewiesene Routen mit einer Gesamtlänge von ca. 20 km. NW 1, die blaue Route ist 4,5 km lang, NW 2 die gelbe Route ca. 8 km und NW 3 die rote Tour ist 7 km lang.

### Nordic-Walking-Kurse:

Kurse, auch für Senioren, werden auf Nachfrage angeboten. Geleitet werden die Kurse von einem fachkundigen Trainer. Praxis für physikalische Therapie, Hans Peter Maier (DSV Nordic-Walking-Trainer), Hauptstr. 16a, 91355 Hiltpoltstein. Tel.: +49 (0)9192 994644.

### Kontakt:

Die Ansprechpartner, z.B. für die Kurse, erfahren Sie bei der Verwaltungsgemeinschaft Gräfenberg, Kirchplatz 8, 91322 Gräfenberg, Tel.: +49 (0)9192 709-0  
E-Mail: info@graefenberg.de www.graefenberg.de

## DSV Nordic Aktiv-Zentrum Hollfeld



Wo Wiesent und Kainach ihre Felsentäler verlassen und in einer weiten Talauwe zusammenfließen, liegt der staatlich anerkannte Erholungsort Hollfeld. Walken Sie entlang der beiden Flüsse, die sich in weiten Bögen vorbei an stolzen Burgen und schroffen Felsmassiven der waldreichen Jurahöhe winden. Genießen Sie Ruhe und Entspannung in einer einzigartigen Naturlandschaft! Aus sechs gut beschilderten Nordic Walking Touren mit einer Gesamtlänge von 42 km und unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden können Sie Ihre Lieblingsstrecke auswählen. Qualifizierte Trainer vom Nordic Walking Zentrum Hollfeld organisieren interessante, abwechslungsreiche Touren. Für „Schnuppernde“ stehen Leihstöcke zur Verfügung.

Zusätzlich finden Sie 3 ausgewiesene Nordic Walking Strecken in Plankenfels (Start: Bushaltestelle am ehemaligen Gasthaus „Schwarzer Ritter“, Bayreuther Straße) und 4 ausgewiesene Strecken in Aufseß. (Start: Parkplatz Brauereigasthof Rothenbach, Im Tal 70).

### Startpunkte Hollfeld:

Parkplatz Freibad Hollfeld und Parkplatz beim Hotel Bettina im Ortsteil Treppendorf

### Karten: Fitnessparadies Hollfeld, Nordic Walking Hollfeld

### Ausrüstungsverleih / Trainer / Kontakt:

Touristinformation, Marienplatz 18, 96142 Hollfeld  
Tel.: +49 (0)9274 980-15, www.hollfeld.de

## Nordic Walking Park Plech



In einer abwechslungsreichen Landschaft stehen Ihnen in der Marktgemeinde Plech vier ausgezeichnete markierte Strecken zur Verfügung. Die kombinierbaren Trails sind zwischen 4,3 km und 8,2 km lang und eignen sich sowohl für Einsteiger, als auch für erfahrene Läufer. Die Ausgangspunkte am Sportplatz in Plech und in der Ortsmitte Bernheck sind mit großen Übersichtstafeln gekennzeichnet. Parkmöglichkeiten sind ausreichend vorhanden. Zur gemütlichen Einkehr laden unsere preisgünstigen Gasthäuser, großteils mit eigener Hausschlachtung, ein.

### Streckenbeschreibungen:

• Geißbock-Runde: 4,3 km, leicht, meist asphaltiert, Steigung 65 hm • Löwen-Runde: 6,8 bzw. 5,8 km, mittel, befestigte Waldwege, Steigung 125 hm • Dachs-Runde: 6,3 km, mittel, befestigte Waldwege, Steigung 150 hm • Wolfs-Runde: 8,2 km, schwer, gemischte Wegeformate, Steigung 170 hm.

Gerne senden wir Ihnen unseren Flyer mit den eingezeichneten Routen sowie weiteres Infomaterial für einen Urlaub in unserer Gemeinde kostenfrei zu.

### Kontakt:

Touristinformation, Hauptstr. 15, 91287 Plech  
Tel.: +49 (0)9244 360 oder -985221.  
www.plech.de, E-Mail: tourismus@plech.de

## DSV Nordic Aktiv Zentrum Trubachtal



Landschaft wie aus dem Bilderbuch: Tief schneidet sich das Flößchen Trubach durch die Hochebene der Fränkischen Schweiz, von seinem Quellort Obertrubach vorbei an den steilen Felshängen von Egloffstein, hinab zu seiner Mündung in die Wiesent. Wald- und Wiesenwege, auf denen Ritter zu den zahlreichen Burgen zogen, laden Sie ein, das Nordic-Walking-Zentrum Trubachtal zu erkunden.

**Startpunkte:** Egloffstein Wanderparkplatz, Obertrubach Rathaus, Bärnfels u. Geschwand Kirche, Wolfsberg Sportheim. **Strecken:** 11 kombinierbare Strecken verschiedener Schwierigkeiten. Streckenlänge 85 km. Ausrüstungsverleih in Obertrubach: Touristinformation, Teichstr. 5, Tel.: +49 (0)9245 988-0. Cafe Leistner, Trubachtalstr. 29, Tel.: +49 (0)9245 981110 Gasthof Eichler, Wolfsberg 43, Tel.: +49 (0)9245 383 In Egloffstein: Tankstelle Vogel, Talstr. 108, Tel.: +49 (0) 9197 1836

### Pauschalen bieten:

www.drei-linden.com www.hotelgruener.de  
www.hotel-ottilie.de www.trubachtal.com

### Treffs/Kurse/Training/Kontakt:

Wöchentliche Kurse auch mit med. Betreuung und Auswertung des Blutdrucks durch ausgebildete Trainer.

**Kontakt:** Touristinformationen in Egloffstein, Tel.: +49 (0)9197 202 und Obertrubach, Tel.: +49 (0)9245 988-0. www.trubachtal.com

## Nordic Walking in Gößweinstein



Im Ferienzentrum Gößweinstein entstehen momentan drei Nordic Walking Strecken. Ab dem Jahr 2011 bieten wir Ihnen für die Schwierigkeitsgrade leicht, mittel und schwer abwechslungsreiche und äußerst ansprechende Touren, bei denen Sie neben dem Walken auch die traumhafte Natur mit ihrer schönen Landschaft genießen können. Bei Nina Paschos, Nordic Walking Trainerin (C-Lizenz), können Sie bereits jetzt die Möglichkeit nutzen und geführte Touren durch das Herz der Fränkischen Schweiz unternehmen.

**Kontakt:** Nina Paschos, Hühnerloh 1, 91327 Gößweinstein, Tel.: +49 (0)9242 9192. Weitere Informationen erhalten Sie im Tourismusbüro Gößweinstein, Burgstraße 6, 91327 Gößweinstein. Tel.: +49 (0)9242 456, Fax -1863 www.ferienzentrum-goessweinstein.de

## Nordic Walking in Heiligenstadt i.OFr.



Ab Sommer 2010 können Sie auch in der Radler-Region Heiligenstadt walken. In Zusammenarbeit mit dem DSV werden 4 neue Strecken, davon eine medizinische, angelegt. Die Walking-Strecken

führen Sie von Heiligenstadt aus durch die herrliche Natur und das idyllische Leinleitertal bis Unterleinleiter und zurück. Nähere Auskünfte und Informationen erhalten Sie in der Touristinformation.

**Kontakt:** Touristinformation Heiligenstadt, Hauptstr. 21, 91332 Heiligenstadt, Tel.: +49 (0)9198 929932, Fax -929940, www.markt-heiligenstadt.de

## Trails – Startpunkte (siehe Karte):

- C1 Creußen – Bühl (Kirchsteig): 1 Trail, 4,5 km
- C2 Ortsende von Lindenhart (Am Friedhof): 1 Trail, 8,4 km
- EW1 Ebermannstadt – Rothenbühl: 3 Trails, 3,4 bis 8,6 km
- EW2 Muggendorf – Promenade: 3 Trails, 2,4 bis 9,1 km
- FO1 Forchheim – Kellerwald: 4 Trails, 1 bis 9,9 km
- Hil1 Hiltpoltstein – östlicher Ortsausgang: 3 Trails, 4,5 bis 8 km
- H1 Hollfeld – Freibad. 3 Trails von 2,5 bis 11,2 km.
- H2 Hollfeld - Treppendorf, Hotel Bettina. 3 Trails von 3,5 bis 11,1 km.
- N1 Aufseß – Brauereigasthof Rothenbach: 4 Trails, 5,4 bis 11,1 km
- N2 Plankenfels – Bushaltestelle: 3 Trails, 1,9 km bis 6,9 km.
- OE1 Egloffstein – Wanderparkplatz: 5 Trails, 5,4 bis 10,3 km
- OE2 Obertrubach – Rathaus: 3 Trails, 5,6 und 7,7 km
- OE3 Obertrubach – Wolfsberg (Sportheim): 1 Trail, 8,8 km
- OE4 Obertrubach – Geschwand (Kirche): 2 Trails, 4 und 9,2 km
- OE5 Obertrubach – Bärnfels (Kirche): 2 Trails, 6,4 und 9,2 km
- Pl1 Plech (Sportplatz oder Bernheck). 4 Trails, 4,2 bis 8,3 km



FRÄNKISCHE  
SCHWEIZ

AKTIV



**NORDIC  
WALKING**

