



LEGENDE



Höhenprofil



leicht



mittel



schwer

Schwierigkeitsgrad



Startpunkt
Wanderparkplatz



Strecke



Höhendifferenz



Dauer



Herzfrequenz
Messstation

Liebe Walker

Nordic Walking ist nicht nur eine der gesündesten Sportarten, sondern macht vor allem Spaß. Im Hotzenwald kann man diesen effektiven und gleichzeitig sanften Sport mit vielfältigen Naturerlebnissen kombinieren. Entdecken Sie auf Ihren Touren die abwechslungsreiche Landschaft des Hotzenwalds mit wunderschönen Ausblicken, die bei guter Witterung bis zu den Schweizer Alpen reichen.

Drei verschiedene Nordic-Walking Strecken mit 4, 6 und 9 km sowie mit unterschiedlichen Höhenprofilen stehen Ihnen zur Auswahl. Sie können zwischen eher genussorientierten oder sportlichen Varianten wählen.

Die Touren wurden von der Sporthochschule Köln konzipiert. Die Wege sind durch gelbe Schilder markiert. In unserer Tourist-Information in Herrischried verleihen wir Nordic Walking Stöcke und geben Ihnen gerne weitere Tipps wie z.B. zu den Sehenswürdigkeiten in der näheren Umgebung. Startpunkt für alle drei Touren ist der **Wanderparkplatz Kreuzfeld**. Die genauen GPS-Daten für die Strecken können Sie sich auf unserer Website runterladen.

Also, an die Stöcke, fertig, los!



www.ruheforscher.de

NORDIC WALKING ARENA

Hotzenwald für Sportliche

Hotzenwald Tourist-Infos

79737 Herrischried Hauptstraße 28, Tel +49(0)77 64 / 92 00 41
Fax +49(0)77 64 / 61 91, info@herrischried.de

79736 Rickenbach Hauptstraße 7, Tel. +49(0)77 65 / 92 00 17
Fax +49(0)77 65 / 92 00 30, tourist.info@rickenbach.de

79733 Görwihl Hauptstraße 54, Tel +49(0)77 54 / 708 10
Fax +49(0)77 54 / 708 50, touristinfo@goerwihl.de

Für Walker

HotzenWald



leicht

Tour 1 Für Einsteiger



4 km



112 m



1 Std

Unsere leichte Tour eignet sich ideal für Einsteiger. Lohnenswert ist ein Abstecher zur Ödlandkapelle und zum Hornbergbecken mit schönem Blick ins Tal. An der Herzfrequenztafel beim Rankholzplatz können Sie Ihren persönlichen Fitnesslevel testen. Wir empfehlen das Tragen einer Pulsuhr.



mittel

Tour 2 Für Sportliche



6 km



171 m



1,5 Std

Die mittelschwere Tour verläuft auf ruhigen Waldwegen, die je nach Jahreszeit einen herrlichen Blick nach Gerspach freigeben. Mit einer Länge von 6 km und einem moderaten Höhenprofil bietet die Strecke ein gesundes und effektives Ganzkörpertraining bei mäßiger Anstrengung.



schwer

Tour 3 Für Anspruchsvolle



9 km



269 m



2,25 Std

Vom Wanderparkplatz Kreuzfeld starten Sie die ambitionierte Tour, die Sie durch offene Landschaften und Wälder führt. Bei guter Fernsicht haben Sie auf dem Weg zur „Marienkapelle“ einen atemberaubenden Ausblick auf die Alpenkette. Erleben Sie, warum es heißt, dass die Dörfer bei uns „dicht am Himmel“ liegen.

