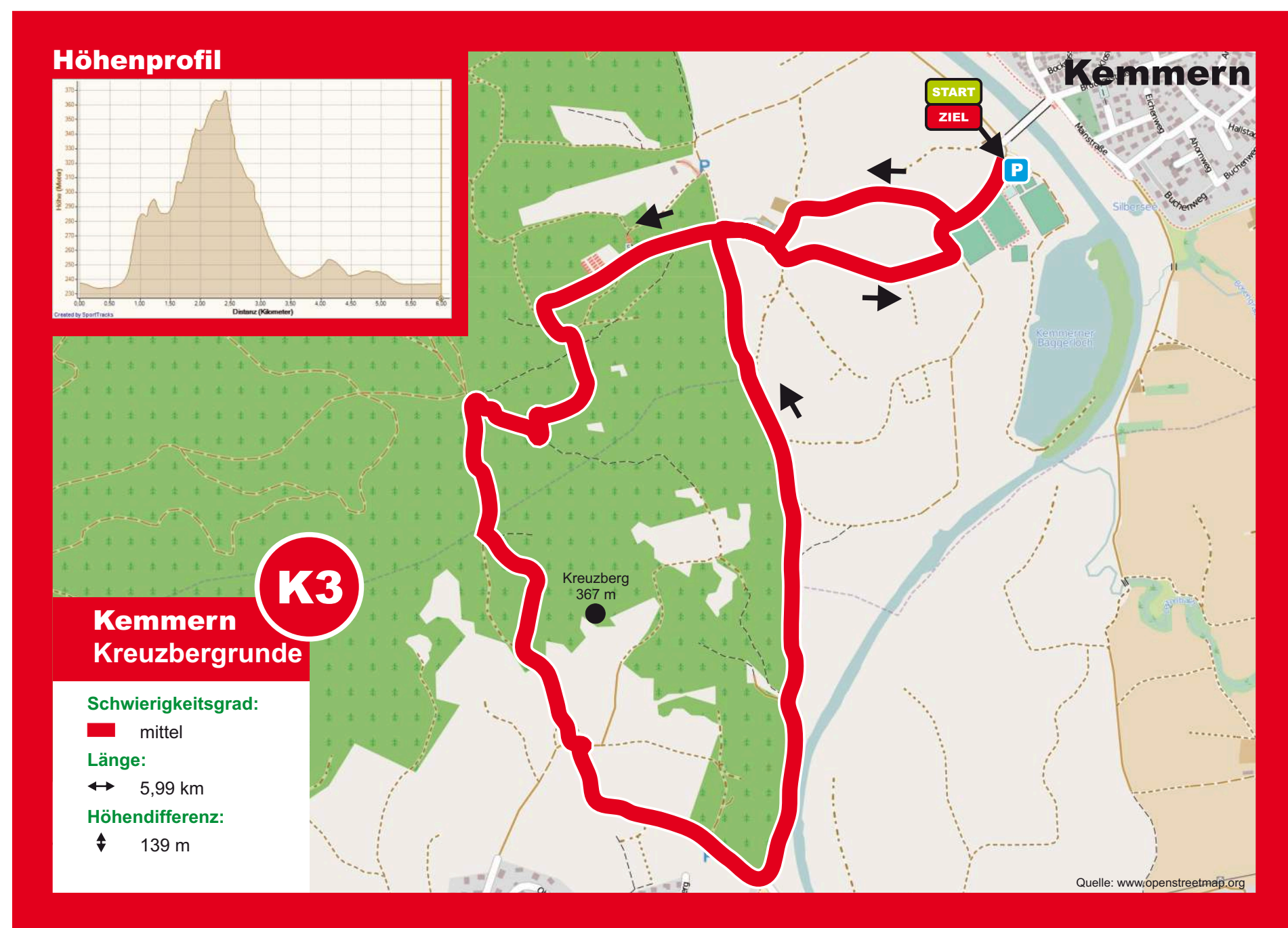
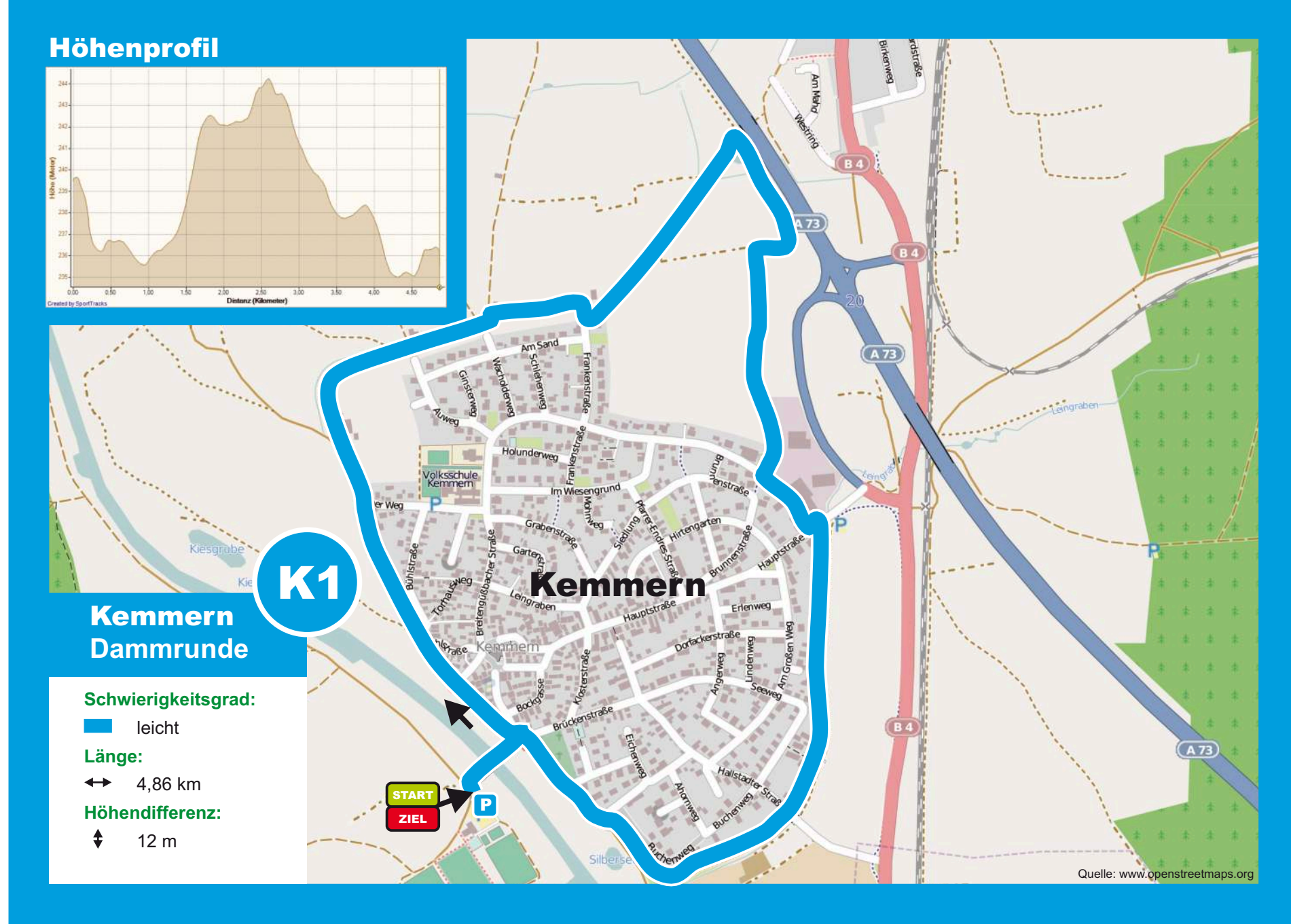
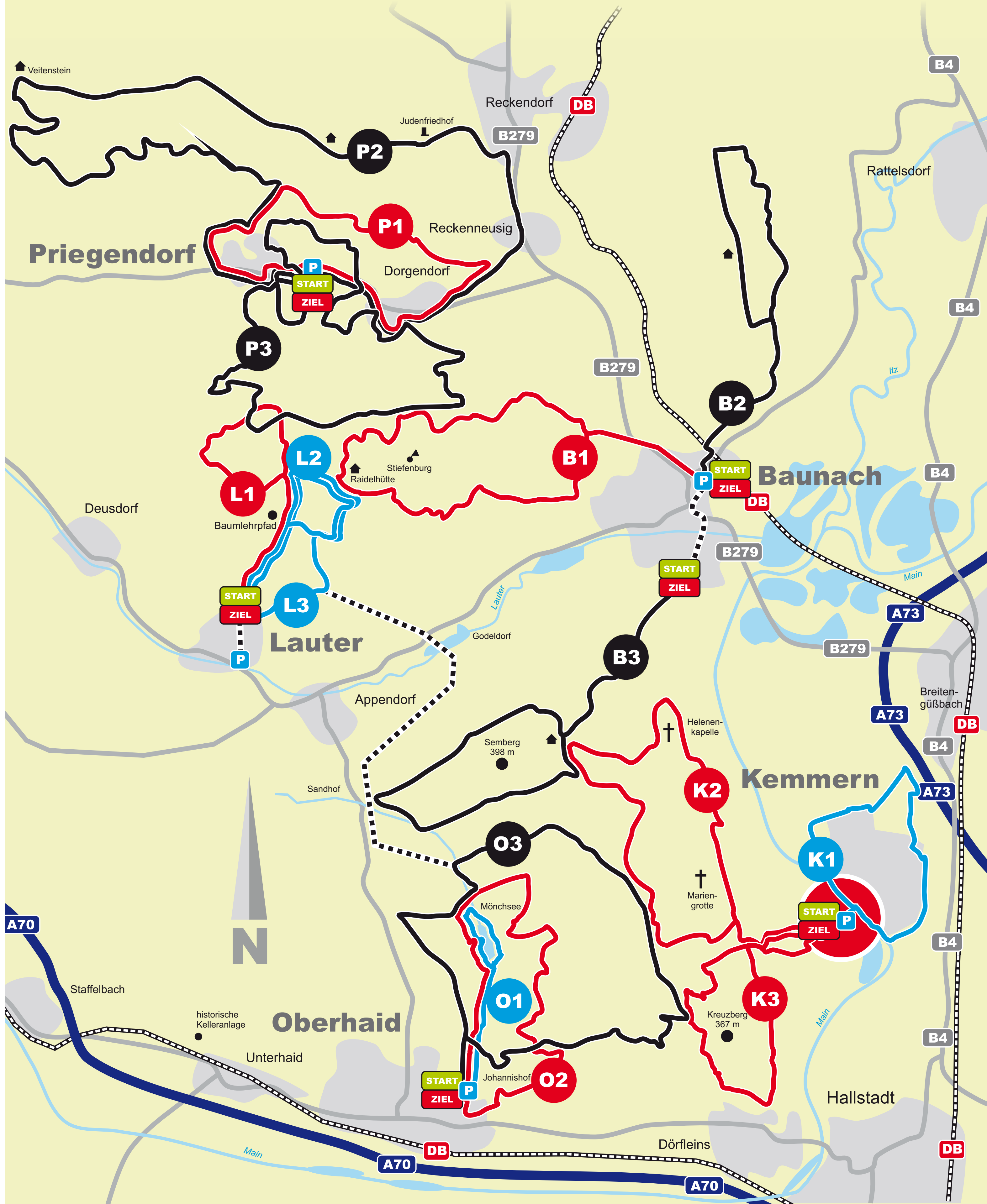




Strecken in Kemmern:



Ausgeschilderte Strecken im Gebiet Maintal-Haßberge:



K1 = Blaue Touren (leicht)
 L1 = Rote Touren (mittel)
 P2 = Schwarze Touren (schwer)
 DB = Eisenbahn / Haltestelle
 --- = Zustieg / Ziehweg
 ▲ = Ruine
 ▲ = Schutzhütte
 ● = Standort

Nordic Walking einfach zu lernen - hohe Effizienz

Im Skilanglauf liegt der Ursprung. Nordic Walking wurde nicht nur in Skandinavien erfunden, auch Skilangläufer bereiteten sich bereits in den 40er Jahren mit Nordic Walking auf die Wintersaison vor. Diese Vorbereitungen trugen damals allerdings den Namen Skigang.

Immer und überall zu betreiben. Nordic Walking kann alleine, aber vor allem auch in einer Gruppe ausgeübt werden. Wenn man diese Sportart relativ gut beherrscht kann man die Technik des Laufens mit Stöcken so einsetzen, dass vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen alle in einer Gruppe laufen können. Darin und in der Tatsache, dass diese Sportart zudem sehr gelenkschonend ist liegen die großen Vorteile beim Nordic Walking.

Es gibt viele Möglichkeiten diesen Sport auszuüben. **Nordic Walking Haßberge** mit ausgewiesenen Strecken unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade bietet sich hier besonders an.

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.

Nordic Walking Stretching

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



Baunach

- B1 Baunach Stiefenberg**
Länge: 9,90 km
Höhendifferenz: 136 m
- B2 Baunach Sembergrunde**
Länge: 8,95 km
Höhendifferenz: 164 m
- B3 Baunach Sembergunde**
Länge: 7,94 km
Höhendifferenz: 167,5

Kemmern

- K1 Kemmern Dammrunde**
Länge: 4,86 km
Höhendifferenz: 12 m
- K2 Kemmern Helenenkapelle**
Länge: 7,15 km
Höhendifferenz: 187 m
- K3 Kemmern Kreuzbergrunde**
Länge: 5,99 km
Höhendifferenz: 139 m

Lauter

- L1 Lauter Kleine Kufe**
Länge: 5,85 km
Höhendifferenz: 95 m
- L2 Lauter Raidelhütte**
Länge: 3,99 km
Höhendifferenz: 64 m
- L3 Lauter Laurenzimarter**
Länge: 4,14 km
Höhendifferenz: 83 m

Oberhaaid

- O1 Oberhaaid Mönchseerunde**
Länge: 4,07 km
Höhendifferenz: 57 m
- O2 Oberhaaid Vogelherdrunde**
Länge: 6,79 km
Höhendifferenz: 82 m
- O3 Oberhaaid Blockhütte**
Länge: 10,38 km
Höhendifferenz: 159 m

Priegendorf

- P1 Priegendorf Veitenstein kurz**
Länge: 5,74 km
Höhendifferenz: 93 m
- P2 Priegendorf Veitenstein lang**
Länge: 15,53 km
Höhendifferenz: 236 m
- P3 Priegendorf Cross and Hills**
Länge: 13,74 km
Höhendifferenz: 131 m

Unterstützt von:

