

KÖNIG-LUDWIG-RUNDE · 5,4 KM

Wer es ruhig angehen will, für den ist die König-Ludwig-Runde genau richtig. Gerade Neuanfänger können auf dem 5,4 km langen Trail, der ein gutes Stück am Alten Kanal entlang führt, ihre ersten Stocklaufversuche machen. **0,75 – 1,5 Stunden***

SAUGRABEN-RUNDE BURGTHANN · 10,1 KM

Bei lockerem Tempo kann man die abwechslungsreiche Natur rund um Burgthann erfahren und nebenbei etwas für Ausdauer und Fitness tun. Die Saugraben-Runde bedient jeden Geschmack. **1,5 – 2,5 Stunden***

SCHWARZACH-RUNDE · 12,3 KM

Diese Runde ist für beide Ansprüche von Nordic Walkern geeignet: während der eine beim Training schwitzen will, findet der andere Nordic Walker auf dem Trail Entspannung. Ein Teilstück führt entlang der Schwarzach. **1,5 – 2,75 Stunden***

EZELS-RUNDE · 13,2 KM

Diese Runde hat anspruchsvolle Auf- und Abstiege und bringt den Stoffwechsel so richtig auf Trab. Eine sportliche Herausforderung mit Naturerlebnis! Abkürzungsmöglichkeiten sind ausgeschildert. **1,75 – 2,75 Stunden***

AOM-RUNDE · 8,5 KM

Wunderschöne Waldwege mit Einstiegsmöglichkeiten in Unterferrieden, kurz vor Pyrbaum und bei Kemnath. Die Runde erfordert etwas Ausdauer, ist jedoch ohne nennenswerte Steigungen und deshalb recht gut zu bewältigen. **1,5 – 2,0 Stunden***

PYRBAUM-RUNDE · 2,5 KM

Diese Runde ist ideal für eine kurze Trainingseinheit – raus aus dem Alltag und die Natur genießen! Start und Ziel liegen auf dem Parkplatz kurz vor Pyrbaum. Die idyllische Strecke ist überwiegend beschattet. **0,5 – 0,75 Stunden***

KEMNATH-RUNDE · 4,0 KM

Bei dieser Strecke wechseln sich Wald- und Schotterwege ab. Sie ist bestens bei höheren Temperaturen geeignet. **0,75 – 1,0 Stunden***

PAVELSBACH-RUNDE · 5,3 KM

Diese Runde beginnt am Sportheim des TSV Pavelsbach und führt durch die wunderschöne Natur an Felder und Wiesen vorbei. Die Wege sind überwiegend befestigt und somit bei jedem Wetter begehbar. **0,75 – 1,25 Stunden***

KÖSTLBACH-RUNDE · 7,5 KM

Diese Runde verlangt etwas mehr Kondition. Mehrere Anstiege bringen den Kreislauf in Schwung. Schotter-, Asphalt- und Feldwege wechseln sich ab. **1,25 – 1,75 Stunden***




NORDIC WALKING PARK

BURGTHANN · POSTBAUER-HENG · PYRBAUM
9 RUNDEN FÜR JEDEN GESCHMACK



HERAUSGEBER:

Gemeinde Burgthann · Markt Postbauer-Heng · Markt Pyrbaum
Die Touren sind auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln  erreichbar.

WEGEMARKIERUNG:

Gemeinde Burgthann · Markt Postbauer-Heng · Markt Pyrbaum
Fränkischer Albverein e.V. · Deutscher Alpenverein e.V.

KARTOGRAFIE:

Schettler Consulting KG · schettler-consulting.de

DESIGN UND LAYOUT:

Zweizonull GmbH · zweizonull.com





NORDIC WALKING PARK

BURGHANN
POSTBAUER-HENG
PYRBAUM






9 RUNDEN FÜR JEDEN GESCHMACK



NORDIC WALKING IN BURGHANN

-  **König-Ludwig-Runde**
5,4 km · 0,75 – 1,5 Std.
-  **Saugraben-Runde Burgthann**
10,1 km · 1,5 – 2,5 Std.
-  **Schwarzach-Runde**
12,3 km · 1,5 – 2,75 Std.
-  **Ezels-Runde**
13,2 km · 1,75 – 2,75 Std.

NORDIC WALKING IN POSTBAUER-HENG

-  **Pavelsbach-Runde**
5,3 km · 0,75 – 1,25 Std.
-  **Köstlbach-Runde**
7,5 km · 1,25 – 1,75 Std.
-  **Kemnath-Runde**
4,0 km · 0,75 – 1,0 Std.

NORDIC WALKING IN PYRBAUM

-  **AOM-Runde**
8,5 km · 1,5 – 2,0 Std.
-  **Pyrbaum-Runde**
2,5 km · 0,5 – 0,75 Std.



Parkplatz



S-Bahnstation