

7 über den Rabenkopf

Startpunkt: Parkplatz Schäfersberg
Diese Route hat mäßige Steigungen und verläuft größtenteils über Feldwege. Wunderbare Ausblicke garantiert.
Hinweis: Weg kreuzt befahrene Straße.



10 Auf dem Brühlsoderweg

Startpunkt: Kurhaus
Diese Route ist zwar in die Kategorie „blau“ (leicht) eingestuft, hält aber für den Läufer einen Anstieg auf 455 Höhenmeter bereit, der „nicht ganz ohne“ ist. Hat man ihn geschafft, geht es allerdings ganz gemütlich wieder abwärts.
Hinweis: Weg kreuzt befahrene Straße.



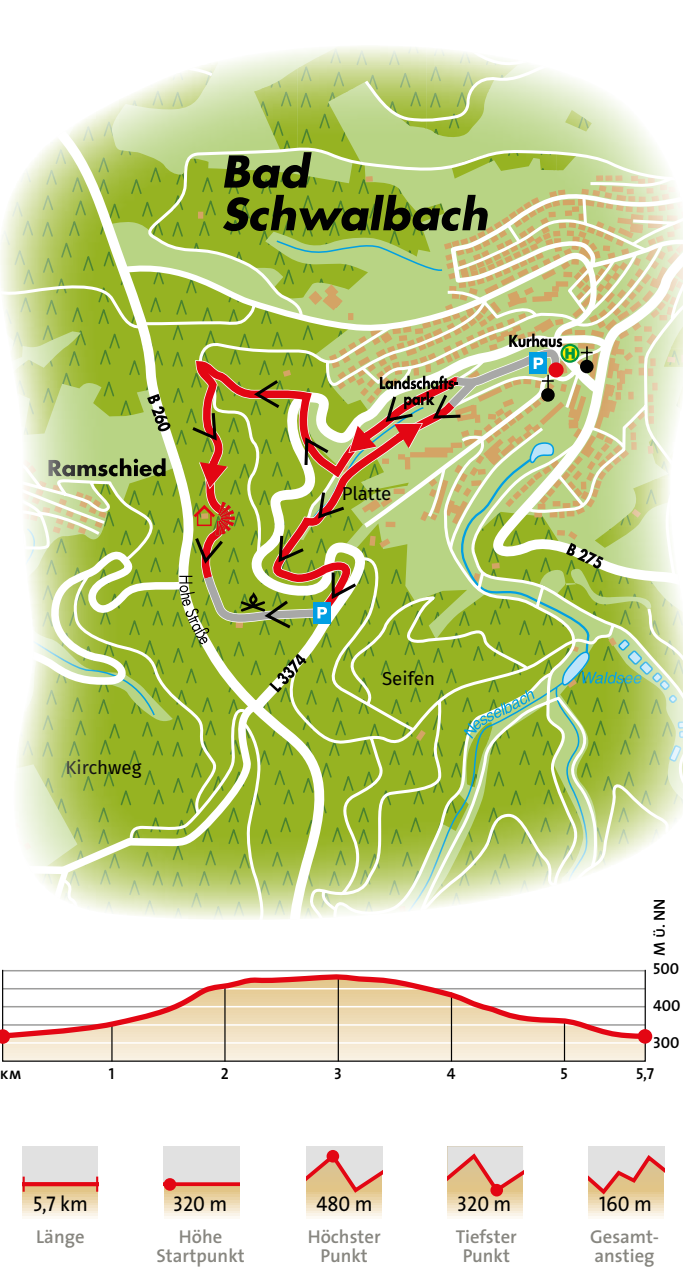
8 Um Hettenhain

Startpunkt: Parkplatz Schäfersberg
Diese Route sollte nur von gut geübten Walkern gelaufen werden. Über 9 km Länge geht es auf und ab und ist Intervall- und Ausdauer-training zugleich.
Hinweis: Weg kreuzt befahrene Straße.



11 über die Schwalbacher Höhe

Startpunkt: Kurhaus
Diese Route ist nicht zu unterschätzen. Nach dem bei der vorigen Route erwähnten Anstieg muss der Walker hier noch einmal kräftig bergauf.
Hinweis: Weg kreuzt befahrene Straße.



9 Durch das Stahlbrunnental

Startpunkt: Kurhaus
Diese Route ist hervorragend geeignet für Anfänger mit gesundheitlichen Problemen (Gelenke, Herz-Kreislauf, Übergewicht), die mit einem sanften Einstieg beginnen wollen. Sie ist mit 2,2 km Länge die kürzeste Strecke und hat einen Gesamtanstieg von gerade einmal 40 m – fast wie ein Spaziergang!



12 Halbmarathonstrecke

Startpunkt: Kurhaus
Diese Route sollte nur von gut trainierten Sportlern in Angriff genommen werden. Sie hat nicht nur wie jede übliche Halbmarathonstrecke eine Länge von 22,5 km, sondern auch einen Gesamtanstieg von 450 m! Sie beinhaltet alle Wegequalitäten, kurze bis lange sowie leichte bis steile Steigungen, hat schattige und sonnige Abschnitte, Aussichtspunkte und Schutzhütten und kann jederzeit abgekürzt werden.
Hinweis: Weg kreuzt befahrene Straße.



Nordic Walking Park



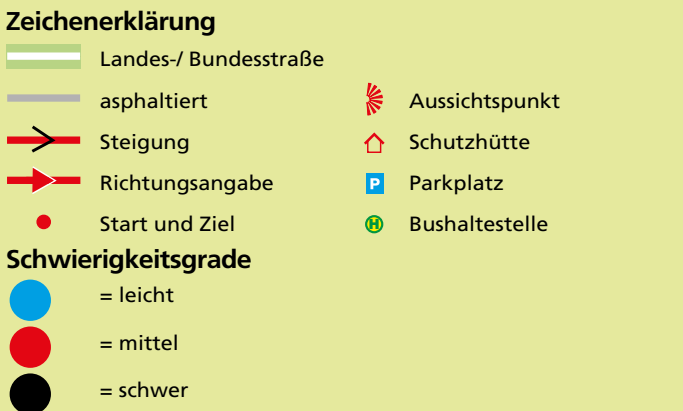
Die 12 schönsten Touren mit allen Infos, Streckenbeschreibungen und Karten



Folgen Sie bitte diesen Schildern:



Die Strecke ist nur in Laufrichtung ausgeschildert.



© und Gesamtherstellung: digitale Kartografie Frank Ruppenthal GmbH
Rintheimer Hauptstr. 81b · 76131 Karlsruhe,
Tel. 0721 964 900 18 · www.mapandmore.info

Weitere Informationen:
Tourist-Info
Adolfstraße 40
65307 Bad Schwalbach
Tel. 06124 500-200
tourist-info@bad-schwalbach.de
www.bad-schwalbach.de

ÖPNV: Fahrpläne unter www.rmv.de

Herausgeber:
Magistrat der Stadt Bad Schwalbach
Adolfstraße 38, 65307 Bad Schwalbach



Foto: Christoph Dörper

Nordic Walking Park

Der Nordic Walking Park Bad Schwalbach hat einen besonderen Reiz wegen seiner landschaftlich sehr schönen Lage mit Höhendifferenzen von etwa 300 bis über 500 m über NN. Die Wege führen vorbei an Bachläufen, Teichen sowie Aussichtspunkten mit beeindruckendem Blick auf Stadt und Umgebung. Sie sind sehr gepflegt, breit und abwechslungsreich. An den Routen liegen zahlreiche Hütten, die Schutz bei schlechtem Wetter bieten.

Der Nordic Walking Park besteht aus zwölf Routen mit einer idealen Streckenführung, darunter auch eine Halbmarathonstrecke.



Begehbares Moor, Foto: Heiko Rhode für den HHV

Die Touren beginnen an drei verschiedenen Startpunkten und haben unterschiedliche Längen zwischen 2,2 km bis 22,5 km.



Waldsee, Foto: Heiko Rhode für den HHV

Schnittpunkte, an denen sich die Strecken kreuzen, ermöglichen, dass unterwegs noch entschieden werden kann, ob eine längere oder kürzere Route gelaufen wird - je nach Lust und Kondition. Die Anforderungen reichen von leicht bis schwer und werden den individuellen Bedürfnissen der Läufer gerecht.



KNEIPP-Barfußpfad, Foto: Heiko Rhode für den HHV

1 Entlang am Nesselbach

Startpunkt: Moorbadehaus

Diese Route ist gut geeignet für Anfänger ohne gesundheitliche Risiken. Etwa die erste Hälfte der Strecke geht es stetig bergauf, die zweite Hälfte dann das gleiche Niveau wieder abwärts.



2 Durch das Gleisbachtal

Startpunkt: Moorbadehaus

Diese Route ist in die Kategorie „rot“ (mittel) eingestuft. Nach dem stetigen „leichteren“ Anstieg bis zu den Nesselbachtälen, geht es nun bis zur Moeller-Hütte steiler aufwärts.



3 Durch das Gerstruthal

Startpunkt: Moorbadehaus

Diese Route kann von durchschnittlich trainierten Walkern ohne Probleme angegangen werden. Sie führt mit einem kurzen, aber heftigen Anstieg hinauf zum Ende des Nesselbachtals, verläuft auf der gegenüberliegenden Seite zurück abwärts und wie die vorige Route den Dreitälerweg wieder bergauf.



4 Vorbei an den Moorgruben

Startpunkt: Moorbadehaus

Diese Route ist auch für gut trainierte Sportler eine Herausforderung. Sie hat längere und steilere Anstiege mit einer Gesamtlänge von sportlichen 7,8 km.



5 Auf dem Waldsportpfad

Startpunkt: Parkplatz Schäfersberg

Diese Route ist hervorragend geeignet für Anfänger mit gesundheitlichen Problemen (Gelenke, Herz-Kreislauf, Übergewicht), die mit einem sanften Einstieg beginnen wollen. Diese Route hat nur geringe Anstiege und ist mit 2,6 km die zweitkürzeste des Nordic Walking Parks.



6 Schäfersberg bis Roter Stein

Startpunkt: Parkplatz Schäfersberg

Diese Route verläuft wie die vorige Route, macht jedoch einen etwas größeren Bogen und ist somit unwesentlich anstrengender.

