

Kleine Stadt am großen Wald

Schön, dass Sie hier sind!

Willkommen auf unseren Nordic-Walking-Strecken in Frankenau. Jede der drei Routen führt Sie durch wunderschöne Natur. Sie werden Heideflächen erleben, den Bach plätschern hören und immer wieder den schönen Ausblick genießen können. Und über Ihnen kreist der Milan – die Lerche trillert ein hübsches Lied. Freuen Sie sich deshalb nicht nur auf ein sportliches Vergnügen.

Apropos Vergnügen: Auch nach dem Fitness-Programm hält Frankenau für Sie Genussliches bereit. Wie wär's zum Beispiel mit einem netten Abend in unseren weithin bekannten Gasthäusern. Da können Sie gar nichts verkehrt machen, denn in Frankenau enden alle Gasthäuser mit „Hof“. Unsere Wirtsleute haben auch ganz sicher etwas für jeden Geschmack.



Blick vom Mengershof auf den Nationalpark

Lust auf Disco, Sauna oder Tennis? Dann wird Ihnen unser Feriendorf bestimmt gefallen. Aber jetzt wollen wir nicht gleich ans Essen denken, sondern erst mal richtig schwitzen.

Viel Spaß beim Nordic-Walking in Frankenau



Lorfetal

Unsere Parks

- 1 Lichtenfels - Fürstberg (Strecken 1-3)
- 2 Lichtenfels - Sachsenberg (4-6)
- 3 Vöhl - Oberorke (7-8)
- 4 Ederbergland - Rengershausen (10-12)
- 5 Ederbergland - Dodenau (13-16)
- 6 Region Burgwald - Ernsthäuser (17-19)
- 7 Region Burgwald - Münchhausen (20-22)
- 8 Region Burgwald - Rosenthal (23-25)
- 9 Region Burgwald - Gemünden (26-28)
- 10 Bad Zvesten (33-35)
- 11 Bad Wildungen (36-38)
- 12 Bad Wildungen (36-38)



- 13 Frankenau (39-41)
- 14 Edersee - Hemfurth (42-44)
- 15 Edersee - Scheid (45-47)
- 16 Edersee - Waldeck 48-50)
- 17 Edersee - Nieder-Werbe (51-53)
- 18 Vöhl - Asel (54-56)
- 19 Vöhl - Herzhausen (57-63)
- 20 Korbach (64-66)
- 21 Diemelsee - Heringhausen (67-69)
- 22 Bad Arolsen - Twistesee (70-72)
- 23 Willingen-Usseln (73-75)
- 24 Frankenau (76-78)

Nordic Walking – die optimale Sportart!

Nicht jede Sportart, die im Trend liegt, ist auch für jedermann zu empfehlen. Nordic Walking dagegen ist für alle Altersgruppen geeignet, die sich gern in der freien Natur bewegen. Es ist ein ganzkörperorientiertes Ausdauertraining, das die Muskeln und Knochen kräftigt, die Gelenke schont und viele weitere positive Gesundheitseffekte mit sich bringt. Es eignet sich daher auch bestens zur Vorbeugung von Osteoporose und Typ-2-Diabetes.



Frankenau



Nordic Walking in der schönsten Urlaubsregion in der Mitte Deutschlands

Herzlich willkommen
und viel Spaß
in unserem
nordic-walking-paradies
Waldecker Land





Nordic-Walking-Paradies Frankenau

Erklärung der Stecken

Hier geht es los: Parkplatz Rathaus

Wichtelsteine und Vogellehrpfad (Nr. 39)

geruhsame Strecke von 5 km Länge

Feldflur und Heideflächen (Nr. 40)

über Herrenhöhe, Mittelberg und Weidengrund;
mittelschwer mit herrlichem Fernblick
ca. 9 km Länge

Wald- und Feldflur (Nr. 41)

Mengershof, „Klippen-Hütte“, Keseburg,
Burg Hessenstein, Mengershof, Wichtelsteine ab Burg Hessenstein
stetiger Aufstieg, dennoch nicht zu schwer. ca. 16 km Länge (Strecke
kann nach 8,5 km abgekürzt werden)



Entlang unserer Nordic-Walking-Strecken erleben Sie viel Sehenswertes wie z.B. die Wichtelsteine

Info's: Tourismusamt Frankenau
Ehlingshäuser Straße 01, 35110 Frankenau
Tel. (0 64 55) 7 99-0
Fax (0 64 55) 7 99-55
www.frankenau.de



Diese Schilder

finden Sie an unseren Nordic-Walking-Strecken.
Der grüne Pfeil zeigt die Richtung an,
die Zahlen die Wegnummern,
die Farbe zeigt den Schwierigkeitsgrad:

blau: leicht

rot: mittel

schwarz: schwer

Wenn mehrere Strecken zusammenlaufen,
sind mehrere Zahlen auf dem Schild.



Diese Starttafel

markiert den Anfang der Nordic-Walking-Strecken. Sie enthält eine Übersicht und einige Erklärungen und Aufwärmübungen. Diese sollten Sie unbedingt vor Beginn des Trainings machen.

LEISTUNGSPROGRAMM

SCHNUPPERSTUNDE: ca. 90 min.

3 TAGE AKTIV: für Anfänger
Einführung, Theorie und Praxis

3 TAGE AKTIV: für Fortgeschrittene
Technikverbesserung - Videoanalyse

PRIVATUNTERRICHT:

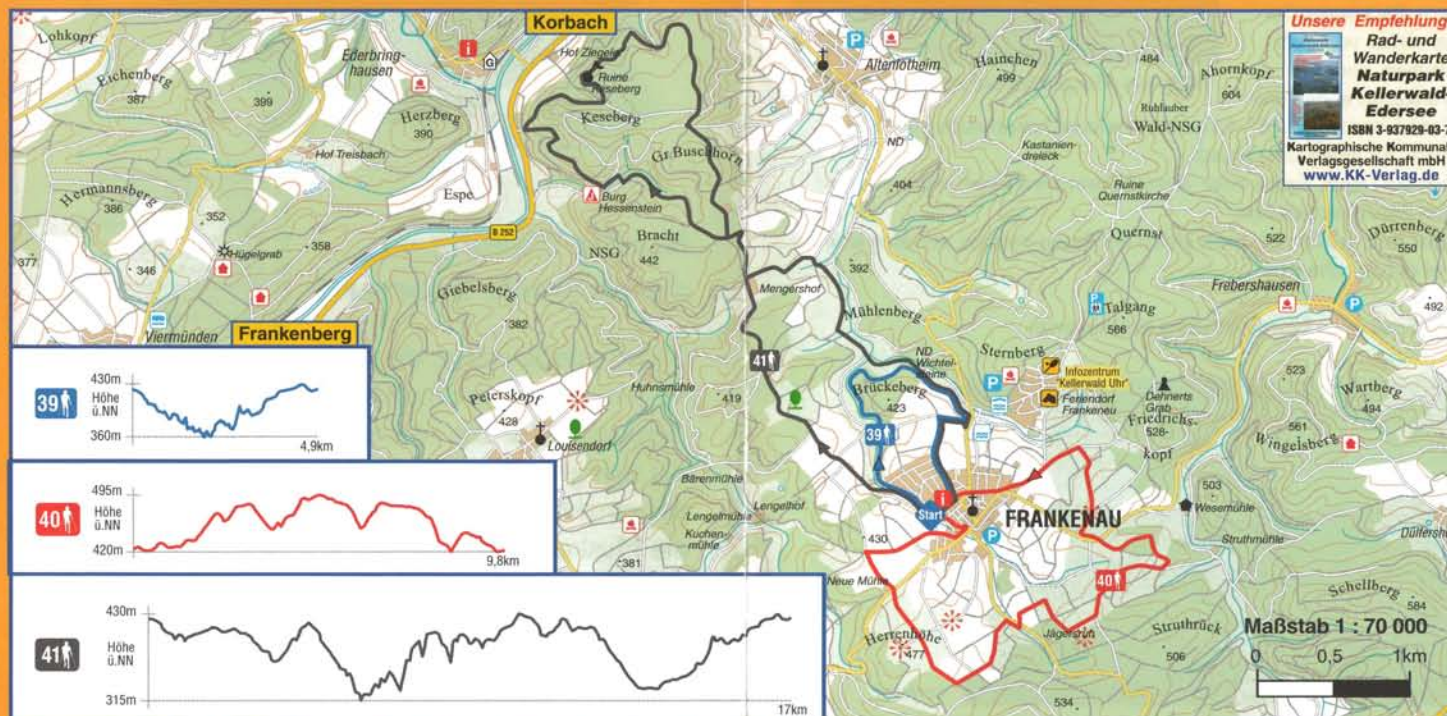
Einzeln oder Minigruppe nach Absprache.
Bei allen Kursen sind Leihstöcke inklusive!!!

Kontakt:

nordic-walking-paradies GbR

Hans-Joachim Busch, Tel. (01 72) 5 25 90 01

Matthias Schäfer, Tel. (0 56 31) 95 44 95



Unsere Empfehlung:
Rad- und Wanderkarte
Naturpark
Kellerwald-
Edersee
ISBN 3-937929-03-7
Kartographische Kommunale
Verlagsgesellschaft mbH
www.KK-Verlag.de

Die meisten Nordic-Walking-Strecken sind naturbelassene Wege. Benutzung auf eigene Gefahr! Bitte die Wege im Wald nur während der Tageszeit (1 Stunde nach Sonnenaufgang bis max. 1 Stunde vor Sonnenuntergang) benutzen.