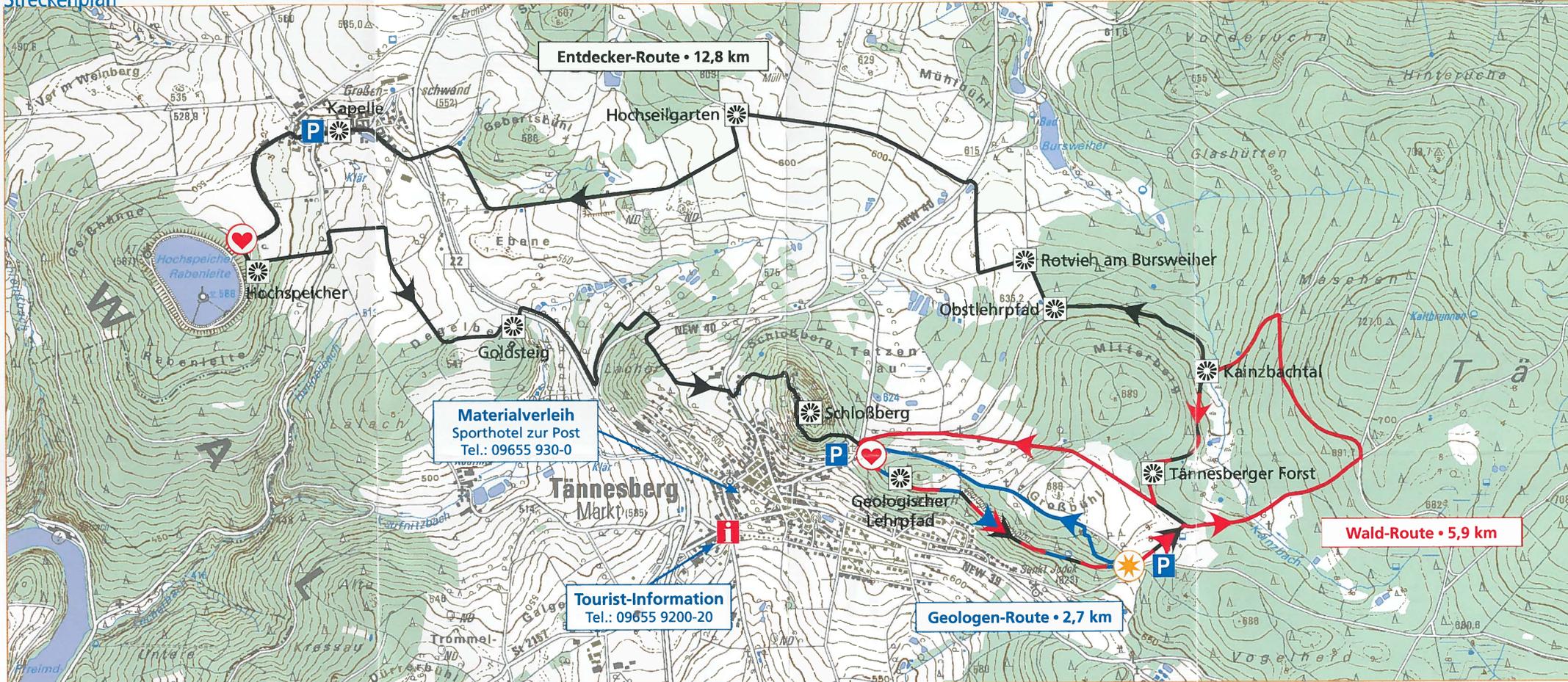


Streckenplan



Kartenlegende

- Eingangstafel - Startpunkt
- Station / Tafel zum Pulsessen und Kräftigen
- Tourist-Information
- Parkplatz
- Sehenswürdigkeit

Schwierigkeitsgrad der Route mit Laufrichtung

- Leichte Route
- Mittelschwierige Route
- Schwierige Route

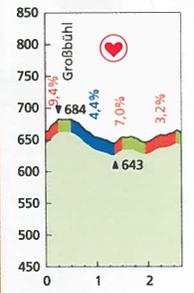
Geobasisdaten:
© Bayerische Vermessungsverwaltung 2010



Topografie Profile

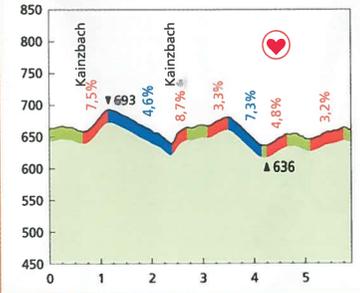
- TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen
- HD: Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼
- Anstieg (durchschnittliche Steigung in %)
- Kuptiertes Gelände
- Abstieg (durchschnittliches Gefälle in %)

Geologen-Route Länge: 2,7 km • TC 61 m • HD: 41 m



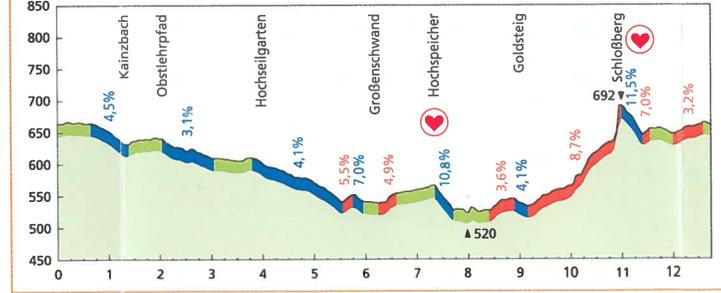
Die Geologen-Route ist die kürzeste Wegstrecke, die ideal für Einsteiger oder Familien mit Kindern geeignet ist. Sie führt entlang des Geologischen Lehrpfades und hat dadurch auch viel Wissenswertes und Interaktives zum Thema Natur zu bieten - ein touristisches Highlight Tannesbergs.

Wald-Route Länge: 5,9 km • TC: 134 m • HD: 57 m



Die Wald-Route führt über den Mittelberg durch wundervolle naturnahe Walbereiche im Bayerischen Staatsforst sowie durch das einzigartige Kainzbachtal. Entlang dieser anspruchsvolleren Route können neben den ruhigen Buchenwäldern auch die offenen freien Talbereiche des Kainzbachtals mit seiner einzigartigen Artenzusammensetzung erlebt werden.

Entdecker-Route Länge: 12,8 km • TC: 327 m • HD: 172 m



Auf der Entdecker-Route warten insgesamt 10 Highlights der Marktgemeinde auf Ihre Entdeckung. Hier walken Sie u. a. vorbei an Bayerns längstem Obstlehrpfad, den einzigartigen Rotviehweiden im Kainzbachtal und auf den historischen Schlossberg mit einer wundervollen Aussicht über den Naturpark Nördlicher Oberpfälzer Wald.



Tannesberg

Herzlich willkommen in Tannesberg!
In unserem Nordic Walking Zentrum erwartet Sie ein umweltbewusstes Sporterlebnis mit hohem Erholungseffekt in unberührter Natur und reizvoller Landschaft. Unsere Besonderheit ist die hohe biologische Vielfalt unsere Pflanzen- und Tierwelt, der wir uns als Gemeinde besonders verpflichtet fühlen. Genießen Sie Ihre Nordic Walking Routen im Markt Tannesberg.

Die drei Nordic Walking Routen sind speziell für Ihre Ansprüche konzipiert. Sie können hier auf unterschiedlichen Routen ganz nach Ihrem Geschmack und Ihrer sportlicher Fitness die typische Kulturlandschaft des Nördlichen Oberpfälzer Waldes entdecken. All das ist auf gut gepflegten Rad- und Wanderwegen zu erleben, die durch unsere reizvolle Landschaft führen. Alle Routenführungen sind im Sinne eines nachhaltigen und umweltverträglichen Tourismus so konzipiert, dass dabei ein Ausgleich der Interessen von Land- und Forstwirtschaft, Naturschutz und den sportlichen Anforderungen geschaffen wurde. Als Bayerische Modellgemeinde Biodiversität ist es uns ein besonderes Anliegen Naturvielfalt und Naturerlebnis in Einklang zu bringen. Sie als Sportler können so teilhaben an der außerordentlichen Arten- und Lebensraumvielfalt der Marktgemeinde Tannesberg.

Überzeugen Sie sich selbst!
Gerne stehen Ihnen auch unserer Nordic Walking Trainer des RAN TSV Tannesberg mit speziellen Kursen und beim wöchentlichen Nordic Walking Treff (ab Mai bis Oktober) zur Verfügung. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie in der Tourist-Information im Rathaus.



Projektrealisierung

Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Natursport und Ökologie

in Kooperation mit dem DSV/SIS-Umweltbeirat
www.deutscherskiverband.de/nordicaktiv

DSV-Versicherungen und der Spaß bleibt. Sicher!
www.ski-online.de/DSVaktiv
Fon: + 49 (0) 89 – 85790 100

Wir danken

Gefördert durch:



Wir bedanken uns bei der Unterstützung durch:



Wir danken unseren Partnern:



Bildnachweise: Markt Tannesberg,
Erich Spickenreither, RAN TSV Tannesberg



Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.

Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt; Rumpf aufrecht

Schulterachse rotiert gegen die Beckenachse

Arm gleitet während der Schubphase am Becken vorbei - bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

Stöcke zeigen immer schräg nach hinten



Arme schwingen locker aus dem Schultergelenk parallel zum Körper

Ellenbogen nur leicht gebeugt; Stockeinsatz über dem Körperschwerpunkt

Hand ist beim Stockeinsatz vorne geschlossen

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 stärker ein.



Arme gegengleich kreisen



Oberkörper drehen



Beine schwingen



Arme schwingen

Stretching

Stretching nach der Belastung oder auch während einer Pause.
Jede Übung 20-30 Sekunden in der Endstellung halten.



Nacken



Schulter



Unterarm



Rumpf



Waden



Oberschenkelvorderseite



Oberschenkelrückseite



Oberschenkelinnenseite

Nordic Walking in Tannesberg



Markt Tannesberg

Pfreimder Str. 1
92723 Tannesberg

Telefon: 0 96 55 92 00 - 0
Telefax: 0 96 55 92 00 - 45

E-Mail: markt@taennesberg.de
Internet: www.taennesberg.de