

Nordic Walking – Sanfte Fitness für Jedermann

Vom Einsteiger bis zum Profi

Von der Ebene bis zum Gipfel

Streckenbeschreibungen

1 UKK-Fitnesstest Strecken

1a Ebene Strecke entlang des nördlichen Gailufers (R3) von der Gundersheimer Gailbrücke beginnend in westliche Richtung.

- Bodenbeschaffenheit: Asphaltweg
- Einstiegspunkt: Nähe Gailbrücke
- gelbe Markierung
- Streckenlänge: 2 km. hin u. retour.

1b Ebene Strecke entlang des nördlichen Gailufers (über R3 oder Laufstrecke) beginnend bei der Döbernitzner Gailbrücke bei KM-Punkt 6 in Richtung Waidegg.

- Bodenbeschaffenheit: Asphalt
- Einstiegspunkt: Bei KM 6 – KM 7
- gelbe Markierung
- Streckenlänge: 2 km (hin u. retour)

2 Nordic-Fitness-Walking – Weitwanderung im ebenen Gelände Fitnessstrecke – *leicht* – für Einsteiger

2a Einstiegspunkte:
Gailbrücke Kirchbach oder Gundersheim
Nördlich der Gailbrücke Kirchbach in Richtung Reisach der Gail entlang bis zur Straniger Gailbrücke von da an nun südlich der Gail entlang bis Gundersheim

- Bodenbeschaffenheit – Wiesen und Schotterboden.
- Streckenlänge ca. 5,5 km in eine Richtung. Nr. 24
- auch als Laufstrecke gekennzeichnet.
- Routenbezeichnung – *leicht*

2b Mehrere ebene Wege zwischen Kirchbach bzw. Treßdorf und Waidegg über das Moos bzw. entlang der Gail.

- Bodenbeschaffenheit – Wiesen und Schotterboden
- Streckenlänge 2-6 km
- Routenbezeichnung – *leicht*

2c Laut Wanderkarte Nr. 39 Schotterweg, Waldboden, Länge ca. 1,0 km

3 Nordic-Trail-Walking – *mittel* für Fortgeschrittene

3a Ausgangspunkt Tennisplatz Reisach. Am Tennisplatz vorbei der Wanderwegbezeichnung Nr. 35 folgend, über den Rinsenbach zur Reißkofelbadstraße. Durch den alten Hohlweg westlich der Reißkofelbadstraße zum Reißkofelbad.

- Bodenbeschaffenheit Wald und Wiesenboden, Schotter und Asphalt
- Streckenlänge ca. 3 km
- Höhenunterschied ca. 300 hm
- Routenbezeichnung – *mittel*
- Wegkennzeichnung Blau nach Nr. 35
- Gehzeit 1,5 Stunden

3b Ausgangspunkt in Grafendorf von der Reißkofelbadstraße nach der Bachbrücke links am dem letzten Haus. Waldweg zwischen Grafendorf und Katlingberg bzw. Schmalzgrube. Etwas steil, größtenteils schottig!

- Bodenbeschaffenheit: Waldboden, Schotter- und Wiesenboden, Asphalt
- Streckenlänge: 2,5 – 3,0 km
- Höhenunterschied: 384 bzw. 342 hm
- Wegkennzeichnung: Blau Nr. 38, 40
- Routenbezeichnung: *Mittel*
- Gehzeit: Ca. 1-1,15 Std.

3c Güterweg zu den Bergortschaften Schmalzgrube, Welzberg, Katlingberg, Lenzhof, Reißkofelbad.
Ausgangspunkte Grafendorf, Gundersheim oder Reisach.

- Bodenbeschaffenheit Asphalt, Schotter.
- Streckenlänge: 3,0 - 4,5
- Höhenunterschied: 330 - 385 hm
- Wegkennzeichnung: Blau 37, 35.
- Routenbezeichnung: *Mittel*
- Gehzeit: 1 - 1,5 Std.

4. Nordic Hill Walking - für Fortgeschrittene und Leistungssportler

4a Ausgangspunkt Kindergarten Gundersheim, den Schotterweg folgend bis zu einer Wiese nun rechts den Weg entlang nach ca. 150 m links einen Waldweg folgend bis zum Reißkofelbadweg, der Asphaltstraße folgend ca. 200 m den Weg entlang bis zum Rinsenbach dort links dem ÖAV-Steg Nr. 235 folgend bis zur Wurzenthütte (Jagdhütte) Jochalm.

- Bodenbeschaffenheit: Schotter, Waldboden, Asphalt
- Streckenlänge: Ca. 7 km
- Höhenunterschied: 845 hm
- Wegkennzeichnung: Blau und rot/weiß 39,35,235 ÖAV
- Routenbezeichnung: *Mittel und schwer* (Trainingsstrecke für Leistungssportler)
- Gehzeit: 1-1,5 Std.

4b Ausgangspunkt Kindergarten Gundersheim bis zum Reißkofelbad gleich wie 4 a. Beim Reißkofelbad links Welzberg, Oberwelz, Holzwiesen, Hochwiesen bis zur ÖAV Biwakhütte.

- Bodenbeschaffenheit: Wald- und Wiesenboden, Schotter und Asphalt.
- Streckenlänge: Ca. 8 km
- Höhenunterschied: 1140 hm
- Wegkennzeichnung: Blau und rot/weiß 39, 35, 233 ÖAV
- Routenbezeichnung: *Mittel und schwer* (Teststrecke für Leistungssportler)
- Gehzeit: 1,5-2,0 Std.

4c Profitour - Vom Reißkofelbad über den Forstweg bis zum Rinsenbach, nach der Bachquerung links den steilen Bergpfad bis zur Jagdhütte. Nun den Steig und Klettersteig auf den Reißkofel. Nur für Geübte!!!

- Bodenbeschaffenheit: Wald- und Wiesenboden, Schotter und Fels
- Streckenlänge: 10 km
- Höhenunterschied: 1381 hm
- Wegkennzeichnung: rot/weiß und 235 ÖAV
- Gehzeit: 2,5-3,0 Std.