



# Aktiv leben, aktiv erholen

**Nordic Walking im Naturpark  
Neckartal-Odenwald**



## Aktiv leben, aktiv erholen in Ihrem Naturpark

Der Naturpark Neckartal-Odenwald ist der nördlichste der sieben Naturparke Baden-Württembergs. Er erstreckt sich über weite Bereiche des Rhein-Neckar-Kreises, des Neckar-Odenwald-Kreises und des Stadtkreises Heidelberg und ist eine Landschaft voller Leben. Diese Landschaft nachhaltig zu nutzen, naturverträglich zu entwickeln und zu erhalten ist erklärtes Ziel des Naturparks.

### Bewegende Landschaften

Landschaftlich reizvoll ist der Naturpark durch das Nebeneinander ganz unterschiedlicher Einzellandschaften. Wir möchten, dass Sie sich in dieser abwechslungsreichen Landschaft aktiv erholen können – beispielsweise durch Nordic Walking. Nordic Walking im Naturpark bedeutet Bewegung in der Landschaft – es verbindet sportliche Aktivität mit Naturerleben und fördert die Gesundheit. Deshalb unterstützt der Naturpark gezielt die Schaffung von spezieller Infrastruktur wie Nordic Walking-Strecken und Nordic Walking-Zentren.

### Nordic Walking – Ein Sport für alle!

Immer mehr Menschen begeistern sich für Nordic Walking – vom Freizeit-Walker bis hin zum ambitionierten Sportler. Und das ist kein Wunder! Nordic Walking hat unterschiedlichste positive Effekte: zahlreiche gesundheitsfördernde Aspekte wie Verbesserung der Ausdauer, Stärkung von Bändern, Sehnen und Gelenken sowie Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Zudem fördert es soziale Kontakte durch den Sport in der Gruppe sowie die intensivere Wahrnehmung der Natur bei der sportlichen Outdoor-Betätigung.

### Nordic Walking lernen ...

... kann jeder! Obwohl Nordic Walking leicht zu erlernen ist empfiehlt es sich, an einem Einführungs- bzw. Schnupperkurs teilzunehmen – beispielsweise bei einem DSV-Trainer im nordic aktiv Zentrum.



### Richtig laufen, richtig erholen – die Informationstafeln zur Nordic Walking-Technik



## Von Anfänger bis Könner: Strecken für jedes Profil

### Der Weg ist das Ziel

Die Nordic Walking-Strecken werden im Naturpark nach einem einheitlichen System ausgewiesen. Dabei werden die Interessen von Naturschutz, Land- und Forstwirtschaft ausgewogen berücksichtigt. Innerhalb des Naturparks Neckartal-Odenwald stehen zwei vom DSV zertifizierte nordic-Zentren sowie vier speziell beschilderte Nordic Walking-Areale zur Auswahl.

Weitere Nordic Walking-Strecken sind in Planung. Die neuen Strecken finden Sie nach der Ausweisung auf unserer Homepage [www.np-no.de](http://www.np-no.de)

### Streckenbeschilderung

Alle Strecken sind mit Informationstafeln zur Streckenauswahl sowie zur Nordic Walking-Technik ausgestattet. Außerdem finden Sie an den Einstiegs- punkten:

- Streckenplan mit verschiedenen Touren
- Höhenprofile der einzelnen Touren

Für einige Strecken können Sie detaillierte Flyer erhalten – fragen Sie am Naturparkzentrum!

### Nordic Walking im Winter

Im Winter ist auf vielen Strecken kein Nordic Walking möglich, da Loipen gespurt sind. Gespurte Loipen dürfen nur mit Langlaufski benutzt werden.

Alle Nordic  
Walking Strecken  
jetzt auch unter:  
[http://karte.  
wanderwalter.de/  
odenwald/](http://karte.wanderwalter.de/odenwald/)



### Alle Angebote im Überblick: Nordic Walking im Naturpark Neckartal-Odenwald





# nordic aktiv Walking Zentrum „Kleiner Odenwald“

Das DSV nordic aktiv Walking Zentrum „Kleiner Odenwald“ ist ein Gemeinschaftsprojekt der Stadt Eberbach und der Gemeinden Neunkirchen und Schönbrunn. Die Nordic Walking-Strecken verlaufen größtenteils im Wald und bieten – je nach Streckenverlauf – immer wieder herrliche Ausblicke ins Neckartal sowie in die Hügel des Kraichgaus. Aus vier Touren mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden wählen Sie „Ihre“ Tour. Im Streckenverlauf befindet sich mindestens eine Station zur Pulsmessung und zur Kräftigung.

- Start:** zwischen Schönbrunn-Schwanheim und Eberbach: Parkplatz „Hansenwiese“, Zwischeneinstieg „Parkplatz Kirchel“
- Tipp:** Im Winter sind Loipen für den Skilanglauf gespurt
- Infos:** Detailinformationen als separater Flyer erhältlich und online unter <http://karte.wanderwalter.de/odenwald/1037.html>

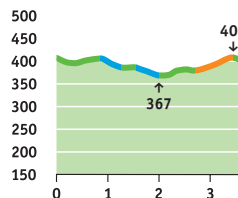


TC: Gesamtanstieg [m] – Summe der Höhenmeter aller Steigungen  
 HD: Höhendifferenz [m] – Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt

## LEICHT

### Tour 1 – Hansenwiese-Tour,

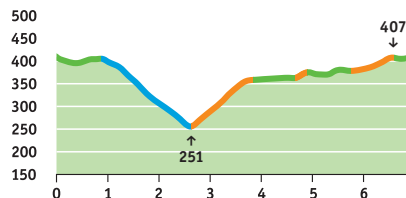
Streckenlänge: 3,8 km / TC: 55 m / HD: 40 m



## MITTELSCHWER

### Tour 2 – Wilder-Waibelsberg-Tour

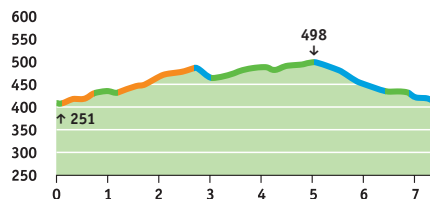
Streckenlänge: 7,0 km / TC: 173 m / HD: 156 m



## MITTELSCHWER

### Tour 3 – Kirchel-Tour

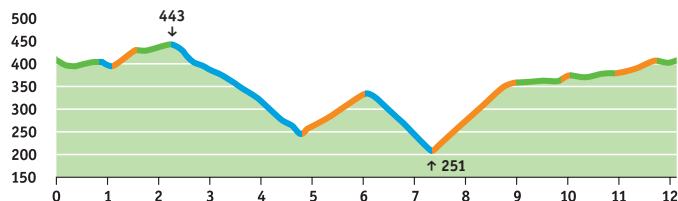
Streckenlänge: 7,6 km / TC: 127 m / HD: 93 m



## SCHWER

### Tour 4 – Auberg-Krösselbach-Tour

Streckenlänge: 12,1 km / TC: 361 m / HD: 238 m



— Anstieg — kupertes Gelände — Abstieg

## nordic aktiv Zentrum „Waldbrunn“

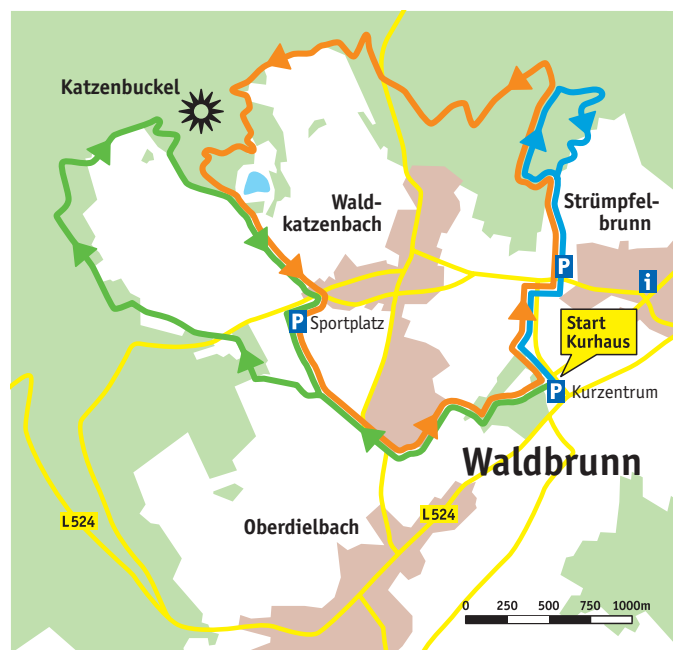
Erleben Sie Nordic Walking in herrlicher Landschaft rund um den Katzenbuckel. Die Routen führen entlang von Feldern, Wiesen und durch den Wald und geben immer wieder Ausblicke in die Weite des Hohen Odenwaldes frei. Sollten Sie fachkundige Anleitung benötigen, steht ein breites Nordic Fitness-Kursangebot mit ausgebildeten DSV-Trainern zur Verfügung.

Mit Start im Kurzentrum stehen den Nordic Fitness-Begeisterten – vom aktiven Sportler bis zum Freizeitindividualisten – drei Nordic Walking-Routen zur Auswahl.

**Start:** Waldbrunn, Kurzentrum

**Tipp:** Im Winter sind Loipen für den Skilanglauf gespurt

**Infos:** Detailinformationen als separater Flyer erhältlich und online unter <http://karte.wanderwalter.de/odenwald/1606.html>



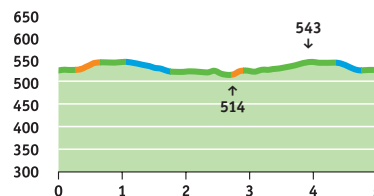
TC: Gesamtanstieg [m] – Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m] – Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt

### LEICHT

#### Tour 1 – Eichwald-Runde

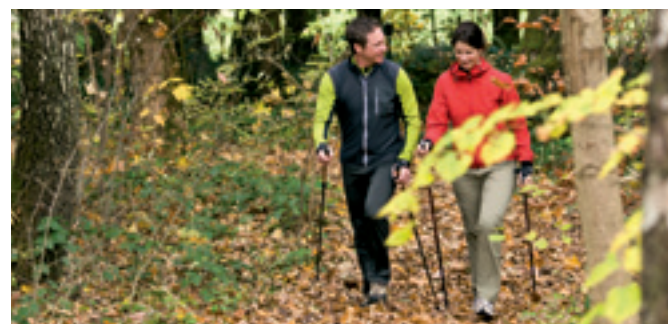
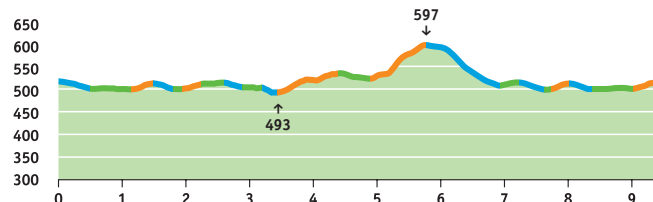
Streckenlänge: 5,0 km / TC: 66 m / HD: 30 m



### MITTELSCHWER

#### Tour 2 – Hirschberg-Runde

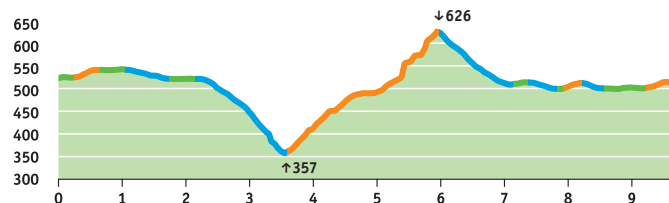
Streckenlänge: 9,5 km / TC: 195 m / HD: 104 m



### SCHWER

#### Tour 3 – Katzenbuckel-Runde

Streckenlänge: 9,8 km / TC: 339 m / HD: 269 m



— Anstieg — kupertes Gelände — Abstieg

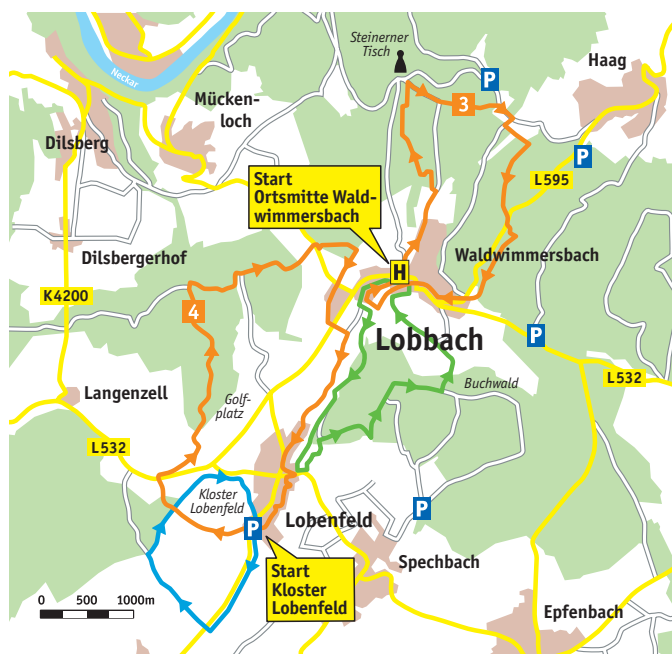
# nordic aktiv Walking Zentrum „Lobbach“

Das DSV nordic aktiv Walking Zentrum „Lobbach“ ist das neueste Zentrum im Naturpark und steht den Sportlern ab 2011 zur Verfügung. Es erwarten Sie sehr abwechslungsreiche Nordic Walking-Strecken durch Wiesen, Wald und Feld mit herrlichen Ausblicken ins Lobbachtal, das Kloster Lobenfeld, die Burgruine Dilsberg und auf den Königstuhl.

Zur Auswahl stehen vier Touren mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Startpunkten am Kloster Lobenfeld oder in Waldwimmersbach. Im Streckenverlauf befindet sich mindestens eine Station zur Pulsmessung und zur Kräftigung

**Start:** *Lobenfeld: Kloster Lobenfeld (Tour 1, Tour 4)*  
*Waldwimmersbach: Ortsmitte (Tour 2, Tour 3)*

**Infos:** <http://karte.wanderwalter.de/odenwald/2455.html>



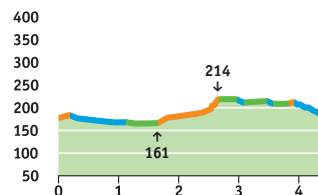
TC: Gesamtanstieg [m] – Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m] – Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt

## LEICHT

### Tour 1 – Langental-Tour

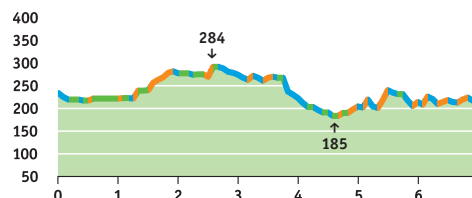
Streckenlänge: 4,5 km / TC: 55 m / HD: 53 m



## MITTELSCHWER

### Tour 2 – Sperbelbaum-Tour

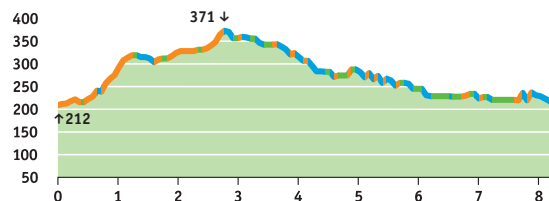
Streckenlänge: 7 km / TC: 141 m / HD: 99 m



## SCHWER

### Tour 3 – Steinerer Tisch-Tour

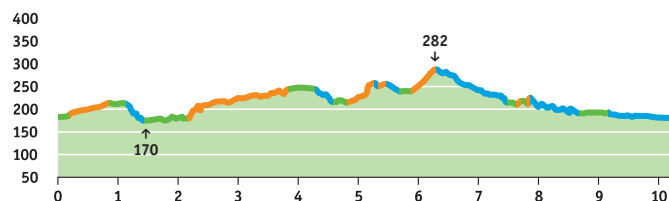
Streckenlänge: 8,4 km / TC: 187 m / HD: 162 m



## SCHWER

### Tour 4 – Golfplatz-Tour

Streckenlänge: 10,30 km / TC: 192 m / HD: 112 m



— Anstieg — kupertes Gelände — Abstieg

## Königsstuhl-Walking-Parcours in Heidelberg

Der Königsstuhl-Walking-Parcours ist ein Gemeinschaftsprojekt von Reha-Klinik Königsstuhl, Stadt Heidelberg und Naturpark Neckartal-Odenwald. Die Strecke wurde speziell für Einsteiger geplant und führt rund um den Königsstuhl durch den Heidelberger Wald mit Ausblicken ins Rheintal und den Katzenbuckel.

**Start:** Heidelberg: Reha-Klinik und Königsstuhl

**Infos:** Detailinformationen als separater Flyer erhältlich und online unter <http://karte.wanderwalter.de/odenwald/670.html>

**LEICHT**

### Tour 1 – Kohlhof-Route

Streckenlänge: 4,5 km

**LEICHT**

### Tour 2 – Königsstuhl-Route

Streckenlänge: 4,5 km

**MITTELSCHWER**

### Tour 3 – Kombiroute Kohlhof und Königsstuhl

Streckenlänge: 8,1 km



## Nordic Walking in Heiligkreuzsteinach und Wilhelmsfeld

Die Nordic Walking-Strecken verlaufen vollständig im Wald zwischen Heiligkreuzsteinach und Wilhelmsfeld. Es sind drei Strecken mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad ausgewiesen. Zwei Strecken treffen sich an der „August Kall Hütte“, so dass Streckenkombinationen möglich sind.

**Start:** Wilhelmsfeld: Parkplatz „Am Sportplatz“;  
K 4122: Parkplatz „Potsdamer Platz“

**Infos:** <http://karte.wanderwalter.de/odenwald/2458.html>

**LEICHT**

### Tour 1 – Blaue Strecke

Streckenlänge: 3,3 km

**MITTELSCHWER**

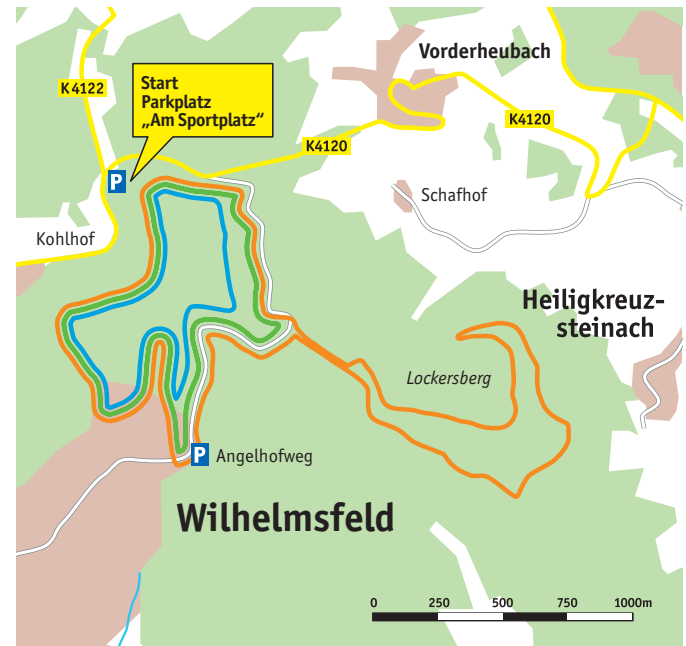
### Tour 2 – Grüne Strecke

Streckenlänge: 4,1 km

**SCHWER**

### Tour 3 – Rote Strecke

Streckenlänge: 8,5 km



## Neuhof Dreier

Die Nordic Walking-Strecken liegen im beliebten Erholungsgebiet „Neuhof“ und verlaufen zu großen Teilen im Wald. Die drei Touren bauen aufeinander auf und ermöglichen so eine stufenweise Steigerung der Lauflänge.

**Start:** Mudau: Parkplatz „Grillanlage Neuhof“

**Infos:** <http://karte.wanderwalter.de/odenwald/809.html>

### LEICHT

#### Tour 1 – Ameisenrunde

Streckenlänge: 3,5 km

### LEICHT

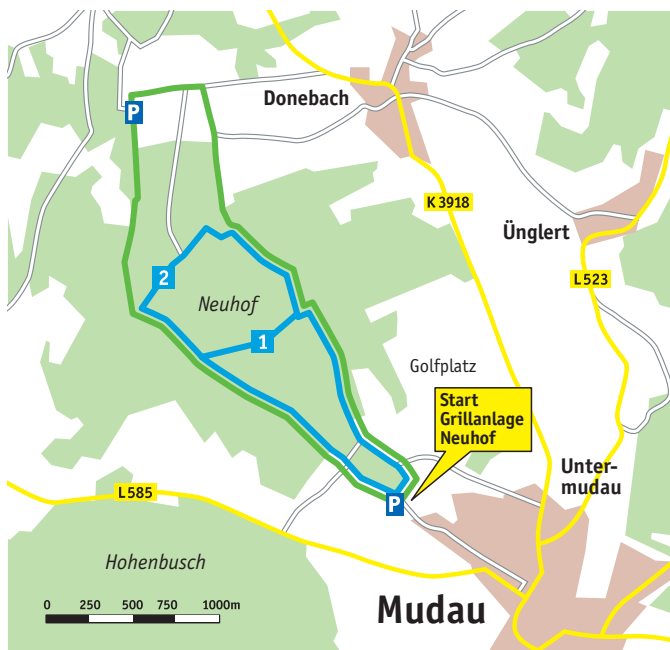
#### Tour 2 – Hüttenrunde

Streckenlänge: 5,2 km

### MITTELSCHWER

#### Tour 3 – Senderrunde

Streckenlänge: 7,5 km



## Nordic Walking Trienzbachtal

Entdecken Sie zwei eindrucksvolle Nordic Walking-Routen im Landschaftsschutzgebiet Trienzbachtal. Die Strecken verlaufen durch den Wald und entlang des Trienzbaches – teilweise erfolgt die Streckenführung entlang des Dallauer Naturlehrpfades.

**Start:** Elztal-Dallau: Parkplatz „Herrlich Au“

**Infos:** <http://karte.wanderwalter.de/odenwald/1722.html>

### MITTELSCHWER

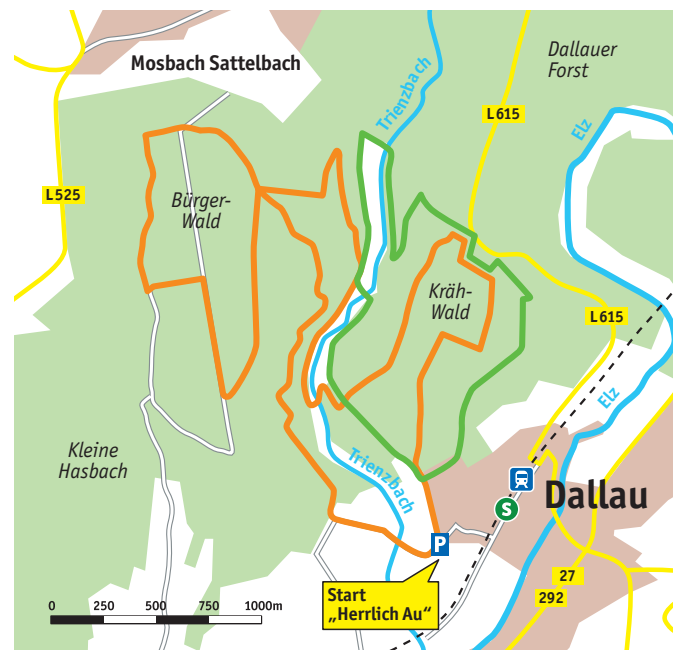
#### Tour 1 – Krähwald-Route

Streckenlänge: 5,0 km

### SCHWER

#### Tour 2 – Krähwald-Route

Streckenlänge: 12,0 km







Naturpark  
Neckartal-  
Odenwald

## Der Naturpark Neckartal-Odenwald

Reizvolle Fluss- und Mittelgebirgslandschaften in beeindruckender Fülle und Vielfalt, tiefeingeschnittene Täler, Felsen und Wiesen prägen sein Landschaftsbild. Wildromantische Schluchten, bizarre Felsenlandschaften, ausgedehnte Wälder laden zum Wandern ein; mittelalterliche Burgen und Schlösser, idyllische Dörfer und eindrucksvolle Aussichtspunkte locken den Besucher zum Verweilen.



Die Erstellung des Naturpark-Plans wurde gefördert mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg, der Loterie Glöcklespirale und der Europäischen Union.



## Naturpark Neckartal-Odenwald

### Naturpark-Zentrum

Kellereistraße 36, D-69412 Eberbach

Tel 0 62 71 / 7 29 85, Fax 0 62 71 / 94 22 74

E-Mail: [info@naturpark-neckartal-odenwald.de](mailto:info@naturpark-neckartal-odenwald.de)

[www.naturpark-neckartal-odenwald.de](http://www.naturpark-neckartal-odenwald.de)