

## Streckenbeschreibung

Alle Strecken beginnen in der  
Jägerstraße am Parkplatz  
„Nordic-Walking-Strecke“

Die „**blaue**“ Strecke ist ohne  
nennenswerte Steigungen  
und leicht zu gehen.  
Geeignet für Anfänger.  
Dauer ca. 60 Minuten.

Die „**rote**“ Strecke weist  
einige Steigungen auf und  
verlangt etwas Kondition.  
Dauer ca. 90 Minuten.

Die „**schwarze**“ Strecke führt  
durch den Spessartwald und bietet  
immer wieder reizvolle Ausblicke  
auf das obere Elsavatal.  
Für Konditionsstarke.  
Dauer ca. 2 Stunden

## TIPS

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking trainieren Sie beim Nordic Walking durch den Einsatz von Stöcken den ganzen Körper

- Der Kalorienverbrauch beim Nordic Walking ist um ca. 20 -30 % höher als beim herkömmlichen Walking, da fast alle Muskelbereiche im Körper bewegt werden.
- Hüfte und Kniegelenke werden durch den effektiven Einsatz der Stöcke entlastet, weil sie das Körpergewicht abstützen.
- Nordic Walking ist deutlich gelenkschonender als joggen (Entlastung des Bewegungsapparates um bis zu 30%)
- Genießen Sie mit der Gruppe oder ihren Freunden die Natur.

## WARM UP ÜBUNGEN

Jedes Nordic Walking Training muss richtig aufgebaut sein. Erst nach einem sorgfältigen Aufwärmen hat die eigentliche Sportausübung richtig Sinn. Und: Jede Trainingseinheit soll mit einem kurzen Abwärmen (cool down) enden

### Übung 1: **Roboter**

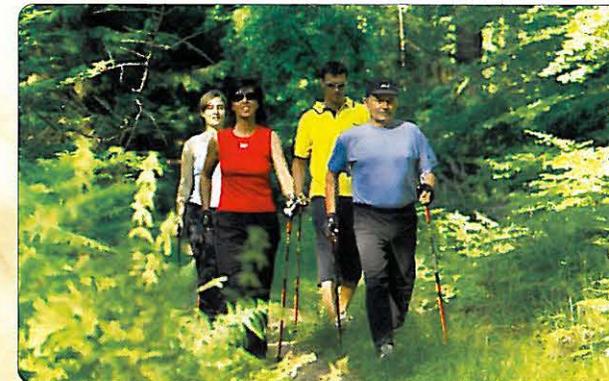
Sie fassen die Stöcke in der Mitte und laufen auf der Stelle. Die Arme schwingen locker diagonal mit. Die Bewegung kommt aus der Schulter

### Übung 2: **Side step**

Stockfassung wie Übung 1. Sie schwingen ihre Arme diagonal vor und zurück. Der rechte Fuß geht im Rhythmus einen Side - Step nach rechts oder links. 10 x rechter Fuß, 10 x linker Fuß, danach im Wechsel rechts - links

**Fremdenverkehrsverein Mespelbrunn e.V.**  
**Hauptstraße 164 • 63875 Mespelbrunn**  
**Tel: 06092 / 319 • Fax: 06092 / 5537**  
**E-mail: [Info.Mespelbrunn@t-online.de](mailto:Info.Mespelbrunn@t-online.de)**  
**Homepage: [www.touristik-mespelbrunn.de](http://www.touristik-mespelbrunn.de)**

## Nordic-Walking-Parcour Mespelbrunn



**Liebe Nordic-Walking-Freunde,  
liebe Sportfreunde,**

wir begrüßen Sie ganz herzlich in Mespelbrunn,  
im Herzen des Spessarts -  
bekannt durch das romantische Wasserschloß  
und den Film das „Wirtshaus im Spessart“.

Unsere Nordic- Walking- Strecke bietet für  
alle Fans dieser Sportart,  
die individuelle Herausforderung.

Auf drei Trails mit verschieden hohen  
Anforderungen finden Sie bestimmt  
das Richtige für Sie!



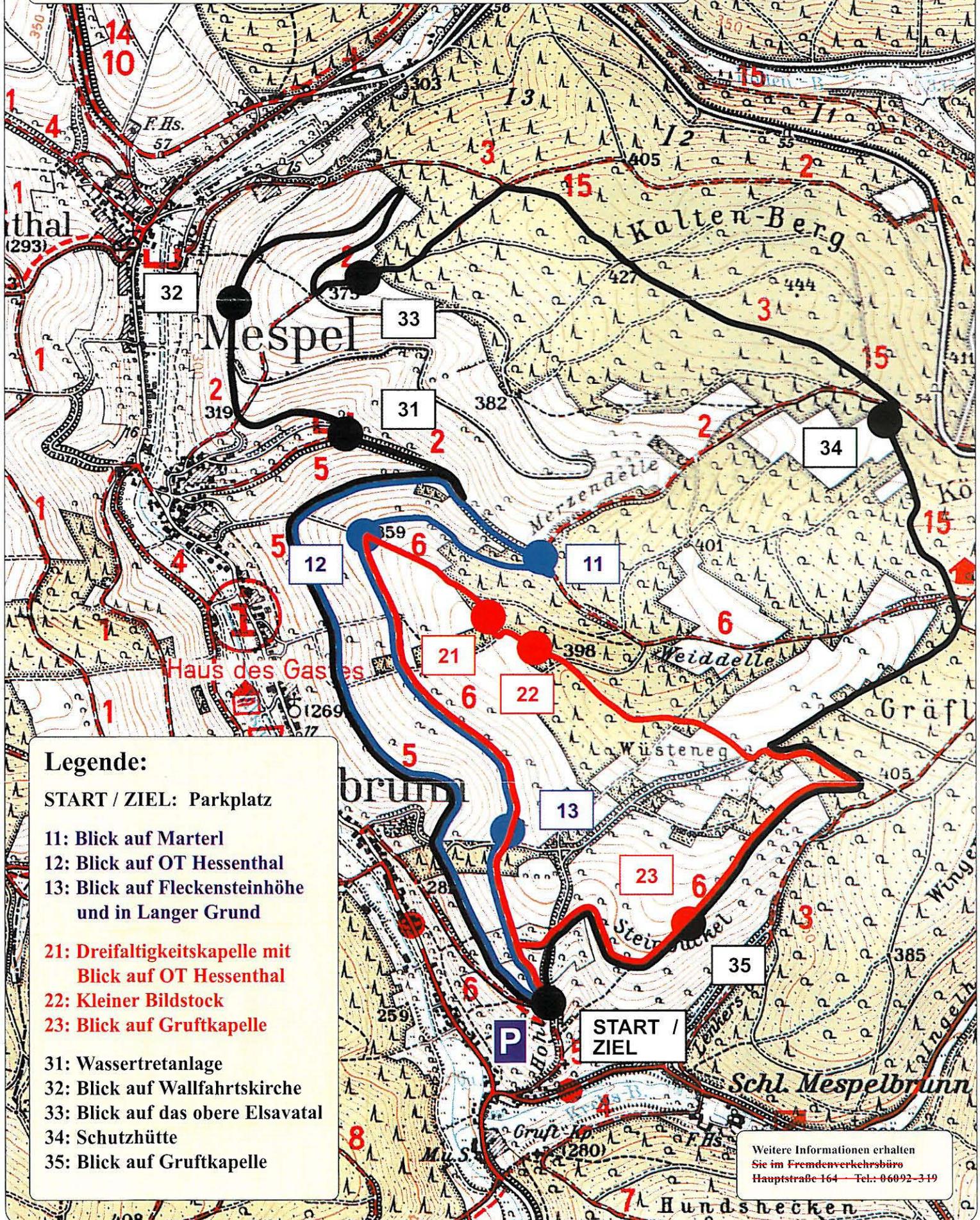
Mespelbrunn (Bayern)  
Im Naturpark Spessart

## Gesamtkarte:

Weg 1: ca. 4800 m, Laufzeit etwa 60 Minuten (blaue Strecke)

Weg 2: ca. 5800 m, Laufzeit etwa 90 Minuten (rote Strecke)

Weg 3: ca. 9200 m, Laufzeit etwa 120 Minuten (schwarze Strecke)



## Legende:

START / ZIEL: Parkplatz

11: Blick auf Marterl

12: Blick auf OT Hessenthal

13: Blick auf Fleckensteinhöhe  
und in Langer Grund

21: Dreifaltigkeitskapelle mit  
Blick auf OT Hessenthal

22: Kleiner Bildstock

23: Blick auf Gruftkapelle

31: Wassertretanlage

32: Blick auf Wallfahrtskirche

33: Blick auf das obere Elsavatal

34: Schutzhütte

35: Blick auf Gruftkapelle

Weitere Informationen erhalten  
Sie im Fremdenverkehrsbüro  
Hauptstraße 164 — Tel.: 06092-319