

# Das Maintal wakt!

Die Gemeinden Oberhaid, Kemmern, Lauter sowie die Stadt Baunach mit dem Stadtteil Priegendorf, liegen mit ihren gesamten Flächen im Bereich des Naturparkes Hassberge und des Flussparadieses Franken.

Die landschaftlich sehr reizvolle Lage und die unmittelbare Nähe zur Stadt Bamberg haben in den letzten Jahren die Funktion der Gemeinden im Sinne der Naherholung und Freizeitgestaltung weiter gestärkt.

All diese Aspekte und die Entwicklung im Bereich Gesundheits- und Wellnessbewegung haben dazu geführt, dass die Gemeinden im Bezug auf das Nordic Walken derzeit einen starken Zuspruch erfahren. Dabei ist die Idee eines gemeinsamen Nordic Walking Zentrums mit ca. 115 km. Wegstrecke entstanden, das für jede Gemeinde drei zertifizierte Strecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen anbietet, die auch unter fachlicher Leitung genutzt werden können.

Der Charakter der Anlage gewinnt damit eine überörtliche Bedeutung und bietet ein zusätzliches Freizeit- und Gesundheitsangebot.

Durch die entsprechende Beschilderung der Wegstrecken und das Aufstellen von Start- mit Informationstafeln wird den Sporttreibenden eine grundlegende und fachlich fundierte Informationsmöglichkeit geboten.

Der Betrieb der Anlage wird von ortsansässigen Vereinen und Privatpersonen unterstützt und vom Naturpark Hassberge und den genannten Firmen gefördert.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude in der Natur sowie persönliche Fitness.

- |                                                       |                                                  |                                                   |                                                     |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Carsten Joneitis<br>1. Bürgermeister<br>Gem. Oberhaid | Armin Postler<br>1. Bürgermeister<br>Gem. Lauter | Rüdiger Gerst<br>1. Bürgermeister<br>Gem. Kemmern | Ekkehard Hojer<br>1. Bürgermeister<br>Stadt Baunach |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|

## Nordic Walking

### Aufwärmen - Laufen - Stretching - Übungsbeispiele:

Statische Übung:



Stöcke schulterbreit vor dem Körper, Beine sind gestreckt, mit Hilfe der Arme und der Wadenmuskeln auf die Zehenspitzen stellen.

**Nordic Walking**  
....genussvolles Erleben und Spaß in der Gruppe sind wesentliche Motivationsfaktoren

Statische Übung:

Armmuskulatur

Leicht in die Knie gehen, Rücken gerade halten. Versuchen, den Stock in der Mitte auseinanderzuziehen (Variante: zusammendrücken). Stöcke während der Übung nicht bewegen.

**Nordic Walking**  
....ist einfach zu erlernen und bringt eine hohe Effizienz

Statische Übung:



Brust- und Armmuskulatur

Stöcke von oben umfassen und gegen das Gesäß drücken. Arme sind leicht gebeugt. Nicht ins Hohlkreuz gehen!



Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt

Hände beim Abdrücken hinten und beim Vorschwingen leicht öffnen

Stockführung nah am Körper

Stöcke zeigen immer schräg nach hinten

Vor der Belastung aufwärmen:



Beine schwingen

# Nordic Walking Zentrum Maintal-Haßberge



## Baunach



**Tour: Stiefenberg (mittel) 9,90 km**  
**Höhendifferenz 136 m**



**Tour: Kraibergrunde (schwer) 8,95 km**  
**Höhendifferenz 164 m**



**Tour: Semberggrunde (schwer) 7,94 km**  
**Höhendifferenz 167 m**

## Kemmern



**Tour: Dammrunde (leicht) 4,86 km**  
**Höhendifferenz 12 m**



**Tour: Helenenkapelle (mittel) 7,15 km**  
**Höhendifferenz 187 m**



**Tour: Kreuzberggrunde (mittel) 5,99 km**  
**Höhendifferenz 139 m**

## Nordic Walking

### einfach zu lernen - hohe Effizienz

Im Skilanglauf liegt der Ursprung. Nordic Walking wurde nicht nur in Skandinavien erfunden, auch Skilangläufer bereiteten sich bereits in den 40er Jahren mit Nordic Walking auf die Wintersaison vor. Diese Vorbereitungen trugen damals allerdings den Namen Skigang.

### Immer und überall zu betreiben.

Nordic Walking kann alleine, aber vor allem auch in einer Gruppe ausgeübt werden. Wenn man diese Sportart relativ gut beherrscht kann man die Technik des Laufens mit Stöcken so einsetzen, dass vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen alle in einer Gruppe laufen können. Darin und in der Tatsache, dass diese Sportart zudem sehr gelenkschonend ist liegen die großen Vorteile beim Nordic Walking.

Es gibt viele Möglichkeiten diesen Sport auszuüben. Nordic Walking Haßberge mit ausgewiesenen Strecken unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade bietet sich hier besonders an.

## Lauter



**Tour: kleine Kufe (mittel) 5,85 km**  
**Höhendifferenz 95 m**



**Tour: Raidelhütte (leicht) 3,99 km**  
**Höhendifferenz 64 m**



**Tour: Laurenzimarter (leicht) 4,14 km**  
**Höhendifferenz 83 m**

### Unterstützt und gefördert von:


## Oberhaid



**Tour: Mönchseerunde (leicht) 4,07 km**  
**Höhendifferenz 57 m**



**Tour: Vogelherdrunde (mittel) 6,79 km**  
**Höhendifferenz 82 m**



**Tour: Blockhütte (schwer) 10,38 km**  
**Höhendifferenz 159 m**

## Priegendorf



**Tour: Veitenstein kurz (mittel) 5,74 km**  
**Höhendifferenz 93 m**



**Tour: Veitenstein lang (schwer) 15,53 km**  
**Höhendifferenz 236 m**



**Tour: Cross and Hills (schwer) 13,74 km**  
**Höhendifferenz 131 m**

**Baunach**  
Bamberger Str. 1  
96148 Baunach  
Tel. 09544-2990  
Fax 09544-29920  
www.stadt-baunach.de

**Kemmern**  
Hauptstr. 2  
96164 Kemmern  
Tel. 09544-9432-0  
Tel. 09544-9432-29  
www.kemmern.de

**Oberhaid**  
Rathausplatz 1  
96173 Oberhaid  
Tel. 09503-9223-0  
Tel. 09503-9223-55  
www.oberhaid.de

**Lauter**  
Schulstr. 9  
96169 Lauter  
Tel. 09544-2990  
Fax 09544-29920  
www.gemeinde-lauter.de

**Priegendorf**  
www.priegendorf.de

# Baunach

# Kemmern

# Lauter

# Oberhaid

# Priegendorf

**B1** **Baunach Stiefenberg**  
 Länge: 9,90 km  
 Höhendifferenz: 136 m

**B2** **Baunach Kraibergrunde**  
 Länge: 8,95 km  
 Höhendifferenz: 164 m

**B3** **Baunach Sembergrunde**  
 Länge: 7,94 km  
 Höhendifferenz: 167,5 m

**K1** **Kemmern Dammrunde**  
 Länge: 4,86 km  
 Höhendifferenz: 12 m

**K2** **Kemmern Helenenkapelle**  
 Länge: 7,15 km  
 Höhendifferenz: 187 m

**K3** **Kemmern Kreuzbergrunde**  
 Länge: 5,99 km  
 Höhendifferenz: 139 m

**L1** **Lauter Kleine Kufe**  
 Länge: 5,85 km  
 Höhendifferenz: 95 m

**L2** **Lauter Raidelhütte**  
 Länge: 3,99 km  
 Höhendifferenz: 64 m

**L3** **Lauter Laurenzimarter**  
 Länge: 4,14 km  
 Höhendifferenz: 83 m

**O1** **Oberhaid Mönchseerunde**  
 Länge: 4,07 km  
 Höhendifferenz: 57 m

**O2** **Oberhaid Vogelherdrunde**  
 Länge: 6,79 km  
 Höhendifferenz: 82 m

**O3** **Oberhaid Blockhütte**  
 Länge: 10,38 km  
 Höhendifferenz: 159 m

**P1** **Priegendorf Veitenstein kurz**  
 Länge: 5,74 km  
 Höhendifferenz: 93 m

**P2** **Priegendorf Veitenstein lang**  
 Länge: 15,53 km  
 Höhendifferenz: 236 m

**P3** **Priegendorf Cross and Hills**  
 Länge: 13,74 km  
 Höhendifferenz: 131 m

**K1** = Blaue Touren (leicht)    **L1** = Rote Touren (mittel)    **P2** = Schwarze Touren (schwer)    **DB** = Eisenbahn / Haltestelle    **▬▬▬▬** = Zustieg / Ziehweg    **▲** = Ruine    **⬆** = Schutzhütte

