



SGV
Feudingen
Oberes Lahntal e.V.

Nordic Walking für Jedermann/Frau 2018 immer montags an der Wandertafel



(bei der Volksbank Feudingen)

**Ist die Gruppe noch so klein,
Nordic Walking das muss sein.**

Achtung: Manche Nordic Walker sind ohne Stöcke unterwegs und daher schwer zu erkennen!

Nordic Walking

Die Strecken in den Monaten Januar / Februar / März / November / Dezember betragen zwischen 3 und 4 Kilometern und haben eine Laufzeit von etwa 1 Stunde.

Die Strecken in den Monaten April / Mai / Juni / Juli / August / September / Oktober betragen zwischen 6 und 8 Kilometern und haben eine Laufzeit von 1 ½ bis 2 Stunden.

In der dunklen Jahreszeit bitten wir alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus Gründen der Sicherheit Warnwesten bzw. Leuchtstreifen zu tragen.

Auch Mitläufer und Mitläuferinnen ohne Stöcke sind herzlich willkommen.

Januar 2018

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
01.01.	<i>Neujahr - kein Nordic Walking</i>	-	-
08.01.	Auerbach	17:00	3 km
15.01.	Friedhof – Neubaugebiet	17:00	3 km
22.01.	Unterm Köpfchen	17:00	4 km
29.01.	Eine kleine Runde durch's Dorf	17:00	3 km

Februar 2018

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
05.02.	Neubaugebiet, Schlüsselweg, Hainberg	17:00	4 km
12.02.	Sasselberg – Zum Boden	17:00	3 km
19.02.	Köpfchen – Feudingerhütte – Rohrbach	17:00	4 km
26.02.	Dernbach	17:00	4 km

März 2018

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
05.03.	Auerbach	17:00	3 km
12.03.	Friedhof – Neubaugebiet – Schule	17:00	4 km
19.03.	Köpfchen – Feudingerhütte – Rohrbach	17:00	4 km
26.03.	Volkholz Osterbach-Hütte und zurück	18:00	6 km

April 2018

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
02.04.	<i>Ostermontag – kein Nordic Walking</i>	-	-
09.04.	Wunschtour (Absprache vor Ort)	18:00	?
16.04.	Wanderweg F2	18:00	6 km
23.04.	Vogelsang – Bermershausen – Hütte	18:00	6 km
30.04.	Auerbach – Sprünge – Forsthaus	18:00	6,5 km

Mai 2018

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
07.05.	Wunschtour (Absprache vor Ort)	18:00	?
14.05.	<i>Ausruhen nach dem Festwochenende</i>	-	-
21.05.	<i>Pfingstmontag – kein Nordic Walking</i>	-	-
28.05.	Hainberg, Weide, Schule	18:00	7,5 km

Juni 2018

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
04.06.	Wunschtour (Absprache vor Ort)	18:00	?
11.06.	Ilserain – Boden – Kalterbach	18:00	6 km
18.06.	Volkholz, Bergrücken, Dernbach	18:00	7,5 km
25.06.	Wanderweg F2	18:00	6 km

Juli 2018

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
02.07.	Wunschtour (Absprache vor Ort)	18:00	?
09.07.	Hütte – Billerweg – Banfer Wegelchen	18:00	6 km
16.07.	Trauberg – Holzhausen – Vogelsang	18:00	7,5 km
23.07.	Auerbach – Sprünge – Forsthaus	18:00	6,5 km
30.07.	Rüppershausen – Oberndorf u. zurück	18:00	6 km

August 2018

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
06.08.	Wunschtour (Absprache vor Ort)	18:00	?
13.08.	Neubaugebiet, Schlüsselweg	18:00	4 km
20.08.	Wanderweg F5	18:00	8 km
27.08.	Auerbach – Sprünge – Forsthaus	18:00	6,5 km

September 2018

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
03.09.	Wunschtour (Absprache vor Ort)	18:00	?
10.09.	Trauberg – Vogelsang	18:00	6 km
17.09.	Volkholz, Bergrücken, Dernbach	18:00	7,5 km
24.09.	Wanderweg F2	18:00	6 km

Oktober 2018

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
01.10.	Wunschtour (Absprache vor Ort)	18:00	?
08.10.	Mackelshelle, Hohe Ley, Ilsetal	18:00	6,5 km
15.10.	Steinbach u. zurück	18:00	7 km
22.10.	Auerbach – Sprünge – Forsthaus	18:00	6,5 km
29.10.	Trauberg – Vogelsang	17:00	6 km

November 2018

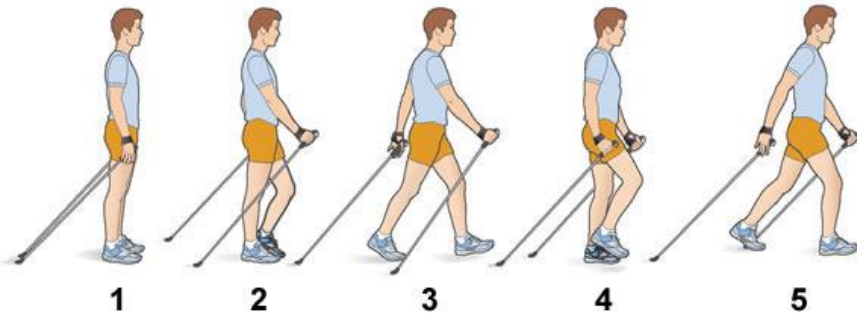
Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
05.11.	Wunschtour (Absprache vor Ort)	17:00	?
12.11.	Neubaugebiet, Schlüsselweg	17:00	4 km
19.11.	Unterm Köpfchen – Feudingerhütte	17:00	4 km
26.11.	Sasselberg – Zum Boden	17:00	3 km

Dezember 2018



Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
03.12.	Nikolaus – Nordic Walking	17:00	0-4 km
10.12.	Sasselberg – Auerbach	17:00	4 km
17.12.	Weihnachten – Glühweinstrecke	17:00	0-4 km

danach Weihnachtspause bis Anfang Januar 2019.



Weitere Informationen bei:

Name	Telefon
Christine Otto	02754 / 557
Gerhard Dellori	02754 / 8458
Helmut Stützel	02754 / 766
Jens Packmohr	02754 / 212260