

Nordic Walking für Jedermann/Frau 2020

immer montags an der Wandertafel

(bei der Volksbank Feudingen)

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 Mitläuferinnen und Mitläufer ohne Stöcke sind herzlich willkommen.

Foto von unbekannter Autor ist lizenziert gem. CC BY

Ab 2020:

„*Nordic Walking seniorenerecht*“ an jedem **1. und 3.** Montag im Monat. Hier sind die Strecken, die Gehzeiten und das Tempo geringer. Als Ansprechpartner hierfür steht unser Wanderführer Alfons Herbst zur Verfügung.

Januar 2020

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
06.01.	Eine Runde durch's Dorf + „Nordic Walking seniorenerecht“	17:00 17:00	3-4 km 2-4 km
13.01.	Unterm Köpfchen	17:00	3 km
20.01.	Köpfchen – Feudingerhütte – Rohrbach + „Nordic Walking seniorenerecht“	17:00 17:00	4 km 2-4 km
27.01.	Auerbach	17:00	3 km

Februar 2020

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
03.02.	Neubaugebiet, Schlüsselweg, Hainberg + „Nordic Walking seniorenerecht“	17:00 17:00	4 km 2-4 km
10.02.	Dernbach	17:00	4 km
17.02.	Köpfchen – Feudingerhütte – Rohrbach + „Nordic Walking seniorenerecht“	17:00 17:00	4 km 2-4 km
24.02.	Sasselberg – Zum Boden	17:00	3 km

März 2020

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
02.03.	Auerbach + „Nordic Walking seniorenerecht“	17:00 17:00	3 km 2-4 km
09.03.	Friedhof – Neubaugebiet – Schule	17:00	4 km
16.03.	Köpfchen – Feudingerhütte – Rohrbach + „Nordic Walking seniorenerecht“	17:00 17:00	4 km 2-4 km
23.03.	Volkholz Osterbach-Hütte und zurück	17:00	6 km
30.03.	Hainberg - Hinterm Hainberg und zurück	17:00	6 km

April 2020

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
06.04.	Wunschtour (Absprache vor Ort) + „Nordic Walking seniorenerecht“	18:00 18:00	? 2-4 km
13.04.	Ostermontag – kein Nordic Walking	-	-
20.04.	Kalterbach – Mackelschelle – Auerbach + „Nordic Walking seniorenerecht“	18:00 18:00	6 km 2-4 km
27.04.	In und um Erndtebrück	18:00	6-7 km

Mai 2020

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
04.05.	Wunschtour (Absprache vor Ort) + „Nordic Walking seniorenerecht“	18:00 18:00	? 2-4 km
11.05.	Großgemeindestein – Ilsetal	18:00	7,5 km
18.05.	Boden – Alter Sportplatz – Mackelshelle + „Nordic Walking seniorenerecht“	18:00 18:00	6 km 2-4 km
25.05.	Hainberg, Weide, Schule	18:00	7,5 km

Juni 2020

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
01.06.	<i>Pfingstmontag – kein Nordic Walking</i>	-	-
08.06.	Weidelbacher Weiher - Mackelshelle	18:00	10 km
15.06.	Volkholz, Bergrücken, Dernbach + „Nordic Walking seniorenerecht“	18:00 18:00	7,5 km 2-4 km
22.06.	Wanderweg F2	18:00	6 km
29.06.	Steinbach und zurück	18:00	7-8 km

Juli 2020

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
06.07.	Wunschtour (Absprache vor Ort) + „Nordic Walking seniorenerecht“	18:00 18:00	? 2-4 km
13.07.	Hütte – Billerweg – Banfer Wegelchen	18:00	6 km
20.07.	Trauberg – Holzhausen – Vogelsang + „Nordic Walking seniorenerecht“	18:00 18:00	7,5 km 2-4 km
27.04.	In und um Erndtebrück	18:00	6-7 km

August 2020

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
03.08.	Wunschtour (Absprache vor Ort) + „Nordic Walking seniorenerecht“	18:00 18:00	? 2-4 km
10.08.	Neubaugebiet, Schlüsselweg	18:00	4 km
17.08.	Wanderweg F5 + „Nordic Walking seniorenerecht“	18:00 18:00	8 km 2-4 km
24.08.	Auerbach – Sprünge – Forsthaus	18:00	6,5 km
31.08.	Zur Skihütte Oberndorf und zurück	18:00	8 km

September 2020

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
07.09.	Wunschtour (Absprache vor Ort) + „Nordic Walking seniorenerecht“	18:00 18:00	? 2-4 km
14.09.	Trauberg – Vogelsang	18:00	6 km
21.09.	Volkholz, Bergrücken, Dernbach“ + „Nordic Walking seniorenerecht“	18:00 18:00	7,5 km 2-4 km
28.09.	Wanderweg F2	18:00	6 km

Oktober 2020

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
05.10.	Wunschtour (Absprache vor Ort) + „Nordic Walking seniorenerecht“	17:00 17:00	? 2-4 km
12.10.	Mackelshelle, Hohe Ley, Ilsetal	17:00	6,5 km
19.10.	Steinbach u. zurück + „Nordic Walking seniorenerecht“	17:00 17:00	7 km 2-4 km
26.10.	Auerbach – Sprünge – Forsthaus	17:00	6,5 km

November 2020

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
02.11.	Wunschtour (Absprache vor Ort) + „Nordic Walking seniorenerecht“	17:00 17:00	? 2-4 km
09.11.	Neubaugebiet, Schlüsselweg	17:00	4 km
16.11.	Unterm Köpfchen – Feudingerhütte + „Nordic Walking seniorenerecht“	17:00 17:00	4 km 2-4 km
23.11.	Sasselberg – Zum Boden	17:00	3 km
30.11.	Eine Runde durch's Dorf	17:00	3 km

Dezember 2020

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
07.12.	Nikolaus – Nordic Walking + „Nordic Walking seniorenerecht“	17:00 17:00	0-4 km 2-4 km
14.12.	Kalterbach – Auerbach	17:00	4 km
21.12.	Weihnachten – Glühweinstrecke + „Nordic Walking seniorenerecht“	17:00 17:00	0-4 km 2-4 km

danach Weihnachtspause bis Anfang Januar 2021.

Weitere Informationen bei:

- Alfons Herbst („Nordic Walking seniorenerecht“) - Tel. 02754 / 8089 •
- Jens Packmohr – Tel. 02754 / 212260 • Achim Schmidt – Tel. 0160 / 4005214 •
- Marina Zode – Tel. 02754 / 8309 •