



# NordicWalking Routen von Ort zu Ort



## Entdecken Sie die schöne Umgebung von Malsch.

Unsere Streuobstwiesen und weitläufigen Wälder in der Vorbergzone bieten nicht nur gute Wege zum Wandern und Walken, sie begeistern auch durch die intakte Natur mit teils seltenen Pflanzen direkt am Wegesrand. Sie können die gute Luft, die Ihnen beim Laufen zugute kommt, förmlich „schmecken“. Nehmen Sie dazu die Bilder auf, die Ihnen unsere Natur bietet. Entdecken Sie die besonderen Reize einer jeden Jahreszeit. Sie werden sehen, durch die bewusste Aufnahme der Natur können Sie sich bei ihrer sportlichen Betätigung zusätzlich entspannen und erholen.

Die schöne Landschaft, ausgestattet mit vielen gut ausgebauten Wegen in Wald und Flur veranlasste die Gemeinde, ganze 100 km für Nordic Walker auszuzeichnen. Dabei wurden die Routen so gestaltet, dass vom Anfänger bis zum Profi jeder eine passende Strecke findet.

Dass sich gerade NordicWalking, das „flotte Gehen mit Stöcken“, zu einer Trendsportart entwickelt hat, hat gute Gründe: Neueste sportmedizinische Untersuchungen zeigen, dass NordicWalking in jedem Alter ein idealer Sport zum Trainieren der Herz-Kreislauf-Funktionen ist, die Kraft, das Koordinationsvermögen und die Ausdauer fördert, ohne dabei den Bewegungsapparat und die Gelenke zu sehr zu belasten.

NordicWalking ist demnach ein ideales und preiswertes Training mit hohem Fitnesswert. Voraussetzung ist allerdings, dass die Technik stimmt. Das sollte unbedingt beachtet werden. Hat man sich erst einmal einen falschen Bewegungsablauf angeeignet, ist dieser nur schwer zu korrigieren. Zwar finden Sie auf dieser Karte einige wichtige Hinweise zur Technik, sinnvoll ist es aber auf jeden Fall, zuerst einen Nordic Walking Kurs zu besuchen, um Fehler von vornherein zu vermeiden. Angeboten werden die Kurse von vielen Sportvereinen, Fitnessstudios oder Krankengymnastik-Praxen. Auch in Malsch gibt es diverse Angebote.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim „flotten Gehen“ in unserer Natur.

## NordicWalking Technik



Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt; Rumpf aufrecht

Arme schwingen locker aus dem Schultergelenk parallel zum Körper

Schulrachse rotiert gegen die Beckenachse

Ellenbogen nur leicht gebeugt; Stockeinsatz über dem Körperschwerpunkt

Arm gleitet während der Schubphase am Becken vorbei – bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

Stöcke zeigen immer schräg nach hinten

Hand ist beim Stockeinsatz vorne geschlossen

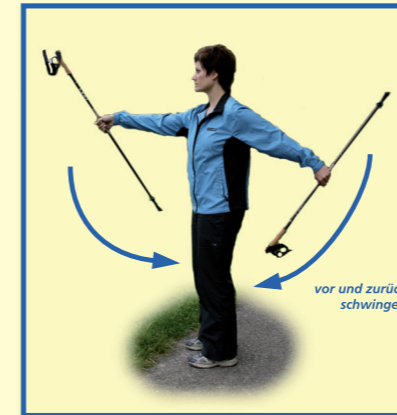


## Die Stockhaltung



Die Nutzung der Strecken und Einrichtungen sowie die Durchführung abgebildeter Übungen und Techniken erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird vorausgesetzt, dass Sie die gesundheitlichen Voraussetzungen um Ausüben der sportlichen Tätigkeiten mitbringen. Der Betreiber übernimmt dafür keine Haftung.

## Aufwärmen



vor und zurück schwingen



zurück schwingen



nur Oberkörper dreht

Knie leicht gebeugt



vor schwingen

## Stretching



Bein wechseln



Bein wechseln



Bein wechseln



Nach rechts und links dehnen, Arme gestreckt, Oberkörper

## Die Routen:

- 1** **Ins hintere Waldprechtstal**  
10,9 km • 406 Höhenmeter  
Anspruchsvolle Route durch das Waldprechtstal über die Gemarkung unserer Nachbarn Muggensturm, Freilsheim und Gaggenau zum Fuße des Mahlbergs, dem südlichsten Punkt unserer Gemarkung.
- 2** **Kinder-Tour Waldprechtstal**  
5,1 km • 171 Höhenmeter  
Leichte Route mit wenig Steigung. Besonders geeignet für Familien, auch mit Kinderwagen. Rund die Hälfte der Strecke ist asphaltiert und führt durch das vordere Waldprechtstal.
- 3** **Wulzenkopf-Runde**  
7,1 km • 212 Höhenmeter  
Vom Start an der Rentnerhütte geht es vorbei am romantischen Steinbruch Richtung Wulzenkopf. Ab dem Scheitelpunkt am Henkersweg geht es wieder bergab. Nach der Überquerung der Landstraße führt die Route durch das Waldprechtstal zurück zum Startpunkt.
- 4** **Steinbruch-Tour**  
5,1 km • 192 Höhenmeter  
Bergauf geht es vorbei am Waldprechtsweierer und am Malscher Steinbruch, hinab über den Bunkerweg und durch den Spielfinken wieder zurück.
- 5** **Panoramaweg**  
12,2 km • 409 Höhenmeter  
Mit zwei Einstiegsmöglichkeiten bietet diese Tour an vielen Stellen Ausblicke in die Rheinebene. Am höchsten Punkt der Strecke besteht die Möglichkeit, auf die Routen 11 oder 12 zu wechseln.
- 6** **Glasbachhütten-Tour**  
14,2 km • 461 Höhenmeter  
Die anspruchsvolle Tour führt zur Glaswiese und zur „Oberen und Unteren Glasbachhütte“.
- 7** **Trimm-Dich-Runde**  
3,0 km • 74 Höhenmeter  
Auf den Spuren des ehemaligen „Trimm-Dich-Pfades“ führt diese kleine Runde durch den Spielfinken, vorbei am „Rehrbrunnle“.
- 8** **Waldenfels-Tour**  
5,7 km • 163 Höhenmeter  
Die abwechslungsreiche Route durchquert die Abteilung „Burgschlag“ mit der geschichtsträchtigen „Burg Waldenfels“.
- 9** **Goben-Runde**  
4,2 km • 111 Höhenmeter  
Die Tour verläuft durch den Wald der Vorbergzone und bietet trotz der geringen Länge viel Abwechslung.
- 10** **Scheuerberg-Tour**  
10,8 km • 312 Höhenmeter  
Hier ist die ganze Kondition gefordert. Sofort beginnt der Anstieg über den Scheuerberg Richtung „Rimmelsbacher Hof“. Als Entschädigung reicht der Ausblick über die Rheinebene bis zu den Vogesen und dem Pfälzer Wald.
- 11** **Glaswiesen-Runde**  
5,3 km • 130 Höhenmeter  
Entlang des Wald-Feld-Randes führt der Weg zur alten Pflanzschule, weiter über die oberen zu den unteren „Drei Marken“ und zurück über die Glaswiese und dem Kiesweg zum Start.
- 12** **Erlenhag-Runde**  
6,1 km • 73 Höhenmeter  
Auf ebenen Wegen bietet die Strecke Ausblicke in den Schwarzwald und bis nach Pforzheim. Im Wald ist die Strecke gesäumt von abwechslungsreichen Baumbeständen.
- 13** **Rund um Völkersbach**  
10,5 km • 191 Höhenmeter  
Die Runde verläuft meistens am Übergang vom Feld zum Wald. Hier auf der Höhe gibt es Ausblicke in die Ferne oder auf den Ort Völkersbach, der sich immer wieder aus einem anderen Blickwinkel zeigt.

Asphalt Streckenanteil Asphalt Waldwege Streckenanteil Waldwege Graswege Streckenanteil Graswege

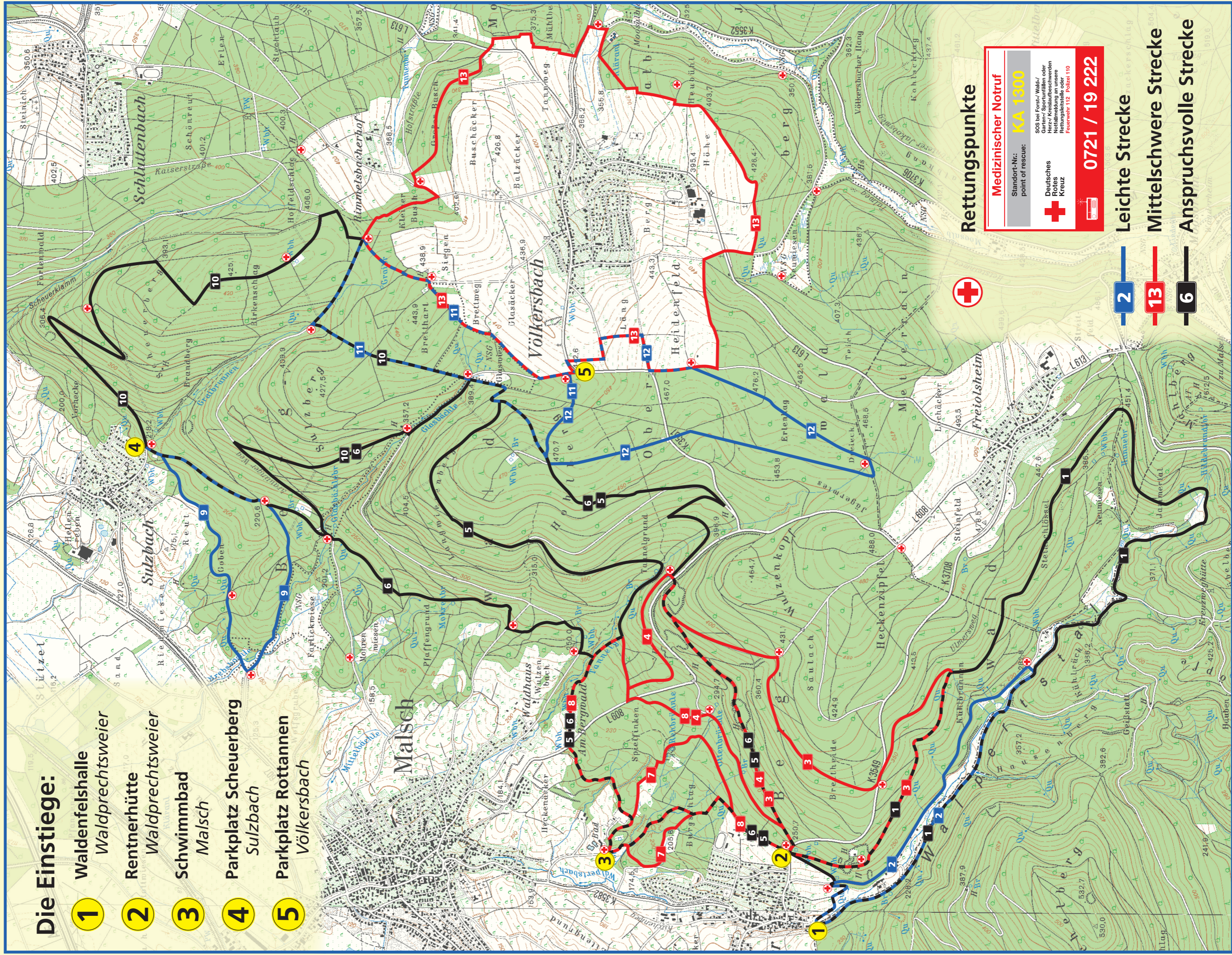


# NordicWalking-Routen von Ort zu Ort



## Die Einstiege:

- 1** Waldenfelshalle  
Waldprechtsweier
- 2** Rentnerhütte  
Waldprechtsweier
- 3** Schwimmbad  
Malsch
- 4** Parkplatz Scheuerberg  
Sulzbach
- 5** Parkplatz Rottannen  
Völkersbach



Rettungspunkte

**Medizinischer Notruf**  
 Standort-Nr.: **KA 1300**  
 point of rescue:  
 SOS bei Forst-/ Wald-/  
 Garen-/ Sportunfällen oder  
 Notfallmeldung an unsere  
 Rettungsleitstelle oder  
 Feuerwehr 112 Polizei 110

- 2** Leichte Strecke
- 13** Mittelschwere Strecke
- 6** Anspruchsvolle Strecke