



# nordic walking park roth

- ▶ neue Auflage mit dem Jubiläumsweg 2010
- ▶ sieben ausgeschilderte Strecken vorwiegend auf Naturböden
- ▶ zwei beleuchtete Nachtstrecken

## **WILLKOMMEN IM NORDIC WALKING PARK ROTH**

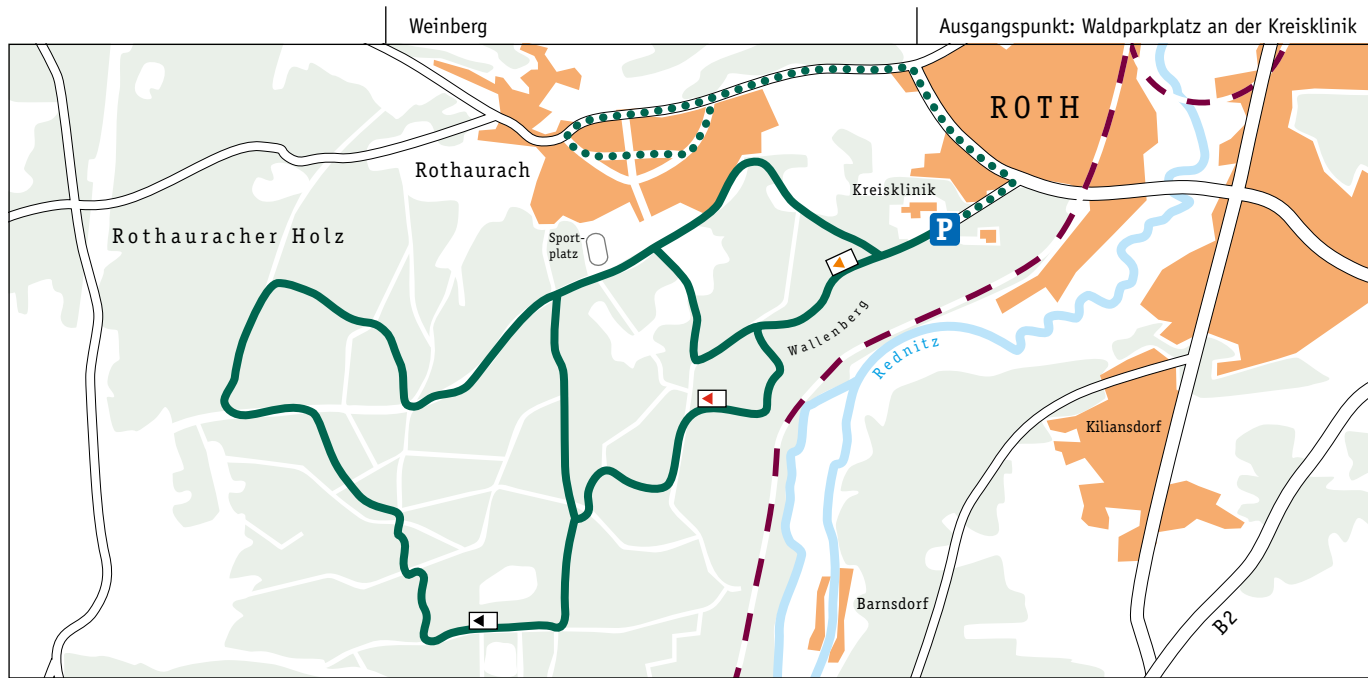
Schöne Umgebung mal sportliche Bewegung bei wohligerem Befinden geteilt mit netten Menschen ist unsere Formel für ein ganzheitliches Fitnesskonzept in Roth.

Nordic Walking bietet ein extrem gutes Spektrum an gesundheitlichen Aspekten zum effektiven Herz-Kreislauftraining, zur erhöhten Aktivierung von fast 90 Prozent der Gesamtmuskulatur, zur Gewichtsreduktion und zur gelenkschonenden Konditionsverbesserung.

Es wurde in Finnland als Sommertraining für Athletinnen und Athleten aus den Bereichen Langlauf und Biathlon entwickelt und eignet sich hervorragend für Leistungssportlerinnen und Leistungssportler, die alternatives Training bevorzugen und für alle, die mit dem Ausdauersport beginnen wollen.

Wir wünschen einen guten Start und viele schöne Trainingsstunden.





▲ lang: 8,2 km — ca.1Std. 30 Min.

▲ mittel: 4,5 km — ca. 1Std.

▲ kurz: 2,7 km — ca. 30 Min.





## WEINBERG

Der Weinberg ist ein wunderschönes dichtes Mischwaldgebiet mit einem variantenreichen Streckennetz auf weichen Waldböden.

Das Gebiet erstreckt sich südwestlich von Roth in den Landkreis hinein bis nach Rittersbach. An diesem wildromantischen Ort finden Sie zu jeder Jahreszeit die schönsten Stimmungen der Natur.

Ein breit gefächertes Angebot an Strecken bietet hier optimale Einstiegsmöglichkeiten für Neulinge bis hin zur anspruchsvollen Top Down-Etappe für ambitionierte Nordic Walkerinnen und Walker.

Über Rothaurach führt eine beleuchtete Nachtstrecke, die Sie nicht nur in den Wintermonaten nutzen können.

Der Weinberg bietet einen Übungsplatz und variable Streckenlängen bei unterschiedlichem Höhenprofil.

Streckenlänge

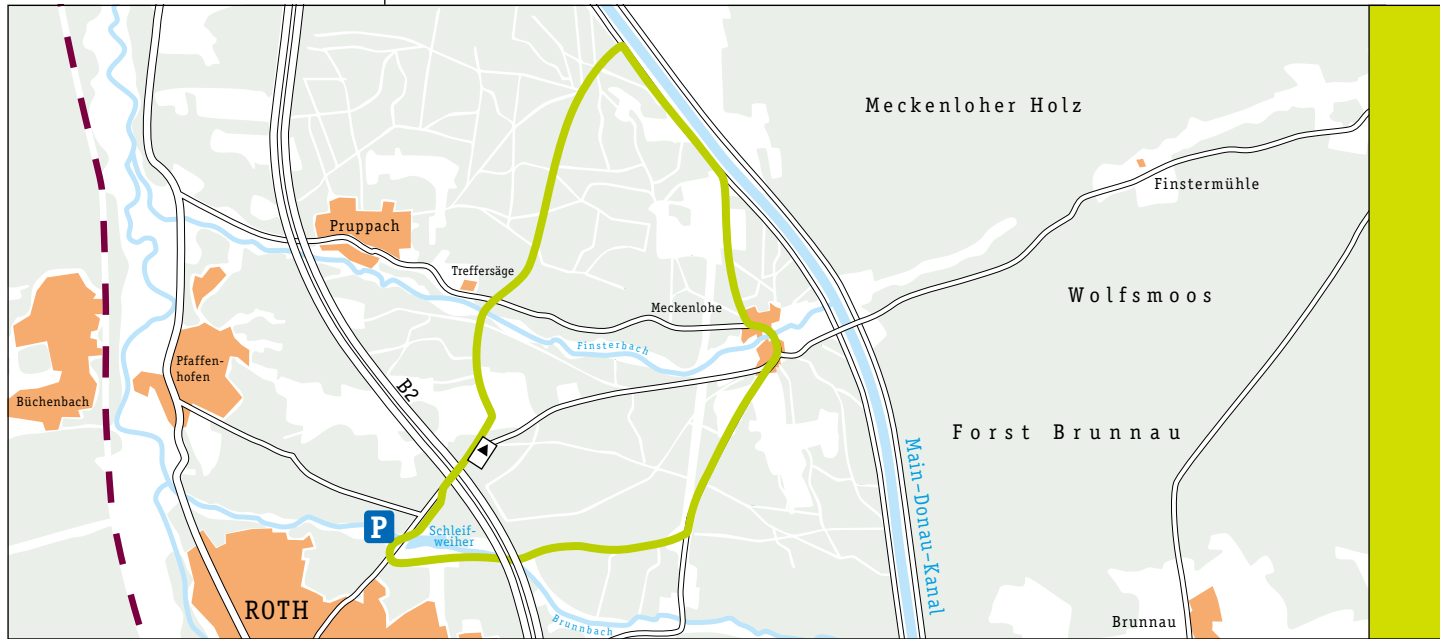
► Ausgangspunkt & Infotafel

● mit beleuchteter Nachtstrecke ● 4,7km — ca. 1 Std. ● ● ● ● ●

2,7 km, 4,5 km und 8,2 km

Waldparkplatz an der Kreisklinik

Schleifweiher



Parkplatz direkt am Schleifweiher



## SCHLEIFWEIHER

Der Schleifweiher ist Ausgangspunkt einer Rundstrecke, die über die Treffersäge zum Main-Donau-Kanal führt.

Offene Feldwege wechseln mit schattigen Waldabschnitten. Hier kann dann wieder kräftig an der Armtechnik gearbeitet werden.

Am Main-Donau-Kanal gibt es anschließend die Gelegenheit, den Blick über das Wasser schweifen zu lassen, bevor der Weg bei Meckenlohe wieder Richtung Roth dreht.

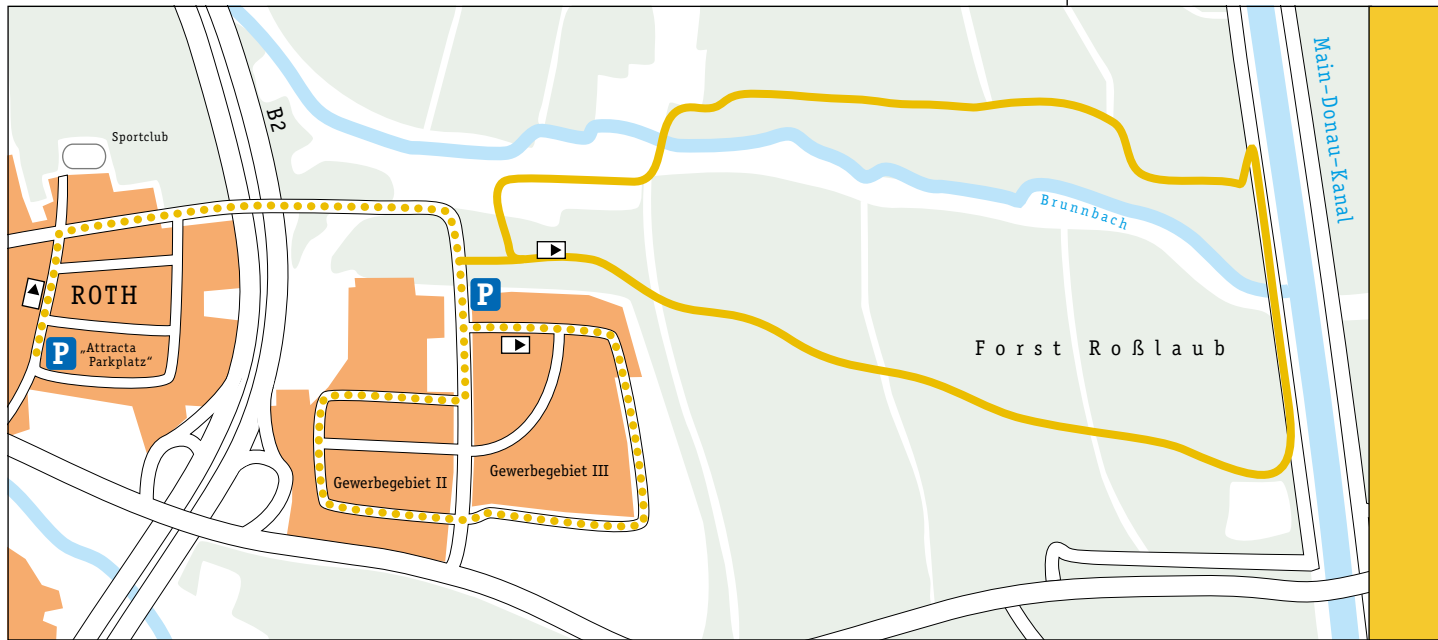
Direkt vom Schleifweiher führt eine flache Strecke zum Kanal und über Meckenlohe zurück.

Streckenlänge & Laufzeit

12 km — ca. 2 Std. 30 Min.

► Ausgangspunkt & Infotafel

Parkplatz am Schleifweiher



Start der Nachtstrecke am „Attracta-Parkplatz“

Parkplatz & Infotafel im Gewerbegebiet III





## MAIN-DONAU-KANAL

Auf den Spuren der Triathletinnen und Triathleten der großen Sportereignisse in Roth (Quelle Challenge und Rothsee-Triathlon) startet diese Strecke im Gewerbegebiet III und führt auf direktem Weg zum Main-Donau-Kanal.

Dort trifft die waldreiche Nordic Walking Etappe auf die Wasserstraße, die als weitläufige Jogging- und Radstrecke von vielen Menschen bevorzugt wird.

Vorbeifahrende Schiffe sind eine willkommene Abwechslung bevor der Weg zurück durch Wald und Flur noch einmal zum Power Walk einlädt.

Eine beleuchtete Nachtstrecke führt vom „Attracta-Parkplatz“ durch das Gewerbegebiet.

Vom Gewerbegebiet III in Roth läuft die flache Strecke zum Main-Donau-Kanal und zurück.

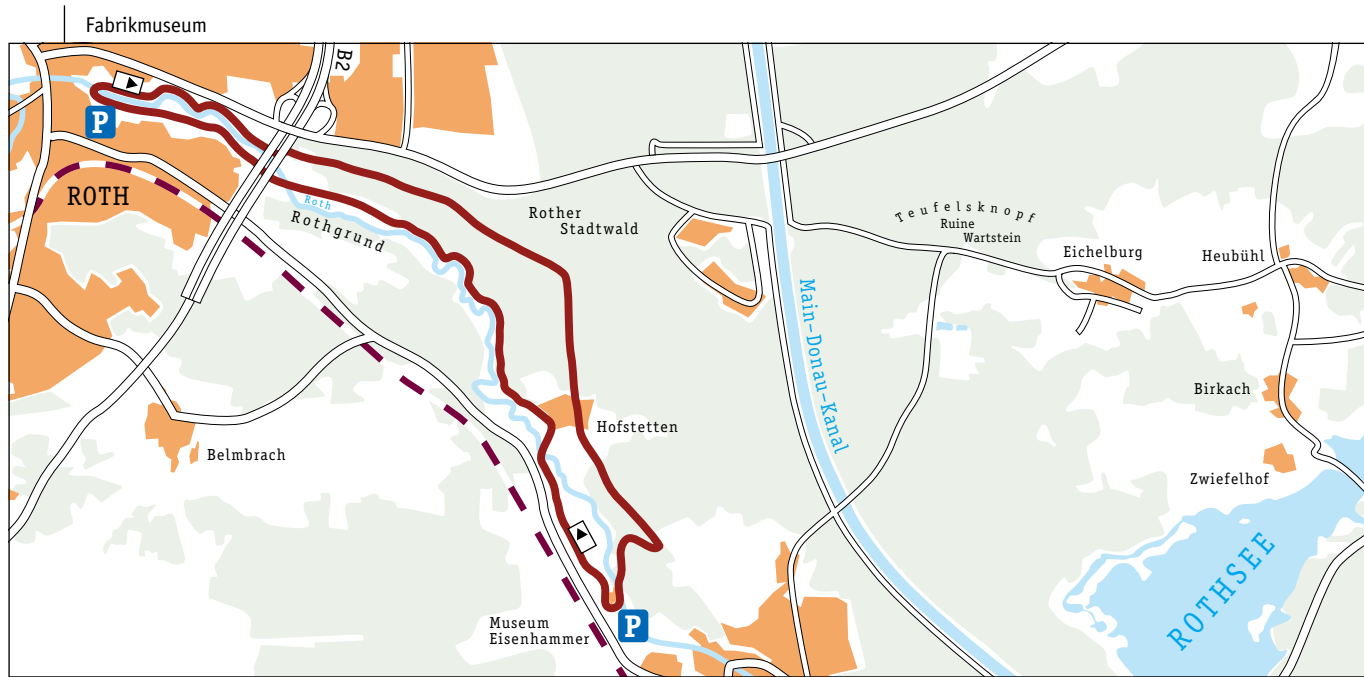
● mit beleuchteter Nachtstrecke ● 5 km — ca. 1 Std. ● ● ● ● ●

Streckenlänge & Laufzeit

8 km — ca. 1 Std. 30 Min.

▶ Ausgangspunkt & Infotafel

Parkplatz im Gewerbegebiet III



Fabrikmuseum

P

ROTH

Rothgründ

Rother Stadtwald

Teufelsknopf  
Ruine  
Wartstein

Eichelburg

Heubühl

Belmbrach

Hofstetten

Main-Donau-Kanal

Birkach

Zwiefelhof

Museum  
Eisenhammer

P

ROTHSEE

Parkplatz & Infotafel am Freizeitbad / Fabrikmuseum

alternativer Einstiegspunkt am Eisenhammer bei Eckersmühlen



Ein romantischer, leicht hügeliger Weg bis zum Eisenhammer führt durch das Rothtal.

## FABRIKMUSEUM

Zwei kulturelle Höhepunkte bietet die stadtnahe Nordic Walking Strecke mit Start am Fabrikmuseum der Leonischen Industrie.

Im Rothgrund, entlang gewundener Pfade, kann geschwitzt, gepowert oder gewandelt werden. Weiter führt die Strecke nach Hofstetten.

Am Museum Eisenhammer findet sich vielleicht die Zeit für eine kleine Besichtigung mit Schmiedevorführung.

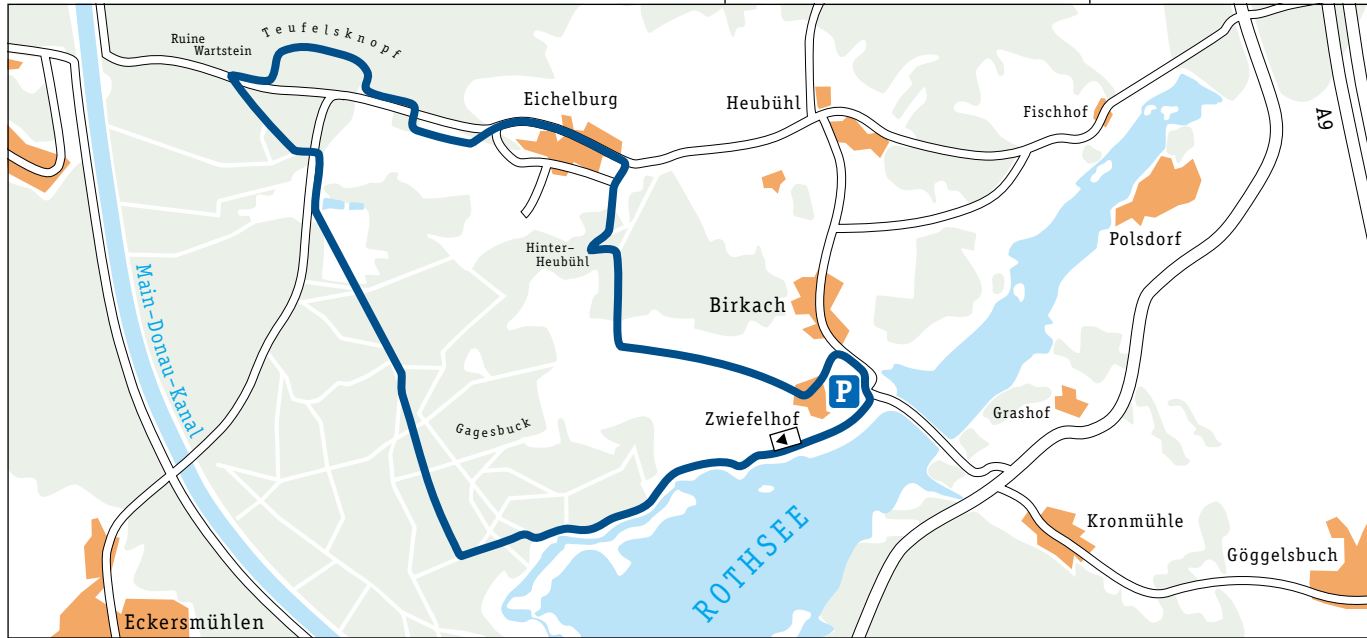
Zurück führt der idyllische Weg am Flußlauf der Roth entlang über das Wasserwerk. Am Ziel lockt im Sommer noch das kühlende Nass des Freizeitbades in direkter Nähe.

Streckenlänge & Laufzeit

11 km — ca. 2 Std. 15 Min.

► Ausgangspunkt & Infotafel

Parkplatz Fabrikmuseum in Roth





Eine flache Strecke führt am Rothsee entlang zur Ruine Wartstein am sagenumwobenen Teufelsknopf.

## ROTHSEE

Am Rothsee, im Zentrum vielfältiger Freizeitangebote, beginnt am Parkplatz Birkach die landschaftlich abwechslungsreiche Tour.

Im sportlichen Nordic Walking Schritt geht es zunächst am See entlang weiter zum sagenumwobenen Teufelsknopf. Durch den Eichelburger Wald führt die Strecke überwiegend auf weichen Waldwegen zum Rothsee zurück.

Noch einen Blick zum See, einen Durstlöscher oder einen kleinen Hungerhappen bei den am See gelegenen Gaststätten zu sich nehmen und den Tag wohligh gesund genießen.

Streckenlänge & Laufzeit

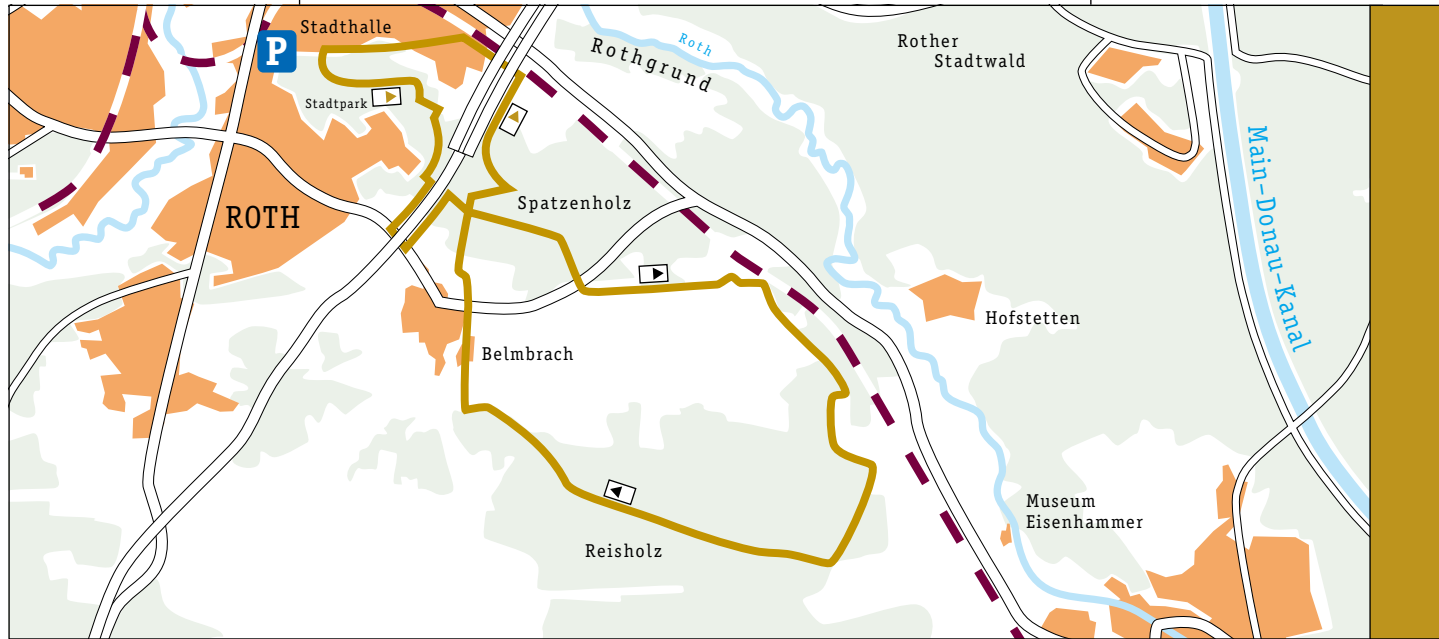
10 km — ca. 2 Std.

► Ausgangspunkt & Infotafel

Parkplatz Zwiefelhof bei Birkach

Parkplatz, Start & Infotafel an der Stadthalle

Lände Roth



B2

▲ lang: 9,5 km — ca. 2 Std.

▲ kurz: 3,5 km — ca. 1 Std.

Eckersmühlen



## JUBILÄUMSWEG 2010

Anlässlich des 950-jährigen Stadtjubiläums im Jahre 2010 wurde dieser Weg als Erweiterung des seit 5 Jahren bestehenden Nordic-Walking-Parks ausgeschildert.

Er führt vom Stadtgartengelände in südöstlicher Richtung an der B2 entlang in Richtung Belmbrach, durchquert das sog. Spatzenholz um dann über offenes Ackerland in Richtung Hofstetten weiter zu laufen.

Kurz vorher biegt die Strecke in Richtung Reisholz ab, durchquert dieses in Richtung Belmbrach und führt dort am Ortsrand entlang zurück nach Roth.

Über eine markierte Abkürzung kann im Spatzenholz bereits nach 3500 m zum Ausgangspunkt zurückgekehrt werden.

Direkt vom Stadtgarten führt eine flache Strecke Richtung Fliegerhorst und über Belmbrach zurück nach Roth.

Streckenlänge

3,5 km und 9,5 km

► Ausgangspunkt & Infotafel

Parkplatz Stadthalle Roth

## UNSERE SPONSOREN

Der Jubiläumsweg 2010 wird Ihnen präsentiert mit freundlicher Unterstützung von:



Oliver Frank **Kommunikationsdesign**

**infinity-sport.com**

## AUFWÄRMEN, DEHNEN & KOORDINATION

Ein gelungenes Training bereiten Sie mit lockeren Aufwärmübungen vor.

Führen Sie folgende Übungen durch, um Ihre Muskulatur auf die intensive Bewegung einzustellen, Ihre Reaktionsfähigkeit und Koordination zu erhöhen und den Kreislauf auf das pulsgesteuerte Ausdauertraining einzustimmen.

Legen Sie vor dem Start die Intensität der Herz-Kreislaufbelastung anhand der empfohlenen Werte fest. Eine Pulstabelle befindet sich auf der vorletzten Seite.

Zum Schluss der Nordic Walking Tour lassen Sie das Training wieder mit den empfohlenen Dehnübungen ausklingen.

Aufwärmen



Um Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen, beginnen Sie mit lockerem Armschwingen, das vor allem zu zweit Spass macht.

Armschwingen

## Aufwärmen



Es folgt eine weiche, gleichmässige, in alle Richtungen kreisende Schulterbewegung, die Sie im Wechsel oder gleichzeitig mit beiden Armen ausführen, um den Schultergürtel zu aktivieren.

Schulterkreisen



Beine, Hüft- und Kniegelenke in mehrmaligem Wechsel locker vor- und zurückschwingen, um sich auf die große Schrittlänge einzustimmen.

Beinschwingen



Die Stöcke fest neben sich einstecken, die Knie weich gebeugt und auf den beiden Vorfüßen stehend, die Fersen nach rechts und links rhythmisch verschieben. Der Twist lässt sich auch gegeneinander zur Mobilisation von Knie und Becken ausprobieren.

Twisten



## Koordination



Zu zweit gegenüberstehend werfen Sie sich die Stöcke senkrecht nacheinander, gleichzeitig oder sogar überkreuzend zu.

Reaktion



Probieren Sie eine kleine Herausforderung im leichten Einbeinstand aus: Die Stöcke mit ausgestreckten Armen vor sich haltend, fixieren Sie mit den Augen einen Punkt ca. 5–6m vor Ihnen und balancieren sich aus. Schließen Sie für kurze Zeit die Augen...

Balance

## Dehnen



In einem großen Ausfallschritt drücken Sie die Ferse des hinteren Beines zu Boden, während Sie das vordere Knie langsam nach vorne schieben. Sie spüren die Dehnung in der hinteren Wadenmuskulatur.

Waden dehnen



Die Hüftrotatoren werden mit einem gebeugten Bein gedehnt, das Sie auf das Knie vom Standbein legen. Stützen Sie sich gut mit den Stöcken ab und verlagern Sie Ihre Pobacken tief nach hinten. Wechseln Sie Ihre Beine ab und halten Sie die Dehnung gleichmässig.

Hüftdehnung



Aus der Schrittposition beugen Sie das hintere Bein. Das vordere Bein wird gestreckt und die Zehen herangezogen. Schieben Sie den Bauch bei gestrecktem Rücken auf die Oberschenkel zu und spüren Sie die Dehnung an der Oberschenkelunterseite.

Oberschenkel dehnen



Die Brustmuskulatur dehnen Sie mit den Armen am Rücken. Nehmen Sie die Hände eng an den Stöcken zusammen, lassen den Oberkörper aufrecht und Ihren Lendenwirbelsäulenbereich nach hinten gerichtet (kein Hohlkreuz!). Heben Sie die Stöcke langsam vom Rücken nach hinten oben an.

Brustmuskulatur dehnen



Die vordere Oberschenkelmuskulatur dehnen Sie bei gebeugtem Bein, das Sie mit der Hand an der Fersenkappe halten. Sie beugen leicht Ihr Standbein und stützen sich gut auf den Stöcken ab. Wichtig ist, dass Sie kräftig Ihre Pobacken anspannen und Ihre Lendenwirbelsäule nach hinten verschieben. Die Dehnung 20 Sekunden halten, danach wechseln.

Beinmuskulatur dehnen

## Die Nordic Walking Technik

Die hintere Hand öffnet sich ab der Hüfte und schiebt kräftig den Unterarm in die Verlängerung des hinteren Stockes.



Leichte Oberkörpervorlage, weite Schrittlänge bei gemäßigttem Schritttempo.

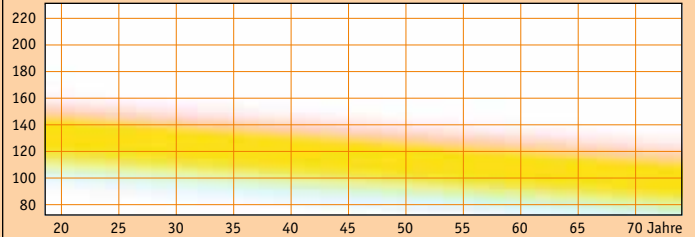
Die Hände greifen nur vorne fest zu. Die Stockdruckphase beginnt erst ab der Hüfte nach hinten wirkend.

Gegengleiche Arm- und Beinbewegung

Beginnen Sie das Nordic Walking mit weit schwingenden Armen, gegen gleich zu Ihrer Beinbewegung. Sie greifen den vorderen Stock und führen den Arm hinter den Körper. Erst ab der Hüfte schieben Sie kräftig mit Ihrem Arm und mit geöffneter Hand in die Verlängerung des Stockes.

## Pulstabelle

### Herzfrequenz pro Minute



optimale Trainingsbelastung — gelber Bereich | Quelle: American Heart Association





Ob lockere Vorbereitung auf den nächsten Triathlon oder schweißtreibendes Workoutwalking — in der Gruppe mit Gleichgesinnten macht das Training meist viel mehr Spaß.

## UNSERE NORDIC WALKING TREFFS

Eine gute Technik und eine kompetente Beratung sind wichtige Voraussetzungen für Ihren gelungenen Start.

Die Volkshochschule, die Sportvereine und die Sportgeschäfte bieten ganzjährig Schnupper- und Einstiegskurse, sowie regelmäßige Treffs für Fortgeschrittene an. Die Kurse werden von qualifizierten Trainerinnen und Trainern betreut.

Nähere Auskünfte erhalten Sie  
bei der Tourist-Information der Stadt Roth:

Stadt Roth

Tourist-Information

im Schloss Ratibor

Hauptstraße 1

91154 Roth

Telefon: 09171/848-513

Telefax: 09171/848-519

E-Mail: [tourismus@stadt-roth.de](mailto:tourismus@stadt-roth.de)

[www.roth.de](http://www.roth.de)

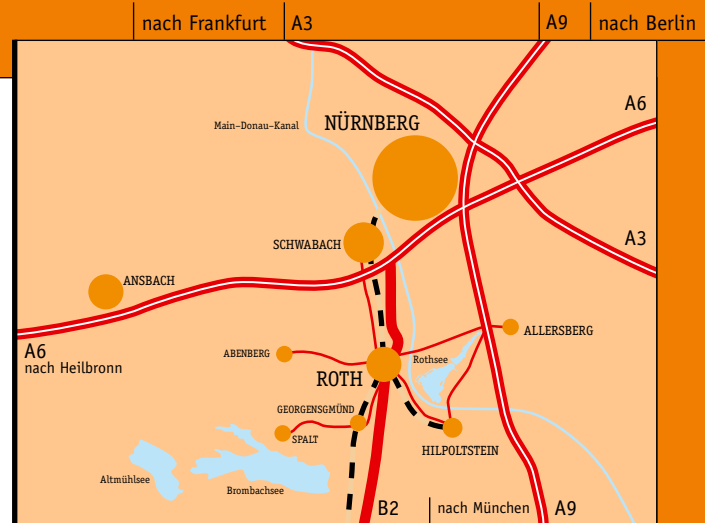
### Impressum

**Redaktion:** Stadt Roth, Abteilung Tourismus & Öffentlichkeitsarbeit **Konzept:** Dieter Männel **Text:** Sabine Kaßold  
**Bilder (Sportler):** Catrin-Anja Eichinger **Druck:** Warter, Roth **Typo & Grafik:** Oliver Frank Kommunikationsdesign

# nordic walking park ROTH



stadt  
leitbild  
**roth**  
2015



Roth ist 25 km südlich von Nürnberg gelegen, mitten im Fränkischen Seenland. Gemeinsam mit unseren Nachbarstädten und -gemeinden bilden wir eine interessante Region, die zum Besuch einlädt und einen erlebnisreichen Aufenthalt verspricht.



Gefördert durch die Gemeinschaftsinitiative LEADER+ der Europäischen Union und den Freistaat Bayern