

Nordic Walking im Sankt Wendeler Land

Die aus Finnland stammende Sportart Nordic Walking ist dynamisches Gehen, bei der insgesamt 90 % aller Muskeln beansprucht werden. Kaum eine andere Sportart weist diesen positiven Trainingseffekt auf. Im Sankt Wendeler Land wurden insgesamt acht Nordic Walking Parks mit jeweils mehreren Rundwegen angelegt.

Sportlich orientierte Gäste finden hier ideale Voraussetzungen für aktive Erholung: saubere Luft, mäßige bis anspruchsvolle Steigungen und Gefällstrecken und vor allem eine wunderschöne Landschaft. Insgesamt erstrecken sich die acht Nordic Walking Parks auf eine Gesamtstrecklänge von 194 km.

Die einzelnen Touren innerhalb der Parks sind als Rundwege angelegt und mit einem einheitlichen Nordic Walking Symbol und Richtungsangabe beschildert. Anhand der unterschiedlichen Beschilderungsfarben lassen sich die verschiedenen Schwierigkeitsgrade erkennen.

Blau: leicht
Rot: mittelschwer
Schwarz: anspruchsvoll



An jedem Ausgangspunkt befinden sich Infotafeln mit einem Kartenausschnitt, auf dem die Routen gekennzeichnet und beschrieben sind. Die Höhenprofile von jeder Route verdeutlichen die Steigungs- und Gefällstrecken.

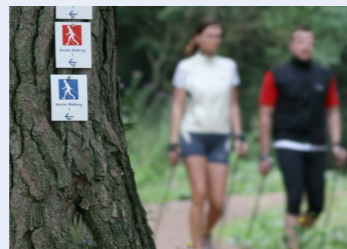


NORDIC WALKING PARK WEISELBERG

FREISEN

BAHNHOF-GRÜGELBORN KÖNIGSBETT

13,2 km (rot)
13,6 km (schwarz)



Der Nordic Walking Park Weiselberg weist eine mittlere und eine anspruchsvolle Route in einer Höhenlage von 383 und 603 m aus. Alle Routen starten am Parkplatz des Weiselbergbades in Oberkirchen. Die Strecken zeichnen sich durch eine landschaftlich reizvolle Lage und schöne Aussichtspunkte aus. Die längste und steigungsreichste Strecke ist über 13,6 km lang und führt durch das Naturschutzgebiet Weiselberg bis zum Gipfel.

NORDIC WALKING PARK ALSBACH-ILL

MARPINGEN

HÄRTELWALD KELTENPFAD BÄRENWEG

3,0 km (blau)
5,7 km (rot)
7,5 km (schwarz)

Im Nordic Walking Park Alsbach-Ill starten die insgesamt drei Routen am Bergmannskreuz in Marpingen am Exelberg. Die Wege führen größtenteils durch naturnahe Waldgebiete und liegen zwischen 353 und 414 m. Wunderschöne Panoramablicke in Richtung des Schaumbergmassivs lassen sich beim Walken genießen.

NORDIC WALKING PARK SCHLOSSBERG

NAMBORN

LIEBENBURGBLICK WACKENBORNER MÜHLE WENDELINUSHÖHLE

5,8 km (blau)
7,1 km (rot)
8,8 km (schwarz)

Der Nordic Walking Park Schlossberg besteht aus drei Routen mit drei Schwierigkeitsgraden. Die Länge der Strecken beträgt insgesamt 21,7 Kilometer. Sie befinden sich auf einer Höhenlage zwischen 300 und 350 m und sind auch für Anfänger geeignet. Der Ausgangspunkt ist zu erreichen über die B 41 St. Wendel-Nonfelden, Ausfahrt Hofeld, direkt hinter der Brücke. Dort ist ein kleiner Parkplatz.

NORDIC WALKING PARK NAHEQUELLE

NOHFELDEN

JUNGENWALD ECKERSBERG/WASSERBACH KUHNENKREUZ

2,6 km (blau)
6,5 km (rot)
7,5 km (schwarz)



Der Nordic Walking Park Nahequelle umfasst drei Routen mit einer Gesamtlänge von 16 Kilometern. Sie befinden sich in einer Höhenlage zwischen 390 und 530 m. Es handelt sich um Wald- und Schotterwege, verbunden mit herrlichen Aussichten in die Umgebung. Die schwarze Strecke Kuhnenkreuz weist stellenweise große Steigungen auf. Der Ausgangspunkt befindet sich direkt am Parkplatz Nahequelle, der über Selbach zu erreichen ist.

NORDIC WALKING PARK OTZENHAUSEN

NONNWEILER

KAHLENBERG MOOSBRUCH EBERTSWALD ERLEBNIS KELTENRING

4,4 km (blau)
4,7 km (blau)
7,7 km (rot)
9,5 km (schwarz)



Der Nordic Walking Park Otzenhausen besteht aus 4 Routen mit insgesamt 26 Kilometern in einer Höhenlage zwischen 467 und 625 m. Während die schwarze Tour nur Fortgeschrittenen zu empfehlen ist, sind die anderen Walking-Routen auf naturbelassenen Pfaden und Wegen gut begehbar. Der Ausgangspunkt befindet sich am Parkplatz zur Primstalsperre, Ortsausgang Otzenhausen Richtung Züsch.

NORDIC WALKING PARK WURZELBACH

ST. WENDEL

WURZELBACH VIERBANNSTEIN HAMMELSBERG

4,3 km (blau)
11,2 km (rot)
12,6 km (schwarz)

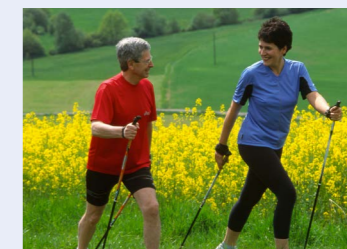
Auf einer Höhenlage zwischen 290 und 390 m führen pfadige Wege durch die Wälder des Wasserschutzgebietes Wurzelbach. Der Ausgangspunkt befindet sich an einem Parkplatz an der Verbindungsstraße St. Wendel-Winterbach.

NORDIC WALKING PARK WENDELINUSPARK

ST. WENDEL

WENDELINUSPARK WALLESWEILERHOF GÖCKELMÜHLE

5,2 km (blau)
12,4 km (rot)
18,0 km (schwarz)



Im Nordic Walking Park am Wendelinuspark starten 3 Routen. Die Walking-Strecken sind zwischen 5 und 18 km lang und enthalten Steigungsabschnitte bis zu 8 %. Bei der kurzen, blauen Route handelt es sich um den Rundweg im Wendelinuspark. Dieser wird bei der roten Strecke um eine Schleife um Winterbach und Bliesen erweitert. Die schwarze Tour führt bis zur Skulpturenstraße bei Baltersweiler.

NORDIC WALKING PARK SCHAUBERG

THOLEY

AUFWÄRMSTRECKE ERLEBNISPARK HERZWEG PHILOSOPHENWEG BRUDERBORN

1,3 km (blau)
4,4 km (blau)
6,3 km (rot)
11,6 km (rot)

Der Nordic Walking Park Schaumberg besteht aus 4 Routen über insgesamt 24 Kilometer. Das bewegte Relief um den Schaumberg (Höhenlage zwischen 310 und 560 m) macht die Touren landschaftlich sehr attraktiv aber auch relativ anspruchsvoll. Es gibt zwei leichte und zwei mittelschwere Routen. Der Ausgangspunkt der Touren ist am Erlebnisbad Schaumberg zwischen Tholey und Theley.

Jogging im Sankt Wendeler Land

Wer es lieber etwas sportlicher mag, kann sich mit Jogging fit halten, denn Laufen ist Volkssport Nummer eins. Auch hierzu bietet das Sankt Wendeler Land gute Möglichkeiten. Wir haben einige komplett ausgeschilderte Rundtouren zusammengestellt, die sich bestens zum Joggen eignen. Zwei ehemalige Bahntrassen als Zielstrecken laden geradezu ein, Fitness und Kondition zu trainieren. Darüber hinaus gibt es im Sankt Wendeler Land verschiedene Laufveranstaltungen, wie zum Beispiel den Globus Marathon in St. Wendel oder den jährlich stattfindenden 2-Seen-Panoramalauf in Nonnweiler.



RUNDWEGE

WEISELBERG RUNDWEG

LÄNGE: 4,7 km (leicht)
START: Wassertretanlage Oberkirchen
ADRESSE: Weiselbergstraße, 66629 Freisen
WEG: befestigter Weg
BESCHILDERUNG: Logo Weiselberg-Weg

BÄRENWEG

LÄNGE: 7,5 km (mittel - schwer)
START: Bergmannskreuz, Marpingen
ADRESSE: Mozartstraße, 66646 Marpingen
WEG: Wald, Asphalt, befestigter Weg
BESCHILDERUNG: Nordic Walking (schwarz)

KELTENPFAD

LÄNGE: 5,5 km (mittel)
START: Bergmannskreuz, Marpingen
ADRESSE: Mozartstraße, 66646 Marpingen
WEG: Wald, Asphalt, befestigter Weg
BESCHILDERUNG: Nordic Walking (rot)

BOSTALSEE-RUNDWEG

LÄNGE: 6,8 km (leicht)
START: Tourist-Information
ADRESSE: Am Seehafen 1, 66625 Nohfelden
WEG: Asphalt
BESCHILDERUNG: Bodenmarkierung und Kilometrierungsschilder

RUNDWEG UM DIE PRIMSTALSPERRE

LÄNGE: 12,8 km (leicht)
START: Staudamm Primstalsperre
ADRESSE: An der Talsperre, 66620 Nonnweiler
WEG: Asphalt
BESCHILDERUNG: keine

IMSBACH-PROMENADE

LÄNGE: 4,7 km (leicht)
START: Hofgut Imbsch
ADRESSE: Hofgut Imbsch 1, 66636 Tholey
WEG: befestigter Wanderweg
BESCHILDERUNG: Logo Imbsch-Promenade

HERZWEG THELEY

LÄNGE: 2,8 km (leicht)
START: Parkplatz am Schaumberg
ADRESSE: Zum Schaumbergturm, 66636 Tholey
WEG: befestigter Weg
BESCHILDERUNG: Wegweiser am Startpunkt

RUNDWEG IM WENDELINUSPARK

LÄNGE: 5,2 km (mittel)
START: Wendelinuspark St. Wendel
ADRESSE: Welvertstraße 2, 66606 St. Wendel
WEG: Asphalt
BESCHILDERUNG: Kilometrierungsschilder

ZIELWEGE

WENDELINUSWEG

LÄNGE: 12,3 km (leicht)
START: Bahnhof St. Wendel
ADRESSE: 66606 St. Wendel
ZIEL: Tholey
WEG: Asphalt, ehemalige Bahntrasse
BESCHILDERUNG: Logo Wendelinusweg

FRITZ-WUNDERLICH-WEG

LÄNGE: 24 km (leicht)
START: Parkplatz oberhalb Rathaus Freisen
ADRESSE: Schulstraße, 66629 Freisen
ZIEL: Kusel
WEG: Asphalt, ehemalige Bahntrasse
BESCHILDERUNG: Logo Fritz-Wunderlich-Weg

TOURIST-INFORMATION
 SANKT WENDELER LAND
 Am Seehafen 1
 66625 Nohfelden-Bosen
 Telefon (0 68 52) 90 11-0
 Telefax (0 68 52) 90 10-20
 tourist-info@bostalsee.de
 www.sankt-wendeler-land.de

Anreise mit ÖPNV:
 www.saarfahrplan.de



Nordic Walking
 und Jogging
 im Sankt Wendeler Land

