

Der Einstieg in den Nordic Fitness Park beginnt am Killberg Parkplatz oberhalb der Häfele Hütte. Der Weg dorthin führt aus der Stadt kommend an der Remigius Kirche und dem Naturfreundehaus vorbei, bis man nach einem steilen Anstieg auf den erwähnten Parkplatz gelangt. Hinter der Abschrängung weist eine Tafel auf die Strecken im Nordic Fitness Park hin. Diese sind für Läufer, Walker und Nordic Walker gleichermaßen gedacht. Eine Besonderheit ist die neu angelegte Finnenbahn. Der Park eignet sich hervorragend für ein Herz-Kreislauf-Training. Gewinnen Sie über Bewegung ein Mehr an Lebensfreude – allein oder in der Gruppe!

Zur individuellen Einführung und leistungsgerechten Weiterführung des Nordic Fitness steht ein Kompetenzteam bereit.

Infos: VfL Nagold, Tel. 07452/1280 oder im Internet [www.nagold.de](http://www.nagold.de) unter „Bürger aktiv“, „Bürgerforum“



#### 1. Strecke schwarz – 10,15 km

Gehzeit ca. 1,5 Stunden, Laufzeit ca. 60 Min., Steigung ca. 160 Höhenmeter

**Besonderheiten:** Stetiger Anstieg im ersten Drittel, danach kräftige Anstiege im Bereich Dreispitze, Kirchberg und Bindertanne. Strecken fast immer im Wald. Überwiegend Feinschotter als Belag.

#### 2. Strecke rot – 5,73 km

Gehzeit ca. 50 Min., Laufzeit ca. 35 Min., Steigung ca. 95 Höhenmeter

**Besonderheiten:** Anstieg vom Start, kräftiger Aufstieg am Dachsbau und zu Lachenhütte sowie zum Stubenkammerle, dann stetig bergab. Strecken teils im Wald, teils freie Fläche, Belag Feinschotter.



#### 3. Strecke rot, gestrichelt – 7,62 km

Gehzeit ca. 65 Min., Laufzeit ca. 50 Min., Steigung ca. 95 Höhenmeter

**Besonderheiten:** Anstieg vom Start, kräftiger Anstieg am Dachsbau, stetiger Anstieg bis Abzweig Bindertanne, hier kräftiger Anstieg, Rückweg Anstieg Dachsbau, darin leichter Abstieg. Strecken teils im Wald, teils freie Fläche, Belag zu Beginn Asphalt, dann Feinschotter.



#### 4. Strecke blau – 4,73 km

Gehzeit ca. 45 Min., Laufzeit ca. 30 Min., Steigung ca. 80 Höhenmeter

**Besonderheiten:** Stetiger Anstieg bis Kreuztanne, danach Anstiege im Bereich Hirschsulz und Stubenkammerle, dann stetiger Abstieg. Strecken fast immer im Wald, Belag überwiegend Feinschotter.

#### 5. Strecke blau, gestrichelt – 5,275 km

Gehzeit ca. 50 Min., Laufzeit ca. 35 Min., Steigung ca. 85 Höhenmeter

**Besonderheiten:** Anstieg vom Start, kräftiger Aufstieg am Katzensteig, Wasenweg und zur Stottele Hütte, dann stetig bergab, Anstieg an der Kreuztanne, dann bergab. Strecken im Wald, Belag Feinschotter.

#### 6. Strecke gold „Beginner“ – 2,61 km

Gehzeit ca. 35 Min., Laufzeit ca. 25 Min., Steigung ca. 50 Höhenmeter

**Besonderheiten:** Anstieg vom Start, kräftiger Anstieg am Katzensteig, stetiger Anstieg am Gasweg, ab Kreuztanne leichter Abstieg bis zum Ausgangspunkt. Strecken im Wald, Belag Feinschotter, zu Beginn Asphalt.

#### 7. Strecke lila „Läufer“ – 1,63 km

Beginn ab Stottele Hütte, Laufzeit ca. 8 Min., Steigung ca. 5 Höhenmeter

**Besonderheiten:** Strecke für Lauftraining und Fitness-tests (UKK-Test). Strecken im Wald, Belag Feinschotter.



Fitnessstrecken

## Nagolder Nordic Fitness Park



Abwechslungsreiche Strecken für Läufer, Walker und Nordic Walker

Abwechslungsreiche Strecken für Läufer,  
Walker und Nordic Walker (siehe Beschilderung)



Markierung	Höhenmeter	Länge (m)
1. schwarz	160	10150
2. rot	95	5730
3. rot	95	7620
4. blau	80	4730
5. blau	85	5275
<b>Trainingsstrecke</b>		
6. gold	50	2610
7. lila	5	1630
<b>Startposition</b> ● ● ● ●		

Beginn und Ende: Hinweistafel  
Nordic Walking

Einkehrmöglichkeit: Innenstadt, Natur-  
freundehaus

