

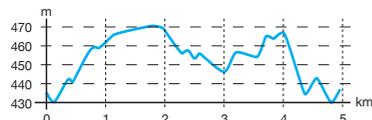
KLEINE RUNDE



Die überwiegend flache 5 km lange Strecke ist besonders für Einsteiger geeignet.

Der Einstieg in die blau markierte Strecke erfolgt vom Beckenweiher aus zunächst auf einem flachen Waldweg. Nach ca. 400 Metern muss ein kleiner Anstieg überwunden werden. Von dort an gelangt man auf einem asphaltierten Radweg über eine wunderschöne kleine Waldrunde ohne weitere Anstiege zurück zum Ausgangspunkt.

Jeder Läufer bzw. Nordic Walker kann ohne große Höhen überwinden zu müssen (Gesamtanstieg 77 m) das Naherholungsgebiet Feuchtlach erkunden.



Länge: 5 km

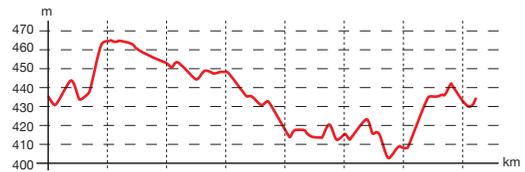
Schwierigkeitsgrad: leicht

MITTLERE RUNDE



Der 7 km lange Rundkurs fordert den Läufer bzw. Nordic Walker besonders im letzten Streckenabschnitt. Die Strecke ist ausschließlich im Wald gelegen und beansprucht das Herz-Kreislaufsystem mit insgesamt 150 Höhenmetern. Für gesunde und aktive Menschen stellt die rot markierte Strecke kein Problem dar.

Nach einer Steigung am Beginn der Strecke führt ein Forstweg auf gleicher Höhe durch das Naherholungsgebiet. Auch der Rückweg ist zunächst leicht abfallend. Im letzten Drittel der Strecke, im Ortsteil Ziegelhütte, muss eine lange, anspruchsvolle Steigung überwunden werden, bevor man zum Ausgangspunkt zurückkehrt.



Länge: 7 km

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

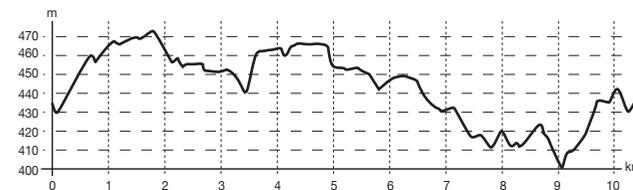
GROSSE RUNDE



Die schwarz gekennzeichnete Strecke ist für trainierte Läufer bzw. Nordic Walker geeignet. Einige Anstiege mit insgesamt 200 Höhenmetern fordern die Ausdauer.

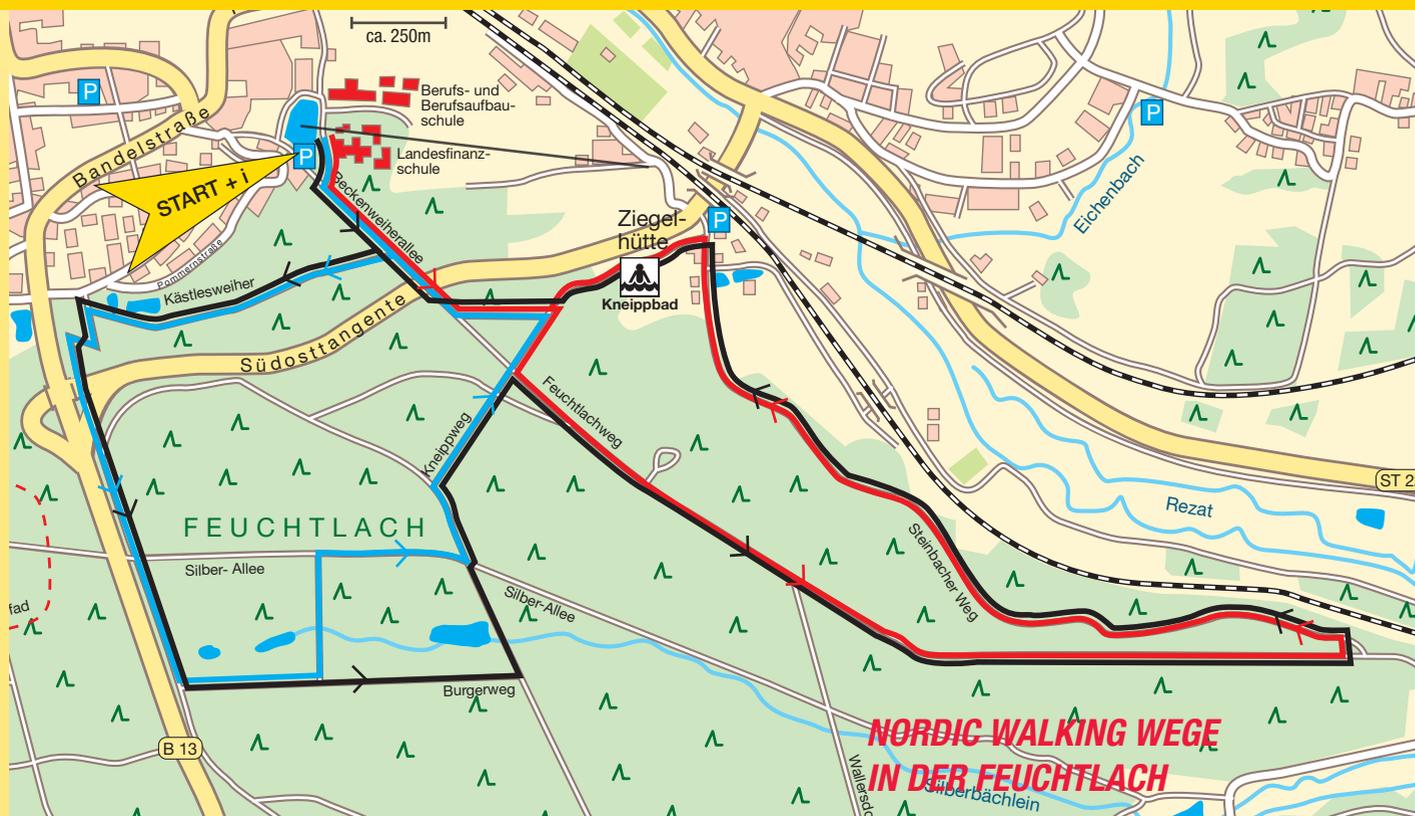
Der 10 km lange Rundkurs beginnt zunächst mit einer Steigung. Nach einer kurzen asphaltierten Strecke entlang eines Radweges beginnt eine landschaftlich sehr attraktive Strecke im Naherholungsgebiet der Feuchtlach. Nach ca. einem Drittel der Strecke muss ein Anstieg überwunden werden, bevor die Streckenführung dann in einen flacheren Teil übergeht. Am Ende der Rundstrecke erfolgt nochmals ein steiler und lang gezogener Anstieg zum Ausgangspunkt zurück.

Die wunderschönen, befestigten Waldwege entschädigen jedoch für die Mühen.



Länge: 7 km

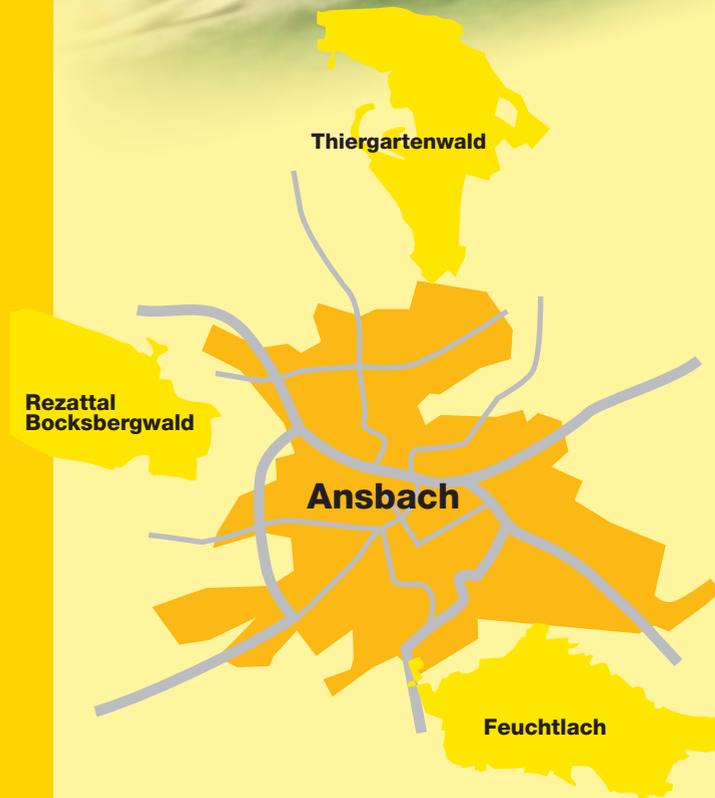
Schwierigkeitsgrad: schwierig



Ausgeschilderte Wege für Anfänger bis Köhner

LAUFEN & NORDIC WALKING

rund um Ansbach



Sportamt Ansbach
Schaibbergerstraße 38
91522 Ansbach
Tel. 0981 9720915
sportamt@ansbach.de



ÜBUNGSRUNDE

Startpunkt der Übungsstrecke ist der Spielplatz in Neuses.

Dieser flache 3 km lange Rundkurs ist besonders geeignet, Lauf- bzw. Nordic Walking Anfängern den Einstieg in die Sportart zu erleichtern. Auf dieser kurzen Strecke können technische Übungen sehr gut trainiert werden.

Die Strecke ist nicht separat ausgemaltes sondern in der blau gestrichelten Markierung integriert.

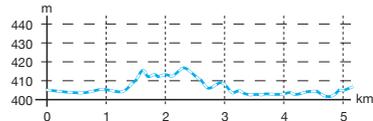
Länge: **3 km**
Schwierigkeitsgrad: **sehr leicht**

ANFÄNGERRUNDE

Der Anfängerrundkurs ist 5,3 km lang und ohne Steigungen.

Die erste Hälfte der Strecke verläuft entlang der Bahnschienen auf einem befestigten Feldweg Richtung Wasserzell.

Der Rückweg erfolgt durch den Ort Wasserzell auf asphaltierter Straße zurück zum Ausgangspunkt.

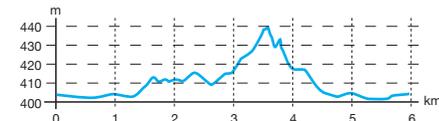


Länge: **5,3 km**
Schwierigkeitsgrad: **sehr leicht**

KLEINE RUNDE

Die überwiegend flache 6 km lange Strecke ist besonders für Einsteiger geeignet.

Die erste Hälfte der blau markierten Strecke verläuft entlang der Bahnschiene auf einem befestigten Feldweg Richtung Wasserzell. Von dort gelangt man auf schönen Waldwegen mit einem kleinen Anstieg auf der Hälfte des Rundkurses zum Bocksberg. Jeder Läufer bzw. Nordic Walker kann ohne große Höhen überwinden zu müssen (Gesamtanstieg 21 m) die Natur genießen. Lediglich der erste und letzte Kilometer ist auf Asphalt zu bewältigen.

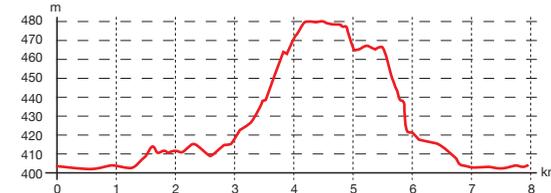


Länge: **6 km**
Schwierigkeitsgrad: **sehr leicht**

MITTLERE RUNDE

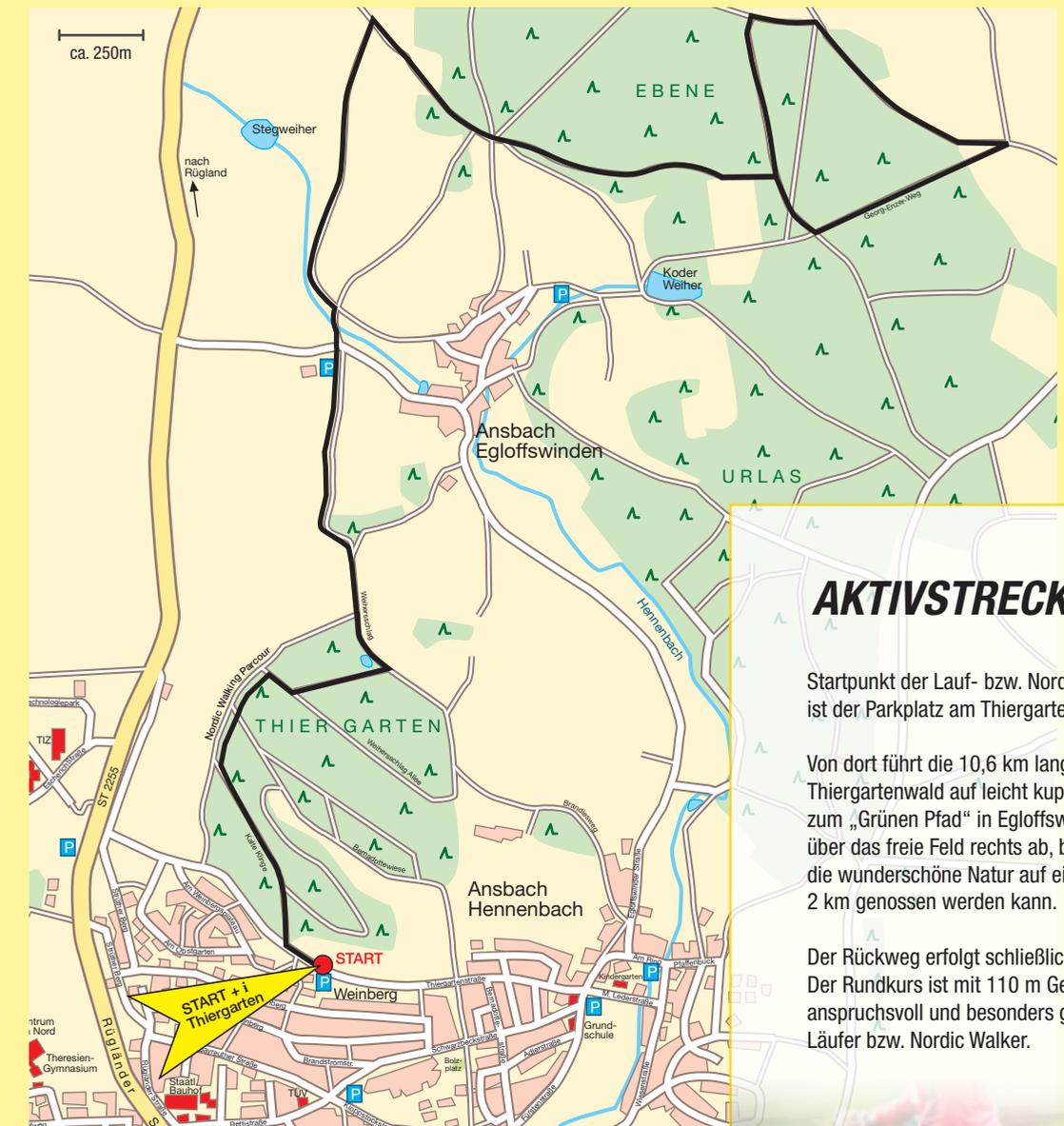
Der 8 km lange Rundkurs fordert den Läufer bzw. Nordic Walker mit zwei Anstiegen im ersten Drittel. Die Strecke ist fast ausschließlich im Wald gelegen und beansprucht das Herz-Kreislaufsystem mit insgesamt 103 Höhenmetern. Für gesunde, aktive Menschen stellt die rot markierte Strecke kein Problem dar. Nach einer Steigung bei Kilometer 1,5 führt der Rundkurs über ein schmales Wegstück mit anschließend langgezogener Steigung zum Bocksberg auf eine wunderschöne Waldgerade.

Auf einem langen, mäßig abfallenden Waldweg nach gut der Hälfte der Strecke kann man sich erholen, um den flachen Heimweg entlang der Bahnschienen anzutreten.



Länge: **8 km**
Schwierigkeitsgrad: **mittelschwer**

HENNENBACH/THIERGARTENWALD

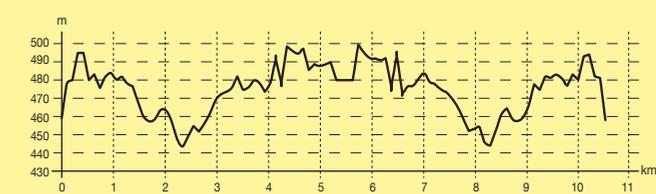


AKTIVSTRECKE

Startpunkt der Lauf- bzw. Nordic Walking Aktivstrecke ist der Parkplatz am Thiergarten in Hennenbach.

Von dort führt die 10,6 km lange Strecke durch den Thiergartenwald auf leicht kupperten Waldwegen bis zum „Grünen Pfad“ in Egloffswinden. Danach geht es über das freie Feld rechts ab, bevor im Grüber Wald die wunderschöne Natur auf einem Rundweg von 2 km genossen werden kann.

Der Rückweg erfolgt schließlich auf gleicher Strecke. Der Rundkurs ist mit 110 m Gesamtsteigung anspruchsvoll und besonders geeignet für geübte Läufer bzw. Nordic Walker.



Länge: **ca. 10,6 km**
Schwierigkeitsgrad: **schwierig**

REZATTAL/BOCKSBERGWALD

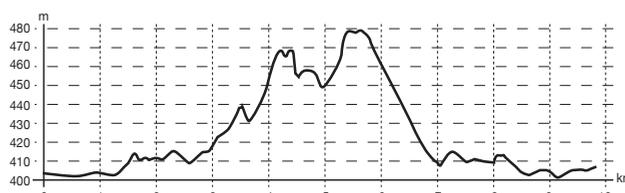


GROSSE RUNDE

Die schwarz gekennzeichnete Strecke ist für trainierte Läufer bzw. Nordic Walker geeignet. Einige Anstiege mit insgesamt 134 Höhenmeter fordern die Ausdauer.

Der 10 km lange Rundkurs beginnt flach entlang der Bahnschiene Richtung Wasserzell. Von dort aus zeigt sich der Bocksberg mit eigenen Herausforderungen von seiner schönsten Seite. Gut befestigte Forstwege führen idyllisch mitten durch den schönen Wald.

Nachdem die erste Hälfte der Strecke mit diversen Anstiegen bewältigt ist, geht es zunächst bergab, bevor es flach wieder zum Ausgangspunkt zurück geht.



Länge: **10 km**
Schwierigkeitsgrad: **schwierig**

