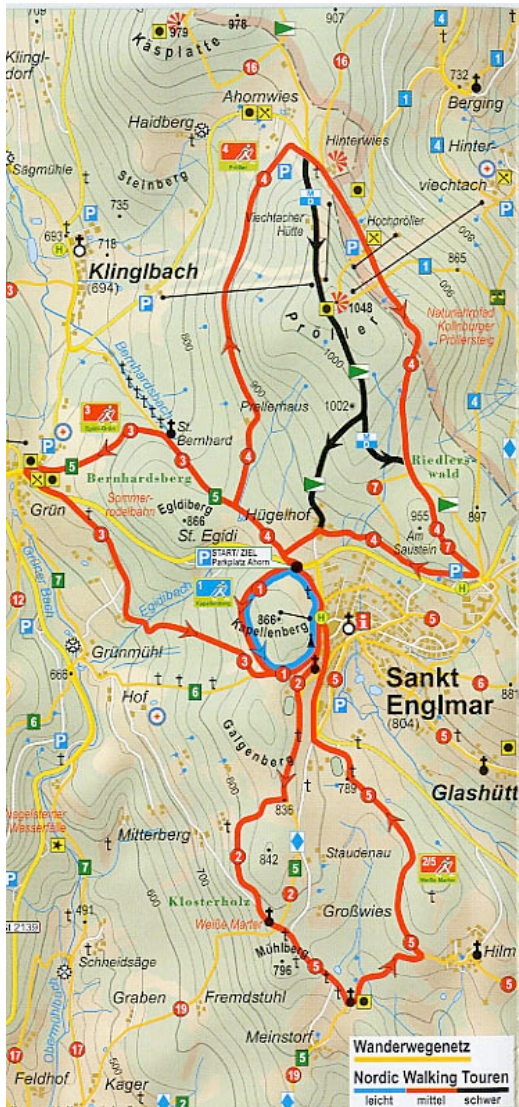
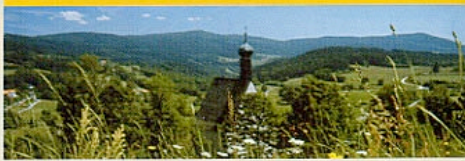


Nordic-Walking-Touren in St. Englmar



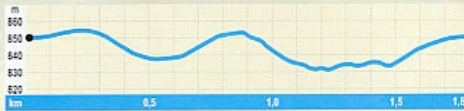
NORDIC TOUR KAPELLENBERG 1

Länge: 1825 m, Steigung: 39 m, Gefälle 39 m



Start am Parkplatz Ahorn zwischen Sankt Englmar und St. Egid, dem Ausgangspunkt für alle Nordic-Walking-Touren – in südwestlicher Richtung um den Kapellenberg auf dem Rundwanderweg Nr. 1 – zum Sattel Kapellenberg - Galgenberg – nun abfallend zur Leonhardikapelle – weiter bis zur Bushaltestelle am Ortsrand von Sankt Englmar – leicht steigend wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Die Kapellenberg-Tour ist eine leichte Walkingstrecke auf wechselnder Wegbeschaffenheit. Sie führt durch Wald und über Wiesen, mit Ausblicken zum Pröller, Predigstuhl und Hirschenstein.



NORDIC TOUR PRÖLLER 4

Länge: 7848 m, Steigung: 179 m, Gefälle 179 m



Start am Parkplatz Ahorn – Richtung Grün auf dem Rundwanderweg Nr. 4 – ansteigend zum Prellerhaus – Querung der Klingbach - Skipiste – weiter nach Hinterwies und Hochpröller – Querung der Skipisten – auf Rundwanderweg Nr. 4 nach Hügelhof – leicht fallend wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Schwere Nordic-Walking-Variante: kurz vor Hinterwies – über die Viechtacher Hütte zum Pröllergipfel – 2 Möglichkeiten zur Rückkehr auf den Rundwanderweg Nr. 4. Die Pröller-Runde ist eine mittlere Walkingstrecke auf wechselnder Wegbeschaffenheit. Sie führt durch Wald und über Wiesen, mit Ausblicken zum Großen Arber und auf den Grenzkamm des Bayerischen Waldes.



NORDIC TOUR EGIDI-GRÜN 3

Länge: 5628 m, Steigung: 181 m, Gefälle 181 m



Start am Parkplatz Ahorn – in Richtung Grün auf den Rundwanderweg Nr. 3 – zur St. Bernhardikapelle – weiter bergab bis zum Ortsteil Grün – Richtung Sommerrodelbahn, dort die Staatsstraße queren und weiter auf dem Rundwanderweg Nr. 3 – aufwärts zum Sattel Kapellenberg - Galgenberg – abwärts zur Leonhardikapelle – zur Bushaltestelle am Ortsrand von Sankt Englmar – leicht steigend zurück zum Ausgangspunkt.

Die Egidi-Runde ist eine mittlere Walkingstrecke auf wechselnder Wegbeschaffenheit. Sie führt durch Wald und über Wiesen, mit Ausblicken zum Hadriwa, Pröller, Kasplatte und ins Obermühlbachtal.



NORDIC TOUR WEISSE MARTER 2/5

Länge: 7673 m, Steigung: 173 m, Gefälle 173 m

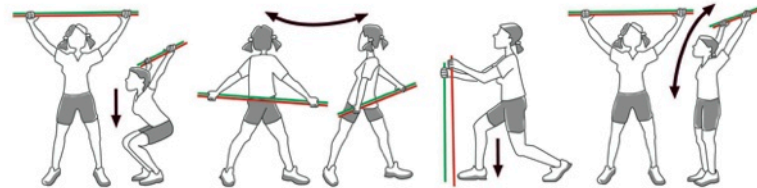


Start am Parkplatz Ahorn – in südwestlicher Richtung um den Kapellenberg auf dem Rundwanderweg Nr. 1 – Abzweig des Rundwanderwegs Nr. 2 bei der Kapelle St. Leonhardi – weiter zu einem Granitfeldkreuz – nun rechts haltend auf schönem Waldweg, am Schluß leicht steigend zur Kapelle „Weiße Marter“ – zur Kapelle Meinstorf – aufwärts in Richtung Hilml auf Rundwanderweg Nr. 5 – vor Ortsrand Hilml nach St. Englmar abbiegen – entlang der Straße zur Bushaltestelle – leicht steigend zurück zum Ausgangspunkt.

Die „Weiße Marter“ ist eine mittlere Walkingstrecke auf wechselnder Wegbeschaffenheit. Sie führt durch Wald und über Wiesen, mit Ausblicken zum Pröller, Predigstuhl, Hirschenstein und in die Donauebene.



AUFWÄRMEN



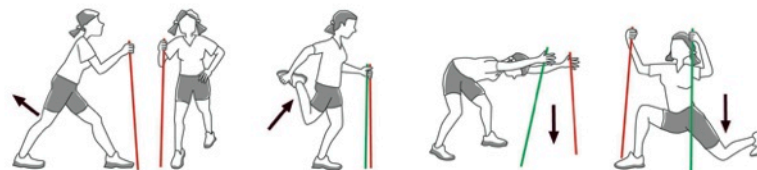
Gesamter Körper

Oberkörper

Oberschenkel

Gesamter Körper

DEHNEN



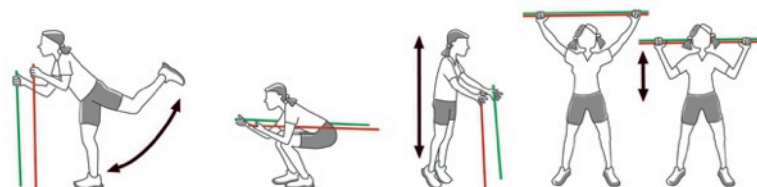
Wadenmuskulatur

Oberschenkelmuskulatur

Oberkörper

Schrittbeuge

KRÄFTIGEN



Gesäßmuskulatur

Beinmuskeln

Unterschenkel

Oberkörper