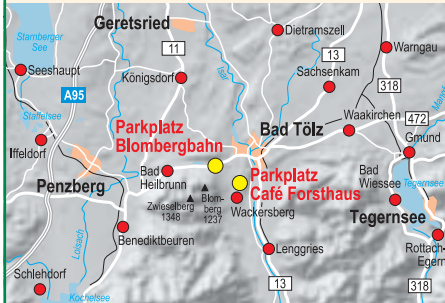


NORDIC.FITNESS.PARK

TÖLZER LAND

Die Routen

Für die 6 Routen (41,1 km) im Nordic Fitness Park Bad Tölz (DNV-zertifiziert) gibt es zwei Einstiege: Richtung Wackersberg: *Parkplatz Café Forsthaus* (Nr. 1, 1.1, 3 und 5) und *Parkplatz Blombergbahn* (Nr. 2 und 4).



Alle Strecken sind eindeutig beschildert. Die Starttafeln zeigen ein Aufwärmprogramm. Unterwegs regen 4 weitere Tafeln zu Kräftigungs- und Dehnübungen an.

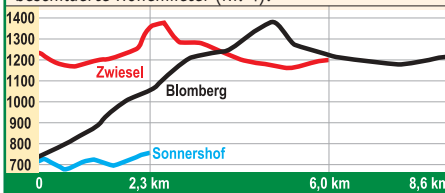
Zwei leichte: 4,7 km (Nr. 1), 2,3 km (Nr. 1.1)

Drei mittlere: 6 km (Nr. 2), 8 km (Nr. 3), 11,5 km (Nr. 5)

Eine schwierige: 8,6 km (Nr. 4)

Besonderheiten

Blicke auf das Alpenvorland, Strecken entlang der Isar, beschilderte Höhenmeter (Nr. 4).



Stockverleih für 3,50 €/Tag (3,- € mit Kurkarte):

Pro Sport TNT, Ludwigstr. 11, Tel. 08041/74 95 4, 83646 Bad Tölz, (auch Verleih von GPS-Geräten)

Medizinischer Service

In allen 16 Nordic Walking Unterkünften können Herzfrequenzmesser und Stöcke ausgeliehen werden. Spezielle Pauschalangebote: „Nordic Walking für Diabetiker“ und „Nordic Walking und Heilfasten“

Zum Wohlfühlen

Eine Entspannungsbadewelt mit Thermalbädern, Sauna, Aromadampfbad, Jod-Inhalatorium sowie Brandungswellenbad, Indoor Surfanlage und sechs Wasserrutschen:

Alpamare, Ludwigstr. 14, 83646 Bad Tölz, Tel. 08041/5099-99, Fax -12, Internet: www.alpamare.de

Besonders vielseitige Wellness-Arrangements: Villa Bellaria, Tel. 08041/8008-0, Internet: www.villa-bellaria.de; Kur- und Wellness-Hotel Eberl, Tel. 08041/7872-0, Internet: www.kurhotel-eberl.de; Kurhotel Tannenberg, Tel. 08041-76650, Internet: www.kurhotel-tannenberg.de

Angebote

Faltblatt mit Routenverlauf, Adressen der lizenzierten Nordic Walking Unterkünfte, Infos zu Schnupperkursen, Anfänger-/Fortgeschrittenkursen, Sonnenaufgangstouren und zur Wellvital-Aktiv Nordic-Walking-Pauschale (2/7 Ü/F ab 112/235 €) gibt es bei:

TI Bad Tölz, Max-Höfler-Platz 1, 83646 Bad Tölz, Tel. 08041/7867-0, Fax -56. E-Mail: info@bad-toelz.de, Internet: www.bad-toelz.de

Infos und Organisation spezieller Nordic Walking Gruppenangebote (z.B. im Rahmen von Tagungen, Seminaren, Incentives): Stadt Land Luft, Ludwigstr. 11, 83646 Bad Tölz, Tel. 08041/79434-58, Fax -96, E-Mail: info@stadt-land-luft.de

Info zum Nordic Walking Biathlon und Nordic Rafting der Montevia, 1. Nordic-Walking-Schule Tölzer Land, Tel. 08851/614630, Internet: www.montevia.de