NORDIC.FITNESS.PARK

WESTERWALD: BAD MARIENBERG/RENNEROD

Die Routen
9 Routen (109,1 km) führen durch die Landschaft um Bad Marienberg und Rennerod im Nordic.Fitness.Park Westerwald (DNV-zertifiziert). Route 8 verbindet die Touren von Bad Marienberg mit denen von Rennerod.

Startpunkte
Bad Marienberg: Waldparkplatz am Wildpark (Nr. 1, 2, 3)
Bei Salzburg: Parkplatz Ski-Hütte „Salzburger Kopf (Nr. 7, 8)
Rennerod: Westerwaldhalle (Nr. 4, 5, 6 und 9)

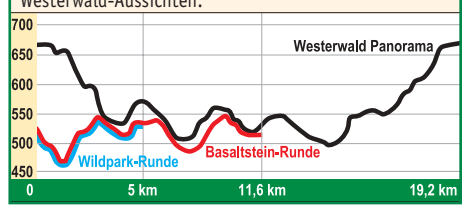
Alle Strecken sind eindeutig beschildert. Die Starttafeln zeigen ein Aufwärmprogramm. Unterwegs regen weitere Tafeln zu Kräftigungs- und Dehnübungen an.

Zwei leichte: 5 km (Nr. 1, Höhensumme (HS) 115 m), 6,6 km (Nr. 4, HS 115 m)

Sechs mittlere: 11,6 km (Nr. 2, HS 205 m), 17,8 km (Nr. 3, HS 315 m), 9,3 km (Nr. 5, HS 200 m), 13,2 km (Nr. 6, HS 23 m), 18,2 km (Nr. 7, HS 385 m), 8,2 (Nr. 9, HS 96 m)

Eine schwierige: 19,2 km (Nr. 8, HS 430 m)

Besonderheiten
Die Verbindungsroute ermöglicht interessante (Teil)Streckenkombinationen. Mehrere Basaltsteinformationen, Naturschutzgebiete Wacholderheide und Fuchskaute sowie Westerwald-Aussichten.



Stockverleih für 2-3 €/Tag
56470 Bad Marienberg: TI Bad Marienberg, Wilhelmstr. 10, Tel. 02661/7031; Sportstudio Altas, Gartenstr. 47, Tel. 02661/7081

56477 Rennerod: TI Rennerod, Hauptstraße 55, Tel. 02664/5067-0; Sport Röttger, Hauptstr. 32, Tel. 02664/999191

56410 Montabaur: Westerwald Touristik-Service (s. links)

Zum Wohlfühlen
Außen- und Innenschwimmbecken, 34°C warmes Bewegungsbad, Strömungskanal, Sauna, Solarium, Massagen: MarienBad Bad Marienberg, Bismarckstraße 65, 56470 Bad Marienberg, Tel. 02661/1300, Internet: www.marienbad-info.de

Angebote
Eine ausführliche Broschüre mit Routenbeschreibung sowie Infos zu Schnupperstunden, Anfänger-/Technik-/Fortgeschrittenenkursen, NW-Treffs, Nordic Cross und dem Nordic-Walking-Wellness-Intensiv-Wochenende (2 Ü/F, NW-Einführung, 2 geführte Touren, 1 Wellnessnachmittag im MarienBad mit Sauna und Aromatherapie- oder Basaltsteinmassage, ab 99 €) gibt es bei:

Westerwald Touristik-Service (Adresse siehe links)