

NORDIC.FITNESS.PARK

WESTERWALD: HÖHR-GRENZHAUSEN

Die Routen

Auf 6 Routen (37,5 km) im Höhr-Grenzhausener Teil des Nordic.Fitness.Parks Westerwald nordic-walken (DNV-zertifiziert). Der Brexbachweg (Nr. 3) dient als Verbindungsweg zwischen den Grenzauer und den Höhrer Strecken.



Startpunkte

Grenzau: Hotel Zugbrücke (Nr. 1, 2 und 3)

Höhr: Waldparkplatz „Am Flürchen“ oberhalb von Hotel Heinz (Nr. 3, 4, 5 und 6)

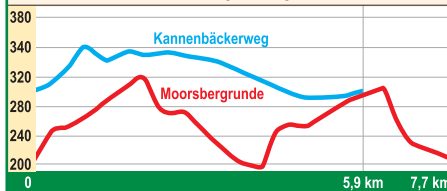
Alle Strecken sind eindeutig beschildert. Die Starttafeln zeigen ein Aufwärmprogramm. Unterwegs regen weitere Tafeln zu Kräftigungs- und Dehnübungen an.

Drei leichte: 3,6 km (Nr. 1, Höhensumme (HS) 105 m), 3 km (Nr. 4, HS 58 m), 6 km (Nr. 5, HS 85 m)

Drei mittlere: 7,7 km (Nr. 2, HS 250 m), 6,8 km (Nr. 3, HS 70 m), 10,4 km (Nr. 6, HS 150 m)

Besonderheiten

Die Verbindungsroute ermöglicht interessante (Teil)Streckenkombinationen. Die Ruine der gut 800-jährigen Burg Grenzau mit ihrem dreieckigen Bergfried.



Stockverleih

TI Höhr-Grenzhausen, Rheinstr. 60a (im Cera Tech Zentrum), 56203 Höhr-Grenzhausen, Tel. 02624/19433; Hotel Zugbrücke (s.u.); Hotel Heinz (s.u., 5 € und 50 € Pfand)

Zum Wohlfühlen

Saunieren und schwimmen, Sole-Whirlpool, Dampfbad, Traum-Raum, Massagen, Reiki, Shiatsu u.v.m. im Aviva Center des Hotels Zugbrücke Grenzau und im Hotel Heinz in Höhr-Grenzhausen:

Hotel ZUGBRÜCKE Grenzau GmbH, Brexbachstr. 11-17, 56203 Höhr-Grenzhausen (Ortsteil Grenzau), Tel. 02624/105-0, Fax -462, E-Mail: info@zugbruecke.de, Internet: www.zugbruecke.de

Hotel Heinz, Bergstr. 77, 56203 Höhr-Grenzhausen, Tel. 02624/9430-0, Fax -800, E-Mail: info@hotel-heinz.de, Internet: www.hotel-heinz.de

Angebote

Eine ausführliche Broschüre mit Routenbeschreibung sowie Infos zu NW-Treffs, Einführungs-/Grund- und AOK-Kursen gibt es bei:

Westerwald Touristik-Service, Kirchstraße 48 a, 56410 Montabaur, Tel. 02602/3001 - 0, E-Mail: info@westerwald.info, Internet: www.westerwald.info oder www.nordic-walking-westerwald.de