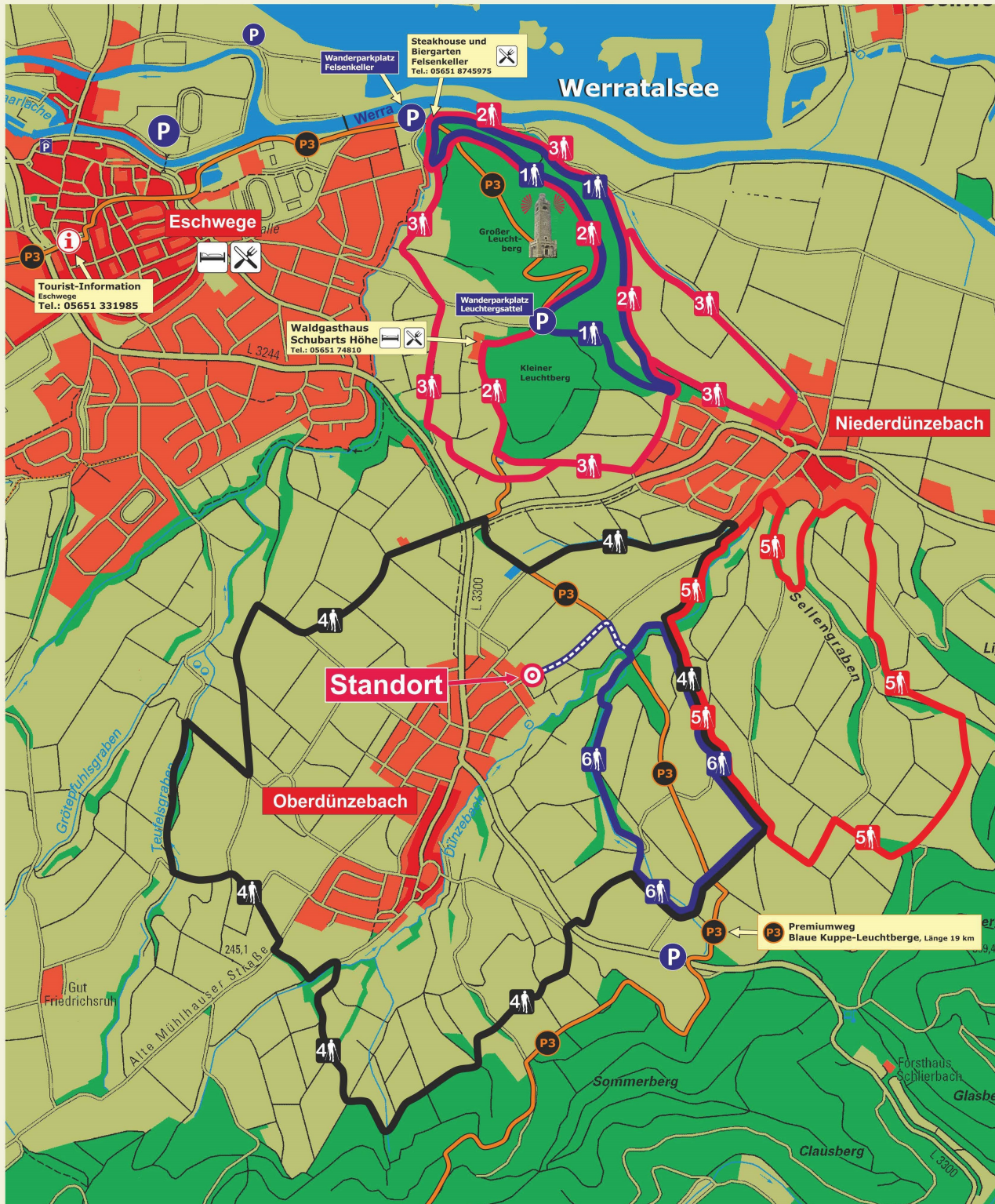




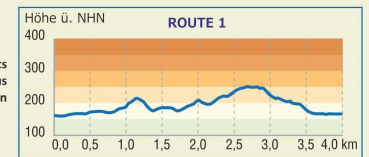
# Nordic Walking Park Eschwege



## Route 1

Schwierigkeitsgrad: leicht Länge: 4 km

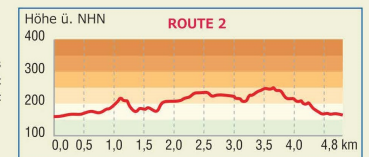
Am Waldrand entlang führt der Weg in Richtung Niederdünzsbach, bevor Sie rechts abbiegen und mit stetigem Anstieg den Leuchtberg-Sattel erreichen. Von hier aus führt die Strecke durch herrlichen Laubwald mit schönen Ausblicken auf den Werratalsee und auf Eschwege zurück zum Ausgangspunkt.



## Route 2

Schwierigkeitsgrad: mittel Länge: 4,8 km

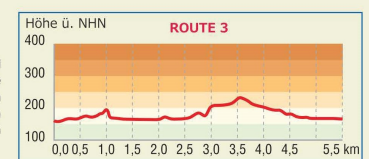
Diese Strecke ist identisch mit der Route 1 in Richtung Niederdünzsbach. Allerdings umrunden Sie den Kleinen Leuchtberg, bis der Weg rechts abbiegt und stetig ansteigt zum Waldgasthaus Schubarts Höhe. Über den Parkplatz am Leuchtberg-Sattel führt der Waldweg auf gleicher Strecke wie Route 1 zurück.



## Route 3

Schwierigkeitsgrad: mittel Länge: 5,5 km

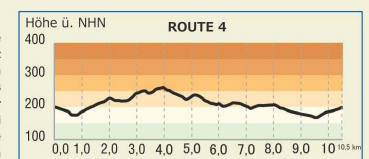
Diese Strecke ist Anfangs identisch mit der Routen 1 und 2, verläuft allerdings bald auf einem Wirtschaftsweg entlang des Dünzsbaches bis zur Ortsrandlage Niederdünzsbach. Von hier aus walken Sie zurück zum Kleinen Leuchtberg, südlich um diesen herum, vorbei am Schützenheim, um dann nach ca. 700 m, zwar auf einem Asphaltweg, doch sehr idyllisch, entlang des Cyriakusbaches (auch Zelchesbach genannt) zurück zum Ausgangspunkt zu gelangen.



## Route 4

Schwierigkeitsgrad: schwer Länge: 10,5 km

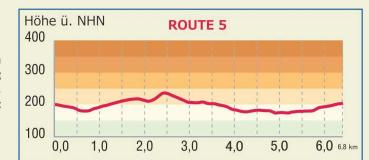
Start Turnhalle Oberdünzsbach. Die Strecke führt über die Mühllhäuser Landstraße Richtung Niederdünzsbach, bevor sie nach rechts in einen Wirtschaftsweg abbiegt und durch ein wunderschönes Tal führt. Nach ca. 3,7 km erreicht man den höchsten Punkt dieser Strecke. Von dort hat man einen herrlichen Panoramablick auf das Eschweger Becken mit den beiden Leuchtbergen, dem Meißner, die Grebendorfer Berge bis zum Hülfenberg. Entlang am Schlierbachswald führt uns die Strecke vorbei an der Warthe, durch den Teufelsgraben zurück zum Ausgangspunkt. Die gesamte Strecke ist befestigt und führt rund um Oberdünzsbach mit vielen herrlichen Ausblicken.



## Route 5

Schwierigkeitsgrad: mittel Länge: 6,8 km

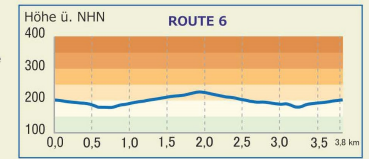
Diese Strecke ist Anfangs identisch mit der Route 4, läuft über einen Wirtschaftsweg nach Niederdünzsbach. Nach ein paar Meter durch das Dorf führt die Strecke Richtung Schlierbachswald. Am Schlierbachswald hat man einen herrlichen Ausblick auf das Werratal. Nach ca. 4,7 km trifft man auf die Route 4, auf gleicher Strecke (jedoch entgegengesetzt) führt sie zurück zum Ausgangspunkt.



## Route 6

Schwierigkeitsgrad: leicht Länge: 3,8 km

Diese Strecke ist Anfangs identisch mit der Route 4, bei 2,3 km gibt es eine wunderschöne Abkürzung durch den Kepplergraben über einen Waldweg zurück zum Ausgangspunkt.



**Aufrechter Oberkörper**  
Brustbein und Bauchnabel antreiben

**Rotation**  
Die Schulterachse rotiert dem natürlichen Bewegungsmuster folgend gegengleich zur Beckenachse.

**Faust**  
Die vordere Hand ist beim Aufsetzen des Stocks geschlossen

**Stockposition**  
Die vordere Stockspitze unter dem Körperschwerpunkt, die hintere im Abstand einer Stocklänge hinter dem Körper.

**Aktive Fußarbeit**  
Flaches Aufsetzen der Ferse, Abrollen über die Außenkante bis zum Großzehengrundgelenk.



**Armbewegung**  
Raumgreifend mit fast gestreckten (langen) Armen.

**Offene Hand**  
Die hintere Hand öffnet sich mit dem Armschwung nach hinten.

Versuchen Sie von Anfang an, eine spielerische Leichtigkeit zu gewinnen. Das natürliche Bewegungsmuster beim Nordic Walking ist harmonisch, fühlt sich gut an und macht vom ersten Schritt an viel Spaß.

