

Traumfäde für Nordic Walker

1. Thermenbachrunde

Diese Runde beginnt bei der Streckentafel am Artrium. Es ist eine Wegstrecke ohne Steigungen, um die Technik zu festigen oder auch Ausdauer zu trainieren. Nicht weit vom Ausgangspunkt am Artrium entfernt, leiten Informationstafeln und Geräte zum Aufwärmen an. Nachdem die Muskeln schön geschmeidig sind, geht es Richtung Rottal Terme. Beim Brunnen biegen wir links ab Richtung Süden, passieren nach wenigen Metern den neuen Thermenbach und erreichen nach ca. 1,5 km die Rott. Hier endet der Asphalt und ein schöner, 2 km langer Weg flussabwärts ist ideal für ein erstes Intervalltraining. Nach 3,5 km überqueren wir die Rott und walken am anderen Ufer jetzt stromaufwärts bis zu einer riesigen 1000jährigen Eiche. Hier steht eine Bank und lädt zur Rast ein. Kurz dahinter schließt sich der Kreis und wir können wählen: entweder folgen wir der Beschilderung auf dem gleichen Weg zurück oder wir gehen rechts ab durch die Rottauen zurück zum Artrium.

2. Rottal Terme Runde

Startpunkt ist wie bei Tour 1 an der Streckentafel am Artrium. Bis zum Umkehrpunkt bei 3,5 km ist die Strecke identisch mit Tour 1. Ab hier laufen wir auf einem asphaltierten Weg weiter bis zur Unterführung, die nach Lengham führt. Nach 6 km erreichen wir den kleinen Ort und ein schöner Radweg führt uns flach über die Schranne und die Kreuzsäulenstraße zum Sport- und Freizeitzentrum und von dort direkt zum Artrium zurück.

3. Hansl Huber Runde

Unser Ausgangspunkt ist die Streckentafel am Arterhof. Die ersten 3 km sind identisch mit der Strecke 4. Wer sich nicht ganz fit fühlt, kann die Holzkapelle ansteuern und die Runde erheblich abkürzen. Andernfalls gehen wir weiter etwas leicht bergan. Nach weiteren 500 Metern beginnt es flach zu werden. Ein schöner breiter Weg führt nun fast 2 km durch den Hochwald. Dieser fällt zum Ende hin ab und wir erreichen eine Staatsstraße. Hier weist ein Schild nach rechts. Nach etwa 200 Meter geht's steil bergab nach Schwertling. Jetzt haben wir wieder Asphalt unter den Schuhen, ehe wir in Grottham auf einen landwirtschaftlichen Weg waldwärts walken. Ein schöner verschlungener Weg führt uns zum Hansl-Huber-Brunnen. Von hier sind es nur 2 Gehminuten bis zur romantischen Holzkapelle und von da noch knapp 2 km immer bergab bis zum Ausgangspunkt am Arterhof.

4. Bruder Konrad Runde

Unser Ausgangspunkt ist die Streckentafel am Arterhof. Über einen zunächst asphaltierten Weg (ca. 100 m) geht es zwischen Feldern leicht bergauf in das schöne Waldgebiet der Lugenzen mit herrlicher Aussicht. Auf verschlungenen Wegen walken wir weiter leicht bergan durch den Laub- und Nadelwald und erreichen nach 3,5 km

eine still gelegene Holzkapelle. Im Anschluss läuft man nun leicht bergab am Waldlehrpfad entlang und genießt die würzige Waldluft oder hält kurz bei der einen oder anderen Infotafel seine Tour an. Nach 5 km verlassen wir den Wald und kehren vorbei an Feldern und Wiesen zum Ausgangspunkt zurück. Tipp: Geht man die gesamte Strecke genau entgegengesetzt, ist sie durch die Steigungen noch anspruchsvoller. Danach unbedingt einen entspannenden Abend im Vitarium der Rottal Terme einlegen, um einem Muskelkater vorzubeugen!

5. Holzkapellenrunde

Wir starten am Ausgangspunkt, der Streckentafel beim Arterhof. Nach ein paar hundert Metern ortseinwärts zweigt unser Weg ab Richtung Wald. Zunächst geht es recht steil bergauf. Am Waldrand lohnt sich ein Blick zurück auf das vor uns liegende Rottal. Im Wald walken wir weiter bergauf und etwa 200 Meter vor der Holzkapelle kommt das steilste Stück des Rundweges und wir spüren, wie unser Puls nach oben strebt. An der Kapelle folgen wir der Beschilderung hinunter zum Hansl-Huber-Brunnen und danach immer weiter talwärts. Ein Hohlweg führt uns hinaus aufs offene Land. Kurz vor dem ersten Bauernhof in Grottham biegen wir scharf links in einen Feld- und Wiesenweg ein, der uns über die typische Hügellandschaft zurück zum Ausgangspunkt führt.

6. Hubertus Runde

Wir starten an der Streckentafel am Infozentrum beim Bella Vista Golfpark zunächst Richtung Bad Birnbach. Nach ca. 300 Meter erreichen wir die Anhöhe zwischen dem Ortsteil Aunham und dem ländlichen Bad und genießen den wunderschönen Ausblick auf den Golfpark mit dem „Wildbach“, der vom Brand entgegen kommt und den Golfern ein zusätzliches Handicap beschert. Der Weg führt weiter entlang des Golfparks. Am Waldrand werfen wir noch einen Blick zurück auf die Pfarrkirche und den Ort, die uns jetzt zu Füßen liegen. Nun führt unser Weg weiter durch ein Waldgebiet. Nach 4 km wartet auf der Hoferer Höhe der nächste Aussichtspunkt mit einem Blick ins Tattenbachtal auf uns. Weiter geht es im Hochwald und am Waldende steil bergab zurück zum Bella Vista Golfpark. Auf dem letzten Kilometer können wir bei Föhn sogar den Dachstein bewundern, so schön ist hier die Fernsicht, die uns bis zum Schluss nicht mehr verlässt.

7. Bella Vista Runde

Diese Tour beginnt wie die Tour 6 am Bella Vista Golfpark. Der Weg führt an einigen Wohnhäusern vorbei, immer mit dem Blick in Richtung Golfpark. Nach ca. 500 Metern kommt ein leichter Anstieg. An dessen Höhepunkt angelangt, hat man eine wunderbare Aussicht über den Golfpark hinweg hinaus ins Rottal. Noch etwas weiter, dann geht es langsam, aber stetig bergab. Nach gut 1,6 km sind wir wieder am Ziel. Bei einem schönen Kaffee oder Tee im Infozentrum lassen wir die Runde ausklingen. Tipp: Geht man diese Runde entgegengesetzt, ist Ausdauer gefragt, da es stetig

