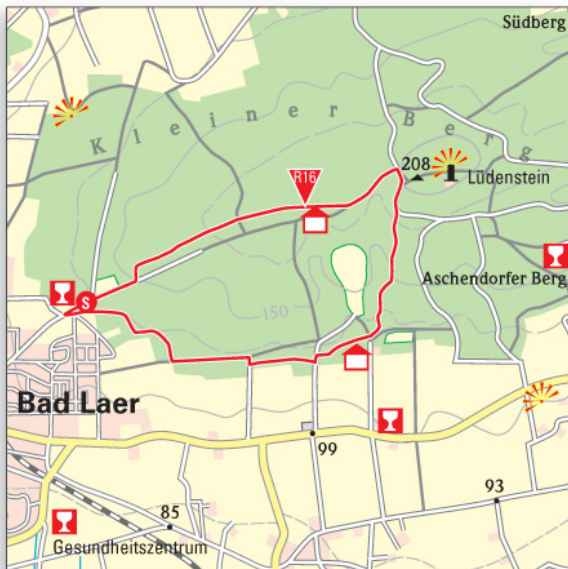


Route 16

„Kolk-Route“



zu beachten:



normale Dehnübungen

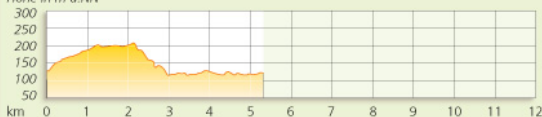


Nordic Walking-Tour für Wald-Genießer

mittel

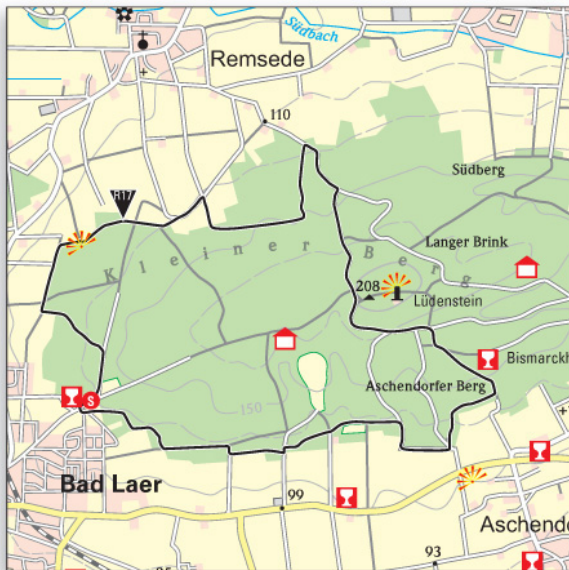
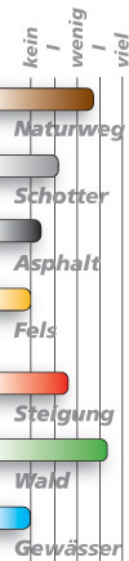
Länge:
5,2 km

Höhe in m ü.NN



Route 17

„Teutopolis-Route“



zu beachten:



vorher besondere Dehnübungen



Ausdauer-Tour für geübte Walker

schwer

Länge:
10,5 km



Route 18

„Piep-Route“



zu beachten:



normale Walking-Vorbereitung



angenehme Tour für Kurzent-schlossene

leicht

Länge:
4,0 km

Höhe in m ü. NN

