



DIE STRECKEN

- Bienenbüttel**
- 1 Gelb, 5,6 km, Puls-Weg
 - 2 Rot, 8,2 km
 - 3 Grün, 8,4 km
 - 4 Schwarz, 18,9 km, Fitness-Weg

- Barum**
- A Verbindungsstrecke Uelzen - Bad Bevensen



- Ebstorf**
- 1 Ahrensberg, 3,9 km, Puls-Weg
 - 2 Wiesensee, 4,3 km
 - 3 Tannenworth, 4,8 km, Puls-Weg
 - 4 Neue Forst, 7,9 km
 - 5 Bobenwald, 12,9 km, Fitness-Weg
 - D Verbindungsstrecke Ebstorf - Uelzen

- Uelzen**
- 1 Königsberg 1, 3,1 km
 - 2 Königsberg 2, 6,8 km, Senso-Weg
 - 3 Königsberg 3, 9,0 km
 - 4 Stadtwald 1, 4,5 km, Puls-Weg
 - 5 Stadtwald 2, 5,4 km
 - 6 Stadtwald 3, 12,3 km, Fitness-Weg
 - 7 Oldenstadt, 8,3 km, Senso-Weg
 - 8 Sportboothafen, 7,6 km
 - 1 Teststrecke, 2,0 km
 - 1 J K S R Verbindungsstrecken

KARTEN-LEGENDE

★ Standort Starttafel

Strecken 1 2 3 4

GA Verbindungsstrecken

Wegerschild

1 1,6 km 2 8,2 km

Die km-Angaben geben die Entfernung bis zum Ziel an.

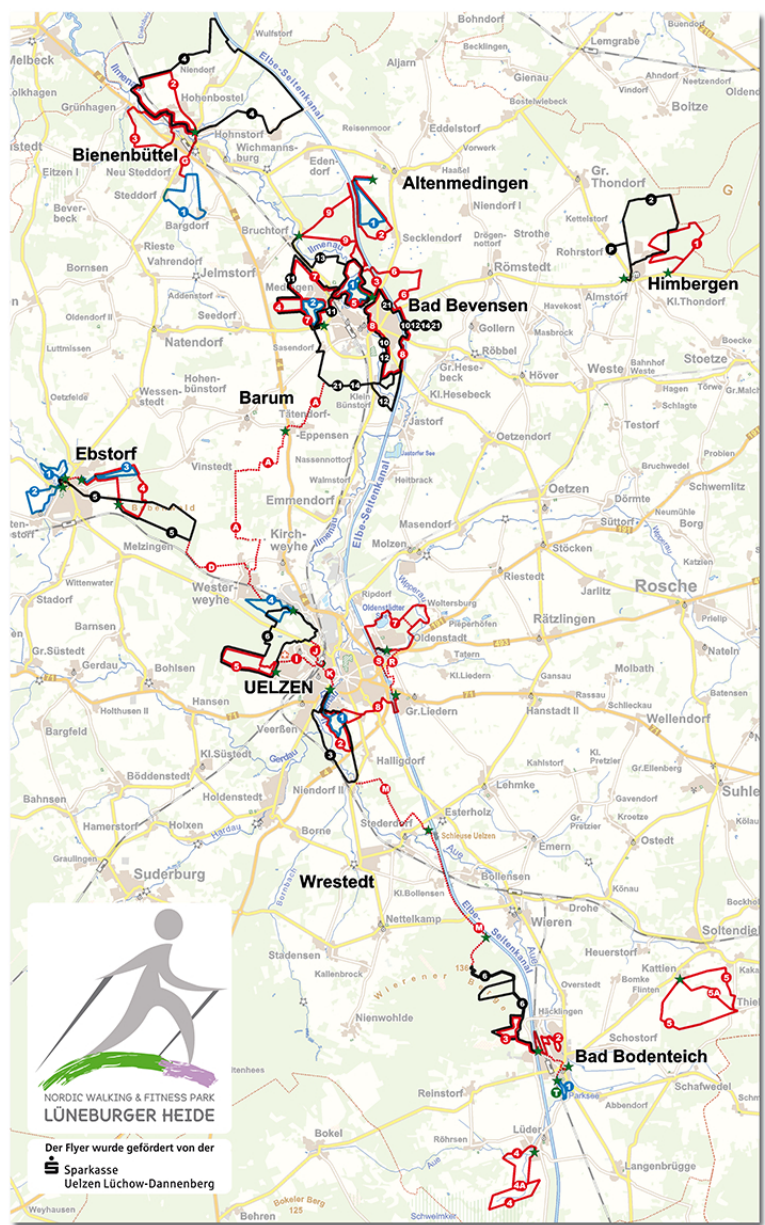
Schwierigkeitsgrad

- leicht
- mittel
- schwer

Nordic Walking

Laufen

Walking



DIE STRECKEN

- Altenmedingen**
- 1 Kleiner Rundkurs, 6,3 km
 - 2 Mittlerer Rundkurs, 7,2 km

- Bad Bevensen**
- 1 Bad Bevensen 1, 4,0 km, Puls-Weg
 - 2 Bad Bevensen 2, 4,3
 - 3 Bad Bevensen 3, 5,7 km, Senso-Weg
 - 4 Bad Bevensen 4, 6,1 km
 - 5 Bad Bevensen 5, 6,3 km, Senso-Weg
 - 6 Bad Bevensen 6, 7,3 km
 - 7 Bad Bevensen 7, 8,7 km
 - 8 Bad Bevensen 8, 9,5 km
 - 9 Bad Bevensen 9, 9,5 km
 - 10 Bad Bevensen 10, 10,1 km, Fitness-Weg
 - 11 Bad Bevensen 11, 10,4 km
 - 12 Bad Bevensen 12, 12,5 km
 - 13 Bad Bevensen 13, 13,2 km
 - 14 Bad Bevensen 14, 14,7 km, Fitness-Weg
 - 21 Halbmarathonstrecke, 21,1 km
 - 1 Teststrecke, 2,0 km

- Himbergen**
- 1 Göhrdewalking, 7,7 km, Senso-Weg
 - 2 Göhrdelauf, 9,6 km, Fitness-Weg

- Wrestedt**
- M Verbindungsstrecke Uelzen - Bad Bodenteich

- Bad Bodenteich**
- 1 Seepark, 1,8 km
 - 1 Seepark Teststrecke, 2 km
 - 2 Bad Bodenteich Osterberge, 5,8 km, Puls-Weg
 - 3 Bad Bodenteicher Heide, 5,9 km, Senso-Weg
 - 4 Lüder, 8,3 km
 - 5 Soltendieck / Ortsteil Kattin, 8,4 km
 - 6 Wierener Berg, 16 km, Fitness-Weg

DIE TECHNIK

Aufrechter Rumpf
Oberkörper ist leicht vor das Becken geneigt

Stockhaltung
Griff sitzt sicher in der Hand, Ellenbogen ist nur leicht gebeugt, Hand ist nicht höher als Bauchnabel, Stockeinsatz erfolgt in der Mitte der Schrittlänge

Standbein
Außenrand mit der Ferse, Fußspitze wird maximal angezogen

Oberkörper
Rotiert bei jedem Schritt gegen das Becken

Schubphase
Arm gleitet am Becken vorbei, bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

Spielbein
Abrollphase über Vorderfuß, außenrand, Abdruck über Großzehe nach vorne

