

ROUTE 1 – SCHACHTWEG

Start: Itzenplitzer Weiher
Streckenlänge: 5,5 km
Höhenlage: 295 m–388 m ü. NN
Gesamtanstieg: 112 m
Schwierigkeitsgrad: leicht
Besonderheiten: Itzenplitzer Weiher mit historischem Pumpenhaus, Schacht Erkershöhe

ROUTE 2 – ITZENPLITZWEG

Start: Itzenplitzer Weiher
Einstiege: Altsteigershaus und Bildstock
Streckenlänge: 7 km
Höhenlage: 293 m–359 m ü. NN
Gesamtanstieg: 101 m
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Besonderheiten: Itzenplitzer Weiher mit historischem Pumpenhaus, Itzenplitzschacht

ROUTE 3 – TAFELBRUNNENWEG

Start: Itzenplitzer Weiher
Streckenlänge: 8,5 km
Höhenlage: 293 m–394 m ü. NN
Gesamtanstieg: 162 m
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Besonderheiten: Itzenplitzer Weiher mit historischem Pumpenhaus, Itzenplitzschacht, Tafelbrunnen

ROUTE 4 – ALT-STEIGERS-WEG

Start: Itzenplitzer Weiher
Einstieg: Altsteigershaus
Streckenlänge: 11,5 km
Höhenlage: 287 m–384 m ü. NN
Gesamtanstieg: 189 m
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Besonderheiten: Itzenplitzer Weiher mit historischem Pumpenhaus, Itzenplitzschacht, Altsteigershaus, Erkershöhe, Saufangweiher

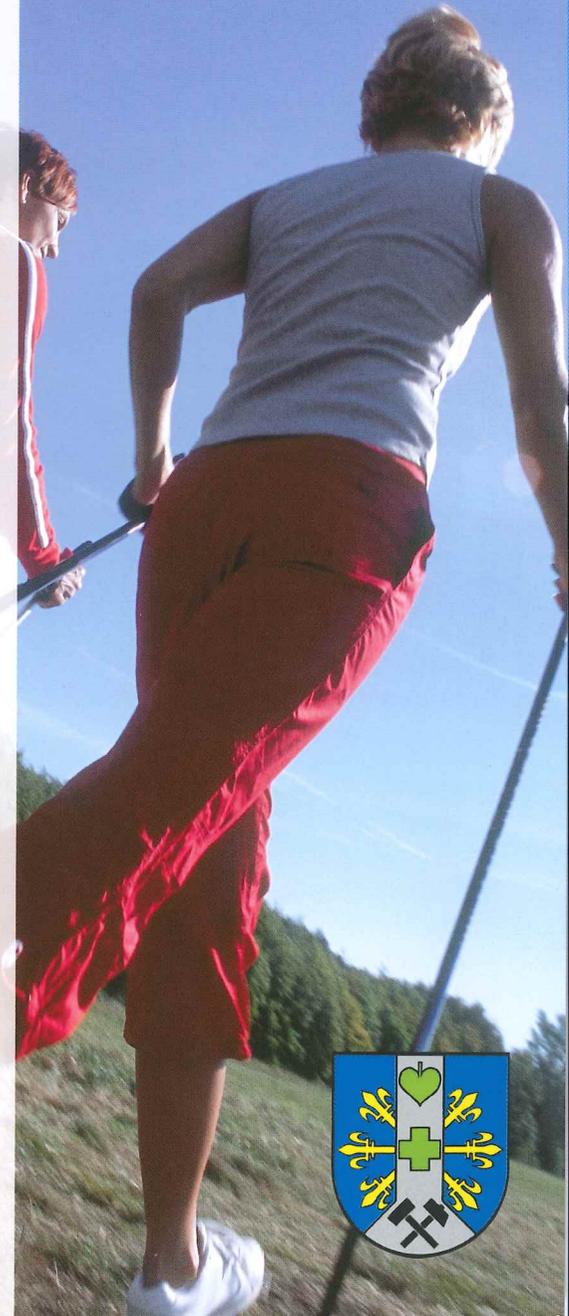
Für Interessierte führen Vereine Kurse und Trainingseinheiten durch:

- Heiligenwalder Nordic Sportsverein
Infos unter: www.hnws.de
- Kneipp Verein Friedrichsthal-Bildstock
Infos unter:
www.kneipp-verein-friedrichsthal.de
- Kneipp Verein Merchweiler
LAF Merchweiler
Infos unter: 068 25/6478
- Sachsenkreuzsportverein Heiligenwald
Infos unter: www.ssvheiligenwald.de
- Turnverein 1884 Heiligenwald
Infos unter: www.tv-heiligenwald.de

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Kommunen:

- Gemeinde Merchweiler
Hauptstraße 82
66589 Merchweiler
Tel.: 068 25/955-0
- Gemeinde Schiffweiler
Rathausstraße 7–11
66578 Schiffweiler
Tel.: 068 21/678-0
- Stadt Friedrichsthal
Schmidtbornstraße 12 a
66299 Friedrichsthal
Tel.: 068 97/8568-0
- Zweckverband Naherholungsraum Itzenplitz
Geschäftsführung
Rathausstraße 7–11
66578 Schiffweiler
Tel.: 068 21/678-23

Nordic Walking Park Itzenplitz



Nordic Walking Park Itzenplitz

Die Trendsportart Nordic Walking ist mittlerweile als Sportart etabliert und hat viele Anhänger gefunden. Das dynamische Gehen mit speziell entwickelten Stöcken ist leicht und schnell zu erlernen. Nordic Walking ist ein idealer Ausdauersport für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters und für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen.

Der **Naherholungsraum Itzenplitz** mit seinen gut ausgebauten Wanderwegen ist seit vielen Jahren Anziehungspunkt für Outdoorsportler und Erholungssuchende. Daher entschlossen sich die im Zweckverband Naherholungsraum Itzenplitz zusammengeschlossenen Kommunen, die Gemeinden Merchweiler und Schiffweiler sowie die Stadt Friedrichsthal, einen Nordic Walking Park im Naherholungsraum Itzenplitz einzurichten. Die hügelige Waldlandschaft des Naherholungsraumes Itzenplitz verfügt über zwei zentrale Weiher, den Itzenplitzer Weiher und den Saufangweiher, und ein Wanderwegenetz, das etwa 50 Kilometer umfasst. Ruhebänke



Foto: Gemeinde Schiffweiler

und Schutzhütten bereichern die Erholungs- und Erlebnislandschaft, deren zentraler Punkt der Itzenplitzer Weiher ist.

Im Nordic Walking Park Itzenplitz wurden vier Strecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Längen eingerichtet, die an drei Einstiegspunkten begonnen werden können. Bei einem Einstieg am Saufangweiher in Friedrichsthal muss mit einer etwa zwei Kilometer längeren Wegstrecke gerechnet werden.

Die Strecken sind gut beschildert, so dass auch Ortsfremde die Wege gehen können. Auch ist ein Wechsel zwischen den Strecken möglich.

Vor dem Start empfehlen wir ein kleines Aufwärmtraining.



Foto: Gard Wehlack

