

Stöppel Freizeitführer 256

Rosmarie Pichler (Hrsg.)
Elke Fritsch/Jürgen R. Sülzbrück

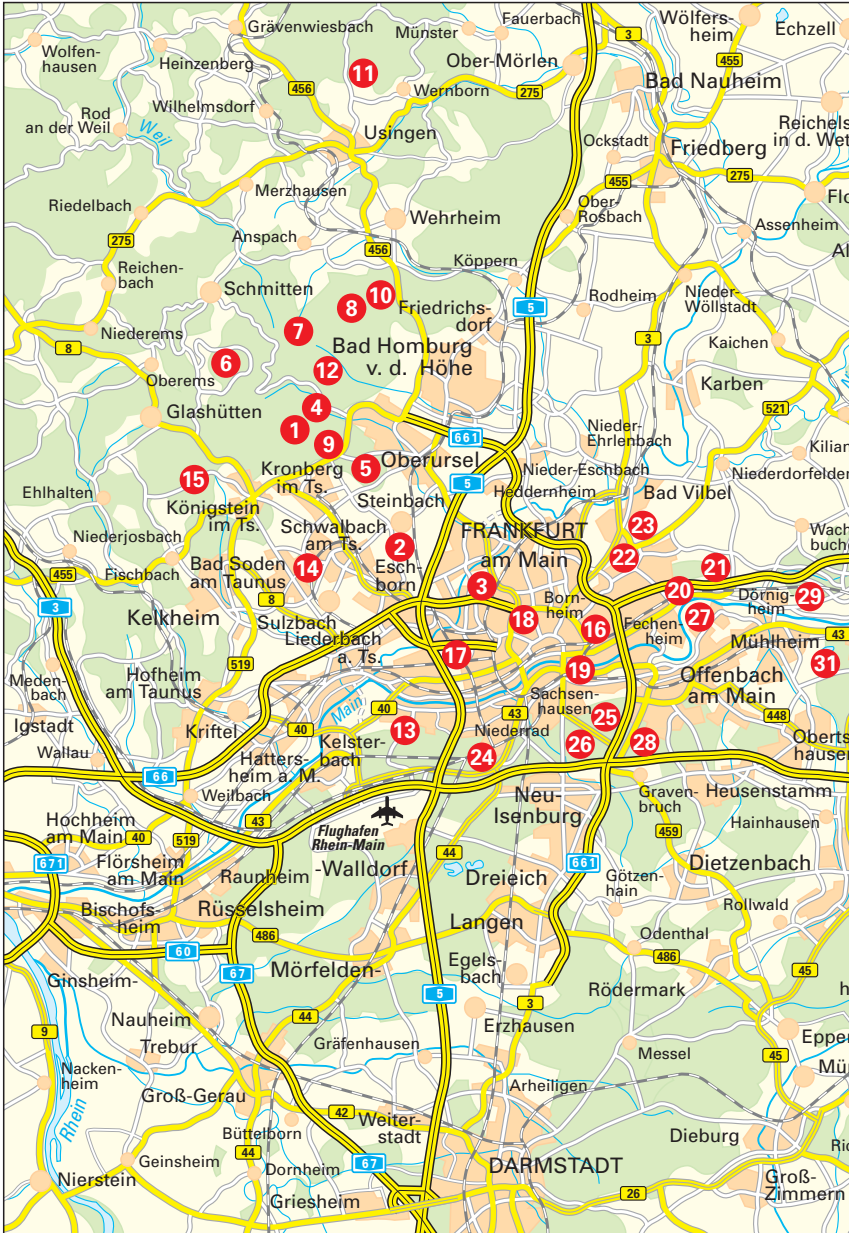
Nordic Walking

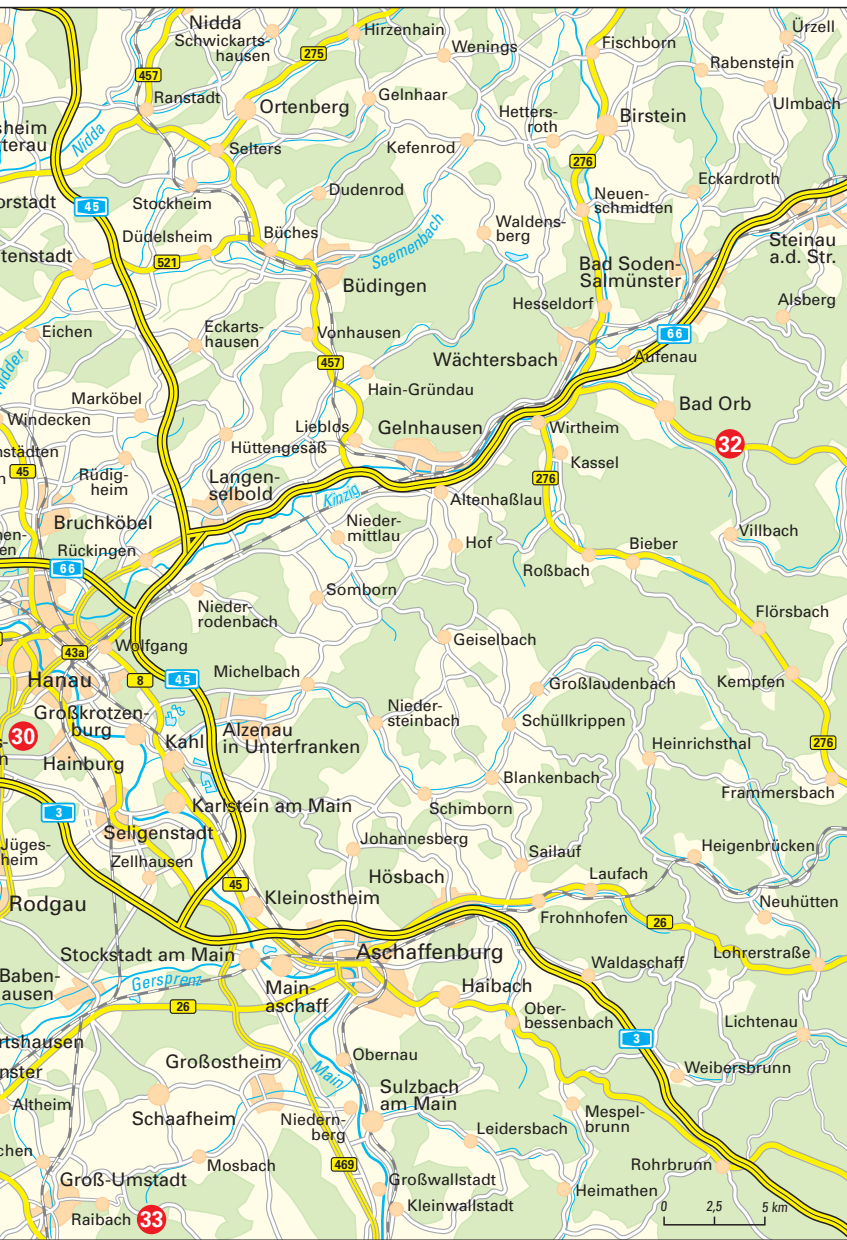
**Die 33 schönsten Strecken
rund um Frankfurt**

Mit Spessart, Taunus und Odenwald

STÖPPEL
FreizeitMedien

Tourenübersicht





Die Touren

Genug der Theorie jetzt wird es Zeit sich in die Praxis zu stürzen. Doch vorneweg ein paar Tipps zu den Angaben die jeder Tour vorangehen:

Zeitangaben

Ein unmögliches Unterfangen ist die allgemein gültige Zeitangabe zu den Touren. Während manche sportlich durch den Wald fegen, zelebrieren andere Nordic Walker die Gemütlichkeit in der Natur. Die angegebenen Zeiten sind daher als Mittelwert zu verstehen. Keineswegs sind in dieser Zeit längere Pausen eingerechnet, die sich bei zahlreichen Touren aber anbieten.

In der Literatur gibt es sehr unterschiedliche Meinungen zur optimalen Nordic-Walking-Geschwindigkeit. Der Selbstvermarktungskönig und Laufexperte Ulrich Strunz behauptet, dass unter 6 km/h eigentlich kein echtes Nordic Walking stattfindet. Damit hat er durchaus einen wahren Kern angesprochen. Denn Zeitvorgaben zu Touren, die jeder langsame Spaziergänger übertrifft, sind nicht sinnvoll. Man verwässert so leicht die Besonderheit von Nordic Walking. Doch hier einen Mittelweg zu finden ist nicht leicht.

Anhand der Höhenmeter und der Distanzlänge kann man mit etwas Erfahrung bald selbst eine individuelle Zeitschätzung durchführen.












Tourenbewertung

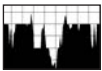
Leichte Touren verlaufen auf unschweren Wegen und erfordern nur eine geringe Kondition. Mittlere Touren setzen eine gewisse Ausdauer voraus. Schwierige Touren wenden sich an den trainierten Sportler, der die Technik auch über lange Strecken und im schwierigen Gelände einwandfrei beherrscht.

Höhenangaben/Höhenprofil

Die Höhendifferenz beschreibt die addierten Höhenmeter, die auf einer Tour zu bewältigen sind. Liegt die Summe der Höhenunterschiede unter 30 Metern, wurde der Wert nicht angegeben. Das kleine Höhenprofil soll Ihnen verdeutlichen, ob die Steigung gleichmässig verteilt ist. Die senkrechte Achse zeigt ob es von der Starthöhe aus gesehen rauf oder runter geht, die waagrechte Achse zeigt den Streckenverlauf. Das Profil ermöglicht einen groben Überblick zur Kräfteeinteilung.


















Touren-Symbole

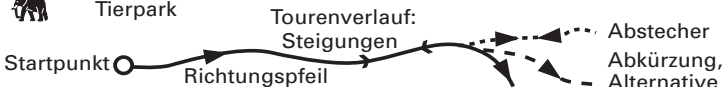
-  Startpunkt, Ausgangsort
-  Streckenlänge, Dauer der Tour
-  Höhendifferenz
-  Schwierigkeit
-  Streckeninformation/Wegbeschaffenheit
-  Orientierung
-  Jahreszeit
-  Anreise mit dem PKW
-  Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln
-  Parkplätze mit kurzer Beschreibung der Anfahrt
-  Einkehrmöglichkeiten



Höhenprofile zeigen die Steigungsverteilung an

Kartenlegende

- | | | | |
|---|--------------------|---|-----------------|
|  | Sehenswürdigkeit |  | Hügelgräber |
|  | Kirche, Kapelle |  | Turm |
|  | Dom |  | Aussichtspunkt |
|  | Friedhof |  | Zeltplatz |
|  | Burg, Schloss |  | Gasthaus |
|  | Ruine |  | Parkplatz |
|  | Freilichtmuseum |  | Bahnhof |
|  | Freibad, Hallenbad |  | U-Bahn / S-Bahn |
|  | Tierpark | | |



Kletterparadies Eschbacher Klippen


START Parkplatz „Eschbacher Klippen“

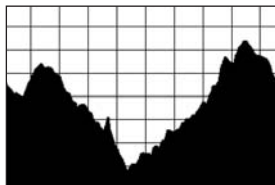
km 6,7 km/75 min.

 201 m

S Mittel

 Natur pur. Langer interessanter Rundweg. Viel Waldrand, mäßige Steigungen. gut begehbare Waldwege

 Ganzjährig schön. Bei Regen, evtl. kurze Abschnitte schlammig





Von Frankfurt kommend A5 Richtung Kassel. Am Bad Homburger Kreuz, A661 Richtung Oberursel, Ausfahrt Oberursel Nord in Richtung 456 Usingen. Durch Usingen geradeaus, Richtung Eschbach. 1 km nach Eschbach, Parkplatz linker Hand



Parkplatz Eschbacher Klippen



Jede Menge Einkehrmöglichkeiten in Usingen vorhanden

Nicht nur für Nordic-Walker sind die bizarren Klippen eine Attraktion. Steil aufragend bis zu 12 Meter hoch, laden sie Kletterer vor allem am Wochenende ein, ihrer Freizeitbeschäftigung nachzugehen. Vom Parkplatz aus überqueren wir die Landesstraße und folgen der Beschilderung **Eschbacher Klippen**. An der Wegteilung gehen wir links ein kurzes Steilstück (ca. 10 m) hoch. Über eine Wiese an den Klippen entlang. Am Ende der Wiese führt ein schmaler Trampelpfad zwischen Bäumen hindurch zu unserem Hauptweg. Auf diesem gehen wir links hoch.

Ab der nächsten Kreuzung folgen wir nur noch dem Wegezeichen **„Brauner Hase“**. Dies ist ein abwechslungsreicher Waldrandweg mit guter Fernsicht über das Usinger Becken. Der Weg führt uns leicht bergab, geradeaus in den Wald hinein. An der nächsten Kreuzung biegen wir links ab, immer weiter geht es im großen Linksbogen um den **Hasenberg**.

Es folgt das **Michelbachtal**. Achtung, an einem scharfen Rechtsknick führt unser Weg, der leicht zu übersehen ist, geradeaus. In diesem engen Bachtal sind linker Hand einige sehr schöne Felsbildungen. Nachdem sich das Tal erweitert hat, walken wir wieder am Waldrand entlang. Rechts liegt Michelbach.

Wir biegen links ab, auf einen schmalen Wiesenweg, der bergauf führt. Unterhalb der Kreuzung steht eine Bank, die wir natürlich ignorieren. Wir halten uns rechts, es geht leicht bergab. Nächste Kreuzung wieder links, ein kurzes Steilstück hoch. Danach rechts am Waldrand entlang bis zur Landesstraße. Wir überqueren sie, biegen links ab auf den Radweg und folgen diesem bis zum Parkplatz.

