

Nordrach Luftkurort im Schwarzwald

**MITTLERER  
SCHWARZ  
WALD**

GEGENBACH  
HARMERSBACHTAL

*Ferien  
Landschaft*

---

# NORDIC WALKING

---

# IN NORDRACH

---



## STARTPUNKT DER TOUREN

Unsere sieben Nordic-Walking-Rundtouren erreichen Sie über drei Startpunkte: Waldparkplatz „Moosbach“, Parkplatz bei der „Hansjakob-Halle“, Mülstein. Insgesamt bieten sie ein Sportangebot mit einer Gesamtstreckenlänge von 43,5 km.

- Start und Ziel
- ♥ Pulsmess-Station
- ➔ Steigung bis 7 %
- ➔ Steigung über 7 %
- asphaltiert
- P Parkplatz
- i Touristen-Information
- ⊗ Einkehrmöglichkeit
- ⬆ Schutzhütte
- ✳ Aussichtspunkt
- ✳ Wasserrad



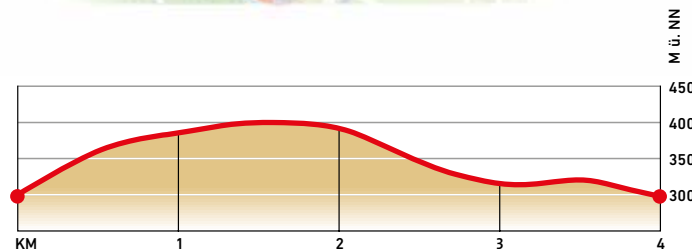
## TOUR 1 ZUM MAILES ECK

leicht

mittelschwierig

schwierig

Start an der Hansjakob-Halle. Nach kurzem Aufstieg am Waldrand entlang, schöne Sicht auf das Dorf. Weiter durch den Wald bis zum Mailes Eck, einem der schönsten Aussichtspunkte. Vorbei am jüdischen Friedhof (hist. Stätte) und einer wunderschönen Grünanlage geht es zurück zum Ausgangspunkt.



4,1km  
Länge

298 m  
Höhe  
Startpunkt

409 m  
Höchst-  
er Punkt

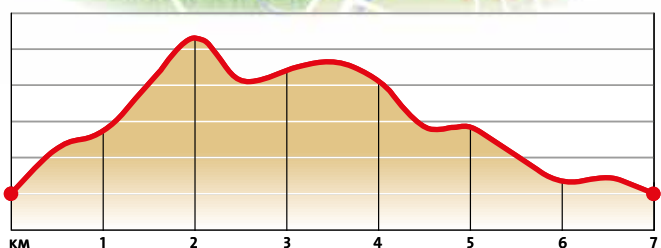
298 m  
Tiefster  
Punkt

130 m  
Gesamt-  
anstieg

## TOUR 2 HOCHKOPF-RUNDWEG

leicht      mittelschwierig      schwierig

Start an der Hansjakob-Halle. Nach kurzem Aufstieg am Waldrand entlang, schöne Sicht auf das Dorf, weiter zur Hochkopfhütte mit schöner Aussicht ins Kinzigtal. Rückweg über Schwaibacher Eck, Mailes Eck, jüdischer Friedhof, Winkelwaldklinik (Café Wiwa), Hansjakob-Halle.

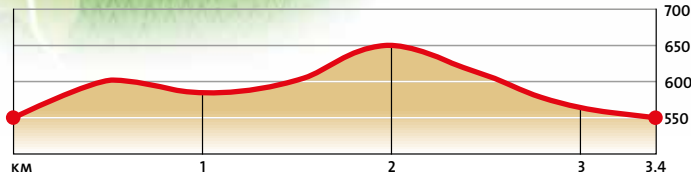


|       |                 |                |                |               |
|-------|-----------------|----------------|----------------|---------------|
| 7 km  | 298 m           | 515 m          | 298 m          | 270 m         |
| Länge | Höhe Startpunkt | Höchster Punkt | Tiefster Punkt | Gesamtanstieg |

## TOUR 3 FLACKEN-RUNDWEG

leicht      mittelschwierig      schwierig

Schöne Aussicht ins Nordrach-, Kinzigtal und in die Rheinebene; Einkehrmöglichkeit im Gasthaus Vogt auf Mühlstein.

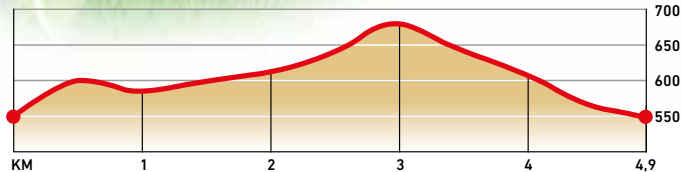


|        |                 |                |                |               |
|--------|-----------------|----------------|----------------|---------------|
| 3,4 km | 548 m           | 650 m          | 548 m          | 112 m         |
| Länge  | Höhe Startpunkt | Höchster Punkt | Tiefster Punkt | Gesamtanstieg |

## TOUR 4 STOLLENGRUND-RUNDWEG

leicht      mittelschwierig      schwierig

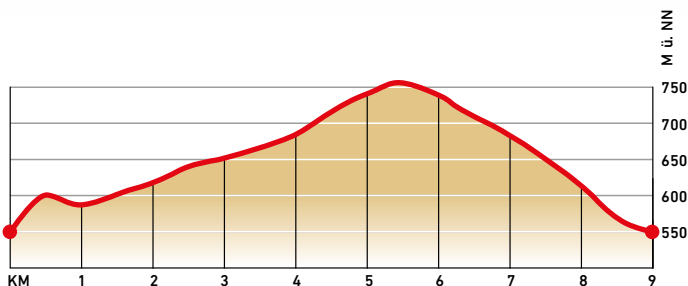
Start auf dem Mühlstein. Leichter Weg über Haldeneck, Obere Flacken, Simonsebene bis zur Stollengrundhütte (nicht bewirtet!), auf höher gelegenen Weg zurück. Schöne Aussichten ins Nordrach-, Kinzigtal und in die Rheinebene; Einkehrmöglichkeit im Gasthaus Vogt auf Mühlstein.



## TOUR 5 PANORAMAWEG-ROSBENDUNNEN

leicht      mittelschwierig      schwierig

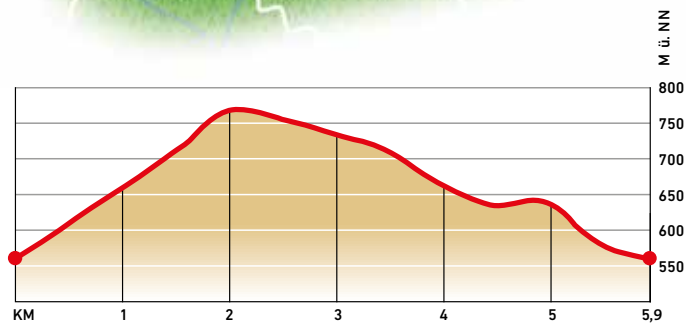
Start auf dem Mühlstein. Der Weg führt über Stollengrundhütte bis Rosbendunnen und auf höher gelegenen Weg wieder zurück. Mehrfach wunderschöne Aussichten ins Nordrach-, Kinzigtal und in die Rheinebene; Einkehrmöglichkeit im Gasthaus Vogt auf Mühlstein.



## TOUR 6 MOOSBACHWAND-KORNEBENE

leicht      mittelschwierig      schwierig

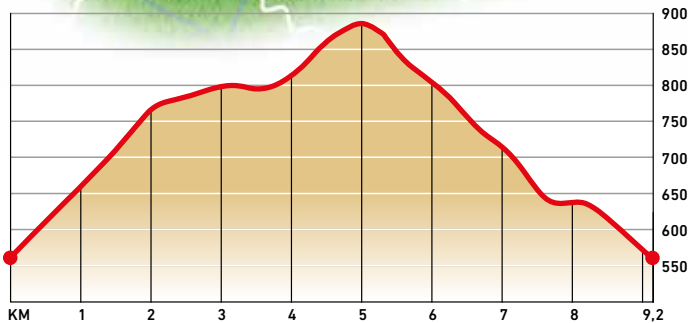
Start am Waldparkplatz Moosbach.  
Der Aufstieg über die Moosbachwand wird belohnt mit schöner Aussicht weit über den Schwarzwald. Rückweg zur Kornebene (Einkehrmöglichkeit) und Moosbach.



## TOUR 7 MOOSTURM-KORNEBENE

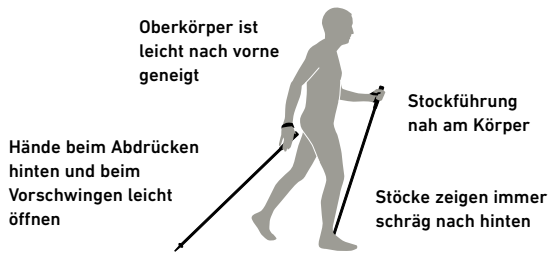
leicht      mittelschwierig      schwierig

Start am Waldparkplatz Moosbach, Aufstieg über Moosbachwand, Siedigkopf bis Moosturm. Herrliche Rundschau auf die Rheinebene und den Schwarzwald. Rückweg zur Kornebene (Einkehrmöglichkeit) und Moosbach.



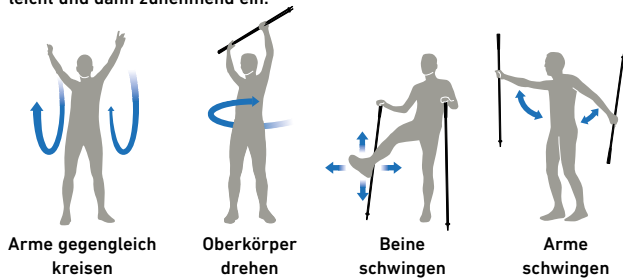
## NORDIC-WALKING-TECHNIK

Die richtige Nordic-Walking-Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten:



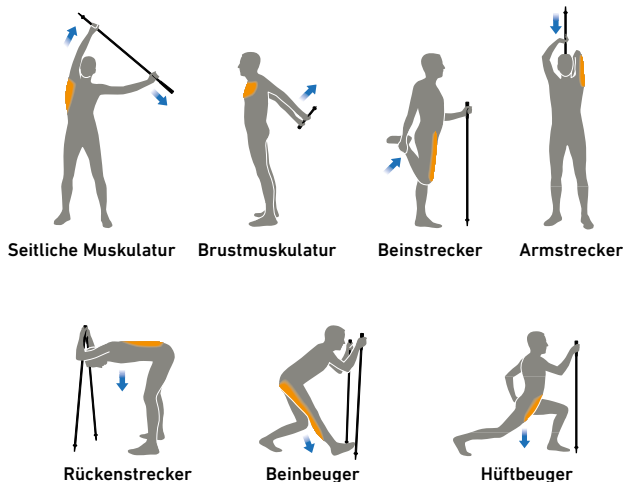
## Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen! **Jede Übung 10 bis 20 Mal wiederholen.** Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke zunächst leicht und dann zunehmend ein.



## Stretching

Nach der Belastung und während einer Pause Stretching: **Jede Übung 20 bis 30 Sekunden** in der Endstellung halten.



# AKTIVITÄT ERLEBNIS KULINARIK GESCHICHTE



Nordrach, ein malerisches Schwarzwaldtal mit wunderschönen Ausblicken auf die herrliche und bekannte Schwarzwaldlandschaft.

Bei uns finden Sie Ruhe, um Körper und Geist zu entspannen und die Seele baumeln zu lassen. Die Landschaft bietet optimale Gelegenheit für ausgiebige Wanderungen und Spaziergänge über grüne Wiesen, durch tiefe Wälder und vorbei an historischen Stätten. Atmen Sie die frische Luft tief ein und aus und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes – nicht umsonst ist Nordrach prädikatisierter Luftkurort.

Nordrach ist nicht nur landschaftlich reizvoll, sondern hält auch Gaumenfreuden bereit. Regionaler Genuss spielt in Nordrach eine große Rolle. Gerade bei einer ausgiebigen Wanderung kann man anschließend in den Gasthäusern und Vesperstuben einkehren oder regionale Produkte direkt vom Erzeuger genießen.



Pfarrkirche St. Ulrich



Regionale Produkte genießen

Ausblick vom Mailles Eck



---

# AKTIV IN DER NATUR

---



---

## WEITERE INFORMATIONEN

---

Touristen-Information Nordrach  
Im Dorf 26, 77787 Nordrach  
Tel. +49 (0) 7838/929921  
[touristen-info@nordrach.de](mailto:touristen-info@nordrach.de)  
[www.nordrach.de](http://www.nordrach.de)

Gestaltung: [www.koehl-toemmes.de](http://www.koehl-toemmes.de)  
Bilder: Touristen-Information Nordrach  
© Touristen-Information Nordrach 2018



NATURPARK SCHWARZWALD  
MITTE/NORD



*Ferien  
Landschaft*