

Herzlich Willkommen

im Nordic Walking Park Hummersen.
Alle Routen starten und enden am Feuerwehrgerätehaus!

Strecke I Kielbergtour (blaue Route): Sie führt zum Kiel- und Wiehenberg, entlang der Landesgrenze Niedersachsens, am Schießstand vorbei und zurück zum Startpunkt.

Strecke II Silbersiektour (rote Route): Die Route führt entlang des Golfplatzes Richtung Schloss Sonnenberg, durch den Silbersiek hin zum Silbersiechteich, durch den Molkenkiel, am Fuße des Osterhagen entlang und zum Ausgangspunkt zurück.

Strecke III Köterbergtour (schwarze Route): Diese Route führt über das Dreiländereck (Lippe, Holzminden und Höxter) und über den Köterberg, der eine gute Fernsicht ins nahe Weserbergland und den Teutoburger Wald bietet. Weiter an den Windkraftanlagen vorbei, zurück zum Start.

Strecke X Klosterbergtour (schwarze Route): Die überwiegend asphaltierte Strecke führt vorbei an Hohlhöfen, Richtung Würderfeld, über den Klosterberg bis nach Falkenhagen, über die Molkenkielbrücke, zum Feuerwehrgerätehaus zurück.

Strecke XX Wilmeröderbergtour (schwarze Route/Halbmarathonstrecke): Über die Landesgrenze zum Forsthaus Ziegelei, Bahnhof, Timmermanns Grund, Fünf Buchen, Lebensbaumhecke hin zum Übungsschild mit phantastischem Blick auf die reizvolle Weserlandschaft. Weiter über den Wilmeröder Berg, entlang dem Lonaubach, vorbei am Golfplatz, zum Start zurück.

Strecke	Länge	Schwierigkeitsgrad	Schotter	Asphalt	Gras/ Wald	Höhenunterschied	Höhensummen
I Kielberg	4,6km	Leicht	22%	83%	5%	52m	67m
II Silbersiek	6,8km	mittel	42%	58%	0%	80m	107m
III Köterberg	11,9km	Schwer	39%	39%	22%	195m	224m
X Klosterberg	11,7km	Schwer	37%	60%	3%	157m	206m
XX Wilmeröderberg	21,8km Halbmarathon	Schwer und lang	51%	49%	0%	175m	366m

Den Tourenverlauf mit den dazugehörigen Höhenprofilen, können Sie dem Schaukasten entnehmen. Im Streckenverlauf weisen Ihnen Richtungsschilder den Weg. Übungsschilder an den Touren sorgen für ein effektives Kräftigungs-, Dehn-, und Stretchingprogramm. Viel Spaß, eine gute Kondition und vielleicht ein paar Gramm weniger.

Die Nutzung der Nordic Walking Strecke geschieht immer auf eigene Gefahr.

Für Anregungen, Fragen und Informationen, wenden Sie sich bitte an folgende e Mail Adresse: hfmueeller112@t-online.de

Anbieter
Spiel- und Sportverein S.u.S. Hummersen
Verkehrs- und Heimatverein Hummersen
Feuerwehr

Weitere Infos unter www.Hummersen.de

