

Nordic Walking Routen:

1. Route St. Walburg, 4,5 km (leicht)

Der Ausgangspunkt des Nordic Walking Parks von St. Walburg befindet sich am Zogger-Stausee und verläuft stets eben entlang des Sees bis nach Kuppelwies zum Ausgangspunkt der Technikrunde (zum Erlernen einer soliden Nordic Walking Technik in 7 Schritten) sowie der Runde St. Nikolaus. Großteils verläuft der Weg auf Wald- und Schotterboden bei nur insgesamt 79 m Steigung.

2. Route Kuppelwies, 8 km (mittel)

Start und Ziel ist der Parkplatz (Beginn des Höfeweges) in Kuppelwies. Sehr schöne Runde mit Talblick entlang der uralten und idyllischen Höfe des Ultentales bis nach St. Nikolaus. Zurück geht es auf der anderen Seite des Tales bei insgesamt 251 m Steigung.

3. Route St. Nikolaus, 10,5 km (schwer)

Beginn der etwas längeren und anspruchsvolleren Runde ist der Dorfkern in St. Nikolaus. Von dort aus geht es weiter über den bekannten und uralten Höfeweg bis nach St. Gertraud und auf der anderen Talseite wieder zurück. Man bewegt sich hauptsächlich auf Waldboden und insgesamt sind 419 m Steigung zu bewältigen. Abkürzung über **Variante 4 (6,9 km - mittel)** ist möglich.

5. Route St. Moritz, 10,5 km (schwer)

Die Höhenrunde mit wundervollem Ausblick im Nordic Walking Park startet oberhalb der Moritz-Höhe am Grubberg und geht über die Außer- und Innerschwemmalm hin bis zum erfrischenden Messnerbach (Barfußgehen und Kneipen) und wieder zurück zum Ausgangspunkt. Großteils Wald- und Forstboden bei insgesamt 454 m Steigung. Abkürzung über **Variante 6 (7,9 km – mittel)** möglich.

7. Route Proveis, 6,5 km (mittel)

Start und Ziel der Runde befinden sich im Dorfkern von Proveis. Die ruhige und meditative Runde im Nordic Walking Park verläuft auf Waldböden bei einer Steigung von insgesamt 264 m. Beeindruckendes Panorama entlang der Runde zu genießen.