

## auf dem Gössi-Trail ~ (Muggendorf - Gößweinstein)

# Sportwandern

Die sportliche Variante des Wanderns ~ auf schmalen Pfaden in anspruchsvollem Gelände mit viel Auf und Ab und flottem Schritt – auch perfekt geeignet als Einstieg für Trailrunning.

Das Durchschnittstempo beträgt im kuperten Gelände circa 5 km/h (= 12 min/km) ~ in der Ebene auch 6 km/h (10 min/km) ~ bei bis zu vier Stunden Gehzeit am Stück.

**Unsere Tour verläuft entlang der steilen Abbruchkante des Gebürgs zwischen Muggendorf und Gößweinstein. Zurück geht es entspannt auf dem Talweg im Wiesental.**

\*Selbstverpflegung, Minimal-Gepäck, ggf. Stöcke.



Foto: Stefan Walter

### Mittellange Tour mit einigen steilen Anstiegen und viel Fels am Wegrand



Foto: Peter Fecher

Länge: 20 + 7 km +700 hm  
Dauer: 4 + 1,5 h  
Start: **Muggendorf**, Infozentrum Naturpark  
Termin: **11.11.17 9:00 Uhr**

Einkehr: optional  
Kosten: 5,- € / Person  
\*Kontakt: robert@stein-ig-franken.de



[www.stein-ig-franken.de/angebote](http://www.stein-ig-franken.de/angebote)

außerdem mit Stein-iG >

### Salutogenese ~ meine 4 gesunden Favoriten

**Sano~Roll** ~ Regeneration des Bindegewebes & Entspannung

**Kneipp** ~ Training von Herz & Kreislauf & Immun-System

**Balance** ~ Training von Muskulatur & Faszien & Gleichgewicht

**Qigong** ~ Konzentration & Koordination & Meditation



*Robert Stein ~ member of Running Stones*