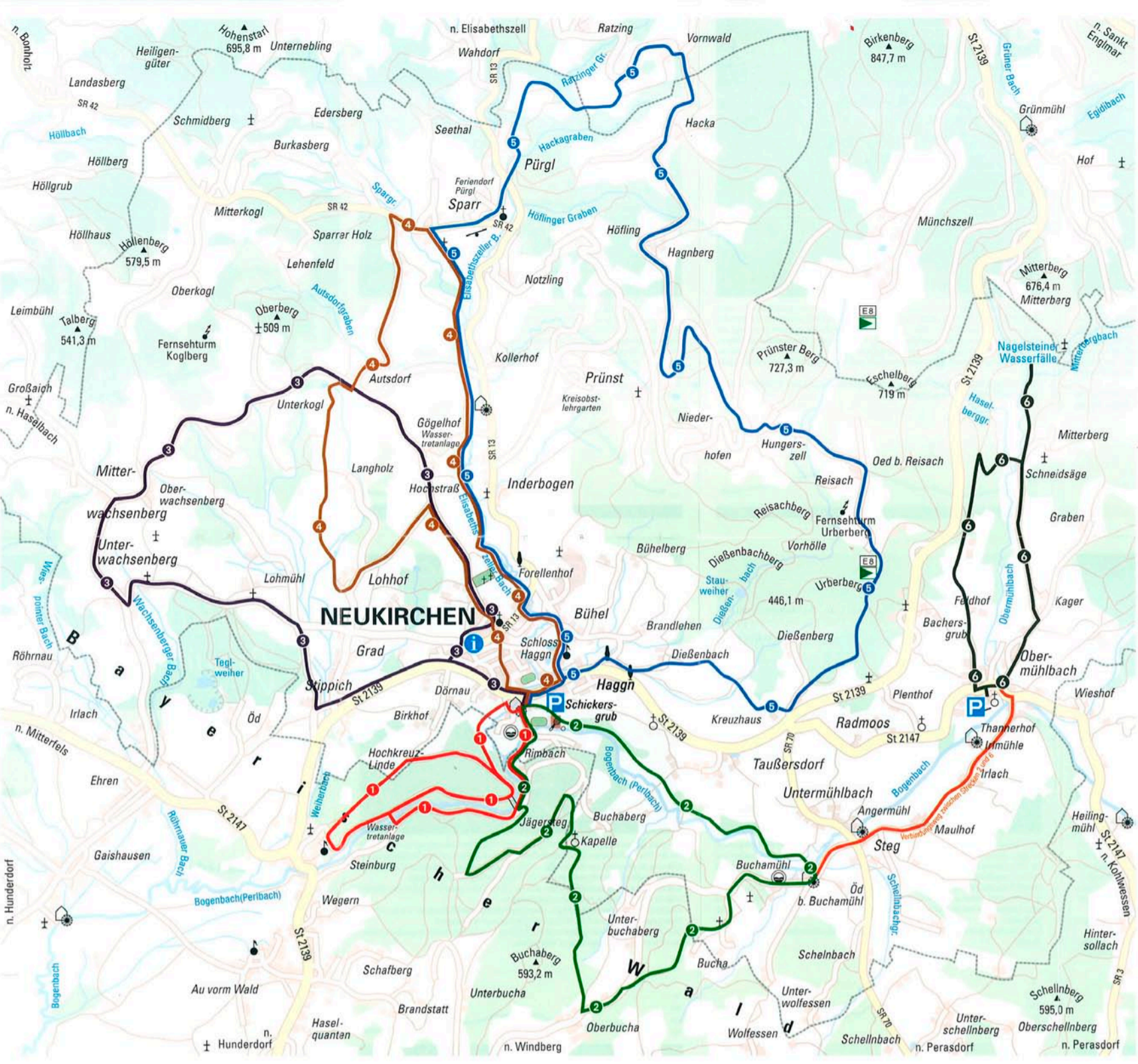


**NEUKIRCHEN**  
Einfach erleben!



Gemeinsamer Ausgangstreffpunkt der Touren Nr. 1 bis 5 ist der Wanderparkplatz P in Schickersgrub/Haggn an der Staatsstraße St 2139 (Nähe Sportplatz).

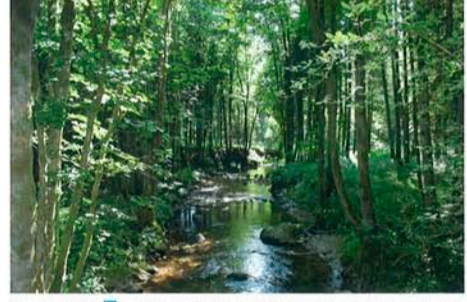
Die Tour Nr. 6 beginnt im Ort Obermühlbach am Parkplatz P (Nähe Bolzplatz).

**FIT UND GESUND**  
mit Nordic Walking

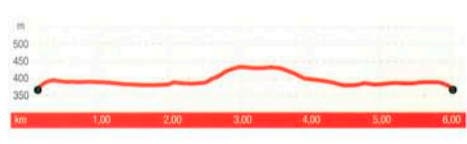
Nordic Walking hat sich, als ein ebenso effektives wie gelenkschonendes Ganzkörpertraining in der Natur, in den letzten Jahren zum Volkssport entwickelt.

- Nordic Walking**
- ist dynamisches Gehen mit speziell entwickelten Stöcken
  - ähnelt dem Skilanglauf
  - ist für jeden geeignet
  - ist ein Ganzkörpertraining
  - steigert die Kondition und die Herz-Kreislauf-Leistung
  - fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem
  - trainiert neben Beinen und Po auch effektiv die verschiedenen Muskelgruppen des Oberkörpers
  - löst Verspannungen und verbessert die Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich
  - steigert den Kalorienverbrauch und hilft so bei der Gewichtsreduktion
  - entlastet den Bewegungsapparat
  - eignet sich hervorragend zur Rehabilitation nach Sportverletzungen
  - erhöht durch die Stöcke die Sicherheit und beugt Stürzen vor

**1 PERLBACHTAL**  
Nordic-Tour  
Länge 6.040 m, Steigung 70 m, Zeit ca. 1 1/4 Std.



Wanderparkplatz P – am Sägewerk vorbei dem Wanderweg Nr. 8 in Richtung Rimbach folgend – nach der Brücke rechts – am linken Ufer des Perlaches entlang bis zur Wassertränke Steinburg – nach Überquerung des Perlaches – weiter am rechten Ufer des Perlaches zurück bis zur Weggabelung auf Höhe des Jägersteiges – den linken steilen Weg hinauf – am Waldrand entlang bis zum Naturdenkmal Hochkreuzlind mit schönem Rundblick auf Neukirchen – weiter entlang des Wanderweges Nr. 9 – am Schloss Steinburg vorbei – über die Wassertränke und den Natur- und Erlebnisplatz Perlachtal zurück zum Wanderparkplatz.



**3 UNTERKOGL/WACHSENBERG**  
Nordic-Tour  
Länge 8.038 m, Steigung 133 m, Zeit ca. 1 1/4 Std.

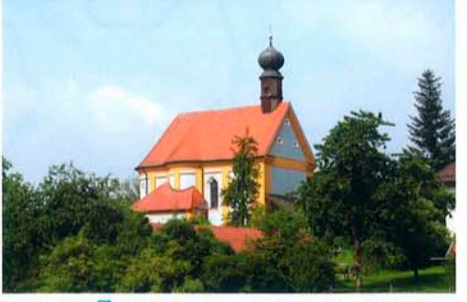


Wanderparkplatz P – St 2139 überqueren – links Geh- und Radweg bis Stippich – nach dem Weilerbach rechts Richtung Lohmühl – an der nächsten Straßenkreuzung links die Straße leicht steigend über Unter-, Mitter- und Oberwachsenberg nach Unterkogel mit Blick in das Bogenbachtal – weiter die Straße – nun bergab – über Autsdorf und Hochstraß durch die herrliche Obstbaumallee nach Neukirchen – vorbei an der Pfarrkirche und dem Gemeindeamt 1 – über den Geh- und Radweg zurück zum Wanderparkplatz.

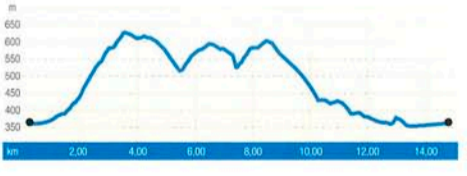
Die Unterkogel/Wachsenberg-Tour ist eine befestigte Strecke, die auch im Winter und bei äußerst schlechter Witterung begehbar ist.



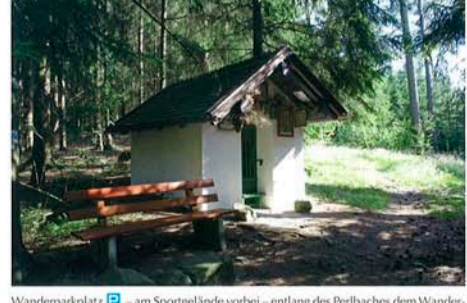
**5 HUNGERSZELL**  
Nordic-Tour  
Länge 14.650 m, Steigung 464 m, Zeit ca. 2-3 Std.



Wanderparkplatz P – St 2139 überqueren – rechts Gehweg bis zum Ortsende Haggn – weiter entlang des Wanderweges 4 über Dießenbach, Kreuzhaus, Oed/Reisach nach Hungerszell. Nach 150 m rechts über den Forstweg und die dann anschließende Straße bergauf über Haggnberg, Hacka nach Vornwald. Ab hier führt der Weg bergab nach Pürl – vorbei am Barockklein – über die SR 42 nach Sparr. Auf Höhe des Gasthauses Schleinkofer links von der SR 42 abbiegen – über den Wanderweg 1 und 11 zurück – am Forellenhof vorbei – zum Wanderparkplatz – entsprechender Nordic-Tour 4 (umgekehrte Richtung). Die Hungerszell-Tour ist eine anspruchsvolle Strecke auf wechselnder Wegbeschaffenheit.



**2 BUCHABERG**  
Nordic-Tour  
Länge 8.010 m, Steigung 165 m, Zeit ca. 1 1/4 Std.



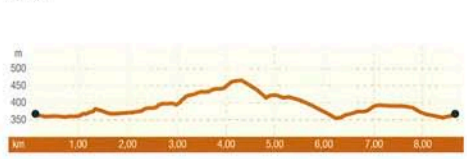
Wanderparkplatz P – am Sportgelände vorbei – entlang des Perlaches dem Wanderweg Nr. 7 folgend bis nach Buchamühl – auf der Straße rechts Richtung Bucha (alternativ links auf dem Verbindungsweg Richtung Obermühlbach zur Strecke 6) – über den Weg durch den Wald nach Oberbucha – am Ortsanfang Oberbucha rechts abbiegen – dem Wanderweg Nr. 6 folgend über die Buchaberg-Kapelle zur Forststraße – hier links über die Forststraßen rd. 1,9 km den Buchaberg hinab bis zum Jägersteig – auf dem linken Ufer des Perlaches zurück zum Wanderparkplatz (Wanderweg Nr. 20). Alternativ können die Walker den Perlach am Jägersteig überqueren und entsprechend der Tour 1 zum Wanderparkplatz zurückkehren.



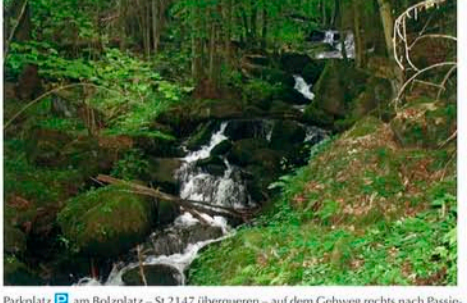
**4 SPARR**  
Nordic-Tour  
Länge 8.062 m, Steigung 170 m, Zeit ca. 1 1/2 Std.



Wanderparkplatz P – St 2139 überqueren – rechts Richtung Schloss (Schlossgasthof Haggn – weiter Richtung Neukirchen bis zur Holzbrücke – überqueren des Baches und der SR 13 (beim Kinderspielplatz rechts) – weiter über den Wiesweg zum Forellenhof Meier – anschließend über Wanderweg Nr. 1 und Nr. 11 nach Sparr – nach ca. 250 m (SR42) links über Wanderweg Nr. 1 und Nr. 2 weiter bergauf nach Autsdorf. Im Ortsbereich Autsdorf rechts und nach ca. 50 m links dem Wanderweg Nr. 2 und Nr. 3 folgend über Lohhof, Hochstraß und die Obstbaumallee zurück nach Neukirchen zum Wanderparkplatz.



**6 OBERMÜHLBACH**  
Nordic-Tour  
Länge 4.700 m, Steigung 166 m, Zeit ca. 1 1/4 Std.



Parkplatz P am Bolzplatz – St 2147 überqueren – auf dem Gehweg rechts nach Passieren des Obermühlbaches (Holzbrücke links) (alternativ rechts auf dem Verbindungsweg Richtung Buchamühl zur Strecke 5) – links die ansteigende Straße hinauf nach Kager und links haltend dem Wanderweg Nr. 17 (7) folgend bis zur Schneidsäge. Von der Schneidsäge aus können Sie nach rd. 15 Min. Gehzeit die Nagelsteiner Wasserfälle als ein besonderes Naturschauspiel erleben.



**NORDIC WALKING-TOUREN**  
in Neukirchen und Obermühlbach



**NEUKIRCHEN**  
Einfach erleben!

Auf den markierten Nordic-Walking-Strecken und Wanderwegen der Gemeinde Neukirchen finden Sie als Nordic Walker Ihre eigenen Walking-Routen.

Die beschriebenen Nordic Walking Touren 1 bis 6 sind rückseitig grafisch dargestellt.

**Nähere Auskünfte erhalten Sie im**  
Gemeinde- und Tourismusamt Neukirchen  
Hauptstraße 2  
94362 Neukirchen  
Tel. 099 61 / 91 02 10  
Fax 099 61 / 91 02 12  
E-Mail: info@neukirchen.net  
www.neukirchen.net  
und an der Infotafel an den beiden Wanderparkplätzen P