

## Streckenfarbe: gelb



**Streckenlänge:** 3,35 km

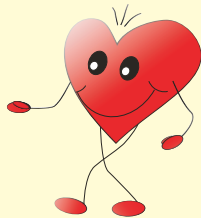
**Höhenmeter (Summe der Anstiege):** 145 m

**Anzahl der Übungsstationen:** 2

**Stationsnamen:** Standliegestütz, Stepper

**Untergrund:**

Asphalt,  
befestigte Wald-  
und Wiesenwege



## Streckenfarbe: orange



**Streckenlänge:** 3,40 km

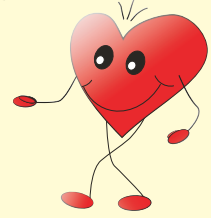
**Höhenmeter (Summe der Anstiege):** 130 m

**Anzahl der Übungsstationen:** 3

**Stationsnamen:** Wadenpumpe, Stepper  
Standliegestütz

**Untergrund:**

Asphalt,  
befestigte Wald-  
und Wiesenwege



## Streckenfarbe: grün



**Streckenlänge:** 4,55 km

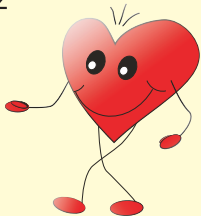
**Höhenmeter (Summe der Anstiege):** 180 m

**Anzahl der Übungsstationen:** 3

**Stationsnamen:** Waschbrett, Stepper  
Standliegestütz

**Untergrund:**

Asphalt,  
befestigte Wald-  
und Wiesenwege  
loser Schotterweg



## Streckenfarbe: rot



**Streckenlänge:** 4,40 km

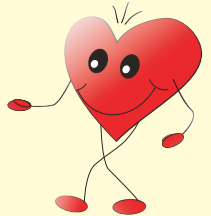
**Höhenmeter (Summe der Anstiege):** 180 m

**Anzahl der Übungsstationen:** 4

**Stationsnamen:** Rückenstrecker, Stepper  
Wadenpumpe, Standliegestütz

**Untergrund:**

Asphalt,  
befestigte Wald-  
und Wiesenwege



## Streckenfarbe: blau



**Streckenlänge:** 5,20 km

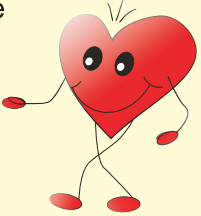
**Höhenmeter (Summe der Anstiege):** 193 m

**Anzahl der Übungsstationen:** 5

**Stationsnamen:** Rückenstrecker, Stepper  
Wadenpumpe, Standliegestütz,  
Himmelstreppe

**Untergrund:**

Asphalt,  
befestigte Wald-  
und Wiesenwege



## Streckenfarbe: schwarz



**Streckenlänge:** 7,61 km

**Höhenmeter (Summe der Anstiege):** 270 m

**Anzahl der Übungsstationen:**

**Stationsnamen:** Rückenstrecker, Stepper  
Wadenpumpe, Standliegestütz,  
Himmelstreppe, Waschbrett

**Untergrund:**

Asphalt,  
befestigte Wald-  
und Wiesenwege,  
loser Schotterweg

