

## Beschreibung der Laufstrecken

### 1. LAUFSTRECKE      **ORANGE:**

Joggen:                      ca. 35 min.

Nordic Walking:        ca. 45-50 min.

Spazieren gehen:        ca. 60 min.

Sie verlassen das Tagungshotel und biegen links in die *Itzenbütteler Straße* ein. Nun laufen Sie ein paar Minuten entlang dieser Straße, bis Sie rechts in einen Feldweg, den *Itzenbütteler Heuweg* einbiegen. Der Weg führt nun an einigen Koppeln vorbei durch ein kurzes Waldstück. Wenn Sie aus dem Wald herauskommen sehen Sie auf der linken Seite die Waldklinik, auf der rechten Seite ein kleines Neubaugebiet. Sie folgen weiter der Straße geradeaus – vorbei an einer Wiese mit Schafen (rechts) und vorbei an einer schönen Seniorenresidenz (links) bis Sie rechts in den *Talweg* einbiegen. Nun führt der Weg durch ein ruhiges und schönes Wohngebiet. Wenn Sie auf den *Kleckerwaldsweg* stoßen biegen Sie erneut rechts ab. Sie folgen der Straße bis es links in den *Heidjerweg* geht. Hier müssen sie eine leichte bis mittlere Steigung überwinden bis sie am Ende der Straße wieder auf die *Itzenbütteler Straße* stoßen und schräg links gegenüber bereits unser Hotel sehen können.

### 2. LAUFSTRECKE      **GRÜN:**

Joggen:                      ca. 15min.

Nordic Walking:        ca. 20 min.

Spazieren gehen: ca. 25-30 min.

Sie verlassen das Tagungshotel und biegen links in die *Itzenbütteler Straße* ein. Vor der Seniorenresidenz auf der linken Seite nach wenigen Metern biegen Sie links in den „Borgweg“ ein. Nun geht es in ein kleines Waldstück. Ab hier ist die Strecke mit Bändern für Sie markiert. An einer Stelle wird der Weg sehr schmal, so dass man nur hintereinander gehen kann. Auf Grund des Waldbodens empfehlen wir festes Schuhwerk!