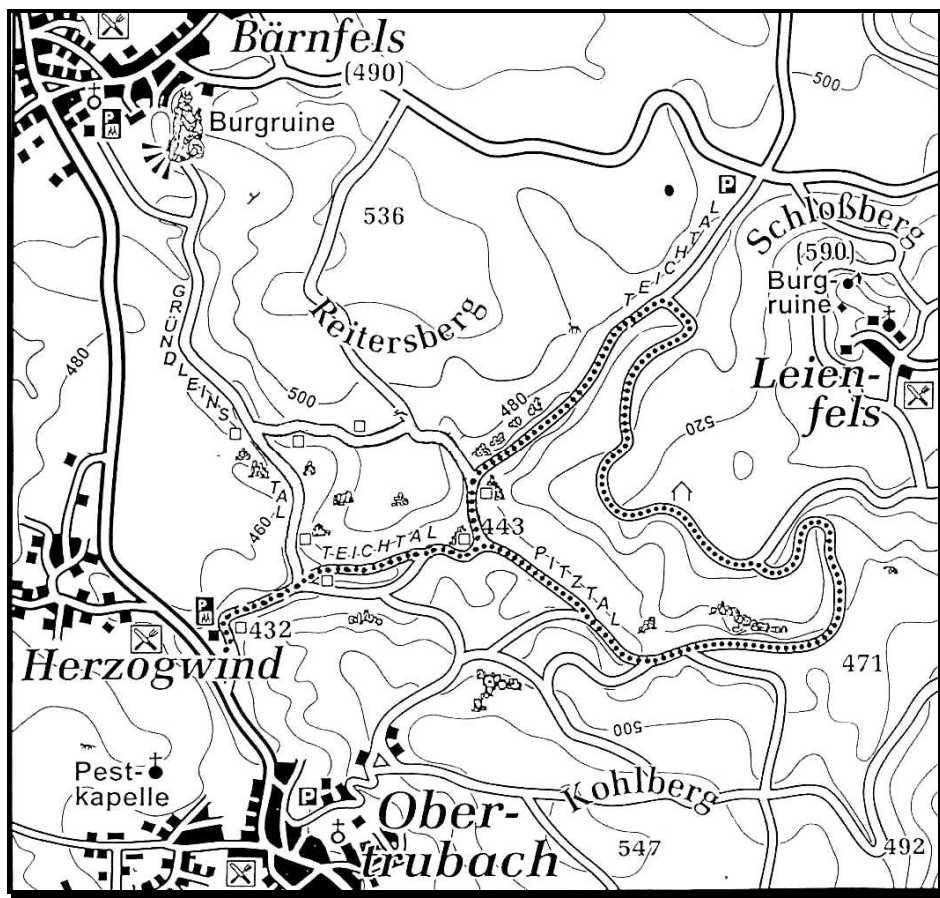




Wandern im 3 Täler-Eck

Therapeutischer Wanderweg „Pitztal“



- Übersichtstafel ↑ Schutzhütte
- Informationstafel □ Parkplatz

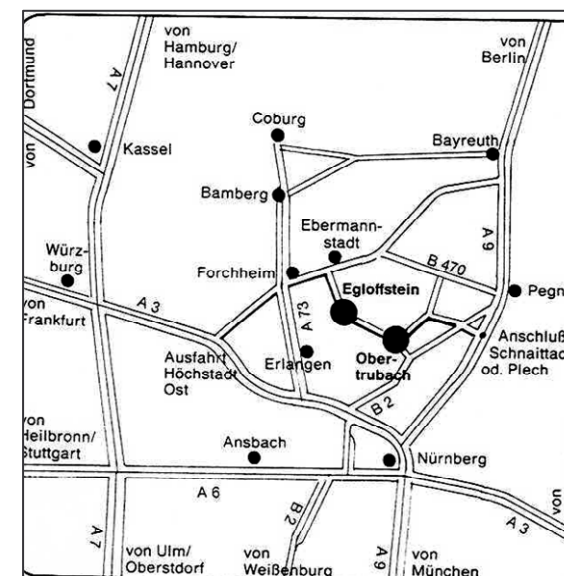
- ▲ Aussichtspunkt ⚔ Kirche
- ⊗ Einkehrmöglichkeit ⚔ Kapelle

Meßpunkte:	Entfernung vom Beginn des Weges	Höhe über Beginn des Weges
MP 1	0 / 5,70 km	0 m
MP 2	0,90 km	3 m
MP 3	1,90 km	34 m
MP 4	2,70 km	85 m
MP 5	3,10 km	84 m
MP 6	3,80 km	28 m
MP 7	4,90 km	3 m

Auskunft:

Verkehrsamt Obertrubach
Teichstr. 5, 91286 Obertrubach, Tel. 09245/988-13
obertrubach@trubachtal.com
www.trubachtal.com

**„Gewußt, wo!“
Ihr Feriengebiet
Trubachtal ...
in der südlichen
Fränkischen
Schweiz**



Zum 1. therapeutischen Wanderweg der Fränkischen Schweiz in Obertrubach

Lieber Gast,

der therapeutische Wanderweg „Pitztal“ – gestaltet vom Fränkische-Schweiz-Verein mit seiner Ortsgruppe Obertrubach unter planerischer, technischer und finanzieller Mithilfe der Gemeinde Obertrubach, des Vereins „Naturpark Fränkische Schweiz – Veldensteiner Forst“ und des Ortsarztes von Obertrubach, Herrn Dr. Klein – fällt dem kritischen Betrachter nicht nur durch die Namensgebung, sondern auch durch die ungewöhnliche Art der Gestaltung auf. Zweck dieses Wanderweges ist es, älteren, herz-kreislaufkranken Menschen mit geringstem Gesundheitsrisiko ein vielleicht schon längst vergessenes Wandererlebnis in reizvoller Landschaft zu vermitteln und auch unter ärztlicher Beratung die Belastbarkeit des Körpers zu testen oder die Wiedergenesung von einer überstandenen Krankheit zu fördern. Der „Weg für Kreislauftrainingskuren“, wie wir ihn auch nennen könnten, folgt weitgehend einem alten Weg, über den einst die Gefolgsleute der Ritter, aber auch kriegerische Streiter zum Leyenfels, der so bedeutenden und heute noch als Ruine vorhandenen Burg hinaufzogen. Nach Gründung der Pfarrei Obertrubach diente die Wanderstrecke den Bergbewohnern der Ortschaften Leyenfels und Graisch als „Kirchenweg“. Sie sehen, schon im Mittelalter wurde die Wegstrecke sehr viel begangen und „bewandert“, jedoch weniger aus der Erkenntnis über die gesundheitlichen Vorteile einer körperlichen Bewegung in frischer Luft, sondern mit dem pragmatischen Ziel, sich von einem Ort zum anderen fortzubewegen.

Heute wissen wir längst, dass der schönste und beste Weg der Fußweg ist. Diesen besonderen Vorzug nutzt der therapeutische Wanderweg mit seinen langen konstanten Steigungen und ermöglicht ein physikalisch genau definiertes Training abseits vom großen Verkehr in der unverfälschten Natur des Waldes. Wenn Sie gefährdet sind für Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen oder wenn Sie an Kreislaufregulierungsstörungen leiden, dient er Ihnen als Trainingsmöglichkeit in sauerstoffreicher, freier Natur. Sollten Sie als Übergewichtiger zur Gewichtsabnahme und zur Verbesserung des Kreislaufs ein gezieltes Körpertraining vornehmen wollen, können sie den Weg ebenso

benutzen, wie wenn Sie an Durchblutungsstörungen der Beine leiden und zur Verbesserung der Restdurchblutung ein bestimmtes körperliches Training durchführen wollen. Vor allem als älterer Mensch mit einer verminderten Leistungsfähigkeit des Herzens kann er Ihnen als Wanderweg dienen, auf dem sie vor plötzlichen Überlastungen des Kreislaufs weitgehend geschützt sind. Unter Aufsicht können Sie hier mit Veränderungen an den Herzkranzgefäßen, oder wenn Sie bereits einen Herzinfarkt erlitten haben, Ihr Ergometertraining auf schattigen Waldwegen in landschaftlich reizvoller Umgebung fortsetzen und entsprechend den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation und der internationalen Gesellschaft für Kardiologie ein definiertes Training in sauerstoffreicher Natur durchführen.

Der therapeutische Wanderweg beginnt an einem Wanderparkplatz etwa 300 m nördlich der Ortschaft Obertrubach, einem äußerst reizvoll gelegenen Fremdenverkehrsort am Beginn des Trubachtals im Herzen der Fränkischen Schweiz. Er führt auf einem 5,7 km langen Rundkurs zunächst durch die Wiesengründe des Pitz- und Teichtales, anschließend durch den Mischhochwald des Staatsforstes „Leienfelder Wald“ und durch das Pitztal zurück zum Ausgangspunkt. In seinem Verlauf überwindet der Weg in genau vermessenen und kontrollierten Steigungen, deren Wechsel jeweils an sog. Messpunkten erkennbar sind, eine Höhe von insgesamt 85 m. Über 30 Ruhebänke und eine Schutzhütte am höchsten Punkt in der Waldabteilung „Rothe Hüll“ bieten dem speziellen Benutzerkreis reichliche Rast- und Ruhemöglichkeiten.

Die Grundidee, einen derartigen Wanderweg zu gestalten, verdanken wir Herrn Professor Dr. Erich Lang, der als Leiter des Carl-Korth-Institutes Erlangen im In- und Ausland als bekannter Facharzt und Gelehrter längst hohe Anerkennung genießt. Die ärztliche Beratung zur Benutzung des Wanderweges hat als ehemaliger Schüler Professor Langs der Ortsarzt von Obertrubach, Herr Dr. Josef Klein, übernommen.

Wir heißen Sie als Patient und Wanderer herzlich willkommen in unserer überaus reizvollen Landschaft, wünschen Ihnen viel Vergnügen und Entspannung bei der Benutzung des therapeutischen Wanderweges „Pitztal“ und – nicht zuletzt – eine gute Genesung.

Gemeinde Obertrubach