

# Helsana-Trail



# Kirchberg



ein Projekt  
von  
Nordic-Sport  
und „Kirchberg bewegt“

Im Frühjahr 2011 wurde in Kirchberg der 111. Helsana-Trail der Schweiz eröffnet. Jedes Jahr entstehen 4-5 neue Anlagen (siehe [www.helsana.ch/trail](http://www.helsana.ch/trail)).

## Was ist ein Helsana-Trail?

Helsana-Trails sind ausgeschilderte Rundkurse, die sich besonders für das tägliche Training von Running, Walking und Nordic Walking eignen. Sie richten sich sowohl an Anfänger als auch an Trainierte. Auf den Helsana-Trails befinden sich in regelmässigen Abständen Posten mit Hinweistafeln zu Running, Walking und Nordic Walking. Die Hinweistafeln auf den Helsana-Trails informieren über die richtige Technik, die gesunde Belastungsintensität, zeigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen und leiten zum Koordinationstraining an.

## Sie brauchen keine Karte.

Jeder Helsana-Trail hat drei Rundstrecken von verschiedener Länge. Sie sind mit Wegweisern mit blauer (kurz), grüner (mittel) oder gelber (lang) Farbe ausgeschildert. Sie benötigen also keine Karte und keine Ortskenntnisse. Nach der entsprechenden Anzahl Kilometer (und hoffentlich vielen positiven Eindrücken) kommen sie sicher wieder zum Start zurück.



## Helsana-Trail Kirchberg

**Start /Ziel** befindet sich beim Oberstufenschulhaus. Der Weg zum Start ist von der Bus-Haltestelle bei der Post aus markiert.

Als Benutzer unseres Helsana-Trails lernen Sie interessante Gebiete unserer Gemeinde kennen. Während die grosse Route (gelb) weitgehend durch schattenspendende Wälder führt, sind Sie auf den beiden andern Schlaufen meist in offenem Gelände.

Kommen Sie Ihrer Gesundheit zuliebe regelmässig. Es soll kein Wettkampf sein, laufen oder walken Sie ruhig und Ihrem Können angepasst. Die erreichten Zeiten informieren Sie über Ihren Fitness-Stand.

**Gelber Trail (13 km):** Altbach – Langenau – Schönau – Bründeltobel – Schallenberg – Schalkhausen

**Grüner Trail (8 km):** Hasenberg – Turpenriet – Hof – Albikon – Sackgrütli – Schallenberg – Schalkhausen

**Blauer Trail (6.5 km):** Wolfikon – Riedererboden – Lamperswil – Fehrenloo – Taaholz – Wolfikon

**Zwei Varianten ermöglichen die Kombination der verschiedenen Trails.**



Der Helsana-Trail Kirchberg wird durch den Verein „Nordic-Sport Kirchberg“ unterhalten. Mitglieder des Vereins kontrollieren regelmässig die Strecken. Trotzdem sind wir für Hinweise dankbar.

Auskunft: Peter Künzle 071-931 34 42 ([peterkuenzle@gmx.ch](mailto:peterkuenzle@gmx.ch)) oder Franz Egli 071-931 41 56