

Der Kalorienweg

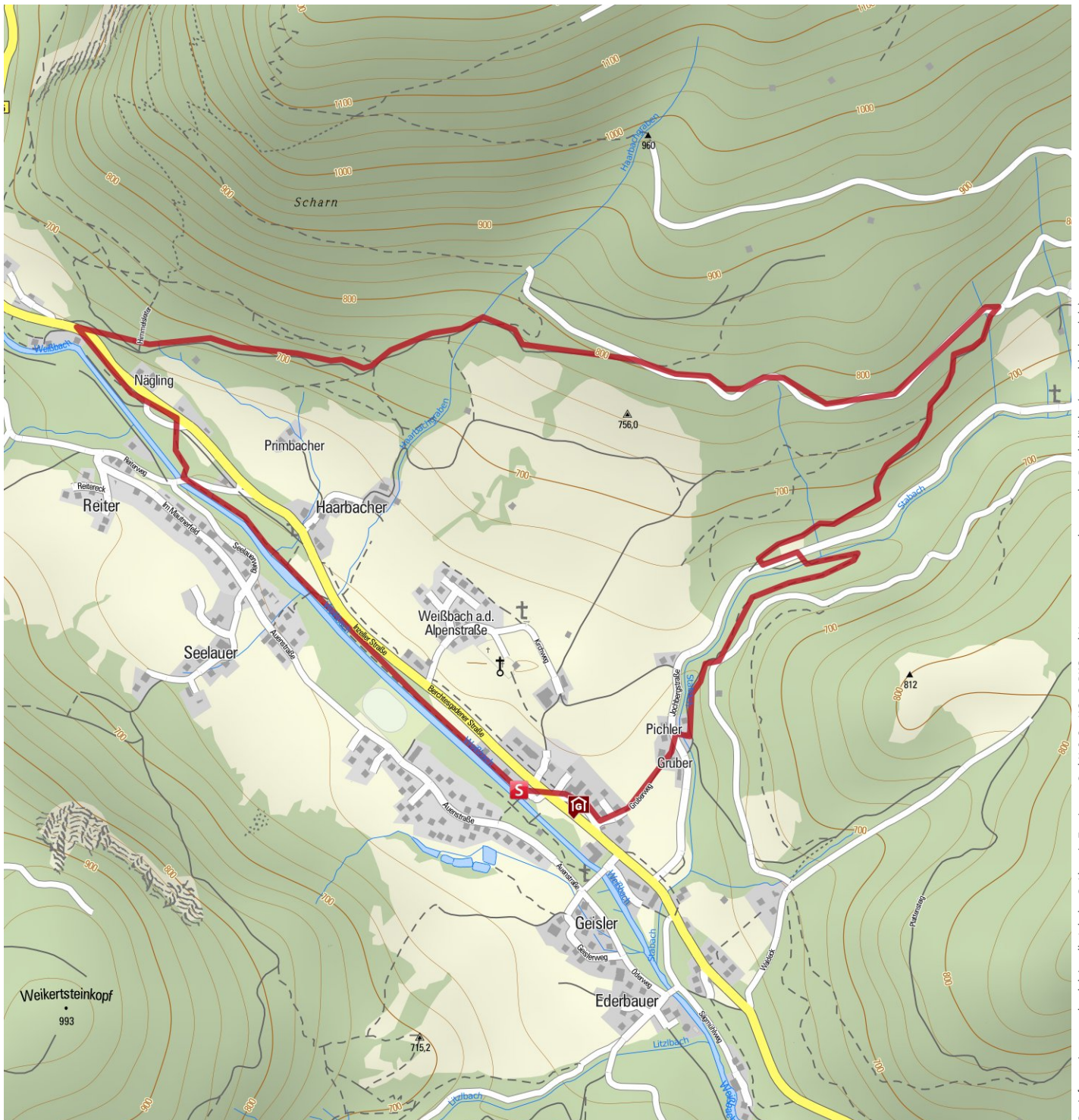


Erlebniswert: ★★★★★
Landschaft: ★★★★★

Länge: 5,7 km
Höhenmeter: ▲ 241 m
▼ 241 m
Zeit: 1:30 h

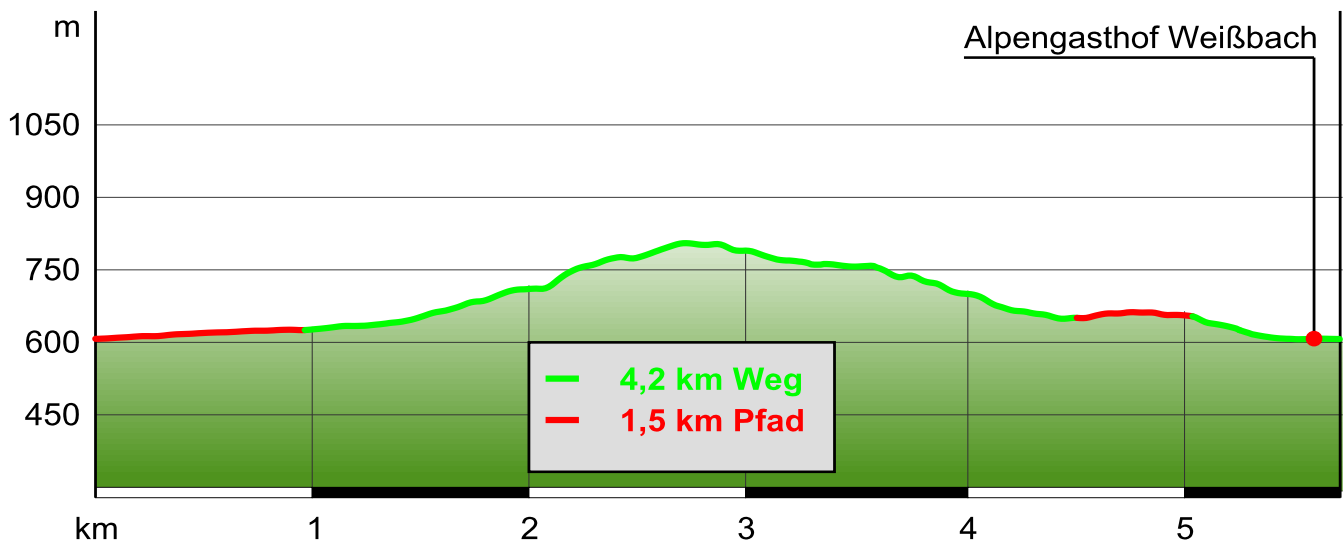
Schwierigkeit: **leicht**
Kondition: ★★★★★
Technik: ★★★★★

Beste Jahreszeit: J F M **A M J J A S O N** D



Geoinformationen und redaktionelle Inhalte © Alpstein Tourismus GmbH & Co. KG © BKG und Vermessungsverwaltungen der Bundesländer (www.bkg.bund.de)

Der Kalorienweg



Beschreibung

Kurzbeschreibung

Dieser Weg informiert den Wanderer darüber, wie lange es dauert, bis der Körper eine zu sich genommene Speise oder ein Getränk verarbeitet hat.

Beschreibung

Nicht nur nach üppigen Festtagen empfiehlt sich ein Spaziergang auf dem Kalorienweg. Es besteht immer wieder Anlass, den Abbau überflüssiger Kalorien in Angriff zu nehmen. Dabei lernt man, wie langsam angesammelte Fettreserven verschwinden.

Ein Beispiel: Wer etwa 75 kg wiegt und eine Stunde Tischtennis spielt, verbraucht etwa 300 kcal. Bei einer Stunde Walken werden bei gleichem Gewicht etwa 630 kcal verbrannt und bei einem einstündigen Lauf über 12 km rund 960 kcal.

Das klingt nach viel. Bedenkt man aber, dass eine 100 g Tafel Vollmilch-Nuss-Schokolade es auf über 500 kcal bringt, wird deutlich, dass man sich recht intensiv sportlich bewegen muss, um eine solche "Kalorienbombe" wieder wettzumachen.

An sechs Informationstafeln am Wegesrand, werden wir bei unserer Wanderung darüber informiert, was wir bei unserer Wanderung an Kalorien verbraucht haben.

Start der Tour

Schneizlireuth

Wegbeschreibung

Der Weg beginnt in Weißbach a.d.Alpenstr. am Haus des

Gastes. Von dort laufen wir entlang des Weißbaches in Richtung Inzell. Nach 15 Min. sind wir an der Reiterbrücke, gehen weiter geradeaus und erreichen nach weiteren 5 Min. die Hauptstraße und sehen etwas später auf der gegenüberliegenden Seite die Fortsetzung des Weges. Am Fuße der Himmelsleiter folgen wir dem rechten Weg. Nach ca. 25 Min. sind wir auf der jetzt eben verlaufenden Forststr. Beim Eckharter erreichen wir eine Weggabelung, wo uns der Weg rechts bergab führt. Wir überqueren die Jochbergstraße und steigen kurz bergan, gehen durch einen Tunnel und kurz danach wieder bergab. Vorbei am Gruberhof erreichen wir das Alpenhotel. Durch eine Unterführung kehren wir nach 90 Min. zum Ausgangspunkt zurück.

Tipp des Autors

In umgekehrter Richtung ist die Tour ein schöner Winterwanderweg.

Anfahrt

B305 (Deutsche Alpenstraße) bis zum Haus des Gastes in Weißbach a.d.Alpenstr.

Parken

Direkt am Haus des Gastes

Öffentliche Verkehrsmittel

Mit dem Bus (Linie 9526) nach Weißbach a.d. Alpenstr. bis zur Haltestelle Alpenhotel

Eigenschaften



familiengerecht, Kinder



aussichtsreich



Rundtour

Der Kalorienweg

Interessante Punkte

 Alpengasthof Weißbach

Autor und Quelle

Autor:

Erstellt: 17/04/2008

Geändert: 12/08/2010

Quelle: Berchtesgadener Land

<http://www.berchtesgadener-land.com>

