

## ROUTE 1

### Beschreibung der Kurterrainwege



<b>Weg Nr. 1</b>	Länge	1500 Meter
	Höhendifferenz	max. 20 Meter
	Höhe am Ausgangspunkt	ca. 270 ü. NN
	Grad der Beanspruchung	leicht

Dieser Weg beginnt in der Parkanlage der oberen Burgstraße vor dem „Neuen Schloss“ (erb. 1744) Nach der 1822 gestalteten Parkanlage mündet er in eine Allee alter Rosskastanien und führt am Sportplatz entlang in Richtung Waldbad (erb. 1953).

Am Kiosk des Bades erreicht er den „Kaiserweg“ und führt auf diesem Wirtschaftsweg durch alten Mischhochwald bis zum Ende der Badanlage. An diesem Punkt verlässt der Weg den Fahrweg und führt mit leichtem Gefälle durch die Wiesen am Schlossberg zum Gondelteich, der aus dem ehemaligen Mühlteich der Obermühle Mitte der 70 er Jahre entstand.

**→ aus medizinischer Sicht ergeben sich keine besonderen Anforderungen. Dieser Weg ist bei normalem Gehtempo und sonst nicht wesentlich herzkreislauf- atemwegsgeschwächten Personen gut zu bewältigen.**

<b>Weg Nr. 2</b>	Länge	2000 Meter
	Höhendifferenz	max. 50 Meter
	Höhe am Ausgangspunkt	ca. 270 ü. NN
	Grad der Beanspruchung	leicht

Der Weg beginnt am Lönsgedenkstein (err. 1928) im Lönspark hinter dem ev. Krankenhaus. Hinter der Querung der Harzstraße stößt der Weg auf einen Fahrweg, um denselben nach ca. 100 Meter wieder zu verlassen. Bei mittlerer Steigung durch einen lockeren Fichtenbestand erreichen wir einen Rosskastanienweg am Kriegerdenkmal (err. 1924).

Hier bietet sich eine Fernsicht bis zu 50 km, z.B. Ohmgebirge, Hainleite usw. Der weitere Verlauf des Weges führt ohne größere Höhendifferenzen vorbei an einem Wohnhaus vom vorderen zum hinteren Knieberg. Über dem Hotel „Hohnstein“ berührt der Weg einen weiteren Aussichtspunkt, führt dann aber durch einen Mischwald und am Westhang des Spielberges zum östlichen Ausläufer dieses Bodendenkmals (500-300 vor d. ZW).

Den Lönspark und Ausgangspunkt des Kurterrainwegs Nr. 2 erreichen wir durch einen jungen Fichtenbestand im Fliegental.

**→ aus medizinischer Sicht ist dieser Weg von herzkreislauf- lungenkompensierten Bürgern gut zu bewältigen. Diesbezüglich leistungsschwächere Personen sollten in der Steigung ihr Tempo dem Befinden anpassen.**

<b>Weg Nr. 3</b>	Länge	4000 Meter
	Höhendifferenz	max. 60 Meter
	Höhe am Ausgangspunkt	ca. 270 ü. NN
	Grad der Beanspruchung	leicht

Ausgangspunkt ist der Lönsgedenkstein (err. 1908) im Lönspark. Der Weg verläuft in Richtung Grillplatz des Harzklubs bis zum Felsentor. Vor diesem Naturdenkmal aus Porphyrit verlässt der Weg die ehemalige Schachtstraße und führt am Südhang der Heinrichsburg über den Bürgermeisterweg durch die Taubentäler mit Mischwald in östlicher Richtung.

Nach etwa 1,5 km erreicht der Weg die „Alte Poststraße“. Dieser historische Höhenweg kreuzt den Harz von Süd nach Nord und wurde im 18./19. Jahrhundert als Postweg genutzt.

Von der Einmündung Poststraße Straße der Talsperre geht der Weg auf der Bitumenstraße wenige 100 Meter in Richtung Neustadt.

Der Weg kreuzt jetzt nach links die Feldflur im Siegen und führt am Nordhang des Wohld (Höhenzug) in Richtung Petersberg bei Neustadt. Hier trifft er auf den Rundweg Neustadt, dem er bis zum Lönsparck (Ausgangspunkt) folgt.

**➔ aus medizinischer Sicht ist dieser Weg nur auf Grund der Länge bedingt anspruchsvoll. Die Steigungen sind moderat. Der Weg ist von herzkreislauf- lungenkompensierten Bürgern gut zu bewältigen. Diesbezüglich leistungsschwächere Personen sollten das Gehtempo ihrem Beschwerdebild anpassen.**