

Ihr Weg zum Start

Mit dem Auto: Autobahnausfahrt Kirchberg Richtung Burgdorf und Hallenbad. Von Oberburg Richtung Burgdorf und Hallenbad. Parkplatz Hallenbad oder Viehmarktplatz

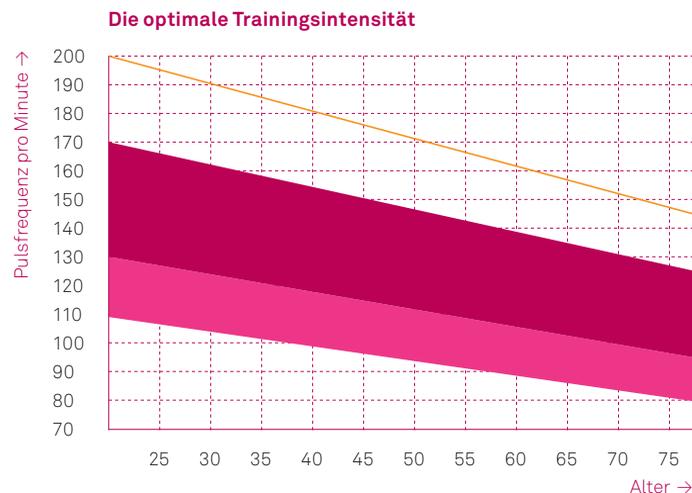
Mit Bus: ab Bahnhof Burgdorf Nr. 465, 462, 468 Haltestelle «Hallenbad»

Zu Fuss: CH 1903 : 614'680 / 211'540 WGS 84 : N 47° 3.283 E 7° 37.911
Start bei der Badmatte zwischen Hallen- und Freibad an der Sägegasse

Ein erster Schritt macht schon einen grossen Unterschied. Wenn weitere folgen, bringen Sie Ihre Gesundheit voran. Wir helfen Ihnen dabei – mit gesunden Tipps. Denn Ihre Gesundheit ist unser Anliegen. Jederzeit. Helsana.

Helsana

Die Trails von Helsana halten Sie auf Trab



Die obenstehende Grafik kann als Faustregel gebraucht werden.

- Maximalpuls (220 minus Alter)
- ideale Belastung für Herz-Kreislauf-Training (65 – 85 % vom Maximalpuls)
- ideale Belastung für optimale Fettverbrennung (55 – 65 % vom Maximalpuls)

Trailbetreiber
Sportkommission der Stadt Burgdorf
Kronenhalde 3
3402 Burgdorf 2
Tel. 034 429 92 83
sportkommission@burgdorf.ch

Egal, welche Strecke gewählt wird, an den imposanten Steinflühen führt kein Weg vorbei! Das angrenzende Naherholungsgebiet Schützematt und die idyllischen Strecken am Ufer der Emme, durch Wälder und Felder, bieten jeder Sportlerin, jedem Sportler nahezu perfekte Bedingungen. Dazu im Blickfeld das Schloss von Burgdorf, umringt von seiner wunderschönen Altstadt. Nach dem Trail lädt das ideal gelegene Frei- oder Hallenbad beim Start des Trails zu einer zusätzlichen sportlichen Herausforderung oder einfach zur Entspannung ein.

Druckpartner



Burgdorf



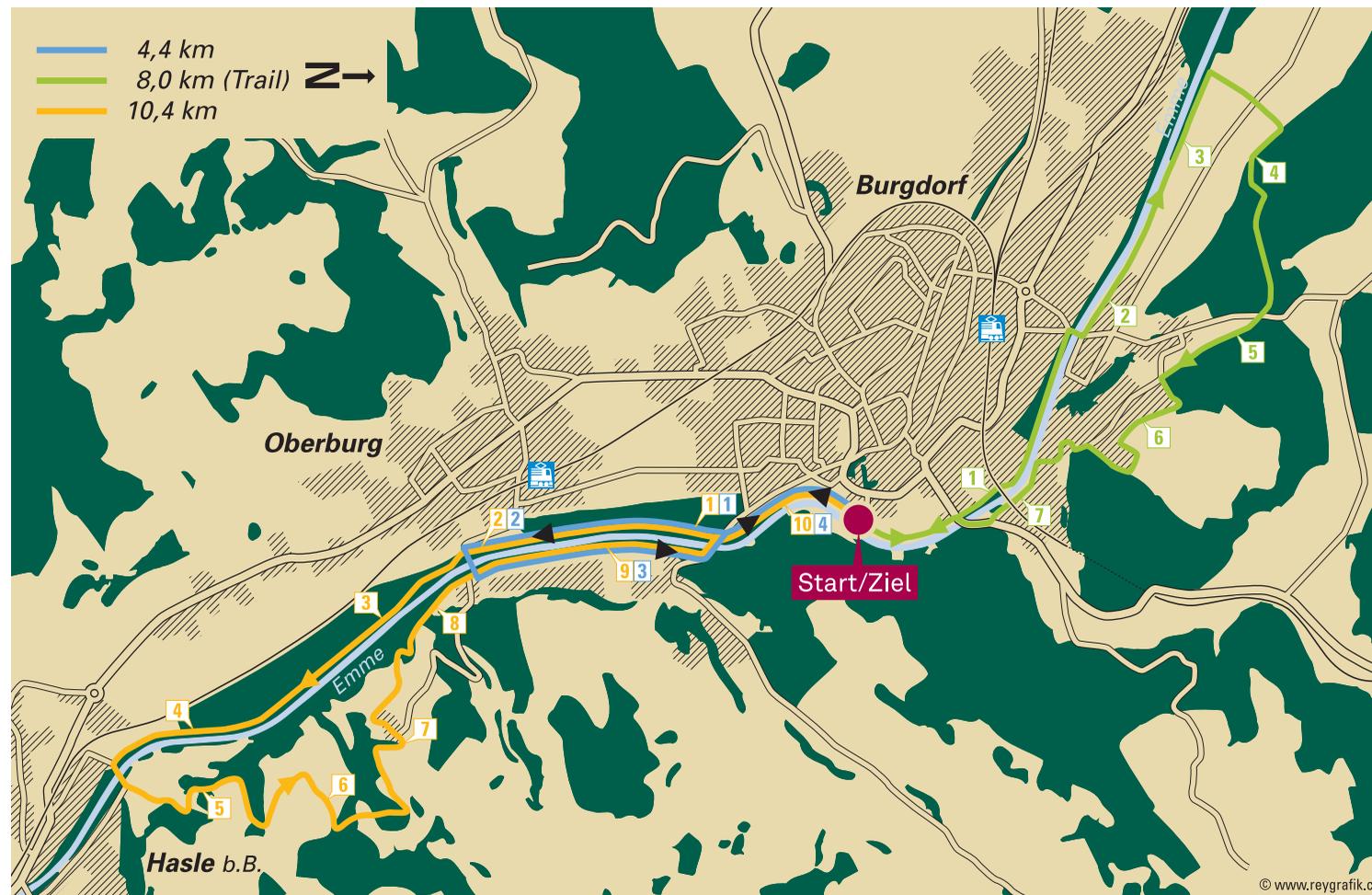
In Zusammenarbeit mit:



Bewegung tut gut

Die Helsana Trails sind ausgeschilderte Rundkurse von unterschiedlicher Länge für Walking-, Nordic-Walking- und Running-Begeisterte. Sie stehen während des ganzen Jahres kostenlos zur Verfügung und richten sich sowohl an Anfänger als auch an Trainierte.

Als führender Schweizer Krankenversicherer unterstützt Helsana schweizweit rund 100 Helsana Trails und leistet damit einen Beitrag an die Volksgesundheit. Bei den Helsana Trails steht nicht die sportliche Leistung im Vordergrund, sondern vielmehr die Freude an einem aktiven und gesunden Lebensstil. In diesem Sinn unterstützt Helsana auch verschiedene Walking-Veranstaltungen und die Volkslauf-Jahreswertung «Helsana-Trophy».



Weiterführende Informationen finden Sie unter:
www.helsana.ch > Gesunde Ideen > Wissen und Tipps > Bewegung