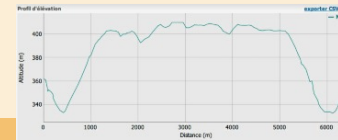
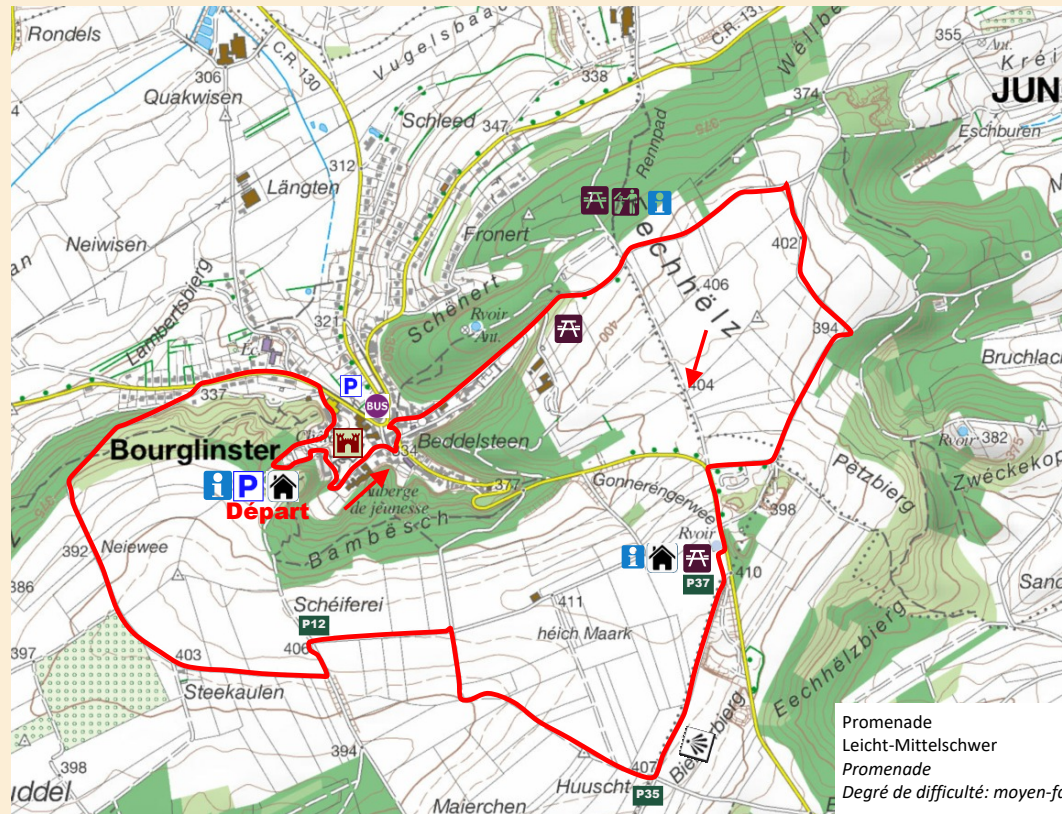




Start | Départ
Pavillon Bourglinster
 Hinter dem Parking Château | derrière le parking du château



Wegweiser
 Poteau indicateur



Der „Sentier du Digestif.“

Wen gelüftet es nach einem guten Mal, gewürzt mit einem edlen Tropfen nicht nach einem ausgiebigen Verdauungsspaziergang in der herrlichen Natur. Wem die Promenade Burglister (J10) mit 3,6 km zu kurz ist haben wir diesen angenehmen Wanderweg geschaffen. Er führt über gepflegte Pfade und geteerte Feldwege und er ist ist zu jeder Jahreszeit mit normalem Schuhwerk begehbar. Auch zum Joggen und Walken ist dieser Weg hervorragend geeignet.

Le sentier du Digestif

Qui n'a envie, après un bon repas arrosé d'un bon vin, d'une ballade de digestion dans la nature magnifique ? Nous avons prévu ce parcours agréable pour ceux dont la petite promenade de Bourglinster (J10) de 3,6 km semble trop courte. Il mène par des sentiers entretenus et des chemins à travers champs asphaltés et est praticable toute l'année avec des chaussures normales. Ce sentier se prête aussi très bien pour le jogging et le walking.

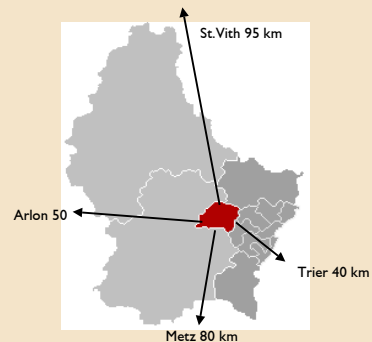
Der Verdauungsspaziergang ist ein umgangssprachlicher Begriff für eine mäßige körperliche Betätigung – Laufen – an frischer Luft nach dem Essen. Er findet häufig sonntags nach dem Besuch von Gaststätten und dann besonders im gehobenen Alter viele Fürsprecher. Zweck des Verdauungsspaziergangs ist eine Anregung der Darmtätigkeit. Die Bewegung unterstützt die Peristaltik des Verdauungstraktes. Entsprechend der Ausgiebigkeit einer Mahlzeit empfiehlt der Volksmund: Nach dem Essen sollst du ruhn oder tausend Schritte tun. Die antiken Römer dachten bereits in gleicher Weise: *Post cenam recreabis vel mille passus meabis.*



*La promenade « digestive », une notion pour décrire une activité corporelle modérée à l'air frais après un repas, trouve beaucoup d'adeptes – principalement d'âge mûr – avant tout les dimanches après la visite de restaurants. Le but de la randonnée digestive est de stimuler l'activité intestinale. Le mouvement favorise le péristaltisme de l'intestin. Les romains avaient pour adage : *Post cenam non stare sed mille passus mearej* « Après dîner ne reste pas, mais va flâner mille pas. »*



Allianzwappen von Bernhard von Metzenhausen und Regina Elisabeth von Hagen zur Motten. (1600)
Les armoiries de Bernhard von Metzenhausen et Regina Elisabeth von Hagen zur Motten (1600)



Administration communale de Junglinster
12 rue de Bourglinster
L-6112 Junglinster
Tel: 00352 78 72 72-1
Mail: Secretariat@junglinster.lu
www.junglinster.lu



Service Touristique de la Commune de Junglinster



Office Régional du Tourisme.
Region Mullerthal-Petite Suisse
Luxembourgeoise
www.mullerthal.lu

Bei Unfall: Tel: 112 und, wenn möglich, Nummer des nächsten Markierungspostens angeben.
En cas d'un accident: Avertir tél. 112 et signaler, si possible, le No. du poteau le plus proche.

Dieser Folder wird Ihnen von der Gemeindeverwaltung Junglinster zur Verfügung gestellt.
Ce dépliant vous est offert par l'Administration Communale de Junglinster

impressum

Herausgeber:

Le service touristique de la Commune de Junglinster.
Layout, Texte et mise en page: Armand Schleich (2015)
Traduction française: Gérard Larère



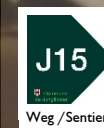
Grand-Duché de Luxembourg

visitluxembourg.com



Sentier du Digestif

1 3/4 Stunden-hrs
ca 6,5 km



D/F

Startpunkt: Pavillon Burg Burglinster Parkplatz. Points de départ: Pavillon château Bourglinster Parking

WANDER- UND SPORTWEGENETZ DER GEMEINDE JUNGLINSTER

Réseau des sentiers pédestres et sportifs de la commune de Junglinster