



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

Im umfangreichen gut beschilderten Wanderwegenetz der Gemeinde Junglinster findet der Wanderer Wanderwege für alle Gelegenheiten so wie z. B. unser „Sentier du Digestif“. Dieser Weg wurde durch eine entsprechende Wegführung speziell als Verdauungs-spazierweg zusammengestellt und startet beim Pavillon Burglinster.

Bourglinster ist ein hervorragendes Beispiel sorgfältiger und moderner Denkmalspflege. Das Dorf erzählt die lange Geschichte der Dynastien der Herren von Linster, von Orley und von Metzenhausen, Hauptbesitzer der Burg. Die Burg Bourglinster, die 1968 in staatlichen Besitz übergang, zählt zu den schönsten Burgen des Großherzogtums Luxemburg und beherbergt heute u.a. gelobene Gastronomie. Eine geführte Besichtigung ist nach vorhergehender Vereinbarung möglich.



*Le randonneur trouvera dans le réseau de sentiers pédestres étendu de la Commune de Junglinster des sentiers pour toutes occasions, comme par exemple notre sentier appelé « du Digestif » car pensé être idéal pour parfaire la digestion en déjeunant au pavillon de Bourglinster après un repas.*

*Le village de Bourglinster est un exemple parfait d'entretien soigné et moderne de monuments. Le village est au centre d'une longue histoire dominée par les dynasties des seigneurs de Linster, d'Orley et de Metzenhausen, les propriétaires principaux du château. Le château de Bourglinster, qui fut acquis par l'Etat en 1968, compte parmi les plus beaux châteaux du Grand-Duché. Il abrite de nos jours des restaurants gastronomiques. Une visite guidée est possible sur demande préalable.*



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: Avenir 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

*Infogeschichte*

Herzlichen Dank

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

Luxembourg.

visitluxembourg.com



# Sentier du Digestif

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



D/F

Startpunkt: Pavillon Burg Bourglinster Parkplatz. *Pointe de départ* Pavillon château Bourglinster Parking

**WANDER- UND SPORTWEGENETZ DER GEMEINDE JUNGLINSTER**

*Réseau des sentiers pédestres et sportifs de la commune de Junglinster*

Start | Départ

## Pavillon Bourglinster

Hinter dem Parking Château | derrière le parking du château



Wegweiser  
Poteau indicateur



### Der „Sentier du Digestif“.

Wenn gelüftet es nach einem guten Mal, gewürzt mit einem edlen Tropfen nicht nach einem ausgiebigen Verdauungsspaziergang in der herrlichen Natur. Wenn die Promenade Burglinster (D10) 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 begebar. Auch zum Joggen und Walken ist dieser Weg hervorragend geeignet.

### Le sentier du Digestif

Qui n'a aimé, 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 (D10) 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 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 staret sed mille passus meare. « Après dîner ne reste pas, mais va flâner mille pas. »

Promenade  
Leicht-Mittel-schwer  
Promenade  
Degre de difficulté: moyen-facile