

Bringen Sie Herz und Kreislauf in Schwung

Das Konzept der Terrainkur beschreibt die Verbindung von leichter Bewegung über längere Zeit unter günstigen Klimabedingungen in einer ansprechenden Umgebung. Dadurch werden Herz und Kreislauf trainiert, Stress abgebaut, das Immunsystem gestärkt sowie die Gesundheit und Entspannung gefördert. Im Kneipp-Kurort Gemünd laden drei Terrainkurwege (Vitaltouren) zum Trainieren ein. Alle Wege sind sportwissenschaftlich und unter belastungsklimatischen Aspekten vermessen. Die Wege können zum Nordic Walking, aber auch zum Spazierengehen, Wandern oder Joggen genutzt werden. Die Strecken weisen unterschiedliche Längen und Klimafaktoren auf und bieten für Anfänger und Fortgeschrittene optimale Bedingungen.

Die drei Routen beginnen am Nationalpark-Tor Gemünd und sind durchgängig beschildert und markiert. Zunächst verlaufen die Touren parallel und teilen sich später in die drei unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade auf. Auf der Starttafel am Nationalpark-Tor Gemünd veranschaulicht eine Übersichtskarte den Verlauf der drei Rundtouren und vermittelt ergänzende Informationen. Unterwegs orientiert man sich an den blauen Markierungszeichen für die leichte Runde, an den roten Markierungszeichen für die mittelschwere Runde und an den schwarzen Markierungszeichen für die schwere Runde. Anhand des Leistungsprofils können Sie sehen, welche Belastungen Sie auf der Route erwarten. Der blaue Bereich stellt den allgemeinen Höhenverlauf auf der Strecke dar. Der grüne Bereich die topografische Belastung durch Steigungen und Gefälle und der gelbe Bereich die zu erwartenden Klimareize durch UV-Strahlung und Windexposition.

WEGWEISUNG



leichter Weg



leichter, mittelschwererer und schwerer Weg verlaufen parallel



mittelschwerer Weg



mittelschwerer und schwerer Weg verlaufen parallel



schwerer Weg



Angabe der Restkilometer der jeweiligen Tour.



ÜBERSICHTSKARTE



Nordic Walking Touren des Eifelvereins Gemünd

Die Ortsgruppe Gemünd des Eifelvereins bietet geführte Nordic Walking Touren rund um Gemünd an. Treffpunkt ist am Nationalpark-Tor Gemünd. Die Teilnahme für Mitglieder und Gäste ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender auf der Website www.natuerlich-eifel.de.

INFO/IMPRESSUM

Tourist-Info im Nationalpark-Tor Gemünd
Kurhausstraße 6 · 53937 Schleiden
Telefon +49 (0) 2444 2011
nationalparktor@nordeifel-tourismus.de
www.natuerlich-eifel.de



Herausgeber

Stadt Schleiden · Der Bürgermeister
Blankenheimer Straße 2 · 53937 Schleiden
Telefon +49 (0) 2445 89-0 · rathaus@schleiden.de
www.schleiden.de · www.natuerlich-eifel.de

Kartografie



Fotos

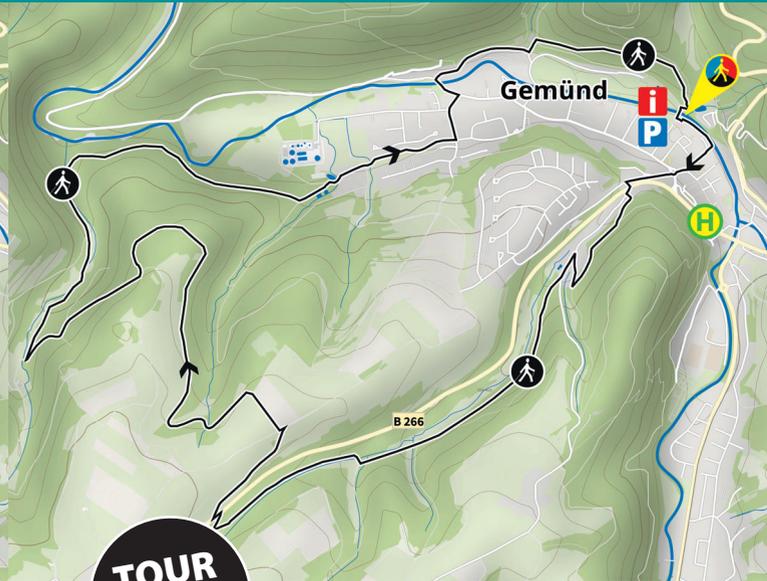
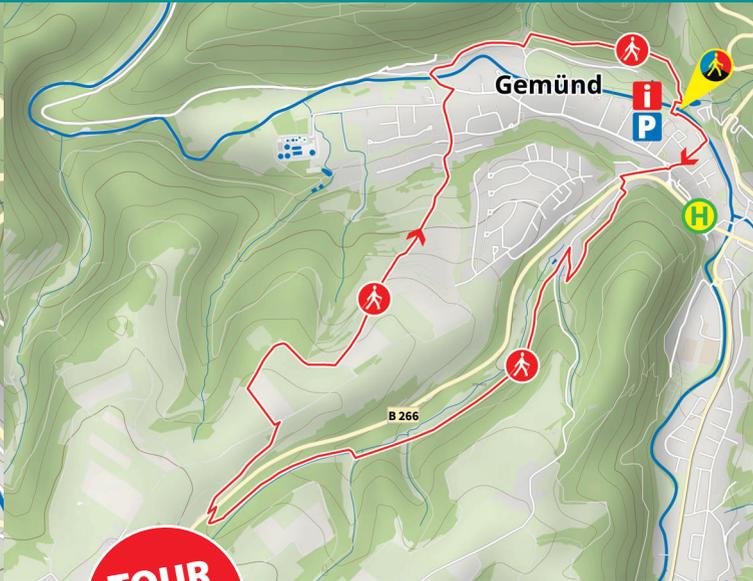
Roman Hövel · oneinchpunch / Fotolia.com



Vitaltouren

im Kneipp-Kurort Gemünd

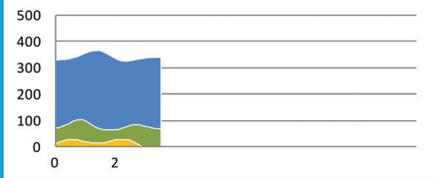




TOUR 1

LEICHTE RUNDE

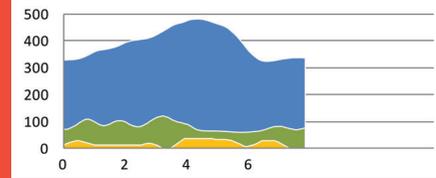
Leistungsprofil



TOUR 2

MITTELSCHWERE RUNDE

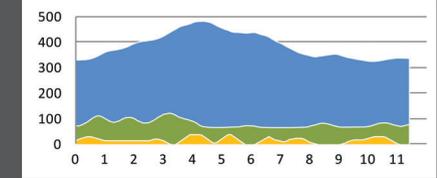
Leistungsprofil



TOUR 3

SCHWERE RUNDE

Leistungsprofil



TOURINFOS



Startpunkt: Nationalpark-Tor Gemünd
Ø Energieverbrauch: bei 70 kg Körpergewicht ca. 275 kcal

Länge: 3,5 km **Gehzeit:** ca. 1 Stunde
Schwierigkeit: leicht **Aufstieg:** 51 m

Anforderungen aufgrund des Weges: gering
 Kurzer Rundweg mit mäßigen Anstiegen von insgesamt etwa 51 Höhenmetern.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering
 Zu Beginn und zur Mitte des Weges stimulierend durch Sonnenexposition. Sonst überwiegend gedämpfte Klimareize im Schutz von Bäumen.

TOURINFOS



Startpunkt: Nationalpark-Tor Gemünd
Ø Energieverbrauch: bei 70 kg Körpergewicht ca. 625 kcal

Länge: 7,8 km **Gehzeit:** ca. 2 Stunden
Schwierigkeit: mittel **Aufstieg:** 166 m

Anforderungen aufgrund des Weges: mittel
 Mittellanger Rundweg mit durchgehendem Anstieg bis zur Hälfte des Weges von insgesamt etwa 166 Höhenmetern.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
 Wiederkehrend stimulierend durch Sonnen- und Windexposition. Sonst gedämpfte Klimareize im Schutz von Bäumen.

TOURINFOS



Startpunkt: Nationalpark-Tor Gemünd
Ø Energieverbrauch: bei 70 kg Körpergewicht ca. 935 kcal

Länge: 11,4 km **Gehzeit:** ca. 3 Stunden
Schwierigkeit: schwer **Aufstieg:** 179 m

Anforderungen aufgrund des Weges: mittel
 Langer Rundweg mit durchgehendem Anstieg im ersten Drittel des Weges. Danach Abstieg mit einzelnen mäßigen Anstiegen. Insgesamt etwa 179 Höhenmeter.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
 Immerzu wiederkehrende Klimareize durch Sonnen- und Windexposition. Sonst gedämpfte Klimareize im Schutz von Bäumen.