

LAUF & NORDIC WALKING PARK REMSCHEID



HERZLICH WILLKOMMEN...

...im Lauf & Nordic Walking Park Remscheid!

Eine Sportarena, die Remscheid, Lüttringhausen und Lennep miteinander verbindet.

Die wunderschöne Landschaft zwischen Bächen, Wäldern und Bergen macht das Bergische Land im Herzen von Remscheid zu einem reizvollen Ausflugsort. Die ausgeschilderten Streckenprofile laden dazu ein, den Laufsport zu entdecken, leistungsorientiertes Walken, Nordic Walking und Laufen zu betreiben oder einfach nur die Natur zu genießen. Auf den ausgewiesenen Strecken können Sie sich auf Rundwegen zwischen 4 und 16 Kilometern bewegen. Die Streckenabschnitte sind teils asphaltiert oder gehen über gut zu laufenden Waldboden. Die Nordic Walker sollten Asphaltpads mitnehmen. Eine große Bitte haben wir an Sie: Verlassen Sie nicht die ausgeschilderten Wege. Sie könnten das heimatliche Wild stören und die reizvolle Flora zerstören. Interessieren Sie sich für Walking, Nordic Walking und Laufen, suchen eine Sportgemeinschaft oder wünschen Informationenzum leistungsorientierten Lauftraining? Viele Remscheider Vereine bieten Walking-, Nordic Walking- oder Laufkurse an. Infoadressen finden Sie unten rechts auf dieser Tafel.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei gesunder Bewegung!

Der Röntgensportclub Stadt Remscheid,

Abteilung Lauf & Nordic Walking Park Remscheid Fachdienst Sport und Freizeit

GUTE GRÜNDE FÜR DEN AUSDAUERSPORT:

- 1. Laufen, Nordic Walking und Walking kann zu jeder Zeit und überall mit wenig Aufwand betrieben werden.
- 2. Überflüssige Pfunde schwinden, die körpereigenen Fettdepots werden reduziert.
- 3. Der Körper wird beweglicher, die Koordination verbessert sich, Muskeln, Sehnen und Bänder werden gestärkt.
- 4. Das mentale Wohlbefinden nimmt zu Laufen, Walking und Nordic Walking machen den Kopf frei für mehr Denkleistung.
- 5. Ausdauersport schafft eine positive Ausstrahlung und erhöht das kreative Potential.
- 6. Leistungsfähigkeit und Ausdauer erhöhen sich. Man ermüdet nicht so schnell und Stress ist leichter zu bewältigen.
- 7. Ausdauersport ist Fitness für das Herz-Kreislauf-System. Der Herzmuskel wird gestärkt, Herzinfarktgefahr und Bluthochdruck werden bekämpft.
- 8. Die körpereigene Abwehr wird gestärkt, man ist weniger anfällig für alltägliche Krankheiten.

Allgemeiner Gesundheitshinweis:

Bitte lassen Sie sich, insbesondere vor leistungsorientiertem Training, von Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin untersuchen!

Beginnen Sie hier und heute, etwas für Fitness und Wohlbefinden zu tun!

VERHALTEN IM WALD

Nehmen Sie Rücksicht auf andere Waldbesucher
Vermeiden Sie es, wildlebende Tiere zu beunruhigen
Bleiben Sie auf den ausgezeichneten Routen

Mitgeführte Hunde: Bitte so beaufsichtigen, dass andere Waldbesucher oder vorkommendes Wild nicht beeinträchtigt werden.

In Naturschutzgebieten (Beschilderung) herrscht Anleinpflicht auch auf den Wegen.

Beachten Sie, dass die ausgezeichneten Wege auch Betriebswege des Forstamtes sind. Bei forstwirtschaftlichen Arbeiten **Betriebswege:**

bitte die Absperrungen/Beschilderungen oder Anweisungen des Forstpersonals beachten.

Im Falle eines Brandes bitte schnellstmöglich die Feuerwehr (112) benachrichtigen. Waldbrand:

Verzichten Sie bei starkem Wind/Sturm oder Gewitterneigung auf die Ausübung ihres Sports (Lebensgefahr!).

WIE FINDE ICH MEINEN WEG?

Um sich zurecht zu finden, müssen Sie nur den farbigen Wegweisern folgen (Beispiel siehe rechts). Sie hängen an Straßenschildern, Laternen und Ampeln oder sind an separaten Holzpfählen angebracht. Die Wegweiser sind in der Farbe der jeweiligen Runde gehalten (siehe Karte). Die Pfeile auf den 15 x 20 cm großen Schildern schicken Sie entweder nach rechts (oder rechts halten), nach links (oder links halten) oder geradeaus (Pfeil nach oben). Die Wegweiser mit einem Doppelpfeil sagen Ihnen, dass Sie entweder den Einstieg absolviert haben und jetzt die eigentliche Runde beginnt oder, wenn Sie sich auf einer Runde befinden, hier ein Ausstieg ist. Diese Orte sind auf der Karte und den Streckenprofilen mit einem farbigen Punkt markiert. Hier können Sie sich entscheiden, ob Sie diese Runde ein weiteres Mal laufen möchten, oder zur Infotafel zurück geleitet werden wollen.

WIE HOCH IST DIE ANFORDERUNG AUF MEINER STRECKE?

Damit Sie wissen, was Sie erwartet, schauen Sie sich die Streckenprofile etwas näher an. Auf der X-Achse (horizontal) ist die Distanz in Kilometer aufgebracht. Die Y-Achse (vertikal) zeigt Ihnen die Höhenunterschiede auf den entsprechenden Runden. Jede Grafik beginnt mit der Topografie der Einstiegsstrecke, dann sehen Sie das Profil für die Runde und zum Abschluss die Ausstiegsstrecke. Die Remscheid-Runde hat keinen separaten Ein- und Ausstieg und zeigt ausschließlich das Profil der Runde. Die farbigen Punkte markieren die Ein- und Ausstiegsorte der anderen Runden auf dieser Strecke.

DAS AUFWÄRM-PROGRAMM









NORDIC-WALKING TECHNIK



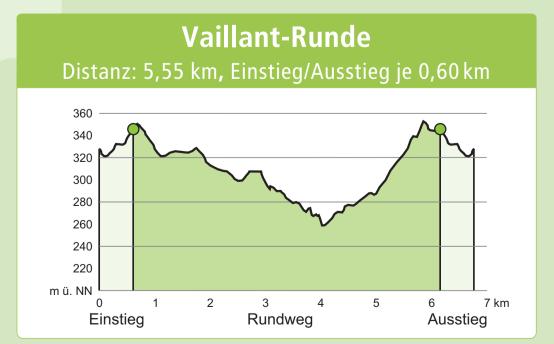
STRECKENKARTE



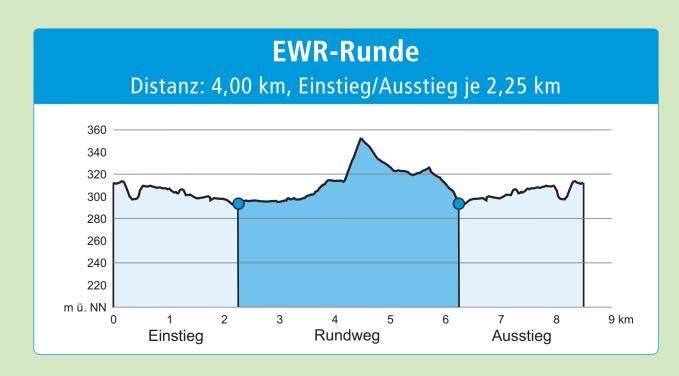
WIE LANG IST MEINE STRECKE?

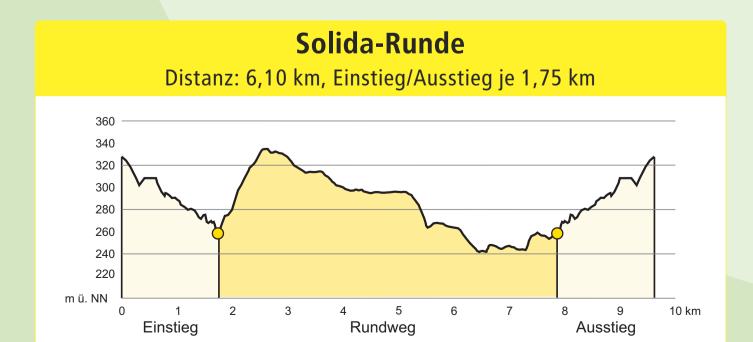
Die Rundenlängen stehen ebenfalls bei den Streckenprofilen, genau wie die Distanzen für den Einstieg bzw. Ausstieg. Wenn Sie Ihre Strecke berechnen möchten, vergessen Sie nicht, den jeweiligen Einstieg und den Ausstieg zu Ihrer absolvierten Runde hinzu zu addieren. Es bleibt natürlich Ihnen überlassen, eine Runde mehrfach zu laufen oder verschiedene Runden zu kombinieren, um Ihre gewünschte Streckenlänge zu erreichen. Hier birgt die Remscheid-Runde eine Besonderheit. Wenn Sie den Ein-/Ausstieg der Vaillant-, EWR- oder Sparkassen Runde wählen, müssen Sie ihn entsprechend der Angaben hinzu addieren. Wählen Sie den Ein-/Ausstieg der Solida-Runde, können Sie nicht auf die eigentlichen Angaben zurückgreifen, da ein Teil des Ein-/Ausstiegs der Solida-Runde bereits auf der Remscheid-Runde liegt. In diesem Fall müssen Sie für den Ein- und den Ausstieg je 0,30 km berechnen.

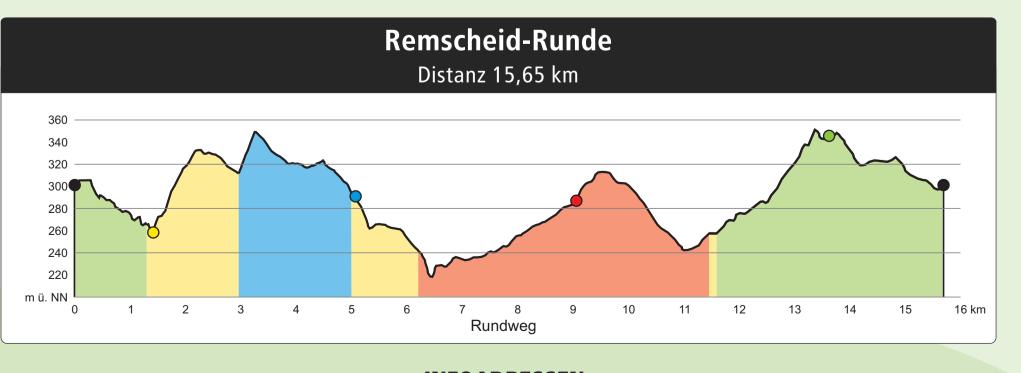
STRECKENÜBERSICHT











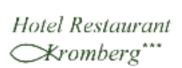
Die Kooperationspartner des Lauf & Nordic Walking Parks Remscheids

















HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Weder der Betreiber des Lauf & Nordic Walking Parks Remscheid noch die Stadt Remscheid bzw. die Besitzer privater Wege oder deren Vertreter übernehmen irgendwelche Haftung bei Schäden und Verletzungen jeglicher Art, die durch die Nutzung der ausgewiesenen Strecken des Lauf & Nordic Walking Parks Remscheid entstehen können. Insbesondere übernimmt der Betreiber keinerlei Haftung für gesundheitliche Risiken der Besucher im Zusammenhang mit der Nutzung des Lauf & Nordic Walking Parks Remscheid. Auf allen Strecken des Lauf & Nordic Walking Parks Remscheid wird kein Winterdienst ausgeführt.

INFOADRESSEN Stadt Remscheid

Fachdienst Sport- und Freizeit sport@str.de

Röntgensportclub Telefon 0 21 91 / 16 - 22 17 www.roentgenlauf.de