



Lorch am Rhein

Das Nordic Aktiv Walking Zentrum in Lorch am Rhein bietet Ihnen beste Voraussetzungen für schöne und interessante Nordic-Walking-Touren im UNESCO Welterbe Oberes Mittelrheintal. Nordic Walking ist der ideale Ausgleich für Gesundheitsbewusste und auch für Ungeübte bestens geeignet. Drei ausgesuchte Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden erwarten Sie in der Wein- und Kulturstadt Lorch: eine leichte Route mit 4,5 km, eine mittelschwierige Route mit 7,9 km und eine schwierige Route mit 8,1 km.

Sie walken dabei zum Großteil durch die Lorcher Weinberge mit atemberaubenden Ausblicken auf den Rhein. Sport, Gesundheit, Kultur und Natur werden in Lorch in idealer Weise verbunden. Walken auch Sie in Lorch – Sie werden begeistert sein.

Startpunkte befinden sich am Marktplatz bei der Tourist Information am Rathaus sowie am Welterbe-Weinberg der Stadt Lorch, Römerberg (Weinbergsweg hinter dem Friedhof). An den beiden Startpunkten befinden sich Informationstafeln mit den Routenführungen, Höhenprofilen sowie Informationen zur Nordic Walking Technik und Aufwärm- und Stretchingübungen.

Informationen über das historische Lorch, Übernachtungsmöglichkeiten, Veranstaltungen, Straußwirtschaften und Gastronomie-Angebote erhalten Sie bei der Tourist Information.



Projektrealisierung

Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Natursport und Ökologie

in Kooperation mit dem DSV/SIS-Umweltbeirat
www.deutscherskiverband.de/nordicaktiv

DSV-Versicherungen und der Spaß bleibt. Sicher!
www.ski-online.de/DSVaktiv
Fon: + 49 (0) 89 – 85790 100

Wir danken



Beim Turnverein Lorch können Sie gegen einen geringen Kostenbeitrag mitwalken:

montags: 9.30 Uhr,
dienstags: 19.00 Uhr,
Dauer: jeweils 1 Stunde.

Weitere Informationen auf der Homepage:
www.turnverein-lorch.de



Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.

Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt; Rumpf aufrecht

Schulterachse rotiert gegen die Beckenachse

Arm gleitet während der Schubphase am Becken vorbei - bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

Stöcke zeigen immer schräg nach hinten



Arme schwingen locker aus dem Schultergelenk parallel zum Körper

Ellenbogen nur leicht gebeugt; Stockeinsatz über dem Körperschwerpunkt

Hand ist beim Stockeinsatz vorne geschlossen

Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen: Jede Übung 10-20 mal wiederholen. Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend stärker ein.



Arme gegeneinander kreisen

Oberkörper drehen

Beine schwingen

Arme schwingen

Stretching

Stretching nach der Belastung oder auch während einer Pause. Jede Übung 20-30 Sekunden in der Endstellung halten.



Nacken

Schulter

Unterarm

Rumpf

Waden

Oberschenkelvorderseite

Oberschenkelrückseite

Oberschenkelinnenseite



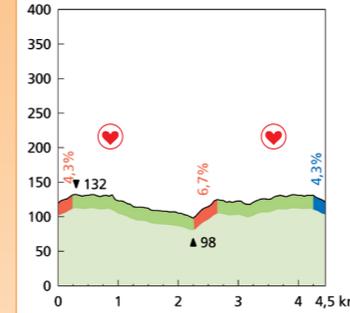
Streckenplan



Streckenprofile

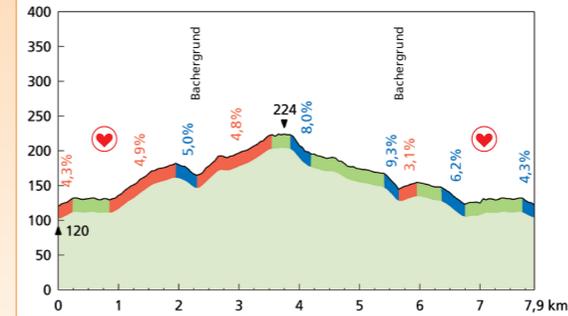
Leichte Route

Länge: 4,5 km • TC: 74 m • HD: 34 m



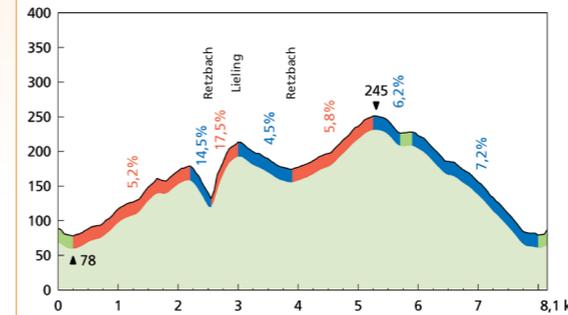
Mittelschwierige Route

Länge: 7,9 km • TC: 176 m • HD: 104 m



Schwierige Route

Länge: 8,1 km • TC: 285 m • HD: 167 m



Kartenlegende

- Eingangstafel - Startpunkt
- Station / Tafel zum Pulsessen und Kräftigen

Schwierigkeitsgrad der Route mit Laufrichtung

- Leichte Route
- Mittelschwierige Route
- Schwierige Route

Digitale Topographische Karte 1:25.000 mit Genehmigung des Hess. Landesamtes für Bodenmanagement und Geoinformation vervielfältigt. Vervielfältigungsnummer: 2008-3-77

Topografie Profile

- TC:** Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen
- HD:** Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼
- Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- Kuptiertes Gelände Steigung / Gefälle unter 3%
- Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

Folgen Sie bitte diesen Schildern

