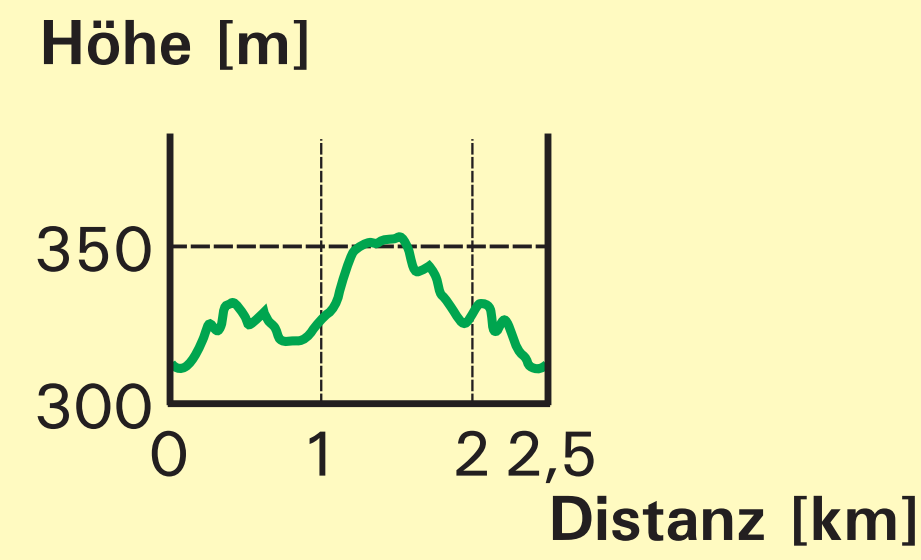
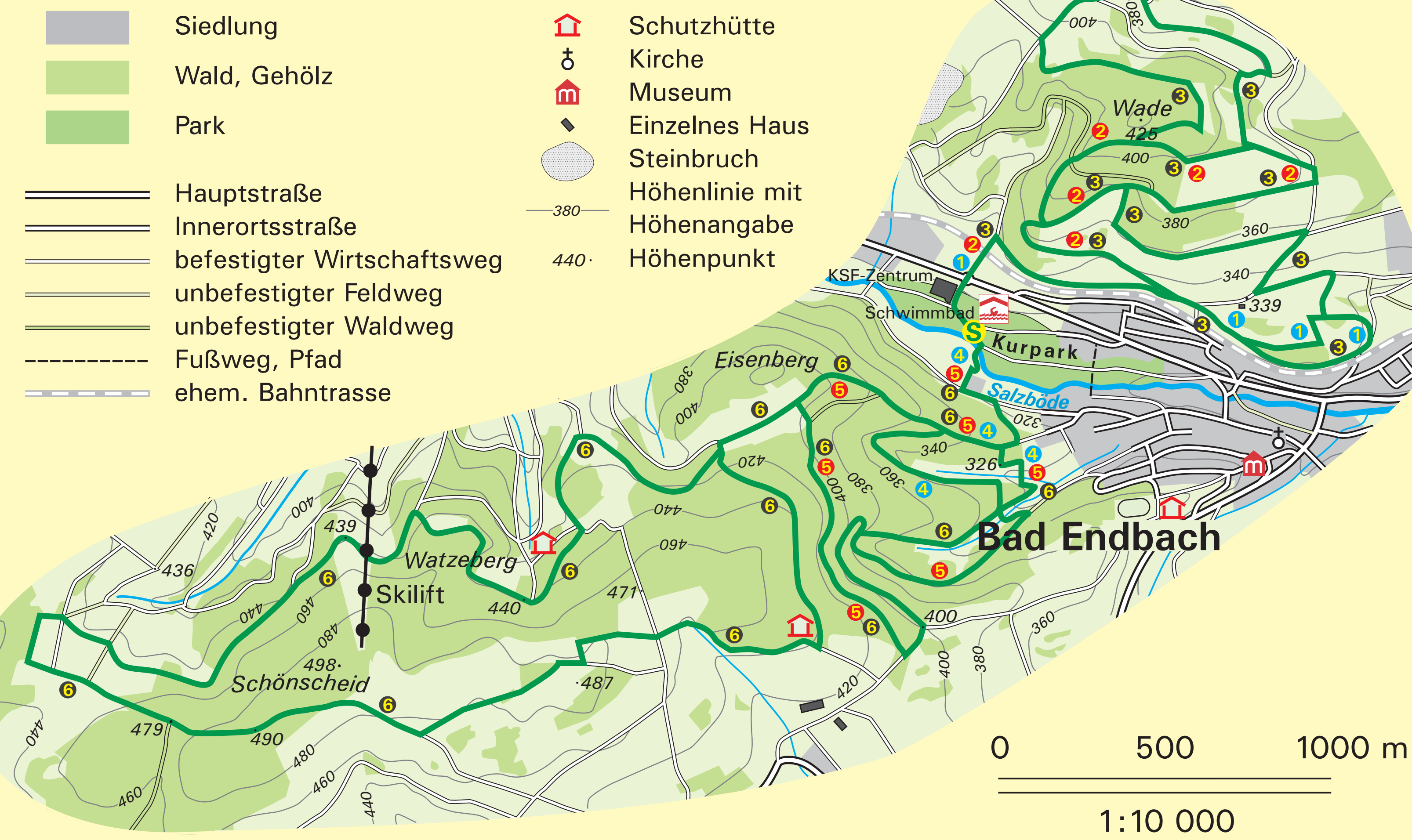
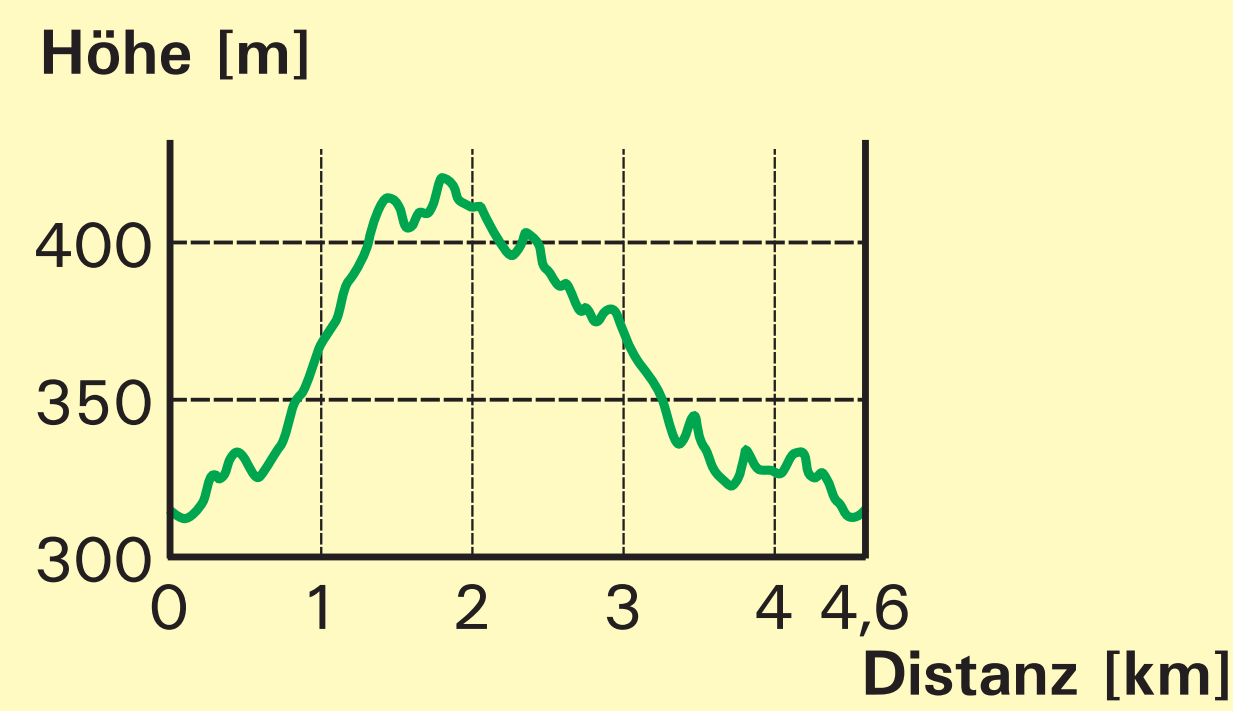


Das Tourennetz

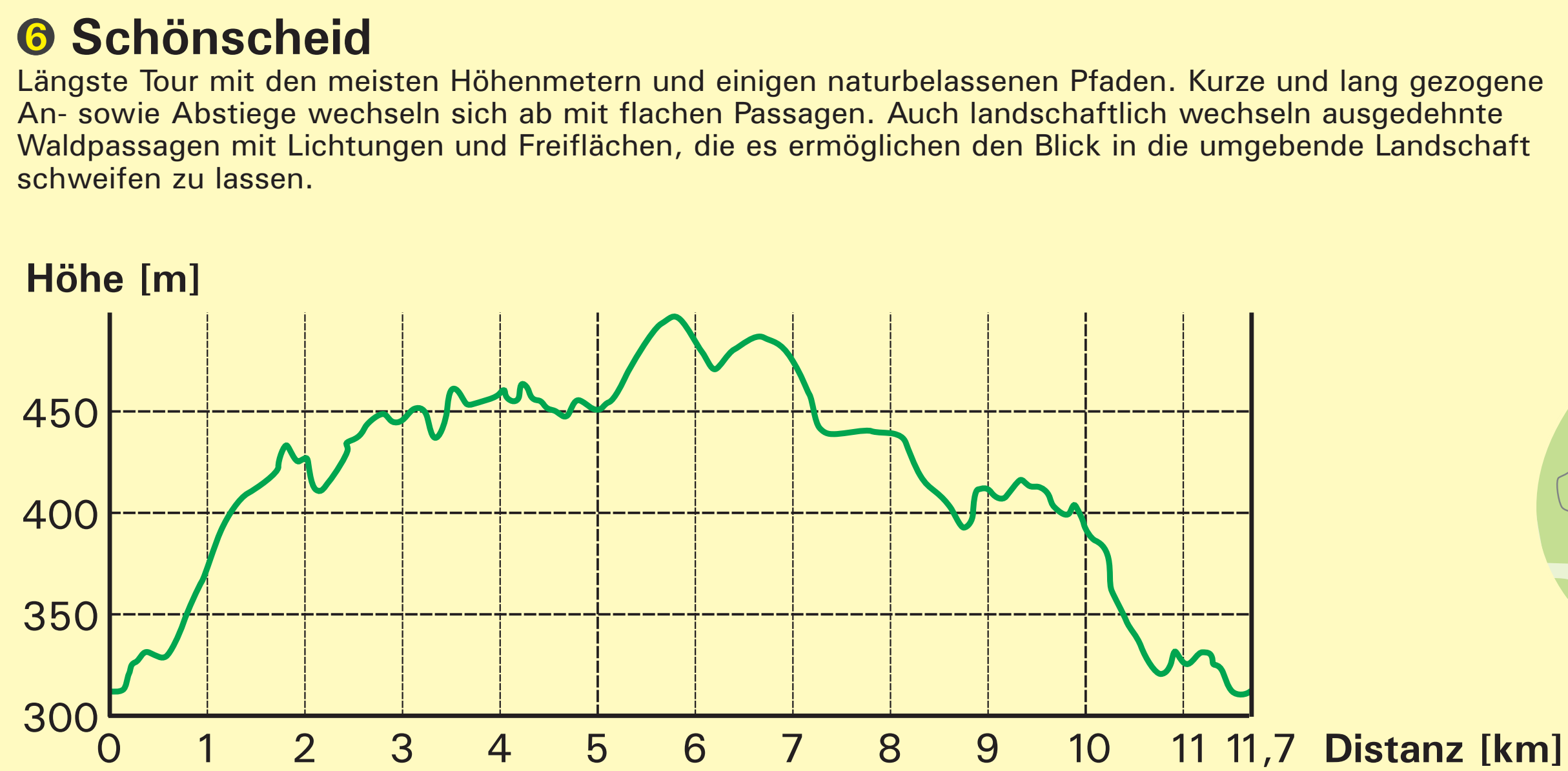
	Schwierigkeitsgrad	Länge	Gesamtanstieg
S Startpunkt – Ihr Standort			
1 Tour 1 Sonnenhang	leicht	3,3 km	ca. 45 m
2 Tour 2 Wade	mittel	5,5 km	ca. 90 m
3 Tour 3 Wollscheid	schwer	8,5 km	ca. 155 m
4 Tour 4 Kneipp-Tour	leicht	2,5 km	ca. 40 m
5 Tour 5 Enwuch	mittel	4,6 km	ca. 120 m
6 Tour 6 Schönscheid	schwer	11,7 km	ca. 240 m



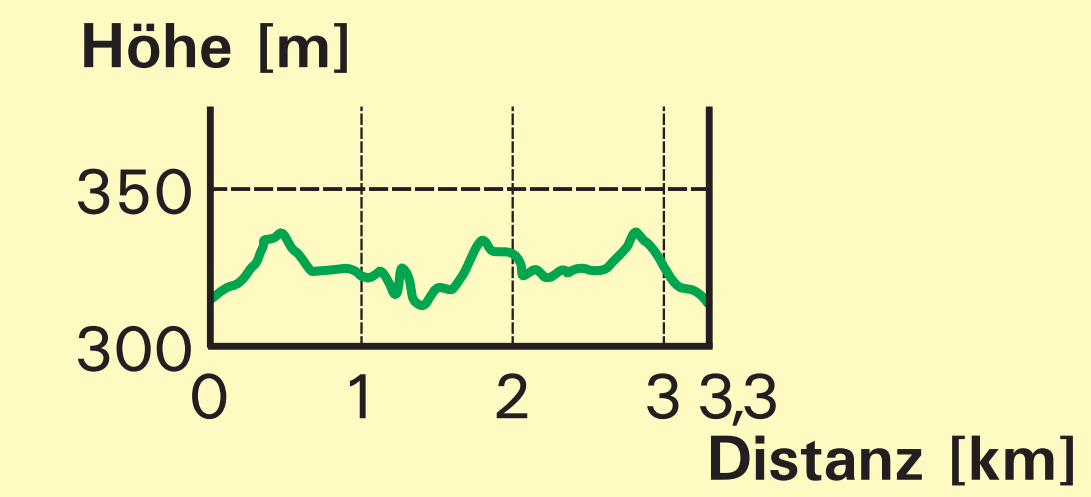
4 Kneipp-Tour
Einfache Einsteigertour mit einem kurzen Anstieg. Auf gut begehren Waldwegen vorbei an einer Wassertretanlage, anschließend wird eine kleine Lichtung mit Bachlauf umrundet und danach geht es zurück in den Kneippark.



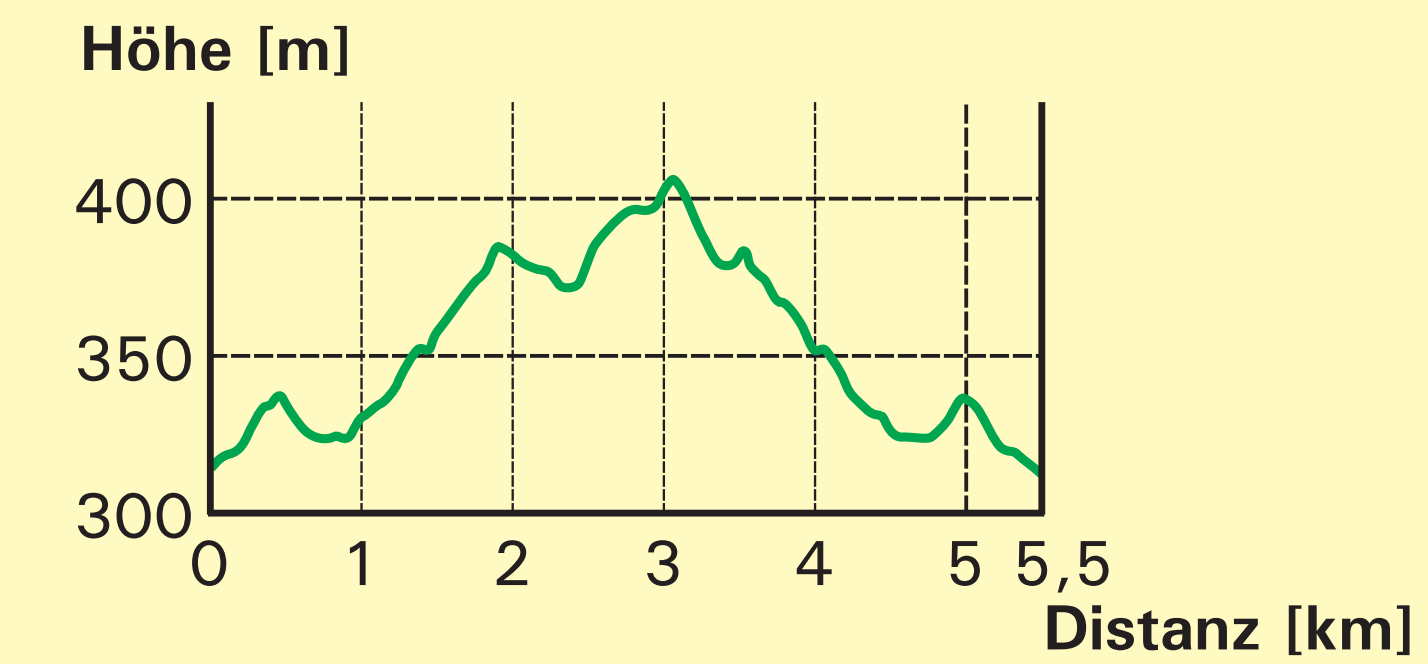
5 Enwuch
Mittelschwere Tour ausschließlich auf gut geschotterten oder asphaltierten Wegen. Einem lang gezogenen Anstieg im Waldgebiet »Enwuch« vorbei an einer Lichtung mit Pferdekoppel, folgt nach Erreichen des Waldrands mit Blick auf »Günterod« ein langer Abstieg. Vorbei an einer Wassertretanlage und zurück zum Ausgangspunkt.



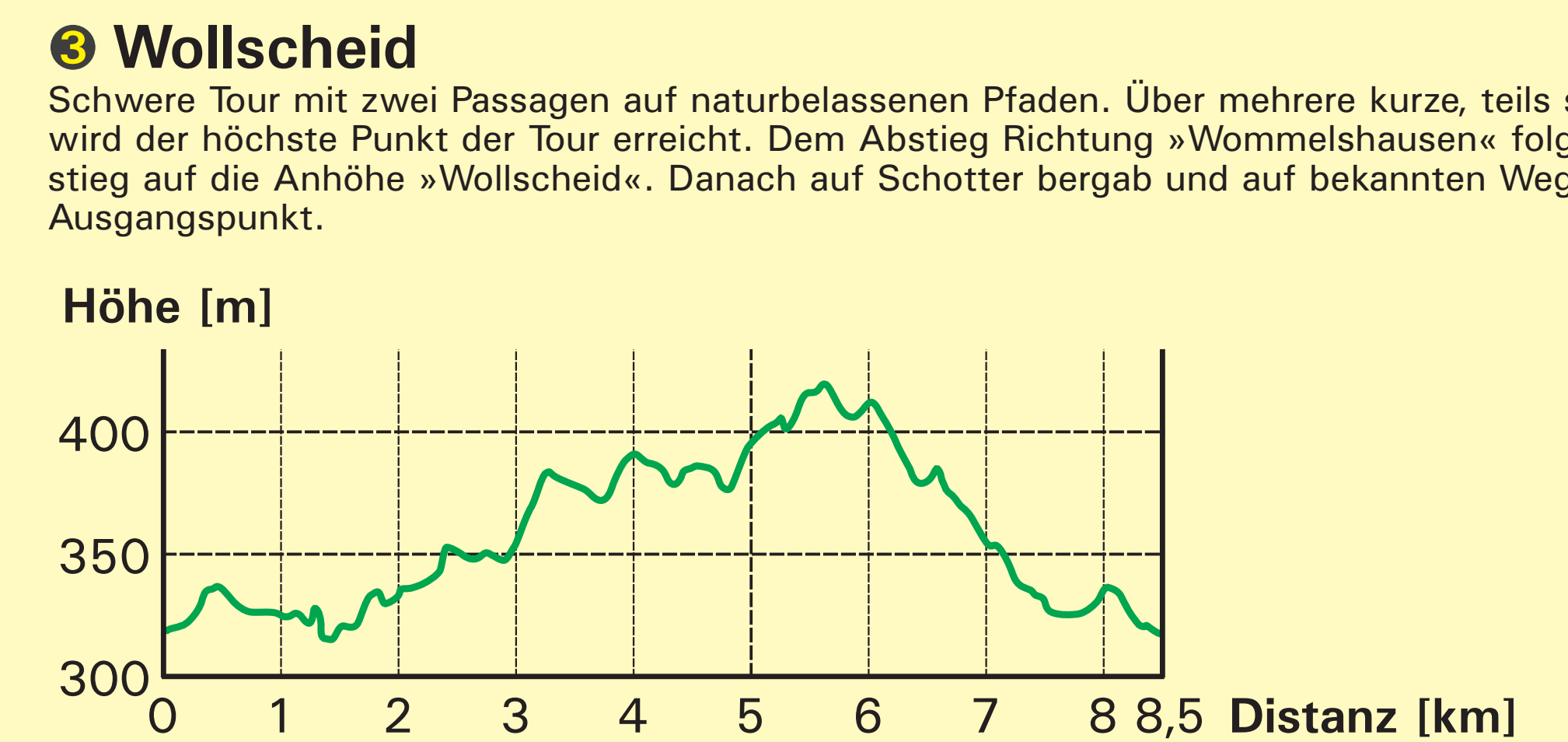
6 Schönscheid
Längste Tour mit den meisten Höhenmetern und einigen naturbelassenen Pfaden. Kurze und lang gezogene An- sowie Abstiege wechseln sich ab mit flachen Passagen. Auch landschaftlich wechseln ausgedehnte Waldpassagen mit Lichtungen und Freiflächen, die es ermöglichen den Blick in die umgebende Landschaft schweifen zu lassen.



1 Sonnenhang
Einfache Tour für Einsteiger auf gut begehren Wegoberflächen aus Asphalt und Schotter ohne größere Steigungen. An der ehem. Bahnlinie entlang des »Sonnenhangs«, dort auch die Möglichkeit auf einer Rastbank die Aussicht auf die umgebenden Wälder und den Ort zu genießen. Ein kleines Wäldchen wird umrundet, danach führt die Tour auf derselben Trasse zurück zum Ausgangspunkt.



2 Wade
Mittelschwere Tour durch Waldgebiet und Freiflächen vorwiegend auf Schotter, teils Asphalt mit einem Hauptanstieg. An der Hangkante der »Wade« mit schönem Ausblick auf Bad Endbach und die umliegenden Wälder. Nach einer Schleife auf dem Gipfel folgt der Abstieg auf derselben Trasse wie beim Hinweg.



3 Wollscheid
Schwere Tour mit zwei Passagen auf naturbelassenen Pfaden. Über mehrere kurze, teils steile Anstiege wird der höchste Punkt der Tour erreicht. Dem Abstieg Richtung »Wommelshausen« folgt ein letzter Anstieg auf die Anhöhe »Wollscheid«. Danach auf Schotter bergab und auf bekannten Wegen zurück zum Ausgangspunkt.

Nordic Walking

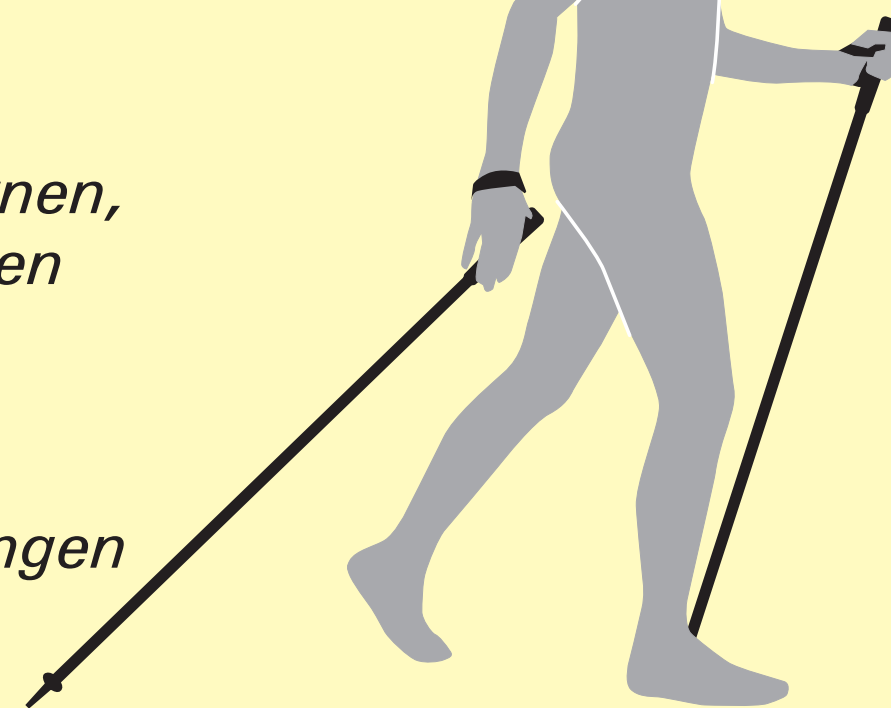
Mit Nordic Walking verbessern Sie nicht nur Ihre Kondition, sondern stärken auch Oberkörper-, Arm- und Beinmuskulatur und fördern somit aktiv Ihre Gesundheit. Durch den Einsatz der Stöcke steigert sich der Kalorienverbrauch um durchschnittlich 25 Prozent im Vergleich zum normalen Walken. Damit Sie sich beim Nordic Walking so richtig wohl fühlen, sollten Sie

- sich zu Beginn gezielt aufwärmen;
- mit dem richtigen Tempo, d.h. im individuellen Pulsbereich, walken und
- nach Belastungsphasen Stretchingübungen durchführen.

Nordic-Walking-Technik

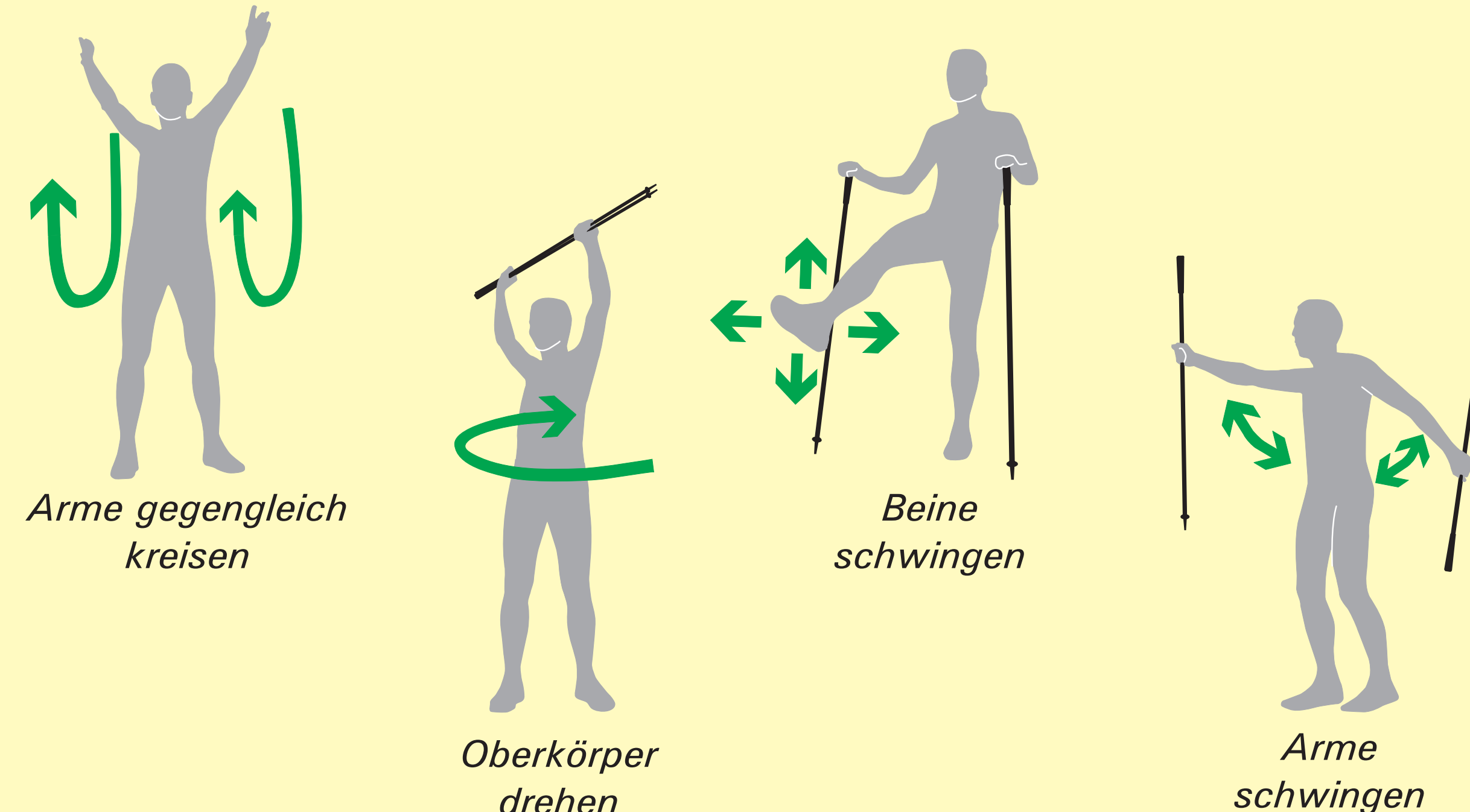
Die richtige Nordic-Walking-Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten:

- Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt;
- Stockführung nah am Körper;
- Hände beim Abdrücken hinten und beim Vorschwingen leicht öffnen;
- Stöcke zeigen immer schräg nach hinten.



Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen! Jede Übung 10 bis 20 Mal wiederholen. Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke zunächst leicht und dann zunehmend ein.



Stretching

Nach der Belastung und während einer Pause Stretching: Jede Übung 20 bis 30 Sekunden in der Endstellung halten.

