



### Herzlich willkommen in den Verbandsgemeinden Alzey-Land und Kirchheimbolanden

Die Erholungsgebiete Rhein Hessische Schweiz und Donnersbergkreis zeichnen sich durch die hügeligen Ausläufer des Pfälzer Waldes und die vielen Landschaftsausblicke bis in den Taunus, Hunsrück und Odenwald genießen. Entlang von Feldern, Wald, Wiesen und Bachläufen, ist eine artenreiche Flora anzutreffen. Immer noch ein Geheimtipp für alle, die gerne die schöne Natur erleben, sich in frischer Luft kräftigen und nebenbei ihre Gesundheit pflegen möchten.

Entdecken Sie die Gegend "Rund ums Vorholz" und die Rhein Hessische Schweiz auf einem Streckennetz von rund 85km. Wir laden Sie ein zum Routen-Hopping in der reizvollen Landschaft von Rheinhausen und des Nordpfälzer Berglandes.

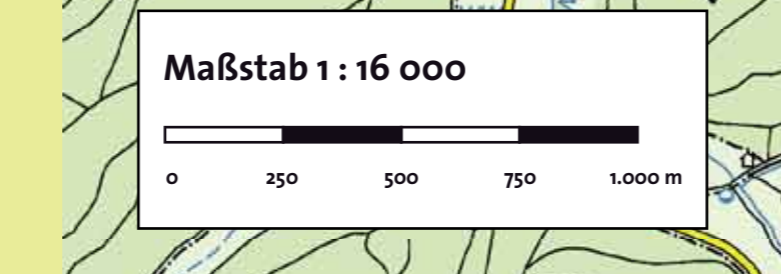
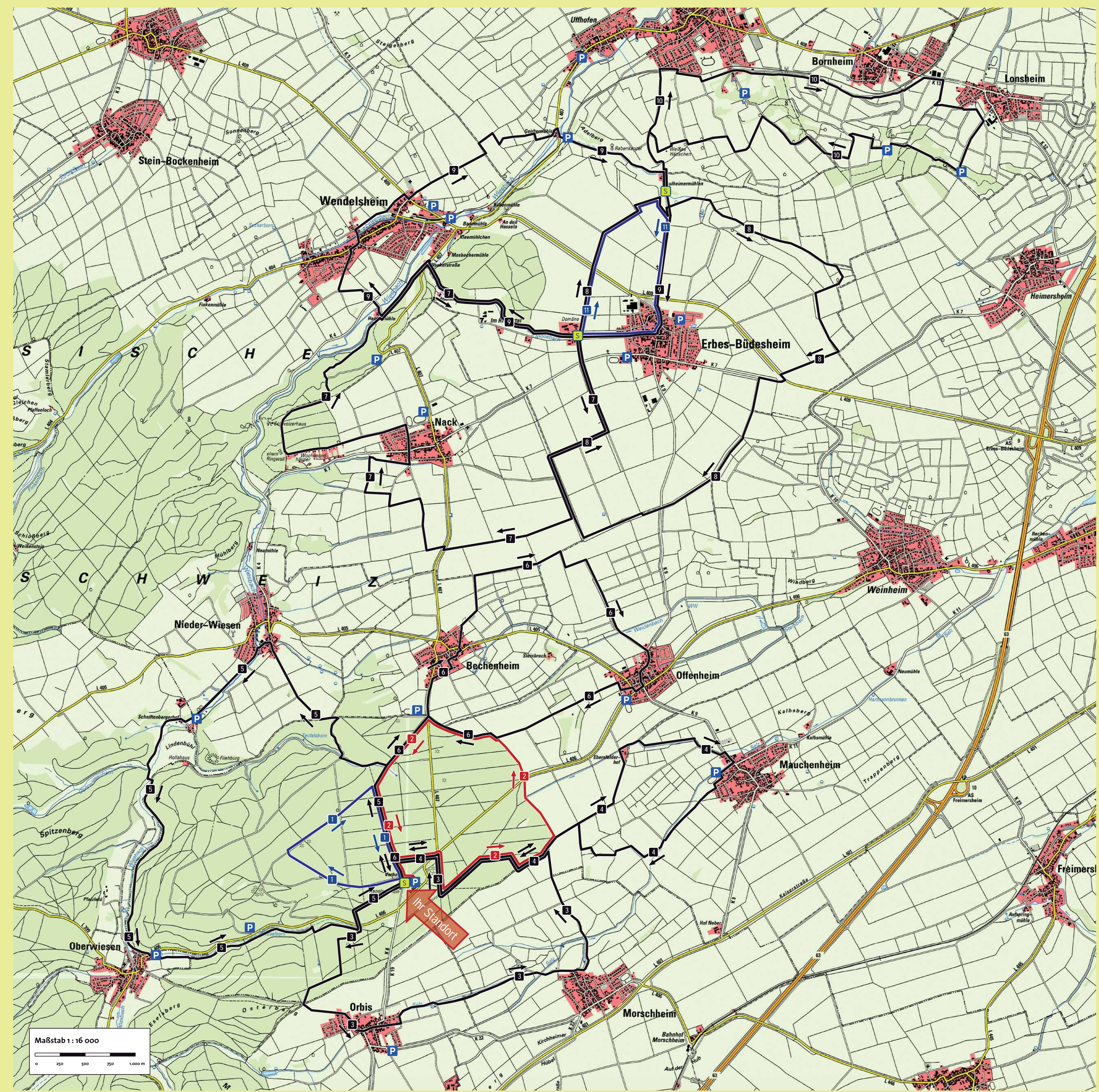
**Verbandsgemeinde Alzey-Land**  
Weinrufstraße 38  
55232 Alzey  
Tel.: 06731 – 409 0  
Fax: 06731 – 409 100  
e-Mail: info@alzey-land.de  
www.alzey-land.de

**Rheinhausen-Touristik GmbH**  
Wilhelm-Leuschner-Str. 44  
55218 Ingelheim am Rhein  
Tel.: 06132 - 44 17 0  
Fax.: 06132 - 44 17 44  
e-Mail: info@rheinhausen.info  
www.rheinhausen.info

**Verbandsgemeinde Kirchheimbolanden**  
Touristikbüro im Rathaus  
Neue Allee 2  
67292 Kirchheimbolanden  
Tel.: 06352 – 4004 114  
Fax: 06352 – 4004 600  
e-Mail: vg@kirchheimbolanden.de  
www.kirchheimbolanden.de

### Nordic Walking

- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 15 %
- sorgt für eine Muskelbeteiligung von bis zu 90 % (600 Muskeln)
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- trainiert vier motorische Grundeigenschaften:  
Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit-Koordination
- ökonomisiert die Herzarbeit und die Atemfrequenz
- baut Stress, Anspannung und Ängste ab
- verbessert die Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit
- senkt Risikofaktoren Übergewicht und Blutfettwerte



#### Lauftechnik

**Oberkörper**  
rotiert bei jedem Schritt gegen das Becken

**Schulphase**  
Arm gleitet am Becken vorbei, bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

**Spielbein**  
Abrollphase über Vorfuß/Fußaußenrand, Abdruck über Großzehe nach vorne

**Aufrechter Rumpf**  
Oberkörper ist leicht vor das Becken geneigt

**Stockhaltung**  
Griff sitzt sicher in der Hand, Ellenbogen ist nur leicht gebeugt, Hand ist nicht höher als Bauchnabel, Stockensatz erfolgt in der Mitte der Schrittlänge

**Stocklänge:**  
Körpergröße in cm x 0,7

**Standbein**  
Aufsetzen mit der Ferse, Fußspitze wird maximal angezogen

**Wegweiser**  
1 3 4  
1,1 km zum Ziel 1,6 km zum Ziel

**Schwierigkeitsgrad**  
■ leicht ■ mittel ■ schwer

**Startpunkte** S

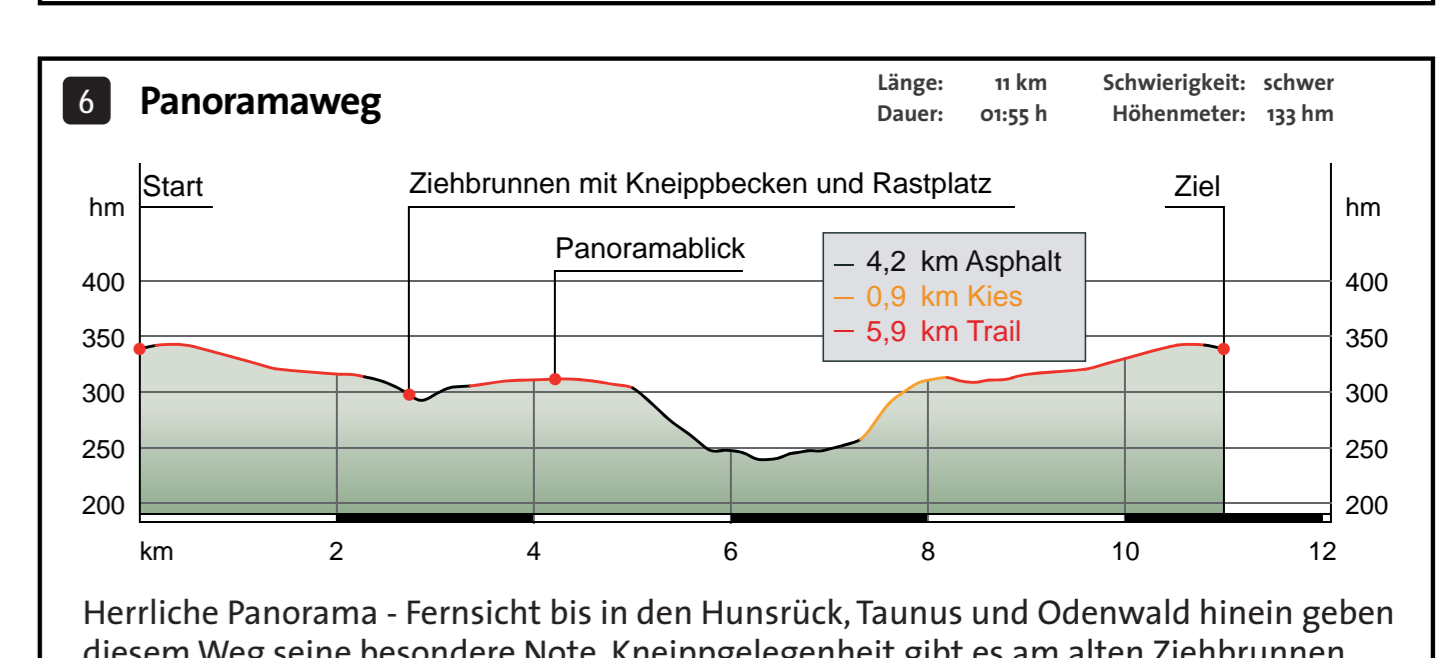
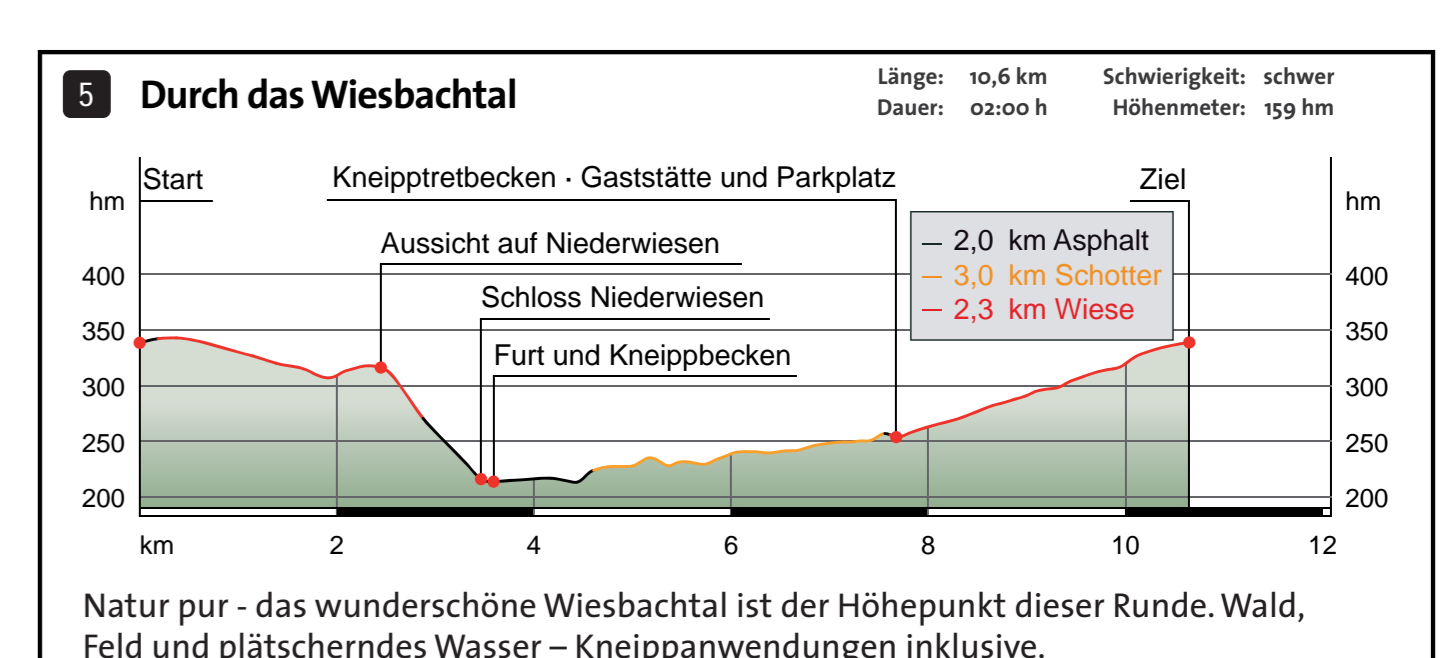
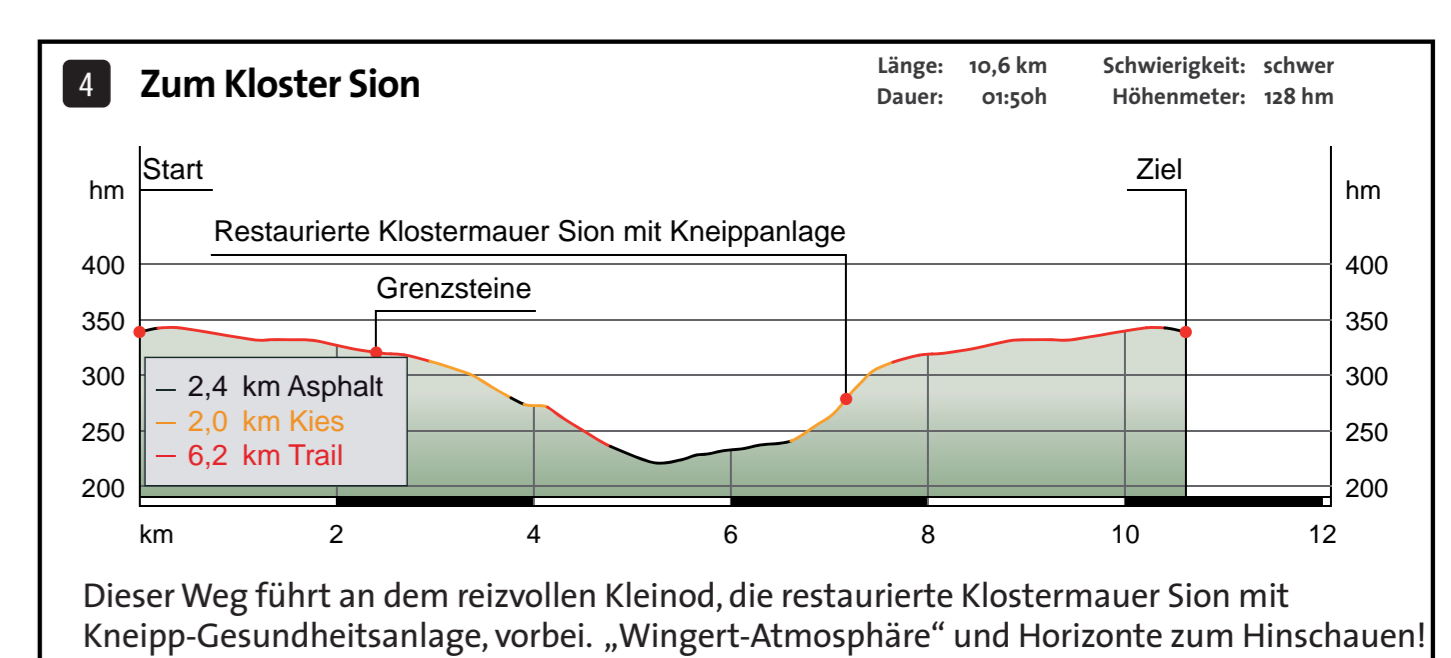
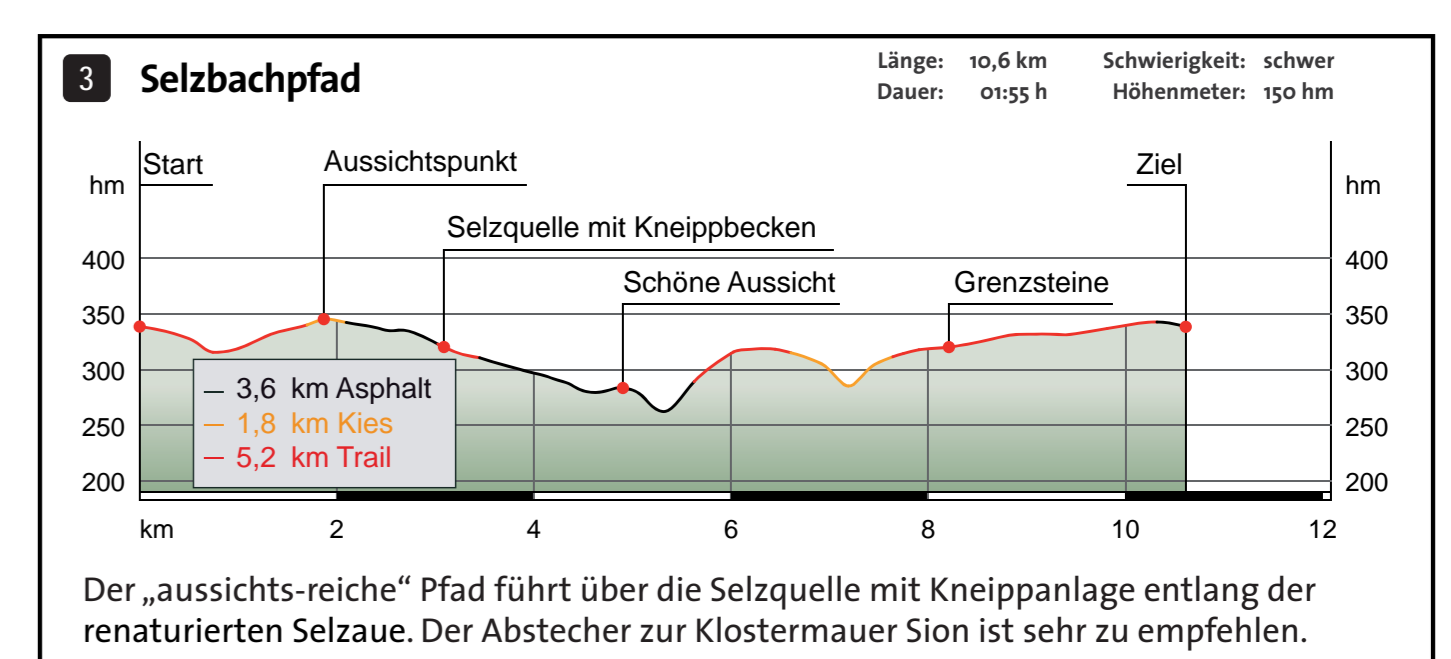
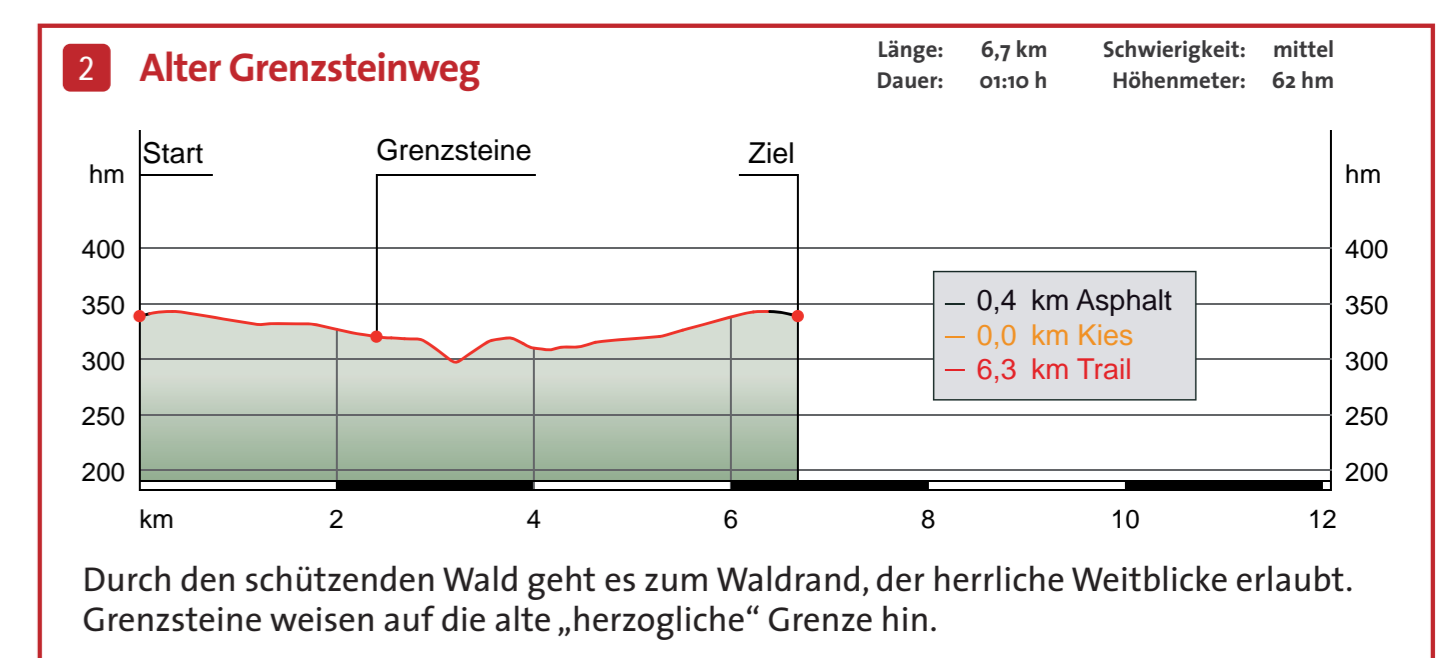
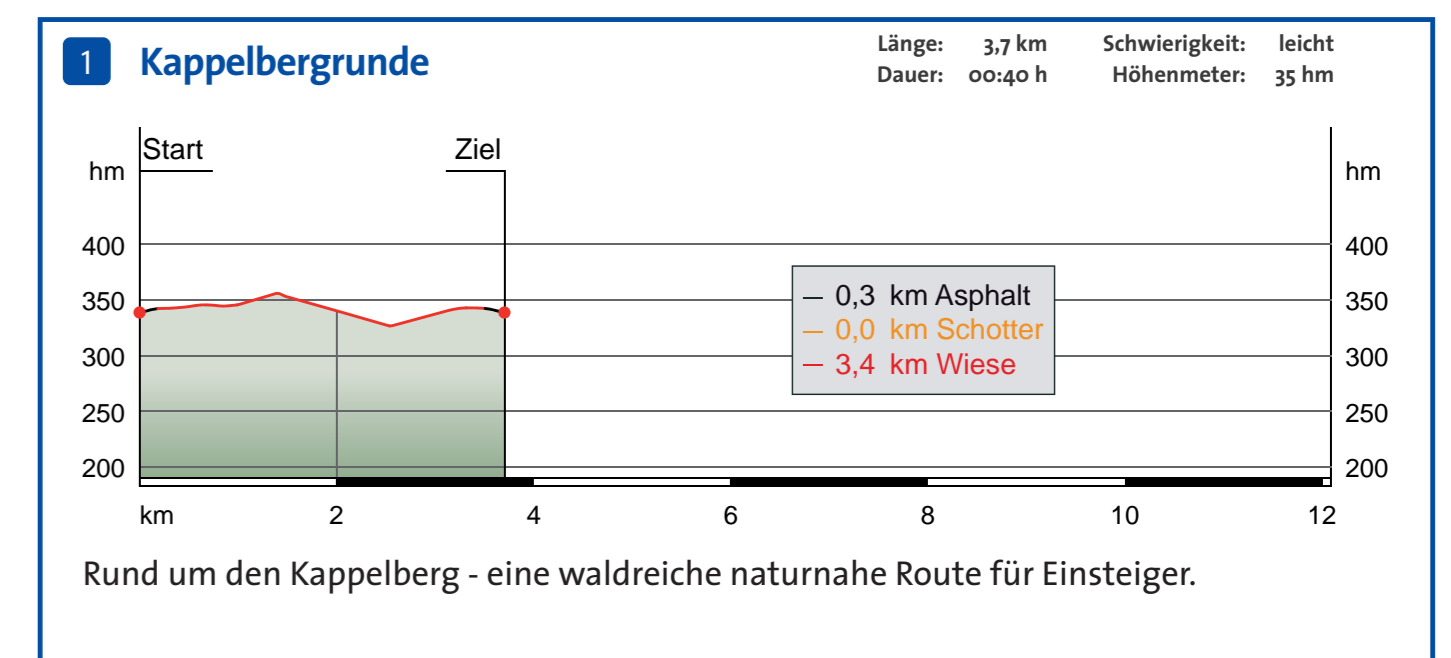
**Parkplätze** P

**Energie zum Wohl der Region**

**EWR**

Geobasisinformationen (DLM/DTK) © Landesamt für Vermessung Geobasisinformationen Rheinland - Pfalz vom 12.02.2007, Az.: 26 722 - 1.401

Planung, Ausführung und Copyright: ALPSTEIN



Die Höhenprofile der Runden 7 - 11 finden Sie auf den Starttafeln in Erbes - Büdesheim an der Domäne und der Aulheimer Mühle.

#### Maximale Herzfrequenzrate

Die Unterbreitung der Ausdauer aus trainingsmethodischer Sicht bezüglich der Belastungsintensität erfolgt in drei Bereichen:

- 50-60 % der MHF → Stabilisierung der Gesundheit
- 60-70 % der MHF → Aktivierung des Fettstoffwechsels
- 70-85 % der MHF → Verbesserung des Fitness

Alter	MHF	Stabile Gesundheit	aktiver Fettstoffwechsel	verbesserte Fitness
20	200	100 - 120	120 - 140	140 - 170
25	195	97 - 117	117 - 136	136 - 165
30	190	95 - 114	114 - 133	133 - 161
35	185	92 - 111	111 - 129	129 - 157
40	180	90 - 108	108 - 126	126 - 153
45	175	87 - 105	105 - 122	122 - 148
50	170	85 - 102	102 - 119	119 - 144
55	165	82 - 99	99 - 115	115 - 140
60	160	80 - 96	96 - 112	112 - 136
65	155	77 - 93	93 - 108	108 - 131

Maximale Herzfrequenz (MHF) = 220 minus Lebensalter