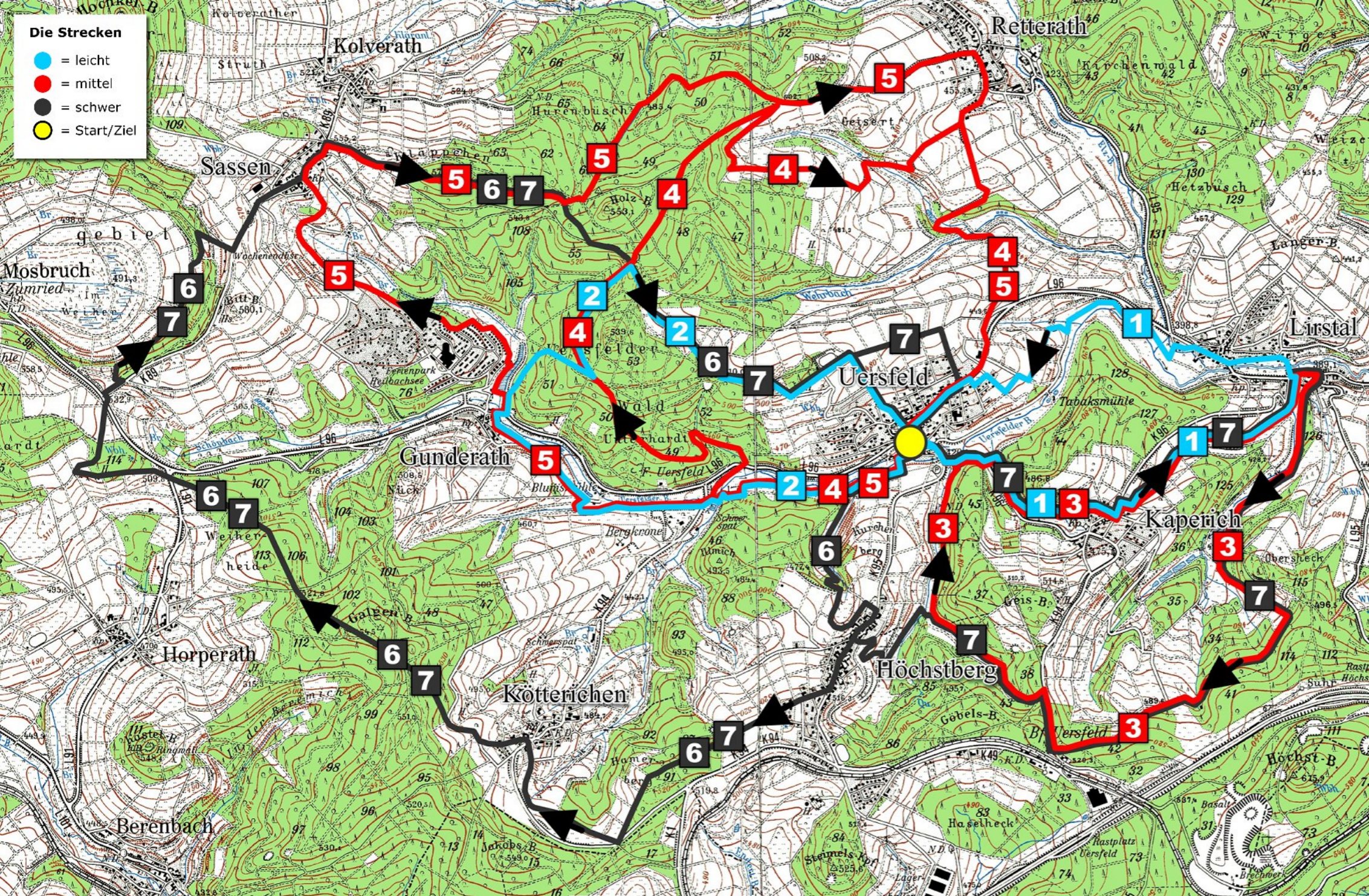


Die Strecken

- = leicht
- = mittel
- = schwer
- = Start/Ziel



Parcours Oberes Elztal

Gesamtlänge über 75 km

Oberes Elztal: Start Uersfeld

- Strecke 1: **Elektro Weber & Gilles**
6.0 km 390 - 475 m über N.N.
- Strecke 2: **Ferienwohnungen Ritter**
6.4 km 420 - 525 m über N.N.
- Strecke 3: **RWE**
8.6 km 390 - 515 m über N.N.
- Strecke 4: **Restaurant-Cafe "Im Poststübchen"**
9.4 km 420 - 535 m über N.N.
- Strecke 5: **Center Parcs Park Heilbachsee**
12.4 km 410 - 565 m über N.N.
- Strecke 6: **Zimmerei Bons**
14.5 km 420 - 565 m über N.N.
- Strecke 7: **Gewerbe- und Fremdenverkehrsverein Uersfeld und Umgebung e.V.**
21.1 km 390 - 565 m über N.N.

Weitere Infos und Downloads zu den einzelnen Strecken erhalten Sie im Internet unter:
www.oberes-elztal.de oder www.nordic-fitness-park.com



Am Ausgangspunkt in Uersfeld stehen Ihnen 7 Strecken zur Auswahl, die durch verschiedene Schwierigkeitsgrade Nordic Walkern, Wandern und Läufern eine ideale Strecke nach individuellen Ansprüchen bieten. Die Routen unterscheiden sich durch Streckenlänge und Höhenprofil.



Das gesamte Streckennetz ist mit übersichtlichen Richtungs- und Entfernungsschildern ausgeschildert, die eine optimale Wegführung gewährleisten. An einigen Streckenpunkten finden Sie darüber hinaus Übungsschilder mit funktionellen Dehnübungen.



Parcours Oberes Elztal

Integriert in Europas größten Nordic Fitness Park Ahr Rhein Eifel findet der Nordic Walker, Wanderer und Läufer in der Ferienregion Oberes Elztal über 75 Kilometer ausgeschilderte Wegestrecken im Parcours Oberes Elztal.



Sie "walken" durch grüne Wälder, durch sonnendurchflutete Täler und über bezaubernde Bergrücken. Denn die abwechslungsreiche Landschaft des Oberen Elztales befindet sich in dem größten zusammenhängenden Vulkangebiet Deutschlands. Die einmaligen Ausblicke sind den früher feuerspeienden Vulkanen zu verdanken.

Nordic Walking macht nicht nur Spaß, sondern es ist auch eine der gesündesten Sportarten.

Durch den gezielten Einsatz von Stöcken mit Spezienschlaufen werden die Gelenke spürbar entlastet, das Herz/Kreislaufsystem trainiert, sowie 90 % der gesamten Muskulatur gestärkt.

Da diese Sportart auf gewohnten Bewegungsabläufen beruht, ist sie leicht erlernbar und damit auch ideal für Untrainierte, Ältere oder gesundheitlich Beeinträchtigte geeignet.

Also, an die Stöcke, fertig, los!



Weitere Infos:

Gewerbe- und Fremdenverkehrsverein
Uersfeld und Umgebung e.V.
Hauptstr. 7
56767 Uersfeld
Telefon: 02657.940113
Telefax: 02657.940115
gufu@oberes-elztal.de
www.oberes-elztal.de



gufu

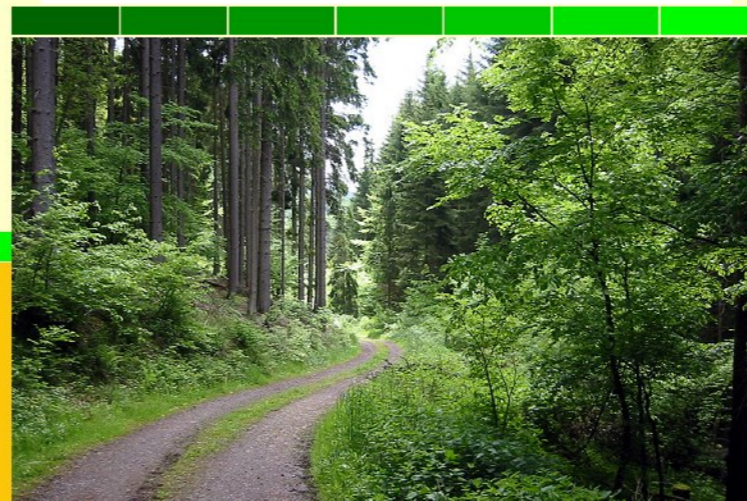
Gewerbe- und Fremdenverkehrsverein
Uersfeld und Umgebung e.V.

Ferienwohnungen im Oberen Elztal:

- Center Parcs Heilbachsee in Gunderath, Tel. 02657.8090
- Ferienwohnung Familie Hoff in Lirstal, Tel. 02657.350
- Ferienwohnung Pomerlan in Lirstal, Tel. 02657.345
- Ferienwohnungen Ritter in Uersfeld, Tel. 02657.940113
- Ferienwohnung Schend in Uersfeld, Tel. 02657.487
- Ferienwohnung Saxler in Bereborn, Tel. 02692.931118
- Ferienhaus Jira in Höchstberg, Tel. 02657.790
- Ferienhaus Reuter in Uersfeld, Tel. 02657.1221

Mitgliedsbetriebe des gufu sind:

- Center Parcs Park Heilbachsee, Gunderath
- ELDIENO Werbeagentur, Uersfeld
- Elektro Weber & Gilles, Uersfeld
- Fliesen-Design Hoff, Lirstal
- Ingenieurbüro W. Ritter, Uersfeld
- Karst-Center, Uersfeld
- Kreissparkasse Vulkaneifel, Zweigstelle Uersfeld
- Metallbau K.-H. Lanser, Uersfeld
- M. & H. Klasen Bedachungen, Kötterichen
- Restaurant "Im Poststübchen", Uersfeld
- Sägewerk und Zimmerei Bons, Höchstberg
- Stuck & Putz V. Fischenich, Höchstberg
- Volksbank RheinAhrEifel e. G., Zweigstelle Uersfeld



Nordic-Fitness-Park Ahr Rhein Eifel Parcours Oberes Elztal



Nordic Walking im Oberen Elztal

www.oberes-elztal.de