NORDICWALKINGPARK

Rheinhessen

Rheinhessen

Ein herzliches Willkommen in der Verbandsgemeinde Eich

Nibelungenroute:

Herzlich willkommen im Land der Nibelungen. Unweit von hier am Rundbogen des Rheins soll Hagen von Tronje der Sage nach den Schatz der Nibelungen versenkt haben. Sie wandern entlang des ehemaligen Dorfes „Lochheim" , das einst im Rhein versunken ist. Genießen Sie die herrliche Rheinauenlandschaft.

Schiffsmühlenroute:

Herzlich willkommen an der historischen Schiffsmühlenroute. Unweit von hier am jetzigen Kiesweiher Aubrücke wurden Anfang der 90er Jahre Teile einer 1 200 Jahre alten Schiffsmühle entdeckt. Es handelt sich dabei um Deutschlands älteste Schiffsmühle. Hier an dieser Stelle floß ursprünglich der Rhein vorbei und hat erst im 17.Jahrhundert seinen Hauptstrom weiter östlich verlagert.

Hohlwegsroute:

Herzlich willkommen an der südlichen Rheinterrasse, die einst von den Römern angelegt wurde. Kommen und erleben Sie unter dem Motto „Wein.Wind.Stille" die Alsheimer Weinlagen entlang Jahrhunderte alter Hohlwege auf eine neue Art. Auf engstem Raum hat sich in den Hohlwegen eine faszinierende, vielgestaltige Lebensgemeinschaft von Tieren und Pflanzen herausgebildet.

Rheinblickroute:

Herzlich willkommen am südlichen Tor der Rheinterrasse. Genießen Sie vom Höhenrücken unserer Weinberge einen herrlichen Ausblick in das Rheintal. Römische Münzen und noch größere Weingefäße belegen, dass schon in der Römerzeit der Weingenuss hier einen besonderen Stellenwert eingenommen hatte. Erwähnt wurde unser Weinort Mettenheim erstmals im Jahr 765 im Lorscher Codex.

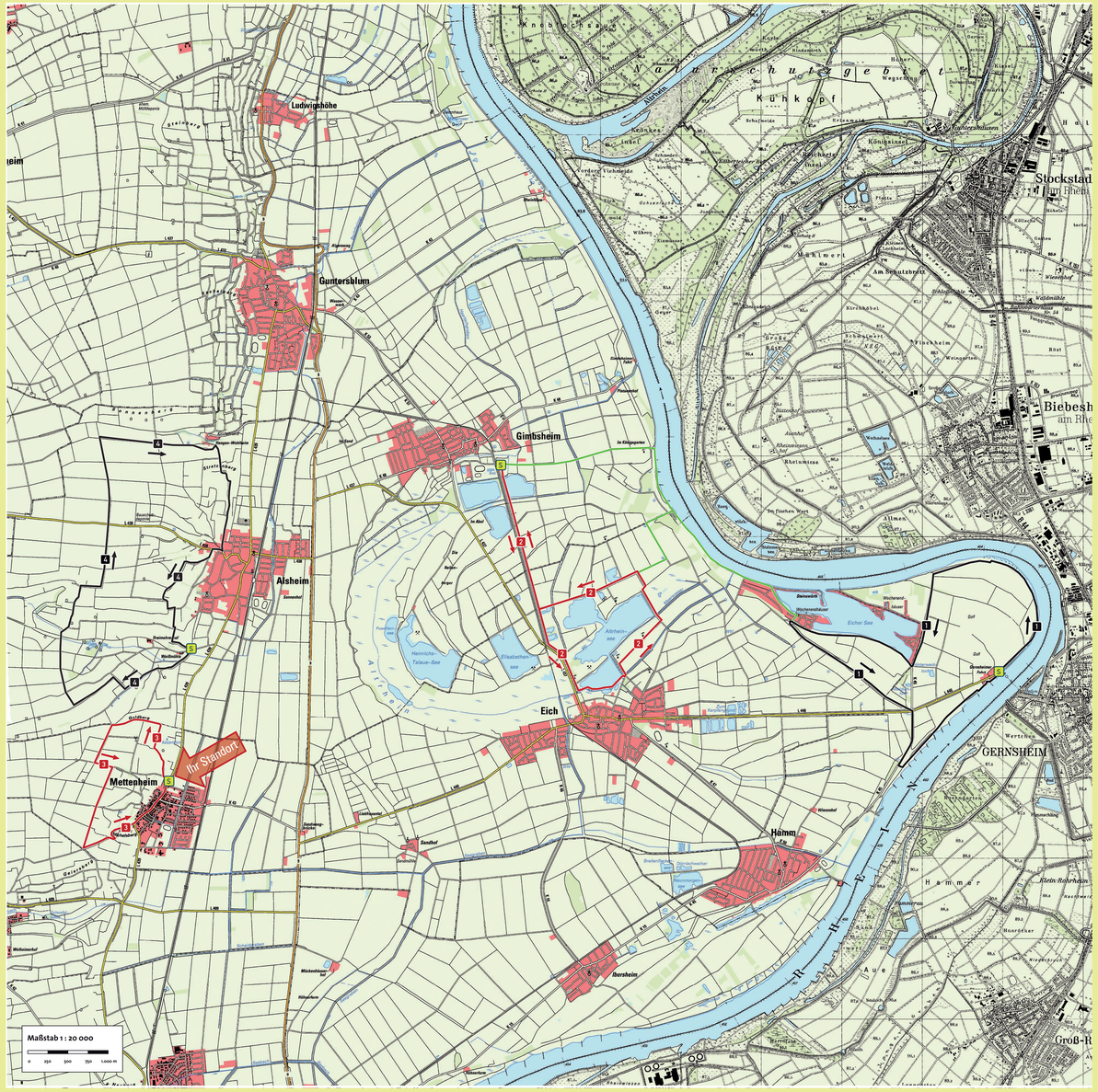
Verkehrsverein der Verbandsgemeinde Eich
Hauptstrasse 26
67575 Eich
Tel.: 06246 - 6933
Fax.: 06246 - 6969
e-Mail: verkehrsverein@vg-eich.de
www.vg-eich.de

Rheinhessen-Touristik GmbH
Wilhelm-Leuscher-Str. 44
55218 Ingelheim am Rhein
Tel.: 06132 - 44 17 0
Fax.: 06132 - 44 17 44
e-Mail: info@rheinhessen.info
www.rheinhessen.info

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



Wegweiser

Schwierigkeitsgrad

leicht mittel schwer

Startpunkte

S

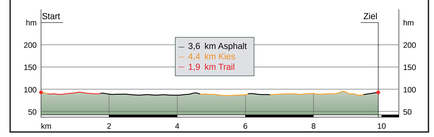
Geobasisinformationen (DLM/DTK) © Landesamt für Vermessung Geobasisinformationen Rheinland - Pfalz vom 12.02.2007 , Az.: 26 722 - 1.401

Planung, Ausführung und Copyright: ALPSTEIN

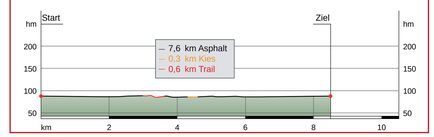
Energie zum Wohl der Region

EWR

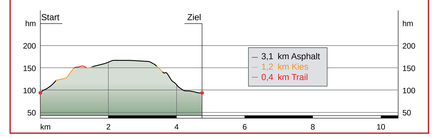
1 Nibelungenweg
Länge: 9,9 km Schwierigkeit: schwer
Dauer: 01:30 h Höhenmeter: 38 hm



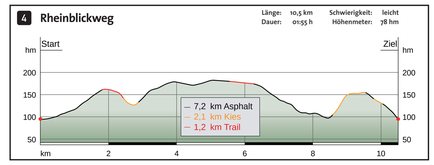
2 Schiffsmühlenweg
Länge: 8,5 km Schwierigkeit: mittel
Dauer: 01:20 h Höhenmeter: n hm



3 Casimirweg
Länge: 4,7 km Schwierigkeit: mittel
Dauer: 00:45 h Höhenmeter: 80 hm



4 Rheinblickweg
Länge: 10,5 km Schwierigkeit: leicht
Dauer: 01:55 h Höhenmeter: 38 hm



Landwirtschaftlicher Verkehr hat Vorrang - Benutzung der Wege auf eigene Gefahr!

Maximale Herzfrequenzrate

Die Unterteilung der Ausdauer aus trainingsmethodischer Sicht bezüglich der Belastungsintensität erfolgt in die Bereiche:

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

Maximale Herzfrequenz (MHF) = 220 minus Lebensalter

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