

Nordic Walking Park Völklingen

Mit rund 57 Prozent Waldanteil ist Völklingen wie geschaffen für ausgedehnte Nordic Walking Touren. Erleben und genießen Sie auf 4 verschiedenen Wegstrecken zwischen 3,8 km und 16,5 km den Charme der Landschaft im Wechsel der Jahreszeiten rund um Völklingen, der Stadt mit dem einzigartigen „Weltkulturerbe Völklinger Hütte“.



Die ausgewiesenen Strecken, die von Wanderern und Walkern, Joggern und Nordic-Walkern gleichermaßen genutzt werden können, stellen für jeden Benutzer, vom Anfänger bis zum durchtrainierten Sportler, eine Herausforderung dar. Die Streckenbeschilderung navigiert Sie sicher und zuverlässig zurück zum Ausgangspunkt.

Nordic Walking ist ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das sich hervorragend zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems eignet. Nordic-Walking trainiert die Ausdauerfähigkeit und kann durch den sogenannten Muskelpumpeffekt Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen.

Gleichzeitig werden Oberkörper- und Rückenmuskulatur gekräftigt und die Koordinationsfähigkeit geschult. Nordic Walking ist leicht zu erlernen und eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Wiedereinsteiger, da die sportliche Belastung individuell sehr gut über den Stockeinsatz und die Schrittlänge variiert werden kann.

Bitte melden Sie fehlende Streckenmarkierungen der Tourist-Information Völklingen unter der Tel.-Nr. 0 68 98 / 13-2800 oder per Email tourist-info@voelklingen.de.



Nordic Walking will gelernt sein. Entsprechende Kurse werden durch den Turnverein Völklingen von 1878 e.V. angeboten. Infos unter www.tvvoelklingen.de Hier erfahren Sie alles über die richtige Auswahl der Stöcke, Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur, Technikvarianten und Entspannungs-übungen nach der Tour.

Was sollten Sie beim Nordic Walking beachten:

Walken Sie im „grünen Bereich“ – lieber länger langsam! Beginnen Sie mit kleineren Strecken – steigern Sie sich kontinuierlich. Eine Unterhaltung sollte noch möglich sein. Tragen Sie passendes Schuhwerk und Kleidung. Achten Sie stets auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr. Bei eventuellen gesundheitlichen Problemen sollten Sie vor Aufnahme eines Ausdauertrainings einen Arzt konsultieren. Nehmen Sie zu ihrer eigenen Sicherheit ein Handy mit, wenn Sie alleine walken.

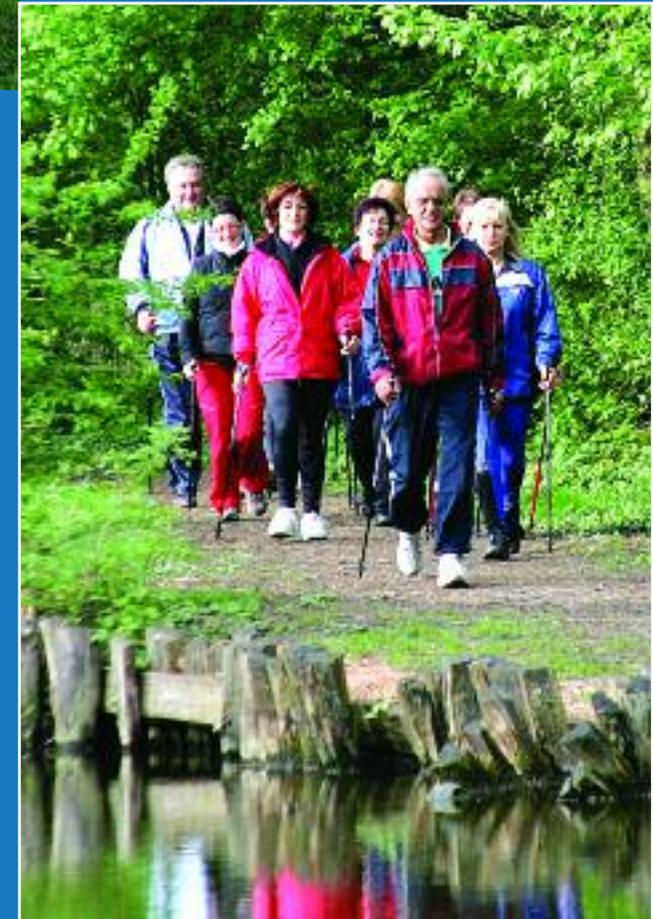
Die Benutzung der Wege erfolgt stets auf eigene Gefahr!

Impressum

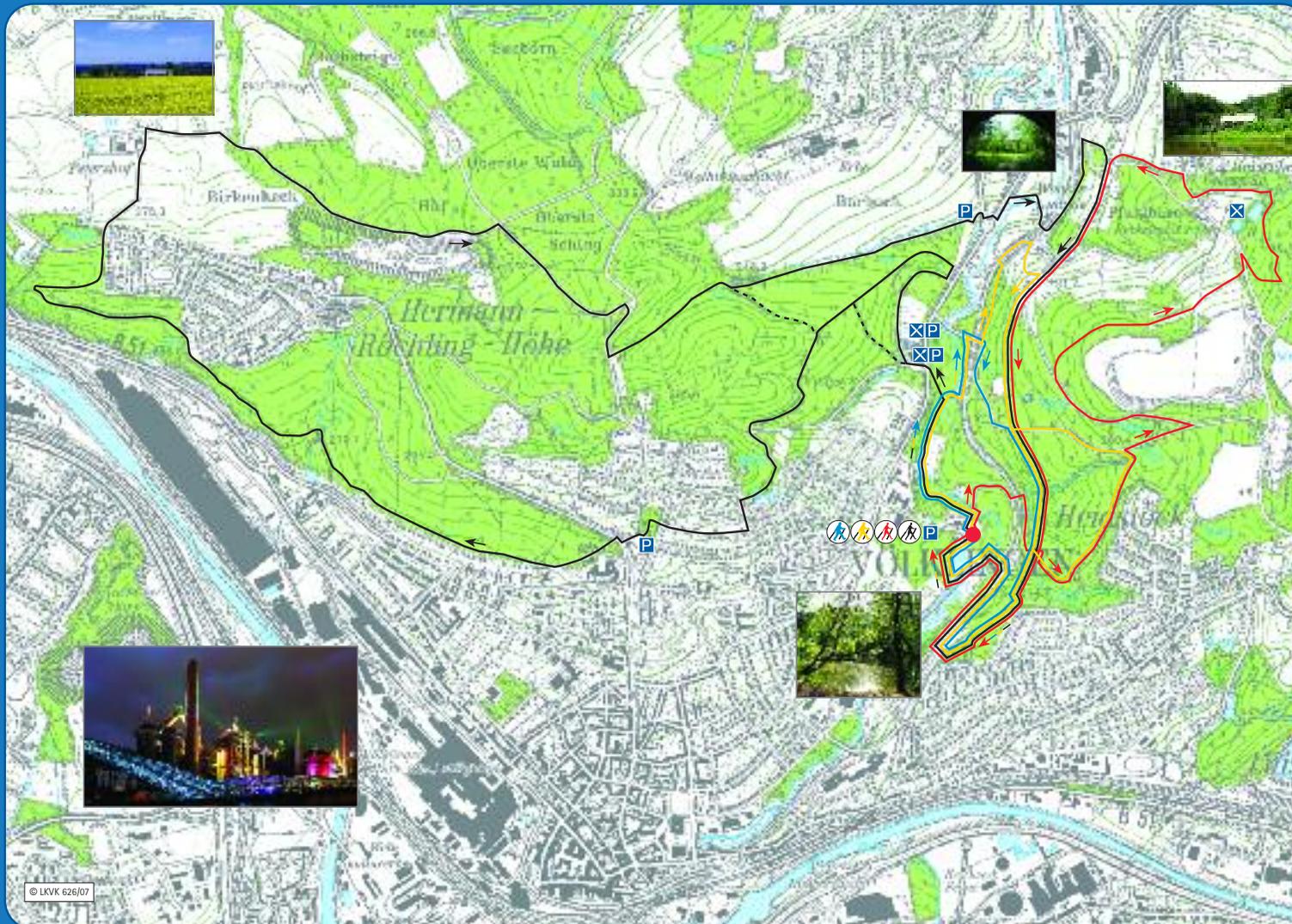
Herausgeber: Stadt Völklingen/ Fachbereich Wirtschaft, Kultur und Soziales/ FD 25-Tourismus
Redaktion: Mike Kind - Stadt Völklingen, Marion Hauptenthal - Turnverein Völklingen von 1878 e.V., Marion Hauptenthal - Turnverein Völklingen von 1878 e.V., Alfons Wilbois
Sporttechn. Beratung: Mandolinen- u. Wanderverein Heiderose e.V.
Wegescouting: Horst Schillinger (4), Mike Kind (5)
Fotos: Rich Graphik, Völklingen
Gestaltung/ Satz: Hauser Druck, Völklingen
Druck: LKVK - Landesamt für Kataster-, Vermessungs- und Kartenwesen, Freigabe-Nr. 626/07
Kartengrundlage:



Nordic Walking Park Völklingen



STADT VÖLKLINGEN



Start/Ziel für alle Strecken:
„Wasserwerk Simschel“

Strecke blau – „Simschel-Tour“

leichte Steigungen, ca. 3,8 km, ideal für Einsteiger, ca. 60 Minuten.

Die Tour führt vom „Wasserwerk Simschel“, am Simschel-Brunnen vorbei, durch das Tal des Köllerbachs – den „Köllertal-Radweg“ überquerend – zur ehemaligen Bahntrasse der Saar-Kohlenbahn in Richtung „Erlebnisbad Köllerbachtal“.

Strecke gelb – „Wackenmühle-Tour“

leichte Steigungen, ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene, ca. 6,6 km.

Durch das Köllerbach-Tal führt der Weg – nicht weit entfernt von der ehemaligen „Wackenmühle“ – über enge Pfade zurück auf die Trasse der alten Grubenbahn. Das Anforderungsprofil dieser Strecke erhöht sich jedoch durch eine Zusatzschleife durch den „Heidstocker Wald“.

Strecke rot – „Weiher-Wiesen-Tour“

mittelschwere Steigungen, ca. 8,4 km.

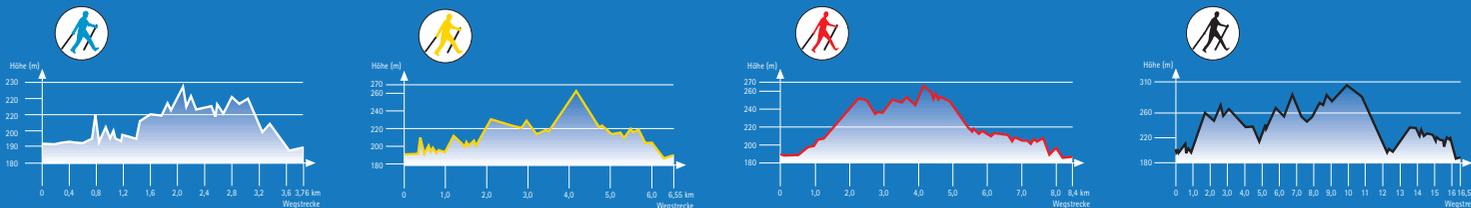
Der Weg in Form einer Acht führt durch ausgedehnte Wälder, vorbei an Wiesen und mehreren Tunneln der ehemaligen Grubenbahn. Nach einigen Höhenmetern erreicht man die Weiheranlage Püttlingen, den Wendepunkt dieser Tour.

Strecke schwarz – „Schillerpark-Tour“

mittelschwere bis schwere Steigungen, ca. 16,5 km.

Fast eine Halbmarathon-Strecke, die dem Nordic Walker alles bietet. Kurze, fordernde Steigungen, langgezogene Streckenabschnitte zur Entspannung, gepaart mit Ausblicken auf die Stadt, das Weltkulturerbe und den Saargau. Die Route bietet eine Vielfalt der Natur. Weitläufige Felder, Schatten spendende, kühlende Wälder erfreuen das Auge ebenso wie ein Wildpark.

Höhenprofile



Wichtige Telefon-Nr.
Notarzt/Rettungsstelle 19222
Polizei 110
Feuerwehr 112
Tourist-Info 06898/13-2800