

Ideal für Ihr Fitness-Wochenende

Im heilklimatischen Kurort Mettlach-Orscholz finden Sie ideale Voraussetzungen für Ihr Fitness-Nordic-Walking-Wochenende.

Kaum eine andere Sportart verbindet Sport und Gesundheit besser, begeistert Jung und Alt. In der waldreichen Umgebung der Saarschleife finden Sie optimale Wege für diesen beliebten Sport. Gutes Klima und reine Luft bieten das perfekte Umfeld, um Spaß und Freude an der Bewegung zu haben.



Fünf Routen mit Streckenlängen zwischen 3,8 und 11,7 km stehen zur Verfügung. Start und Ziel ist an der Tourist-Information im Cloef-Atrium. Die ausgewiesenen Strecken, die für Nordic Walking, Jogging, Walking und Wandern frei genutzt werden können, führen größtenteils auf Wald- und Forstwegen und sind mit einer eigenen Beschilderung markiert. Die verschiedenen Strecken, von „leicht“ bis „anspruchsvoll“ stellen für jeden Benutzer, vom Anfänger bis zum gut durchtrainierten Sportler, eine Herausforderung dar.

Die besonders schöne Lage an der Saarschleife, an sonnigen Tagen mit Aussicht über große Teile des Saarlands, abseits von Straßen und Städten, bietet Erholung für Körper, Geist und Seele.



Gesundheitsfaktoren Nordic Walking

- Nordic Walking ist bis zu 46% effektiver als Walken/Gehen ohne Stöcke
- Nordic Walking ist leicht und schnell erlernbar
- Nordic Walking trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Oberkörpermuskulatur
- Nordic Walking löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher besonders geeignet für Personen mit Übergewicht, Knie- und Rückenproblemen
- Nordic Walking steigert den Kalorienverbrauch (Vergleich: Walking 280 Kcal/h, Nordic Walking 400 Kcal/h)
- Nordic Walking vermittelt ein sicheres Laufgefühl auch auf glattem Untergrund



Infos:

Tourist-Info im Cloef-Atrium

D-66693 Mettlach

Tel.: 06865-91150

tägl. 10 bis 17 Uhr



NORDIC WALKING an der Saarschleife

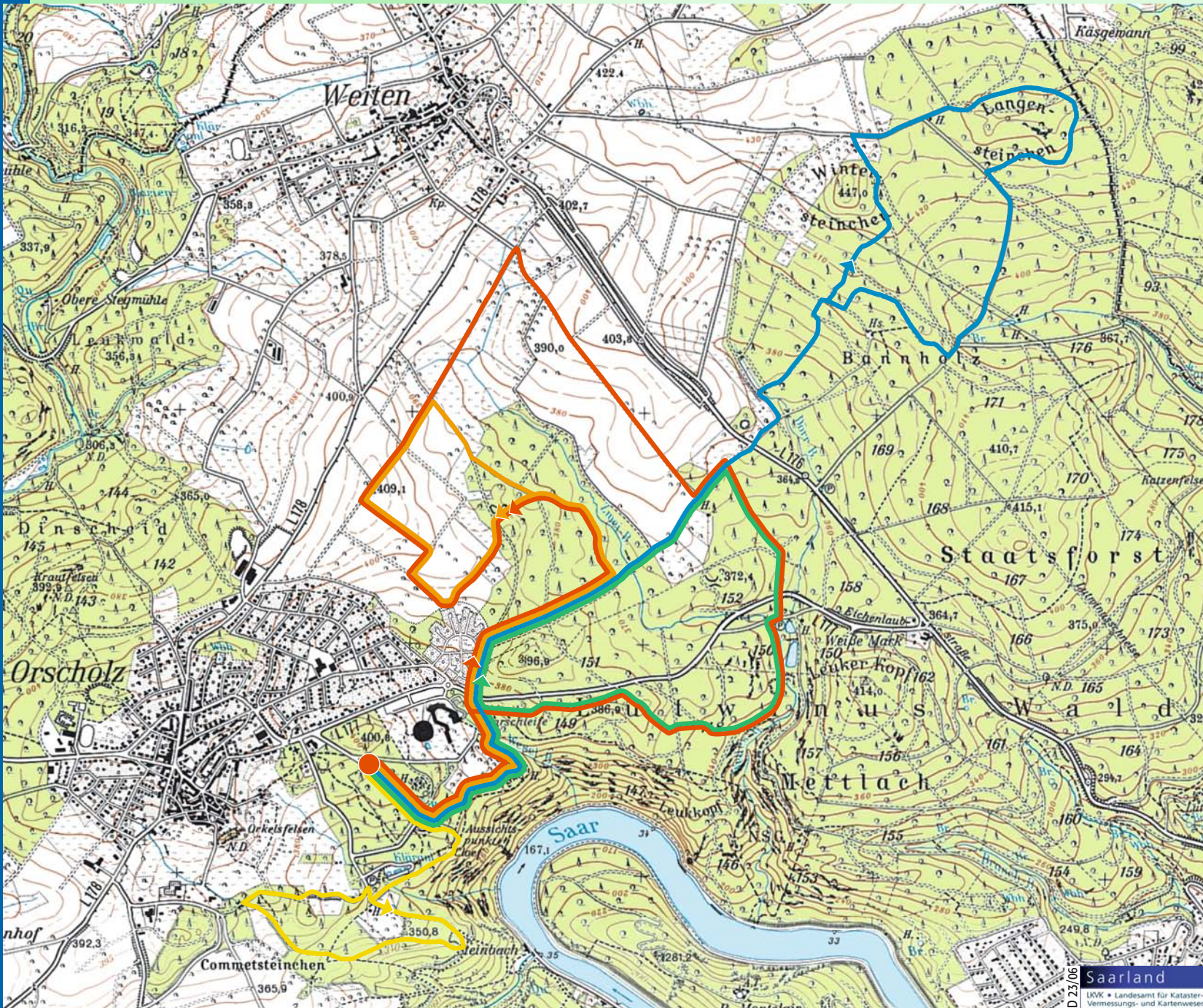


Foto: Tourisuszentrale Saarland

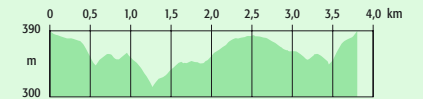


- ideale Voraussetzungen für Ihr Fitness-Wochenende
- in besonders schöner Lage an der Saarschleife
- im heilklimatischen Kurort Mettlach-Orscholz
- Spaß an der Bewegung in perfektem Umfeld
- verschiedene Strecken, von „leicht“ bis „anspruchsvoll“
- Erholung für Körper, Geist und Seele

Unsere Nordic Walking Routen

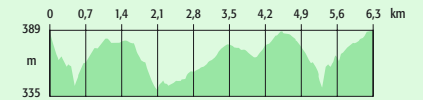
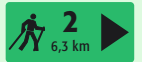


Kleiner Rundkurs Cloef



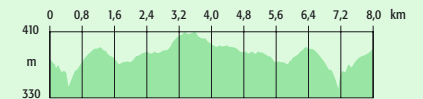
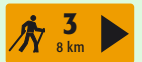
Gesamtlänge: 3,8 km Summe Steigungen: 152,9 m
 Minimale Höhe: 313,8 m Summe Gefälle: 152,8 m
 Maximale Höhe: 389,4 m

Rundkurs Zweibachtal



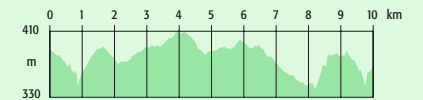
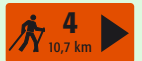
Gesamtlänge: 6,3 km Summe Steigungen: 169,4 m
 Minimale Höhe: 340,5 m Summe Gefälle: 156,2 m
 Maximale Höhe: 389,8 m

Rundkurs Kahlenbruch



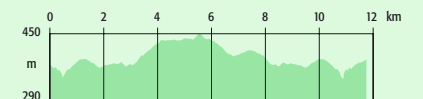
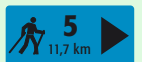
Gesamtlänge: 8 km Summe Steigungen: 184,7 m
 Minimale Höhe: 341,3 m Summe Gefälle: 171,4 m
 Maximale Höhe: 407,9 m

Rundkurs Wald und Feld



Gesamtlänge: 10 km Summe Steigungen: 200 m
 Minimale Höhe: 340,2 m Summe Gefälle: 219,2 m
 Maximale Höhe: 408 m

Rundkurs Weitener Wald



Gesamtlänge: 11,4 km Summe Steigungen: 268,5 m
 Minimale Höhe: 341,5 m Summe Gefälle: 255,7 m
 Maximale Höhe: 449,3 m

Streckenlängen zwischen 3,8 und 11,7 km

● Start und Ziel: Tourist-Information im Cloef-Atrium