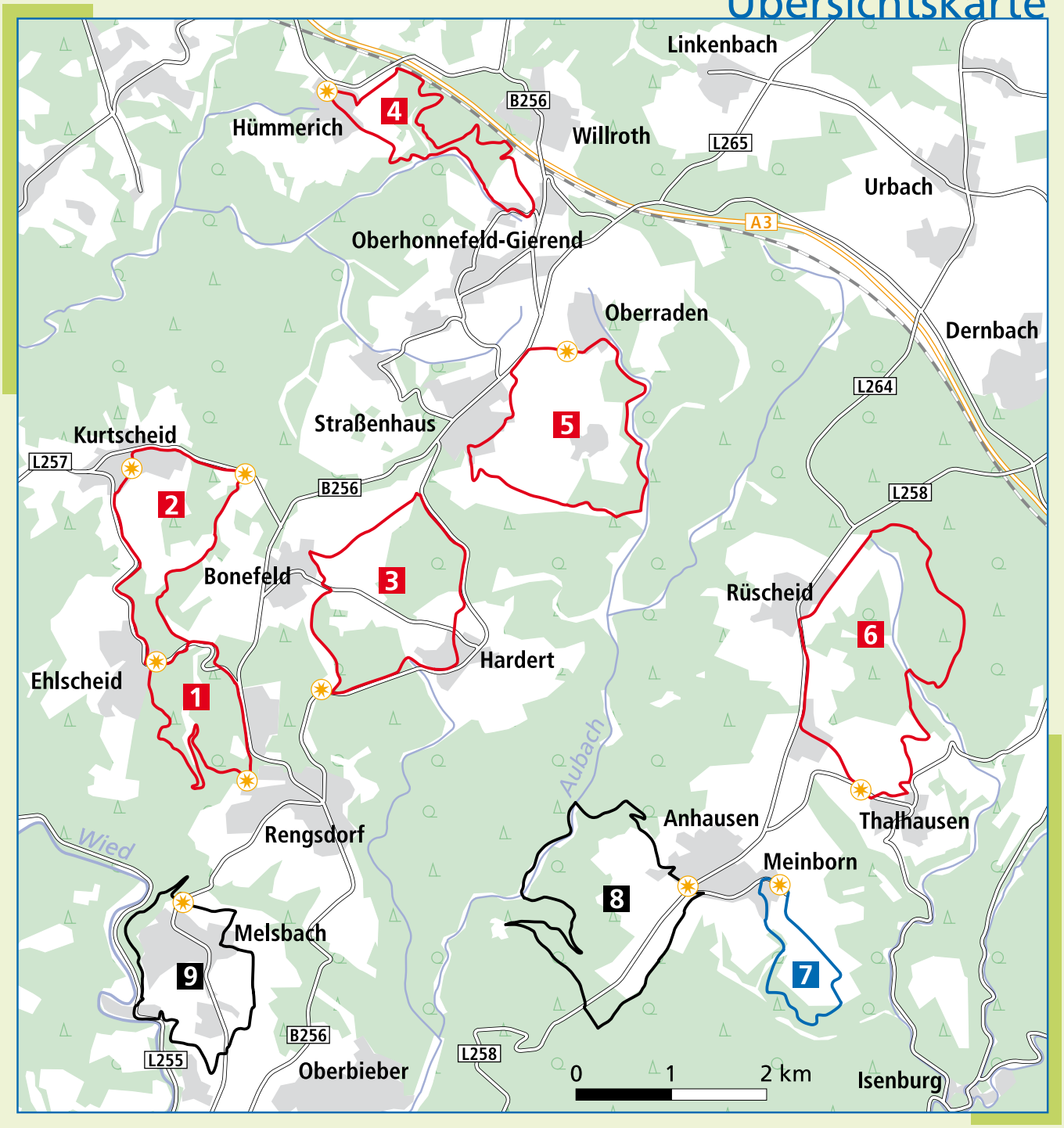
nordic aktiv WALKING ZENTRUM

# Rengsdorfer Land

## Übersichtskarte




Folgen Sie bitte diesen Schildern:

**Wichtige Hinweise:**

Die Nutzung der Strecken und Einrichtungen des Zentrums sowie die Durchführung abgebildeter Übungen und Techniken erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird vorausgesetzt, dass Sie die gesundheitlichen Voraussetzungen zum Ausüben der sportlichen Tätigkeiten mitbringen. Der Betreiber und der Deutsche Skiverband übernehmen dafür keine Haftung.

**Anfahrtspunkt für Rettungsfahrzeuge:**

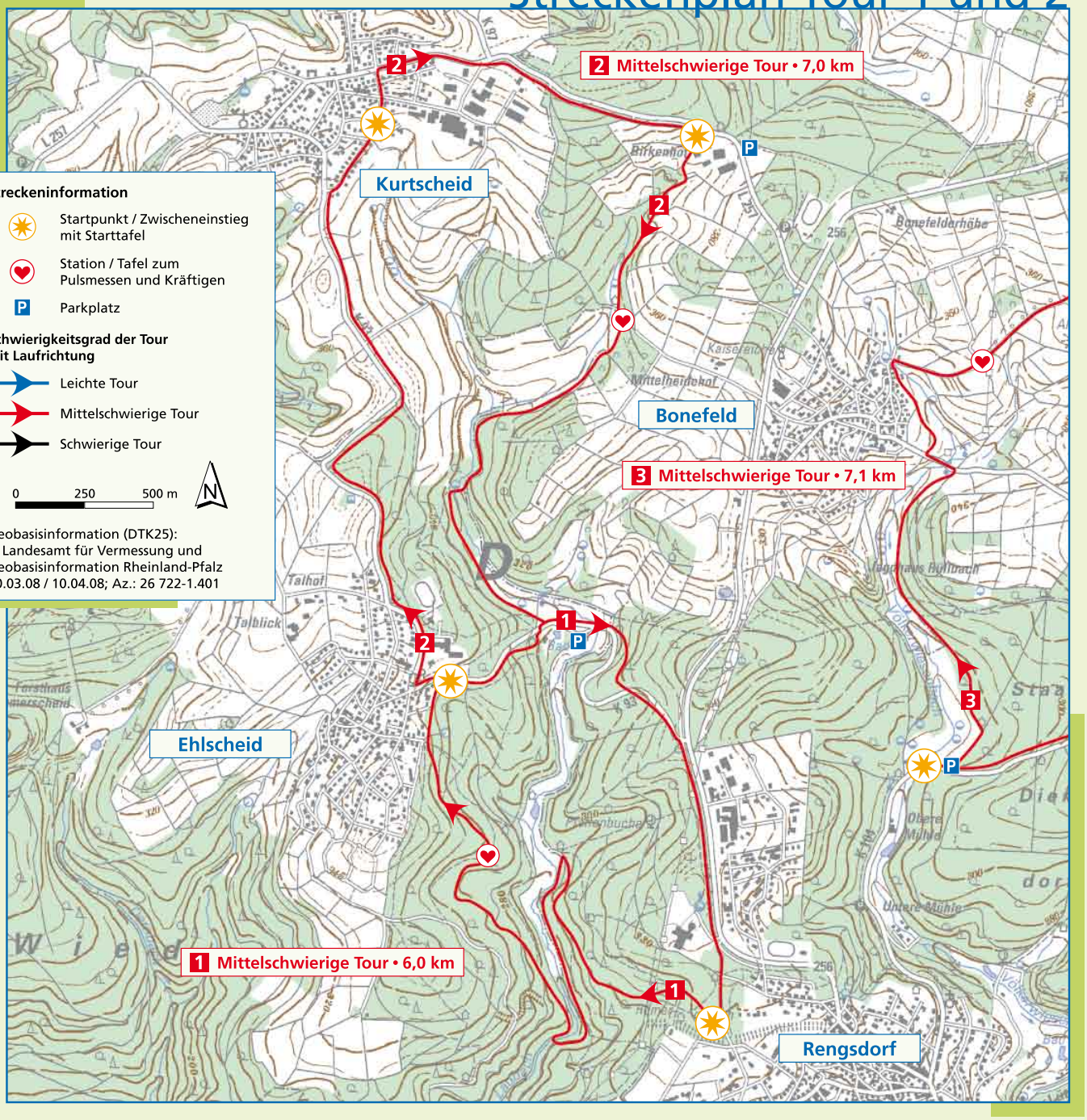
Anfahrtspunkt für Rettungsfahrzeuge

© 2008 Deutsche Sporthochschule Köln, INÖK / Stiftung Sicherheit im Skisport

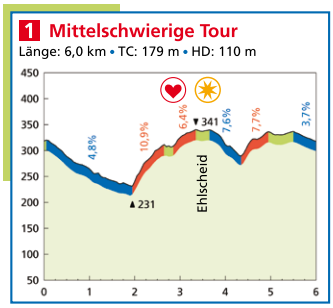
nordic aktiv WALKING ZENTRUM

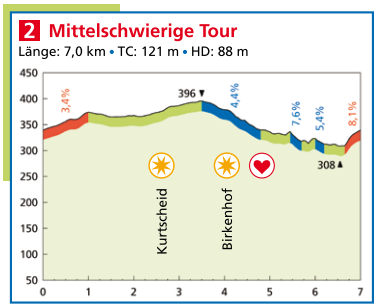
# Rengsdorfer Land

## Streckenplan Tour 1 und 2




## Profile Tour 1 und 2




**Topographie**

TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)

Kupiertes Gelände
Steigung / Gefälle unter 3%

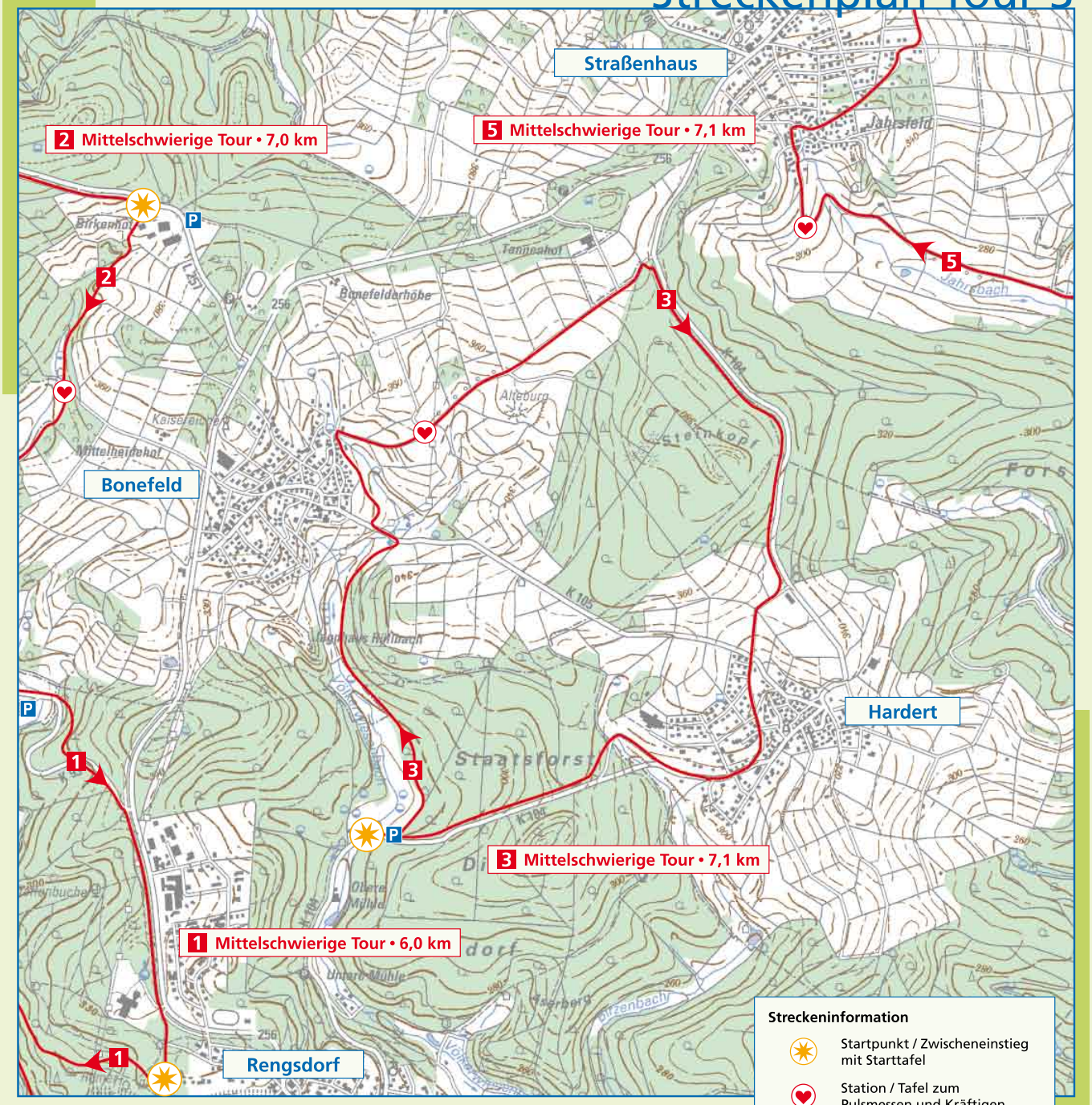
Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

© 2008 Deutsche Sporthochschule Köln, INÖK / Stiftung Sicherheit im Skisport

nordic aktiv WALKING ZENTRUM

# Rengsdorfer Land

## Streckenplan Tour 3




**Streckeninformation**

- Startpunkt / Zwischeneinstieg mit Starttafel
- Station / Tafel zum Pulsmessen und Kräftigen
- P Parkplatz

**Schwierigkeitsgrad der Tour mit Laufrichtung**

- Leichte Tour
- Mittelschwierige Tour
- Schwierige Tour

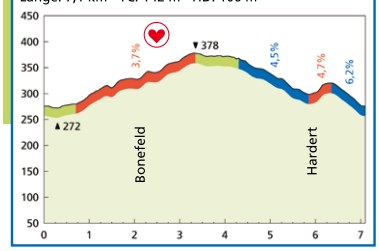
0 250 500 m

Geobasisinformation (DTK25):
© Landesamt für Vermessung und Geobasisinformation Rheinland-Pfalz
10.03.08 / 10.04.08; Az.: 26 722-1.401

## Profil Tour 3

**3 Mittelschwierige Tour**

Länge: 7,1 km TC: 142 m HD: 106 m




**Topographie**

TC: Gesamtanstieg [m] Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m] Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

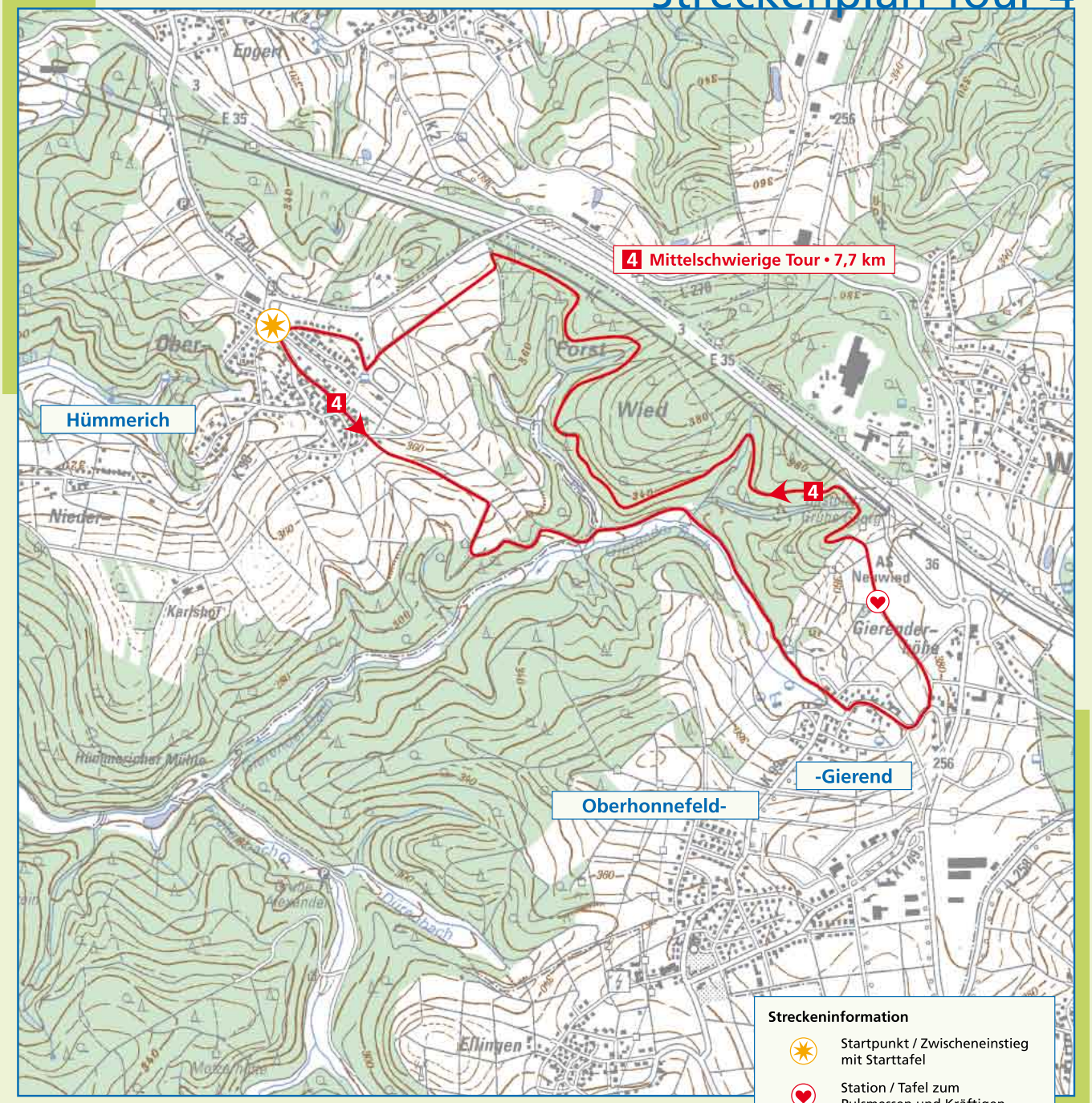
- Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- Kupiertes Gelände Steigung / Gefälle unter 3%
- Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

© 2008 Deutsche Sporthochschule Köln, INÖK / Stiftung Sicherheit im Skisport

nordic aktiv WALKING ZENTRUM

# Rengsdorfer Land

## Streckenplan Tour 4




**Streckeninformation**

- Startpunkt / Zwischeneinstieg mit Starttafel
- Station / Tafel zum Pulsmessen und Kräftigen
- P Parkplatz

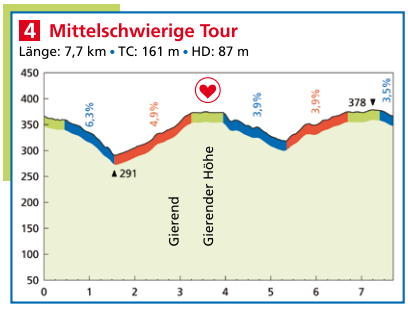
**Schwierigkeitsgrad der Tour mit Laufrichtung**

- Leichte Tour
- Mittelschwierige Tour
- Schwierige Tour

0 250 500 m

Geobasisinformation (DTK25):
© Landesamt für Vermessung und Geobasisinformation Rheinland-Pfalz
10.03.08 / 10.04.08; Az.: 26 722-1.401

## Profil Tour 4




**Topographie**

TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

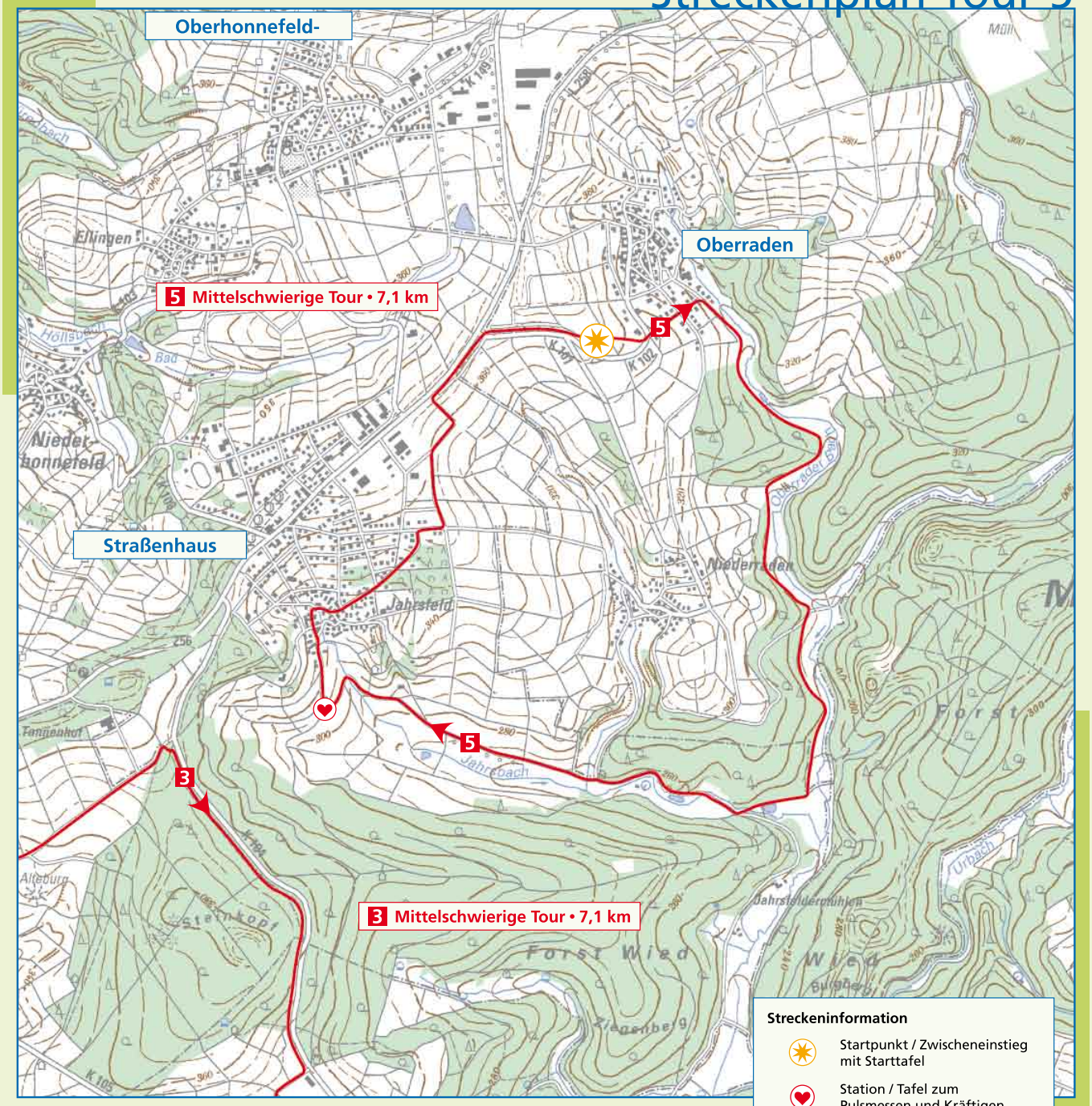
- Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- Kupiertes Gelände Steigung / Gefälle unter 3%
- Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

© 2008 Deutsche Sporthochschule Köln, INÖK / Stiftung Sicherheit im Skisport

nordic aktiv WALKING ZENTRUM

# Rengsdorfer Land

## Streckenplan Tour 5




**Streckeninformation**

- Startpunkt / Zwischeneinstieg mit Starttafel
- Station / Tafel zum Pulsmessen und Kräftigen
- P Parkplatz

**Schwierigkeitsgrad der Tour mit Laufrichtung**

- Leichte Tour
- Mittelschwierige Tour
- Schwierige Tour

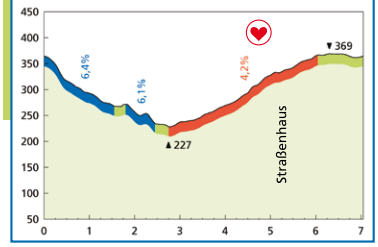
0 250 500 m

Geobasisinformation (DTK25):
© Landesamt für Vermessung und Geobasisinformation Rheinland-Pfalz
10.03.08 / 10.04.08; Az.: 26 722-1.401

## Profil Tour 5

**5 Mittelschwierige Tour**

Länge: 7,1 km • TC: 155 m • HD: 142 m




**Topographie**

TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

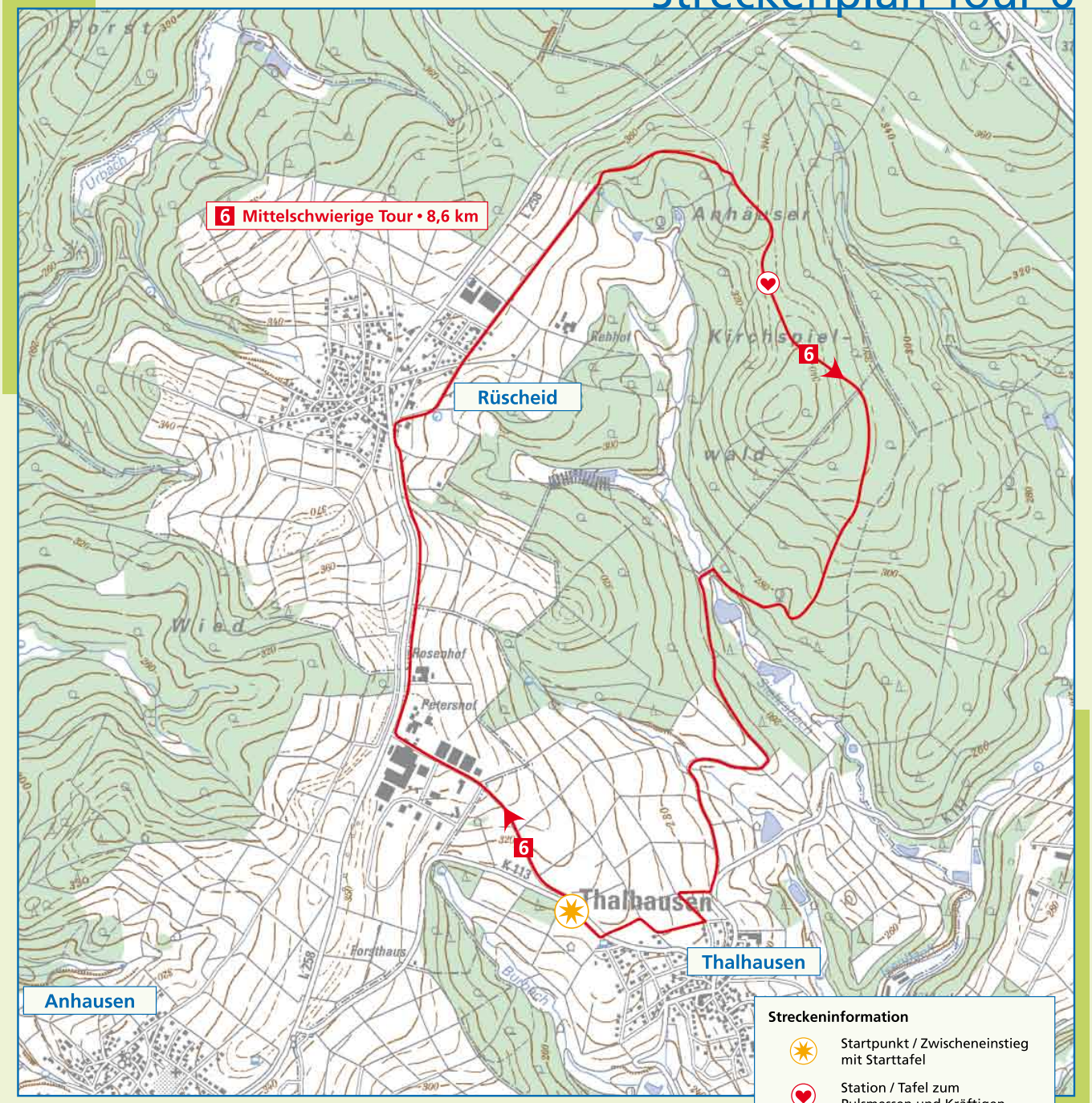
- Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- Kupiertes Gelände Steigung / Gefälle unter 3%
- Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

© 2008 Deutsche Sporthochschule Köln, INÖK / Stiftung Sicherheit im Skisport

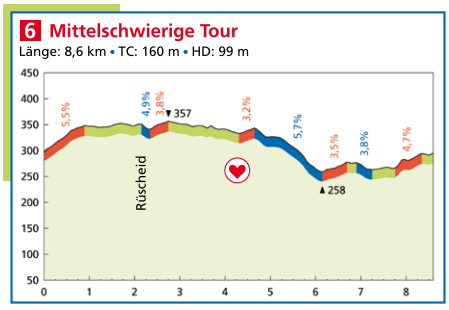
nordic aktiv WALKING ZENTRUM

# Rengsdorfer Land

## Streckenplan Tour 6




## Profil Tour 6




**Topographie**

TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)

Kupiertes Gelände
Steigung / Gefälle unter 3%

Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

**Streckeninformation**

Startpunkt / Zwischeneinstieg mit Starttafel

Station / Tafel zum Pulsmessen und Kräftigen

P Parkplatz

**Schwierigkeitsgrad der Tour mit Laufrichtung**

Leichte Tour

Mittelschwierige Tour

Schwierige Tour

0 250 500 m

N

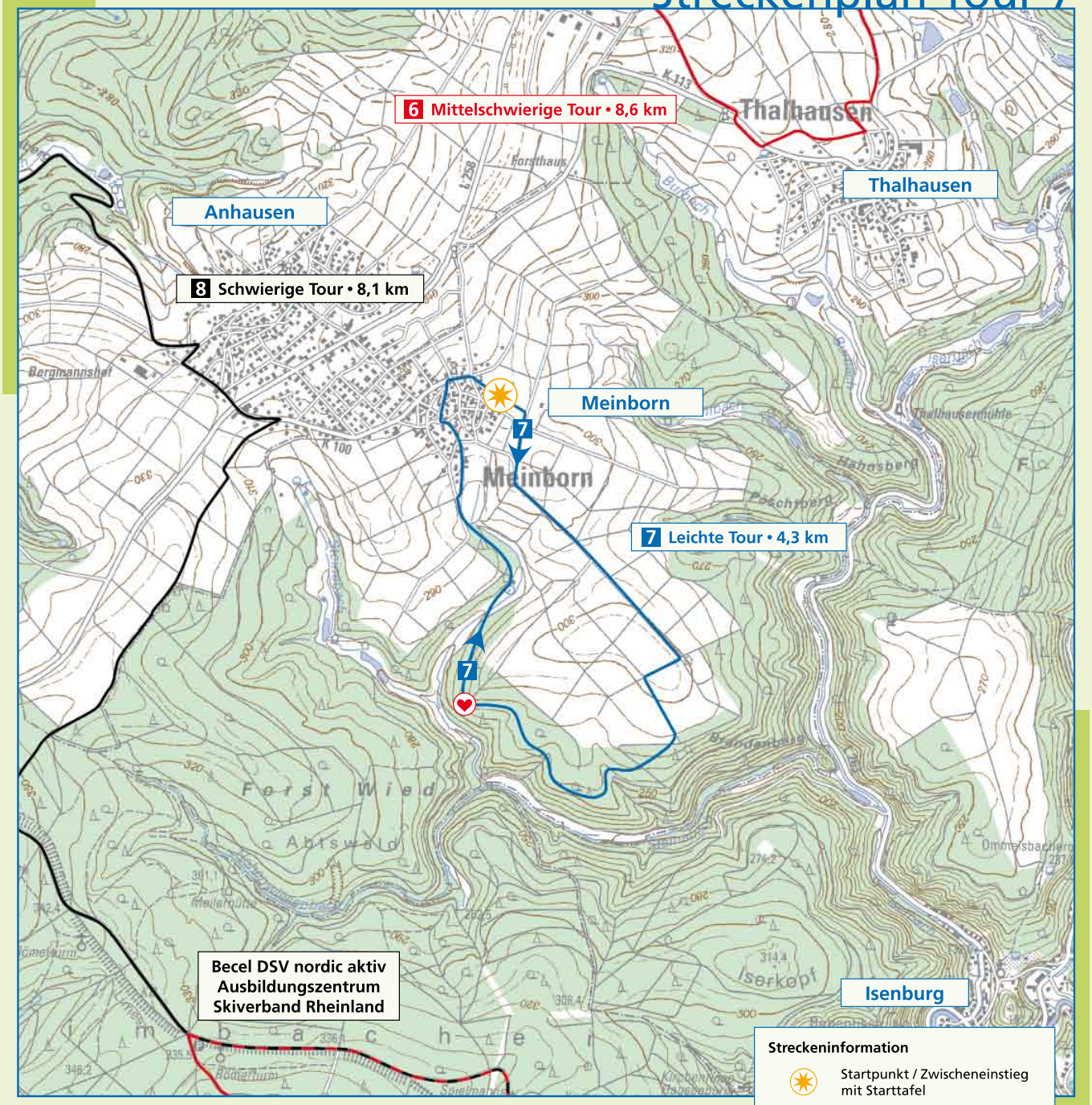
Geobasisinformation (DTK25):
© Landesamt für Vermessung und Geobasisinformation Rheinland-Pfalz
10.03.08 / 10.04.08; Az.: 26 722-1.401

© 2008 Deutsche Sporthochschule Köln, INÖK / Stiftung Sicherheit im Skisport

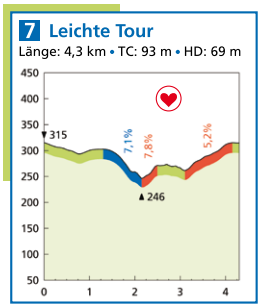
nordic aktiv WALKING ZENTRUM

# Rengsdorfer Land

## Streckenplan Tour 7




## Profil Tour 7




**Topographie**

TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)

Kupiertes Gelände
Steigung / Gefälle unter 3%

Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

**Streckeninformation**

Startpunkt / Zwischeneinstieg mit Starttafel

Station / Tafel zum Pulsmessen und Kräftigen

P Parkplatz

**Schwierigkeitsgrad der Tour mit Laufrichtung**

Leichte Tour

Mittelschwierige Tour

Schwierige Tour

0 250 500 m

N

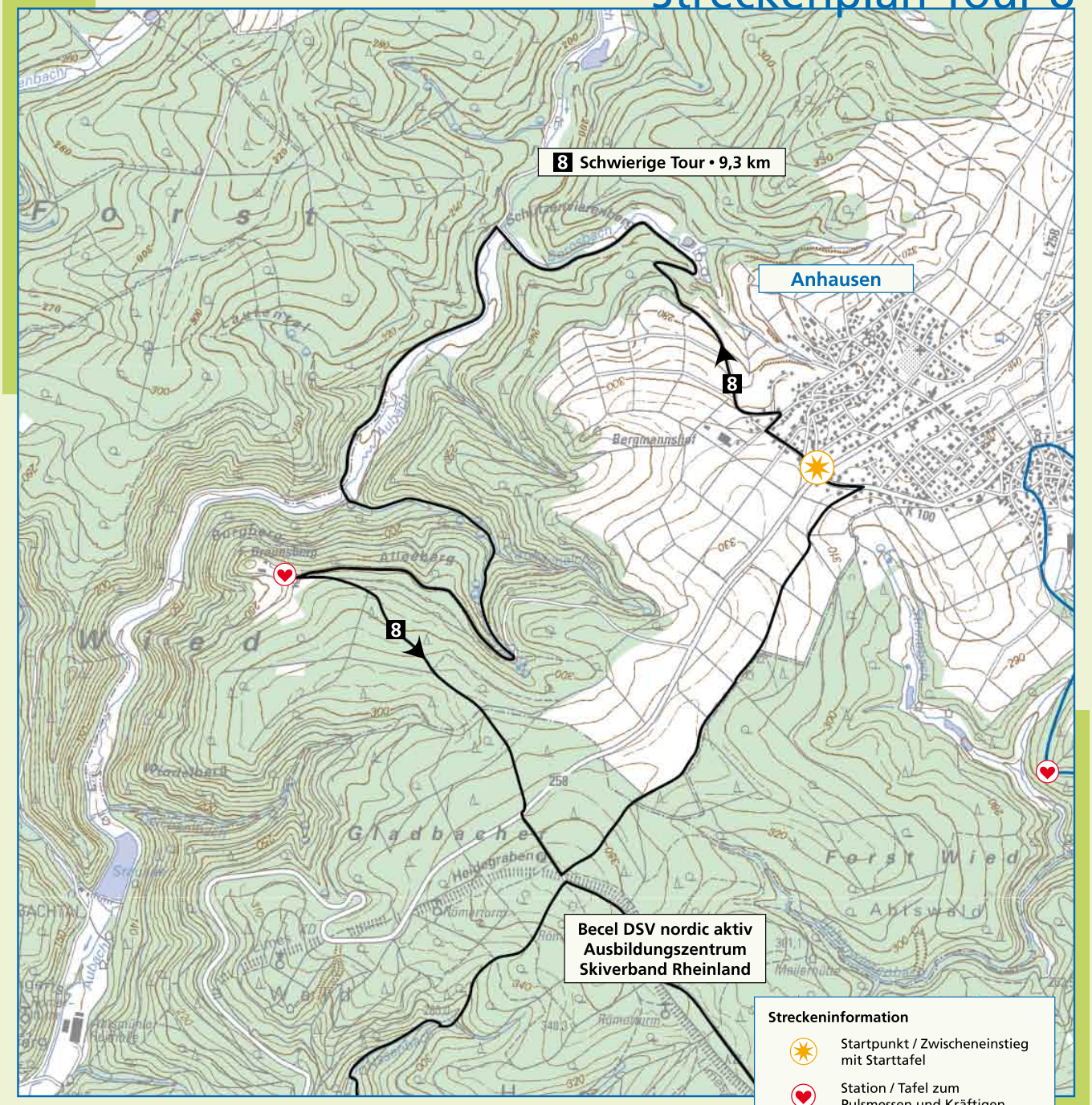
Geobasisinformation (DTK25):
© Landesamt für Vermessung und Geobasisinformation Rheinland-Pfalz
10.03.08 / 10.04.08; Az.: 26 722-1.401

© 2008 Deutsche Sporthochschule Köln, INÖK / Stiftung Sicherheit im Skisport

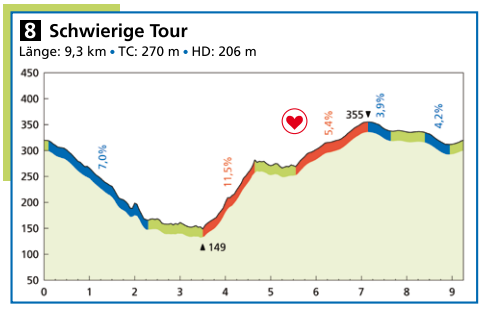
nordic aktiv WALKING ZENTRUM

# Rengsdorfer Land

## Streckenplan Tour 8




## Profil Tour 8




**Topographie**

TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)

Kupiertes Gelände
Steigung / Gefälle unter 3%

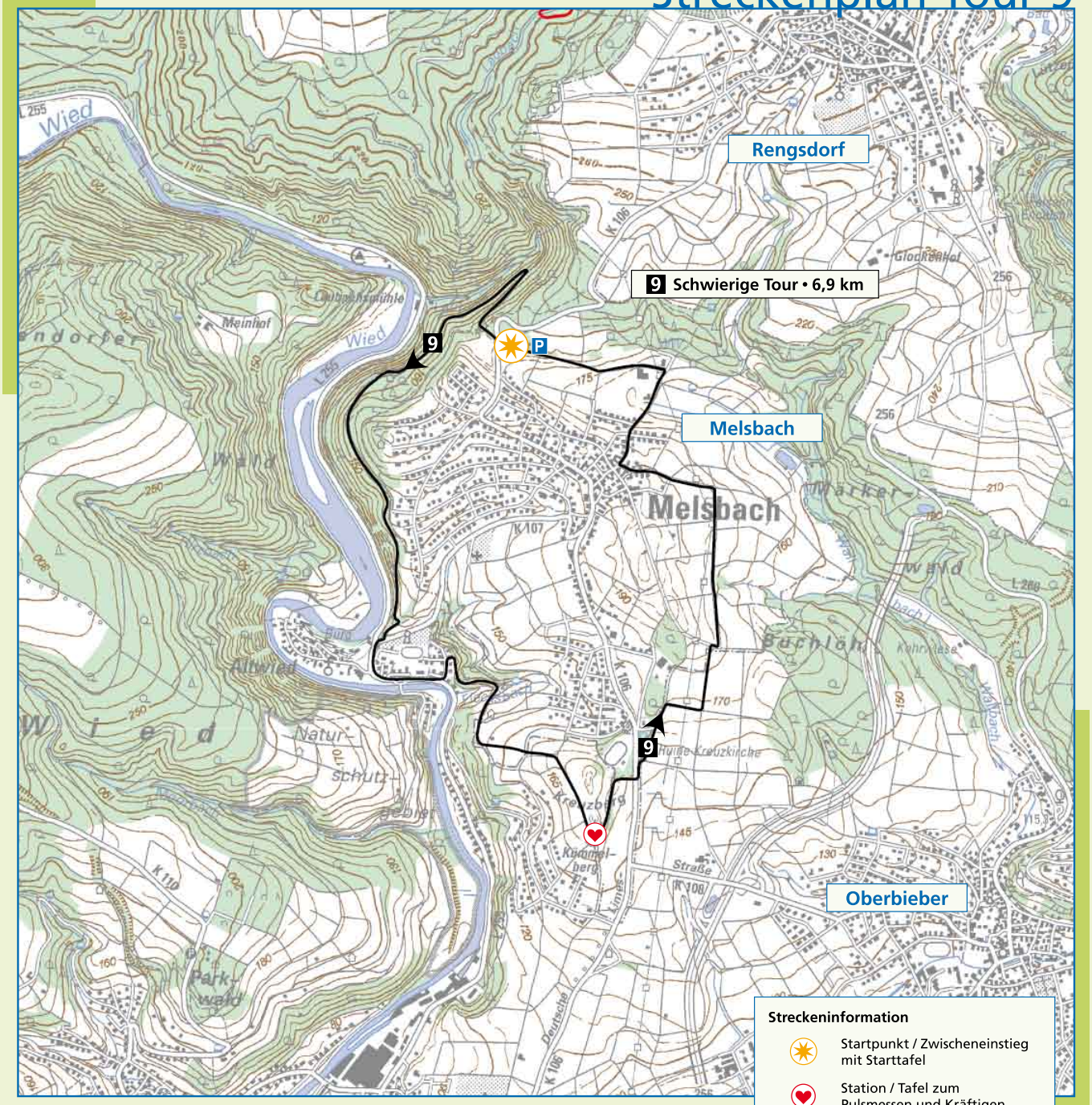
Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

© 2008 Deutsche Sporthochschule Köln, INÖK / Stiftung Sicherheit im Skisport

nordic aktiv WALKING ZENTRUM

# Rengsdorfer Land

## Streckenplan Tour 9




**Streckeninformation**

- Startpunkt / Zwischeneinstieg mit Starttafel
- Station / Tafel zum Pulsmessen und Kräftigen
- P Parkplatz

**Schwierigkeitsgrad der Tour mit Laufrichtung**

- Leichte Tour
- Mittelschwierige Tour
- Schwierige Tour

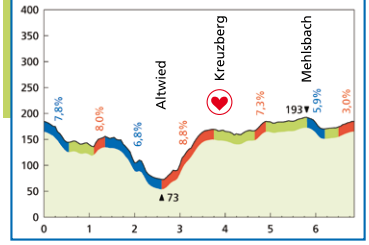
0 250 500 m

N

Geobasisinformation (DTK25):
© Landesamt für Vermessung und Geobasisinformation Rheinland-Pfalz
10.03.08 / 10.04.08; Az.: 26 722-1.401

## Profil Tour 9

**9 Schwierige Tour**
Länge: 6,9 km • TC: 201 m • HD: 120 m




**Topographie**

TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

- Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- Kupiertes Gelände Steigung / Gefälle unter 3%
- Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

© 2008 Deutsche Sporthochschule Köln, INÖK / Stiftung Sicherheit im Skisport