NORDICWALKINGPARK Rheinhessen

Rheinhessen

Herzlich willkommen in der Gemeinde Zornheim

Zornheim, die höchst gelegene Weinbaugemeinde Rheinhessens, mit 214 m ü.N.N., zählt zu den ältesten, rheinhessischen Gemeinden und wurde 771 erst-mals urkundlich erwähnt.

Durch den breiten Bergrücken des Zornheimer Berges vom Selztal getrennt, öff-net sich das Dorf nach Osten und Süden. Die günstige geografische Lage machte den Ort schon in früheren Jahren als Siedlungsstätte sehr begehrt. Mit Weitblick über Rheinhessen bis zum Donnersberg und über das Rhein-Main-Gebiet bis zum Odenwald und Taunus, hatte das Dorf früher eine strategisch wichtige Bedeutung für die Stadt Mainz. Als Vorposten der Stadt wurde Zornheim damals mit dörfli-chen Befestigungen versehen. Dafür konnten die Zornheimer in schwierigen Zei-ten Schutz und Zuflucht in den Mainzer Mauern suchen.

Heute ist Zornheim durch ein reges Vereinsleben, viele Feste und eine hervorra-gende Infrastruktur gekennzeichnet, die es zu einer der beliebtesten Wohnge-meinde südlich von Mainz machen.

Ortsgemeinde Zornheim
Kirschgartenstraße 2
55270 Zornheim
Tel.: 06136 - 95 294 0
Fax: 06136 - 95 294 13
zornheim@gmx.de
www.verbandsgemeinde-nieder-olm.de

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

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

Oberkörper
rotiert bei jedem Schritt gegen das Becken

Schubphase
Arm gleitet am Becken vorbei, bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

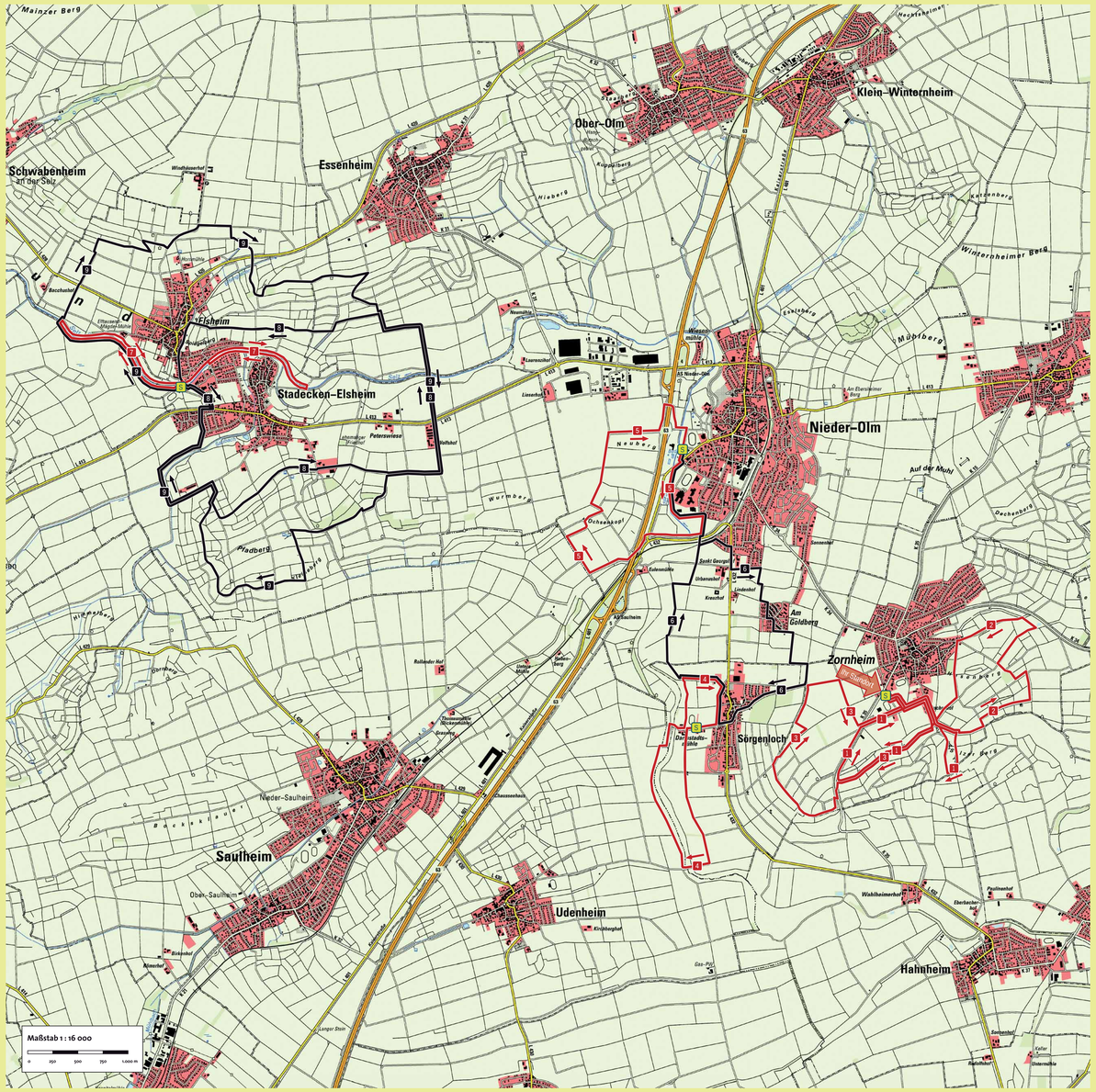
Spielbein
Abrollphase über Vorfuß/Fußaußenrand, Abdruck über Großzehe nach vorne

Aufrechter Rumpf
Oberkörper ist leicht vor das Becken geneigt

Stockhaltung
Griff sitzt sicher in der Hand, Ellenbogen ist nur leicht gebeugt, Hand ist nicht höher als Bauchnabel, Stockeinsatz erfolgt in der Mitte der Schrittlänge

Stocklänge:
Körpergröße in cm x 0,7

Standbein
Aufsetzen mit der Ferse, Fußspitze wird maximal angezogen



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

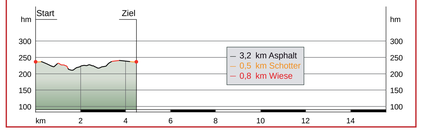
Planung, Ausführung und Copyright: ALPSTEIN

Energie zum Wohl der Region

EWR

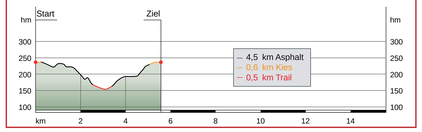
1 Hohbergweg

Länge: 4,5 km Schwierigkeit: mittel
Dauer: 00:50 h Höhenmeter: 54 hm



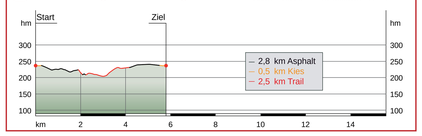
2 Biotoproute

Länge: 5,6 km Schwierigkeit: mittel
Dauer: 01:00 h Höhenmeter: 84 hm



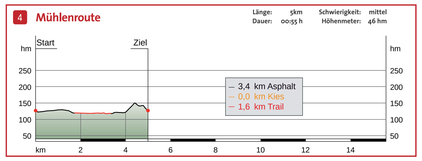
3 Panoramaweg Zornheim - Sörgenloch

Länge: 5,8 km Schwierigkeit: mittel
Dauer: 01:00 h Höhenmeter: 60 hm



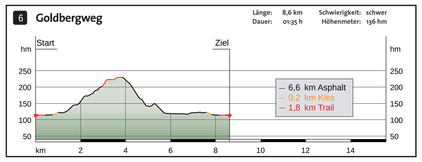
4 Mühlenroute

Länge: 5km Schwierigkeit: mittel
Dauer: 00:55 h Höhenmeter: 46 hm



6 Goldbergweg

Länge: 8,6 km Schwierigkeit: schwer
Dauer: 01:35 h Höhenmeter: 136 hm



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