

Haßloch



Startpunkt: Der Einstieg in den Parcours ist an zwei Startpunkten möglich, wobei sich der Hauptzugang beim Parkplatz am August-Schön-Weg („Am Eichelgarten“) befindet. Ein weiterer Zugang ist über den Startpunkt „An der Pferderehnbahn“ gegeben, an dem eine benachbarte Wiese ideale Bedingungen zum Aufwärmen und für Stretchingübungen bietet.

Strecken: Im Nordic Walking Zentrum Haßloch stehen Ihnen eine leichte (blau) und zwei mittelschwere Strecken (rot) zur Verfügung. Da alle Strecken durch den Haßlocher Kiefernwald verlaufen, ist ganzjährig ein natürlicher Schutz vorhanden, sodass der Sport bei jeder Witterung hervorragend ausgeübt werden kann. Sämtliche Strecken wurden so ausgewählt, dass man überwiegend auf naturnahen Waldböden geht. Dabei verlaufen die drei Strecken ohne erkennbare Höhenunterschiede. In unmittelbarer Nähe vom Startpunkt „Am Eichelgarten“ befinden sich am Waldrand zahlreiche Einkehrmöglichkeiten. Ein Verbindungsweg führt zum 11,7 km entfernten Zentrum Neustadt-Gimmeldingen und von dort aus zu den weiteren Zentren entlang der Dt. Weinstraße.

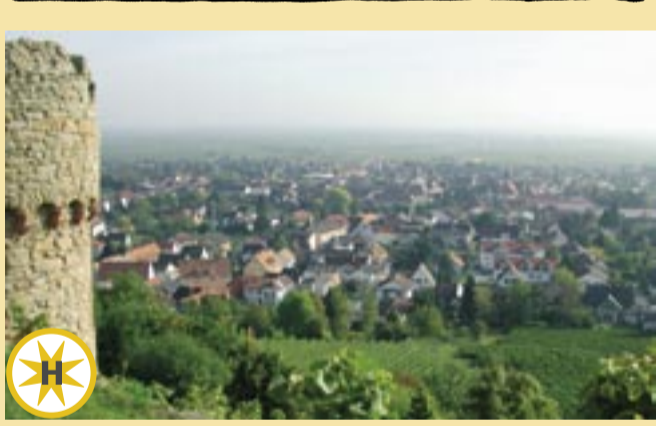
Blau: Diese Strecke mit einer Länge von 4,6 km eignet sich hervorragend für Anfänger.

Rot 1& 2: Diese mittelschweren Strecken mit einer Länge von 6,8 km bzw. 9,2 km erfordern mehr Kondition und sind für geübtere Nordic Walker ideal.

Sehenswürdigkeiten: Das Heimatmuseum „Ältestes Haus“ birgt eine beeindruckende Sammlung von Exponaten bäuerlicher und handwerklicher Kultur aus längst vergangenen Zeiten. Im Schatten alter Bäume kann man im Vogelpark einheimische und exotische Vogel bestaunen. Der Badepark mit seiner Saunalandschaft bietet ein vielfältiges Angebot für die ganze Familie. Wer’s etwas lebhafter mag, kommt im Freizeitpark Holiday Park voll auf seine Kosten. Turbulent geht es auch auf der Pferderehnbahn zu, wenn Sie als wettender Zuschauer an den spannenden Galopprennitäten teilnehmen.

Tourist Information Haßloch
Rathausplatz 1 67454 Haßloch/Pfalz
Tel.: 06324-935225, Fax: 06324-935335
touristinfo@hassloch.de
www.hassloch.de

Zentrum Wachenheim



Startpunkt: Parkplatz am Schwimmbad, Friedelshheimer Straße

Strecken:
Blau: Römertour, 4,1 km, TC=29 m, HD=22 m
Wegbeschaffenheit: Waldboden, Einkehrmöglichkeit am Weg (Hütte des Pfälzerwaldvereins, Forsthaus Weilach), Verbindungsweg zum Zentrum Altleiningen 7,5km
Rot: Länge 6km, TC = 101m, HD= 58m
Wegbeschaffenheit: Waldboden, Einkehrmöglichkeit in der Nähe des Startpunkts (Forsthaus Weilach, Schützenhaus (10min), Hotel Annaberg (15min)), Verbindungsweg zum Zentrum Wachenheim 1,6km

Sehenswürdigkeiten: Die Strecken dieses Zentrums führen durch den Pfälzerwald, durch das Naherholungsgebiet „Weilach“, vorbei am verunsicherten keltischen Ringwall und dem Aussichtspunkt „Kaiser-Wilhelm-Denkmal“ mit tollem Ausblick auf die Klosterstätte Limburg und den Pfälzerwald. Weiter geht es zum Römersteinbruch „Kriemhildensteinl“, dem besterhaltenen Römersteinbruch nördlich der Alpen mit antiken Inschriften (Pulstafel, Schutzhütte mit Rastmöglichkeit) und dem Fitnessparcours (rot) mit harmonisch in den Wald integrierten Übungseräten. Der blaue Weg führt vorbei an der alten Hofgut-Ruine Weilach (Pulstafel). Wer hier wohnt, tut nicht nur etwas für seine Gesundheit, sondern unternimmt eine Zeitreise über Kelten, Römer, das Mittelalter und das 19. Jahrhundert.

Verbindungswege: ab Römerweg entlang des Radwanderweges Deutsche Weinstraße zu den Zentren Bad Dürkheim 3,2 km, Deidesheim 1,3 km (befestigte Wirtschaftswege).

Sehenswürdigkeiten: Burgruine Wachenburg, Freilichtmuseum „villa rustica“ (röm. Ausgrabungsstätte), mittelalterl. Stadtmauer mit Diebsturm und ehem. Adelshof, Sektkellerei Schloss Wachenheim mit Kellereiseum, Waagenmuseum, Wild- u. Freizeipark KURPFALZPARK, renommierte Weingüter mit Gewölbekellern.

Tourist-Information Wachenheim
Weinstraße 15, 67157 Wachenheim
Tel. 06322-958032, Fax: 06322-958011
www.wachenheim.de, touristinfo@vg-wachenheim.de

Neustadt-Kaltenbrunner Tal



Startpunkt: Parkplatz an der Kaltenbrunner Hütte, via Schöntalstraße

Strecken:

Blau: 4,8 km, TC: 67 m, HD: 63 m
Auf der Finstertal-Tour mit recht breiten Waldwegen können Sie nebeneinander laufen; deshalb eignet sie sich sehr gut als **Einstiegstour**

Rot: 6,7 km, TC: 205 m, HD: 206 m
Die Bischofskehl-Tour führt auf breiten Fahrwegen entlang der Weiher des Angelsportvereins und später auf schmalen Singletrails Richtung Hellerplatzhaus durch den Naturpark Pfälzerwald – abwechslungsreich!

Schwarz: 10,1 km, TC: 401 m, HD: 292 m
Parallel der roten Strecke führt die Überzwerch-Tour mit kurzen, knackigen Anstiegen und fast 300 Metern Höhendifferenz zum Hellerplatzhaus und Überzwerchberg. Hier ist die Hälfte der Strecke erreicht. Durch das Heidenbrunnental geht es über die Kleine Ebene zurück zum Ausgangspunkt.
Zum benachbarten Zentrum „Gimmeldinger Tal“ führt eine 9,2 km lange **Verbindungsstrecke**.

Schnupperkurse: donnerstags, 18.00 Uhr zur Sommerzeit, sonntags 10.00 Uhr, Info-Tel.: 06321-82223.

Sehenswürdigkeiten:

Das Herz von Neustadt an der Weinstraße ist der historische Markt- platz, umsäumt vom Rathaus, der gotischen Stiftskirche mit ihren zwei ungleichen Türmen und allem Fachwerkgenäuer, stilltooll restauriert. Eine Entdeckungreise durch die fast 800jährige Geschichte der Stadt bietet eine Besuch des Stadtmuseums von Neustadt an der Weinstraße in der Villa Böhm, ÖZ: Mi + Fr 16-18 Uhr, Sa + So 11-13 und 15-18 Uhr.
Gästepfahrungen: April bis Oktober, mittwochs und samstags um 10.30 Uhr.

Tourist-Information
Hetzelpatz 1, 67433 Neustadt an der Weinstraße
Tel.: 06321-926892, Fax: 06321-926891
touristinfo@neustadt.pfalz.com
www.neustadt.pfalz.com



Startpunkt: Waldparkplatz „Weilach“

Strecken:

Blau: Länge 2km, TC = 62m, HD = 62m
Wegbeschaffenheit: Waldboden, Einkehrmöglichkeit am Weg (Hütte des Pfälzerwaldvereins, Forsthaus Weilach), Verbindungsweg zum Zentrum Altleiningen 7,5km

Rot: Länge 6km, TC = 101m, HD= 58m
Wegbeschaffenheit: Waldboden, Einkehrmöglichkeit in der Nähe des Startpunkts (Forsthaus Weilach, Schützenhaus (10min), Hotel Annaberg (15min)), Verbindungsweg zum Zentrum Wachenheim 1,6km

Sehenswürdigkeiten:

Die Strecken dieses Zentrums führen durch den Pfälzerwald, durch das Naherholungsgebiet „Weilach“, vorbei am verunsicherten keltischen Ringwall und dem Aussichtspunkt „Kaiser-Wilhelm-Denkmal“ mit tollem Ausblick auf die Klosterstätte Limburg und den Pfälzerwald. Weiter geht es zum Römersteinbruch „Kriemhildensteinl“, dem besterhaltenen Römersteinbruch nördlich der Alpen mit antiken Inschriften (Pulstafel, Schutzhütte mit Rastmöglichkeit) und dem Fitnessparcours (rot) mit harmonisch in den Wald integrierten Übungseräten. Der blaue Weg führt vorbei an der alten Hofgut-Ruine Weilach (Pulstafel). Wer hier wohnt, tut nicht nur etwas für seine Gesundheit, sondern unternimmt eine Zeitreise über Kelten, Römer, das Mittelalter und das 19. Jahrhundert.

Tourist Information Bad Dürkheim
Kurbrunnensstraße 14, 67098 Bad Dürkheim
Tel.: 06322- 9566250, Fax: 06322- 9566259
verkehrsamt@bad-duerkheim.de
www.bad-duerkheim.de

Neustadt-Gimmeldinger Tal



Startpunkte: Gimmeldinger Sportplatz, Hainstraße Weindorf Gimmeldingen

Strecken:

Blau: 4,1 km, TC: 71 m, HD: 48 m

Die Meerspin-Tour, benannt nach der berühmten Weinlage Gimmeldingen und Feldwegen durch das Weindorf Gimmeldingen und das weite Rebenmeer. **Zwei Verbindungsstrecken** ermöglichen auf ausgewiesenen Wegen die Anbindung an die benachbarten Zentren von Deidesheim und Haßloch.

Rot: 7,4 km, TC: 192 m, HD: 122 m
Durch Wald und Reben geht die Balkon der Pfalz-Tour, erst durch das Weindorf Haardt mit weitem Panoramablick über die Ebene, dann parallel des Mandelrings und durch das Meisental in den Pfälzerwald und zurück nach Gimmeldingen.

Schwarz: 9,2 km, TC: 348 m, HD: 345 m
Die Aufwärmphase der Weinbiet-Power-Tour begleitet den Maßbach bis zur Waldhütte Benjental. Ein steter Anstieg über mal breitere, mal engere Wege fordert den Walker und führt ihn bis auf die Höhen des Weinbiets. Auf „Slalomstrecken“ geht es unterhalb des Gipfels zurück ins Tal zum Ausgangspunkt.

Schnupperkurse: freitags, 16.00 Uhr, Info-Tel.: 06321-82223.

Sehenswürdigkeiten:

Neustadt an der Weinstraße wird von seinen neun Weindörfern geprägt: Wenn bereits im März die Mandelblüte das Weindorf Gimmeldingen in einen „Traum in rosa“ verwandelt, wohn Weingüter ihre Höfe öffnen und zu einer kleinen Weinprobe einladen; wenn bei traditionsreichen Weinfeisten in alten Gassen und rebenrankten Winzerhöfen gefeiert wird, dann treten Sie doch ein: Sie sind herzlich willkommen!

Tourist-Information
Hetzelpatz 1, 67433 Neustadt an der Weinstraße
Tel.: 06321-926892, Fax: 06321-926891
touristinfo@neustadt.pfalz.com,
www.neustadt.pfalz.com

„Dürkheimer Weinlagen“



Startpunkt: Dürkheimer Riesenfass auf dem Wurstmarktplatz
Verbindungswege vom Startpunkt zum Zentrum Wachenheim: 3,2km

Strecken:

Blau: Länge 4,5km, TC = 81m, HD=65m

Wegbeschaffenheit: überwiegend befestigte Feld- und Wirtschaftswege, Einkehrmöglichkeiten zwischen Start und Einstieg in die Weinberge

Rot: Länge 6km, TC=100m, HD=63m

Wegbeschaffenheit: überwiegend befestigte Feld- und Wirtschaftswege, Einkehrmöglichkeiten zwischen Start und Einstieg in die Weinberge sowie unterwegs

Schwarz: Länge 9,6km, TC=184m, HD=72m

Wegbeschaffenheit: überwiegend befestigte Feld- und Wirtschaftswege, Einkehrmöglichkeiten zwischen Start und Einstieg in die Weinberge sowie unterwegs

Sehenswürdigkeiten:

Die Strecken dieses Zentrums führen durch die Dürkheimer Reb- landschaft mit Weinbergterrassen und Trockenmauern, mit Panoramablick auf den Pfälzerwald, die Dürkheimer Saline, die Stadt Bad Dürkheim und Fernsicht über die Rheinebene (alle). Die rote Strecke führt am ehemaligen fränkischen Grafensitz „Pfeffingen“ mit seiner uralten, restaurierten Glocke und dem Sandsteinrelief des berühmten „Pfeffinger-Spangenhelms“ vorbei, dann durch den Edelweinstort Ungstein und als Höhepunkt in die 2000 Jahre alte Teil-rekonstruierte Römervilla und -keller „Weilberg“. Im berühmten Weinstraßenfrühling ab März blühen entlang Teilen der Stre- ke die Mandelbäume, für welche die Weinstraße so berühmt ist.

Tourist Information Bad Dürkheim
Kurbrunnensstraße 14, 67098 Bad Dürkheim
Telefon: 06322- 9566250, Fax: 06322- 9566259
verkehrsamt@bad-duerkheim.de
www.bad-duerkheim.de

Urlaubsregion Deidesheim

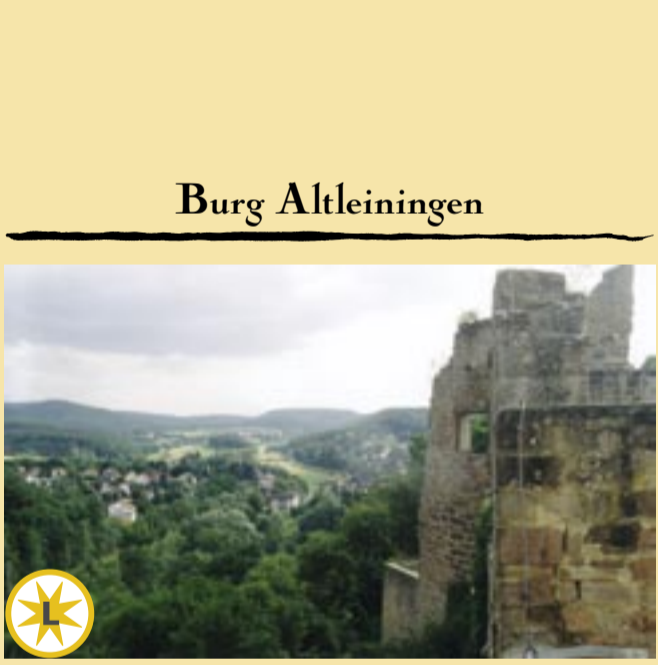


Startpunkte: Gemeinde-Niederkirchen (Strecken 4-6) an der Mehrzweckhalle, Stadt Deidesheim (Strecken 1-3) am Freibad „Oase im Paradiesgarten“ (mit Gastronomiebetrieb), Gemeinde Ruppertsberg (Strecken 7-9) Parkplatz am südlichen Ortseingang. Die Strecke 10 (im Winter auch Langlauf/Loipe) startet beim Parkplatz am Roisteig oder ist über die Strecke 3 erreichbar. Die Strecken 3 und 10 verlaufen zum großen Teil auf festen Waldwegen im Biosphärenreservat Pfälzerwald (Natur pur), die Strecke 9 verläuft je zur Hälfte auf befestigten Wälgertwegen und auf gut begehbaren Waldwegen. Alle anderen Wege verlaufen zum großen Teil auf ausgebauten und befestigten Wälgertwegen, die zum Teil leicht geschottert sind.

Strecken:
Nr. 1 blau „Oase“: Länge 3,4 km, TC 64 m, HD 59 m
Nr. 2 rot „Paradiesgarten“: Länge 6,9 km, TC 141 m, HD 71 m
Nr. 3 schwarz „Eckkopf“: Länge 12,6 km, TC 404 m, HD 394 m
Nr. 4 blau „Auen“: Länge 4,8 km, TC 22 m, HD 7 m
Nr. 5 rot „Riesling“: Länge 9,4 km, TC 78 m, HD 42 m
Nr. 6 schwarz „Panorama“: Länge 11,5 km, TC 149 m, HD 87 m
Nr. 7 blau „Nußbien“: Länge 7,0 km, TC 93 m, HD 69 m
Nr. 8 rot „Haardttrand“: Länge 8,3 km, TC 127 m, HD 99 m
Nr. 9 schwarz „Pfalzblück“: Länge 13,6 km, TC 316 m, HD 258 m
Nr. 10 schwarz „Pfälzerwald“: Länge 12,9 km, TC 227 m, HD 169 m

Besonderheiten/Gastronomie:

Die Urlaubsregion Deidesheim bietet mit insgesamt zehn Strecken aller Schwierigkeitsgrade einen idealen Ausgangspunkt für Ihre sportlichen Aktivitäten. Rund 90 Kilometer Streckennetz durch eine in Deutschland einmalige Natur- und Kulturlandschaft machen Ihre sportliche Aktivität zu einem Erlebnis immer neuer Eindrücke. Egal ob Sie vom Zentrum Deidesheim, Niederkirchen oder Ruppertsberg aus loslaufen, das beeindruckende Panorama des Biosphärenreservates Pfälzerwald bietet jeder-zeit eine einmalige Kulisse. Und da die Weinreben auf gleicher Fläche sogar noch mehr Sauerstoff produzieren als der Wald, wird die körperliche Aktivität durch die gesunde Luft noch gefördert! Drei leichte, drei mittel-schwerige und vier schwierige Touren bieten vom Anfänger bis hin zu sehr sportlich orientierten Walkern hervorragende Rahmenbe-



Startpunkt: Parkplatz vor der Burg Altleiningen.

Strecken:

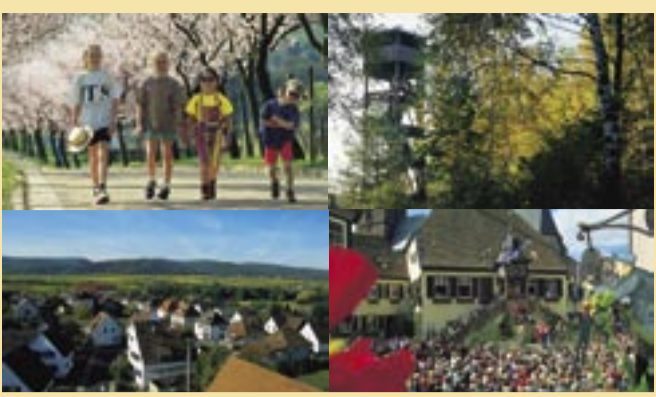
Blau: Wattenheimer Tour, 3,8 km, TC = 103 m, HD = 50 m
Vorbei an idyllisch gelegene Pferdekoppeln geht es den Burgberg hinunter in das romantische Amseltal zum Hammermühlwether. Auf dem Rückweg passieren Sie eine großzügige Siedlung mit wunderschönen Gärten, bevor dann zum Abschluss wieder der Burg- berg erklimmen wird.

Rot: Rund um den Zimmerberg, 6,1 km, TC = 142 m, HD = 68 m
Bei dieser Tour gilt es nicht nur den Zimmerberg, den „Nachbarn“ des Burgbergs, zu umrunden, sondern auch den Wald mit allen Sin- nen zu erwaken! Lassen Sie Ihren Blick über die Dächer von Altlei- ningern schweifen und erleben Sie bewusst das Gefühl, auf welchem Waldboden die Gelenke zu verwehnen. Der Anblick der Burg lässt Sie den Schlussanstieg voller Begeisterung bewältigen.

Schwarz: Höninger Tour, 12,0 km, TC = 277 m, HD = 152 m
Die Abwechslung von saftigen Buchwiesen und tiefsten Wald, abseits des Zivilisations- und Alltagsrums, kennzeichnen diese Stre- ke. Nach dem Abstieg vom Burgberg wanken Sie entlang des Eckba- ches in Richtung Hertlingshausen. Der folgende anspruchsvollere Streckenabschnitt führt Sie in das idyllische Dörfchen Hönigen mit seiner bekannten Klosteranlage und der St. Jakob-Kirche. Das sich anschließende schmale, verträumte Tälehen lässt Sie den All- tag und die bereits zurück gelegten Kilometer vergessen, bevor Sie wieder den Burgberg erklimmen.

Verbindungswege: Zum Zentrum Leiningerland 6,5 km bzw. über den Drei-Burgen-Wanderweg 10,4 km sowie zum Naturfreunde- haus Rahnenhof 2,7 km.

Verbandsgemeindeverwaltung Hetteneidelheim
Hauptstraße 45, 67310 Hetteneidelheim
Telefon: 06351-40510, Fax: 06351-405189
www.vg-h.de, Verwaltung@vg-h.de

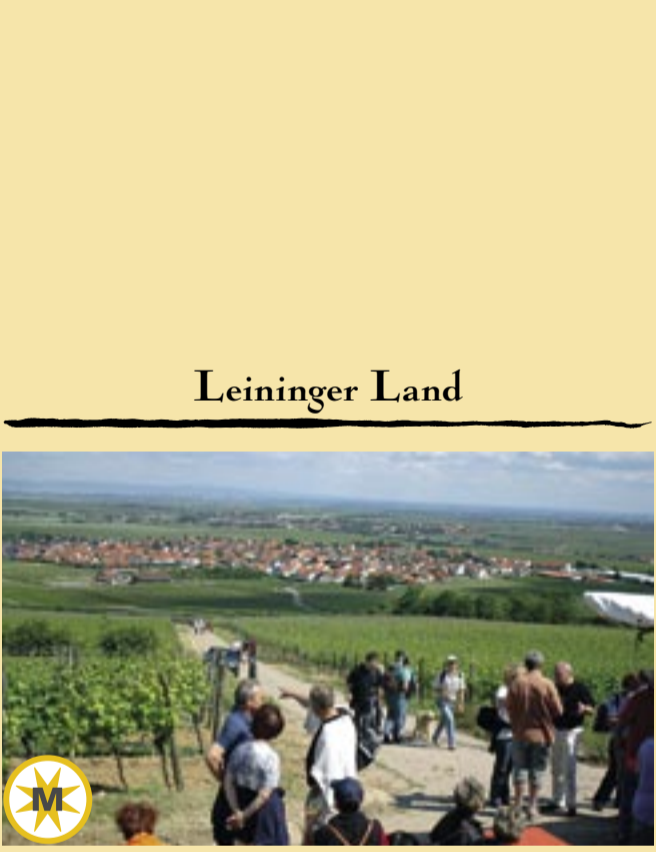


dingungen – wobei die Routen Nr. 9 „Pfalzblück“ (13,6 km Länge) und Nr. 3 „Eckkopf“ (12,6 km Länge) vom Streckenprofil her si- cherlich schon als echte „Herausforderungen“ zu bezeichnen sind. Auf diesen beiden Routen locken „zur Belohnung“ die Waldschänke, die Gaststätte Pfalzblück und am Wochenende der Eckkopfturn (herrliche Aussicht) mit ihren gastronomischen Angeboten. Viel landschaftliche Abwechslung bieten die Routen Nr. 2 „Paradies- garten“, Nr. 5 „Riesling“ und Nr. 8 „Haardttrand“. Sie sind auch für weniger geübte Walker eine tolle Alternative, die landschaft- lichen Reize und die südländische Atmosphäre an der Deutschen Weinstraße zu erleben. Die Routen Nr. 1 „Oase“, Nr. 4 „Auen“ und Nr. 7 „Nußbien“ bieten sich für eine „kurze Runde“ oder zum „Rein- schnuppern“ hervorragend an! **Und noch ein Tipp für den Winter:** Die Route „Pfälzerwald“ ist ergänzend im Winter bei ausreichender Schneelage für Ski-Lang- läufer gespurt!

Verbindungswege: Die Strecken der Urlaubsregion Deidesheim sind mit den Zentren Wachenheim, Bad Dürkheim und Neustadt verbunden. Von dort haben Sie auch die Möglichkeit, mit der Bahn im Halbstundentakt wieder in die Urlaubsregion Deidesheim zu gelangen. Und nach „getaner Arbeit“ locken hier dann noch die über 60 Restaurants und Weinstuben der Urlaubsregion Deidesheim!

Viel Spaß im „anderen Paradies“!

Tourist Service GmbH Deidesheim
Bahnhofstraße 5, 67146 Deidesheim
Tel. 06326 96770, Fax 06326 967718
www.deidesheim.de
touristinfo@deidesheim.de



Startpunkt: Pfalzhotel Asselheim

Strecken:

Blau: Ausgangspunkt, dem Pfalzhotel in Grünstadt-Asselheim, führen drei Rundstrecken auf überwiegend unbefestigten Wegen zum Stadtpark, Burgdorf Neuleiningen (südlich) und Bockenheim (nördlich).

Blau (Stadtpark): Länge 5,3 km, TC 124 m, HD 100 m
Der leichte Rundkurs führt zum Grünstadter Stadtpark (Kneipp- anlage), an der Parkgasstätte vorbei über die „Mandelholz“ zu- rück zum Ausgangspunkt.

Schwarz 1 (Neuleiningen): Länge 15,4 km, TC 304 m, HD 190 m
Die Route führt bis zum Burgdorf Neuleiningen. In der Gewanne „Bitternell“ (337 m NN) besteht Anschluss über den **Verbindungs- weg** an das Nordic-Walking-Zentrum Altleiningen (6,3 km bis zur Burg Altleiningen). Etwas weiter, in Nähe des Neuleininger Restau- rants „Sonnenberg“ am Kalksteinbruch, beginnt die **Verbindungs- strecke** zum Nordic-Walking-Zentrum Urlaubsregion Freinsheim (3,9 km bis Weisenheim am Berg), bzw. über den Drei-Burgen-Wan- derweg zum Zentrum Burg Altleiningen (10,4 km).

Schwarz 2 (Bockenheim/Weinstr.): Länge 10,7 km, TC 266 m, HD 121 m
Dieser Rundkurs führt nach Bockenheim zum Haus der Deutschen Weinstraße (Restaurant). Ein besonderes und einmaliges Erlebnis erwartet dabei den Wanderer während der Zeit der Mandelblüte.

Sehenswürdigkeiten: Asselheim (Guter Turm, St. Elisabeth-Kirche, Kelterhaus) besticht mit attraktiven Winzerhöfen und seinen Reben überspannten Stra- ßen. Bockenheim, am Beginn der Deutschen Weinstraße, ist bundes- weit als „Zentrum der Mundardichter“ bekannt. Das Weindorf be- sitzt neben dem Naturdenkmal „Klamm“, dem Haus der Deutschen Weinstraße und sehenswerten Kirchen zahlreiche ausgezeichnete Weinbaubetriebe. Neuleiningen (Burg- ruine, Kath. Kirche St. Niko- laus) zählt zu den schönsten Burgfestungen Deutschlands und bietet eine einmalige charakteristische Dorfsilhouette toskanischer Art.

Tourist i nformationen Grünstadt-Stadt,
Telefon 06359/937320, oder
Grünstadt-Land, 06359/8001820
www.leiningerland.com

Nordic Walking Region



Nordic Walking Region Pfalz-Deutsche Weinstraße Wein, Wald, Walking

Guter Wein, in Maßen genossen, fördert nachweislich die Gesund- heit, und schon aus diesem Grund ist die Deutsche Weinstraße in der Pfalz eine Reise wert. Seit Ende Oktober 2005 lockt die 85 Ki- lometer lange Weinstraße, die von Bockenheim bei Grünstadt bis Schweigen an der französischen Grenze reicht, mit einer neuen Attraktion. Nordic Walking, der Trendsport aus dem hohen Nord- den, hat im sonnigen Südwesten Deutschlands eine neue Heimat gefunden. Hier in der Pfalz, wo Pfälzerwald und Pfälzer Weinberge einander berühren, entstand die größte vernetzte Nordic-Walking- Region des Deutschen Ski-Verbands Deutschlands (DSV). 12 Zent- ren mit knapp 300 Kilometer Wegenetz stehen den Nordic Walking -Freunden zur Verfügung. Weitere Zentren sind schon in Planung. Die Voraussetzungen sind ideal: Die Landschaft ist abwechslungs- reich und sorgt dafür, dass der Weg zur Fitness niemals langweilig wird.

Die **Nordic Walking Zentren** wurden durch den DSV zertifiziert. Bei der Auswahl der Strecken stand neben sportlichen Anforderun- gen und Naturschutz-Erwägungen der Erlebniswert für den Gast obenan. Bei der Streckenführung wurde eng mit den regionalen Nordic-Walking Trainern sowie der Landschafts- und dem Forst zusammen gearbeitet.

Informationen zur Streckenauswahl: Jedes Nordic Walking Zentrum umfasst mindestens 3 Strecken un- terschiedlichen Schwierigkeitsgrads mit einer Gesamtlänge von wenigstens 18 km. Je nach Schwierigkeitsgrad gibt es modifizierte Beschreibungen. Unterwegs gibt es weitere Informations-Tabeln mit Hinweisen für die Herzfrequenz-Messung und das Stretching. Die Anleitungen sind bebildert.

Umsetzung neuer Zentren

In der Gemeinde Freinsheim, www.freinsheim.de, **Umselz 06322-667838** und **der Verbandsgemeinde Lambrecht, www.vg-lambrecht.de, Tel. 06325-181110** werden noch Zentren umgesetzt, die Startpunkte können Sie indes schon der Karte entnehmen.

Zeichenerklärung bei der Streckenbeschreibung:
TC = Summe der Höhenmeter aller Steigungen
HD = Höhendifferenz (Differenz zwischen höchstem und niedrigs- tem Punkt)



Deutsche Weinstraße... ein Stück vom Glück

Die Deutsche Weinstraße in der Pfalz ist eine der mildesten und son- nenverwöhntesten Regionen Deutschlands. Schon die Römer wussten das hiesige Klima zu schätzen, welches Wein aber auch Mandelbäume, Kiwis, Zitronen und viele andere mediterrane Pflanzen bestens gedeihen lässt. Der Wein gibt der Landschaft ihr besonde- res Gepräge. Böden und Klima bieten beste Voraussetzungen für Spitzenzerzeugnisse.

Imposante Zeugnisse der römischen Geschichte (zum Beispiel bei Bad Dürkheim und Wachenheim) zahlreiche Burgen und Schlös- ser – Hambacher Schloss, Wachenburg und Neuleiningen, um nur einige zu nennen - laden zu einer Entdeckungsreise durch die Ge- schichte ein. Materische Weindörfer mit verwinkelten Gassen und Winzerhäusern mit ihren hohen Torsteinbögen sind typisch für die Deutsche Weinstraße.

Beginnend mit dem Gimmeldinger Mandelblütenfest eröffnet sich dem Besucher ein Reigen von Veranstaltungen und Möglichkeiten die Pfalz zu genießen. Der Weinfestkalender ist von März bis weit in den November hinein mit vielfältigen Angeboten gespickt:Die sprichwörtliche Gastfreundschaft der Pfälzer macht dabei rasch aus Fremden Freunde – wer am Tisch sitzt, gehört einfach dazu.

Die abwechslungsreiche Landschaft ist geradezu ideal für sportli- che Aktivitäten: Wandern, Rad fahren, Nordic Walking. Für einen Aufenthalt bieten die örtlichen Tourist-Informationen verschiedene Arrangements an. Hier kann jeder Interessierte ein Wellness-Häti- Programm nach seinen eigenen Vorstellungen zusammenstellen: Komfortable Unterkünfte, variantenreiche Pfälzer Küche, ein reich- haltiges Freizeit- und Kulturangebot sowie ein besonderes Lebens- gefühl machen es hier in der Nachbarschaft zu Frankreich leicht, sich genussvoll zu entspannen und frische Kraft zu sammeln. Hier bleiben einfach keine Wünsche offen.

Nordic Walking Tipps



Tipps und Informationen
Nordic Walking verbessert nicht nur Ihre Kondition, sondern stärkt auch Oberkörper, Arms- und Beinmuskulatur. Die Sportart stärkt das Immunsystem, Herz, Kreislauf und hebt die Stimmung. Vor al- lem aber kann jeder, egal ob jung oder alt, Nordic Walking erlernen und dabei sein Trainingsprogramm ganz individuell gestalten: schnell oder langsam, sportlich anspruchsvoll oder ganz gemüt- lich, allein oder in der Gruppe.

Damit Sie sich rundherum wohl fühlen ist die richtige Technik wichtig. Diese bekommen Sie von unseren geschulten Trainern vor Ort vermittelt.



Hinweis
Auf den Wegen durch die Weinberge bitten wir Sie ganzjährig um **Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme auf die Arbeit der Win- zer**. Im Spätsommer werden Sie vielleicht gelegentlich mit „Böller- schüssen“ empfangen, diese hindern Stare und andere Vogel daran die Trauben „vorzeitig zu ernten“0.

Anfahrtsbeschreibung

Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln: Geradezu ideal bietet sich für Nordic Walking Touren entlang der Deutschen Weinstraße **„Mittelhaardt“** eine Anfahr mit den öffentli- chen Verkehrsmitteln an.

Mit der Deutschen Bahn können Sie aus Richtung Worms, Frankenthal, Ludwigshafen/Mannheim (hier auch Anreise mit Rhein-Haardt-Bahn) Kaiserlautern, Pirmasens, Karlsruhe, sowie mit der SNCF aus Richtung Straßburg die Bahnhöfe entlang der Deutschen Weinstraße erreichen.

Der regionale **Verkehrsverbund Rhein-Neckar (VRN)** bietet zahl- reiche **Verbindungen per Bus und Bahn** zwischen Bockenheim bis Neustadt an. Informationen zu Haltestellen und Fahrplänen erhalten Sie unter **www.vrn.de**, Tel.: 01805 8764636

Anreise mit dem PKW
Mit dem Auto ist die Anreise über die A 61 (von Köln nach Spey- er) Abfahrt Worms Richtung Monsheim, A6 (von Saarbrücken nach Nürnberg) Abfahrt Grünstadt, A650 von Bad Dürkheim nach Ludwigshafen) Abfahrt Bad Dürkheim oder A65 (von Ludwigshafen nach Karlsruhe) Abfahrt Neustadt möglich.

Weitere Informationen:
Siehe örtliche Tourist-Informationen oder **www.ski-online.de/nordicaktive**
www.nordic-walking.pfalz.com

Pfalz.Touristik e. V.

Deutsche Weinstrasse e.V. -Mittelhaardt-
Martin-Luther-Str. 69
67433 Neustadt an der Weinstraße
Tel.: +49 (0)6321 3916921
Fax: +49 (0)6321 391619
verein@deutsche-weinstrasse.de
www.deutsche-weinstrasse.de

