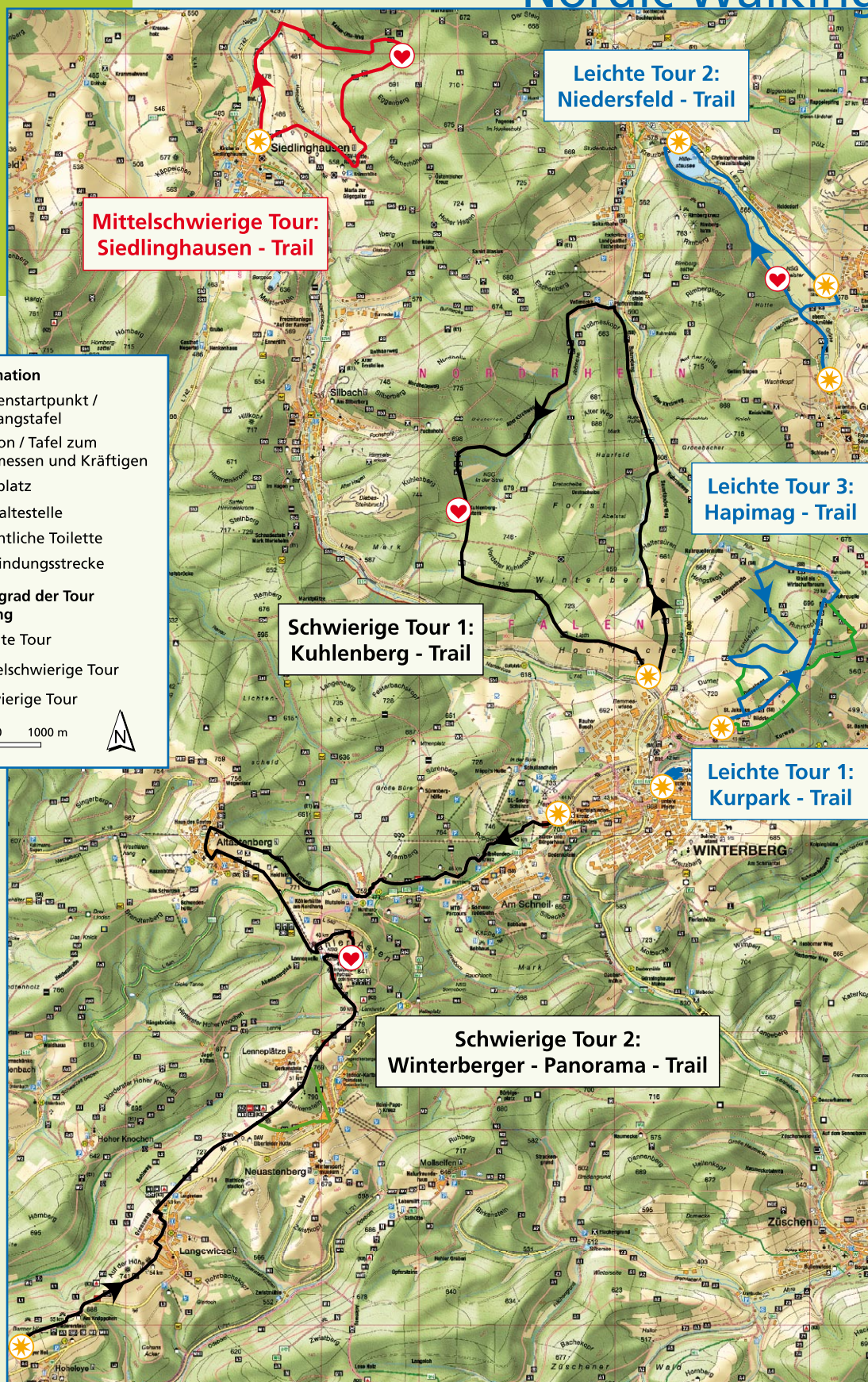


Nordic Walking



**Leichte Tour 2:
Niedersfeld - Trail**

**Mittelschwierige Tour:
Siedlinghausen - Trail**

**Leichte Tour 3:
Hapimag - Trail**

**Schwierige Tour 1:
Kuhlenberg - Trail**

**Leichte Tour 1:
Kurpark - Trail**

**Schwierige Tour 2:
Winterberger - Panorama - Trail**

Streckeninformation

- Tourenstartpunkt / Eingangstafel
- Station / Tafel zum Puls messen und Kräftigen
- Parkplatz
- Bushaltestelle
- Öffentliche Toilette
- Verbindungsstrecke

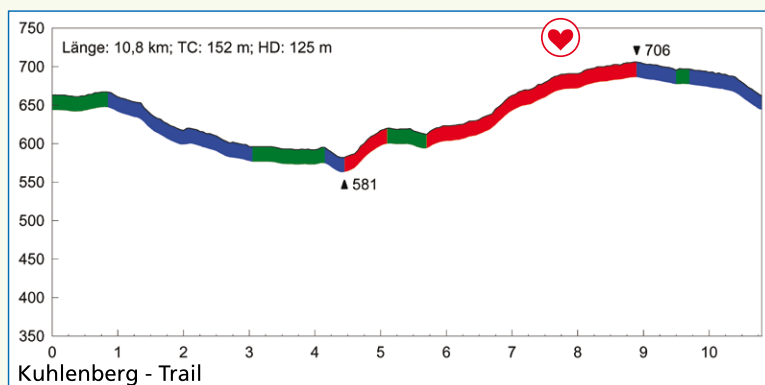
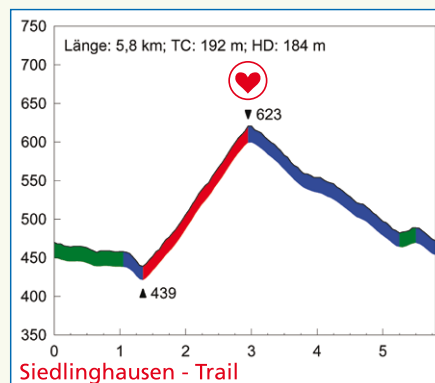
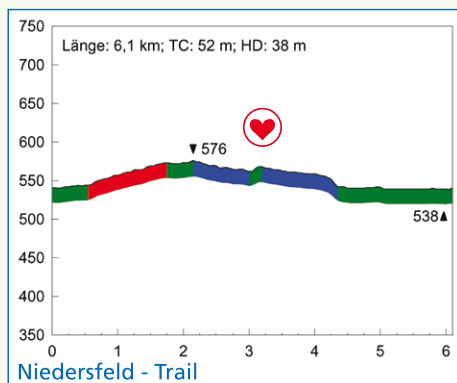
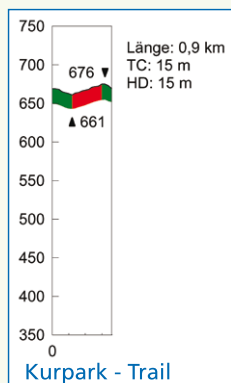
Schwierigkeitsgrad der Tour mit Laufrichtung

- Leichte Tour
- Mittelschwierige Tour
- Schwierige Tour

0 500 1000 m

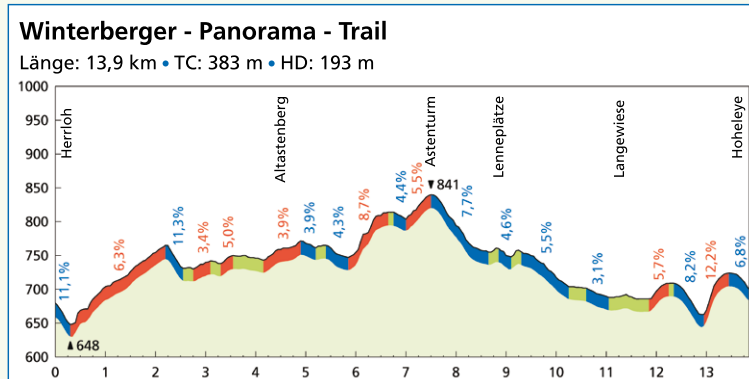
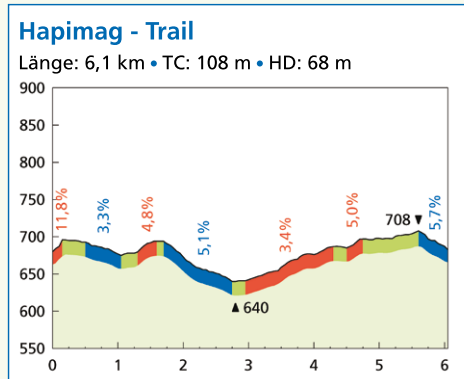


Profile



Topographie

- TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen
- HD: Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼
- █ Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- █ Kuptiertes Gelände
Steigung / Gefälle unter 3%
- █ Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)



Projektrealisierung:



DEUTSCHE SPORHOCHSCHULE KÖLN
Institut für Natursport und Ökologie