Nordic-Walking im Zentrum Pfälzerwald...

… hier wird die Natur zum Fitnessstudio

19 NWU (Nordic Walking Union)-zertifizierte Parks mit insgesamt 444 Wegekilometern stehen Ihnen im Zentrum Pfälzerwald zur Verfügung. Jeweils drei bis vier unterschiedlich lange Strecken für einfache, mittlere bis gehobene konditionelle Anforderungen warten auf Sie.

An den jeweiligen Ausgangspunkten stehen große Übersichtstafeln mit Karten, Streckenverläufen, Höhenprofil und Beschilderungserklärung. Darüber hinaus enthalten diese Tafeln empfohlene Aufwärm- und Dehnungsübungen sowie Gesundheits-Tipps und Herzfrequenzrichtwerte.

In vielen Gemeinden haben Sie die Möglichkeit an Lauftreffs, geführten Touren oder Kursen teil zu nehmen, die ausgebildete TrainerInnen anbieten. Aber auch Marathon- und Biathlonveranstaltungen stehen im Programm (www.zentrum-pfaelzerwald.de).

Nutzen Sie die bequeme Anreise mit dem ÖPNV (www.vrn.de).

Viel Spaß im Pfälzerwald wünscht Ihnen das Team der Zentrum Pfälzerwald Touristik

Schwierigkeitsgrad

- leicht
- mittel
- schwer

Die Kilometerangabe zeigt die Länge der restliche Strecke an.

Wegweiser

KAISERSLAUTERN
Hochspeyer
Fischbach
Frankenstein
Weidenthal
Waldleiningen
Elmstein
Esthal
Neidenfels
Lindenberg
Frankeneck
LAMBRECHT
Dörrenstalb
Queidersbach
Krickenbach
Linden
Schopp
Stelzenberg
Trippstadt
Langenohl
Neuhof
Schmalenberg
Geiselberg
Schwarzbach
Iggelbach
Appenthal
Schafhof
Esthal-Erfenstein
Iptestal
Johannis-kreuz
Espensteig
Mittelmühle
Stiftswald
Großer Rotenberg
Gutenbrunnen
Lauterhof
Lindenhof
Hirschhorn
Kl. Motschbach
Stutzenhof
Weiherwald
Hinterer Langenberg
Langenberg
Mönchhof
Am Dachsberg
Schloßberg
Mahlzerwald
Rodenbach
Hauptstuhl
Ruine Breitenstein
Ruine Erfenstein
Ruine Frankenstein
Ruine Neidenfels
Ruine Lindenberg
Ruine Lambrecht
Ruine Esthal
Ruine Elmstein
Ruine Appenthal
Ruine Schafhof
Ruine Iggelbach
Ruine Schwarzbach
Ruine Trippstadt
Ruine Queidersbach
Ruine Krickenbach
Ruine Schopp
Ruine Linden
Ruine Stelzenberg
Ruine Langensohl
Ruine Hochspeyer
Ruine Weidenthal
Ruine Waldleiningen
Ruine Frankeneck
Ruine Lambrecht
Ruine Esthal-Erfenstein
Ruine Iptestal
Ruine Appenthal
Ruine Schafhof
Ruine Elmstein

Lauftreffs – Kurse – Trainer

Verbandsgemeinde Hochspeyer

DSV-Trainer
Hans-Jürgen Hilbert
Tel. (0 63 05) 99 49 10
www.nordicmove.de

Nordic Walking Basic Instructor
Erwin Granson
TuS Hochspeyer
Tel. (0 63 05) 64 59

SV Fischbach
Gabriele Kafitz
Nordic Walking Basic Instructor
Tel. (0 63 05) 16 04

ASV Waldleiningen
Franz Pfeifer, Tel. (0 63 05) 81 11

TV Frankenstein
Theo Laubscher
Nordic Walking Übungsleiter
Tel. (0 63 29) 18 70

Christine Heberger –Job
Nordic Walking Basic Instructor
Tel. (0 63 29) 84 69

Verbandsgemeinde Kaiserslautern-Süd

Turnverein Trippstadt
Georg Sommer
Tel. (0 63 06) 18 70
Internet: www.tvtrippstadt.de

Camping-Freizeitzentrum Sägmühle
Swen Nothof, Sägmühle 1,
Trippstadt
Tel. (0 63 06) 92 190
www.saegmuehle.de

Fitness Unterhammer
Unterhammer 3,
Trippstadt (Karlstal)
Tel. (0 63 06) 70 14 60
www.unterhammer.com

Turnverein Stelzenberg
Christel Reh, Tel. (06306) 35 50 22

Sportverein Schopp
Andreas und Marion Mohrhardt,
Tel. (0 63 07) 70 02
mailto: walking.svs@web.de

Bodymed Center Queidersbach
Tel. (0 63 71) 91 26 75
mailto: beratung@bodymed-queidersbach.de

Verbandsgemeinde Lambrecht (Pfalz)

NWU-Stützpunkt und „Nordic-Walking-Schule im Tal"
Kerstin Dietrich
Auf dem Jakobsberg 32
67471 Elmstein
Tel. (0 63 28) 17 44
oder (0 174) 38 84 826
www.nordic-walking-schule-im-tal.de

Tourist Information Elmstein
Bahnhofstraße 14
67471 Elmstein
Tel. (0 63 28) 2 34
www.elmstein.de

Verbandsgemeinde Rodalben

Münchweiler a.d.Rodalb
Treffpunkt: Rotensteinhalle
Sportzentrum
Turnverein Münchweiler
Christiane Wadle, Tel. (0 63 95) 73 93

Rodalben
Treffpunkt TSR Sporthalle,
Lindersbach
Turnerschaft Rodalben,
Rita Martis, Tel. (0 63 31) 18 517

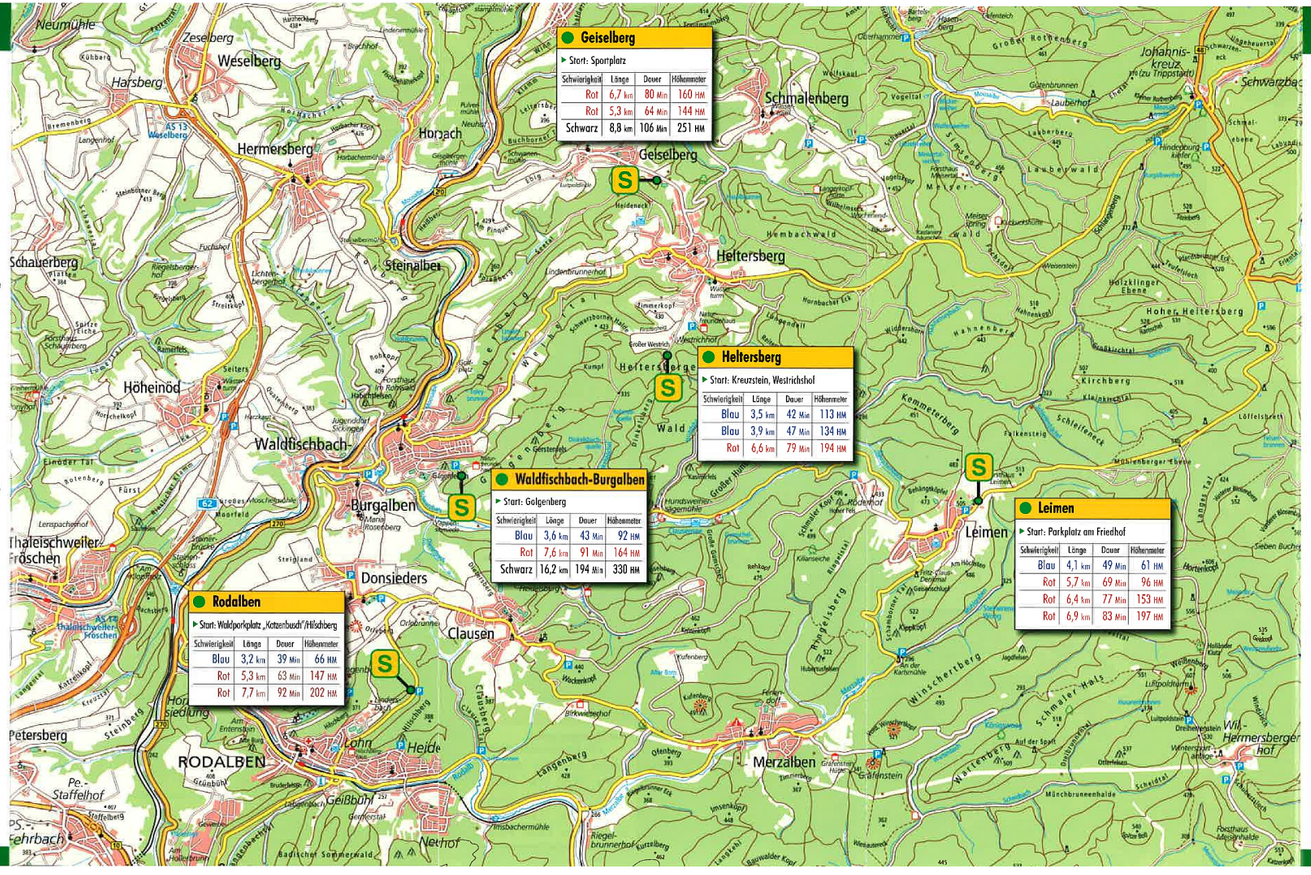
Günther Pfanner (Basic Instructor DNV),
Tel. (0 63 31) 14 48 78
Kurse – Treffs – Ausstattung
Termine nach Vereinbarung

Verbandsgemeinde Waldfischbach-Burgalben

Geiselberg
Frau Baldauf, Tel. (0 63 07) 13 63

Heltersberg
Uta Geib, Tel. (0 63 33) 64 645

Waldfischbach-Burgalben
Herr Weidler, Tel. (0 63 33) 13 41



Geiselberg

▸ Start: Sportplatz

Schwierigkeit	Länge	Dauer	Höhenmeter
Rot	6,7 km	80 Min	160 HM
Rot	5,3 km	64 Min	144 HM
Schwarz	8,8 km	106 Min	251 HM

Heltersberg

▸ Start: Kreuzstein, Westrichshof

Schwierigkeit	Länge	Dauer	Höhenmeter
Blau	3,5 km	42 Min	113 HM
Blau	3,9 km	47 Min	134 HM
Rot	6,6 km	79 Min	194 HM

Waldfischbach-Burgalben

▸ Start: Golgenberg

Schwierigkeit	Länge	Dauer	Höhenmeter
Blau	3,6 km	43 Min	92 HM
Rot	7,6 km	91 Min	164 HM
Schwarz	16,2 km	194 Min	330 HM

Rodalben

▸ Start: Waldparkplatz „Katzenbach"/Hilsbberg

Schwierigkeit	Länge	Dauer	Höhenmeter
Blau	3,2 km	39 Min	66 HM
Rot	5,3 km	63 Min	147 HM
Rot	7,7 km	92 Min	202 HM

Leimen

▸ Start: Parkplatz am Friedhof

Schwierigkeit	Länge	Dauer	Höhenmeter
Blau	4,1 km	49 Min	61 HM
Rot	5,7 km	69 Min	96 HM
Rot	6,4 km	77 Min	153 HM
Rot	6,9 km	83 Min	197 HM

Kontaktadressen

Tourist-Information Hochspeyer
Hauptstraße 121
67691 Hochspeyer
Tel. (0 63 05) 71 147, Fax 71 191
info@hochspeyer.rlp.de / www.hochspeyer.de

Büro für Touristik Kaiserslautern-Süd
Pirmasenser Straße 62
67655 Kaiserslautern
Tel. (0 631) 20 16 135, Fax 18 953
touristik@kaiserslautern-sued.de
www.kaiserslautern-sued.de

Tourist-Information Trippstadt
Hauptstraße 26
67705 Trippstadt
Tel. (0 63 06) 341, Fax 1529
tourist-info-trippstadt@gmx.de / www.trippstadt.de

Touristinformation „Tal vital"
Sommerbergstraße 3
67466 Lambrecht (Pfalz)
Tel. (0 63 25) 18 11 10, Fax 18 14 110
touristinfo@vg-lambrecht.de / www.vg-lambrecht.de

Tourist Information Elmstein
Bahnhofstraße 14
67471 Elmstein
Tel. (0 63 28) 234, Fax 8233
info@elmstein.de / www.elmstein.de

Tourist Information Gräfensteiner Land
Am Rathaus 9
66976 Rodalben
Tel. (0 63 31) 234-180, Fax 234-105
tourist@rodalben.de / www.rodalben.de

Tourist-Information Holzland – Sickinger Höhe
Friedhofstraße 3
67714 Waldfischbach-Burgalben
Tel. (0 63 33) 925-160, Fax 925-190
tourist-info@waldfischbach-burgalben.de
www.waldfischbach-burgalben.de

Layout und Druck: Media Grafik, Druck & Verlag GmbH, Lindenberg; design@media-gd.de

www.zentrum-pfaelzerwald.de

Nordic Walking

nwu nordicwalking

Zentrum PFÄLZERWALD Touristik

IM BIOSPÄHRENRESERVAT NATURPARK PFÄLZERWALD