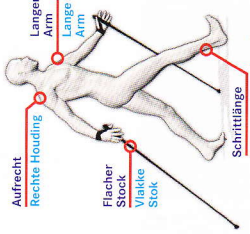


Parkbeschreibung Parkbeschrijving

Der Nordic Walking Park Elmpter Wald * De Meinweg ist ein DNV zertifizierter Park und bietet auf deutscher und niederländischer Seite ein Routennetz von mehr als 150 km mit insgesamt 20 Routen und 2 integrierten Technikerouten in traumhaft schöner Natur. An den Start- und Zielpunkten befinden sich übersichtliche Portaltafeln, die umfangreich über Routenführung, Routenlänge, Höhenprofil, Wegebefestigung und Höhenprofile sowie Schweregrade informieren. Nordic Walking Park Elmpter Wald * De Meinweg ist ein DNV ge Zertifiziert park en biedt zowel op Duits als op Nederlands grondgebied een uitgebreid netwerk van meer dan 150 km wandelpaden, met in totaal 20 trajecten en 2 geïntegreerde techniekeroutes in een fantastisch mooie natuur. Aan de vertrek- en eindpunten staan borden met duidelijke en volledige informatie over het traject, de afstand, de aard van de paden, het hoogteprofiel en de moeilijkheidsgraad.



Nordic Walking mit der ALFA-Technik
Willkommen in unserem Nordic Walking Park. Um effektiv und schonend zu trainieren, folgen Sie bitte diesen Übungshinweisen. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie sich auf eine der Routen begeben und vergessen Sie danach nicht das Dehnen. Eine ausführliche Beschreibung der Nordic ALFA Technik finden Sie auf den Tafeln an den jeweiligen Einstiegspunkten der Nordic Walking Routen.

Nordic Walking met de ALFA-Techniek
Welkom in ons Nordic Walking Park. Om effectief en aangenaam te trainen gelieve de trainingsaanwijzingen te volgen. Warm u op alvorens u zich op een route begeeft en vergeet u niet te strekken na de oefeningen. U vindt een uitgebreide beschrijving van de Nordic ALFA Techniek op de informatieborden aan de verschillende vertrekpunten van de Nordic Walking-routes.

Aufwärmen Opwarmen

