



Das inmitten des Naturparks Lahn-Dill-Bergland mit seinem stabilisierendem Mittelgebirgsklima gelegene Bad Endbach bietet mit seinen ausgewogenen Klimawegen beste Voraussetzungen für angenehme Urlaubstage mit hohem Erholungswert und damit optimale Bedingungen zum Training Ihres Herz-Kreislauf-Systems und Stärkung des Immunsystems.

Unterschiedliche Längen und Streckenführungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden helfen beim Finden der wohl dosierten „Einstiegtour“ und bieten Ihnen die Möglichkeit, sanft und schonend Ihre Leistungsfähigkeit allmählich zu steigern. Zu jeder Tour Ihrer Wahl finden Sie Angaben wie Ausgangshöhe, Reliefbeschaffenheit sowie zu leistender Gesamtumsatz in Watt entnehmen Sie dem nebenstehenden Höhenprofil.

DER RICHTIGE PULS

Maximale Herzfrequenzrate

Die Tabelle zeigt die Herzfrequenzrate beim Ausdauertraining bei verschiedenen Intensitäten (60-85% der maximalen Herzfrequenzrate HRmax) für gesunde Personen unterschiedlichen Alters:

Maximale Herzfrequenzrate = 205 - 0,5 x Alter (in Jahren)

Alter	Herzfrequenzrate (Schläge pro Minute)		
	60% HRmax	70% HRmax	85% HRmax
20	117	137	167
30	114	133	162
40	111	130	157
50	108	126	153
60	105	123	149
70	102	119	145
80	99	116	140

Mit freundlicher Unterstützung von



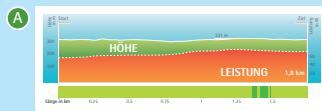
Wegweiser mit Angabe der Streckenart, Streckennummer, Schwierigkeitsgrad und Restkilometer:

Anforderungen an den Körper:

- hoch
- mittel
- gering
- Startpunkt



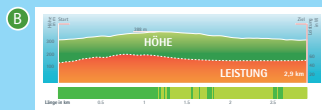
Atmen Sie Gesundheit – sie ist unser höchstes Gut.



Beschreibung:
Der kleine Spaziergang beginnt mit einem romantisch überdachten Pfad und führt dann vorbei am ehemaligen Ehrenmal. Beim Rückweg bietet sich auf der rechten Seite ein wunderschöner Blick über den Sonnenhang! Nach Lust und Laune kann die Tour B oder C weitergelaufen werden.

Anforderungen aufgrund des Weges: gering
Kurzer Rundweg (1,7 km) ohne nennenswerten Höhenunterschied.
Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 100 kcal.

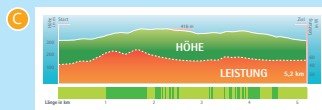
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
Stimulierend auf überwiegend sonnigem Weg mit wenigen Möglichkeiten in den Schatten von Bäumen auszuweichen.
Im Sommer gelegentlich Wärmebelastung.



Beschreibung:
Der Weg ist besonders schön am Morgen, da dann der Sonnenaufgang im Osten im Marburger Land beobachtet werden kann. Auf der Höhe ein toller Panorama-Blick über den Ortsteil Bad Endbach und die Landschaft des Lahn-Dill-Berglandes. Bänke laden dort zum Verweilen und Genießen ein.

Anforderungen aufgrund des Weges: gering
Kurzer Rundweg (2,9 km) mit flachen und mäßigen Anstiegen von insgesamt etwa 70 Höhenmetern.
Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 170 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
Reizintensiv auf überwiegend sonnigem und wind ausgesetztem Weg; kurzfristig gemilderte Klimareize am Waldrand.
Im Sommer auf den tiefer gelegenen Wegabschnitten gelegentlich, sonst selten Wärmebelastung. Im Winter vermehrt Kältereiz.



Beschreibung:
Am Abend besonders empfehlenswert, da dann der Sonnenuntergang im Westen über den Ortsteilen Hartenrod und Schlierbach zu bewundern ist. Der Weg führt durch den Wald auf die Rückseite des Sonnenhangs und bietet dort einen Ausblick auf den Ortsteil Wommelshausen.

Anforderungen aufgrund des Weges: mittel
Rundweg mittlerer Länge (5,2 km) mit überwiegend flachen und mäßigen, kurzfristig auch starken Anstiegen von insgesamt etwa 140 Höhenmetern.
Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 320 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering
Abwechslungsreicher Weg. Dabei reizintensiv auf den zu Sonne und Wind ausgesetzten Freiflächen, reizmilder am Waldrand und schonend im Wald.



Kartgrundlage: Alpestein Tourismus GmbH & Co. KG; Geoinformationen © BKG und Vermessungsverwaltungen der Bundesländer

Weitere Informationen erhalten Sie bei der
Tourismus & Marketing Bad Endbach
Tel. +49(0)27 76 - 801-13 oder
im Internet unter www.bad-endbach.de

Planung und Ausführung:

