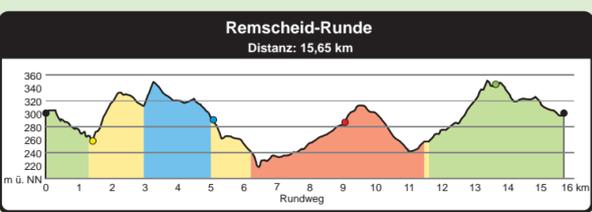
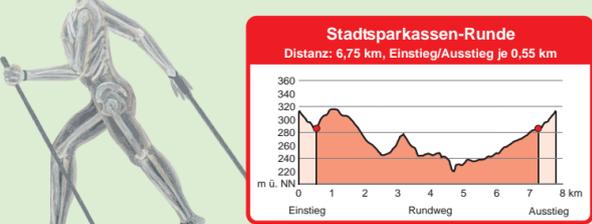


**Herzlich Willkommen...**  
 ...im Lauf & Nordic Walking Park Remscheid!  
 Eine Sportarena, die Remscheid, Lüttringhausen und Lenep miteinander verbindet.  
 Die wunderschöne Landschaft zwischen den Bächen, Wäldern und Bergen macht das Bergische Land im Herzen von Remscheid zu einem reizvollen Ausflugsort. Die ausgeschilderten Streckenprofile laden dazu ein, den Laufsport zu entdecken, leistungsorientiertes Walken, Nordic Walking und Laufen zu betreiben oder einfach nur die Natur zu genießen.  
 Auf den ausgewiesenen Strecken können Sie sich auf Rundwegen zwischen 4 und 16 Kilometern bewegen. Die Streckenabschnitte sind teils asphaltiert oder gehen über gut zu laufendem Waldboden. Die Nordic Walker sollten Asphaltspuren mitnehmen. Eine große Bitte haben wir an Sie: Verlassen Sie nicht die ausgeschilderten Wege. Sie könnten das heimatische Wild stören und die reizvolle Flora zerstören.  
 Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei gesunder Bewegung!  
 Der Röntgensportclub, Abteilung Lauf & Nordic Walking Park Remscheid und die Stadt Remscheid, Fachdienst Sport und Freizeit



Standort der Schautafeln

Hotel (Ausleih von Nordic-Walking-Stöcken für Hotelgäste)

Bushaltestelle



**Wie finde ich meinen Weg?**  
 Um sich zurecht zu finden, müssen Sie nur den farbigen Wegweisern folgen (Beispiel siehe rechts). Sie hängen an Straßenschildern, Laternen und Ampeln oder sind an separaten Holzpfählen angebracht. Die Wegweiser sind in der Farbe der jeweiligen Runde gehalten (siehe Karte). Die Pfeile auf den 15x20cm großen Schildern schicken Sie entweder nach rechts (oder rechts halten), nach links (oder links halten) oder geradeaus (Pfeil nach oben). Die Wegweiser mit einem Doppelpfeil sagen Ihnen, dass Sie entweder den Einstieg absolviert haben und jetzt die eigentliche Runde beginnt oder, wenn Sie sich auf einer Runde befinden, hier ein Ausstieg ist. Diese Orte sind auf der Karte und den Streckenprofilen mit einem farbigen Punkt markiert. Hier können Sie sich entscheiden, ob Sie diese Runde ein weiteres Mal laufen möchten, oder zur Infotafel zurück geleitet werden wollen.



**Wie lang ist meine Strecke?**  
 Die Rundenlängen stehen ebenfalls bei den Streckenprofilen, genau wie die Distanzen für den Einstieg bzw. Ausstieg. Wenn Sie Ihre Strecke berechnen möchten, vergessen Sie nicht, den jeweiligen Einstieg und den Ausstieg zu Ihrer absolvierten Runde hinzu zu addieren. Es bleibt natürlich Ihnen überlassen, eine Runde mehrfach zu laufen oder verschiedene Runden zu kombinieren, um Ihre gewünschte Streckenlänge zu erreichen. Hier birgt die Remscheid-Runde eine Besonderheit. Wenn Sie den Ein-/Ausstieg der Vaillant-, EWR- oder Sparkassen Runde wählen, müssen Sie ihn entsprechend der Angaben hinzu addieren. Wählen Sie den Ein-/Ausstieg der Solida-Runde, können Sie nicht auf die eigentlichen Angaben zurückgreifen, da ein Teil des Ein-/Ausstiegs der Solida-Runde bereits auf der Remscheid-Runde liegt. In diesem Fall müssen Sie für den Ein- und den Ausstieg je 0,30 km berechnen.

**Wie hoch ist die Anforderung auf meiner Strecke?**  
 Damit Sie wissen, was Sie erwartet, schauen Sie sich die Streckenprofile etwas näher an. Auf der X-Achse (horizontal) ist die Distanz in Kilometer aufgebracht. Die Y-Achse (vertikal) zeigt Ihnen die Höhenunterschiede auf den entsprechenden Runden. Jede Grafik beginnt mit der Topografie der Einstiegsstrecke, dann sehen Sie das Profil für die Runde und zum Abschluss die Ausstiegsstrecke. Die Remscheid-Runde hat keinen separaten Ein- und Ausstieg und zeigt ausschließlich das Profil der Runde. Die farbigen Punkte markieren die Ein- und Ausstiegsorte der anderen Runden auf dieser Strecke.

