

Warum therapeutisches Wandern?

Therapeutisches Wandern entspricht in etwa dem modernen „Power Walking“. Es dient der Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems, des aktiven und passiven Bewegungsapparates und der Atemwege. Insbesondere leistungsschwache und koronare Risikopatienten profitieren von der schonenden Bewegungsform.



Anfahrt zum Therapeutischen Wanderweg bei Obertrubach

Die Idee zum Weg

Der Therapeutische Wanderweg in Obertrubach wurde in den 80er Jahren angelegt. Der Gemeindefunktionär von Obertrubach, Dr. Klein, und der Erlanger Professor Dr. Erich Lang hatten die Idee, die Indoor-Trainingstherapie am Laufband in die Natur zu übertragen und wollten deshalb eine spezielle Trainingsstrecke für Herz-Kreislauf Risikopatienten in freier Natur schaffen.

Um den Anforderungen von Herzkreislaufpatienten nach kontinuierlichen Anstiegen gerecht zu werden, wurde der Hang zum Teil abgetragen und begradigt. Dazu waren umfangreiche Tiefbauarbeiten nötig.



Herz stärken – Natur erleben!



Und dabei Herzfrequenz und Blutdruck messen

Die ideale Strecke

Der Weg hat keine übermäßigen Steigungen: Er verläuft auf seinem ersten Kilometer in der Ebene und bietet dem Patienten/Sportler eine Eingewöhnungszeit.

Daran schließt sich auf einer Länge von 1000 Metern eine mäßige Steigung von drei Prozent an, gefolgt von weiteren 1000 Metern mit fünf Prozent bis zum höchsten Punkt.

Im Abstieg beträgt das Gefälle maximal acht Prozent.



Partner



Impressum

Gemeinde Obertrubach
Teichstraße 5
D 91286 Obertrubach

Tel.: 09245 9880
Fax: 09245 98820
E-Mail: obertrubach@trubachtal.com

Design und Umsetzung:

<http://www.frankenjura.com>
Tel.: 09126 295044

Wichtige Informationen: Der Therapeutische Wanderweg ist 5,8 km lang, die zu bewältigende Höhendifferenz beträgt insgesamt 90 Meter. Das Lauftempo sollte je nach Leistungsstand und Gesundheitszustand individuell angepasst werden. Kardiologische Risikopatienten sollten vor Benutzung des Weges unbedingt Rücksprache mit ihrem Arzt halten. Der Weg wird nicht nach den Anforderungen einer Koronar-sportgruppe überwacht.

Wandervorschlag für einen 5,8 Kilometer langen Rundweg bei Obertrubach

Der Therapeutische Wanderweg in landschaftlicher Schönheit

Die Ruhe des Weges genießen

Der Therapeutische Wanderweg beginnt am Wanderparkplatz etwa 300 m nördlich von Obertrubach. Er führt auf einem 5,8 km langen Rundkurs zunächst durch die Wiesenründe des Teichtales und Pitztales, anschließend durch den Hochwald des Staatsforstes „Leienfelder Wald“ und durch das Pitztal zurück zum Ausgangspunkt. Die Markierung ist durchgehend ein rotes Herz. Auf dem Wanderweg befinden sich insgesamt sieben Messpunkte und eine Schutzhütte.



Ihre persönlichen Messwerte

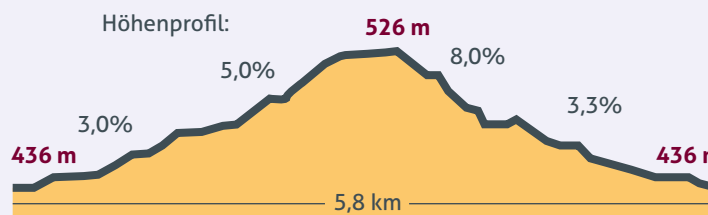
Tragen Sie Ihre Messwerte in je einen Zeilen Block pro Wanderung ein. Verwenden Sie für jeden Messpunkt (MP 1 bis MP 7 und abschließend am Parkplatz MP 1) innerhalb des Zeilenblocks für die benötigte Zeit die erste Zeile, für den Puls die zweite und ggf. Ihren Blutdruck in die dritte.

Wichtig: Nehmen Sie die Messwerte jeweils unmittelbar nach Erreichen des jeweiligen Messpunktes, da sich die Werte sehr schnell beruhigen und damit das Messergebnis nicht mehr aussagekräftig ist.

Messpunkt
Zeit
Puls
Blutdruck

Die Auswertung der Messwerte kann Ihnen und Ihrem behandelnden Arzt Aufschlüsse zu Ihrem Trainingszustand und Trainingsfortschritt, aber auch zu Ihrem Gesundheitszustand geben.

MP 1 0 km	MP 2 0,9 km	MP 3 1,9 km	MP 4 2,7 km	MP 5 3,1 km	MP 6 3,8 km	MP 7 4,9 km	MP 1 5,8 km
Tag 1							
Tag 2							
Tag 3							
Tag 4							
Tag 5							



Neben „therapeutischen Wanderern“ oder „Power Walkern“ eignet sich der Rundkurs auch für Läufer und Nordic Walker als Trainingsstrecke. Und Spaziergänger finden auf zahlreichen Sitzbänken und einer Schutzhütte Ruhe und Entspannung in einem lichtdurchfluteten, natürlichen fränkischen Wald mit erfrischender Atemluft.

Leistungskatalog

- ▶ Nordic-Walking-Touren, geführt durch DSV-Trainer/innen, auch mit medizinischer Ausbildung im Nordic-Walking-Zentrum Trubachtal.
- ▶ Das AOK Gesundheitsteam begleitet Sie auf den schönen Wegen im Trubachtal. Erleben Sie bei den Angeboten effektives Ausdauertraining mit Schwung und Spaß und Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Mehr Informationen finden Sie unter www.aok-bamberg.de



Das Wanderparadies Trubachtal

Diese Herausforderung ist eine von vielen Wanderungen von Betzenstein bis Wischenstein und von Kirchenbirkig bis nach Gräfenberg mit einem Gesamtwegenetz von rund 500 Kilometern.



„Zurück zum Ausgangspunkt“ bringt Sie für nur 5,- Euro nach Ihrer Wanderung im „Wanderparadies Trubachtal“ zurück zu Ihrem Startpunkt. Rufen Sie rechtzeitig (möglichst eine Stunde vor der gewünschten Fahrt) unter 09197-6282528 an. Dieser Service von Schmetterling-Reisen gilt täglich von 9:00 bis 19:00 Uhr!

