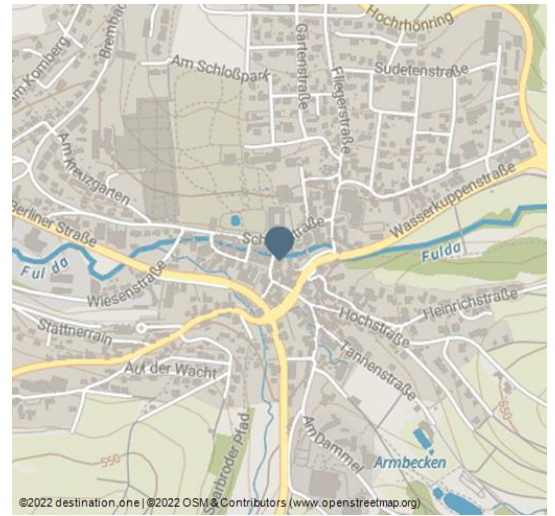




# Klimaterrainwege

Heilklimatherapie



## Heilklimatische Wanderwege

Es gibt verschiedene Klimaterrainwege, die je nach Ausdauer und Länge persönlich angepasst und variiert werden können. Die Länge der Wege liegt zwischen 3 und 11,9 Kilometern und die Schwierigkeit variiert von leicht über mittel bis schwer. Der Rhön-Rundweg um Gersfeld, die Wildpark-Runde im Ehrengrund oder die Tour über den Dammel – es ist für jeden eine passende Tour dabei.

Bei einer Heilklima-Wanderung sind drei Einflüsse für den optimalen Erfolg zu berücksichtigen. Der Weg stellt in Abhängigkeit von seiner Länge, seinen Steigungen und seinem Untergrund unterschiedliche Anforderungen.

Zudem legt das Wetter die Bedingungen zur Wärmeabgabe fest. Je nach Temperatur-, Feuchte-, Strahlungs- und Windverhältnissen werden bestimmte Ansprüche an das Thermoregulations- und damit auch an das Herz-Kreislauf-System gestellt.

Nicht zuletzt liegt es an Ihnen, wie sehr Sie gefordert werden. Alter, Gesundheitszustand und Fitness spielen dabei eine Rolle. Um den optimalen Effekt eines körperlichen Ausdauertrainings zu erreichen, muss die Belastung entsprechend der eigenen Leistungsfähigkeit richtig gewählt werden.

Es werden geführte heilklimatische Wanderungen an bestimmten Terminen angeboten. Treffpunkt ist jeweils vor der Tourist-Information, Brückenstr. 1, in Gersfeld (Rhön). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und mit der Gersfelder Kurkarte ist die Wanderung kostenfrei. Die genauen Termine können bei der Tourist-Information erfragt werden.

**Wildparkrunde:** 3 km, 92 Höhenmeter, Dauer: 45 Minuten, Start/Ziel: Parkplatz am Dammel

## Adresse:

Brückenstraße 1  
36129 Gersfeld

☎ +49 6654 / 1780

📞 +49 6654 / 1788

🏠 <https://www.nordic-aktiv.com/heilklimatische-wanderwege.html>

✉ [tourist-info@gersfeld.de](mailto:tourist-info@gersfeld.de)

## Autor:

Hessischer Heilbäderverband e.V.  
[info@kur-in-hessen.de](mailto:info@kur-in-hessen.de)

## Organisation:

Hessischer Heilbäderverband e.V.  
[info@kur-in-hessen.de](mailto:info@kur-in-hessen.de)



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/ZtnWd>

Quelle: destination.one

ID: p\_100168877

Zuletzt geändert am 01.03.2023, 11:17

**Scheibelbachrunde:** 3,2 km, 120 Höhenmeter, ca. 1 Stunde, Start/Ziel: Parkplatz am Schützenhaus in der Rommerser Straße

**Komberg- Schlosspark:** 6,7 km, 180 Höhenmeter, ca 1,5 Std. Start/Ziel: Parkplatz Wasserkuppenstraße ggü. griech. Restaurant

**Dammel-Runde:** 6,7 km, 228 Höhenmeter, 1:40 Std., Start/Ziel: Parkplatz am Dammel

**Kaskadenschlucht-Runde:** 11,9 km, 366 Höhenmeter, ca. 4 Std., Start/Ziel: Parkplatz Wasserkuppenstraße ggü. griech. Restaurant

### **Merkmale:**

#### **Zahlungsmöglichkeiten**

Eintritt frei