



MIT DEM AUTO

Auf dem Ostwestfalendamm (B61) nehmen Sie die Abfahrt "Stapenhorststraße". Dann folgen Sie den Hinweisschildern "Universität", fahren jedoch nicht direkt auf das Universitätsgelände, sondern weiter Richtung "Werther", bis Sie links den Wegweiser zum NW-Park sehen. Dort befindet sich ein Parkplatz oder Sie weichen auf den Universitätsparkplatz aus.

MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Vom Bahnhof oder Jahnplatz fährt stündlich ein direkter Bus zum NW-Park: Haltestelle Uni/Studentenwohnheim, Linie 61/62, Richtung Werther (Westf) ZOB/Borgholzhausen.

Zur Universität fährt tagsüber die Stadtbahn im 10-Minuten-Takt (Linie 4, Richtung Universität/Lohmannshof). Von dort ist der Fußweg zum Park ausgeschildert.

TOURIST-INFORMATION

Niederwall 23, 33602 Bielefeld
Telefon: 0521 516999
E-Mail: touristinfo@bielefeld-marketing.de

Als Initiator des BKK GilSei Nordic Walking Park Bielefeld danken wir ganz herzlich dem "Sportamt Bielefeld" sowie "Radio Bielefeld" für die professionelle und maßgebliche Unterstützung bei der Realisierung dieses für Bielefeld einmaligen Projektes.



Projektrealisierung



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER
33644 Bielefeld

Servicetelefon 0800 0 255 255 (kostenlos)
www.bkkgs.de

Stand: März 2015



EINFACH.
GUT.
IN BEWEGUNG.

NORDIC
WALKING PARK
BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER

STRECKENPLAN

BLAUE ROUTE „GILSEIDABEI“

Länge: 3,6 km
Steigung: 103 m

ROTE ROUTE „GILSEIAKTIV“

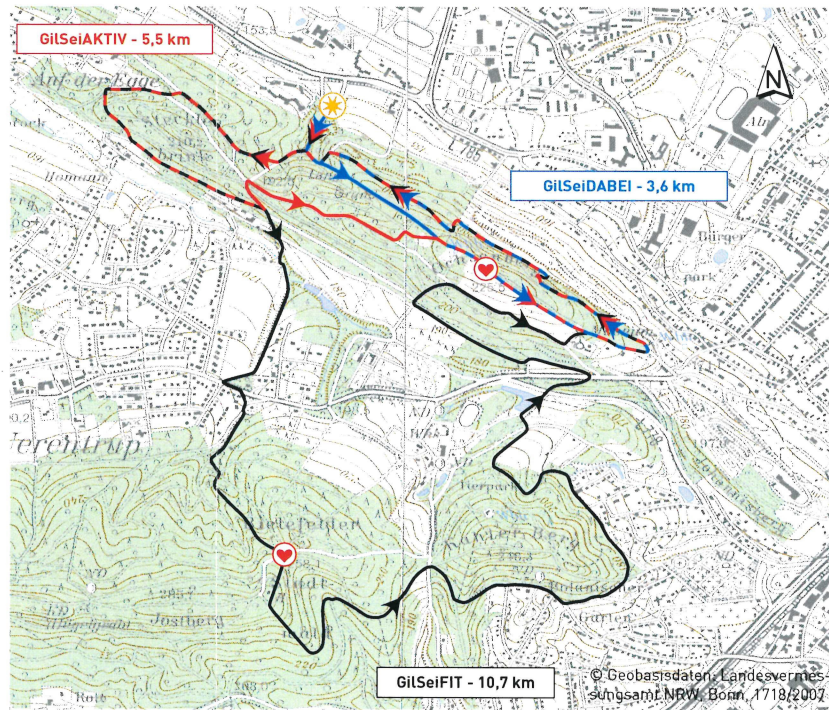
Länge: 5,5 km
Steigung: 152 m

SCHWARZE ROUTE „GILSEIFIT“

Länge: 10,7 km
Steigung: 329 m

STRECKENSCHILDER

Wegweiser an Wegkreuzungen entlang des Streckenverlaufs mit Richtungspfeil und Schwierigkeitsgrad

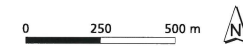


Streckeninformation

- Eingangstafel/Startpunkt
- Station/Tafel zum Puls-messen und Kräftigen
- Parkplatz

Schwierigkeitsgrad der Touren mit Laufrichtung

- Leichte Tour
- Mittelschwere Tour
- Schwere Tour



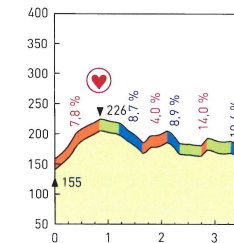
Die Nutzung der Strecken und Einrichtungen des Parks erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird vorausgesetzt, dass Sie die gesundheitlichen Bedingungen zum Ausüben der sportlichen Tätigkeiten mitbringen. Der Betreiber übernimmt dafür keine Haftung.

Topographie-Profile

- TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen
- HD: Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt
- Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- Kuptiertes Gelände
Steigung/Gefälle unter 3%
- Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

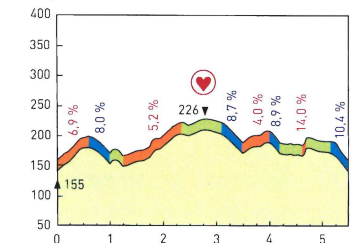
GilSeiDABEI

Länge: 3,6 km - TC: 103 m - HD: 71 m



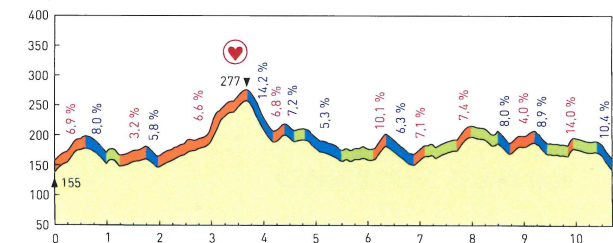
GilSeiAKTIV

Länge: 5,5 km - TC: 152 m - HD: 71 m



GilSeiFIT

Länge: 10,7 km - TC: 329 m - HD: 122 m



Alter	Maximale Herzfrequenz MHF [220-Alder]	Stabile Gesundheit 50-60 % der MHF	Aktiver Fettstoffwechsel 60-70 % der MHF	Verbesserte Fitness 70-85 % der MHF
20	200	100-120	120-140	140-170
25	195	97-117	117-136	136-165
30	190	95-114	114-133	133-161
35	185	92-111	111-129	129-157
40	180	90-108	108-126	126-153
45	175	87-105	105-122	122-148
50	170	85-102	102-119	119-144
55	165	82-99	99-115	115-140
60	160	80-96	96-112	112-136
65	155	77-93	93-108	108-131