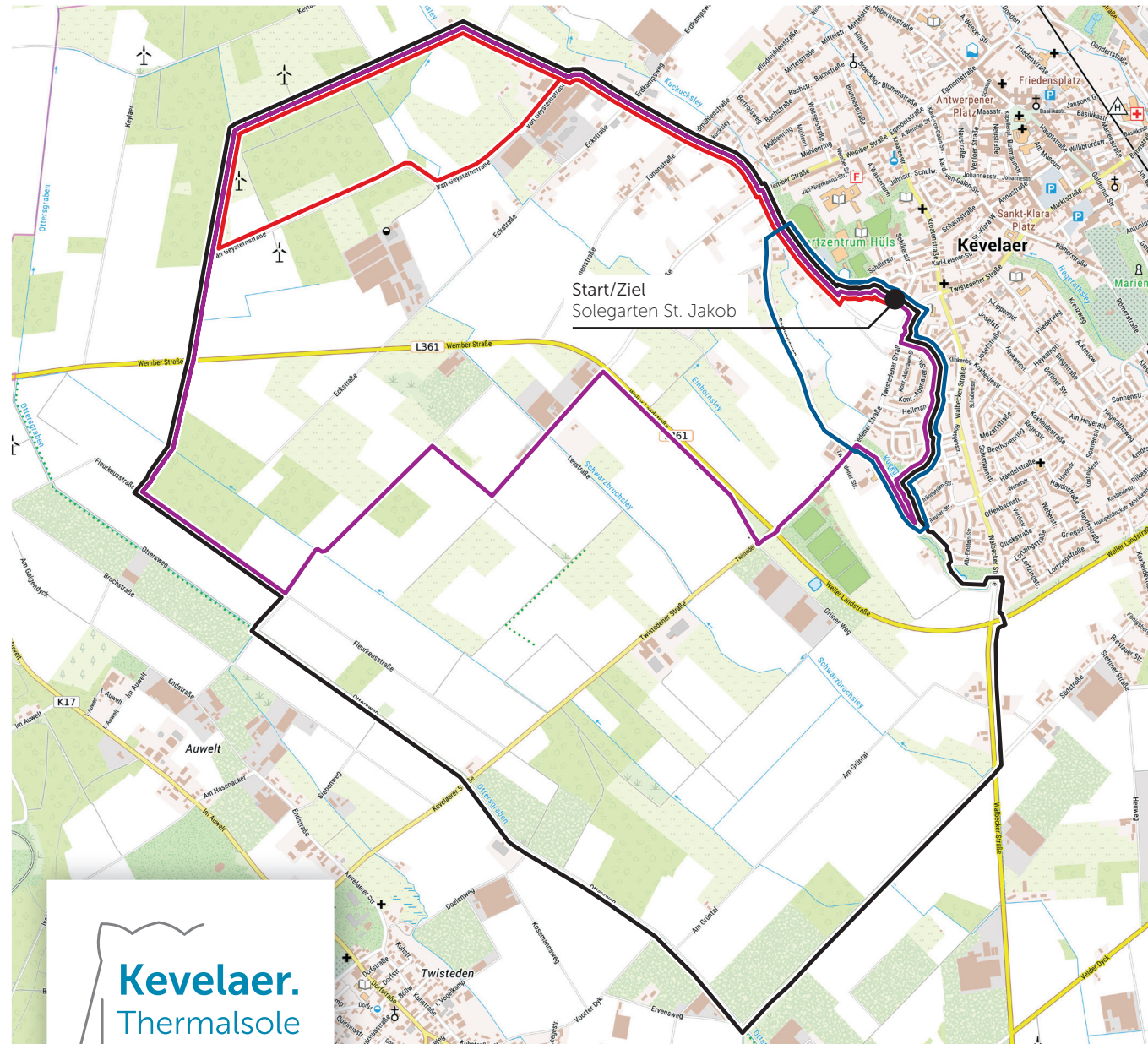


Alle Vitalwanderwege im Überblick

- Vitalwanderweg V1
- Vitalwanderweg V3
- Vitalwanderweg V2
- Vitalwanderweg V4



© Bundesamt für Kartographie und Geodäsie 2021

Vitalwanderwege rund um den Solegarten St. Jakob

Mit seiner weiten Landschaft und der grünen Umgebung ist Kevelaer wie geschaffen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Abwechslungsreiche Vitalwanderwege rund um den Solegarten St. Jakob laden zum Atemtraining und zur Stärkung des Immunsystems ein.

Vier verschiedene Routenlängen und Wegführungen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade bieten die Möglichkeit die persönliche Leistungsfähigkeit langsam zu steigern.

Die Vitalwanderwege wurden bioklimatisch und leistungsphysiologisch bewertet. Somit kann ein medizinisch verordnetes Bewegungsprogramm kontrolliert umgesetzt werden.

Unterwegs sind die Wege gut ausgeschildert und es findet sich immer wieder eine Möglichkeit für eine kurze Pause. Die Wege eignen sich alle auch zum Nordic-Walking.

Tief einatmen und sich von der Natur leiten lassen.



Wallfahrtsstadt Kevelaer
Peter-Plümpe-Platz 12
47623 Kevelaer
Tel. 02832 122-991
tourismus@kevelaer.de



Stadtwerke Kevelaer
Kroatienstraße 125
47623 Kevelaer
Tel. 02832 9313-0
info@stadtwerke-kevelaer.de



Vitalwanderwege rund um den Solegarten St. Jakob

www.kevelaer-tourismus.de





Vitalwanderweg V1

Leichte Runde

Länge: 2,7 km // **Gehzeit:** ca. 40 Minuten

Schwierigkeit: leicht // **Aufstieg:** 2 m

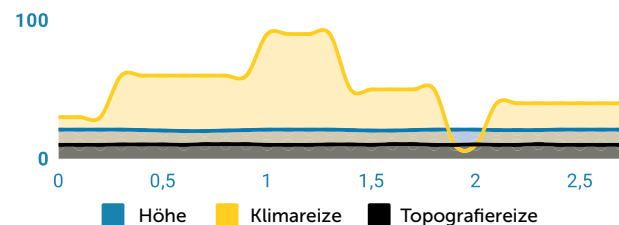
Anforderungen aufgrund des Weges: sehr leicht

Kurzer Rundweg ohne Anstiege. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 133 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

Wiederkehrend stimulierend durch Sonnen- und Windexposition über längere Wegabschnitte. Vereinzelt gedämpfte Klimareize im Schutz von Bäumen oder Gebäuden.

Belastungsdiagramm



Vitalwanderweg V2

Mittelschwere Runde

Länge: 6,3 km // **Gehzeit:** ca. 1:30 Stunden

Schwierigkeit: Mittel // **Aufstieg:** 3 m

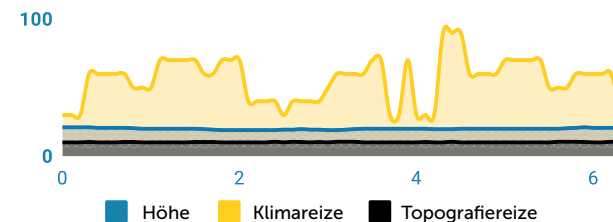
Anforderungen aufgrund des Weges: leicht bis mittel

Mittellanger Rundweg ohne Anstiege. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 310 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

Wiederkehrend stimulierend durch wechselnde Sonnen- und Windexposition. Wiederkehrend gedämpfte Klimareize im Schutz von Bäumen oder Gebäuden.

Belastungsdiagramm



Vitalwanderweg V3

Mittelschwere - Schwere Runde

Länge: 9,4 km // **Gehzeit:** ca. 2:20 Stunden

Schwierigkeit: Mittel - Schwer // **Aufstieg:** 8 m

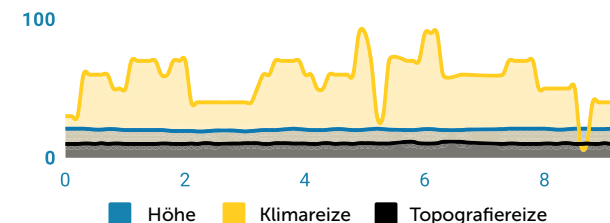
Anforderungen aufgrund des Weges: mittel bis schwer

Längerer Rundweg ohne Anstiege. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 456 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

Wiederkehrend stimulierend durch wechselnde Sonnen- und Windexposition. Wiederkehrend gedämpfte Klimareize im Schutz von Bäumen oder Gebäuden.

Belastungsdiagramm



Vitalwanderweg V4

Schwere Runde

Länge: 10,9 km // **Gehzeit:** ca. 2:45 Stunden

Schwierigkeit: Schwer // **Aufstieg:** 8 m

Anforderungen aufgrund des Weges: mittel bis schwer

Längerer Rundweg ohne Anstiege. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 538 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

Wiederkehrend stimulierend durch wechselnde Sonnen- und Windexposition. Wiederkehrend gedämpfte Klimareize im Schutz von Bäumen oder Gebäuden.

Belastungsdiagramm

