

Dem Klima-Terrain-Weg liegt die Idee zugrunde, dem Wanderer in einer abwechslungsreichen und weitgehend intakten Landschaft die natürlichen Einflüsse wie das Klima (z. B. Sonne, Wind) und Vegetation dem Körper bewusst zu machen und dabei Herz- und Kreislauf, unter Beachtung der Pulsfrequenz, zu kontrollieren. Alle diese Einflüsse stellen Reize dar, die allgemein für den Körper harmonisierend wirken.

- Legende:**
-  Klima-Terrain-Weg
  -  Hauptverkehrsstraßen
  -  Ortslagen
  -  Puls-Messpunkt
  -  windexponierte Flächen
  -  Frischluftproduktion
  -  begünstigte Flächen
  -  Kaltluftproduktionsflächen
  -  Kaltluftabfluss

### Profil des Klima-Terrain-Weges:

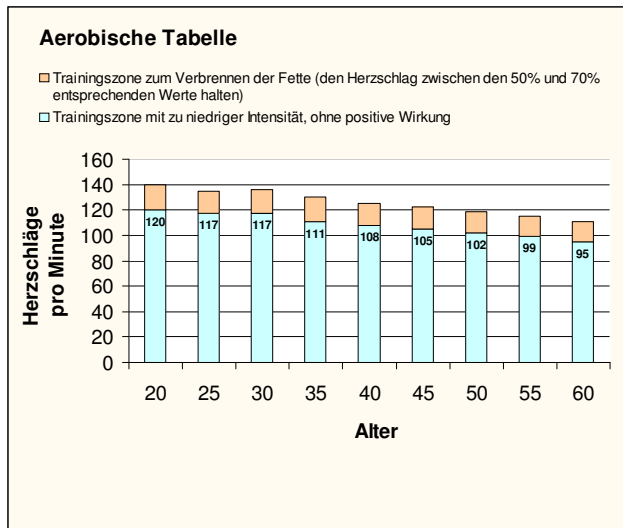
Länge	10.049 m
Gesamthöhenunterschied	461 m
minimale Höhe	520 m ü. NN
maximale Höhe	635 m ü. NN
maximale Steigung	20 %
maximales Gefälle	20 %
Gehzeit ca.	3 - 3,5 h





**Klimatische Einflüsse** sind nicht immer gleich, wechseln oft innerhalb kürzester Zeit. Es können also keine festen Vorgaben gemacht werden. Es ist daher das Ziel, dass Sie selbst solche Änderungen bemerken und so für die Vorgänge in der Natur sensibilisiert werden. Die Strecke ist deshalb möglichst abwechslungsreich gestaltet. In der kurzen Streckenbeschreibung werden häufige Veränderungen angeführt. Die Puls-messung spiegelt Ihnen die körperliche Verfassung wieder. Wichtig sind hier Ruhepuls, Pulsanstieg bei Belastung und Pulserholung bei geringer Belastung oder nach Belastung. Der Puls gibt den Grad der Belastung und damit den Energieverbrauch an, und damit die Art der Energiegewinnung über den Stoffwechsel. Hier ist wichtig, dass bei niedriger Belastung eine positive Auswirkung auf den Fettstoffwechsel gegeben ist (Faustregel: 220 minus Lebensalter, davon zwei Drittel), höhere Belastungen laufen über den Kohlenhydratstoffwechsel mit geringeren Reserven und der Gefahr der Übersäuerung.

Tabelle: Altersabhängigkeit der Belastungsstufen



**Hinweise:** KTW ist ein Tourenvorschlag, es wird keine Haftung übernommen. Puls-messung bitte sofort nach Erreichen der Meßpunk-te, ohne Ruhepause.



Ausreichend Getränke mitnehmen. Die Puls-messung erfolgt per Hand (s. Abb.) oder über digitale Puls-messgeräte.

**Streckentelegramm:**

Start Steinwaldhalle ✕

1. **Puls-messung** = Ruhepuls; über freie Wiesenfläche Wind, Sonneneinstrahlung, Kapellenweg (Hohlweg) geschützt, freie Fläche nach Hohlweg kühler, windig, nachfolgend steiler Anstieg; am Ende des Anstiegs ✕ 2. **Puls-messung:** Pulsanstieg ca. 20-30 Schläge/Min.

Nachfolgend flacherer Anstieg entlang dem Kreuzweg bis zur Kapelle mit der alten Linde und weitem Blick nach Süden; hier ✕ 3. **Puls-messung:** bei guter Verfassung leichter Rückgang, ansonsten gleich bleibend oder auch bei weniger guter Verfassung leichter Anstieg

Weiter am Waldrand entlang, kühler, feuchter, kaum Wind, nach Wäldchen herrlicher Blick zum Steinwald. Jetzt wieder Wind, wärmer und nach Überquerung des Fahrweges scharf rechts abbiegend, öfters starke Sonneneinstrahlung. Nach Erreichen der Teerstraße deutlich kälter, windig (Einfluß Frauenreuther Weiher li.). Am Bach entlang rechts bis zum Waldrand; dort ✕ 4. **Puls-messung:** Rückgang des Pulses um ca. 10-15 Schläge/Min.

Nach kurzer Walddurchquerung schöner natürlicher Bachverlauf (galerienartig), kühler, im Wald weiter bis Bachüberquerung (Wassertreten n. Kneipp); leichter Anstieg bis Ende des Waldes (kühl) und ansteigende freie Fläche mit Wind und Sonneneinstrahlung. Bei den nächsten Häusern am Ende des Anstiegs ✕ 5. **Puls-messung:** erneuter Anstieg um ca. 20-30 Schläge/Min. Ebener Weg (Wind) bis zur asphaltierten Straße ✕ 6. **Puls-messung:** Erholungsfähigkeit, Werte in etwa wie bei der 4. Messung.

Der Weg führt jetzt an den nächsten Häusern links abbiegend ins Tal des Grenzbaches, wir folgen dem natürlichen Bachverlauf, überqueren die Teerstraße bis zur Grenzmühle, meist warm und sonnig, wenig Wind. Der Eintritt in den Wald nach der Grenzmühle wird als kühlend, erfrischend empfunden. Vor der Abzweigung nach links ✕ 7. **Puls-messung:** Werte gleich oder leicht geringer als bei Messung 6.

Nachfolgend Anstieg erst im Wald, dann auf freier sonniger Fläche mit herrlichem Ausblick beim nächsten Hof ✕ 8. **Puls-messung:** Wieder Anstieg der Pulsfrequenz um 20-30 Schläge/Min. Höhere Werte weisen auf eine allmählich beginnende Ermüdung hin.

Aber ab jetzt geht's nur noch eben oder bergab weiter. Bis zum nächsten Wald kann es nochmals windig werden. Nach dem Wald und der Überquerung der Teerstraße liegt mit herrlichem Panoramablick Friedenfels vor uns mit dem Tourenende Steinwaldhalle ✕ 9. **Puls-messung (Ziel):** Es könnte wieder der Ausgangswert = Ruhepuls erreicht werden.

**Ihre persönlichen Messwerte:**

Messpunkt	Puls (Herzschläge/Min)
1 (Start)	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9 (Ziel)	