

## Unsere Landschaft zu Fuß erleben...

Hinzert-Pörlert mit den umliegenden Ortsgemeinden in der [Verbandsgemeinde Hermeskeil](#) verfügt über ein vielfältiges Wanderwegenetz, das ständig um attraktive, neue [Traumschleifen](#) erweitert wird. Mitten durch die pure Natur, zum großen Teil auf dem interessanten "[Saar-Hunsrück-Steig](#)", im Naturpark Saar-Hunsrück, werden dem Gast umfangreiche Einblicke in die Vielfalt der Technik, der Hochwaldregion und die landschaftlichen Besonderheiten gegeben. Befestigte Wege führen Wanderer und Spaziergänger über Höhenrücken und Täler, durch vernetzte Streckenabschnitte werden sie für Jedermann erreichbar. Vorbei an landschaftlichen Denkmälern, historischen Bauten und vielen [Sehenswürdigkeiten](#), kann dieses schöne Wegenetz immer wieder neu entdeckt werden.

Hier ein paar schöne Routen:

- [Rockenburger Urwaldpfad](#): Ein abwechslungsreicher und anspruchsvoller Wanderweg führt Sie durch tief eingeschnittene Täler in einem Urwaldgebiet mit Wasserläufen und Felsformationen. Der Weg wurde vom Deutschen Wanderinstitut mit 71 Erlebnispunkten bewertet.
  - Länge 11 km
  - Schwierigkeit: mittel – schwer (aufgrund einiger starker Steigungen)
  - Gehzeit: ca. 3 – 3,5 Stunden
- [Dollbergschleife](#): Auf der Dollbergschleife erleben Sie die Geschichte der Kelten, Köhler und Hüttenleute hautnah. Der Wanderweg für Sie vorbei am "Züscher Hammer", entlang der Talsperre Nonnweiler und zum keltischen Ringwall.
  - Länge 11,2 km
  - Schwierigkeit: mittel – schwer (aufgrund von Steigungen am kelt. Ringwall)
  - Gehzeit: ca. 3,5 – 4 Stunden
- [Wind, Wasser und Wacken](#): Das Besondere des Wanderweges macht die Einbindung der Themenwanderwege „Hunsrücker Windweg“ und „Mineralwasser – Erlebnispfad“ mit insgesamt 15 Informations- und Erlebnisstationen zu den Themen Wind, Wasser Klimaschutz und Geologie aus.
  - Länge 10,5 km
  - Schwierigkeit: mittel
  - Gehzeit: ca. 3 – 4 Stunden
- [Frau Holle](#): Frau Holle wird ein imposanter Felsenhang genannt, in dessen Spalten nach einem germanischen Volksglauben, die Augen der Frau Holle zu sehen sein sollen. Hier sind Start und Ziel der märchenhaften Wanderung durch eine abwechslungsreiche Landschaft des Schwarzwälder Hochwaldes.
  - Länge 9,3 km
  - Schwierigkeit: mittel

- Gehzeit: ca. 2,5 – 3,5 Stunden
- **Königsfeldschleife**: Der Weg wird abwechselnd durch vielgestaltigen Wald und Wiesen mit natürlichen Bächen geführt. Ein hoher Pfadanteil und einige tolle Aussichten weit in den Hunsrück charakterisieren diesen absolut gelungenen Rundwanderweg.
  - Länge 13 km
  - Schwierigkeit: mittel
  - Gehzeit: ca. 4 - 5 Stunden

Weitere Information über Wanderwege und Kartenmaterial finden Sie auf der Seite der [Hunsrück Touristik](#) oder laden Sie sich die Wanderapp "Touren in Rheinland-Pfalz" (erhältlich im [AppStore](#) und [PlayStore](#)).

-

## Nordic Walking

Nordic Walking macht nicht nur Spaß, sondern es ist auch eine der gesündesten Sportarten.

Nordic Walking gehört zu den Ausdauersportarten und wird durch das Benutzen von zwei Stöcken beim Gehen durchgeführt. Generell ist Nordic Walking für viele verschiedene Alters- und Personengruppen geeignet. Durch den gezielten Einsatz von Stöcken mit Spezialschlaufen werden die Gelenke spürbar entlastet, das Herz-/Kreislaufsystem trainiert sowie 90% der gesamten Muskulatur gestärkt.

Da diese Sportart auf gewohnten Bewegungsabläufen beruht, ist sie leicht erlernbar und damit auch ideal für Untrainierte, Ältere oder gesundheitlich Beeinträchtigte geeignet. Nicht-Sportler besitzen im Regelfall einen schlechten körperlichen Zustand. Viele Sportarten überfordern Anfänger, da diese nicht die nötige Kondition und Muskelmasse besitzen, um den Belastungen standzuhalten. Mit Nordic Walking kann der Einstieg in andere Sportarten gefunden werden, denn Kondition und Muskelmasse können langsam aufgebaut und verbessert werden. So besitzt Nordic Walking den Vorteil, dass der Energieverbrauch um bis zu 20 Prozent höher als bei anderen Sportarten mit der gleichen Geschwindigkeit ausfällt. Beim Nordic Walking wird ein Großteil der Skelettmuskulatur eingesetzt, weshalb das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, deutlich gesenkt wird.

Also, an die Stöcke, fertig, los!