

Nordic Parc Fichtelgebirge

Nordic Walking

Im Skilanglauf liegt der Ursprung

Nordic Walking wurde nicht nur wie überall geschrieben wird, in Skandinavien erfunden, sondern auch Skilangläufer bereiteten sich bereits in den 40er Jahren mit Nordic Walking auf die Wintersaison vor, allerdings unter dem Namen Skigang.

Es ist immer und überall durchführbar

Nordic Walking kann alleine, aber vor allem in der Gruppe durchgeführt werden. Wenn man diese Sportart einigermaßen beherrscht, kann man seine Technik so einsetzen, dass vom Anfänger (der etwas sportlich ist) bis zum fortgeschrittenen Nordic Walker, alle in einer Gruppe laufen können. Das ist einer der großen Vorteile beim Nordic Walking. Es gibt viele Möglichkeiten, diesen Sport auszuüben. Der Nordic Walking Parc Fichtelgebirge, mit ausgewiesenen Strecken unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade bietet sich dafür besonders an.

Nordic Walking Stöcke

Die richtige Stocklänge bestimmen Sie anhand Ihrer Körpergröße: $\text{Stocklänge} = \text{Körpergröße} \times 0,7$. Bei gerade aufgesetztem Stock sollten Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden.

Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollte Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.



- » Hand von unten in die Schlaufe stecken
- » Schlaufe darf nicht zu weit sein
- » Stock muss auch bei geöffneten Hand halten



Fußaufsetzen



Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt

Hände beim Abdrücken hinten und beim Vorschwingen leicht öffnen

Stockführung nah am Körper

Stöcke zeigen immer schräg nach hinten



mittlere Position, kräftiges Abdrücken vom Fußballen

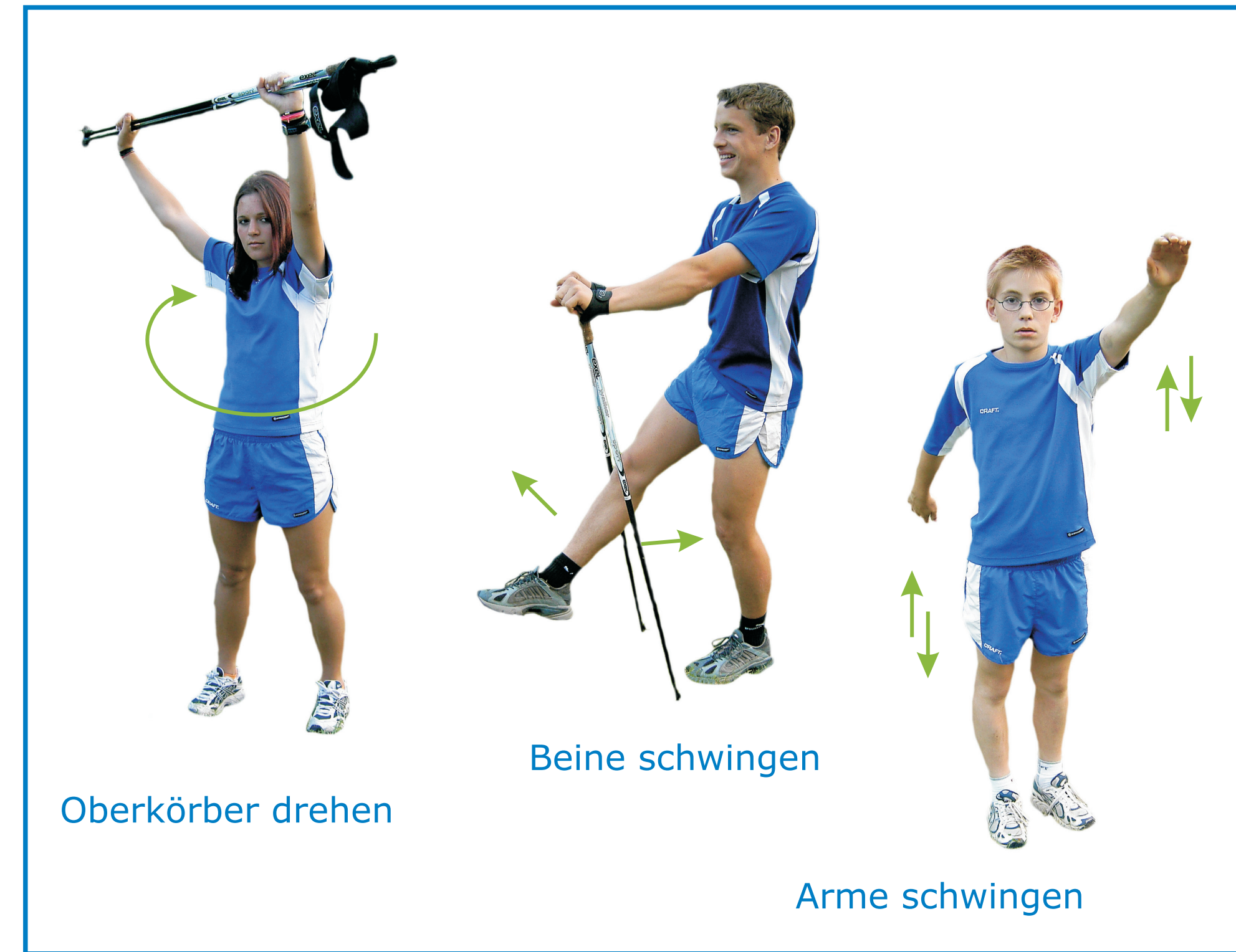


Abrollen, kräftiges Abdrücken von den Zehen



Nordic Walking Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen: jede Übung 10-20 mal wiederholen. Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend ein.



Oberkörper drehen

Beine schwingen

Arme schwingen

Stretching

Nach der Belastung und während einer Pause Stretching: jede Übung 20-30 Sekunden in der Endstellung halten.



Oberschenkelvorderseite

Nacken

Unterarme

Nordic Walking Partner

Europäische Union

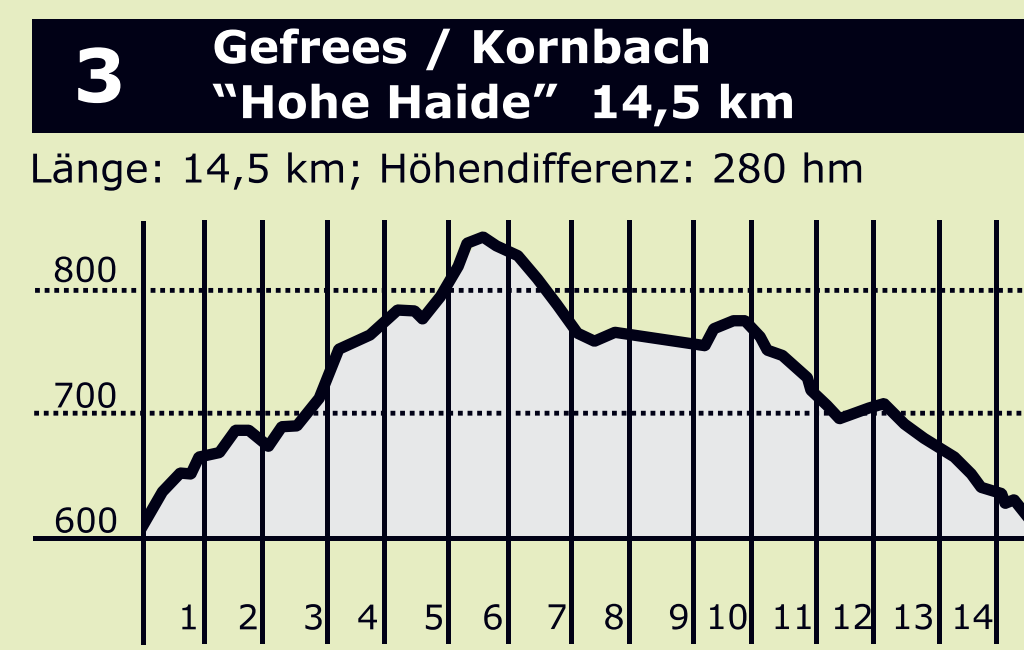
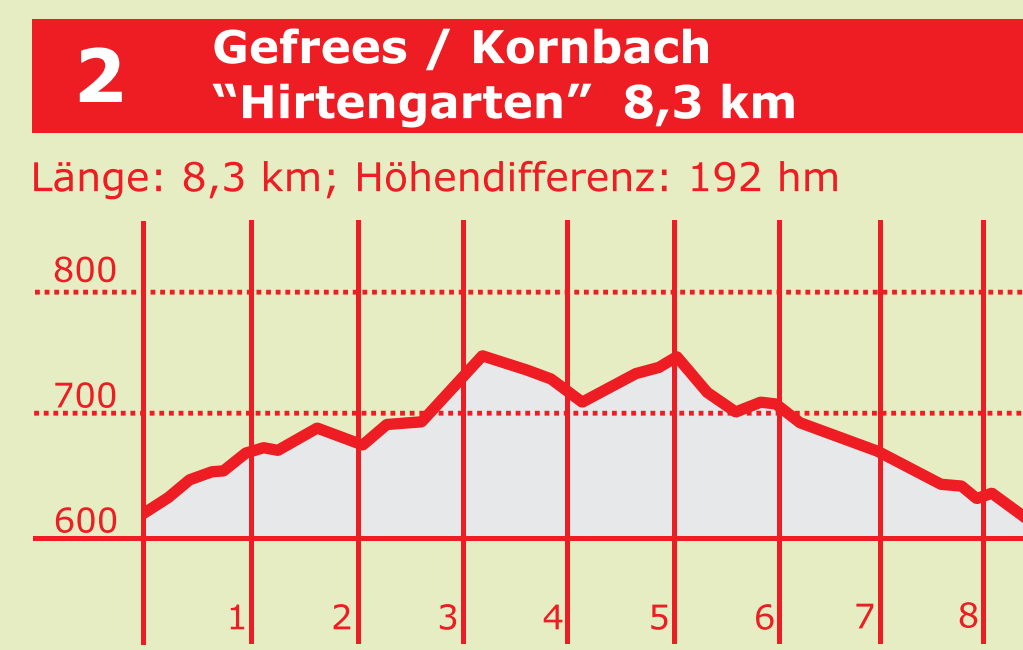
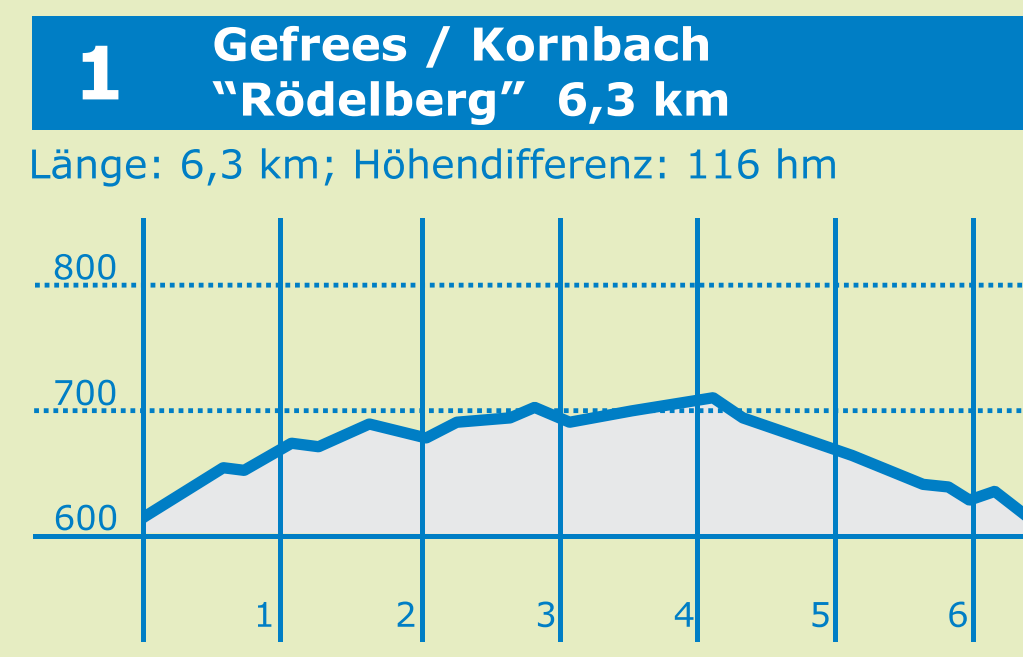
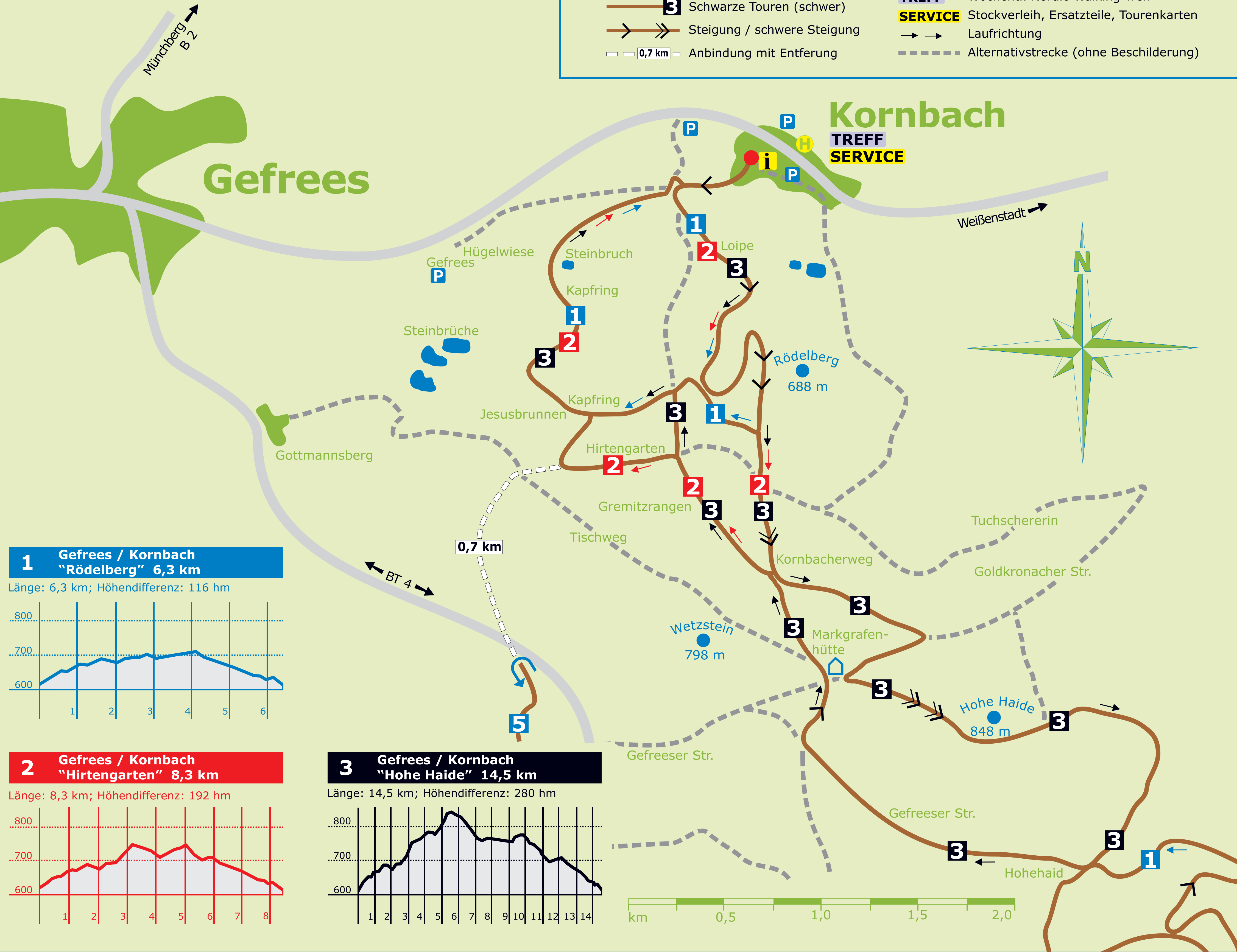
Landkreis Bayreuth

Wohlfühlregion Fichtelgebirge

Stadtverwaltung Gefrees
Hauptstr. 22, 95482 Gefrees



Streckenübersicht Gefrees / Kornbach



Tour: 6,3 km Rödelberg (leicht)

Forstweg: 2,68 km
Steig: 3,62 km
Straße: 0,00 km
Gesamt: 6,30 km
Gesamtanstieg: 116,00 hm
Höchstanstieg: 73,00 hm
Höhenlage Start: 615 m (NN)
Höhenlage max: 708 m (NN)



Tour: 8,3 km Hirtengarten (mittel)

Forstweg: 4,72 km
Steig: 3,58 km
Straße: 0,00 km
Gesamt: 8,30 km
Gesamtanstieg: 192,00 hm
Höchstanstieg: 74,00 hm
Höhenlage Start: 615 m (NN)
Höhenlage max: 749 m (NN)



Tour: 14,5 km Hohe Haide (schwer)

Forstweg: 10,87 km
Steig: 3,63 km
Straße: 0,00 km
Gesamt: 14,50 km
Gesamtanstieg: 281,00 hm
Höchstanstieg: 112,00 hm
Höhenlage Start: 615 m (NN)
Höhenlage max: 848 m (NN)