

## Nordic-u. Power-Walking in Altenberg

Ursprünglich wurde Nordic Walking von Langläufern, Biathleten und nordischen Kombiniern als Sommertraining praktiziert. Mittlerweile hat sich dieses äußerst effektive Ausdauertraining als Breitensport etabliert. Kein Wunder, werden beim Nordic Walking immerhin 90 % des gesamten Muskelapparates beansprucht und gleichzeitig Schulter, Rücken und Brust gestärkt. Darum ist Nordic Walking auch ideal für Personen mit Übergewicht, Vorschäden an Gelenken und Wirbelsäule sowie zur Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen bestens geeignet. Nordic Walking stellt also eine echte Alternative zum Laufen dar. Darüber hinaus kann Nordic Walking mit angemessener Sportbekleidung bei jeder Witterung betrieben werden u. ist äußerst schonend für den Körper.

### VORTEILE VON NORDIC WALKING:

Ideal zur Gewichtsreduktion

Problemlos und schnell erlernbar

Lösung von Schulter und Nackenverspannungen

Entlastung des Bewegungsapparats durch Stockeinsatz

Aerobes Ausdauertraining

Kräftigung der Oberkörpermuskulatur

Optimierung der Herz-Kreislauf-Leistung

Kräftigt schonend den ganzen Körper

Beim **Nordic-Walking** achtet man auf das richtige Tempo. Das ist dann ideal, wenn man locker mitkommt u. sich daneben auch noch angenehm unterhalten kann. Daher sind die nötigen Routen eher flacher u. breiter, damit man nicht durch zu große Steigungen außer Atem kommt u. beim Nebeneinandergehen miteinander plaudern kann!!!

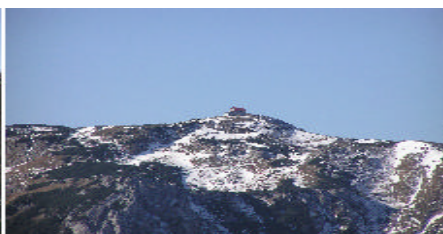
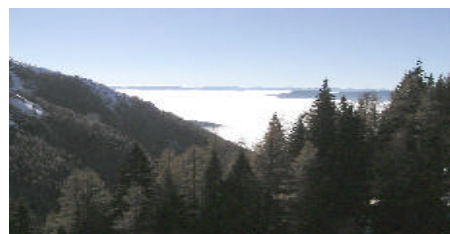
Beim **Power-Walking** sollte die Gruppe annähernd gleich stark sein. Mehr Höhendifferenz mit steileren Stücken, ein scharfes Tempo, der verstärkte Stockschubeinsatz, teilweise auch Bergauf-Laufsprints sowie Bergab-Tänzeln sind neben den oft weiten Strecken in einem Stück zurückgelegt, die Kriterien. Aber der Trainingseffekt macht's!!!



Die Bewegung in frischer Luft, ohne Verkehr u. Abgase, in schöner, abwechslungsreicher Umgebung erfreut nicht nur den Körper, sondern auch Geist u. Seele. Denn man lernt Blumen, Kräuter, Beeren, Pilze, Schmetterlinge, Vögel, Wildtiere, die ganze Natur immer wieder neu, je nach Jahres-, ja sogar Tageszeit verschieden, kennen. Das Wetter spielt dank ausgeklügelter Kleidung nur eine untergeordnete Rolle. Natürlich ist gute Laune Pflicht!!!

Die Jahreszeit spielt bei Erweiterung der **Ausrüstung** durch Schneeschuhe, Back-Countryschi (das sind die etwas breiteren Langlaufbretteln mit Stahlkanten) oder Tourenschi keine Rolle. Kann natürlich auch ausgeliehen werden.

Alle vorgestellten Routen folgen bestehenden Forststrassen u. breiten, markierten Wanderwegen im Höhenbereich von 780m bis 1450m. Daher gibt es keine über das normale Wanderrisiko hinausgehenden objektiven Gefahren wie Lawinen, Absturz oder Verirren. Daß man bei Gewitter oder schwerem Sturm das Unwetter in Sicherheit abwartet ist aber schon klar. Die angeführten Zeiten sind keine Rekorde, sondern von jeder Mann/Frau machbar.



Die Touren sind um den Erlebniswert zu steigern, meist als Rundstrecken ausgelegt u. führen immer wieder an schönen Aussichtspunkten vorbei. Anfang und Ende ist der „Altenberger-Hof 780m“ im Ortszentrum, wo Parkplatz, Kinderspielplatz, Eislaufen, Eiskletterturm, Telefon, WC's u. die gesamte Angebotspalette eines steirischen Dorf-Wirtes (umziehen, Sportler-Speis u. Trank, Sonnenterrasse, Beratung, Sportgeräteverleih) zur Verfügung steht.

**Als Ausrüstung** sind Sport-Funktionswäsche, Leichtbergschuhe u. richtige Walkingstöcke, keine Schistecken!!! nötig. In der kälteren Jahreszeit Wetterschutz, Haube, Handschuhe mitnehmen. Fotoapparat, Trinkflasche u. das Handy für den Notfall gehören ebenfalls in den Leicht-Rucksack. Ein Pflanzen-u. Pilzbuch ist oft sehr hilfreich.

**Nun viel Spaß beim Nordic-Power-Snowing-Walken u. schöne Erlebnisse in Altenberg.**