

# Nordic Walking

**DOSSIER**  
**FIT for LIFE**

Die sanfte und effiziente Sportart für alle



**exel**

**SALOMON**



**NORDIC WALKING**

Der XA Comp 2 XCR – ein Nordic Walking Schuh für sportlich Ambitionierte die sich auch von feuchtkalten Witterungsbedingungen nicht abschrecken lassen, dank dem Gore-Tex XCR Bootie. Die 2D Advanced Chassis Konstruktion sorgt für genügend Stabilität um auch im steinigen Gelände intensive Einheiten abhalten zu können.

**XA COMP 2 XCR**

**2Dchassis**

**GORE-TEX**

SalomonOutdoor.com

**SALOMON**


## Gesund und attraktiv

Vor einem Jahr lancierten wir in Zusammenarbeit mit Exel und Salomon das Dossier Nordic Walking. Wie die Sportart selbst, entwickelte sich auch das Dossier zu einem absoluten Renner und war aufgrund der riesigen Nachfrage bald schon vergriffen. Deshalb produzierten die gleichen Partner die hier vorliegende aktualisierte Neuauflage. Die Neuauflage wurde neu bebildert und die wichtigsten Entwicklungen und Neuerungen im Text ergänzt, sodass mit dem aktuellen Dossier Nordic Walking eine Broschüre vorliegt, die Ihnen die ganze Palette dieser äusserst gesunden Sportart aufzeigt. Wir möchten Ihnen mit diesem Dossier eine Sportart näher bringen, die den Spagat zwischen Gesundheitseinstieg und ambitioniertem sportlichem Anspruch mit Leichtigkeit schafft. Nordic Walking bietet ein enorm vielseitiges und umfassendes Einsatzgebiet. Ob jung oder alt, dick oder dünn, durchtrainiert oder noch ganz am Anfang der sportlichen Entwicklung, die aktive und sanfte Sportart bietet unzählige Trainingsformen, die allesamt in schonender und doch effizienter Weise umfassend den Organismus und damit die Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördern. Durch diese Vielfalt sind ganze (bisher teilweise völlig inaktive) Bevölkerungsgruppen mobilisiert worden und gerade deshalb stellt die Sportart ein wichtiges Puzzleteil in der Gesundheitsprävention dar. Nordic Walking ist eine Sportart mit ungeahnten Möglichkeiten, eine Sportart, die vorwiegend in der freien Natur stattfindet, und eine Sportart, die enorm Spass macht. Probieren Sie es aus!

### Impressum

Die Neuauflage des Dossiers «Nordic Walking – die sanfte und effiziente Sportart für alle», ist eine Produktion von FIT for LIFE und eine Partnerschaft zwischen FIT for LIFE, Salomon und Exel Schweiz. Das Dossier kann von FIT for LIFE-Abonnenten gratis bezogen werden gegen ein frankiertes C5-Rückantwortcouvert (Fr. 1.10, 23x16 cm) bei FIT for LIFE, Neumattstrasse 1, Dossier Nordic Walking, 5001 Aarau. Das Dossier kann auch bei Salomon (Salomon Schweiz AG, Brunnmatt 20, Dossier Nordic Walking, 6330 Cham) und Ryffel Running (Ryffel Running Kurse GmbH, Dossier Nordic Walking, Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen) bestellt werden (ebenfalls mit Rückantwortcouvert).

### Herausgeber

FIT for LIFE, AZ Fachverlage AG

### Redaktion/Produktion

Andreas Gonseth/FIT for LIFE

### Konzept/Gestaltung

Renata Brogioli/Thomas Furter

### Fotos

Robert Bösch/Andreas Gonseth/Thomas Krauer

### Druck/Auflage

AZ Grafische Betriebe AG / 100'000 Exemplare

Im vorliegenden Dossier wird der Einfachheit halber die männliche Form geschrieben. Selbstverständlich sollen damit beide Geschlechter angesprochen werden.

- 2 Die komplette Sportart** Das Training mit Stöcken ist schon alt – aber erst jetzt hat es sich an breiter Front als Nordic Walking durchgesetzt.
- 4 Viele Vorteile** Nordic Walking vereint alle Vorzüge einer effizienten und sanften Ausdauersportart.
- 6 Der Nordic Walking-Stock** Der Stock ist der wichtigste Ausrüstungsgegenstand beim Nordic Walking. Alles, was Sie über Stöcke wissen müssen.
- 10 Der ideale Schuh** Ein spezieller Einsatz fordert auch einen speziellen Schuh. Was ein Nordic Walking-Schuh alles können muss.
- 12 Die passende Bekleidung** Nordic Walking bedeutet ganzheitliche Bewegung und auf Bewegung reagieren wir mit Schwitzen. Funktionelle Bekleidung verbessert nicht nur den Komfort, sondern auch die Gesundheit.
- 14 Technik** Nordic Walking ist einfach zu erlernen für jung und alt. Die wichtigsten Technikpunkte für einen optimalen Laufrhythmus.
- 18 Training** Wie bei jeder Sportart gilt: Das Geheimnis eines effizienten Trainings ist der wohl dosierte Mix aus Umfang, Qualität und Intensität. So geht's!
- 22 Kräftigung** Die Kraft ist die Grundlage jeder Bewegung. Ein Übungsprogramm zum Nachmachen.
- 24 Stretching** Wer seine Muskeln beansprucht, sollte sie auch pflegen. Stretching hält geschmeidig und beweglich.
- 26 Nordic Walking als Ausgleich** Gerade für aktive Ausdauersportler bietet sich Nordic Walking als ideale Trainingsalternative an.
- 28 Stocktraining auf die harte Tour** Wem das Gehen mit Stöcken zu banal erscheint, kann mit Hilfe der Stöcke ein anspruchsvolles Sprung- und Lauftraining ausführen. Vor allem für Läufer und Langläufer eine effektive Trainingsvariante.
- 30 Nordic Fitness** Stöcke sind nicht nur zum Walken da. Mit Stöcken erweitern Sie Ihre Möglichkeiten und bringen Ihr Training in neue Dimensionen.
- 32 Adressen / Infos**

# Die Stockgänger

Der Stockeinsatz zur Fortbewegung besitzt überall dort, wo es Schnee und Gebirge gibt, eine lange Tradition. Langläufer benutzen seit jeher die Stöcke, um möglichst weit und lange zu gleiten und auch Wanderer im hochalpinen Gelände schätzen die Stöcke für mehr Trittsicherheit und Schonung vor allem beim Bergabwärtslaufen seit vielen Jahren. Einen Überbegriff zur sportlichen Betätigung mit Stöcken gab es hingegen lange Zeit nicht. Bis die Finnen schliesslich dem Gehen mit Stöcken den Namen «sau-

**Das Training mit Stöcken existiert schon lange – jetzt hat es sich an breiter Front als Nordic Walking durchgesetzt.**

vakävely», salopp übersetzt «Nordic Walking» gaben. Im traditionellen Langlauf wurde die sanfte Trainingsform innerhalb der letzten zehn Jahre in kurzer Zeit zum Volkssport. Nachdem sich der finnische Stockhersteller exel in Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftlern als Erster auf speziell entwickelte Walkingstöcke spezialisierte, walkten Mitte der Neunzigerjahre bereits über 100000 Finnen mindestens einmal wöchentlich mit Stöcken, heute sind es schätzungsweise zwei Millionen. Nordic Walking ist so populär geworden wie Jogging. In Deutschland sind über eine Million Menschen mit Stöcken unterwegs. Und auch in der Schweiz explodiert die Nachfrage und es existieren mittlerweile flächendeckend Nordic Walking-Angebote und Ausbildungs-

urse. Zunehmend populär wird Nordic Walking auch in Deutschland, Österreich, Osteuropa, Japan, China und Amerika.

## Trainingsform für alle Bedürfnisse

Die körperliche Betätigung mit Stöcken stellt eine umfassende Trainingsform für alle Bedürfnisse dar und Präventivmediziner schwärmen in den höchsten Tönen von den zahlreichen Vorzügen, denen kaum Nachteile gegenüber stehen. Bei Langläufern gelten Hügelläufe mit Stockeinsatz als wirkungsvollen Trainingseinheiten im Sommer und auch für Läufer oder Radfahrer, bei denen die Rumpf- und Armkraft mit reinem Lauf- oder Radtraining regelmässig zu kurz kommt, ist ein Training mit Stöcken sehr zu empfehlen. Nordic Walking ist ein Musterbeispiel für eine gelenkschonende «Low Impact Form», wie für den Bewegungsapparat sanfte und trotzdem fürs Herz-Kreislauf-System fordernde Sportarten in der Fachsprache bezeichnet werden. Oder in einfachen Worten ausgedrückt: Ein perfektes Ausdauertraining mit allen gesundheitlichen Vorzügen kombiniert mit einer effizienten Kräftigung und einer geringen Belastung von Sehnen und Gelenken. Überbelastung? Mit Nordic Walking kein Problem. Kommt dazu, dass Nordic Walking problemlos in der Gruppe ausgeübt werden kann. Nordic Walking versteht sich längst nicht mehr «nur» als Sportart für die Gruppe übergewichtiger oder älterer Sport (wieder)einsteiger, sondern ebenso als vollwertige, eigenständige oder auch alternative Trainingsform für alle aktiven Menschen, egal ob Fitness-, Mannschafts- oder Ausdauersportler.



## Mit Stöcken = «Nordic»

Alles, was mit Stöcken zu tun hat, wird unter dem Überbegriff «Nordic» zusammengefasst. Also:

### Nordic Walking

Nordic Walking kann überall ausgeübt werden, in jedem Gelände, auf jedem Untergrund. Nordic Walking ist eine Trainingsform für Sportler aller Alters- und Leistungsstufen.

### Nordic Blading

Inline-Skating mit Stöcken ist eine ideale Möglichkeit für Langläufer, um sich auf den Winter vorzubereiten und eine ideale Alternative für Inliner, um auch den Oberkörper zu kräftigen.

### Nordic Skiing

Mit Nordic Skiing werden alle Fortbewegungsformen im Winter mit Hilfe der Stöcke bezeichnet. Also Langlauf in der Loipe oder querfeldein, aber auch Schneeschuhlaufen.

### Nordic Fitness

Sammelbegriff für alle Aktivitäten und Variationen, die mit Stöcken ausgeführt werden.



# Vielseitig und hoch effizient

«Spazieren mit Stöcken», «AHV-Wandern» oder «für alle, die nicht laufen können»: So oder ähnlich reagierten die meisten Sportler noch vor kurzer Zeit auf den Nordic Walking-Trend. Doch die Akzeptanz der vielseitigen Sportart wächst und wächst und mittlerweile hat sich der «Trend» zu einer allseits geschätzten und eigenständigen Sportart entwickelt. Zu einer kompletten Sportart notabene, die auch aktiven Sportlern aus anderen Sportarten einiges bieten kann. Die

**Nordic Walking hat den Sprung von der belächelten zur vielseitigen und hochwirkungsvollen Sportart endgültig geschafft.**

Vorteile liegen dabei nicht nur in, sondern eben auch auf der Hand: Wird beim herkömmlichen Walking der Oberkörper nur spärlich gefordert, vervielfacht der Armeinsatz mit Stöcken die muskulären Anforderungen. Beim Nordic Walking wird nicht nur die Fuss- und Beinmuskulatur, sondern auch die gesamte Rumpf-, Bauch-, Brust- und Armmuskulatur umfassend belastet. Rund 85% der Gesamtmuskulatur werden beim Nordic Walking beansprucht. Die komplette Sportart ist effizient und praktisch risikolos. Das Herz-Kreislauf-System wird umfassend gefordert und die Belastung auf die Gelenke und den Rücken ist minimal – ebenso die Einstiegshürde. Kein Wunder, wird Nordic Walking sehr stark in der Rehabilitation und zur Gewichtskontrolle eingesetzt und dank

dem riesigen Präventionspotenzial von Krankenkassen unterstützt. Für jeden, der gehen kann, ist Walken kein Problem, und mit Hilfe der Stöcke ist der korrekte Rhythmus sehr einfach zu finden.

## Mit neuem Kleid zum Boom

Nordic Walking ist eine Alternative zum etablierten Walking, Gehen mit Allrad sozusagen. Nordic Walking ist eine moderne Weiterentwicklung von Altbewährtem, ein modernes Kleid für bereits Bekanntes, gelobt von Gesundheitsmedizinerinnen und gefördert von den Sportartikelherstellern, die einen neuen Markt erkannten und diesen selbstverständlich erschliessen wollen. Stimmt, aber – muss man sofort anfügen – gegen diese Entwicklung ist kaum etwas einzuwenden. Denn Hauptsache ist, dass sich die Leute bewegen und etwas für ihre Gesundheit tun. Wenn sie dies in einer Sportart tun, die nur Vorteile besitzt und dadurch auch neue Zielgruppen zu sportlicher Aktivität angeregt werden können, ist dieser Imagewandel absolut erfreulich und begrüßenswert. Denn eins ist sicher: Wer mit Stöcken walkt, dem tut es gut!

Der Erfolg der Sportart zeigt, wie viele Menschen mit neuer Motivation bewegt werden können. Und wer glaubt, Nordic Walking sei kein richtiger Sport und ein anstrengendes Training damit nicht möglich, sollte sich einmal einem sportlichen Walker anschliessen. Nach wenigen Minuten werden Sie Muskeln kennen lernen, von denen Sie bis anhin wohl nicht einmal wussten, wo sie sich genau befinden. Also Stöcke packen und loswalken!



## Die Vorteile von Nordic Walking auf einen Blick

- ◆ Stärkt die Bein-, Arm und Oberkörpermuskulatur
- ◆ Stärkt die Rücken- und Nackenmuskulatur
- ◆ Verbessert die aerobe Ausdauer und optimiert den Fettstoffwechsel in idealer Weise
- ◆ Stärkt das Immunsystem und ökonomisiert die Herzrhythmusleistung
- ◆ Belastet Fuss-, Knie-, Hüftgelenke und Rücken nur sehr moderat und gilt als schonende und für die Gesundheitsprävention perfekte Sportart
- ◆ Fördert die Konditionsfaktoren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit
- ◆ Fördert die koordinativen Fähigkeiten
- ◆ Kann einfach und problemlos in der Gruppe ausgeübt werden
- ◆ Ist auch für intensivere Trainingsformen bestens geeignet
- ◆ Verursacht kaum Muskelkater (höchstens beim langen Bergabwalken)
- ◆ Benötigt eine nur kurze Regenerationszeit
- ◆ Verbrennt im Vergleich zum gewöhnlichen Gehen mehr Kalorien
- ◆ Kann in jedem Alter ausgeübt werden
- ◆ Ist von allen einfach zu erlernen (keine sportliche Vergangenheit notwendig)
- ◆ Kann praktisch überall und in den meisten Fällen von der Haustüre weg betrieben werden
- ◆ Mit den Stöcken sind vielfältige wirksame Dehn- und Kräftigungsübungen möglich
- ◆ Die Stöcke geben sicheren Halt bei Rutschgefahr, auch im Winter und bei Nässe
- ◆ Verzeichnet ausgezeichnete Erfolge zur kontrollierten und langfristigen Gewichtsabnahme
- ◆ Eignet sich speziell auch in der Rehabilitation und als Trainingsalternative für Leistungssportler
- ◆ Bietet alle gesundheitlichen Vorteile, die eine sanfte Ausdauersportart mit sich bringt



# Alles im Griff

Durch den Nordic Walking Boom hat sich im Stockbereich bezüglich Material sehr viel getan. Die neuste Generation der Nordic Walking-Stöcke liegt bequem in der Hand, ist

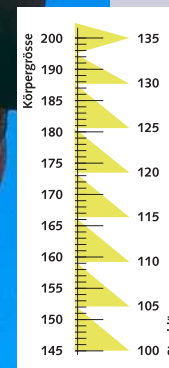
**Der Stock ist der wichtigste Ausrüstungsgegenstand beim Nordic Walking. Alles, was Sie über Stöcke wissen müssen.**

ultraleicht und bei Bedarf überall leicht zu verstauen. Moderne Stöcke bieten einfache und komfortable Schlaufensysteme, einen guten Griff und auswechselbare Spitzen. Damit der Stock am richtigen Punkt aufsetzt, ist eine passende Gewichtsverteilung des Stockes nötig. Ein guter Stock schwingt ohne grossen Kraftaufwand natürlich mit. Nordic Walking-Stöcke sind aus Aluminium, Kunststoff oder Karbon gefertigt. Stöcke aus Karbon sind deutlich leichter, vibrationsärmer und auch leiser als Aluminiumstöcke, von denen aufgrund der negativen Eigenschaften abzuraten ist. Karbon wird aus den Werkstoffen Kohlefasern und Glasfasern hergestellt. Durch die Verwebung entsteht ein extrem leichtes Material von hoher Steifigkeit. Das ist beim Nordic Walking ein grosser Vorteil, denn bei einigen tausend Stockeinsätzen pro Training beeinflusst das Gewicht den Tragekomfort wesentlich. Die Stabilität der neusten Generation Stöcke sorgt für hohe Bruchsicherheit und eine lange Lebensdauer. Die Stockqualität hängt unter anderem davon ab, wie hoch der Anteil an Karbon und Fiberglas ist.

## Die richtige Stocklänge

Die ideale Stocklänge ist von Kondition, Arm- und Beinlänge, Schritttempo, Intensität und Geländeform abhängig. Die einzig richtige Stocklänge gibt es nicht, entscheidend sind Gefühl und Wohlbefinden. Als Faustregel gilt das auch beim Ski-stock übliche Verfahren, dass der Stock so lang sein sollte, dass der Arm maximal 90 Grad angewinkelt ist und der Unterarm parallel zum Boden verläuft, wenn der Stock mit

dem Griff in die Hand genommen und senkrecht auf den Boden gestellt wird. Eine zweite Hilfsregel ist eine rechnerische Formel. Man multipliziert die Körpergrösse mit dem Faktor 0,66–0,7. Für einen 170 cm grossen Sportler ergibt sich somit eine Stocklänge zwischen 112 und 119 cm. Für Anfänger und Leute, die vorwiegend im Gebirge unterwegs sind, eignen sich etwas kürzere Stöcke am besten. Fortgeschrittene mit guter Koordination und genügend Kraft können auch einen etwas grösseren Stock benutzen, denn mit grösseren Stöcken wird der Armeinsatz verstärkt. Die meisten Stöcke sind in Längenabständen von 5 Zentimetern erhältlich.



Es gibt auch Systeme (Comfit von Exel), bei denen sich die Schlaufe vom Griff löst, wenn der Stock irgendwo hängen bleibt.



## Die Schlaufen- und Griffsysteme

Ähnlich den Langlaufstöcken sind die Schlaufensysteme bei einem Nordic Walking-Stock auf Funktionalität und Komfort ausgelegt. Sie ermöglichen den ständigen Wechsel zwischen Stockfassen und dem Loslassen des Stockes hinten am Schluss der Armbewegung. Die Längen der Schlaufen sind problemlos individuell verstellbar und praktische Klettverschlüsse ermöglichen ein schnelles Anziehen und sicheren Halt. Die Griffe sind ergonomisch geformt und meist aus Kunststoff gefertigt, manchmal auch aus Kork. Auf der Aussenseite der Griffe ist eine kleine Auflagefläche für die Hand angebracht. Es spielt daher eine Rolle, welcher Stock für welche Hand gebraucht wird.

# Mit Stock über Stein

Ein guter Nordic Walking-Stock kostet ab 100 Franken bis gegen rund 250 Franken. Aluminiumstöcke sind billiger als Karbonstöcke. Auch der Griff sowie das Schlaufensystem beeinflussen den Preis. Durch die Langlebigkeit der Stöcke lohnt sich langfristig eine einmalige Investition. Zu überlegen ist, wie viel und für welchen Einsatz der Stock hauptsächlich verwendet wird. Teleskopstöcke können je nach bevorzugtem Einsatz eine sinnvolle Alternative bieten (vgl. rechts). Neu gibt es sogar spezielle Nordic Walking-Stöcke für Kinder mit extra kleinem Griff und Kunststoffspitze.

Waren es vor wenigen Jahren nur ein oder zwei Stockhersteller, die auf Nordic Walking setzten, gibt es heute eine ganze Reihe von Stockanbietern. Marktführer und weltweit grösster Stockanbieter ist der Pionier Exel. Wie immer, wenn ein Markt Umsatz verspricht, drängen andere Anbieter auf den Markt und es tauchen schnell Fernostkopien auf, die zwar oft billiger, aber häufig auch qualitativ deutlich schlechter fabriziert sind. Entscheidend bei der richtigen Stockwahl ist der genaue Einsatzbereich. Fragen Sie Ihren Sportfachhändler nach den unterschiedlichen Stöcken.



Passende Stöcke gibt es auch für Kinder.

## Fixstock oder Teleskopstock?

Die meisten Teleskopstöcke bestehen aus zwei Röhren, die ineinander verschoben werden, wodurch eine Längenverstellung der Stöcke möglich wird. Bei mehreren Benutzern – zum Beispiel innerhalb einer Familie – durchaus ein Vorteil, ebenso wie ihr geringer Stauraum, wenn sie zusammengeschoben sind. Bezüglich Gewicht, Vibrations- und Pendelverhalten hingegen sind Teleskopstöcke leichten Fiberglas- oder Karbonstöcken aus einem Stück deutlich unterlegen. Teleskopstöcke eignen sich daher am ehesten für den Wander- und Trekkingeinsatz und nur bedingt für den sportlichen Nordic Walker. Mit einem guten Nordic Walking-Stock kann man zwar problemlos auch wandern, mit einem Wanderstock aber nur schlecht Nordic Walking betreiben. Mittlerweile gibt es neuartige Teleskopkonstruktionen, bei denen durch das Zusammendrücken eines Federsystems die Längenverstellung (um plus oder minus rund 5 Zentimeter) knapp unterhalb des Griffes möglich ist. Das Pendelverhalten bleibt wie bei einem Fixstock.

## Metallspitze oder Gummipad?

Normale Nordic Walking-Stöcke sind mit einem Kunststoffende mit Metallspitze ausgerüstet, die etwas nach hinten gebogen ist. Die Stockspitze bietet sicheren Halt bei allen unbefestigten Untergründen. Wechselt man auf eine geteerte Strasse (oder im Winter auf einen stark gefrorenen Untergrund), kann einfach ein Gummipad über die Stockspitze gestülpt werden. Der Gummi – der aus dem gleichen Material wie ein Autoreifen gefertigt ist – verbessert die Haftung und sorgt dafür, dass die Stöcke nicht hinten durchrutschen. Dadurch wird Einsteigern das Erlernen der Technik erleichtert. Im Winter kann man bei den meisten Stöcken anstelle der Spitze einen Teller auf den Stock aufstecken, wodurch der Stock auch zum Schneeschuhlaufen eingesetzt werden kann.



# Stabile Roller

Grob können die Nordic Walking-Schuhe in zwei Kategorien eingeteilt werden: In stabile und gut führende Schuhe für Einsteiger (z.B. Übergewichtige und Leute mit Problemfüßen) und leichte und flexible Schuhe für Fortgeschrittene mit bereits gut ausgebil-

**Ein spezieller Einsatz fordert auch einen speziellen Schuh. Was muss ein Nordic Walking-Schuh können?**

deter Fussmuskulatur (z.B. Läufer). Walken Sie vorwiegend in der Ebene mit einer hohen Intensität, ist durch die Flexibilität und flache Bauweise ein leichter Laufschuh mit effizientem Abrollverhalten eine gute Alternative. Beim Walking im moderaten Tempo im unterschiedlichen Gelände sollten der Stabilität der Schuhe und der Wetterfestigkeit (Obermaterial, Sohlenprofil) Beachtung geschenkt werden. Hier kann ein spezieller Walkingschuh, ein stabiler Laufschuh oder ein Trail-Laufschuh die passende Wahl sein.

Der Dämpfung wird beim Nordic Walking infolge der sehr moderaten Krafteinwirkung keine so zentrale Bedeutung wie im Laufsport beigemessen. Beim Nordic Walking-Schritt wird sehr bewusst von der Ferse bis über die grosse Zehe abgerollt und auch die Fussgelenkarbeit ist sehr ausgeprägt, da der Bodenkontakt etwa dreimal so lang dauert wie beim Laufen. Ein Fuss ist immer am Boden und der gesamte Bewegungsablauf wird sehr bewusst wahrgenommen.



## Kriterien eines Nordic Walking-Schuhs

- ◆ Dünne, flexible Sohle mit gutem Abrollverhalten im flachen Gelände für geübte Nordic Walker
- ◆ Griffiges Profil für Trittsicherheit und stabilen Halt für Einsteiger und im unebenen Gelände
- ◆ Weiter und flexibler Vorfussbereich
- ◆ Gutes Schnürsystem für festen Sitz
- ◆ Allenfalls wasserfestes Schaftmaterial für den regelmässigen Einsatz bei schlechtem Wetter
- ◆ Knöchelhohe Schuhe sind kaum geeignet zum Nordic Walking und höchstens im alpinen Gelände sinnvoll.

## Schuhkauf: Das müssen Sie wissen

- ◆ Suchen Sie ein kompetentes Sportgeschäft und lassen Sie sich fachkundig beraten. Ein bereits gebrauchter Sportschuh gibt dem Verkäufer wertvolle Hinweise.
- ◆ Überlegen Sie sich vor dem Schuhkauf, für welchen Einsatz Sie den Schuh genau gebrauchen wollen. Gehen Sie bei jedem Wetter hinaus oder nur bei Sonnenschein? Mehr im Flachland oder häufiger in die Berge? Was ist die bevorzugte Unterlage – Teer oder Feldwege?
- ◆ Ermitteln Sie im Fachgeschäft Ihre Fussform und lassen Sie sich dafür geeignete Schuhe zeigen.
- ◆ Die Laufschuhpalette ist viel grösser als die Walkingschuhauswahl. Es kann daher durchaus sinnvoll sein, einen Laufschuh auszuprobieren.
- ◆ Beim Anprobieren beachten, dass sich der Fuss unter Belastung ausdehnt. Deshalb sollte der Nordic Walking-Schuh rund 5 mm länger sein als die Zehenspitzen. Und nicht vergessen: Ausgiebige Testrunden im oder vor dem Laden sind ein Muss. Und auch ein paar Schritte bergab sind sehr aufschlussreich.
- ◆ Die Pflege von Walkingschuhen ist einfach: Schmutz wegbürsten, eventuell in Kombination mit Wasser. Aber bitte nicht in die Waschmaschine werfen!
- ◆ Die Lebensdauer eines Nordic Walking-Schuhs ist identisch mit derjenigen eines Laufschuhs, beträgt also rund 700–1000 km. Logischerweise dauert es beim Nordic Walking-Schuh länger als beim Laufschuh, bis man diese Kilometer «zusammengewalkt» hat.

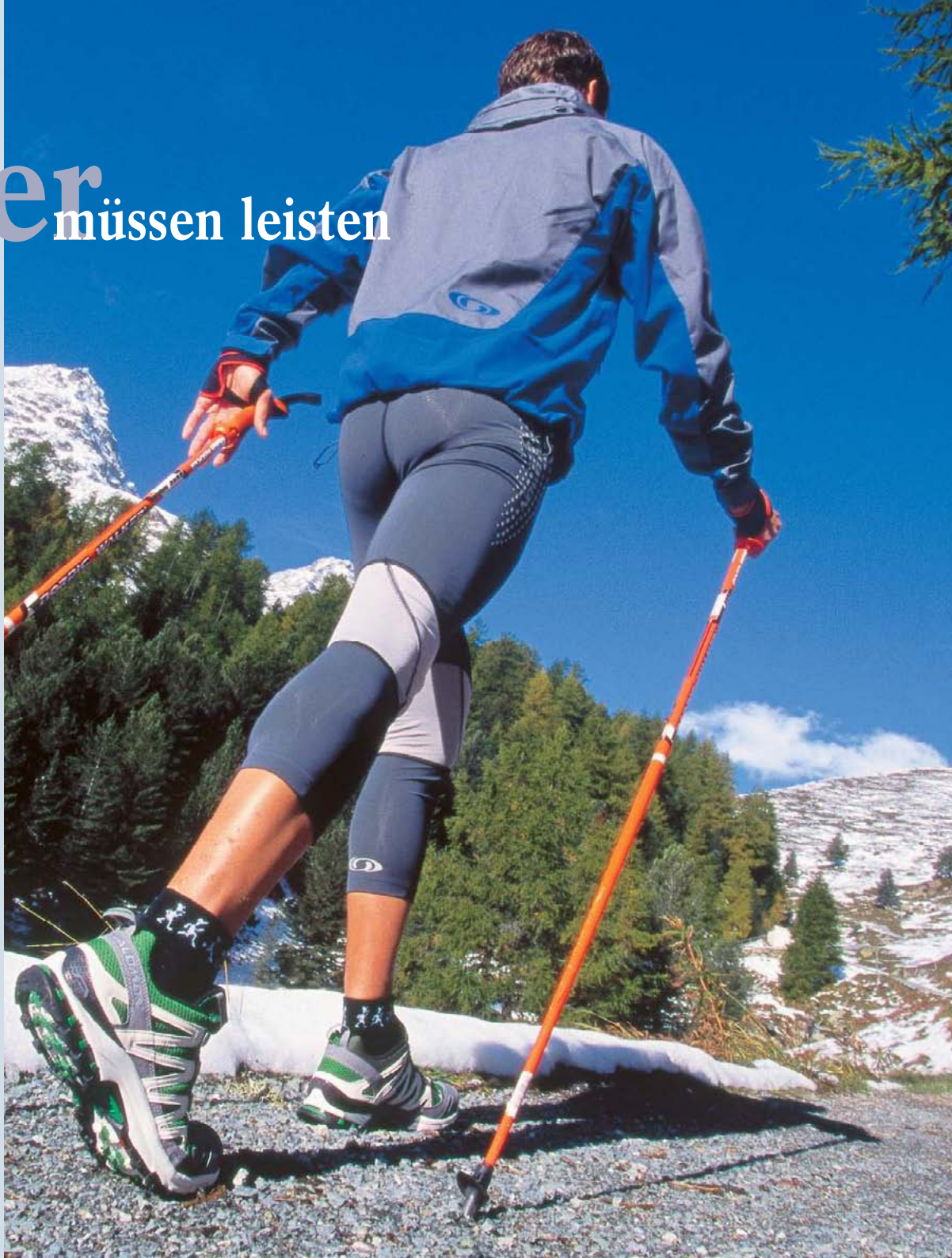
# Auch Kleider müssen leisten

Je intensiver wir Sport treiben, desto mehr schwitzen wir. Zwei Liter pro Stunde sind keine Seltenheit. Einerseits ist schwitzen sehr sinnvoll und nötig, andererseits ist es schwierig, den Schweiß von der Haut wegzutransportieren. Gelingt uns das nicht, oder wird der Schweiß vollständig von den darüberliegenden Kleidern aufgesogen, kühlt uns diese nasse, klebende Hülle aus. Der sinnvolle Kühleffekt wird dann zum gefährlichen

**Funktionelle Bekleidung verbessert nicht nur den Komfort, sondern auch die Gesundheit.**

Kühlschrank. Beim Nordic Walking wird der Grossteil der gesamten Muskulatur eingesetzt und durch die raumgreifenden Schritt- und Armbewegungen wird viel Wärme produziert. Die Bewegungsfreiheit im Oberkörperbereich sollte deshalb bei der Wahl der Bekleidung berücksichtigt werden.

Im Sport ist die gute alte Baumwolle durch funktionelle Bekleidung weitgehend verdrängt worden. Funktionelle Kleider bestehen aus Kunstfasern, welche die Feuchtigkeit nicht aufsaugen, sondern weiterleiten, sodass sie verdunsten kann. Die Haut bleibt dadurch zwar nicht 100% trocken, aber die Körpertemperatur bleibt konstant. Je nach Aussentemperatur und Niederschlag sind mehrere übereinander liegende Kleiderschichten notwendig – ganz nach dem bewährten Zwiebelprinzip. Die Kette der funktionellen Fasern sollte sinnvollerweise nicht unterbrochen werden. Qualitativ hoch stehendes Funktionsmaterial ist absolut problemlos in der Pflege, sehr robust und langlebig.



## Das gute alte Zwiebelprinzip

- ◆ Im Frühling und Herbst reichen häufig zwei und im Sommer oft eine einzige Schicht. Im Winter sind drei Schichten ideal. Die erste Schicht, die direkt auf der Haut liegt, muss den Schweiß rasch weiterleiten, um den Körper möglichst trocken zu halten. Im Sommer erledigt das ein funktionelles Leibchen oder bei Frauen auch ein Top sowie Shorts oder kurze Tights.
- ◆ In den Übergangsjahreszeiten sind funktionelle Unterwäsche, ein Shirt oder ein Langarmpulli sowie Tights angesagt. Je nach Temperatur kommt der zweiten Schicht eine wärmeisolierende Aufgabe zu, was etwa Fleecebekleidung hervorragend schafft. Bei windiger oder nasser Witterung braucht es auch im Herbst oder Frühling oft eine dritte Schicht. Das kann ein Gilet oder eine Jacke sein.
- ◆ Beim Wetterschutz ist der Atmungsaktivität grosse Beachtung zu schenken, denn auch bei Regen produzieren wir beim Nordic Walking viel Wärme und Feuchtigkeit, die entweichen muss. Ist die Jacke gegen innen und aussen vollständig nässeundurchlässig, laufen wir Gefahr, von innen heraus zu überhitzen. Wenn man nicht gerade stundenlang unterwegs ist, macht eine atmungsaktive und wasserabweisende Jacke deshalb meist mehr Sinn als eine komplett wasserdichte Jacke.
- ◆ Die Socken sind ein wichtiges Bindeglied zwischen Fuss und Schuh. Gute Sportsocken halten die Füße wärmer, bilden weniger Falten und sind bezüglich Blasen um ein Vielfaches sicherer als Baumwollsocken.

## Nordic Walking Accessoires

Wird eine Sportart zum Boom, werden schnell spezifische Accessoires entwickelt, die einem in der Praxis gute Dienste erweisen können. Einige Beispiele zum Nordic Walking:

- ◆ Handschuhe, die einen sicheren Griff bieten und Scheuerstellen verhindern.
- ◆ Spezielle entwickelte Stocktaschen, die bei Reisen einen leichten und sicheren Transport ermöglichen und ausserdem noch Platz bieten für Kleinigkeiten.
- ◆ Trinkflaschengürtel für lange Trainings und Ausflüge
- ◆ Rucksack für die Aufbewahrung von Ersatzkleidern auf Wanderungen und längeren Trainings oder bei unsicherer Witterung.
- ◆ Padhalter, damit die Pads nicht verloren gehen.



# Lets walk

Die Menschen sind Zweibeiner, das Gehen die natürlichste Bewegung, die es überhaupt gibt. Nordic Walking als Erweiterung des menschlichen Gehens ist eine Bewegungsform, die für jedermann und in jedem Alter einfach zu erlernen ist. Der Bewegungsablauf beim Nordic Walken ist eine Mischung aus Wandern und klassischem Skilanglauf, etwas näher dran beim Skilanglauf. Der korrekte Rhythmus ist von grosser Wichtigkeit für ein entspanntes und natürliches Gehen. Wer einmal den Rhythmus gefunden hat, kann sich schnell umfassend fordern.

Arme und Beine bewegen sich diagonal. Wenn der linke Arm bzw. Stock nach vorne schwingt ist der rechte Fuss vorne und um-

**Nordic Walking ist einfach zu erlernen für jung und alt.  
Die wichtigsten Technikpunkte.**

gekehrt. Der Stockabstoss erfolgt kraftvoll und dynamisch. Je weiter der Stockschwung, desto grösser die Schrittlänge. Die Stockenden zeigen immer nach hinten, auch beim Aufsetzen der Stöcke. Der Aufsetzpunkt der Stöcke liegt etwa unter dem Körperschwerpunkt, also ungefähr beim Aufsetzpunkt des gegenüberliegenden Fusses. Der Griff wird hinten nach dem Stockeinsatz losgelassen.

Der Griff wird hinten nach dem Stockeinsatz losgelassen.

Der Bewegungsablauf beim Nordic Walken ist eine Mischung aus Wandern und klassischem Skilanglauf.

Entscheidend für ein entspanntes Walken ist ein guter Rhythmus.



## Nordic Walking-Technik: So gehts!

- ◆ Die Schultern bleiben entspannt und locker und werden nicht nach oben gezogen.
- ◆ Oberkörper und Hüfte schwingen natürlich mit der Bewegung mit.
- ◆ Die Füße zeigen in Bewegungsrichtung nach vorne und werden ganz abgerollt. Der Abstoss erfolgt praktisch gleichzeitig mit Fussballen und Zehen.
- ◆ Die Stöcke werden so knapp wie möglich am Körper vorbeigeführt. Der rechte Stock wird mit dem linken Fuss nach vorne geführt und umgekehrt.
- ◆ Der Handgriff bleibt leicht geöffnet, damit die Stöcke ganz locker nach vorne schwingen können.
- ◆ Bei der Rückwärtsbewegung werde die Stöcke nach hinten ausgestossen, um die grösstmögliche Armstreckung zu ermöglichen. Dabei lässt die Hand den Griff ganz los und nur noch die Schlaufe dient als Verbindung zwischen Griff und Hand.
- ◆ Beim Stockabstoss sind sowohl Arme wie Oberkörper beteiligt, der letzte Teil des Stockschubes wird durch die Streckmuskeln der Arme ausgeführt.
- ◆ Die Stöcke zeigen während dem gesamten Bewegungsablauf schräg nach hinten.
- ◆ Die Nordic Walking Technik ist zwar einfach zu erlernen, es macht aber durchaus Sinn, sich die wichtigsten Punkte von einem Experten zeigen zu lassen. Das Kursangebot in der Schweiz ist vielseitig und umfassend. Die wichtigsten Infoadressen finden Sie auf Seite 32.

**365 Tage  
Nordic Fitness**  
SALOMON  EXEL

Stocktraining ist das ganze Jahr hindurch und in praktisch jedem Gelände aktuell. Aus diesem Grund haben sich die beiden Hersteller Salomon und Exel im Bereich Nordic Fitness zu einer Partnerschaft zusammengeschlossen, um sowohl Händler wie auch Konsumenten umfassend über die vielseitigen Möglichkeiten informieren zu können.

Einen leichten Einstieg finden Sie, indem Sie aus dem Stand mit geöffneten Händen loswalken und die Stöcke mit dem natürlichen Armschwung nach vorne geführt werden. Mit etwas Training wird der Stockeinsatz immer aktiver und die Hände fassen den Stockgriff gegen Ende der Vorwärtsbewegung.

# Schritt um Schritt

Zuerst müssen Sie ein Gefühl für die Stöcke entwickeln, damit Sie das Wechselspiel von Armen und Beinen automatisieren können. Nehmen Sie die Stöcke in die Hände und führen Sie die Hände korrekt in die Schlaufen (darauf achten, dass der Stock in der entsprechenden Hand liegt; links und rechts sind meist angeschrieben). Die Schlaufen können mit einem Klettverschluss stärker oder weniger stark angezogen werden, die Länge der Schlaufen ist ebenfalls verstellbar. Passen Sie

die Schlaufen in der Länge so an, dass die Hand nicht zu satt umschlossen ist und noch etwas Spielraum vorhanden ist.

Starten Sie mit leicht geöffneten Händen, so als ob Sie gar keine Stöcke in den Händen hätten. Wichtig ist von Beginn weg ein gespanntes Gehen. Setzen Sie zu Beginn die Stöcke noch nicht aktiv ein. Durch das natürliche Pendeln der Arme werden die Stöcke durch das Schlaufensystem automatisch mitgenommen und über den Boden nach vorne geschleift. Achten Sie auf lockere Schultern und einen natürlichen Armschwung. Der Stocksprung sollte möglichst nahe beim Körper erfolgen, der Oberkörper ist dabei stets leicht nach vorne geneigt. Nach und nach wird der Stock etwas weiter nach vorne geführt und auch kurz vor dem Stockeinsatz fester in die Hand genommen. Achten Sie auf

einen raumgreifenden Schritt und rollen Sie mit dem Fuss aktiv von der Ferse über Fussballen und Fussspitzen ab.

Nach den ersten Gehversuchen können Sie sich jetzt langsam darauf konzentrieren, die Stöcke aktiv einzusetzen. Der Stockschub erfolgt erst gegen den Schluss der Armbewegung und die grösste Kraft wird eingesetzt, wenn die Arme ganz hinten und fast vollständig gestreckt sind. Der Griff wird hinten vollständig losgelassen, Erst gegen Ende der Vorwärtsbewegung der Arme wird der Griff wieder gefasst.

Die Belastung beim Nordic Walking ist nicht immer gleich. Je nach Geländeform und Intensität wird der Körper unterschiedlich gefordert. Im flachen Gelände bestimmen die Schrittlänge und Schrittkadenz die Intensität, im hügeligen Gelände wird durch die Neigung des Hanges die Beanspruchung vorgegeben. Auch die Technik verändert sich durch die Geländewahl.

## Mit Vorlage bergauf

Beim Bergaufwärts-Walking werden die Arme wesentlich stärker beansprucht als im flachen Gelände, kann man sich doch mit den Stöcken regelrecht den Hang hochschieben. Der Oberkörper neigt sich dadurch weiter nach vorne, die Schritte bleiben so lange wie möglich. Im Gelände darf die Stocklänge daher ruhig etwas kürzer sein als im Flachen.



## In den Knien bergab

Beim Bergab-Walking sollte der Körperschwerpunkt möglichst tief gehalten werden. Dies erreicht man, indem man konstant leicht in den Knien bergab geht und sich nach dem Aufprall des Fusses nicht vollständig aufrichtet. Die Stöcke dienen dabei als aktive «Bremsen». Die Schrittlänge ist kurz, der Abstoss des Fusses erfolgt viel weniger aktiv als beim Walken im Flachen, damit die Hüfte nicht nach oben gestossen wird.



# Der richtige Mix

Unser Körper ist ein schlaues Kerlchen: Wenn er nicht bewegt wird, legt er sich schnell Fetterserven an, um für eventuell kommende schlechte Zeiten gewappnet zu sein. Andererseits reagiert er auf eine körperliche Belastung zuerst einmal beleidigt, konkret mit einer Ermüdung. Das bedeutet, dass wir unmittelbar nach einer Belastung weniger leistungsfähig sind als vorher. Nun beginnt die Regenerationsphase, die Erholung. Das Geniale dabei ist, dass sich der Körper in dieser Phase nicht nur erholt, sondern sich gleich auch noch für die nächste Belastung aufrüstet. Es kommt zu einer so genannten Superkompensation, das heisst, die Leistungsfähigkeit steigt über das ursprüngliche Niveau vor dem Training an. Dieser Effekt bildet die Grundlage des sportlichen Trainings. Ein regelmässiges Ausdauertraining von drei bis vier Stunden pro Woche wirkt nachweislich immunsteigernd und ist unserer Gesundheit sehr förderlich. Wenn wir unseren Körper regelmässig mit dem passenden Reiz fordern, erreichen wir eine optimale Verbesserung unserer Leistungsfähigkeit. Unser Herz gibt dabei den Takt an, denn die Herzfrequenz steigt parallel zur Belastungsintensität: Andererseits ist es so, dass die Herzfrequenz – bei gleicher Leistung – mit der Zeit sinkt, wenn wir besser trainiert sind, denn ein trainiertes Herz braucht weniger Schläge, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen.

## Die unterschiedlichen Intensitätsstufen

Intensitätsstufe 1–3 = Belastungsstufen für den Gesundheitswälder  
 Intensitätsstufe 1–4 = Belastungsstufen für den sportlichen Nordic Walker  
 Intensitätsstufe 5 = für Nordic Walking nicht relevante Belastungsstufe

### Intensitätsstufe 1

60–70% der max. Herzfrequenz (MHF)\*

Das so genannte «Schlechte-Gewissen-Tempo». Lange, ganz langsame Einheiten. Ganz wichtig für alle Sportler als Fundamentaufbau zu Beginn einer langen Saison und beim Einstieg in regelmässiges sportliches Training. Entspricht gemütlichem Nordic Walking im flachen Gelände. Pulsbereich ungefähr 110–130.

### Intensitätsstufe 2

70–75% der max. Herzfrequenz (MHF)\*

Mässiges Tempo, immer noch vorzugsweise lange und regelmässige Einheiten. Hier findet hauptsächlich das Training des Fettstoffwechsels statt. Ganz entscheidende Stufe für alle Sportler über das ganze Jahr, gerade auch für Einsteiger. Zur Kontrolle: Sprechen ist während der Belastung noch problemlos möglich. Selbst bei Spitzensportlern spielt sich mehr als die Hälfte des gesamten Trainings in den Stufen 1–3 ab. Entspricht zügigem Nordic Walking eher im flachen Gelände. Pulsbereich ungefähr 120–140.

### Intensitätsstufe 3

75–80% der max. Herzfrequenz (MHF)\*

Festigen des Fundamentes. Vermutlich der Bereich, in dem die meisten Sportler gefühlsmässig automatisch trainieren würden. Sprechen nur noch mit Unterbrüchen möglich. Gerade für Untrainierte und Einsteiger hat dieses Tempo zu Beginn einen grossen positiven Effekt. Langfristig ist eine Kombination mit den Stufen 1, 2 und für Sportler später auch mit der Stufe 4 zu empfehlen. Ein dauerndes Training nur in dieser Stufe laugt auf lange Sicht den Körper aus. Entspricht sehr schnellem Nordic Walking im anspruchsvollen Gelände. Pulsbereich ungefähr 140–160.

### Intensitätsstufe 4

80–90% der max. Herzfrequenz (MHF)\*

So verbessern Sie ihre Schnelligkeit und Tempofestigkeit. Hier spielen sich Intervallformen ab. Das Training ist zwar sehr hart, aber auch sehr Gewinn bringend. Dieser Trainingsbereich sollte nur dosiert eingesetzt werden und nur von ambitionierten Sportlern, denn er bedingt eine lange Erholungszeit. Entspricht sehr schnellem Nordic Walking bergauf oder Laufsprüngen und Lauftraining mit Stöcken. Pulsbereich ungefähr 160–180.

### Intensitätsstufe 5

90–100% der max. Herzfrequenz (MHF)\*

Sehr auszehrend und belastend. Bedingt sehr lange Erholungszeit. Darf nur während eines Wettkampfes und zeitlich nur sehr kurz angezapft werden. Für den Gesundheitsbereich und im Nordic Walking unwichtige Trainingsstufe. Pulsbereich ungefähr 180–210.

\* Ihre persönliche maximale Herzfrequenz ermitteln Sie, indem Sie nach einem zehnmütigen Einlaufen oder Einfahren eine leichte Steigung von rund zwei bis drei Minuten gleichmässig, aber so schnell wie möglich hoch laufen oder hoch fahren und unmittelbar danach Ihren Puls messen. Achtung! Beim Ermitteln des Maximalpulses ist bei Untrainierten Vorsicht angebracht. Sind Sie über 40 und/oder noch nicht trainiert, dann sollten Sie sich entweder an die oben angegebenen Pulsangaben halten ohne Maximaltest oder zuerst einen ärztlichen Check durchführen lassen.

## Welcher Puls ist normal?

Allgemeine Pulswerte sind immer Durchschnittsangaben ohne Gewähr für individuelle Abweichungen. Rechnerische Grössen und Faustregeln sind daher nur mit grösster Vorsicht zu geniessen. Der Maximalpuls liegt bei älteren Menschen in der Regel tiefer als bei jungen Menschen. In jungen Jahren kann er schnell auf 220 hochschnellen, im Erwachsenenalter ist das Überschreiten von 200 seltener und ein Maximalpuls von 180 bis 190 häufig. Trainings im Langzeitbereich finden meist im Bereiche von 110 bis 140 Schlägen pro Minute statt. Intensive und kürzere Trainings können durchaus im Bereich von 150–180 Schlägen liegen. Der Ruhepuls von Spitzensportlern kann bis auf 35 Schläge sinken. Im Normalfall liegt er beim Menschen zwischen 50 und 70 Schlägen, bei Sportlern tiefer als bei Nichtsportlern und Rauchern.

# Taktgeber Herz

## Den «richtigen» Puls gibt es nicht!

So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich verhält sich unser Herzschlag. Während der eine einen Maximalpuls von 170 hat, kann die andere ihren Pulsschlag leicht bis auf über 200 treiben, und wenn die eine einen Ruhepuls von 45 hat, schlägt das Herz des anderen vielleicht schon 60-mal in der Minute. Wenn zwei Menschen zusammen sportlich gleich schnell unterwegs sind, heisst das noch lange nicht, dass sie auch den gleichen Puls haben. Auf den Punkt gebracht: Den absoluten, einzig richtigen Trainingspuls gibt es nicht. Lassen Sie sich deshalb nicht von fixierten Pulswerten aus der Ruhe bringen, sondern versuchen Sie, individuell für sich die optimalen Pulswerte zu bestimmen. Der Herzschlag ist die entscheidende Grösse, um herauszufinden, mit welcher Intensität man Sport treiben soll. Grundlagentraining findet in anderen Pulsbereichen statt als Schnelligkeitstraining, und wer gezielt abnehmen will, trainiert ebenfalls anders als jemand, der seine Bestzeiten verbessern will.

Die wohl exakteste Möglichkeit, die Trainingsbereiche individuellen Pulswerten zuzuordnen, stellen Leistungstests dar, bei denen der Laktatgehalt im Blut gemessen wird. Das Laktat gibt Auskunft über die Intensität während des sportlichen Trainings. Leistungstests werden mittlerweile in den meisten Fitnesszentren oder auch bei Sportärzten angeboten (Kosten: rund 100 bis 200 Franken) und eignen sich bestens als einmalige Standortbestimmung. Eine weniger aufwändige und doch recht aufschlussreiche Möglichkeit können Sie aber auch gut selbst durchführen, indem Sie anhand des indivi-

duellen Maximalpulses die Trainingsintensität in fünf unterschiedliche Belastungsbereiche einteilen, die im sinnvollen Zusammenspiel ihre optimale Wirkung entfalten (intensive und langsame, kurze und längere Trainings im Wechsel; vgl. Kasten «Die unterschiedlichen Intensitätsstufen»).

Ordnen Sie den gemessenen Bereichen auch Ihr subjektives Empfinden zu. Bei welchem Herzschlag spüren Sie welche Anstrengung? Bei welchem Puls wackelt es sich locker, bei welchem Puls empfinden Sie die Belastung als anstrengend oder gar hart? Mit einem einfachen Herzfrequenzmesser haben Sie Ihren Herzschlag jederzeit fest im Griff und sehen, wie Sie auf welche Belastung reagieren.

Mit der Zeit können Sie mit den verschiedenen Trainingsintensitäten spielen, ab und zu bewusst ganz langsame und längere Trainingseinheiten mit gemässigtem Puls durchführen, hin und wieder aber auch Fahrtspiele oder Intervalle einbauen, bei denen der Herzschlag kurzfristig ganz andere Dimensionen erreichen kann.

## Die wichtigsten Puls-Tipps

- ◆ Variieren Sie die Intensität des Trainings und benutzen Sie dazu Ihre Herzfrequenz.
- ◆ Legen Sie das Schwergewicht auf Trainings in den Intensitätsstufen 1–3, die Stufe 4 sollte nur dosiert und ganz gezielt, die Stufe 5 beim Nordic Walking gar nicht eingesetzt werden.
- ◆ Spielen Sie mit Ihrem Puls und versuchen Sie, Ihren Puls in allen möglichen Situationen richtig einzuschätzen. Also nicht nur im Training, sondern auch in Alltagssituationen (beim Aufstehen, im Büro, beim Treppensteigen usw.) und ungewohnten Situationen (Krankheit, extreme Müdigkeit usw.). So lernen Sie Ihren Körper kennen.



## Trainingstipps Nordic Walking

Eine Mustertrainingseinheit Nordic Walking setzt sich idealerweise zusammen aus:

- ◆ 5 Minuten Einlaufen
- ◆ 10 Minuten Kräftigungsprogramm mit Stöcken (vgl. Seite 22)
- ◆ rund 30–60 Minuten Nordic Walking am Stück
- ◆ 10 Minuten Stretching mit Stöcken (vgl. Seite 24)

Wenn Sie Ihre Leistungsfähigkeit deutlich verbessern wollen, sollten Sie rund 3–5-mal pro Woche trainieren. Am vielseitigsten ist Nordic Walking im leicht hügeligen Gelände, da dort abwechslungsweise Arme oder Beine stärker gefordert werden. Am sinnvollsten ist eine Aufteilung der einzelnen Trainings in Intensitätsbereiche. Trainieren Sie 2–3-mal pro Woche mit konstantem Tempo in den Intensitätsbereichen 1 und 2 (mindestens 40 Minuten und länger; eher flaches Gelände oder nur leichte Neigung). Dazu macht auch ein- bis zweimal ein Training in der Stufe 3 Sinn (rund 45–60 Minuten; abwechslungsreiches Gelände). Und Fortgeschrittene dürfen durchaus auch einmal wöchentlich ein intensiveres Training in der Stufe 4 ausführen (rund 30–50 Minuten: im hügeligen Gelände, allenfalls kombiniert mit Laufen).

## Swiss Walking Event

Obwohl Walking und Nordic Walking keine Wettkampfsportarten darstellen, bedeutet ein Anlass unter Gleichgesinnten für viele Sportler das Quentchen Motivation, das es braucht, um fleissig die Trainingsmühen auf sich zu nehmen. Für rund 7000 Sportlerinnen und Sportler ist eine solche Motivationspritze der Swiss Walking Event in Solothurn (vgl. Seite 32), der einzige reine Walking- und Nordic Walking-Anlass in der Schweiz. Lenken Sie Ihr Training in regelmässige Bahnen. In wenigen Monaten sind Sie fit, um die Herausforderung Walking Event anzunehmen. Infos: [www.swisswalking.ch](http://www.swisswalking.ch)



# Kraft für mehr Stabilität

Nicht selten sind die Ursachen von Überbelastungen beim Nordic Walking (und vor allem auch im Laufsport) auf Fehl- und Ausweichbewegungen zurückzuführen, die ihren Ursprung in fehlender Muskelkraft ha-

## Ein zusätzliches Krafttraining neben dem Nordic Walking hilft Verletzungen vorzubeugen.

ben. Eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur stabilisiert das Becken und trägt dazu bei, dass der Antrieb zielgerichtet nach vorne verläuft. Eine schwache Rumpfmuskulatur führt zu Ausweichbewegungen zur Seite, die Kraft verpufft, die Geschwindigkeit sackt zusammen, Fehlbewegungen sind die Folge. Zudem wirkt ein gut ausgebildeter Muskelgürtel wie ein Korsett und schützt gegen Verletzungen. Gerade im Alter ist genügend Kraft deshalb von grosser Bedeutung und der Verlust der Muskelkraft ohne entsprechendes Training weitaus grösser als in jungen Jahren. Das Training im Fitnesscenter ist eine gute Möglichkeit, gezielt der Kraft Beachtung zu schenken. Noch einfacher und trotzdem effizient sind Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht, die überall leicht ausgeführt werden können. Mit zweimal 20 Minuten Aufwand pro Woche beugen Sie Verletzungen vor und schaffen beste Voraussetzungen, schnell und trotzdem technisch sauber walken zu können. Die Stöcke sind dabei als Hilfsmittel Ansporn und Vereinfachung zugleich.



### Oberkörper/Schultern/Arme

Breitbeiniger Stand, Stöcke hinter Nacken quer zum Körper halten. Stöcke ganz nach hinten oben führen und Arme ausstrecken, einen Moment halten und dann wieder nach unten führen.



### Arm- und Brustmuskulatur

Stöcke hinter dem Körperschwerpunkt aufstellen. Mit Gesäss nach hinten unten sitzen, Arme kontrollieren die Bewegung. Körpergewicht wird mit dem Druck auf den Stöcken durch die Arme gehalten. Aufrichten und erneut nach unten senken.



### Oberschenkelmuskulatur

Ausfallschritt, Hände auf Stöcke aufgestützt. Hüfte absenken, bis hinteres Knie den Boden berührt. Vorderer Unterschenkel und hinterer Oberschenkel senkrecht zum Boden. Gerader Rücken. Langsam wieder aufrichten und dann Übung erneut durchführen.



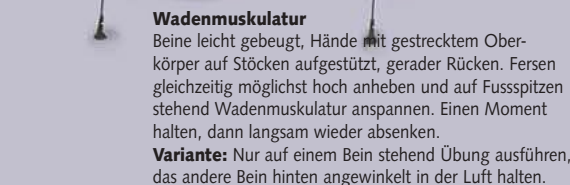
### Seitliche Oberschenkelmuskulatur

Stöcke vor Körper aufgestützt, gerader Stand. Ein Bein seitlich ausstrecken so weit wie möglich mit gestrecktem Bein. Nicht zu schnelle Bewegungsausführung. **Variante:** Beine nicht seitlich, sondern in der Längsachse nach vorne oben und hinten oben führen.



### Bauchmuskulatur

Rückenlage. Beine angewinkelt rund 90 Grad in der Luft. Stöcke quer vor der Brust. Rumpfheben. Brust und Stöcke werden in Richtung Knie angehoben, Kopf geht mit der Bewegung mit. **Variante:** Brust und Stöcke etwas seitlich nach oben in Richtung Knie führen.



### Wadenmuskulatur

Beine leicht gebeugt, Hände mit gestrecktem Oberkörper auf Stöcken aufgestützt, gerader Rücken. Fersen gleichzeitig möglichst hoch anheben und auf Fussspitzen stehend Wadenmuskulatur anspannen. Einen Moment halten, dann langsam wieder absenken.

**Variante:** Nur auf einem Bein stehend Übung ausführen, das andere Bein hinten angewinkelt in der Luft halten.

### Krafttraining leicht gemacht

- ◆ Einzelne Übungen 8–15-mal (oder bis zur Ermüdung) wiederholen (=1 Serie).
- ◆ Übungen beidseitig ausführen, langsame Bewegungsausführung.
- ◆ Pro Übung 2–3 Serien absolvieren.
- ◆ Zwischen den Übungen kurze Pausen (20–30 sec).
- ◆ Sobald eine Übung nicht mehr korrekt ausgeführt werden kann, sollte die Serie abgebrochen werden.
- ◆ Das Trainingsprogramm mindestens zweimal wöchentlich durchführen (Dauer vor einem Training rund 10 Minuten, bei eigenständiger Einheit rund 20–30 Minuten).

# Wichtiges Puzzleteil

Die körperliche Leistungsfähigkeit gleicht einem Puzzle, das aus verschiedensten Einzelteilen besteht. Ein wichtiges Puzzleteil bilden die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Menschen. Stretching bedeutet für unsere strapazierten Muskeln Pflege und Erholung zugleich. Es hält die Muskeln geschmeidig, verleiht uns ein gutes Körpergefühl und

## Stretching gehört zum Repertoire eines jeden Sportlers.

sorgt auch für einen Moment der Ruhe, des «Hineinhorchens» in den eigenen Körper. Dehnen kann man zu vielen Gelegenheiten: zum Aufwärmen, aber auch zum Cooldown, nach einer Verletzung und/oder zur Regeneration. Stretching verhindert Verspannungen und verhilft zu einer guten und aufrechten Haltung. Das Stretching gehört dabei sinnvollerweise zur gesamten Trainingseinheit mit dazu.

### Stretching leicht gemacht

- ◆ Nutzen Sie die Stöcke und führen Sie Übungen aus, die ohne Stöcke nicht so einfach wären.
- ◆ Legen Sie statische Dehnübungen entweder an den Schluss eines Trainings oder führen Sie diese in Ruhe zuhause aus. Unmittelbar vor einer schnellen Belastung kann dynamisch gedehnt werden (vgl. Kasten).
- ◆ Jede Dehnung rund 15–20 Sekunden halten, allenfalls 2 Serien ausführen. Bei der Endposition der Dehnung ist ein deutlich spürbares Ziehen spürbar, aber kein Schmerz. Die Atmung sollte ganz ruhig und regelmässig erfolgen.
- ◆ Bei Verletzungen nur Übungen ausführen, die völlig schmerzfrei sind.
- ◆ Beim Nordic Walking erfolgt durch die ganzheitliche Bewegung das Aufwärmen automatisch beim loswalken im gemächlichen Tempo.

### Oberschenkel hinten

Beide Hände vorne auf Stöcke aufgestützt. Hinteres Bein gebeugt, vorderes Bein gestreckt und die Fussspitzen mit Hilfe des einen Stockes in Flexposition bringen. Hüfte leicht nach hinten absenken, bis die Dehnung erfolgt. Oberkörper in Richtung Stöcke gebeugt, aber trotzdem gerader Rücken. Seite wechseln.

### Illiopsoas

Ausfallschritt so gross und tief wie möglich, beide Hände auf Stöcke aufgestützt. Stöcke auf Höhe der Füsse. Oberkörper so aufrecht wie möglich, gerader Rücken. Hüfte nach vorne unten schieben, bis die Dehnung erfolgt. Seite wechseln.

### Oberschenkel vorne

Einbeinstand, eine Hand auf Stock aufgestützt. Mit der freien Hand das hintere Fussgelenk fassen und in Richtung Gesäss ziehen. Gleichzeitig Hüfte dagegen halten und nach vorne drücken, gerader Rücken, aufrechte Haltung. Seite wechseln.

### Brustmuskulatur

Breitbeiniger Stand mit leicht gebeugten Beinen, aufrechte Haltung. Stöcke mit beiden Händen an den Enden fassen und nach hinten oben ausstrecken. Hüfte stabil halten und nicht zu stark ins hohle Kreuz gehen.

### Dynamisches Stretching

Ziel eines guten Aufwärmens ist die psychische und physische Vorbereitung auf die nachfolgende Belastung. Die Muskeln müssen in einen optimalen Spannungszustand gebracht werden. Bei schnellen, dynamischen Belastungen sollte deshalb im Vorfeld in erster Linie dynamisch gedehnt werden und statisches Stretching auf den Schluss einer Trainingseinheit gelegt werden. Beim dynamischen Stretching wird der Muskel in eine Ausgangsposition gebracht, in welcher ein leichter Zug spürbar ist. In dieser Stellung werden dann 5–10 kleine, wippende Bewegungen ausgeführt. Zum Einlaufen eignen sich übrigens auch klassische gymnastische Übungen bestens.

### Wade

Ausfallschritt, Hände vorne auf Stöcke aufgestützt. Fussspitzen schauen beide nach vorne, Oberkörper aufrecht. Hüfte langsam in Richtung Stöcke schieben, bis die Dehnung in der hinteren Wade erfolgt. Beide Fersen bleiben auf dem Boden. Seite wechseln.

### Schultermuskulatur

Beine leicht gebeugt, Oberkörper parallel zum Boden nach vorne gebeugt, Hände mit möglichst gestreckten Armen vorne auf den Stöcken aufgestützt. Brust und Schultern in Richtung Boden drücken, bis die Dehnung erfolgt.

Viele Übungen zum Thema Kraft und Stretching finden Sie auch auf den Helsana swiss running walking trails (vgl. auch Seite 32). Infos unter: [www.helsana.ch/trail](http://www.helsana.ch/trail)

# Die perfekte Alternative

Immer nur stur das Gleiche tun macht auch im Sport wenig Sinn, und dazu schlägt es langfristig auf die Motivation. Unter Crosstraining versteht man das Training in zwei oder mehreren Sportarten. Dabei geht es in

**Bringen Sie Abwechslung in Ihr sportliches Training! Nordic Walking als Crosstraining ist die ideale Alternative für Vielsportler.**

erster Linie darum, möglichst vielseitig, lustbetont und den Verhältnissen angepasst Sport zu treiben. Crosstraining verhindert Einseitigkeit und vermindert das Risiko von Überlastungen.

Nordic Walking ist eine ideale Crosstrainingsform für alle Sportler. Noch vor wenigen Jahren wurden die Walker – zumindest hinter vorgehaltener Hand – bestaunt und belächelt, wenn sie mit schnellen Schritten und heftig pendelnden Armbewegungen durch Wohnquartiere und Strassen marschier-

ten. Gleiches widerfuhr ein paar Jahre später auch den Nordic Walkern, als mit den Stöcken plötzlich noch etwas Neues dazu kam, die Bewegungen aber gleichwohl ungewohnt und gewöhnungsbedürftig erschienen. Die schnelle Akzeptanz des Nordic Walkings durch Gesundheitsexperten und die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten führten aber bald dazu, dass nicht nur verletzte, übergewichtige oder ältere Menschen Freude an der sanften Sportart zeigten, sondern sich immer mehr auch andere Zielgruppen begeisterten. Schnell wurde klar, dass Nordic Walking nicht einfach nur sanft und schonend, sondern ebenso beanspruchend und kräftigend ist und eine eigenständige und vollwertige Sportart darstellt. Neben denjenigen Sportlern, die hauptsächlich Nordic Walking betreiben, werden deshalb zunehmend auch aktive Multisportler auf Nordic Walking aufmerksam. Gerade Laufsport ergänzt sich ausgezeichnet mit Nordic Walking. Eine gezielt gestaltete Nordic-Walking-Einheit bringt für Vielläufer, Vielbiker oder Vielskater (5–6 Trainings pro Woche) mehr als ein zusätzliches Lauf-, Bike- oder Skatetraining.

Beim Nordic Walking wird in geradezu einmaliger Weise neben der Ausdauerleistungsfähigkeit die ganze Skelettmuskulatur gefordert und Bänder, Sehnen und Gelenke werden umfassend gestärkt. Immer mit dem grossen Vorteil, dass die Verletzungsgefahr praktisch gleich null ist (wenn man nicht gerade über die eigenen Füße oder Stöcke stolpert). Ein Läufer beispielsweise kann mit Nordic Walking seine Fuss- und Schienbeinmuskulatur auf Vordermann bringen und gleichzeitig etwas für seine Arme tun. Die kräftige Armarbeit mit Stöcken überträgt sich positiv auf die aktive Armarbeit beim Laufen oder Langlauf.

Die Erfahrung zeigt: Wer Nordic Walking ausprobiert, ist überrascht, wie harmonisch und doch belastend die Bewegung ist – und zwei weitere entscheidende Vorteile: Nordic Walking gibt kaum Muskelkater (höchstens beim Bergab-Laufen) und bedingt eine nur sehr kurze Regenerationszeit. Eine Kombination mit 1–2 Mal Walking, 3–4 Mal Laufen oder einer anderen Hauptsportart macht also nicht nur Sinn, sondern bringt neben Abwechslung auf schonende Art auch Muskelkraft und Kondition. Denn Ihr Herz macht keinen Unterschied, auf welche Art

Sie es trainieren. Hauptsache ist, dass es genug gefordert, aber nicht überfordert wird. Ein spezialisiertes Training in nur einer Sportart wirkt sich langfristig muskulär wie auch in Bezug auf die Gelenke nicht selten negativ aus für den gesamten Bewegungsapparat. Gerade im Laufsport sind relativ häufig Überlastungsbeschwerden anzutreffen, denn beim Laufen wird zwar das Herz-Kreislauf-System intensiv gefordert, doch abgesehen davon muss sich der Läufer seine muskuläre Kraft anderweitig besorgen. Crosstraining bedeutet, bei jeder Sportart von den positiven Seiten profitieren zu können. Es heisst, den Verhältnissen angepasst zu trainieren und Bewegung vielseitig zu erleben. Kaum eine andere Sportart eignet sich dazu so ideal wie Nordic Walking.



# Auf die ganz harte Tour

Die Langläufer hetzen schon seit etlichen Jahren stockbewaffnet im Sommer die Alpweiden hinauf, fördern damit ihr Stehvermögen und vor allem auch ihre Armarbeit. Mit den modernen Nordic-Walking-Stöcken haben sie neuerdings Leichtgewichte in den

**Wem das Gehen mit Stöcken zu banal erscheint, kann ein anspruchsvolles Sprung- und Lauftraining ausführen.**

Händen, die bei geringerem Gewicht weit stabiler und flexibler sind als frühere Stöcke und durch das ausgeklügelte Schlaufensystem gleichzeitig wesentlich besser in den Händen liegen. Stöcke bieten sich deshalb für ein anspruchsvolles Sprungtraining geradezu an. Durch die Qualität der Stöcke macht das Training enorm Spass und eröffnet viele neue Möglichkeiten. Die besten Tipps für ein abwechslungsreiches Stocktraining:

- ♦ Suchen Sie bewusst ein abwechslungsreiches Gelände, damit Sie vielseitig gefordert werden. Sie dürfen dabei ruhig auch auf unbefestigten Wegen oder querfeldein laufen, damit Sie die Stöcke richtig einsetzen können.
- ♦ Im Flachen können Sie intervallmässig mit Hilfe der Stöcke Laufsprünge ausführen mit kurzen Pausen. In den Pausen normales Nordic Walking.

- ♦ Auch bergauf sind Laufsprünge möglich, dort wirken sie aber noch belastender und sind nur über kurze Strecken realisierbar. Vorschlag: Eine Strecke Laufsprünge bergauf, langsam wieder hinunter mit Hilfe der Stöcke. Mehrere Wiederholungen.
- ♦ Wenns nicht zu steil ist, darf es bergab ruhig im Laufschriff gehen, die Stöcke federn die Schläge ab und dienen als «Bremsen» (Vorsicht vor Muskelkater, wenns zu lange dauert). Wenns steil bergab geht, vorne zur Abfederung beide Stöcke gleichzeitig aufsetzen.
- ♦ Eine Gewinn bringende Trainingsform ist eine Mischform aus Laufsprüngen und Dehn- und Kräftigungsübungen, also eine Strecke laufen, eine Übung ausführen, wieder laufen usw. Dazu eignen sich die Helsana swiss running walking trail (vgl. Seite 32), oder Sie stellen Ihren eigenen Parcours nach Ihren persönlichen Vorlieben zusammen.
- ♦ Im unwegsamen Gelände dürfen geübte Läufer ruhig auch einmal mit gewöhnlichen Trainingsschuhen unterwegs sein. Dadurch werden Fussmuskulatur und Balance gefordert und für die nötige Trittsicherheit sorgen die Stöcke. Die Schweizer Wanderwege (gelb markiert) bieten sich für solche Kräftigungstrainings in idealer Weise an, bei den Bergwegen (rot-weiss markiert) muss man für ein Begehen in Turnschuhen schon vorsichtig sein, problemlose Füße besitzen und über eine gut ausgebildete Muskulatur verfügen. Oder auf stabiles Schuhwerk (z.B. Trail-Laufschuhe oder Wanderschuhe) wechseln.



# Hauptsache Stöcke

Nordic Fitness gilt als Überbegriff für alle Trainingsformen, die mit Stöcken ausgeübt werden. Davon gibt es mittlerweile eine ganze Menge. Ob Nordic Walking, Nordic Blading, Schneeschuhlaufen oder Skilanglauf, allen diesen Trainingsformen ist eigen, dass sie sehr gelenkschonend und doch kräftigend sind und gleichzeitig auch das Herzkreislauf-System belasten und fördern. Nordic Fitness erlaubt den saisonalen Wechsel unterschiedlichster Trainingsformen und hält durch die Vielseitigkeit die Motivation hoch.

Neben dem Nordic Walking erfreut sich das Nordic Blading zunehmender Popularität. Nordic Blading ist eine äusserst effektive

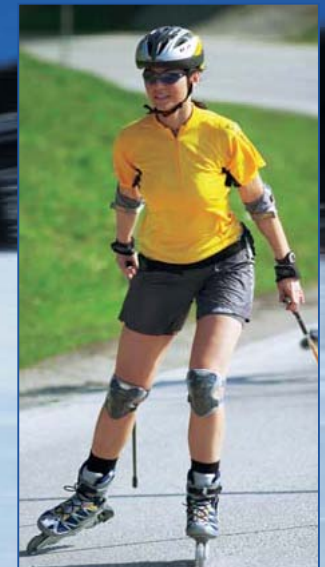
**Ob Gehen, Laufen, Rollen oder Gleiten – Stöcke erweitern das Training und bringen es in neue Dimensionen.**

Sportart und beliebte Trainingsform für Langläufer und Inline-Skater. Der Ganzkörpereinsatz, kombiniert mit einem Geschwindigkeits- und Gleitgefühl, fasziniert aber auch andere Ausdauersportler. Der Einstieg in die Sportart ist denkbar einfach und gerade auch für Inline-Anfänger leicht zu erlernen, bieten sich die Stöcke neben einem verbesserten Antrieb auch als Gleichgewichtshilfe an. Beim Nordic Blading sind die Stöcke länger als beim Nordic Walking, in etwa gleich lang wie beim Langlauf im Skatingstil (vgl. Kasten).

Etabliert hat sich auch das Schneeschuhlaufen. Irgendwo gehts allen gleich – wir wollen unberührte Natur. Möglichst un-

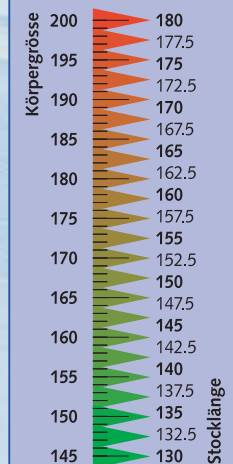
berührte. Die Einzigen, die zumindest eine kleine Chance darauf haben, sind Tourenläufer, Langläufer oder Schneeschuhläufer. Die Faszination des Schneeschuhlaufens ist ansteckend. Nur bei wenigen Sportarten kommt das Naturerlebnis so zum Tragen wie beim Stapfen durch den frischen Schnee. Einfach Schneeschuhe umschnallen und losmarschieren. Schreiten Sie durch unberührte Winterlandschaften, als ob Sie der einzige Mensch auf der Welt wären. Geniessen Sie die Ruhe und Entspannung. Mit Schneeschuhen ist man total unabhängig. Wählen Sie Tempo und Gelände frei nach Ihren Ansprüchen. Wenn Sie Nordic-Walking-Stöcke besitzen, können Sie einfach die Spitze mit einem Teller austauschen und schon haben Sie die passenden Stöcke zum Schneeschuhlaufen.

Skilanglauf hingegen benötigt eine eigene Ausrüstung. Durchgesetzt hat sich der Skating-Stil, aber auch das klassische Langlaufen ist wieder im Aufwind. Eine ganz neue Form ist das Crosslaufen, das Querfeldein-Laufen mit den Langlaufski, auch unter dem Sammelbegriff Nordic Skiing bekannt. Die speziell dafür hergestellten Ski sind etwas breiter als übliche Langlaufski und auch die Schuhe sind stabiler und fester als herkömmliche Langlaufschuhe. Dafür kann man mit den Offroad-Modellen neben den ausgetretenen Spuren ganz neue Naturerlebnisse genießen. Wie auch immer: Mit Stöcken können Sie das ganze Jahr über vielseitig und motiviert trainieren!



## Die passende Stocklänge beim Nordic Blading

Rechnen Sie Ihre Körpergröße  $\times 0,9$ . Gute Blader können noch rund 2,5 Zentimeter (für die Höhe der Skates) dazurechnen, aber für den Hobbysportler empfiehlt sich dies nicht.



### Swiss Walking Event Solothurn

Nordic Walking ist in erster Linie ein Gesundheits- und Aktivsport und kein Wettkampfsport. Seit 2000 gibt es einen reinen Walking- und Nordic Walking-Anlass in der Schweiz, den Swiss Walking Event. Der Walking Event findet immer im September in Solothurn statt und ist das grosse Saisonziel für regelmässig rund 7000 Sportler. Ohne Leistungsdruck kann über verschiedene Distanzen ein einmaliges Walking-Erlebnis genossen werden. Die Zeit wird zwar gemessen, aber es wird keine Rangliste, sondern eine Finisherliste erstellt. Im Vordergrund soll nicht der Wettstreit, sondern das Gruppenerlebnis stehen. Infos zum Swiss Walking Event unter:

#### Ryffel Running Veranstaltungen GmbH

Swiss Walking Event  
Tannackerstrasse 7  
3073 Gümligen  
Telefon 031 954 06 09  
swisswalking@ryffel.ch  
www.swisswalking.ch



### Weitere Veranstaltungen mit Walking und/oder Nordic Walking-Kategorien

Mittlerweile gibt es bereits eine ganze Anzahl von Läufen, die auch Walking- und Nordic Walking-Kategorien führen. Bei den Walking-Kategorien findet normalerweise zwar eine Zeitmessung statt, allerdings ohne Rangliste, sondern mit einer Finisherliste. Der Walkingsport wird von den Veranstaltern ganz klar nicht als Wettkampf positioniert. Das wäre auch kaum möglich, müssten doch Schiedsrichter kontrollieren, ob denn auch wirklich gewalkt und nicht gelaufen wird. Einige Laufveranstaltungen mit Walking-Kategorien:

|                               |                                                                                              |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Greifenseelauf:               | <a href="http://www.greifenseelauf.ch">www.greifenseelauf.ch</a>                             |
| Schweizer Frauenlauf Bern:    | <a href="http://www.frauenlauf.ch">www.frauenlauf.ch</a>                                     |
| Helsana Walking Day Romandie: | <a href="http://www.helsana.ch">www.helsana.ch</a>                                           |
| Helsana Walking Day Ticino:   | <a href="http://www.helsana.ch">www.helsana.ch</a>                                           |
| Züri walkt:                   | <a href="http://www.zueriwalkt.ch">www.zueriwalkt.ch</a>                                     |
| Grand Prix von Bern:          | <a href="http://www.gpbern.ch">www.gpbern.ch</a>                                             |
| Swiss Snowwalking Event:      | <a href="http://www.swissnowwalking.ch">www.swissnowwalking.ch</a>                           |
| Engadin Walking Day:          | <a href="http://www.engadinwalkingday.ch">www.engadinwalkingday.ch</a>                       |
| Engadiner Sommerlauf:         | <a href="http://www.engadin.ch/007stm_010201_de.htm">www.engadin.ch/007stm_010201_de.htm</a> |

Silvester Walking und Nordic Walking Event Baden:  
[www.marka-events.ch](http://www.marka-events.ch)

### Nordic Walking-Land Schweiz

In der Schweiz existiert ein flächendeckendes Kursangebot in Sachen Nordic Walking. Ryffel Running hat die Sportart in die Schweiz gebracht und ist zusammen mit der Breitensport-Allianz (Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Leichtathletik Ver-

band [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch), Swiss-Ski [www.swiss-ski.ch](http://www.swiss-ski.ch) und Allez Hop [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)) auch federführend im schweizerischen Nordic Walking-Kurswesen und in der Ausbildung. Die Ausbildung wird nach den Richtlinien der INWA (International Nordic Walking Association, [www.inwa.fi](http://www.inwa.fi)) durchgeführt. Infos über Nordic Walking-Kurse in Ihrer Region: Ryffel Running Kurse GmbH, Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen, Tel. 031 952 75 52, [kurse@ryffel.ch](mailto:kurse@ryffel.ch), [www.ryffel.ch/kursangebote](http://www.ryffel.ch/kursangebote).

In Zusammenarbeit mit der Helsana Krankenkasse werden in der Schweiz so genannte running walking trails erstellt. Mittlerweile gibt es schon über 50 solche Trails. Die Trails sind mit verschiedenen Posten konzipiert, die Länge der 2 bis 5 signalisierten Strecken pro Trail betragen zwischen 3 und 20 Kilometer. Die Benutzung der Trails ist gratis. Infos: [www.helsana.ch/trail](http://www.helsana.ch/trail). Eine Broschüre zu den Helsana swiss running walking trails kann gegen ein mit Fr. 1.– frankiertes C5-Rückantwort-Couvert gratis bezogen werden bei: Ryffel Running Kurse GmbH, Trail-Broschüre, Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen

### Nützliche Adressen

- ♦ Ryffel Running ist der Lauf- und Walkingspezialist in der Schweiz. Die neusten Artikel gibt es in den beiden Ryffel Running-Läden in Uster und Bern und im Internet über den Versand. Infos: [www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch)
- ♦ Salomon ist Outdoor-Spezialist und ein führender Schuh- und Bekleidungshersteller. Speziell für den Walking-Einsatz eignen sich die Modelle XA Comp II, XA Comp II XCR, XA Pro 3 D und XA Pro 3 D XCR. Infos zu den neusten Bekleidungsprodukten und Schuhmodellen unter: [www.salomon-sports.com](http://www.salomon-sports.com)
- ♦ Exel ist der weltweit grösste Stockhersteller und Pionier in Sachen Nordic Walking-Stöcken. In der Schweiz ist Exel offizieller Ausrüster des Swiss Walking Event. Das Exel-Sortiment umfasst mittlerweile diverse Modelle von den Einsteigerstöcken Stride (Fr. 119.–) und Trainer (Fr. 149.–), bis zum Aushängeschild Extreme für Fr. 219.–
- ♦ FIT for LIFE, ist das Schweizer Fachmagazin für den Ausdauersport, bietet spannende Reportagen, Porträts und viele Fachartikel und Infos zu den Themen Training, Technik, Produkte, Ernährung, Medizin und Gesundheit. Bestellen Sie Ihre Probenummer unter: [www.fitforlife.ch](http://www.fitforlife.ch)
- ♦ Die Seite des Schweizerischen Leichtathletik Verbandes: [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch), Online-Lauf-Guide inklusive Walking-Anlässe: [www.swissathletics.ch/g/breitensport/lauf03search.shtml](http://www.swissathletics.ch/g/breitensport/lauf03search.shtml)
- ♦ Swiss Nordic Fitness Organisation: [www.swissnordicfitness.info](http://www.swissnordicfitness.info)
- ♦ Nordic Fitness Point: [www.nordicfitnesspoint.ch](http://www.nordicfitnesspoint.ch)

### Buchtipp

Urs Gerig/A. Gonseth  
**Sanfte Ausdauer**  
blv Verlag

Urs Gerig  
**Richtig Walking**  
blv Verlag

Urs Gerig  
**Nordic Walking**  
blv Verlag

Bestellmöglichkeit direkt beim Autor unter:  
[gerig@sportcoach.ch](mailto:gerig@sportcoach.ch), [www.sportcoach.ch](http://www.sportcoach.ch)