

NORDIC - WALKING

Der Sport, der in den letzten Jahren den größten Zuspruch und das schnellste Wachstum in der Bevölkerung erzielt hat, ist Nordic-Walking. Nordic-Walking ist Walking mit speziellen Stöcken, die nicht gegriffen werden, sondern bei jeder Armbewegung neben dem Körper schwingen. Erst 1997 wurde der Name „Nordic-Walking“ kreiert und als Breitensport vorgestellt und seitdem wächst seine Popularität schnell. In der Heimat von Nordic-Walking Finnland ist es der Gesundheitssport Nummer 1.

Die Gründe hierfür liegen auf der Hand: Nordic-Walking ist ein äußerst effektives Ganzkörpertraining und zudem nicht nur für junge Sportler geeignet. Es verbessert die Kondition, Blutkreislauf stärkt Oberkörper- und Beinmuskulatur, erhöht die Beweglichkeit im Nacken- und Schulterbereich.

Im Bezug auf Pulsfrequenz und Kalorienverbrauch steigert sich beim Nordic-Walking die Effektivität um bis zu 50 % gegenüber dem normalen Walking, ohne dass es als anstrengender empfunden wird. Gleichzeitig schonert es die Gelenke und ist weniger schweißtreibend als Jogging. Es ist daher für Menschen mit Knieproblemen, Übergewicht und Sportwiedereinsteiger bestens geeignet. Nordic-Walking ist also die ideale Methode, um auf sanfte Weise fit zu werden und dabei auch noch Spaß zu haben.

DIE FAKTEN

- Nordic-Walking beansprucht etwa 90 % der Gesamtmuskulatur, dh. etwa 600 Muskeln werden gekräftigt und trainiert, auch Problemmuskulatur wie Gesäß, Rücken, Brust
- Nordic-Walking verbessert die Herz-, Kreislaufleistungen und die aerobe Ausdauer
- Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden als Einheit geschult
- Durch den aktiven Arm-, Stockeinsatz wird der Bewegungsapparat entlastet, Knie und Gelenke geschont
- Löst Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich und erhöht die seitliche Beweglichkeit bedeutend
- Positive Regulation von Blutdruck, Cholesterin und Körperfett
- Pro Stunde Nordic-Walking werden etwa 400 kcal statt 280 kcal beim Walking verbrannt und ist daher bestens zur Gewichtsreduzierung geeignet
- Nordic-Walking steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- Nordic-Walking ist leicht erlernbar, mit wenig Materialeinsatz überall ausübbar und ein ideales Outdoortraining
- Stärkt das Immunsystem und baut Stress ab



DIE STRECKEN

Route 1



Der idyllisch angelegte Weg führt um die beiden Bruchteiche und am Waldrand entlang. Da dieser Weg ohne Höhenunterschiede verläuft, kann er individuell in beide Richtungen gelaufen werden.

Schwierigkeitsgrad: leicht
Länge: 2,6 km

Route 2



Der Weg beginnt am Parkplatz und führt nach links am großen Bruchteich und anschließend am kleinen Bruchteich entlang. Am Kopf des kleinen Bruchteiches folgt man dem dort beginnenden asphaltierten Wirtschaftsweg und biegt nach Erreichen des Bauernhofs Lückertshof nach rechts auf einen Waldweg ab, der bis zur Herwigeiche führt. Von dort, nach rechts absteigend, führt der Weg zu den Bruchteichen und zum Ausgangspunkt zurück.

Schwierigkeitsgrad: mittel
Länge: 5,7 km

Route 3



Der Weg beginnt am Parkplatz und führt nach rechts am großen Bruchteich entlang. An der ersten Wegegabelung, geht es rechts über eine Steganlage Richtung Wasserretstelle. Hinter der Wasserretstelle führt der Rundwanderweg 15 am Wald entlang. Diesem folgt man in südlicher Richtung, wandert an der Herwigeiche vorbei durch das Dohlsbachtal. Kurz vor dem Ortsteil Orferode sieht man linker Hand den Joggelbrunnen, an dem man rechts auf dem Rundwanderweg 15 vorbei gehen muß, um über die Martinstraße ortsauswärts zur Herwigeiche zu gelangen. Dann führt der Weg, links abzweigend, hinunter zu den Bruchteichen und zum Ausgangspunkt zurück.

Schwierigkeitsgrad: mittel
Länge: 8,3 km

Route 4



Der Weg beginnt am Parkplatz und führt nach rechts am großen Bruchteich entlang. An der ersten Wegegabelung, geht es rechts über eine Steganlage, Richtung Wasserretstelle. Hinter der Wasserretstelle führt der Rundwanderweg 15 am Wald entlang. Diesem folgt man in südlicher Richtung an der Herwigeiche vorbei und durch das Dohlsbachtal. Kurz vor dem Ortsteil Orferode sieht man linker Hand den Joggelbrunnen, an dem man rechts auf dem Rundwanderweg 15 vorbei gehen muß, um über die Martinstraße ortsauswärts den Meissnerblick zu erreichen. Am Meissnerblick vorbei geht man auf Rundwanderweg 14 bis zum Waldrand und dann nach rechts auf einen Waldweg, entlang einer Viehweide und an der übernächsten Wegekreuzung in Richtung Sooden. Anschließend geht es nach rechts auf den Rundwanderweg 12 und über Serpentine absteigend bis zum Ortsrand des Stadtteils Sooden. Von hieraus geht man durch die Lindenallee, rechts abbiegend durch die Straßen Hinter dem Wahl und Konrad-Adenauer-Allee zum Ausgangspunkt an den Bruchteichen zurück.

Schwierigkeitsgrad: schwer
Länge: 9,1 km

