

Natürliches Training...

Die ideale Pulsfrequenz beträgt 130-150 Schläge/Min., die optimale Fettverbrennung wird erzielt bei 130 Schlägen. Fettdepots werden schon ab ca. 30 Min. Training verbrannt. Vorher greift der Körper auf die schnellen Reserven (Kohlehydrate) zu. Regelmäßige Bewegung verlangsamt altersbedingte Abbauprozesse im Körper und stärkt Immunzellen. Nach 30 Min. werden entspannende Glückshormone ausgeschüttet, die die Fantasie und Kreativität anregen. Mit regelmäßigem Nordic Walking halten sie ihren Körper gesund und fit.

Nordic Walking gilt seit 1997 als Breitensport und wird immer populärer. In seiner Heimat Finnland ist es der Gesundheitssport Nummer 1. Als effektives Ganzkörpertraining ist es nicht nur für junge Sportler geeignet. Es verbessert die Kondition, den Blutkreislauf, stärkt Oberkörper- und Beinmuskulatur und erhöht die Beweglichkeit im Nacken- und Schulterbereich. Pulsfrequenz und Kalorienverbrauch steigern sich beim Nordic Walking effektiv um bis zu 50% gegenüber dem normalen Walking, ohne dass es anstrengender ist. Gleichzeitig schont es die Gelenke und ist weniger schweißtreibend als Jogging: bestens geeignet für Menschen mit Knieproblemen, Übergewicht und Sport-(Wieder)einsteiger.

Auf geht's

Durch die B27 und die B80 sind wir mit der A7, A44 und der A5 verbunden.

Anreise: Von Norden: A7 beim Kreuz Drammetal auf die A38 Richtung Leipzig, Ausfahrt Friedland, B27 Richtung Eschwege. Von Süden: A7 Ausfahrt Bad Hersfeld, B27 Richtung Eschwege. Von Westen: A44, am Autobahnkreuz Kassel auf die A7 Richtung Hannover, Ausfahrt Werratal. Von Osten: A4 Ausfahrt Wommen, B400/B27, Richtung Eschwege/Bad Sooden-Allendorf.

Wir informieren Sie gerne:

Stadt Bad Sooden-Allendorf
Stadtmarketing/Tourist Information
Landgraf-Philipp-Platz 1-2
37242 Bad Sooden-Allendorf
Tel. 05652-9587-0
Fax 05652-9587-109
touristinfo@bad-sooden-allendorf.de
www.bad-sooden-allendorf.de

* Nordic-Walking-Stöcke können in der Tourist Information gegen Gebühr ausgeliehen werden.



Walking ...

BAD SOODEN ALLENDORF

www.bad-sooden-allendorf.de



3 Schwierigkeitsgrade,

1 **Route 1** | Schwierigkeitsgrad leicht, Länge 2,6 km
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.

2 **Route 2** | Schwierigkeitsgrad mittel, Länge 5,7 km
Der Weg beginnt am Parkplatz und führt nach links am großen Bruchteich und 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.

3 **Route 3** | Schwierigkeitsgrad mittel, Länge 8,3 km
Start wie Route 2 jedoch rechts entlang an der Herwigeiche vorbei durch das Dohlsbachtal. Linker Hand liegen Joggeli-Brunnen und Meißnerblick. Zurück über die Herwigeiche zum Ausgangspunkt.

4 **Route 4** | Schwierigkeitsgrad schwer, Länge 9,1 km
Start wie Route 3 bis Abzweig Richtung Meißnerblick. Der Beschilderung folgend, führt der Weg an einer Weide entlang durch

6 Routen und ...

den Wald und über Serpentinafen absteigend bis zum Ortsrand des Stadtteils Sooden. Von der Lindenallee aus, geht es rechts ab, durch die Straßen Hinter dem Wahl und Konrad-Adenauer Allee zum Ausgangspunkt zurück.

5 **Route 5** | Schwierigkeitsgrad mittel, Länge 9,0 km
Der Weg führt unter der Weratalbrücke hindurch und auf dem Solgrabendamm entlang, links abzweigend und dann wieder rechts durch Wiesen, entlang des Ahrenberges bis es links bergauf auf den Panoramaweg nach Ahrenberg geht. Von dort aus läuft man bis zur Zielecke und von hier aus absteigend über die kleine Hardt, am Friedhof entlang zum Ausgangspunkt zurück.

6 **Route 6** | Schwierigkeitsgrad mittel, Länge 11,5 km
Vom Startpunkt bis nach Ahrenberg verläuft der Weg analog der Route 5. Nachdem man den Ortsteil verlassen hat, geht man am Abzweig der Nordic-Walking-Route 5 ca. 2,5 km weiter und erreicht dann auch den Punkt „Zielecke“. Von hier aus geht man, gemeinsam mit der Route 5, zurück ins Tal und erreicht so wieder den Ausgangspunkt.

...viele gute Gründe:

Nordic-Walking

- ✓ beansprucht ca. 90% der Muskulatur, trainiert und kräftigt 600 Muskeln (auch Gesäß, Rücken, Brust)
- ✓ verbessert die Herz- und Kreislaufleistungen sowie die aerobe Ausdauer
- ✓ schult Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination als Einheit
- ✓ entlastet den Bewegungsapparat, schont Knie und Gelenke
- ✓ löst Muskelspannungen im Nacken- und Schulterbereich und erhöht die seitliche Beweglichkeit
- ✓ reguliert positiv Blutdruck, Cholesterin und Körperfett
- ✓ verbrennt pro Stunde etwa 400 kcal – bestens zur Gewichtsreduzierung
- ✓ setzt aktiv Atemhilfsmuskulatur ein, dadurch Steigerung der Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- ✓ ist leicht erlernbar, ein ideales Outdoor-Training mit minimalem Materialeinsatz
- ✓ stärkt das Immunsystem und baut Stress ab

