



Nordic Walking

■ 100 Laufstrecken in Bayern



Mit freundlicher Unterstützung von:



Vorwort	5	<i>AOKparcours</i>	
		<i>Oberes Werntal</i>	30
Gesundheitssport –		Karlstadt · Eußenheim	32
Nordic Walking	6	Links vom Main und	
Allroundgenie Nordic Walking	6	rechts vom Main	32
Stock und Schuh	7	Das Wandern, das Wandern	33
Auf die Technik kommt es an	7	Eußenheim und sein Wein	33
Die DNV-Nordic-ALFA-Technik	8	<i>AOKparcours</i>	
Step 1: Kennenlernen	9	<i>Karlstadt/Eußenheim</i>	34
Step 2: Erste Erfahrungen	10	Bayreuth	36
Step 3: Greifen und Loslassen	11	Die Geschenke der Markgrafen	36
Step 4: Aufrichten	12	Das Erbe der Künstler	36
Step 5: Bewegungsspielräume	13	Das Paradies für Urlauber	37
Step 6: Aktive Fußarbeit	14	<i>AOKparcours Rotmaital</i>	38
Step 7: ALFA-Technik & Varianten	15	Naturpark Steinwald	40
AOK-Nordic-Walking-Kurs	15	Es quillt und fließt	40
»Vor dem Training		Schiller und eisernes Kreuz	40
AUFWÄRMEN«	16	Zoigl, Spoutzn	
»Nach dem Training DEHNEN«	17	und Schwammer	41
AOKparcours	18	<i>AOKparcours</i>	
Kronach	20	<i>Naturpark Steinwald</i>	42
Nie bezwungen	20	Forchheim	44
Rund um Kronach	20	Festung und Fachwerk	44
Nahes und fernes		Kaiserpfalz und Pilatussage	45
Freizeitvergnügen	21	Von einem Paradies	
<i>AOKparcours Kronach</i>	22	ins andere	45
Selb	24	<i>AOKparcours Forchheim</i>	46
Rettung durch das		Heroldsberg	48
»weiße Gold«	24	Jedem Schloss seine Farbe	48
Porzellan, so weit das		Kirchspiel	48
Auge reicht	24	Zum leiblichen Wohl	49
Noch mehr Porzellan	25	<i>AOKparcours Heroldsberg</i>	50
<i>AOKparcours Selber Forst</i>	26	Amberg	52
Oberes Werntal	28	»Villa Ammenberg«	52
Kirchen, uralt und barock	28	Der Berg ruft	53
Schloss- und Gartenbarock	29	Nach der Erbauung die Natur	53
Besichtigung und Bewegung	29	<i>AOKparcours Am Ammerbach</i>	54

Furth im Wald	56	Rottal	80
Vom Guten und Bösen	56	Ein Ross und drei Rathäuser	80
Drachen überall und nirgends	56	Kirchen über Kirchen	80
Freizeitvergnügen ohne		Sand, Kastanien, Wasser	81
Drachen?	57	<i>AOKparcours Rottal</i>	82
<i>AOKparcours Drachenpark</i>	58	Freising	84
Heidenberg	60	Die geistliche Stadt	84
Ungarnplage	60	Bischofsstadt der Superlative	84
Weltverkehr auf dem		Kultur, Natur, Technik	85
Heidenberg	60	<i>AOKparcours Freisinger Forst</i>	86
Nach Südwesten und Nordosten	61	Neu-Ulm	88
<i>AOKparcours Heidenberg</i>	62	Die große, alte Schwester	88
Neumarkt i. d. OPf.	64	Die kleine, junge Schwester	89
Über den Tellerrand hinaus	64	Beiderseitiger Freizeitgenuss	89
»Die grünste Stadt der		<i>AOKparcours Neu-Ulm</i>	90
Oberpfalz«	64	Olympiapark München	92
Es grünt so grün	65	Vom Trümmerfeld	
<i>AOKparcours Neumarkt</i>	66	zur Millionenattraktion	92
Straubing	68	Unterm großen Dach	93
Straubing – Geschichte		Auf dem großen Dach	93
und Kultur	68	<i>AOKparcours Olympiapark</i>	
Natur und Freizeit	69	<i>München</i>	94
<i>AOKparcours Stadt Straubing</i>	70	Bernried am	
Waldkirchen	72	Starnberger See	96
Neues Leben innerhalb		Ein preisgekröntes Dorf	96
alter Mauern	72	Eine amerikanische	
Händler, Bauern und arme		Millionenerbin	96
Poetin	73	Kasperlgraf und Märchenkönig	97
Reichtum im »armen«		<i>AOKparcours</i>	
Bayerischen Wald	73	<i>Bernried/Höhenried</i>	98
<i>AOKparcours Waldkirchen</i>	74	Lenggries	100
Landshut	76	Körperlich aktiv in jeder	
Land	76	Jahreszeit	100
Stadt	76	Von versunkenen	
Fluss	77	Orten und Mauerresten	100
<i>AOKparcours Stadt Landshut</i>	78	Après-Sightseeing	101
		<i>AOKparcours Lenggries</i>	102

Die DNV-Nordic- ALFA-Technik

Um aus dem Gehen mit Stöcken Nordic Walking zu machen, hat der Deutsche Nordic Walking und Nordic Inline Verband e.V. (DNV) die ALFA-Technik entwickelt, die in sieben Schritten zur richtigen Technik führt. ALFA steht dabei für

- A = aufrechte Körperhaltung,
- L = langer Arm,
- F = flacher Stock und
- A = angepasste Schrittlänge.

Im Folgenden werden die sieben Schritte der ALFA-Technik beschrieben.



Step 1

Kennenlernen

Zunächst gilt es, sich mit der Ausrüstung vertraut zu machen. Die richtige Schlaufeneinstellung wird gesucht und die Stocklänge geprüft. Mit folgender Formel kann man sie berechnen: Körpergröße \times 0,66 = maximale Stocklänge. Am besten den Stock ohne Gummipad aufrecht vor sich stellen. Der Ausgang der Handschlaufen sollte auf Höhe des Bauchnabels sein.

Die Schlaufe ist optimal eingestellt, wenn der Stock bei nach hinten gestrecktem Arm und geöffneter Hand eine direkte Verlängerung des Arms bildet. Und startet man mit einem Kurs, gehört zum Kennenlernen auch das gegenseitige »Anwärmen«, um sich miteinander für Nordic Walking zu »erwärmen«.



Erste Erfahrungen

Im zweiten Schritt werden die ersten drei Buchstaben beschnuppert: die aufrechte Körperhaltung, der lange Arm und die flachen Stöcke. Die Hände werden anfangs geöffnet, die Finger gespreizt. Die Arme lässt man pendeln wie beim natürlichen Gehen, die Stöcke dürfen noch schleifen.

Wichtig ist es nun, ein Gefühl für den Diagonalschritt zu entwickeln. Linkes Bein und rechter Arm werden abwechselnd nach vorne bewegt. Schrittlänge und -frequenz richten sich dabei nach dem alltäglichen Gehverhalten.

Beim Gehen mit geöffneten Händen erleben Sie die natürliche Kreuzkoordination, auf welche die ALFA-Technik aufgebaut ist.



Greifen und Loslassen

Jetzt muss das richtige Timing von Greifen und Loslassen erlernt werden. Und zwar je exakter, desto besser. Geschult werden die Zusammenhänge zwischen Greifen, Handgelenkstellung und richtigem Stockwinkel. Freuen wird sich dabei die Muskel- und Venenpumpe im jeweiligen Arm, da sie optimal trainiert wird.

Zunächst wird am besten im Stand geübt. Beginnen Sie als Erstes mit gleichseitigem Schwingen der Arme, dann im Wechsel: In der Schwungphase (nach vorne) früh greifen, in der Schubphase (nach hinten) den Stock loslassen. Als Nächstes versucht man sich im Doppelstockgehen: Die Stöcke werden gleichzeitig mit dem ersten Schritt eingesetzt. Die komplette Armbewegung wird auf drei Schritte verteilt.

Step 4



Aufrichten

Nun heißt es: Kopf hoch! Das »A« des »aufrechten Gehens« kommt nun ins Spiel. Der Blick wird nach vorne gerichtet, die Körpermitte stabilisiert und der Oberkörper natürlich aufgerichtet.

Jede Vorlage mit zu stark gekipptem Becken ist zu vermeiden. Der Rücken freut sich, denn er darf sich strecken. Die Lunge bekommt mehr Sauerstoff, was sich positiv auf den ganzen Körper auswirkt. Und – man denke an Laufsteg und roten Teppich – die Attraktivität gewinnt.