

# Tipps zum Nordic Walking

Natur erleben und den Körper sanft trainieren, dafür ist Nordic Walking wie geschaffen. Aber nur wer mit richtigen Equipment und richtiger Intensität trainiert, erzielt die optimale Fitness.

## Stöcke

Beim Kauf von Stöcken ist zu beachten, dass Karbonstöcke hochwertiger und leichter sind als Aluminiumstöcke. Auch sind einteilige Stöcke stabiler als Teleskopstöcke. Die Metallspitzen für Waldboden und Feldwege sollten je nach Untergrund auch mit Gummi-Pads für Asphalt- und Steinpassagen ausgerüstet sein. Die optimale Stocklänge berechnet sich durch den Faktor 0,66 der eigenen Körpergröße. Bei gerade aufgesetztem Stock und senkrechtem Oberarm sollte der Winkel zwischen Ober- und Unterarm etwas größer als 90 Grad sein.

## Outfit

Funktionelle Sportbekleidung, Handschuhe, Kopfbedeckung und nach Möglichkeit ein Herzfrequenzmessgerät gehören zu den wichtigsten Ausrüstungsgegenständen beim Nordic Walking. Wer sich in höheren Regionen bewegt, sollte auf jeden Fall eine Sonnencreme dabei haben. Für Nordic Walking-Touren ab einer Dauer von 45 Minuten gehören eine Trinkflasche sowie Verpflegung mit auf den Weg. Zu empfehlen sind mineralhaltiges Wasser, um den Salzverlust durch das Schwitzen auszugleichen oder auch Mineralwasser mit einem Fruchtsaftanteil, um dem Körper gleichzeitig Energienachschub zu liefern. Dazu sind leichte Leckerbissen, wie Müsliriegel, Kohlenhydrat-Riegel und Bananen, schnelle Energielieferanten für zwischendurch.

## Schuhe

Wichtig ist, dass die Walking-, Jogging- oder leichten Trekkingschuhe eine gute Profilsohle haben. Wer schlechtere Wetterbedingungen wie Regen und Feuchtigkeit nicht scheut, sollte auf wasserfestes Schuhwerk achten. Stabile Seitenleisten sorgen für eine exakte Fußführung und Abrollbewegung. Optimalen Halt geben individuell angepasste, anatomische Einlagen.

## Richtig Trainieren

Wer Verbesserung der Fitness und Gewichtsreduktion zum Trainingsziel hat, erreicht mit Dauertraining in der Fettverbrennungszone bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz die besten Ergebnisse. Das ist besonders ab einer Trainingsdauer von 45 bis 60 Minuten effektiv. Grundsätzlich gilt: Mit dem Training langsam beginnen und die Belastung nur allmählich steigern. Um Verletzungen vorzubeugen und Regenerationszeiten des Körpers zu

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführlich Informationen (Fotos, Texte, Videos) über den DSV-Presseserver:

- Sicherheit im Skisport
- Service
- Ausrüstung
- Umwelt- & Naturschutz
- Skigeschichte
- Skitouren & Hochgebirge
- Sport & Schule
- DSV nordic aktiv
- DSV-Skiversicherungen
- Rechtswesen
- Ausbildung
- Sportmedizin
- Seniorensport
- Skijugend
- DSV-Wettkampfserien
- Skisport mit Behinderung

Informationen und Bildmaterial zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:

Link: [www.ski-online.de/presse](http://www.ski-online.de/presse) – Zugang: presse/presse  
Pfad Zielordner: 01\_DSV\_Freizeitsport



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen!  
mehr Informationen finden Sie unter [www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv)

beschleunigen, sollte man vor jedem Training die Muskeln aufwärmen und nach dem Training ein Dehnungsprogramm durchführen. Für Anfänger und weniger Trainierte empfiehlt sich der Besuch eines Kurs eines ausgebildeten DSV Nordic Walking Trainers in einem Skiverein oder in einer DSV-Skischule.

### Strecken

Prinzipiell kann Nordic Walking fast überall effektiv trainiert werden. Besonders effektiv ist Training aber im leicht hügeligen Gelände, denn je schwerer das Gelände, desto höher sind Intensität und Anstrengung. Der Deutsche Skiverband hat mit Unterstützung der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS) bundesweit über 200 DSV nordic aktiv Zentren zur Ausübung der Sportart Nordic Walking eingerichtet. Insgesamt stehen damit mehr als 8.000 zertifizierte und ausgeschilderte Streckenkilometer zur Verfügung. Die Strecken sind nach Schwierigkeit in drei Kategorien eingeteilt: blau (leicht), rot (mittelschwierig), schwarz (schwierig).

TIPP: Am meisten Spaß macht Nordic Walking in der Gruppe, zum Beispiel in einem Verein oder am besten im Skiverein. Nordic Walking-Kurse werden auch von vielen Krankenkassen bezuschusst.

Sämtliche Zentren sind im Internet unter [www.ski-online.de/nordicaktiv](http://www.ski-online.de/nordicaktiv) zu finden.



Optimaler Schutz für  
Wintersportler mit den  
DSV-Skiversicherungen!  
mehr Informationen finden Sie unter  
[www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv)