

Nordic Walking - Mehr als Gehen mit Stöcken

Nach dem Ausbildungskonzept des DSV ist Nordic Walking mehr als nur Gehen mit Stöcken. Mit den drei vom Skiverband geschulten Techniken wird nicht nur der Sport facettenreicher, sondern auch eine äußerst breite Zielgruppe erreicht. Vom Einsteiger bis zum Profi bietet diese Sportart für jeden etwas.

So unterscheidet das DSV Nordic Walking-Ausbildungskonzept zwischen den Techniken Soft, Fitness und Sport.

Die **Soft-Technik** ist für Einsteiger perfekt geeignet. Sie ist leicht zu erlernen, kraftsparend und wenig belastend für Herz und Kreislauf.

Die **Fitness-Technik** nutzt ähnliche Bewegungsabläufe wie im Soft-Bereich. Hier wird aber mit deutlich größerer Intensität trainiert, sodass Kalorienverbrauch und Muskelkräftigung gefördert werden. Auch der Bewegungsumfang nimmt zu.

Die **Sport-Technik** bedeutet eine weitere Steigerung. Der Bewegungsumfang und der Stockeinsatz werden weiter intensiviert. Dies ermöglicht ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining.

Übrigens: Das Bewegungsmuster beim Nordic Walking ähnelt sehr stark dem beim Skilauf. Nordic Walking, früher als Skigang bezeichnet, ist für DSV-Athleten seit jeher eine Sommertrainingsmethode.

Was ist ein DSV Nordic Walking Zentrum

Der Umweltbeirat des Deutschen Skiverbandes und das Institut für Natursport und Ökologie der Deutschen Sporthochschule Köln haben Richtlinien und Inhalte für DSV Nordic Walking Zentren entwickelt, nach denen bundes- und europaweit NW-Zentren eingerichtet werden. Dabei ist ein Zentrum mehr als eine Ansammlung von Schildern und Strecken. Zum Zentrum wird es dann, wenn dort Leben herrscht, Kurse und aktive Treffs angeboten werden. Man könnte sie auch Bewegungszentren nennen, wo immer etwas los ist.

Nordic Walking ist eine von mehreren nordischen Sportarten, die bekannt sind als sanfte, den Körper fordernde Ausdauersportarten mit einem intensiven Naturerlebnis.

Genuss, Gesundheit, Bewegungserlebnis und sportliches Miteinander stehen ganz im Vordergrund.



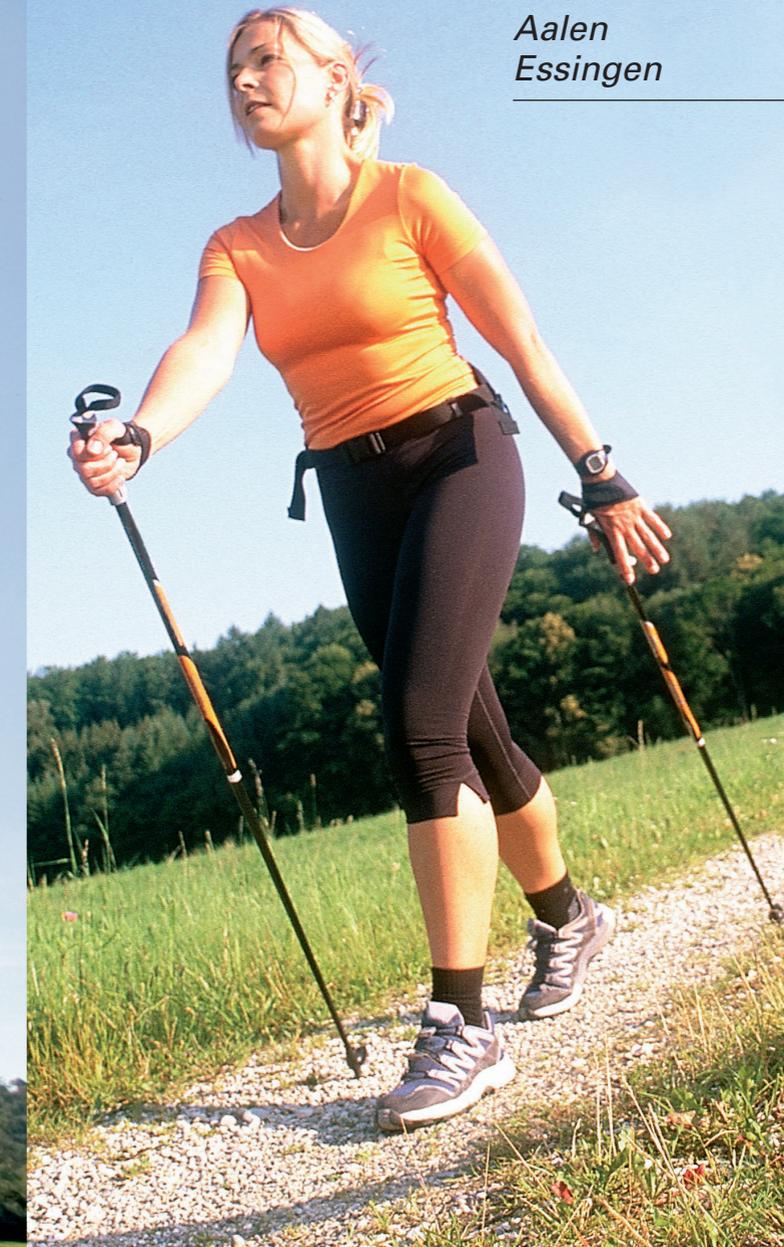
Walking-Bilder: project photos

Mit freundlicher Unterstützung von:




nordicaktiv
WALKING ZENTRUM
OSTALB

Aalen
Essingen



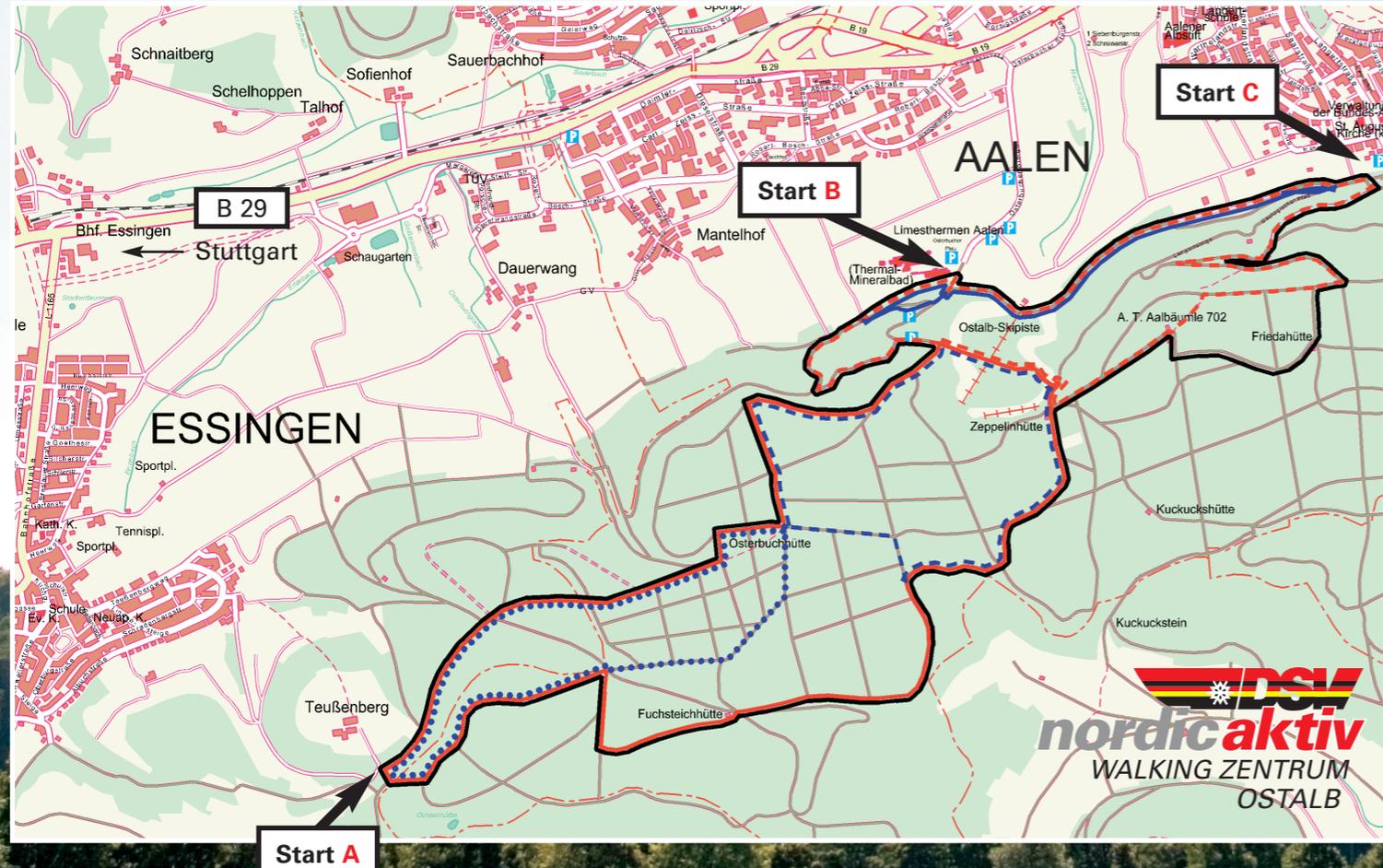
Nordic Walking auf der Ostalb

Am nördlichen Steilrand der Ostalb, auf den Gemarkungen der Stadt Aalen und der Gemeinde Essingen, im Waldgebiet zwischen Aalbäumle und Teußenberg, wurde das DSV Nordic Walking Zentrum von den Vereinen Skiclub Aalen und Skiclub Essingen im Jahr 2005 nach den Vorgaben und Richtlinien des DSV geplant und eingerichtet.

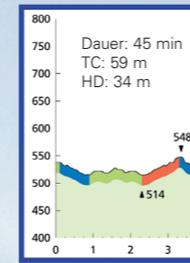
Auf gut ausgebauten, eingeschotterten Waldwegen sind die in Länge und Anforderung unterschiedlichen sechs Runden so angelegt, dass sie vielfältig miteinander kombiniert werden können.

Startmöglichkeiten

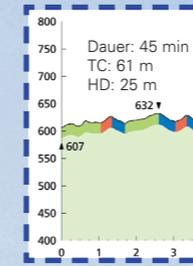
- A** Essingen - am Teußenberg
- B** Aalen - Parkplatz Limesthermen
- C** Aalen - Wanderparkplatz Triumphstadt



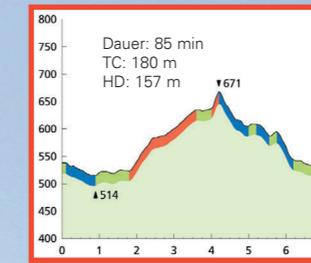
Thermalbad-Runde
Länge: 3,7 km



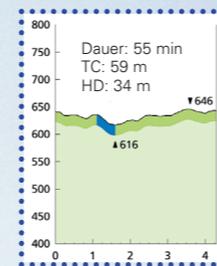
Osterbuch-Runde
Länge: 3,7 km



Heuchelbach-Runde
Länge: 6,8 km



Teußenberg-Runde
Länge: 4,3 km



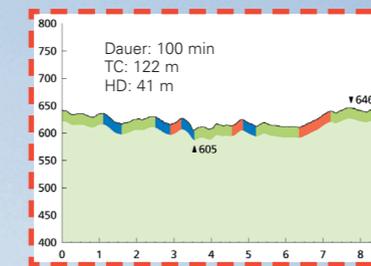
Topographie

- █ Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- █ Kupertes Gelände (Steigung / Gefälle unter 3%)
- █ Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

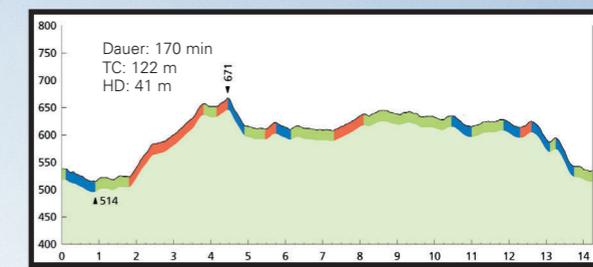
Langert-Runde
Länge: 8,5 km



Über die gut gekennzeichneten Wanderwege des Schwäbischen Albvereins sind aus dem Nordic Walking Zentrum heraus, neben Varianten ins Wolfertstal, zum Volkmarksberg und nach Tauchenweiler, auch noch viele weitere Routen möglich.

Herrliche Aussichtspunkte auf der Strecke mit Blick bis weit ins Remstal oder in die Ellwanger Berge, zum Brauenberg und zur Heidenheimer Alb sind das Aalbäumle, der Langert Steinbruch, die Ostalb Skipiste und der Falkensturz bei Essingen.

Aalbäumle-Runde
Länge: 14,3 km



Darüber hinaus bietet die Region Aalen-Essingen mit dem Besucherbergwerk Tiefer Stollen, dem Limesmuseum, den Limes-Thermen, Schloss Fachsenfeld und einer gutbürgerlichen Gastronomie in sportlicher, kultureller und kulinarischer Hinsicht alles für erholsame Urlaubstage.