

Streckenbeschreibung

In **Großwallstadt** beginnen alle Strecken am Parkplatz der Mutterkapelle.

In **Niedernberg** beginnen alle Strecken am Parkplatz der Lourdesgrotte.

	Großwallstadt	Niedernberg
Blau	Länge 4 km, 110 Hm, Dauer 45 Min.	Länge 4,4 km, 90 Hm, Dauer 45 Min.
Rot	Länge 6 km, 130 Hm, Dauer 60 Min.	6,2 km, 120 Hm, Dauer 60 Min.
Die Orangene Strecke ist als Verlängerung der Roten Strecke gedacht.		
Orange	Länge 2,7 km, 70 Hm, Dauer 30 Min.	Länge 1,2 km, Dauer 20 Min.

Die **schwarze Strecke** hat eine Länge von 12 km und ist für konditionsstarke Läufer.

Die Steigung beträgt 180 Hm und geht über drei Gemarkungsflächen.

Dauer ca. 120 Minuten.

TIPS

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking trainieren Sie beim Nordic Walking durch den Einsatz von Stöcken den ganzen Körper.

- Der Kalorienverbrauch beim Nordic Walking ist um ca. 20-30 % höher als beim herkömmlichen Walking da fast alle Muskelbereiche im Körper bewegt werden.
- Hüfte und Kniegelenke werden durch den effektiven Einsatz der Stöcke entlastet, weil sie das Körpergewicht abstützen.
- Nordic Walking ist deutlich gelenkschonender als joggen (Entlastung des Bewegungsapparates um bis zu 30 %.)
- Genießen sie mit der Gruppe oder Ihren Freunden die Natur.

WARM UP ÜBUNGEN

Jedes Nordic Walking Training muss richtig aufgebaut sein. Erst nach einem sorgfältigen Aufwärmen hat die eigentliche Sportausübung richtig Sinn. Und: Jede Trainingseinheit soll mit einem kurzen Abwärmen (cool down) enden.

Übung 1: Roboter

Sie fassen die Stöcke in der Mitte und laufen auf der Stelle. Die arme schwingen locker diagonal mit. Die Bewegung kommt aus der Schulter.

Übung 2: Side Step

Stockfassung wie Übung 1. Sie schwingen ihre Arme diagonal vor und zurück. Der rechte Fuß geht im Rhythmus einen Side – Step nach rechts oder links.

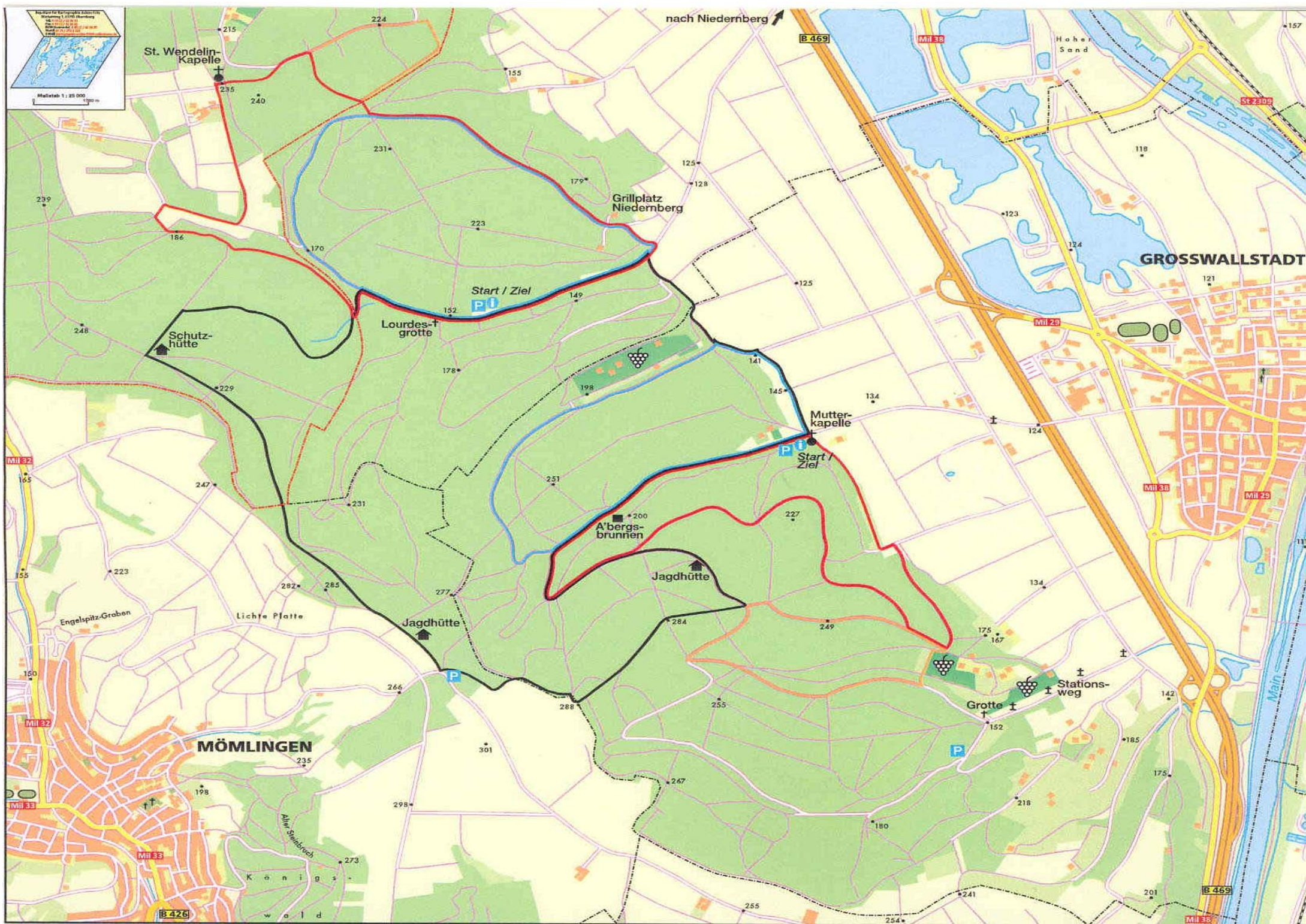
© Gemeinde Großwallstadt
Hauptstraße 23
Tel. 06022/2207-0
E-Mail: info@grosswallstadt.de
Homepage: www.grosswallstadt.de

Gemeinde Niedernberg
Hauptstraße 54
Tel. 06028/9744-0
E-Mail: gemeinde@niedernberg.de
Homepage: www.niedernberg.de

Nordic Walking in Großwallstadt - Niedernberg



www.grosswallstadt.de
www.niedernberg.de



St. Wendelin-Kapelle

Grillplatz Niedernberg

Start / Ziel

Lourdes-grotte

Schutz-hütte

Mutterkapelle

Start / Ziel

A'bergsbrunnen

Jagdhütte

Jagdhütte

Grotte

Stationsweg

MÖMLINGEN

GROSSWALLSTADT

nach Niedernberg

Mil 32

Mil 32

Mil 33

Mil 33

B 426

B 469

Mil 33

Mil 20

Mil 38

Mil 29

B 469

Mil 38

Alte Steinbrech

Königs-

wald

Main