



Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.

Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt; Rumpf aufrecht

Schulterachse rotiert gegen die Beckenachse

Arm gleitet während der Schubphase am Becken vorbei - bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

Stöcke zeigen immer schräg nach hinten



Arme schwingen locker aus dem Schultergelenk parallel zum Körper

Ellenbogen nur leicht gebeugt; Stockeinsatz über dem Körperschwerpunkt

Hand ist beim Stockeinsatz vorne geschlossen

Aufwärmen & Stretching

Vor der Belastung aufwärmen: Jede Übung 10-20 mal wiederholen. Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend stärker ein.



Arme gegeneinander kreisen



Oberkörper drehen



Beine schwingen



Arme schwingen

Stretching nach der Belastung oder auch während einer Pause. Jede Übung 20-30 Sekunden in der Endstellung halten.



Nacken



Schulter



Unterarm



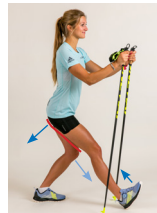
Rumpf



Waden



Oberschenkelvorderseite



Oberschenkelrückseite



Oberschenkelinnenseite

Wir danken

DJK Grattersdorf



Sparte Ski

Unsere Partner



bayernwerk



So kommen Sie zu uns:



Weitere Informationen:

www.grattersdorf.de
www.region-sonnenwald.de
www.lallingerwinkel.de

Gasthöfe

Gasthof-Pension Büchelsteiner Hof

Roland Schulz
 Tel.: 09904 / 917
 St.-Ägidius-Platz 2 | 94541 Grattersdorf
 webmaster@buechelstein.de
 www.buechelstein.de



Gasthaus - Pension „Zum Büchelstein“

Sonja Raith
 Tel.: 09904 / 224
 Kerschbaum 29 | 94541 Grattersdorf
 raith.kerschbaum@t-online.de



Gasthaus Lohner

Markus Lohner
 Tel.: 09904 / 8114182
 St.-Ägidius-Platz 1 | 94541 Grattersdorf
 gasthaus-lohner@gmx.de
 www.gasthaus-lohner.de



Mitglied in der ILE Sonnenwald



und Touristikverein Sonnenwald e.V.



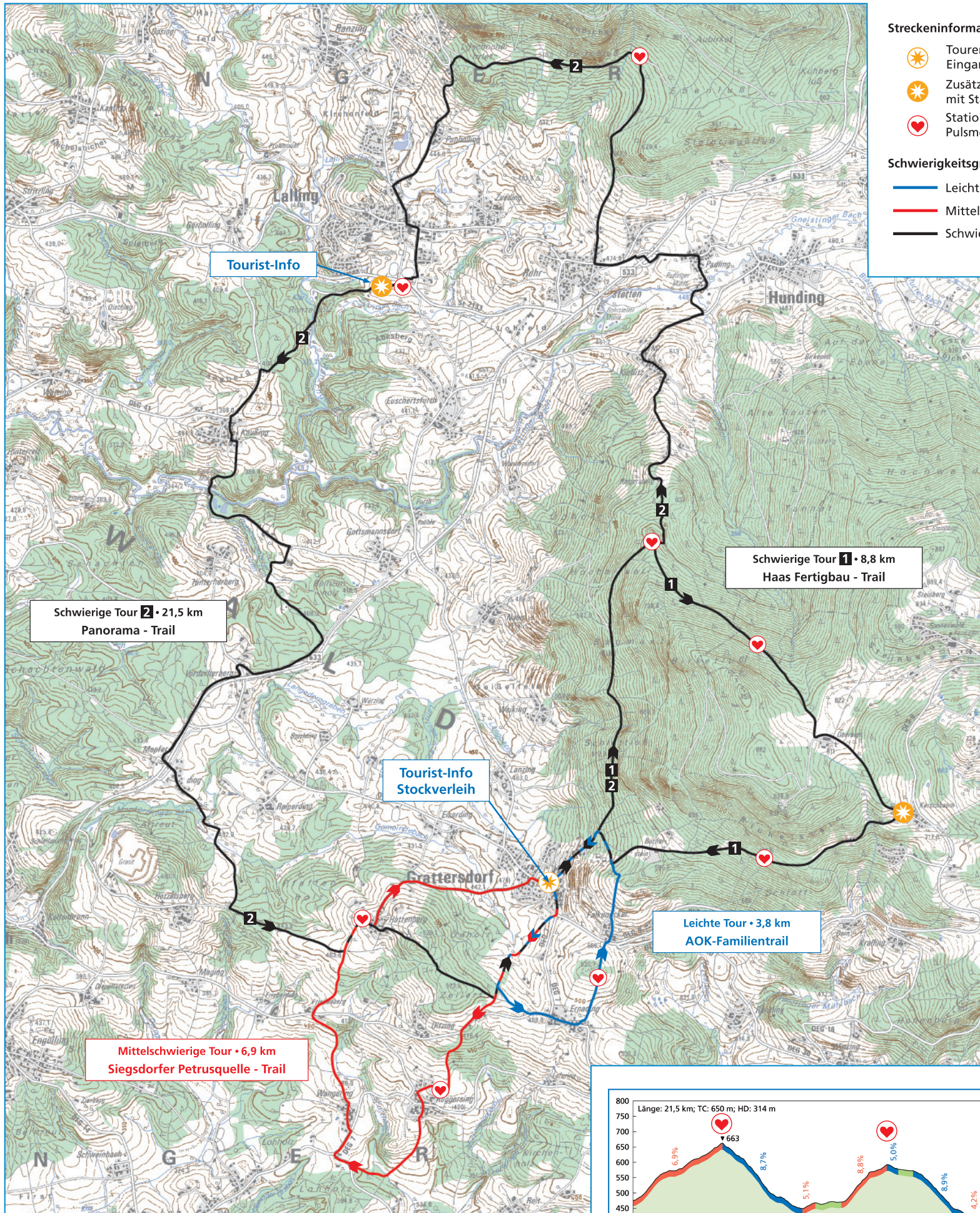
Gemeinde Grattersdorf

Auguste-Winkler-Str. 1
 94541 Grattersdorf
 Tel.: +49 (0) 9904 393
 Fax: +49 (0) 9904 480
 E-Mail: info@grattersdorf.de
 Internet: www.grattersdorf.de



Streckenplan Nordic Walking Grattersdorf

Streckeninformation



Streckeninformation

- Tourenstartpunkt Eingangstafel
- Zusätzlicher Einstiegspunkt mit Starttafel
- Station / Tafel zum Pulsessen und Kräftigen

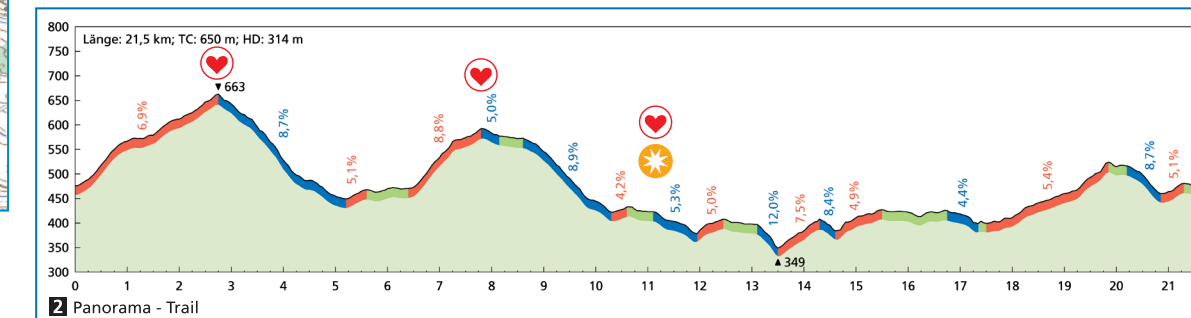
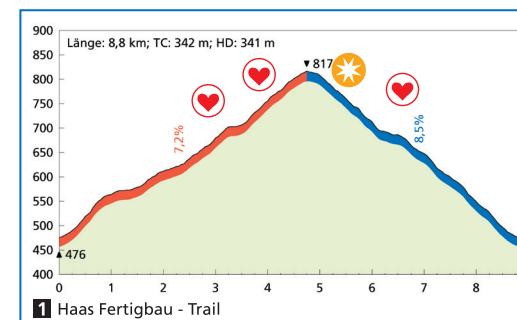
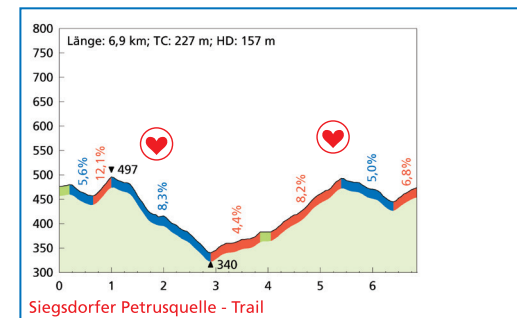
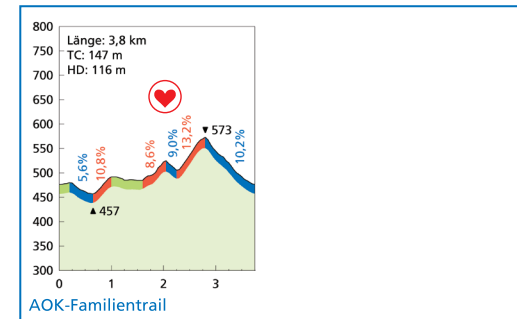
Schwierigkeitsgrad der Tour

- Leichte Tour
- Mittelschwierige Tour
- Schwierige Tour

Topographie Streckenprofile

- Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
 - Kuptiertes Gelände Steigung / Gefälle unter 3%
 - Abstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen
- HD: Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

Streckenprofile



Schwierige Tour **2** • 21,5 km
Panorama - Trail

Schwierige Tour **1** • 8,8 km
Haas Fertigbau - Trail

Leichte Tour • 3,8 km
AOK-Familientrail

Mittelschwierige Tour • 6,9 km
Siegsdorfer Petrusquelle - Trail

Kartengrundlage: Topographische Karte
1:25 000; Wiedergabe mit Genehmigung
des Bayerischen Landesvermessungsamtes
München, Nr. 1294/05

