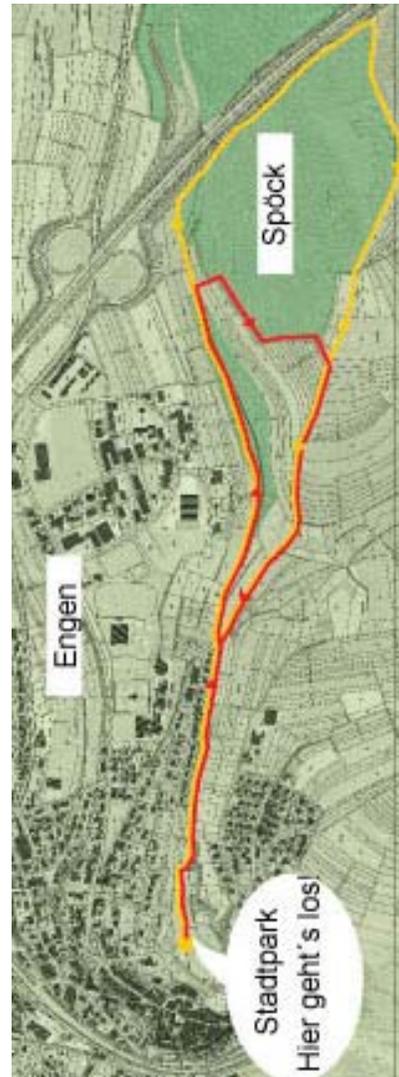


Engen

Wo der Süden am Schönsten ist!



Tourist-Info
Marktplatz 4
78234 Engen
Telefon 07733 502-202
Fax 07733 502-299
www.engen.de
E-Mail: rathaus@engen.de



Mit freundlicher Unterstützung der

 Sparkasse
Engen-Gottmadingen

Nordic Walking

Die Stadt Engen bietet Ihnen zum Walken ausgezeichnete Möglichkeiten auf zwei ausgeschilderten Rundwegen. Startpunkt ist jeweils der Stadtpark (Felsenparkplatz).



STADT
ENGEN
IM HEGAU

Nordic Walking

Was ist das?

Bei Nordic Walking handelt es sich um dynamisches Gehen mit speziell entwickelten Stöcken, die nicht gegriffen werden, sondern bei jeder Armbewegung neben dem Körper schwingen. Der Einsatz der Stöcke macht Nordic Walking um 40-50 % effektiver als Walking ohne Stöcke.

Woher kommt Nordic Walking?

Ursprünglich wurde Nordic Walking von den Spitzenathleten des Nordischen Skisports als Trainingsalternative im Sommer betrieben. Von Finnland aus hat sich diese Trendsportart fast über die ganze Welt ausgebreitet.

Die Vorteile von Nordic Walking

Nordic Walking beansprucht ca. 90% der gesamten Muskulatur. Selbst bei niedrigem Walking-Tempo wird die Fitness gesteigert. Es ist ein ideales Herz-Kreislauftraining und stärkt das Immunsystem. Im Gegensatz zum Laufen werden Hüft-, Knie- und Sprunggelenke weniger belastet.

Nordic Walking – die Ausrüstung

Sie benötigen nicht mehr als ein paar Stöcke, die richtigen Schuhe und die passende Bekleidung.

Stöcke

Die optimale Stocklänge berechnet sich aus ihrer Körpergröße (in Meter) x 0,7 (z.B. bei einer Körpergröße von 1,70m sind Stöcke von 1,19m notwendig). Kondition, Arm und Beinlänge, Gehtempo, Gelände, Beherrschung der Technik, Intensität des Gebrauchs und ähnliche Faktoren sind jedoch ebenso zu berücksichtigen. Zu beachten ist: Karbonstöcke sind hochwertiger als Aluminiumstöcke, aber auch teurer; und einteilige Stöcke sind stabiler als Teleskopstöcke. Die Spitze der Stöcke kann entsprechend dem Untergrund mit Gummipads (Asphalt, Stein) oder einer Metallspitze (Waldboden, Feldwege) ausgestattet werden.

Bekleidung

Es empfiehlt sich bei allen Wetterverhältnissen grundsätzlich Funktionskleidung, die angenehm sitzt und großen Bewegungsspielraum ermöglicht.

Schuhe

Als Schuhwerk eignen sich Walking-, Jogging- oder leichte Trekkingschuhe mit guter Profilsohle.

Handschuhe

Handschuhe erfüllen bei häufigem Walken ihren Sinn. Sie bieten besseren Halt und verhindern Blasenbildung.

STADT ENGEN

Ausgangspunkt Stadtpark

Strecke 1
großer Rundweg ca. 7,0 km

- ▶ Stadtpark ▶ Zellerweg ▶ Seeweg
- ▶ parallel zur Autobahn ▶ Wilhelm-Harter-Weg
- ▶ Kleingärten ▶ Zellerweg ▶ Stadtpark

Strecke 2
kleiner Rundweg ca. 5,7 km

- ▶ Stadtpark ▶ Zellerweg ▶ Seeweg
- ▶ entlang des Waldrandes ▶ Parkplatz Spöck
- ▶ Wilhelm-Harter-Weg ▶ Kleingärten
- ▶ Zellerweg ▶ Stadtpark

*Natur erleben
Gesundheit fördern*