



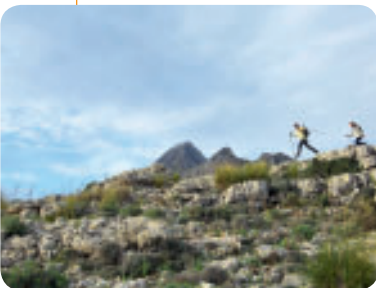
südwest

Ulrich Pramann | Bernd Schäufle

NORDIC TREKKING

- Natur erleben auf die sportliche Tour
- Technik, Tourenplanung, Ausrüstungstipps
- Die besten Regionen

INHALT



Königliches Abenteuer Nordic Trekking 4

Draußen zu Hause sein	6
Start am Märchenschloß	6
Auf einen Blick: Nordic Trekking – was ist das?	12
Wie Nordic Trekking entstanden ist	14

Die Nordic-Trekking-Lauftechnik 18

Sicherer Einsatz der Stöcke	20
Der Grundschrift	20
Richtig atmen	24
Die richtige Technik im Gelände	25

Die Nordic-Trekking-Ausrüstung 30

Was Sie für unterwegs brauchen	32
Die Stöcke	32
Die Schuhe	36
Die Bekleidung	39
Die Pulsuhr	40
Nützliches Equipment	41

Das Trainingsmanagement 46

Mit Herz und Verstand	48
Die Herzfrequenz	48
Die Trainingszonen	50
Die persönliche Zielsetzung	52
Die Motivation	53
Der Aufbau einer Trainingseinheit	54
Die besten Mobilisationsübungen	56
Die besten Stretchingübungen	60
Trainingspläne für die erste Zwei-Stunden-Tour	62
Die Trainingsdokumentation	64

Die Nordic-Trekking-Tourenplanung 66

Gut vorbereitet in die Natur 68
 Nordic-Trekking-Sports 69
 Nordic-Trekking-Tour 70
 Wetterkunde 75

Attraktive Nordic-Trekking-Regionen 80

Deutschland 83
 Holsteinische Schweiz, Harz, Rheinsteig, Sauerland, Saarpfalz,
 Schwarzwald, Allgäu, Bayerischer Wald

Österreich 92
 Olympiaregion Seefeld, Kleinwalsertal, Zillertal,
 Tannheimer Tal, Hochmontafon, Waldviertel, Lungau

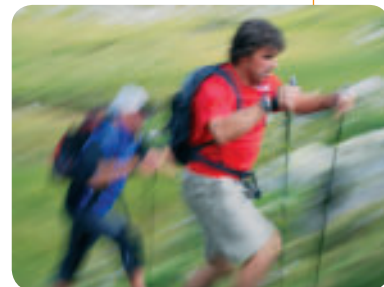
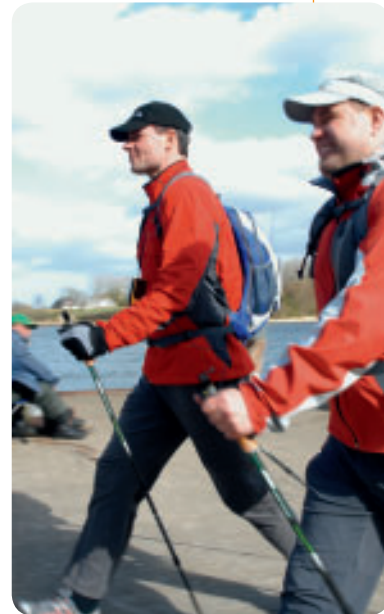
Italien 97
 Südtirol, Trentino, Ligurien

Schweiz 100
Spanien 100
Frankreich 101

Draußen sein als Lebensgefühl 102

Das Glück des Gehens 104

Hilfreiche Bücher, nützliche Adressen 110
 Register 111
 Über die Autoren, Impressum 112





Königliches Abenteuer
Nordic Trekking







Draußen zu Hause sein

Sportliches Tempo, Nordic Walking über eine längere Distanz, intensives Naturerleben – das ist Nordic Trekking.

Was für ein Abenteuer. So viele Schritte. Bergauf, bergab. Über Stock und Stein, über Waldwege, Schotter und über ein Joch, gut 1800 Meter hoch. Und davor eine Passage, die verdammt kitschelig, mehr noch, die richtig gefährlich war, jedenfalls Trittsicherheit und totale Konzentration verlangte, weil wir ungesichert gingen und rechts die Wand steil abfiel.

Was für ein Tag. Ganz schön anstrengend der erste Tag, aber vor allem schön. So viel Zeit zum Schauen, zum Reden, zum seelischen Auslüften und Träumen. Was für eine Erschöpfung, wohlige Erschöpfung am Abend. Und was für eine Nacht. Was für ein neuer Tag, wieder mit vielen Schritten.

Was für neue, was für wunderbare und überraschende Erfahrungen in diesen zwei Tagen.

Start am Märchenschloss

Die ersten tausend von vielleicht 40000 Schritten, die wir heute gehen, können gar nicht gegensätzlicher sein. Anfangs, im wild tosenden Schlund der Pöllatschlucht, steigen wir behutsam über stählerne Stiegen. Links stürzen mit lärmender Urkraft die Wassermassen hinab. Dann führt der Pfad in die Stille des Waldes. Neu gesetzte Steintreppen führen himmelwärts, hin zum Märchenschloss. Und dann erhebt sich Neuschwanstein vor uns, mit der kitschigen Vertrautheit, die unzählige Bilder ganz oft transportiert haben.

Noch ehe wir entzückt verharren können, holt uns bereits alles Irdische wieder ein. Vor uns drei Wanderer. Als wir sie passieren, fragt einer: »Ja, wie – und ihr geht's mit die Steck'n?«



Abwechslungsreiches Terrain:
Es geht über Stock und Stein.

»Klar«, antworten wir freundlich, »und ihr nicht?«

»Na, so alt samma noch net.«

Hahaha. Wir lachen höflich. Dann schauen wir uns an, Bernd und ich. Vermutlich denken wir in diesem Moment beide dasselbe: Ha, wenn die wüssten. Wir könnten jetzt natürlich loslegen, erklären, argumentieren, dem Wandertrio über die Wohltaten des Nordic Walking erzählen und über die nützliche Funktion von Nordic-Walking-Stöcken. Wir könnten vielleicht sogar von Nordic Trekking anfangen und warum diese neue, sportliche Gangart erst recht sinnvoll ist, und welche zusätzlichen Wege und Perspektiven damit erschlossen werden können. Und vor allem, welchen Spaß Nordic Trekking macht. Weil wir uns stundenlang durch die Natur bewegen können. Weil wir gleichzeitig die Stöcke aktiv als Sportgeräte einsetzen und nebenbei den gewünschten Trainingseffekt erzielen, der deutlich höher ausfällt als beim Spazierengehen, beim Wandern oder beim Trekking.

Wir lächeln höflich und wünschen einen guten Weg.

Zwei Tage, tausend Eindrücke

Wir sind auf Nordic-Trekking-Tour. Zwei Tage in den Ammergauer Alpen. Der Start: in Hohenschwangau, also zu Füßen von Schloss Neuschwanstein. Wir haben die Karte genau studiert. Nach der Pörlatschlucht wird es zur Alpe Jägerhütte gehen, Ochsenänglerle, weiter unterhalb der Hochplatte, übers Weitalpjoch. Sind über 1000 Höhenmeter. Wird ungefähr sechs Stunden dauern. In der Kenzenhütte haben wir unser Nachtlager reserviert. Am nächsten Morgen wird es durch den Ebenwald gehen, Richtung Halblech, Bannwaldsee, Tegelberg und zurück nach Hohenschwangau. Bestimmt 18, 20 Kilometer. Dies wird sicher noch mal rund drei, vier Stunden dauern.



Unterwegs: Mastertrainer Bernd Schäufler (links) und Ulrich Pramann in den Ammergauer Alpen.



Was wir für diese zwei Augusttage brauchen, ist am Mann oder im Rucksack (35 Liter) verstaut: eine atmungsaktive Outdoorjacke aus wind- und wasserdichtem Dreilagelaminat, ein Fleecepulli, Weste, Wechselwäsche, das GPS-Gerät, eine Karte (»Füssen – Ausserfern«, 1 : 50 000), Handy, Zahnbürste und Co., der Hüttenschlafsack, Proviant (Bananen, Äpfel, Müsliriegel), Fotoapparat, eine Wasserflasche – und eine Pulsuhr.

Nicht viel Equipment. Es ist sogar noch Platz im Rucksack. Doch für die Eindrücke, die wir auf dieser Nordic-Trekking-Tour sammeln werden, für die sinnlichen Erfahrungen, die uns hier draußen beschert werden, würde kein noch so großer Rucksack reichen.

Wenn das Zeitgefühl flöten geht

Hier draußen bekommt zum Beispiel auch die Zeit eine ganz andere Qualität. Es ist geschenkte Zeit. Oftmals vergisst du sie völlig, weil du reichlich mit dir zu tun hast, weil du dir selbst genug bist, weil du in dich selbst versinkst wie bei der Meditation. Und die Umgebung nimmst du nur noch unterbewusst wahr.

Vor allem aber rast dir die Zeit hier draußen in der Natur nicht davon – wie im hektischen, oftmals total verplanten Alltag. Nein, die Zeit scheint sich mitunter sogar zu »dehnen«. Im Büro, wie schnell können da zehn Minuten verflogen sein. Und hier? Die gefühlte Zeitspanne eines zehnminütigen Auf- oder Abstiegs – na ja, die kann manchmal mörderisch lang sein. Und dann bist du immer wieder überrascht, welche Strecke du in zehn Minuten bewältigen kannst.

Gleichzeitig wird die Wahrnehmung geschärft. Wie die Sonne wandert. Wie die ersten Strahlen der Sonne auf der Haut kitzeln können. Wie eine kühle Brise das erhitzte Gesicht streicheln kann. Wie ein Schluck Quellwasser viel mehr sein kann als ein Durstlöcher. Wie betörend eine Bergwiese duften kann. Wie Geröll unterm Schuh knubbeln, ein Waldboden federn oder ein aufgeweichter Weg schmatzen kann. Wie Licht und Schatten spielen, wie sich die Konturen verändern. Wie die Dämmerung heimliche Herrschaft gewinnt. Und welche Kraft von Sonnenauf- und -untergang ausgehen.

Wie wertvoll unsere Zeit ist – das rückt dir hier draußen deutlich ins Bewusstsein.

Hier draußen in der Natur rast die Zeit nicht. Nein, jeder Moment, jede Minute, jede Stunde ist voller Intensität.

NATURERLEBEN

Draußen sein, lange Wege gehen, auf Schritt und Tritt die Natur erleben, Wind und Wetter spüren und sich unterwegs über unverhoffte Begegnungen freuen können – all dies macht den Reiz von Nordic Trekking aus.





Verschlaufpause: Bernd Schäufler und Ulrich Pramann rasten bei der Alpe Jägerhütte.

Flottes Tempo, ordentlicher Vorschub

Welch ein grandioser Blick. Von der Marienbrücke aus, die in einem 44 Meter weiten Bogen die Pöllat überspannt, schauen wir – gemeinsam mit zwei kompletten Busladungen japanischer Touristen – hinunter in die Schlucht und auf Schloss Neuschwanstein. Nach ein paar Minuten tippeln die Gäste aus Fernost die paar Meter zu ihren Bussen zurück. Und wir schlüpfen in die Schlaufen der Stöcke und machen uns auf den Weg. Es geht immer leicht bergan. Wir lassen den Tegelberg, dessen Gipfel im Nebel verschwindet, links liegen. Wir orientieren uns zum Königshaus. Wir haben wohl einen ziemlich flotten Schritt drauf. Wir kommen ins Wetteifern. Wir finden einen Rhythmus.

Da vorne wieder Wanderer. Die lassen wir immer – so scheint's – fast stehen. Besonders, wenn es steiler wird. Da waren gerade zwei mit Trekkingstöcken ausgerüstet. Wir bemerken, wie wenig sie die einsetzen. Na ja, die Stöcke werden eher als Stützen verwendet, sie werden steil vor die Füße gesetzt und zaghaft zum Boden geführt – als wollten die Wanderer mit ihren Trekkingstöcken Laub sammeln.

Und wir? Wir erzeugen durch jeden kraftvollen Einsatz unserer Nordic-Walking-Stöcke einen ordentlichen Vorschub, der für flottes Tempo sorgt – so, wie wir uns das vorstellen. Das gibt ein schönes, dynamisches Gefühl. Nach genau zwei Stunden und zehn Minuten erreichen wir die Alpe Jägerhütte. Wir gönnen uns eine Pause – und vor allem einen Brotzeitteller mit Hirschsalami.

Später treffen wir zwei Sachsen. Sie sind schwer bepackt, sie sind verdeckt, sie wirken erschöpft, grüßen nett (»Nu guddn Daach ooch!«) und erzählen von der Panik, die sie erfasst hatte, als sie einen ausgesetzten Punkt erreichten, der auf der Karte so niedlich »Fensterl« heißt. Dieser enge Spalt im Fels, 1916 Meter hoch gelegen, war heute im dichten Nebel schwer zu finden gewesen, und das Überqueren der Bergspitze war noch schwerer, weil alles Gestein durch den Regen gefährlich glatt geworden war. »Ei forbibbch, un ummgehrn ging nisch.«

Wir verstehen. Nach nettem Gruß («Nu guddn Daach ooch noch!«) verzichten wir auf eine geplante Abkürzung und gehen lieber unterhalb der Hochplatte (2082 m), Richtung Kenzenhütte, weiter. Auch nicht ganz ohne. Wir wollen vermeiden, mehrere hundert Höhenmeter ab- und dann wieder aufzusteigen, und wählen einen schmalen Pfad, der sich heute als ziemlich rutschig erweist.

Jetzt bloß kein Fehltritt, dies hätte vermutlich fatale Folgen, denn rechts fällt der Hang steil ab, ohne jeglichen Halt, sicherlich 200 Meter tief. Keiner sagt ein Wort. Jeder konzentriert sich auf den nächsten Schritt.

Zwischenziel Hütte

Endlich, die Kenzenhütte. Die letzte halbe Stunde schickt der Himmel leichten, konstanten Regen. Doch das macht uns nichts aus, unsere Outdoorjacken bewähren sich bestens. Trotzdem, wir freuen uns jetzt auf einen heißen Tee in der Hütte, vielleicht auch auf ein Stück Kuchen und dann auf ein schönes Bier. Auf das Abendessen, auf die Nachtruhe.

Samstagnachmittag, kurz vor halb fünf. Zwei Pärchen spielen Karten.

Wir machen es uns beim Käsekuchen gemütlich. Ich schaue die ganze Zeit auf eine Galerie gerahmter Fotos an der Wand. Die Bilder zeigen ganz junge Männer. Sie alle haben ihren ehrgeizigen Versuch, den Gipfel des Geiselsteins zu erreichen, mit ihrem Leben bezahlt.

Nach und nach füllt sich die DAV-Hütte, in der maximal 60 Leute Platz über Nacht finden. Als die Hüttenwirte das Abendessen bringen, sind nur noch fünf Plätze frei. Ein nettes Völkchen. Die meisten sind zwischen 25 und 35 Jahre alt. Es gibt die hier obligatorischen Allgäuer Kässpätzn, vorher Frittatensuppe, hinterher Windbeutel mit Eis.

Ausdauer, Koordination und Konzentration sind beim Nordic Trekking von elementarer Bedeutung.



Der Weg ist das Ziel: noch eine Stunde bis zum Nachtlager.



Basisinformationen

Auf einen Blick: NORDIC TREKKING – was ist das?

Nordic Trekking ist Nordic Walking auf die lange Distanz, also schnelles Wandern mit dem sportlichen Aspekt, also mit höherem Tempo und dem zusätzlichen Trainingsreiz durch den Einsatz der Stöcke. Die Möglichkeiten gehen von einer längeren Tour bis hin zu einer Mehrtagestour mit Übernachtung auf Hütten oder in Gasthäusern. Dazu bietet Nordic Trekking alles, was zum Beispiel auch Wandern oder neuerdings Trailrunning für viele so attraktiv macht: die Natur erleben, unterwegs sein, neue Wege gehen, Ziele erreichen und in der Gemeinschaft sein.

Worin unterscheidet sich eigentlich Nordic Trekking von Nordic Walking?

Nordic Walking ist ein Herz-Kreislauf-Training, das üblicherweise zwei- bis dreimal pro Woche mit durchschnittlich 45 bis 60 Minuten Trainingszeit durchgeführt wird. Über den Einsatz der Stöcke wird bei diesem Training der sogenannte Nordic-Walking-Trainingsreiz erzeugt. Beim Nordic Trekking stehen zusätzlich auch noch Trainingsdistanz und Trainingszeit im Vordergrund.

Auf welche Weise können Nordic Walker von Nordic Trekking profitieren?

Gut trainierte Nordic Walker können Nordic-Trekking-Touren absolvieren und haben so ganz andere Trainingsreize. Bei Touren von drei, vier bis zu sechs Stunden am Tag werden Muskulatur und Organismus natürlich intensiver belastet. Durch den folgenden Anpassungsprozess des Körpers wird die Leistungsfähigkeit verbessert – auch fürs normale Nordic Walking. Das kann eine willkommene, spannende Abwechslung für das Aktivprogramm sein.

Gibt es signifikante Unterschiede in der Technik?

Nein. Die Basis, also die Grundtechnik des Nordic Walking mit den



Der **Grundschrift** beim Nordic Walking: langer Arm, längerer Schritt.

sechs Bausteinen, ist gleich. Durch die längeren Trainingszeiten und das Unterwegssein in anspruchsvollerem Gelände wird beim Nordic Trekking ein hoher Anspruch an die technischen Fähigkeiten gestellt.

Welche Rolle spielt der Stockeinsatz?

Auch beim Nordic Trekking gilt, dass durch den Stockeinsatz der Vor-schub und die Wirkung für die Muskulatur erzielt werden sollen. Die Gehgeschwindigkeit bleibt durch den Stockeinsatz vergleichbar hoch.

Wie sollte ich einsteigen?

Das Beherrschen der Nordic-Walking-Grundtechnik und eine gute bis sehr gute Ausdauer sind wichtige Voraussetzungen.

Für wen ist Nordic Trekking interessant?

Für alle, die Nordic Walking schon betreiben und eine anspruchsvolle und abwechslungsreiche Ergänzung zu ihrem normalen Training suchen. Für Wanderer, die ihre Freizeitaktivität sportlicher angehen wollen. Für gut trainierte Ausdauersportler, die neue Herausforderungen suchen. Schließlich kann ich beim Nordic Trekking viele Stunden in profiliertem Gelände flott unterwegs sein. Als trainierter Ausdauersportler komme ich in normalem Gelände auf durchschnittliche Herzfrequenzwerte von 115 bis 125 Schlägen pro Minute. Das entspricht einer Belastung von 65 bis 70 Prozent meiner maximalen Herzfrequenz – was also ein ideales Grundlagenausdauertraining ist, und zwar stundenlang. Bei entsprechendem Geländeprofil kann die Belastung auf 85 Prozent und mehr steigen. Keine andere Sportart bietet Vergleichbares. Auch Radfahren nicht, weil dabei nur etwa 35 Prozent der Muskulatur im Einsatz sind. Beim Nordic Trekking sind es annähernd alle Muskeln.



Nordic Trekking: Die Bewegungsumfänge sind kleiner. Die Hand geht nur bis zur Hüfte, die Schritte sind kürzer.



Die Natur als Arena

Wir ziehen Zwischenbilanz. Reine Laufzeit heute: 5 Stunden und 40 Minuten. Unsere durchschnittliche Herzfrequenz: 111 (Bernd) bzw. 125 (ich) Schläge pro Minute. Manchmal, an steileren Stellen, ist mein Puls sogar bis auf 156 hochgeschwungen. Der Kalorienverbrauch laut Pulsuhr: 2850 (Bernd) bzw. 2960 Kalorien (ich). Ein Großteil wird sofort wieder aufgefüllt, wir zischen zwei Weizenbier.

Wir werden an diesem Abend nicht alt. Um halb zehn falle ich erleichtert unten in unser Stockbett, Bernd muss klettern.

Wie NORDIC TREKKING entstanden ist

Schon vor über drei Jahren, während eines Nordic-Walking-Seminars in der Toskana, erkannte Bernd Schäufle, dass Nordic Walking auch in Form einer langen Tour besondere Reize hat. Als Vorsitzender der »Nordic Walking Union« gab er diesen Impuls ins Ausbilderteam, es wurde intensiv erörtert, umfassende Selbstversuche wurden durchgeführt, Praxiserfahrungen von Stützpunkttrainern ausgewertet – und der Begriff »Nordic Trekking« kreiert. Für den entscheidenden Schub, der dafür sorgte, dass Nordic Trekking in der Szene bekannt wurde und sich durchgesetzt hat, sorgte die erste große Reportage (»Nordic Trekking«), die NATURE-FITNESS-Chefredakteur Ulrich Pramann veröffentlichte. Ein Jahr später meldete Google unter dem Stichwort »Nordic Trekking« bereits über eine Million Seiten. Mittlerweile hat sich eine Nordic-Trekking-Szene gebildet. Viele der aktiven Nordic Walker touren bereits regelmäßig mehrere Stunden, besonders auch in den zahlreichen ausgewiesenen Nordic-Walking-Regionen.

Nordic-Trekking-Touren auf Mallorca

Nordic Trekking, also mehrstündige oder mehrtägige Touren, bieten sich nicht nur in den Ammergauer Alpen, sondern überall dort an, wo die Natur besonders reizvoll ist. Ob in der Holsteinischen oder Sächsischen Schweiz, im Harz oder Sauerland, auf dem Rheinsteig oder Rennsteig, im Elsass oder im Erzgebirge, in Tirol und im Trentino, in Oberösterreich und Unterengadin, in Südtirol und an den Küsten Norddeutschlands. Oder zum Beispiel auch auf der Insel Mallorca.

Die interessantesten Regionen für Nordic Trekking finden Sie ab Seite 80.

Mag sein, dass viele bei Mallorca immer noch zuerst an Ballermann 6, Diskos und wilde Saufgelage mit Sangria aus Zehn-Liter-Eimern denken. Doch diese Facette feierwütiger Pauschaltouristen macht nur einen kleinen Teil der Insel aus. Das Bild bestimmen inzwischen Individualreisende, Golfer, Radfahrer, Naturliebhaber, Wanderer. Nach dem Bauboom der 1960er-Jahre hat sich hier nachhaltiger Tourismus entwickelt, mit inzwischen acht Naturschutzgebieten.

Unser Hotel »Bell Mar« im Ortsteil Platja d'en Repic liegt direkt an der Bucht des Hafendörfchens Port Soler. Der Ort hat sich herausgeputzt. Der Hafen, die Promenade und die Einkaufsstraßen sind neu. Hotels bieten Übernachtungsmöglichkeiten in allen Preisklassen. Von 53 Euro im sehr einfachen und betagten »Hotel Miramar« bis zu 475 Euro für eine Suite im neuen »Hotel Esplendido« 400 Meter weiter.

Wir starten die erste Tour direkt ab Hotel. Wir sind ausgestattet mit Trinkrucksack, Pulsmesser mit Laufsensor und dem teleskopisierbaren »Traveler«-Stock (von Exel). Die Straße steigt in Serpentina leicht an. Wir ziehen flott an, passieren eine Baustelle. Die Arbeiter schauen verwundert, grüßen aber freundlich zurück: »Hola!«

Nach zwei Kilometern der Leuchtturm über dem Cap Gros. Puls 135. Direkt dahinter befindet sich die Auffahrt zum Refugio de Muleta, einer liebevoll renovierten Wanderhütte mit Übernachtungsmöglichkeit im 30-Betten-Schlafsaal. Wir kehren ein. Der selbst gemachte Kastanienkuchen und eine Tasse Café con Leche sind eine Wucht. Die Aussicht über die Küste fantastisch. Direkt hinter dem Refugio de Muleta befindet sich der Einstieg in den GR 221, den berühmten Weitwanderweg der Insel. Der Reiseführer beschreibt diesen Weg als anspruchsvolle Tour, die in sechs Tagesetappen gelaufen werden kann. Durch Macchia und kleine Felsformationen geht es in Richtung Westen. Der Weg schlängelt sich zum Teil sehr schmal durch das Gelände.

Wir haben Tempo aufgenommen, erreichen bis zu 6,5 Kilometer pro Stunde. Lockere Sprünge und Doppelstockpassagen treiben den



Wegweiser: Der GR 221 auf der Insel Mallorca ist ein weithin beliebter Weitwanderweg.



Nordic Trekking auf Mallorca

Puls auch hier auf dem ebenen Weg nach oben. Nach zwei Kilometern zweigt der Weg talabwärts in Richtung Port Sóller ab. Wir durchqueren Privatgrundstücke, die mit Gattern abgesperrt sind. Schafe und Ziegen grasen in dem kargen Gelände zwischen Olivenbäumen. Der Weg lässt sich jetzt sehr gut laufen. Der Puls bleibt trotz Gefälle konstant bei 130 Schlägen pro Minute. Mallorca, überlaufen? Hier nicht. Wir überholen nur zwei Wanderpärchen.

Anderntags. Wir starten in Port Sóller. Es ist wieder der GR 221, der von der Ortsmitte sehr gut ausgeschildert ist. In östlicher Richtung geht es knapp drei Kilometer auf engen Straßen nach Biniaraix am Fuß des Puig des Verger. Hier biegt der GR 221 am alten Waschhaus des Ortes ins Gelände ab. Der Weg steigt steil an, und die Herzfrequenz steigt auf Werte von 150 bis 160. Ein paar Wandergruppen, die wir passieren. Sie fragen, was das denn sei. Nordic Trekking? Nee, kennen sie nicht. Noch nicht.

Wir schwitzen gewaltig. Der Weg gibt immer wieder atemberaubende Blicke auf die Küste frei. Aufwendig angelegte Trockensteinmauern, Terrassen für Olivenbaumplantagen, knorrige Exemplare, teilweise 1000 Jahre alt. Das Creu de Pau, ein verziertes Eisenkreuz auf dem Col de L'Ofre, erreichen wir nach einer Stunde und 40 Minuten Aufstieg. 700 Höhenmeter, Zeit für eine Pause. Trockene Kekse, ein Apfel und viel Wasser bringen neue Kräfte.

Oben auch eine Wandergruppe von TUI-Reisen. Die Wanderführerin, eine forsche Mittfünfzigerin, erklärt die Umgebung und weist auf die richtige Gehtechnik beim Abstieg hin. Bernd wird ausgesucht, vor dem Kreuz ein Gruppenbild zu machen. Er macht seine Arbeit offenbar so gut, dass sie ihm aus der Gruppe nach und nach alle ihre Fotoapparate anvertrauen.

Weiter zum Cuber See. 40 Minuten flottes Tempo auf einem breiten, abfallenden Weg. Wanderer, die wir überholen, könnten den Eindruck haben, wir müssten dringend zum Bus. Der Puls pendelt sich bei 140 Schlägen pro Minute ein. Ab dem Waschhaus im Grundschrift zurück.

Zwei großartige Nordic-Trekking-Touren. Auf Mallorca bieten



Wetterfest: Mit guter Ausrüstung macht Nordic Trekking mehr Spaß.

sich Hunderte davon an. Und jede wäre ein Weg, um die andere Seite der Insel, die sanfte Seite vom Tourismus, zu entdecken.

Die Zurück-zur-Natur-Bewegung

Zurück zu unserer Nordic-Trekking-Tour in den Ammergauern Alpen.

Der zweite Tag. Wir sind morgens beim Frühstück die Ersten. Ich fühle mich gut erholt, spüre aber vom Vortag meine Oberschenkel. Und besonders die Schultern erzählen von der Belastung. Bernd sagt das auch. Es regnet wieder leicht, als wir um viertel vor acht aufbrechen. Doch nach gut einer halben Stunde lacht die Sonne. Was dieser Tag wohl bringen wird? Wir freuen uns auf die nächsten Stunden in der Natur. Es geht immer leicht bergab. Wir entwickeln kindliche Freude dabei, zwischendurch immer mal schneller und bewusst sauber zu walken.

Da, inmitten einer idyllischen Almlandschaft mit uralten Ahornbäumen, taucht er auf, der berühmte Geiselstein (1884 m), den wir von Bildern in der Kenzenhütte kennen. Wegen seiner markanten Pyramidenform wird er das »Matterhorn des Allgäu« genannt, dieser beliebte Kletterberg mit Schwierigkeitsgraden von 3 bis 9.

Immer wieder treffen wir Wanderer. Wir bewegen uns auf breiten Forststraßen, mit Puls 115. Wir nehmen Anstiege in der Doppelstocktechnik und treiben die Herzfrequenz auf fast 150. Wir walken auf verwurzelten Waldwegen, die das Gefühl für Koordination stark beanspruchen. Und ein ums andere Mal auf unserem langen Trip spekulieren wir darüber, welche Entwicklung Nordic Trekking wohl nehmen könnte. Wir finden, dass diese natürliche Bewegung ideal in diese Zurück-zur-Natur-Zeiten passt, in der Wandern und Klettern, Trail Running und Tourengehen boomen, alle Outdooraktivitäten, und zum Beispiel Weitwanderwege wie Rothaarsteig, Rennsteig und Co. bei immer mehr Menschen auf enorm großes Interesse stoßen. Für sie alle wäre es doch was – die neue Bewegung Nordic Trekking.

Die letzten Kilometer. Wir wählen dafür den König-Ludwig-Weg, einen ausgeschilderten Fernwanderweg, der am Starnberger See beginnt und nach 120 Kilometern hier bei Füssen endet – immer auf den Spuren des Märchenkönigs.

Wir finden, ein würdiges Finale für unsere Tour.

Nordic Trekking kann für anspruchsvolle Nordic Walker und auch für ambitionierte Wanderer eine wunderbare Bereicherung sein.



Die Nordic-Trekking- **Lauftechnik**





Der Grundschrift

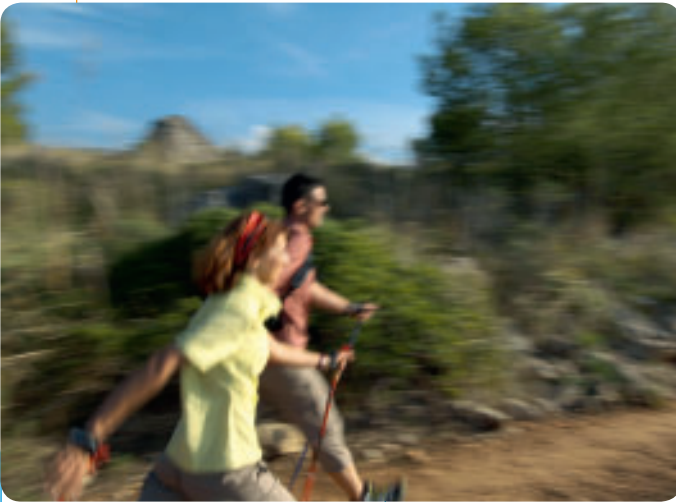
Nordic Trekking ist Nordic Walking über eine längere Distanz. Eine effektive Technik erhöht den Spaß untrerwegs.

Sicherer Einsatz der Stöcke

Nordic Trekking ist Nordic Walking auf der langen, intensiven Tour. Die Technik des Nordic Trekking leitet sich aus dem Nordic-Walking-Grundschrift ab. Jeder, der sich für Nordic Trekking entscheidet, sollte die Nordic-Walking-Technik also bereits beherrschen. Entscheidend für die richtige Technik ist ein dynamischer, harmonischer Bewegungsablauf in Kombination mit einem effektiven und korrekten Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke. Weil Nordic Trekking in ganz unterschiedlichen Geländeformen ausgeübt wird, steigt auch der Anspruch an die koordinativen Fähigkeiten. Da sind Unebenheiten im Gelände, da erfordern Felsen oder Wurzelwerk einen sicheren und geübten Einsatz der Stöcke.

Darauf kommt es beim Nordic Trekking an

Die Stockspitze zeigt immer nach schräg hinten. Der rechte Stock wird aufgesetzt, wenn die linke Ferse den Boden berührt, und der linke Stock dann, wenn die rechte Ferse den Boden berührt. Je länger jeder Stock Bodenkontakt hat, desto effektiver ist das Training. Der Bewegungsablauf – wenn er richtig ausgeführt wird – wirkt dynamisch und harmonisch.



Dynamisch: Die Nordic-Trekking-Technik ist anspruchsvoll.

Der Grundschrift

Da beim Nordic Trekking die längere und lange Trainingszeit im Vordergrund steht, wird auf einen bewusst sehr intensiven Armeinsatz verzichtet, um die Muskulatur nicht zu früh zu ermüden. In der Vorwärtsbewegung ist der Oberkörper leicht nach vorne geneigt; wenn das linke Bein vorne ist, ist der rechte

Arm ebenfalls, leicht gestreckt, vorne. Der linke Arm ist gestreckt hinter dem Oberkörper. Stock und Arm bilden eine Linie. Die rechte Hand ist fest um den Griff geschlossen, während die linke Hand ge-

öffnet ist. In der Bewegung schwingt jetzt das rechte Bein nach vorne, der Schienbeinmuskel auf der Vorderseite des Beines zieht den Fuß aktiv an. Fußspitze und Zehen zeigen dadurch nach oben, die Ferse setzt auf dem Boden auf und rollt über die Großzehe ab. Parallel zum rechten Bein schwingt der linke Arm nach vorne, die Stockspitze setzt in der Mitte zwischen der linken Fußspitze und der rechten Ferse auf. Die Hände schließen sich also immer vorne und öffnen sich ab Hüfthöhe nach hinten. So wird eine Ermüdung der Armmuskulatur vermieden.

Der aufgerichtete Oberkörper pendelt in der Vorwärtsbewegung leicht, dem natürlichen Bewegungsmuster folgend, vor und zurück. Die Schrittlänge ist kleiner als beim normalen Nordic Walking. Die Schrittlänge entspricht ungefähr der Länge des eingesetzten Stockes. Der raumgreifende Armschwung und die kürzeren Schritte ergeben ein harmonisches, aktives und dynamisches Bewegungsbild.

Unterstützt wird dieser Bewegungsablauf durch eine aktive Fußarbeit. Nach dem bewussten Aufsetzen der Ferse wird der Fuß jedesmal über die Außenkante (leichte Supinationsstellung) auf den Boden gesetzt. Die Abrollbewegung nach vorne wird über das Großzehengrundgelenk (»der große Onkel«) ausführt. Der Körper wippt dabei nicht nach oben – wie das beim Laufen der Fall ist –, sondern bleibt stabil in einer Ebene.

Ein ganz natürlicher Bewegungsablauf

Der Grundschrift, so kompliziert er zunächst klingt, läuft im Grunde aber ganz natürlich ab. Die einzelnen Merkmale also noch einmal in der Zusammenfassung:



Aktive Fußarbeit: Beim Nordic Trekking sind die Schritte etwas kleiner als beim Nordic Walking.



GRUNDTECHNIK

- 1 Aufrechter Oberkörper
- 2 Rotation der Schulter
- 3 Langer Arm
- 4 Vordere Hand geschlossen
- 5 Hintere Hand geöffnet
- 6 Vordere Stockspitze unter dem Körperschwerpunkt, die hintere weit hinter dem Körper
- 7 Aktive Fußarbeit

- Die Beine bewegen sich wie beim Nordic Walking. Sie bewegen jeweils das linke Bein und den rechten Arm, bzw. das rechte Bein und den linken Arm gleichzeitig nach vorne.
- Die Füße zeigen gerade nach vorne und setzen jeweils mit der ganzen Fläche auf der Ferse auf. Rollen Sie dann über die Außenkante des Fußes und den »großen Onkel« ab.
- Die Knie sind immer leicht gebeugt, sie sollten nie ganz durchgestreckt sein.
- Der Oberkörper ist ganz leicht nach vorne gebeugt.
- Der Kopf ist erhoben, die Augen schauen geradeaus.
- Die Arme spielen bei der Nordic-Trekking-Bewegung eine wichtige und unterstützende Rolle. Wie beim Nordic Walking schwingen sie aktiv mit.
- Die Schultern sind locker und entspannt und bewegen sich entgegengesetzt zur gleichseitigen Hüfte.
- Die Hände sind beim Aufsetzen des Stockes geschlossen und werden beim Zurückschwingen ab Hüfthöhe ganz geöffnet. Das heißt: Der Handgriff an den Stöcken wird im Rhythmus abwechselnd fest gefasst und wieder gelöst. Dieser Einsatz sorgt für ein kraftsparendes Trainieren.
- Die Stöcke werden nah am Körper geführt. Die Armbewegung wird mit der Schrittlänge koordiniert. Das heißt: raumgreifende Armbewegungen nach vorne und hinten in Kombination mit einem großen Schritt.

Natürlicher Bewegungsablauf:
Nordic Trekking basiert auf der
Nordic-Walking-Technik.

Professionelle VORBEREITUNG

Wie gesagt: Beim Nordic Trekking sollten Sie die Nordic-Walking-Grundtechnik beherrschen und sich sicher in verschiedenen Geländeformen bewegen. Etwaige Haltungsfehler und Unsicherheiten können Sie durch regelmäßiges Üben und am besten durch professionelle Unterstützung durch einen Trainer verbessern. Fest steht: Je besser Sie die Technik beherrschen, umso mehr Spaß machen dann auch die langen Touren.