

Sehr geehrter Gast!

Die Stadt Ahlen bietet Ihnen zur sportlichen Betätigung fünf Nordic Walking Rundkurse von 3,0 km bis 5,1 km an. Die Strecken verlaufen teils auf Asphalt- oder wasser- gebundenen Wegen. Parkplätze sind in ausreichender Zahl in unmittelbarer Nähe der Rundkurse vorhanden.

Unsere Fachgeschäfte in Ahlen stehen Ihnen gern für eine Beratung zur Verfügung.

INTERSPORT
ARNEMANN

Südstr. 30-32 · 59227 Ahlen-Westfalen · Tel. 023 82/20 10
kostenlos am Haus

i Kontakt:

Wirtschaftsförderungsgesellschaft Ahlen mbH

Beckumer Str. 34
59229 Ahlen

Tel.: 023 82 / 9 64 - 304
Fax: 023 82 / 9 64 - 310
E-Mail: kuhnw@stadt.ahlen.de
Web: www.wfg-ahlen.de



Markierung: Gelber Balken

Beschaffenheit:

- ca. 80 % wassergebundene und
- ca. 20 % asphaltierte Strecke,

Parkplatz: Altes Forsthaus



Markierung: Gelber Balken

Beschaffenheit:

- 100 % asphaltierte Strecke,
- teilweise leichte Steigung vorhanden

Parkplatz: Schloss Oberwerries



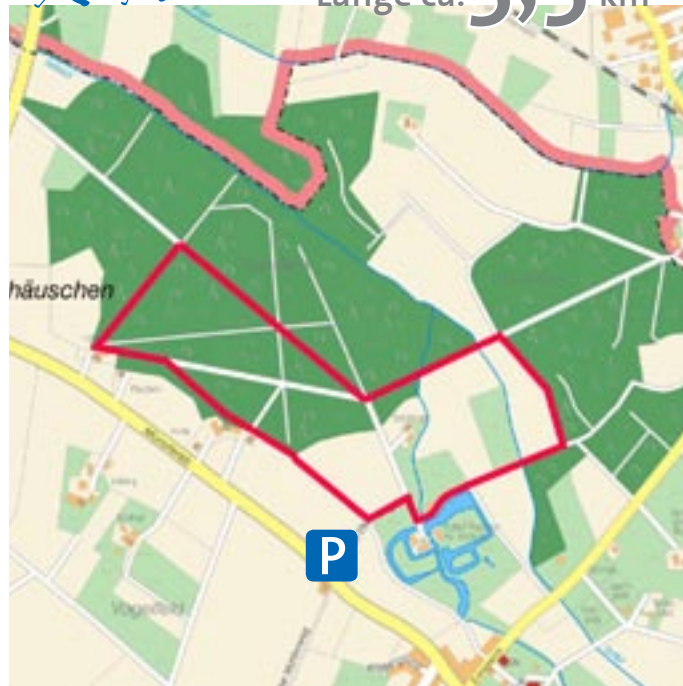
AHLEN

Nordic Walking

Rundkurse 5 Routen



1. Vorhelm-Runde Länge ca. 3,5 km



Markierung: Gelber Balken

Beschaffenheit:

- 100 % wassergebundene Strecke,
- durchweg flaches Gelände,
- teilweise mit Baumwurzeln versehen

Parkplatz: Droste-zu-Vischering-Weg



2. Langst-Runde Länge ca. 3,0 km



Markierung: Gelber Balken

Beschaffenheit:

- ca. 98 % wassergebundene und
- ca. 2 % asphaltierte Strecke,
- im Naherholungsgebiet Langst

Parkplatz: Landgasthaus „Zur Langst“



3. Berghalden-Runde Länge ca. 5,1 km



Markierung: Gelber Balken

Beschaffenheit:

- ca. 40 % wassergebundene und
- ca. 60 % asphaltierte Strecke,
- Teilstrecke auf dem Werse Rad Weg

Parkplatz: Bergamtsstraße

Allgemeine Tipps

Nordic Walking ist eine Sportart die sehr gut für die Fitness und auch allgemein gut für die Gesundheit ist. Es werden sehr viele Muskeln im Körper beim Nordic Walking aktiviert und dies durch die Verwendung der Stöcke sehr gelenkschonend.

Die Ausrüstung: Stocklänge

Die optimale Stocklänge errechnet man mit Hilfe der Formel: **Körpergröße in cm x 0,68**. Es empfiehlt sich, Glasfaser- oder Karbonstöcke zu wählen. Asphaltspats zum Aufstecken auf die Spitze als Zubehör sollten dabei sein.

Weitere Ausrüstung

Neben den speziellen Stöcken brauchen Sie geeignete Sportschuhe sowie luftige und bequeme Sport- bzw. Freizeitkleidung. Diese sollte den Witterungsbedingungen angepasst werden.

Die richtige Technik

Grundform des Nordic Walkings ist der Kreuzgang. D. h.: Linker Arm und rechtes Bein bzw. rechter Arm und linkes Bein bewegen sich parallel nach vorne.

Beim Einsatz der Stöcke kommt es auf folgendes an:

- Stöcke möglichst dicht am Körper halten.
- Der Stockeinsatz erfolgt dicht an der Ferse.
- Den Stock kraftvoll nach hinten durchschieben.
- Sobald der Arm beim Durchschub die Höhe der Hüfte erreicht, öffnen Sie die Hand am Griff und führen Sie den abschließenden Abdruck nur über die Schlaufe aus.
- Danach den Stock wieder dicht neben dem Körper dynamisch nach vorne schwingen, Hand wieder schließen, Stock aufsetzen und drücken.
- Der Stockschub des rechten Armes und der Abstoß des linken Beines und umgekehrt erfolgen zeitgleich.

Neben der Ausrüstung sollten auch Entspannungs- und Dehnübungen zum festen Bestand Ihres Trainings gehören.

