

»Mit Laufen verliert man schneller Gewicht und erzielt schneller einen guten Trainingszustand als beim Nordic Walking, aber mit konsequentem Walking verbessert man seinen Gesundheitswert ebenso um 100 Prozent.«  
**Universitätsprofessor Dr. Christian Gäbler,  
 Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie**



# Der Sommertrend erobert den Winter

Nordic Walker  
 nützen jetzt  
 auch die kalte  
 Jahreszeit voll aus

Im Nordio-Walking-Gründerland Finnland wird das ganze Jahr über gewalkt. Dabei ist die kalte Jahreshälfte in Skandinavien weit rauer. Warum sollte Nordic Walking daher nicht auch in unseren Breiten zum Wintertrend werden, wo es doch bei uns wesentlich milder ist? Das wäre für Alpenländer eine echte Alternative zum Langlaufen.

**Eigentlich** wurde Nordic Walking als Sommer-Trainingsmethode für Langläufer entwickelt. Jetzt lassen manche Langläufer sogar im Winter ihre Ski gelegentlich beiseite und walken nur mit den Stöcken dahin. Man muss sich nicht für oder gegen eine dieser beiden Sportarten entscheiden. Die Betonung liegt eher auf dem Wort „Ergänzung“!

## WALKEN UND Langlaufen kombinieren Warum sich die beiden Sportarten auch im Winter vertragen

Nordic Walking ist im Vergleich zum Langlaufen:

- **Einfacher durchführbar.** Walken kann ich überall, Langlaufen nicht. Mit Ski bin ich von den Loipen abhängig. Liegt zu wenig Schnee oder ist die nächste Loipe aus Zeitgründen zu weit entfernt, schnappt man sich einfach nur die Stöcke und kann das Training trotzdem absolvieren.
- **Die günstigere Variante.** Langlaufen zählt auch nicht zu den teuersten Sportarten, aber Nordic Walking ist noch eine Spur günstiger, weil natürlich die Ski fehlen. Die Nordic Walking-Ausrüstung kostet gerade einmal € 100,-.
- **Gleich Effektiv.** Beide Sportarten sind sehr gesund. Das Verletzungsrisiko ist gering und der Kalorienverbrauch hält sich in et-



wa die Waage. Insgesamt kann man sagen, ist Nordic Walking vielleicht sogar noch eine Spur gesünder als Langlaufen, weil man so gut wie nie den aeroben Trainingsbereich verlässt und die Fettpolster als Energiequelle nützt, wogegen es auf Ski schon passieren kann, dass der Sportler in einen anaeroben Bereich kommen kann.

- **Der perfekte Langlaufeinstieg.** Die Koordination zwischen Armen, Stockeinsatz und Schritt ist ohne Ski unter den Füßen rascher zu erlernen als mit Ski. Daher eignet sich Nordic Walking ideal für Langlaufenfänger. Kurz gesagt, wenn Sie das Trocken-training ohne Ski beherrschen, dann wird Sie auf Langlaufski erst recht nichts mehr überfordern.

#### Alternative

### NORDIC Cruising Die neue Art des Langlaufens

Neben Nordic Walking gibt es noch eine weitere Alternative zum klassischen Langlaufen, nämlich Querfeldein mit Langlaufski. Das nennt man Nordic Cruising. Der Unterschied zum Langlaufen: Man muss sich nicht auf präparierte Wege beschränken, sondern kann quer durchs Gelände skaten. Für diese Sportart gibt es unterschiedliche Skitypen.

- Nordic Cruising Ski sind kürzer und breiter als herkömmliche Langlaufskier und haben eine sehr flache Schaufel, damit man im Tiefschnee nicht hängen bleibt.
- Nordic Allround Ski sind für jene, die sowohl inner- als auch außerhalb der Loipe cruisen wollen. Sie lassen sich in der Spur leichter fahren als Nordic Cruiser, sind aber abseits der Loipe etwas schwerer zu beherrschen.



## ZEIGT her eure Füßchen

Die Stock-Spitzen müssen sich dem Untergrund anpassen

Im Winter können sich die Bodenverhältnisse rascher und gravierender verändern als im Sommer. Alles kein Problem für den Walker, sofern er die richtigen Pads – sprich „Füßchen“ – für die Nordic-Walking-Stöcke griffbereit hat.

1. Bei Neuschnee sollte der Stock nicht einsinken und daher empfiehlt sich der Schneeteller.
2. + 3. Profilstarke Gummipads für trockenen und nassen Asphalt gibt es in unterschiedlichen Ausführungen.
4. Eis Spitze für harten Schnee oder eisige Wege.
5. Viele Hersteller bieten eine Kombination aus profilstarkem Pad und Eisenspitze an, wie etwa hier Fischer, oder Komperdell mit dem On/Off-System. Per Verstellmechanismus wechselt der Walking Tip mit der integrierten Wolfram/Carbidspitze.

## BERECHNEN Sie Ihre Pulsfrequenz

Jeder Mensch hat seinen individuellen Trainingspuls

Die optimale Pulsfrequenz ist abhängig von Alter, Geschlecht und persönlicher Fitness. Am besten lassen Sie sich den idealen Trainingspuls bei einem gründlichen Sportcheck berechnen. Grob lässt sich der Trainingspuls auch mit einer Faustregel feststellen: **Maximaler Puls:** Das ist der Pulsschlag, der beim Training niemals überschritten werden sollte. Man rechnet:  $220 - \text{Lebensalter}$ .

**Optimaler Puls:** Er wird ermittelt, indem man vom vorher errechneten maximalen Pulsschlag den individuellen Ruhepuls abzieht.

**Individueller Trainingspuls:** Dividieren Sie Ihren optimalen Pulsschlag durch drei und rechnen das Ergebnis mal zwei. Zu diesem Wert zählen Sie Ihren individuellen Trainingspuls und Sie haben Ihren idealen Trainingspuls.

## NORDIC Bone Walking

Osteoporose-Patienten profitieren von dem sanften Ausdauersport

Das schnelle Gehen mit Stöcken ist unter anderem für Osteoporose-Patienten gut, denn das bei dieser Art der Bewegung hervorgerufene muskuläre Training stimuliert nicht nur den Muskel-, sondern auch den Knochenstoffwechsel, sodass die Knochenmasse, etwa der Wirbelsäule und des Schenkelhalses, geschont und erhalten werden kann. Zum anderen fördert das Nordic-Walking-Training die Gleichgewichtsfähigkeit und eine bessere Koordination. Außerdem hilft die verbesserte Gangsicherheit eventuell schmerzhaftes Stürze zu vermeiden. In manchen deutschen Reha-Kliniken wird deshalb ein spezielles Programm als „Nordic Bone Walking“ für Osteoporose-Patienten angeboten. Dieses Programm beinhaltet neben dem Walking auch spezielle Gymnastik und eine ausführliche Gang- und Haltungsschulung.

### Service

## RICHTIG Walken

Leider beherrschen noch immer zu wenige Nordic Walker die korrekte Technik

Beachtlich, wie viele Menschen inzwischen zu den Stöcken gegriffen haben und sich zur Nordic-Walking-Gemeinde zählen. Er-

schreckend, wie viele noch immer glauben, Nordic Walking müsse man nicht erlernen. Blickt man sich um, fällt jeder zweite Walker durch eine falsche Technik auf.



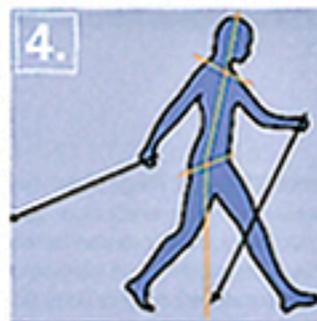
Der Schritt beginnt bei Berührung der Ferse am Boden und endet beim gleichzeitigen Abstoß der Zehen mit dem Fußballen vom Boden. Die Stöcke sollten immer nah am Körper bleiben.



Bei gestrecktem und nur leicht nach vorn gebeugten Körper – ein Hüftschwung nach oben. In entgegengesetzter Richtung die Nordic Walking Stöcke mitschwingen lassen.



Bei richtigem Stockeinsatz drehen sich Schulter und Hüfte deutlich schwingend gegeneinander – Abstoßbewegung nach hinten, dies führt zu aktivem Hüftmuskultraining.



Die Arme schwingen diagonal zueinander. Der vordere Arm hält während der Bewegung den Griff fest, der hintere lässt den Griff los und wird nur von der Schlaufe gehalten.

„Nordic Walking ist doch nicht so gelenkschonend!“ schrieb die Süddeutsche Zeitung und sorgte für Aufregung. Stimmt, Nordic Walking belastet die Gelenke – aber auf gesunde Art und Weise, denn gar keine Belastung ist genauso ungesund wie Überlastung.



Interview:

## DER GESÜNDESTE Sport überhaupt Aber Einschulung ist unerlässlich

Universitätsprofessor Dr. Christian Gäbler ist Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie. Der sportliche Arzt selbst bevorzugt den Speed und damit das Laufen, hält Nordic Walking aber für die gesündeste aller Sportarten – mit einer Voraussetzung: der Sportler beherrscht auch die Technik. Daher plädiert er an alle Nordic Walker: Verzichtet nicht auf den Einschulungskurs, trainiert nur mit einer Pulsuhr und speziell im Winter: Geht kein Risiko ein, wälkt nur auf schneegeräumten Wegen, denn wenn Nordic Walker in der Unfallambulanz auftauchen, dann nur, weil Sie auf eisigen Stellen ausgerutscht sind und sich beim Abstützen meist am Handgelenk verletzt haben.

**Wellness Magazin:** Es ist erwiesen, dass Nordic Walking die Gelenke belastet. Wie gesund oder schädlich ist das?

**Dr. Christian Gäbler:** Natürlich bekommt man beim Nordic Walking eine gewisse Belastung auf die Gelenke, aber gerade bei dieser Bewegung ist das eine physiologische Belastung. Man kann beim Nordic Walking nahezu keine Überbelastung erzielen. Die einzige Überbelastung, die man provozieren könnte, wäre am Handgelenk, wenn man ständig einen extremen Stockeinsatz ausüben würde.

**Welche Gelenke werden beim Nordic Walking besonders belastet?**

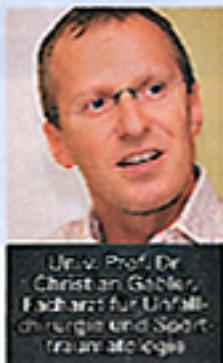
Nordic Walking belastet wie das normale Gehen Knie- und Hüftgelenke. Doch aus der Medizin wissen wir, der Knorpel braucht eine gewisse Belastung, um entsprechend gut ernährt zu werden. Die Belastung, die der Knorpel beim Nordic Walking erhält, ist optimal. Beim Nordic Walking kommt nun im Gegensatz zum Gehen ohne Stöcke eine Belastung der Handgelenke hinzu. Allerdings keine übermäßige. Voraussetzung ist natürlich eine richtige Technik.

**Wenn man sich allerdings die Nordic Walker auf der Prater Hauptallee ansieht, bekommt man den Eindruck, dass jeder zweite Walker falsch unterwegs ist.**

Der übertrieben aggressive Stockeinsatz ist ebenso falsch wie das Dahingehen im Schnecken tempo – das ist nicht Nordic Walking, sondern einfach Gehen mit Stöcken. Einen weiteren Fehler, den man bei einigen Nordic Walkern beobachten kann, ist eine extreme Rotationsbewegung des Oberkörpers. Durch diese falschen Bewegungen bekommt man extreme Drehmomente. Das ist erstens schlecht für die Wirbelsäule und zweitens bremst man sich auf diese Art unfreiwillig ab, indem man den Schwung, den man einerseits aufbaut im nächsten Moment wieder stoppt.

**Was kann man dagegen tun?**

Ich rate jedem, der Nordic Walking betreiben will, sich unbedingt einen Tag Zeit zu nehmen und einen Einführungskurs zu besuchen. Nordic Walking ist eine Bewegungsrichtung, die aus dem Langlaufen kommt und dafür auch konzipiert wurde. Der Stockeinsatz dient etwa nicht der Fortbewegung, sondern dazu, dass man die Arme im Gleichklang bewegt und das man nicht nur den Unterkörper mobilisiert, sondern auch der Oberkörper optimal bewegt wird. Richtig ausgeübt gehört Nordic Walking zu den gesündesten Sportarten überhaupt.



Univ.-Prof. Dr. Christian Gäbler, Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie

**Wie weiß ich, ob ich intensiv genug walke?**

Ich empfehle jedem Nordic Walker unbedingt mit Pulsmesser zu trainieren, denn der Nachteil bei diesem Sport ist, dass viele Walker zum Spazierengehen verleitet werden. Das ist natürlich auch schön, weil es einen hohen Erholungswert hat und den Stresspegel senkt und dadurch ja schon gesundheitsfördernd ist. Aber wenn man wirklich etwas für die Gesundheit und die Herzkreislaufleistung tun möchte, dann muss man auf die Herzfrequenz achten. Studien belegen, 70 Prozent aller Walker und Läufer schätzen ihren Puls ohne Herzfrequenzmesser falsch ein!

# Das richtige Outfit

Damit Schnee, Wind und Kälte Ihnen nichts anhaben können

**W**arm, aber nicht zu heiß. Klarerweise sollte man sich im Winter warm anziehen, trotzdem ist leichte und bequeme Kleidung zu bevorzugen. Immer wieder sehe ich Walker, die mit dicken und schweren Nordpolforscherranoras unterwegs sind und angestrengt aus der Wäsche gucken. Was zu viel ist, ist zu viel. Aber wie viel ist genug? Sollte sich ein Nordic Walker im Winter wärmer anziehen als ein Läufer? Immerhin sind Läufer durch den höheren Puls aktiver. „Wer Nordic Walking richtig betreibt, dem wird nicht kalt“, erklärt Dr. Christian Gäbler: „Im Gegensatz zum Laufen, wo die Arme nur mitschwingen, arbeitet man beim Nordic Walking mit den Armen und hat eine zusätzliche Muskelkraft und Energieverbrennung, die den Walker aufwärmt.“

»Nordic Walking birgt das Potenzial bis zu zwei Millionen Österreicher zur gesundheitsfördernden Bewegung zu bringen.«  
Dr. Erwin Gollner,  
österreichischer Nordic Walking Pionier



#### Außenschicht

Darüber eine windschützende und wasserabweisende Weste, die im Idealfall Reflektorstreifen besitzt.

#### Zwischenschicht

Lange, eng anliegende Hosen und Shirts transportieren den Schweiß ab, sodass die Haut trocken bleibt.

#### Unterste Schicht

Funktionsunterwäsche, die Schutz vor Auskühlung bietet, dennoch elastisch ist und für Ventilation und Feuchtigkeits-transport sorgt.

#### Handschuhe

Sollten den winterlichen Anforderungen angepasst und trotzdem durch rutschfesten Silikondruck und ergonomische Schnitte für guten Griff und angenehmen Tragekomfort sorgen.

#### Stöcke

Ihre Sommerstöcke sind auch wintertauglich mit austauschbaren Winterpads

#### Schuhe

Neben einem starken Profil muss die Außensohle auch aus rutschfesten Materialien sein, um auf Schnee und Eis Stabilität zu gewährleisten. Damit die Füße warm und trocken bleiben, ist wasserabweisendes Material notwendig. Sommerlaufschuhe sind ungeeignet.

#### Routen

### WINTER-Walking-Paradiese

Wo Sie in der kalten Jahreszeit Nordic Walking betreiben können

Die Top-Adressen für spezielle Winter-Walking-Touren.

Vorarlberg: Region Bregenzerwald.  
Info: [info@bregenzerwald.at](mailto:info@bregenzerwald.at)

Tirol: „Nordic Fitness Center Ötztal Arena“ in Längenfeld.  
Info: [info@laeogenfeld.com](mailto:info@laeogenfeld.com)

Salzburg: Rund ums Lammeral.  
Info: [ferien@lammeral.info](mailto:ferien@lammeral.info)

Oberösterreich: Rund ums Mühlviertel.  
Info: [info@oberoesterreich.at](mailto:info@oberoesterreich.at)

Steiermark: Dachstein-Region.  
Info: [info@ramsau.com](mailto:info@ramsau.com)

Kärnten: Rund ums Tauertal.

Info: [info@wallnitz.at](mailto:info@wallnitz.at)

Niederösterreich: Waldviertel Kundwärts-Routen.  
Info: [info@waldviertel.at](mailto:info@waldviertel.at)

Wien: Die schönsten Strecken der Stadt.  
Info: [info@nw-wien.at](mailto:info@nw-wien.at)

Burgenland: Die Region Bad Tatzmannsdorf.  
Info: [info@bad.tatzmannsdorf.at](mailto:info@bad.tatzmannsdorf.at)

