

## Nordic walking...

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.



### Kurze Geschichte

Die Anfänge dieses Sports liegen in den 1930er Jahren. Schon damals wurde im deutschsprachigen Raum unter dem Namen Stockgang oder Stocklauf schnelles Gehen von Langläufern im Sommer und Herbst in das Training integriert, um die Kondition zu verbessern und so schon im Winter in höhere Trainingsintensitäten einzusteigen.

Während einer Messe 1997 wurde dann der Stock vom Erfinder des Nordic Walkings Marko Kantaneva vorgestellt. Aus seiner Diplomarbeit und der Kooperation mit der Firma Exel wurde dort dem Publikum diese Sportart präsentiert. Man gewann den Messepreis und somit viel Presseaufmerksamkeit, und bereits 1998 stieg der Verkauf der Stöcke rasant an. Zur Verbreitung und Vermarktung der Sportart wurden verschiedene Verbände gegründet.

### Technik

Walking ist eine Sportart mit zyklischem Bewegungsablauf. Der rechte Stock hat immer dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt, der linke Stock, wenn die rechte Ferse aufsetzt. Die Stöcke werden nah am Körper geführt. Der jeweilige Stock wird schräg nach hinten eingesetzt; der Stockeinsatz sollte immer unterhalb des Körperschwerpunktes, also in der Schrittstellung auf der vertikalen Körperachse erfolgen.

In der Regel bestimmt man die Stocklänge nach der Faustformel Körpergröße x 0,66 bis 0,7 oder nach der einfachen Regel dass der Ober- und Unterarm bei senkrecht stehendem Stock und aufrecht stehendem Läufer einen rechten Winkel (90°) bilden sollte.

### Empfehlenswert für Personen:

- die leichte Sportart üben möchten
- mit Gewichtsproblemen
- die den ganzen Tag sitzen
- mit Gelenk- oder Herz-Kreislaufproblemen, Depression,
- die im Senioralter sind
- die ein Baby erwarten
- die nach einer Operation oder Krankheit Rehabilitation brauchen

### Empfohlene Touren

Leichtere Variationen:

- Besuch der Villányer Weinkeller auf der Villány-Siklós Weinstraße
- Nagyharsányer Skulpturpark

Schwierigere Variationen:

- Villányer Kirchenberg
- Freier Spaziergang zwischen den Villányer Fluren

An der Rezeption sind einstellbare Nordic Walking Teleskop-Stöcke zu mieten, bzw. Karte zu den Touren anzufordern.

**Tages-Mietpreis:**

**1.000 Ft /1 Paar Stöcke**

**Preis im Falle von Verlieren oder Beschädigung der Stöcke:**

**15.000 Ft/1 Paar Stöcke**