

Nordic Walking

- sorgt für eine Muskelbeteiligung von bis zu 90 %
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- trainiert vier motorische Grundeigenschaften: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
- ökonomisiert die Herzarbeit und die Atemfrequenz
- baut Stress, Anspannung und Ängste ab
- verbessert die Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit
- senkt Risikofaktoren Übergewicht und Blutfettwerte

Und noch ein Pluspunkt fürs Nordic Walking: Mit der richtigen Ausrüstung kann Nordic Walking problemlos das ganze Jahr hindurch betrieben werden. So können die besonderen Reize, die die unterschiedlichen Jahreszeiten dem Outdoorsportler bieten, uneingeschränkt genossen werden.

Die Nordic-Walking-Technik

Diese und weitere gesundheitsfördernde Auswirkungen des Nordic Walking können Sie jedoch nur dann für sich verbuchen, wenn Sie über eine effektive und sichere Technik verfügen.

Der richtige Puls

Eine stabile Fitness und Kondition erreichen Sie nur durch ein vernünftig aufgebautes Training. Daher ist es wichtig, mit der richtigen Belastungsintensität, d.h. innerhalb Ihrer persönlichen Herzfrequenz zu trainieren. Die Herzfrequenz kann mittels Brustgurt und telemetrischer Messung (Pulsuhr) gemessen werden.

Maximale Herzfrequenzrate				
Die Unterteilung der Ausdauer aus trainingsmethodischer Sicht bezüglich der Belastungsintensität erfolgt in die Bereiche:			Maximale Herzfrequenz (MHF) = 220 minus Lebensalter	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 50-60 % der MHF = Stabilisierung der Gesundheit</li><li>• 60-70 % der MHF = Aktivierung des Fettstoffwechsels</li><li>• 70-85 % der MHF = Verbesserung der Fitness</li></ul>				
Alter	MHF	stabile Gesundheit	aktiver Fettstoffwechsel	verbesserte Fitness
20	200	100 - 120	120 - 140	140 - 170
25	195	97 - 117	117 - 136	136 - 165
30	190	95 - 114	114 - 133	133 - 161
35	185	92 - 111	111 - 129	129 - 157
40	180	90 - 108	108 - 126	126 - 153
45	175	87 - 105	105 - 122	122 - 148
50	170	85 - 102	102 - 119	119 - 144
55	165	82 - 99	99 - 115	115 - 140
60	160	80 - 96	96 - 112	112 - 136
65	155	77 - 93	93 - 108	108 - 131

Entscheidend ist die Belastung richtig zu dosieren. Was richtig ist, erkennen Sie an der Herzfrequenz, dem Trainingspuls. Als Faustregel gilt: 220 minus Lebensalter ergibt den Maximalpuls (das ist nur ein grober Anhaltspunkt, eine genaue Einstellung ist nur durch einen Sportarzt möglich). Wenn Sie im richtigen Pulsbereich trainieren, sind Sie erfolgreich. Vom Maximalpuls sollten 65 % erreicht werden, damit das Training eine gute Wirkung zeigt. Und höchstens 85 %, um eine Überbelastung zu verhindern. Überbelastung bedeutet immer Sauerstoffdefizit, d. h. eine Energiegewinnung unter Ausschluss von Sauerstoff. Die Folgen sind schnelle Erschöpfung und Übersäuerung.

Der Nordic-Walking-Park Bellheim

Unser Nordic-Walking-Revier besteht zurzeit aus sechs Runden. Diese finden Sie auf der Kartenseite. Unsere vier Startpunkte können direkt mit dem Auto angefahren werden. Dort finden Sie jeweils eine Infotafel über den Bellheimer Nordic-Walking-Park.



Herzlich willkommen!

Nordic Walking im Bellheimer Wald

Unser Nordic-Walking-Revier im Bellheimer Wald mit seinen insgesamt sechs Runden von einfach bis schwer gehört zum großen Nordic-Walking-Park „Südpfalz“. Sie genießen Wald und Wiesen auf ebenen, gut ausgeschilderten Strecken von 3,5 bis 11,6 km.

Nordic Walking – Geht doch!

Nordic Walking ist ein sanftes und zugleich sehr effektives Bewegungskonzept, das grundsätzlich für Jeden geeignet ist und für ganz unterschiedliche Trainingsziele eingesetzt werden kann.

Nordic Walking ist als Sportart für Beginner ebenso geeignet, wie als Ergänzungstraining für aktive Sportler. Nordic Walking hilft bei der Gesunderhaltung von Körper und Geist, unterstützt die gezielte Gewichtsreduktion, stellt einen guten Ausgleich zu sitzender Tätigkeit und allgemeinem Bewegungsmangel dar und macht richtig Spaß.

Nordic Walking für Einsteiger – Wir empfehlen Ihnen einen Grundkurs

Auch Nordic Walking will gelernt sein. Seine positive Wirkung entfaltet Nordic Walking nur, wenn die Technik des Grundschriffs richtig beherrscht und dynamisch ausgeführt wird. Besuchen Sie daher einen Grundkurs bei einem qualifizierten Trainer:

- **Nordic Walking Union, Stützpunkt VG Bellheim**  
Frau Nadja Schaile, Tel: 07274-3605
- **TV Jahn Bellheim e.V.**, Geschäftsstelle, Tel: 07272-972 702
- **Volkshochschule Bellheim**, Frau Astrid Forster, Tel: 07272-774826

**Herausgeber:**  
Südpfalz-Tourismus VG Bellheim e.V.  
Schubertstraße 18  
76756 Bellheim  
Tel.: 07272 7008-211  
Web: [www.suedpfalz-tourismus-vg-bellheim.de](http://www.suedpfalz-tourismus-vg-bellheim.de)  
E-Mail: [info@suedpfalz-tourismus-vg-bellheim.de](mailto:info@suedpfalz-tourismus-vg-bellheim.de)



Besuchen Sie uns auch auf Facebook!

Alle Angaben ohne Gewähr.

Design und Umsetzung: K2 Fachbüro Bellheim, [www.k-2.de](http://www.k-2.de)  
Kartografie: Pietruska Verlag Rülzheim  
Titelfoto: Nadja Schaile, Grafiken: Alpstein Tourismus GmbH & Co KG

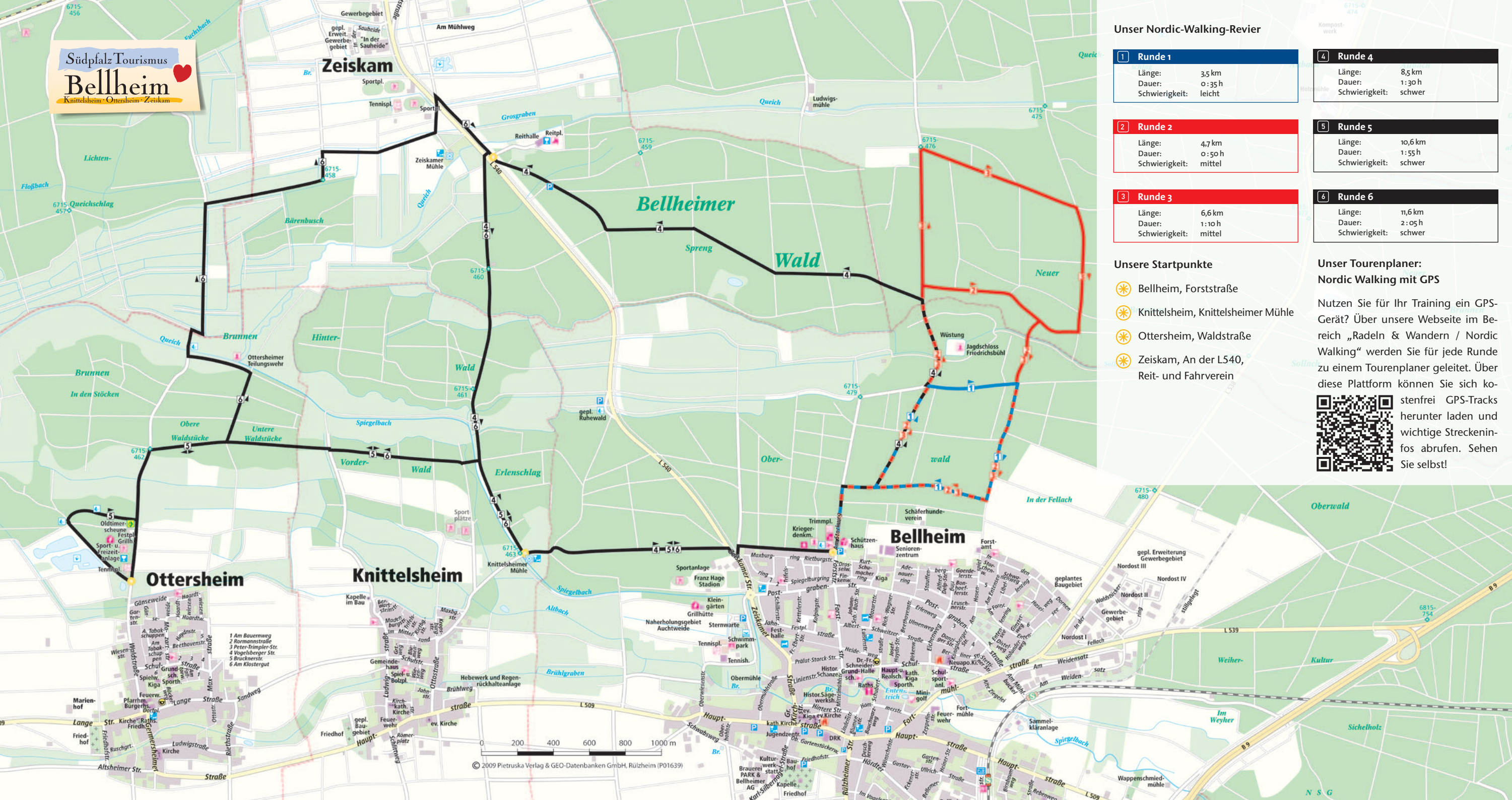
Nordic-Walking-Park Bellheim,  
zertifiziert von der Nordic Walking Union e.V.



Nordic Walking  
Verbandsgemeinde  
Bellheim







Unser Nordic-Walking-Revier

1	Runde 1
Länge:	3,5 km
Dauer:	0:35 h
Schwierigkeit:	leicht

2	Runde 2
Länge:	4,7 km
Dauer:	0:50 h
Schwierigkeit:	mittel

3	Runde 3
Länge:	6,6 km
Dauer:	1:10 h
Schwierigkeit:	mittel

4	Runde 4
Länge:	8,5 km
Dauer:	1:30 h
Schwierigkeit:	schwer

5	Runde 5
Länge:	10,6 km
Dauer:	1:55 h
Schwierigkeit:	schwer

6	Runde 6
Länge:	11,6 km
Dauer:	2:05 h
Schwierigkeit:	schwer

Unsere Startpunkte

- Bellheim, Forststraße
- Knittelsheim, Knittelsheimer Mühle
- Ottersheim, Waldstraße
- Zeiskam, An der L540, Reit- und Fahrverein

Unser Tourenplaner:  
 Nordic Walking mit GPS

Nutzen Sie für Ihr Training ein GPS-Gerät? Über unsere Webseite im Bereich „Radeln & Wandern / Nordic Walking“ werden Sie für jede Runde zu einem Tourenplaner geleitet. Über diese Plattform können Sie sich kostenfrei GPS-Tracks herunterladen und wichtige Streckeninfos abrufen. Sehen Sie selbst!

