



### Herzlich willkommen im Trifelsland,

ein Streckennetz von rund 147 km wartet darauf von Ihnen entdeckt zu werden. Wir laden Sie ein zum Routen-Hopping im Trifelsland.

Viel Spaß wünschen Ihnen die Ortsgemeinden Silz und Gossersweiler-Stein

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Südliche Weinstrasse Annweiler am Trifels e.V. Büro für Tourismus · Meßplatz 1 · 76855 Annweiler Telefon (0 63 46) 22 00 · info@trifelsland.de · www.trifelsland.de

### Nordic Walking

- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 15 %
- eine Muskelbeteiligung von bis zu 90 % (600 Muskeln)
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- trainiert vier motorische Grundeigenschaften: Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit-Koordination
- Ökonomisierung der Herzarbeit und Atemfrequenz
- Abbau von Stress, Anspannung und Ängsten
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit
- senkt Risikofaktoren Übergewicht und Blutfettwert

### Schwierigkeitsgrad

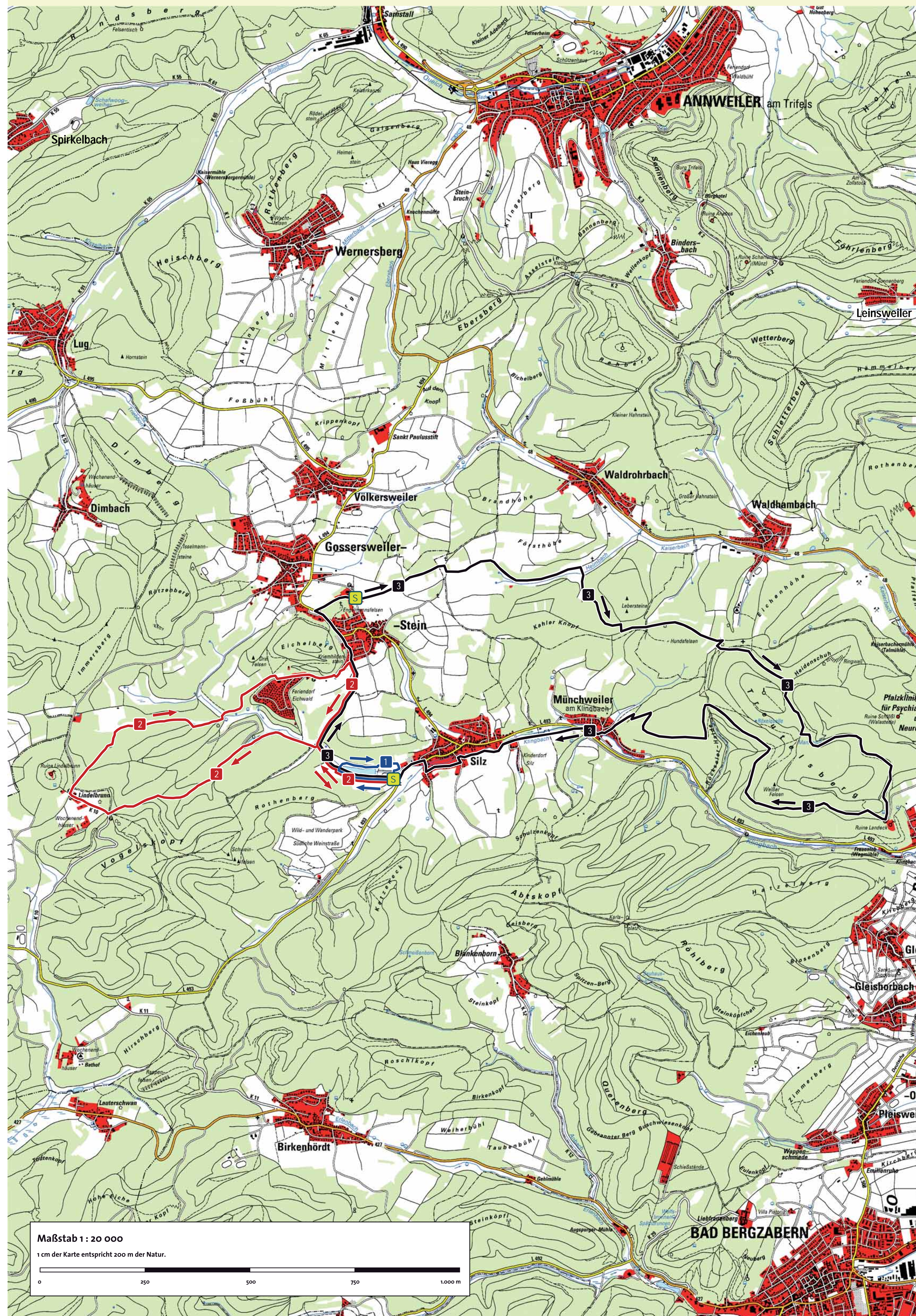
- leicht
- mittel
- schwer

### Startpunkt



### Wegweiser

Restkilometer-angabe



### Lauftechnik

**Aufrechter Rumpf**  
Oberkörper ist leicht vor das Becken geneigt

**Stockhaltung**  
Griff sitzt sicher in der Hand, Ellenbogen ist nur leicht gebeugt, Hand ist nicht höher als Bauchnabel, Stockeinsatz erfolgt in der Mitte der Schrittlänge

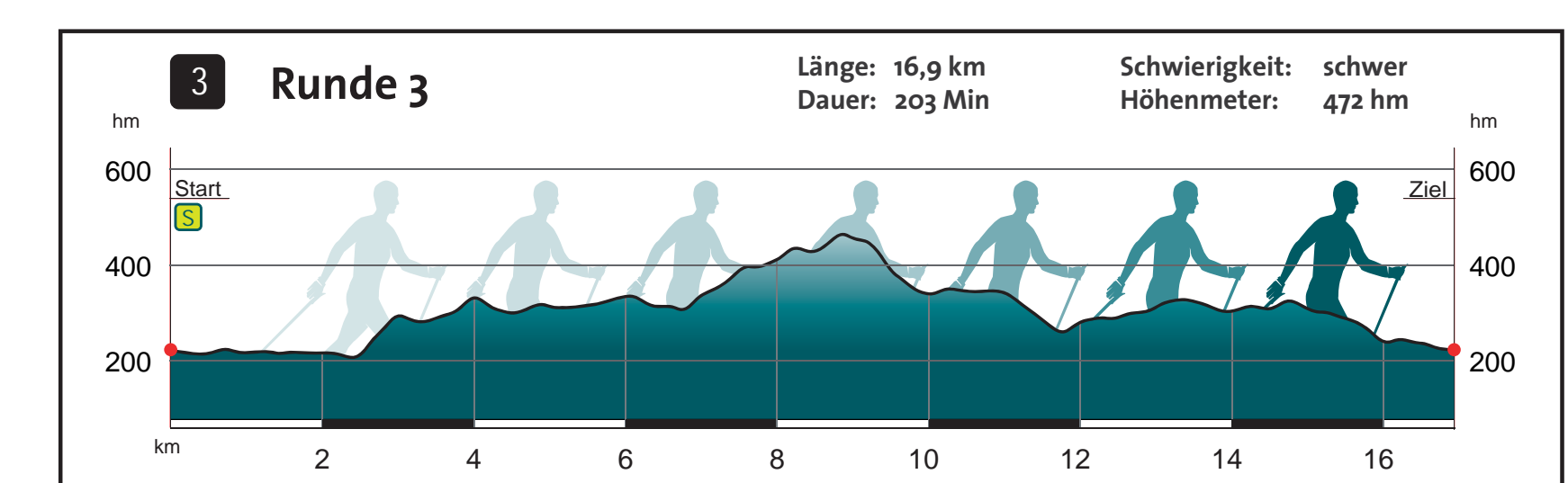
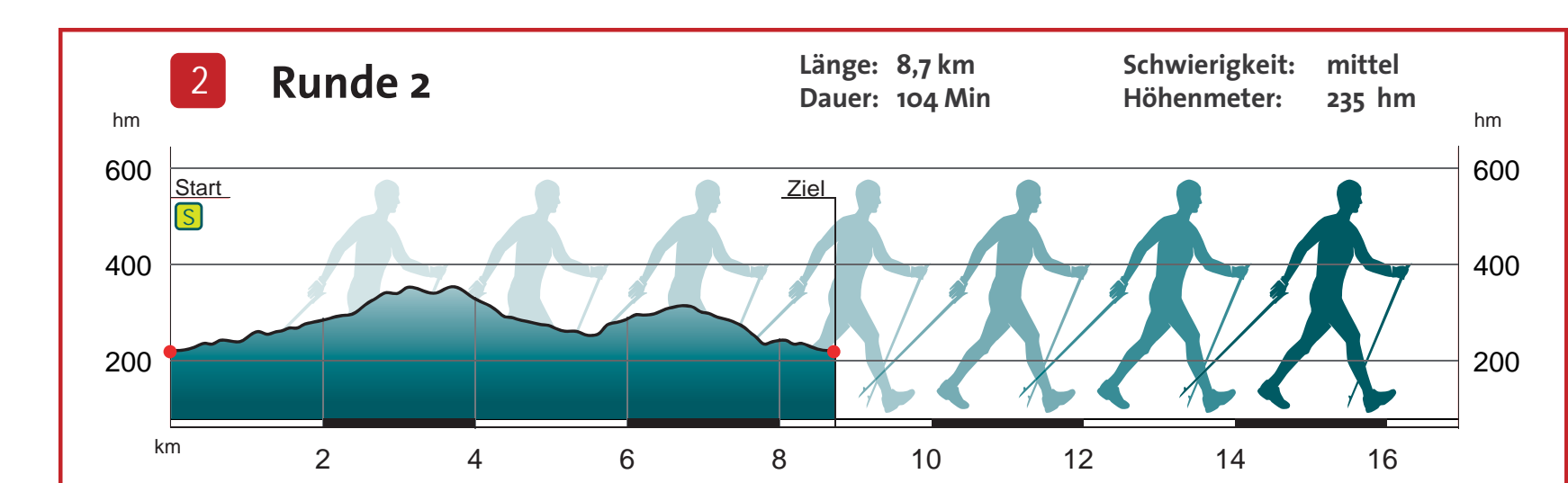
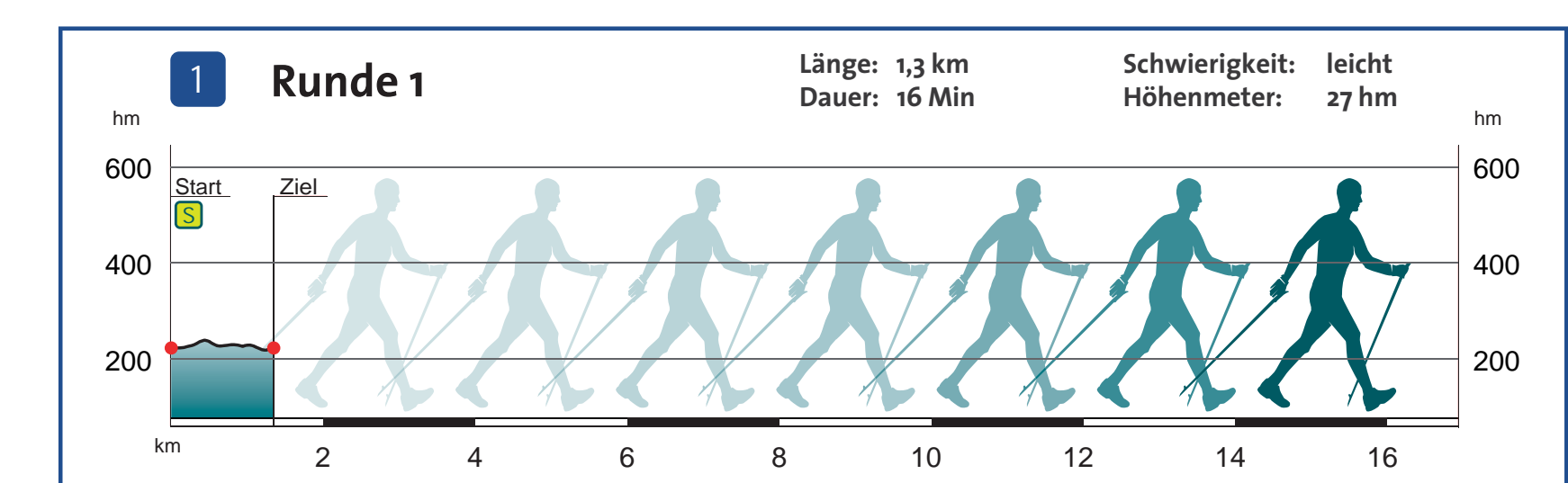
**Stocklänge:**  
Körpergröße in cm x 0,66

**Standbein**  
Aufsetzen mit der Ferse, Fußspitze wird maximal angezogen

**Oberkörper**  
rotiert bei jedem Schritt gegen das Becken

**Schubphase**  
Arm gleitet am Becken vorbei, bei gleichzeitigem öffnen der Hand

**Spiegelbein**  
Abrollphase über Vorfuß/ Fußaußenrand, Abdruck über Grosszehe nach vorne



### Der richtige Puls · Ihre optimale Herzfrequenzrate

Die Unterteilung der Ausdauer aus trainingsmethodischer Sicht bezüglich der Belastungsintensität erfolgt in die Bereiche:

- 50-60 % der MHF = Stabilisierung der Gesundheit
- 60-70 % der MHF = Aktivierung des Fettstoffwechsels
- 70-85 % der MHF = Verbesserung der Fitness

Maximale Herzfrequenz (MHF) = 220 minus Lebensalter

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

### Aufwärmen

Durch die Aufwärmübungen werden Herz-Kreislauf und Atmung angepasst. Die Muskelaktivität und der Muskelstoffwechsel werden eingestimmt. Der passive Bewegungsapparat (Gelenke) ist nun funktionsbereit.



**Sprunggelenke kreisen**  
- Stöcke neben Körper aufsetzen  
- Fußspitze aufstellen  
- Sprunggelenk nach links bzw. rechts kreisen



**Knie kreisen**  
- Stöcke neben Körper aufsetzen  
- Knie sind zusammen und leicht gebeugt  
- Knie nach links bzw. rechts kreisen



**Hüftgelenk**  
- Stöcke neben Körper aufsetzen  
- ein Bein locker vor- und zurückschwingen  
- Rumpf bleibt aufrecht und stabil



**Wirbelsäule**  
- Stöcke liegen auf den Schultern  
- leichte Rotation des Rumpfes nach links bzw. nach rechts

### Stretching

Durch die Abwärmübungen wird die Entschlackung des Körpers gefördert sowie die Muskelkaterbildung vermieden. Die Beweglichkeit wird verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.



**Oberschenkel Vorderseite**  
- im Stand  
- rechte Hand umgreift linkes Fußgelenk (bzw. umgekehrt)  
- bei stabilem Rumpf wird die Ferse zum Gesäß gezogen  
- Becken dabei nach vorne schieben



**tiefe Hüftbeuger**  
- Stöcke neben Körper aufsetzen  
- im Kniestand wird der vordere Fuß mit der ganzen Fußsohle und dem ganzen Gewicht aufgesetzt  
- die Hüfte des anderen Beines wird gestreckt



**Oberschenkel Rückseite**  
- Stöcke neben Körper aufsetzen  
- Schrittstellung, wobei das hintere Bein gebeugt und das vordere Bein im Kniegelenk gestreckt ist, bei gleichzeitigem Hochziehen der Fußspitze



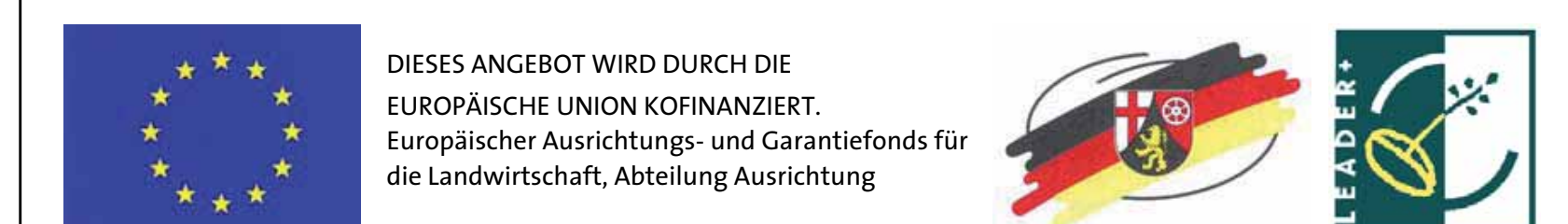
**Schulterheber**  
- eine Hand hält die Stöcke  
- die andere Hand greift über den Kopf zum Ohr  
- den Kopf vorsichtig zur Gegenseite bewegen  
- der andere Arm schiebt Richtung Fuß



Planung, Ausführung und Copyright:



Dieses Angebot wird im Rahmen der EU-Gemeinschaftsinitiative LEADER+ unter Beteiligung der Europäischen Union und des Landes Rheinland-Pfalz, vertreten durch das Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau, gefördert.



Topographische Geobasisdaten und Luftbilddaten des Landesvermessungsamtes; Wiedergabe mit Genehmigung Nr. 1336/04.

In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Pfälzerwald e. V.