



Geschichte des Nordic-Walking

Zum einen hat sich Nordic-Walking aus dem Sommertraining der finnischen Skilangläufer und zum anderen aus der in Finnland sehr populären Freizeitaktivität „Walken“ Anfang der 90er Jahre entwickelt. In Finnland wird Nordic-Walking bereits seit 1940 von den Langläufern als Sommertraining durchgeführt. Dabei dienen die Stöcke sowohl zur Simulation der Skilanglauftechnik als auch zur Intensitätssteigerung des Trainings: die Sportler walken nicht nur in unterschiedlichsten Geländearten, sondern joggen und springen auch mit Hilfe der Stöcke. Durch die Zusammenarbeit von Profisportlern, Wissenschaftlern und der Sportindustrie entwickelte sich Nordic-Walking zu einer Sportart für Jedermann. Nachdem Walking 1986 als Sportart auch nach Deutschland importiert wurde, ist eine ungebrochene Zuwachsrate an Walkern zu beobachten, so auch beim Nordic-Walking, dem Walking mit Stöcken. Von einem Trend zu sprechen wäre deshalb unangebracht, da sich ein Trend u. a. dadurch auszeichnet, dass es eine vorübergehende Erscheinung ist.

Gesundheitsmedizinische Aspekte

Zum Walking liegen inzwischen ausreichend viele wissenschaftliche Untersuchungen vor, die berechtigen, diese Sportart als Gesundheitssport zu bezeichnen. Die Praxis, dass selbst Krankenkassen Nordic-Walking-Kurse bezuschussen, lässt keinen Zweifel an den medizinischen Vorteilen. Nordic-Walking beansprucht ca. 600 Muskeln, das entspricht fast 90 % der gesamten Körpermuskulatur. Neben den direkt nachweisbaren Aspekten (Stimulierung des Herz-Kreislaufsystems, erhöhte Fettverbrennung, Schonung von Gelenken) werden zudem positive Begleiterscheinungen angeregt: körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit (Fitness). Mit Walking, vollwertiger Ernährung und aktiver Entspannung kann somit auf einfache Art und Weise ein Leben lang die Leistungsfähigkeit erhalten und verbessert werden. Im Unterschied zu den traditionellen Ausdauersportarten besitzt Walking den Vorteil, die gesunden Wirkungen auf Körper, Seele und Geist mit vergleichbar weniger Aufwand, Anstrengung und nahezu verletzungsfrei zu erreichen.

Mit den Nordic-Walking-Routen ist ein weiterer Schritt in Richtung gesundheitsorientierter Angebote gelungen. Neben aktiver Betätigung durch Nordic-Walking kann zugleich die Einzigartigkeit der Natur rund um das Ostseebad Graal-Müritz bewusst erlebt werden.

Partner und Kursanbieter

Aquadrom Graal-Müritz · Buchenkampweg 9 · 18181 Graal-Müritz
Telefon: 038206/8 79 00 · www.aquadrom.net



Herausgeber:

Tourismus- und Kur GmbH Ostseeheilbad Graal-Müritz
Rostocker Straße 3 · 18181 Ostseeheilbad Graal-Müritz
Telefon: + 49(0) 38206 / 70 30 · Telefax: + 49(0) 38206 / 703 20
touristinformation.tuk@graal-mueritz.de · www.graal-mueritz.de
Gestaltung und Bildbearbeitung: opus. Gero Schreiber

Foto: opus., shutterstock

Karte: FAN-Verlag OhG

Text Klappe: Quelle: www.walking.de

07/2014

kraftvoll ausSchreiten

Nordic-Walking-Routen





Route 1 Rhododendron-Route Länge: 5,3 km

Startpunkt:
Parkplatz am Rhododendronpark
Hier beginnend verläuft die Route auf verschiedenen Wanderwegen durch ein leicht hügeliges Waldgebiet zum Internationalen Radwanderweg. Weiter führt die Strecke durch den Gespensterwald in Richtung Strand. Nach einem längeren Strandabschnitt biegen Sie in ein Schatten spendendes Waldgebiet ein, walken weiter in Richtung Ort und gelangen so zurück zum Start- und Zielpunkt, dem Parkplatz am Rhododendronpark.

Die Route ist sehr abwechslungsreich, Sie durchqueren interessante, reizvolle Landschaften. Die Wege verlaufen teils über gepflasterte Straßen, teils über Waldboden, kurze Abschnitte führen über asphaltierte Straßen.



Route 2 Strand-Route Länge: 5,2 km

Startpunkt:
Freizeit- und Erholungszentrum „Aquadrom“
Walken Sie auf dem Nachtigallenweg sowie dem Philosophenweg vorbei am Rhododendronpark in Richtung Strand. Etwa 1 km entlang der Ostsee können Sie attraktive Aussichten auf das Meer genießen. Auf Höhe Seebrücke, hinter der Musikmuschel, entlang des Dünenweges, Flunderweges und Philosophenweges, gelangen Sie zurück zum Start- und Zielpunkt „Aquadrom“.

Die Route bietet vielfältige Untergründe; gepflasterte und asphaltierte Straßen, weichen Waldboden und Strandsand. Neben dem Bewegungserlebnis können Sie das gesundheitsfördernde Klima – eine Mischung aus milder, salzhaltiger Seeluft und sauerstoffreicher Waldluft – besonders intensiv spüren.



Route 3 Aquadrom-Route Länge: 5,0 km

Startpunkt:
Freizeit- und Erholungszentrum „Aquadrom“
Wenden Sie sich zur Ostsee zum Strandaufgang an der Seebrücke. Wählen Sie zwischen 2 Varianten: entweder walken Sie auf dem Internationalen Radwanderweg oder direkt am Strand Richtung Osten. Wenige Meter vor dem „Seehotel Düne“ führt die Route über die Strandstraße bis zur Bushaltestelle am „Tannenhof“. Nach Überquerung der Ribnitzer Straße verläuft die Strecke über den schattigen Wendenweg durch ein Waldstück. Höhe Mittelweg verlassen Sie den Wendenweg, queren die Ribnitzer Straße und walken auf dem Mittelweg bis zum Abzweig Parkplatz „Aquadrom“ zum Start- und Zielpunkt.

Dieser Pfad bietet verschiedene Untergründe und den Genuss des gesundheitsfördernden Klimas durch das Walken direkt am Wasser.



Route 4 Moor-Route Länge: 4,2 km

Startpunkt:
Parkplatz „Parkschneise“
Vorbei an der Köhlerwiese walken Sie auf der Gemeindegrenze durch das Ribnitzer Große Moor in Richtung Strand. Die Route verläuft dann wahlweise etwa 1,5 km entlang des Internationalen Radwanderweges oder des Strandes. Durch das Müritzer Moor führt der Weg wieder zurück zum Startpunkt.

Der Untergrund dieser Route besteht fast ausschließlich aus weichem und moosigem Moorboden. Entdecken Sie eine einzigartige Moorlandschaft.

