

Nordic Walking

... und Fitness Park in
Krummhörn-Greetsiel

Weltnaturerbe Wattenmeer



Streckenkarte &
Trainings-Tipps



Herzlichen Dank

Dieses Projekt wird gefördert durch:



Europäischer Landwirtschaftsfonds
Für die Entwicklung des ländlichen Raums

Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete mit dem
Programm zur Förderung im ländlichen Raum
Niedersachsen/Berlin – 2004, 2007 bis 2013
Weitere Informationen: www.nrl.niedersachsen.de

Mit freundlicher Unterstützung von:



IGG – Arbeitsgruppe Interessengemeinschaft zur Förderung Greetsiels

Planung und Realisierung:



Impressum

Krummhörn – das ist das Fischer- und Künstlerdorf Greetsiel sowie 18 romantische Warfendörfer an der ostfriesischen Nordseeküste am Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer.

Weitere Informationen unter:

Touristik GmbH
Krummhörn – Greetsiel

Zur Hauener Hooge 15 ~ 26736 Krummhörn

Telefon: (0 49 26) 91 88-0

E-Mail: info@greetsiel.de

Internet: www.greetsiel.de



Nordic Fitness Sports™



Herzlich Willkommen in Greetsiel!

Fühlen Sie sich wohl und genießen Sie 365 Tage im Jahr unseren Nordic Walking & Fitness Park Krummhörn - Greetsiel. Erkunden Sie doch die 6 unterschiedlich langen Wegstrecken und lernen Sie so unsere wunderschöne Landschaft am Weltnaturerbe Wattenmeer kennen.

Gesundheitsaspekt

Nordic Walking...

- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30%
- 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 Blutfettwerte



Training

Aufwärmen

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



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



Skating
Einbeinstand, Knie ist dabei leicht gebeugt, Spielbein macht Schlittschuhschritt mit Doppelstockeinsatz.



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



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



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



Schultern
Stöcke liegen locker in der Hand, Schultern versetzt nach vorn bzw. nach hinten kreisen.

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. Sie verbessern gezielt Ihre Fitness durch effizientes Training. Die Herzfrequenz kann mittels Brustgurt und telemetrischer Messung (Pulsuhr) gemessen werden.

Maximale Herzfrequenz (MHF) Frauen = 226 minus Lebensalter
Maximale Herzfrequenz (MHF) Männer = 220 minus Lebensalter

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

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

Alter	MHF	stabile Gesundheit 50 bis 60% MHF	aktiver Fettstoffwechsel 60 bis 70% MHF	verbesserte Fitness 70 bis 85% MHF
20	200	100-200	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

Fitness

Kräftigung

Diese Übungen sollten Sie nur im aufgewärmten Zustand machen, stets langsam und genau trainieren. Wichtig ist eine ruhige und gleichmäßige Atmung.



Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur
Im Stand, beide Knie leicht gebeugt, Stöcke in Verlängerung des Rumpfes über dem Kopf greifen. Rumpf wird bei stabiler Wirbelsäule schräg nach vorne-oben gehalten.



Armstrecker/Brust- und Bauchmuskulatur
1 greift die Stöcke über Kopf, 2 schulterbreit. Partner 1 zieht Unterarm in Steckung, Partner 2 gibt Widerstand. Langsam zurück, Wiederholung der Übung.



Ganzkörperstabilisation
Im Seitenstütz auf dem Unterarm wird der Körper auf eine Gerade gebracht, das obere Bein wird abgehoben und in der oberen Hand befindet sich der Stock. Der gestreckte Arm zeigt in Verlängerung des Rumpfes nach seitlich-oben.



Rumpfstabilisation
Beide Partner stehen sich in Schrittstellung gegenüber, Stöcke werden bei gestreckten Armen über dem Kopf gegriffen. Kommando: Beide Partner ziehen gleichzeitig den rechten bzw. den linken Stock nach hinten oder beide Stöcke gleichzeitig.



Rücken
Partner stehen sich gegenüber, Stöcke schulterbreit greifen, Partner 1 zieht die Stöcke nach hinten und Partner 2 gibt Widerstand.



Gesäßmuskulatur und Rücken
Stöcke neben dem Körper aufsetzen, Oberkörper ist nach vorn gebeugt, ein Bein wird nach hinten oder oben gestreckt, wobei das Knie oben gebeugt ist. Wichtig: Rumpf bleibt stabil.

Nordic Walking

- Naturerlebnis
- Stressabbau
- Vitalität
- Erholung
- Leistung
- Wellness
- Gesundheit

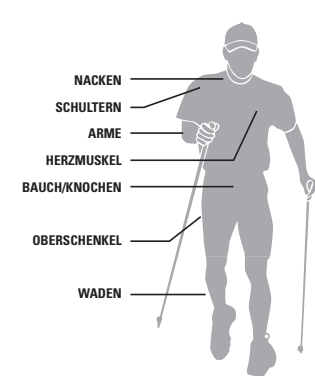


Nordic Walking ist ein revolutionäres Bewegungskonzept. Das Ganzkörpertraining trainiert den gesamten Bewegungsapparat extrem schonend.

Nordic Walking wurde 1997 in Finnland als Sommertraining für Athleten aus den Bereichen Langlauf, Biathlon und Nordische Kombination entwickelt. Nordic Walking entwickelte sich in verschiedenen Facetten als Sportart, die zu jeder Jahreszeit ausgeübt werden kann.

Medizinische Vorteile

In Studien ist bereits heute erwiesen, dass der Kalorienverbrauch bei Nordic Walking bis zu 46 % höher ist, als beim herkömmlichem Gehen mit gleicher Geschwindigkeit. Damit ist Nordic Walking eine ideale Trainingsmethode zur Gewichtsreduktion. Ferner steigert Nordic Walking die Kondition, stärkt das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem. Nordic Walking ist zur Rehabilitation nach Sportverletzungen sowie bei Rücken- und Gelenksbeschwerden ideal geeignet. Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich werden gelöst.



Fitness

Koordination

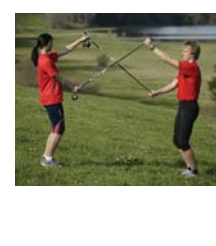
Im Mittelpunkt der Schulung der koordinativen Fähigkeiten steht das Erlernen und Beherrschen neuer bzw. verloren gegangener Bewegungsabläufe.



Laufen auf der Stelle
Große Schrittstellung, wie beim Nordic Walking - Standbein (vorderes): Laufen auf der Ferse – Spielbein (hinteres): Laufen auf dem Vorderfuß, ist das Standbein rechts, so ist der linke Arm vorne und der rechte Arm hinten.



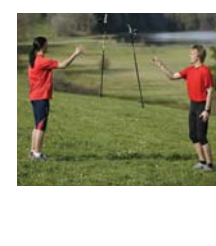
Einbeinstand in Abfahrtschöcke
Auf Kommando wird die Ferse bzw. der Vorderfuß mehr belastet. Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem die Übung mit geschlossenen Augen ausgeführt wird.



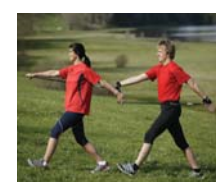
Stöcke kreuzen
Partner stehen sich gegenüber und Stöcke schulterbreit greifen. Auf Kommando "rechts bzw. links" heben beide Partner den entsprechenden Arm über Kopf, so, dass sich die Stöcke in der Mitte kreuzen.



Stock balancieren
einen Stock auf der Handinnenfläche balancieren. Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem die Übung im Einbeinstand ausgeführt wird.



Stöcke werfen
Partner stehen sich gegenüber, Abstand mind. eine Stocklänge, jeder Partner hält jeweils rechts bzw. links einen Stock, auf Kommando werden die Stöcke dem Partner zugeworfen.



Entgang
Mehrere Partner (mind. zwei) laufen synchron hintereinander, anfangs greift man Stöcke vom Vordermann, später läuft jeder mit Stockeinsatz und orientiert sich am Vordermann.

Nordic Walking

Zielgruppe

Diese Sportart ist nicht nur für Aktiv- und Leistungssportler bestens geeignet, sondern vor allem auch für Sportneu- und Wiedereinsteiger.

- Personen mit Gelenk- und Rückenproblemen
- Geeigneter Sporteinstieg, auch für übergewichtige Menschen
- Personen mit Herz- und Kreislaufschwäche

Lauftechnik

Generell gilt: Großer Schritt bei niedriger Frequenz

Aufrechter Rumpf

Oberkörper ist leicht vor das Becken geneigt

Oberkörper

rotiert bei jedem Schritt gegen das Becken

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



Schubphase

Arm gleitet am Becken vorbei, bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

Standbein

aufsetzen mit der Ferse, Fußspitze wird maximal angezogen

Spielbein

Abrollphase über Vorderfuß/ Fußaußenrand, Abdruck über Großzehe nach vorne

Training

Abwärmen

Durch die Abwärmübungen wird der Abtransport von Stoffwechselprodukten (Laktat) gefördert, sowie die Muskelkaterbildung vermieden. Die Beweglichkeit wird verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.



Oberschenkelvorderseite
im Stand, rechte Hand umgreift linkes Fußgelenk (bzw. umgekehrt). Bei stabilem Rumpf wird die Ferse zum Gesäß gezogen, Becken dabei nach vorne geschoben.



Tiefe Hüftrotatoren
Stöcke neben Körper aufsetzen, ein Bein über das andere legen und langsam absetzen, dabei Gesäß nach hinten schieben und Rumpf stabil halten.



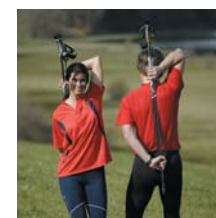
Tiefe Hüftbeuger
Stöcke neben Körper aufsetzen, im Kniestand auf einem Bein wird der vordere Fuß mit der ganzen Fußsohle und dem gesamten Gewicht aufgesetzt. Die Hüfte des anderen Beines wird gestreckt.



Brustmuskulatur
Stöcke über dem Kopf greifen, bei gestreckten Ellenbogen, Arme langsam nach hinten-oben führen und halten.



Oberschenkelrückseite
Stöcke neben Körper aufsetzen, Schrittstellung, wobei das hintere Bein gebeugt ist und das vordere Bein im Kniegelenk gestreckt, bei gleichzeitigem Hochziehen der Fußspitze.



Oberarmstrecker
rechte Hand greift hinter dem Rücken die Stöcke unterhalb des Griffes, die andere Hand zieht die Stöcke nach hinten-unten.

Erläuterungen

Insgesamt stehen Ihnen in unserem Park 6 Strecken mit einer Gesamtlänge von über 50 Kilometern zur Verfügung. Verschiedene Strecken können abgekürzt oder durch Kombination mit einer anderen Strecke beliebig erweitert werden. Die Routen sind in drei Kategorien eingeteilt und durchgehend beschildert. *Auf den Strecken 1 bis 4 können Sie gerne Ihren Hund mitführen. Bitte beachten Sie die allgemeinen Anleihinweise und das Betretungsverbot des Deiches mit Hund bei Strecke 4.

Streckenwahl

- **leicht**
Leichte Strecken in meist ebenem Gelände auf gutem Untergrund.
- **mittel**
Mittlere Strecken mit verschiedenen Streckenlängen ab 5 km. Sie sollten für diese Strecken bereits etwas trainiert sein.
- **schwer**
Schwere Strecken mit teilweise schwierigem Untergrund. Sie sollten bereits lauffähig und gut trainiert sein, wenn Sie diese Strecken wählen.

Die Strecken

- | | |
|---|----------------|
| Strecke 1 Nordsee Klima Pfad | Länge: 4,9 km* |
| Strecke 2 Fischerdorf Pfad | Länge: 5,0 km* |
| Strecke 3 Ferien-Kunst-und Kulturlandschaft Pfad | Länge: 6,6 km* |
| Strecke 4 Warfendorfer Pfad | Länge: 7,9 km* |
| Strecke 5 Pilsumer Leuchtturm Pfad | Länge: 10,4 km |
| Strecke 6 Weltnaturerbe Wattenmeer Pfad | Länge: 16,3 km |
- Schlechte Wegstrecke

Beschilderung

Die Farbe des Kreises markiert den Schwierigkeitsgrad. Die Nummer im Kreis zeigt den richtigen Weg der gewählten Strecke.



Start

A Die Strecken beginnen und enden alle an der Oase Greetsiel

Schafbewirtschaftung

Unsere Schafe leisten durch Biss und Tritt wertvolle Dienste im Rahmen der Deichbewirtschaftung und Landschaftspflege. Bei uns grasen die Tiere auf dem Deichdamm, verfestigen somit die Deichoberfläche und sorgen so für die notwendige Stabilität des Damms. Sie sind somit wahre Landschaftspfleger auf vier Beinen und eine Augenweide noch dazu.

S In diesem Bereich kann es zu zeitweisen Verunreinigungen der Wege durch Schafe kommen.



KVplan Die Karte ist ein Ausschnitt aus dem KVplan Krummhörn

Bildnachweis:
vitconcept, nature it, Exel Sport Oy, Leki, Rainer Polle, Ludger Kalkhoff

