



D

121 km  
Hochgenuss.

**NORDIC WALKING.  
SOMMER 2008.**  
WEIL WIR'S GENIEßEN  
SERFAUS, FISS, LADIS.

WWW.SERFAUS-FISS-LADIS.AT



Serfaus-Fiss-Ladis Marketing GmbH  
A-6534 Serfaus-Fiss-Ladis  
Tel. +43/5476/6239-0  
Fax +43/5476/6813  
info@serfaus-fiss-ladis.at



**Nordic Walking.**

ist ein Ganzkörpertraining. Dehnübungen, Kräftigungsübungen und vielfältige Nordic Walking Techniken werden mit speziellen Nordic Walking Stöcken aus Carbon ausgeführt. Durch richtiges Nordic Walking verbessert sich die körperliche Fitness und die aerobe Ausdauer (Herz-Kreislauf-System), Gewicht wird reduziert. Ausser den Beinen wird auch der Oberkörper durch den gezielten Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke gekräftigt. Gelenke werden entlastet und die Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich nimmt zu.

**Gesundheitsfaktoren.**

- Nordic Walking ist bis zu 46% effektiver als Walken/Gehen ohne spezielle Stöcke.
- Nordic Walking ist sehr leicht und schnell erlernbar.
- Nordic Walking trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Oberkörpermuskulatur.
- Nordic Walking löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich.
- Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher besonders geeignet für Personen mit Übergewicht, Knie- und Rückenproblemen.
- Nordic Walking steigert den Kalorienverbrauch (Vergleich: Walking 280 Kcal/h, Nordic Walking 400 Kcal/h).
- Nordic Walking vermittelt ein sicheres Laufgefühl auch auf glattem Untergrund.

**Wissenswertes zu Nordic Walking Stöcken (Poles).**

Nordic Walking Stöcke sollten aus speziellen, sehr leichten und stabilen Materialien hergestellt sein, um eine extreme Belastbarkeit und lange Lebensdauer zu erreichen. Die Griffe sollten ergonomisch geformt sein und aus nicht scheuerndem Material bestehen. Stöcke mit angewinkelter Stockspitze gewähren optimalen Halt auch auf hartem Untergrund; für den Einsatz auf Asphalt sollte ein Asphalt-Pad zur Verfügung stehen.

Für die grobe Berechnung der richtigen Stocklänge empfiehlt sich die folgende Formel:

**Formel: Körpergröße x 0,66**  
Zum Beispiel bei einer Körpergröße von 170 cm wird eine Stocklänge von 112 cm benötigt. (170x0,66 = 112,2 cm)

Die Körpergröße ist nicht der einzige Faktor zur Berechnung der geeigneten Stocklänge; die eigene Fitness, die Geländebeschaffenheit, die Körperproportionen und einige Faktoren mehr sind ebenfalls zu berücksichtigende Kriterien. Der Sportfachhandel berät Sie gerne.

**Aufwärmen mit Stöcken.**



**Nordic Walking.**



**Abkühlen mit Stöcken.**



**Die optimale Trainingszone.**

**Trainingssteuerung durch Herzfrequenzzonen:**  
Die regelmäßige Kontrolle der Herzfrequenz ermöglicht ein optimales Nordic Walking Training. Es ist sinnvoll, auch bei Nordic Walking das Niveau der Trainings-Intensität zu messen und zu steuern. Damit die gewünschten positiven Auswirkungen erreicht und Überanstrengung vermieden werden.  
Der beste Weg dazu ist die Herzfrequenzmessung.

**Für gesunde Personen:**

Verbesserungen im aeroben (kardiovaskulären) Bereich werden bei einem Training innerhalb der Fettstoffwechsler Herzfrequenz (60-70% der maximalen Herzfrequenzzone) erzielt.  
Für rehabilitative Zwecke und für Personen mit kardiovaskulären oder muskulären Erkrankungen sollte vor Beginn der Übungen der Hausarzt konsultiert werden.

Alter	Stab. Gesundheit 50-60% der MHF	Akt. Fettstoffwechsel 60-70% der MHF	Verbesserte Fitness 70-85% der MHF
20	97-117	117-136	136-165
30	95-114	114-133	133-161
35	92-111	111-129	129-157
40	90-106	106-126	126-153
45	87-105	105-122	122-148
50	85-102	102-119	119-144
55	82-99	99-115	115-140
60	80-96	96-112	112-136
65	77-93	93-108	108-138

Alle Werte Näherungswerte, MHF = Maximale Herzfrequenz

- Gesundheits Herzfrequenz (50-60% der maxHF)**
- Trainingsanfänger, Alterssport Regeneration/Rekonvaleszenz
- Fettstoffwechsler Herzfrequenz (60-70% der maxHF)**
- Gewichtsmangement, Alterssport, gesundheitsorientierte Fitness
- Fitness Herzfrequenz (70-85% der maxHF)**
- ambitionierter Freizeitsport, Grundlagenausdauertraining
- Anaerobe Zone (85-100% der maxHF)**
- Hochleistungssport, überschwelliger Reiz zur Leistungsoptimierung, Intervalltraining

**Fahrplan Wanderbus (31. Mai bis 26. Oktober 2008).**

Serfaus Seilbahn*	08:45	10:00	11:00	15:00	16:30	17:30
Serfaus Hotel Post*	08:48	10:03	11:03	15:03	16:33	17:33
Serf. Gh Schwarzer Adler*	08:50	10:05	11:05	15:05	16:35	17:35
Serfaus Muiren*	08:51	10:06	11:06	15:06	16:36	17:36
Serfauser Parkcafe	08:52	10:07	11:07	15:07	16:37	17:37
Serfauser-Feld	08:54	10:09	11:09	15:09	16:39	17:39
Fiss Seilbahn	08:58	10:13	11:13	15:13	16:43	17:43
Fiss Postamt	09:01	10:16	11:16	15:16	16:46	17:46
Fiss Fisserhöfe Abzw.	09:03	10:18	11:18	15:18	16:48	17:48
Fiss Fisserhöfe	09:04	10:19	11:19	15:19	16:49	17:49
Überwasser	09:06	10:21	11:21	15:21	16:51	17:51
Ladis Seilbahn	09:08	10:23	11:23	15:23	16:53	17:53
Ladis Dorf	09:09	10:24	11:24	15:24	16:54	17:54
Ladis Unterdorf	09:10	10:25	11:25	15:25	16:55	17:55
Ladis Unterdorf	08:15	09:30	10:30	14:30	16:00	17:00
Ladis Dorf	08:16	09:31	10:31	14:31	16:01	17:01
Ladis Seilbahn	08:17	09:32	10:32	14:32	16:02	17:02
Überwasser	08:19	09:34	10:34	14:34	16:04	17:04
Fiss Fisserhöfe	08:21	09:36	10:36	14:36	16:06	17:06
Fiss Fisserhöfe Abzw.	08:22	09:37	10:37	14:37	16:07	17:07
Fiss Postamt	08:24	09:39	10:39	14:39	16:09	17:09
Fiss Seilbahn	08:27	09:42	10:42	14:42	16:12	17:12
Serfauser-Feld	08:30	09:45	10:45	14:45	16:15	17:15
Serfaus Parkcafe	08:32	09:47	10:47	14:47	16:17	17:17
Serfaus Muiren*	08:33	09:48	10:48	14:48	16:18	17:18
Serfaus Hotel Post*	08:37	09:52	10:52	14:52	16:22	17:22
Serfaus Seilbahn*	08:40	09:55	10:55	14:55	16:25	17:25

\* Achtung: Bei Dorfbahnbetrieb fährt der Wanderbus NICHT ins Dorf!  
Wanderbus fährt vom 31.05. bis 27.06.2008 und vom 08.09. bis 26.10.2008 ins Dorf

**Nordic Walking, Serfaus.**

Es werden 2x wöchentlich Kurse mit ausgebildeten Nordic Walking Instructors angeboten. Bitte entnehmen Sie die Termine aus dem aktuellen Wochenprogramm oder den Plakatierungen.

**Dauer:** ca. 1 bis 1,5 Stunden  
**Kosten:** Kostenlos, Leihgebühr für Stöcke € 2,00  
**Anmeldung:** Infobüro Serfaus  
**Treffpunkt:** Mürml Club (Pavillon)

**Nordic Walking, Fiss.**

Lernen Sie Nordic Walking in kleinen Gruppen (bis max. 8 Teilnehmer!) durch ausgebildete Nordic Walking Instructors.

**Di:** Schnupperkurs  
**Dauer:** ca. 90 Minuten  
**Zeit:** 10.00 bis ca. 11.30 Uhr  
**Preis:** € 9,00/Person inkl. Leihstöcke  
**Do:** Fortbildungskurs  
**Dauer:** ca. 120 Minuten  
**Zeit:** 16.00 bis ca. 18.00 Uhr  
**Kosten:** € 15,00/Person inkl. Leihstöcke  
**Anmeldung:** im Infobüro Fiss bis zum Vortag 17.00 Uhr  
**Treffpunkt:** vor dem Infobüro Fiss

**Kombiangebot.**

**Schnupperkurs + Fortbildungskurs:** € 20,00/Person inkl. Leihstöcke  
Nachmeldungen nicht möglich!  
Privatkurse auf Anfrage im Infobüro Fiss

**Nordic Walking, Ladis.**

Lernen Sie Nordic Walking in kleinen Gruppen (bis max. 8 Teilnehmer!) durch ausgebildete Nordic Walking Instructors.

**Mi:** Schnupperkurs  
**Dauer:** Jeweils ca. 90 Minuten  
**Kosten:** € 9,00/Person inkl. Leihstöcke  
**Fr:** Fortbildungskurs  
**Dauer:** ca. 2 Stunden  
**Kosten:** € 15,00/Person inkl. Leihstöcke  
**Anmeldung:** Infobüro Ladis  
Auf Wunsch auch individuelle Terminvereinbarung möglich!

**Vollmond-Walking.**

Ein besonderes Erlebnis - Nachtwanderung in der Umgebung von Ladis.

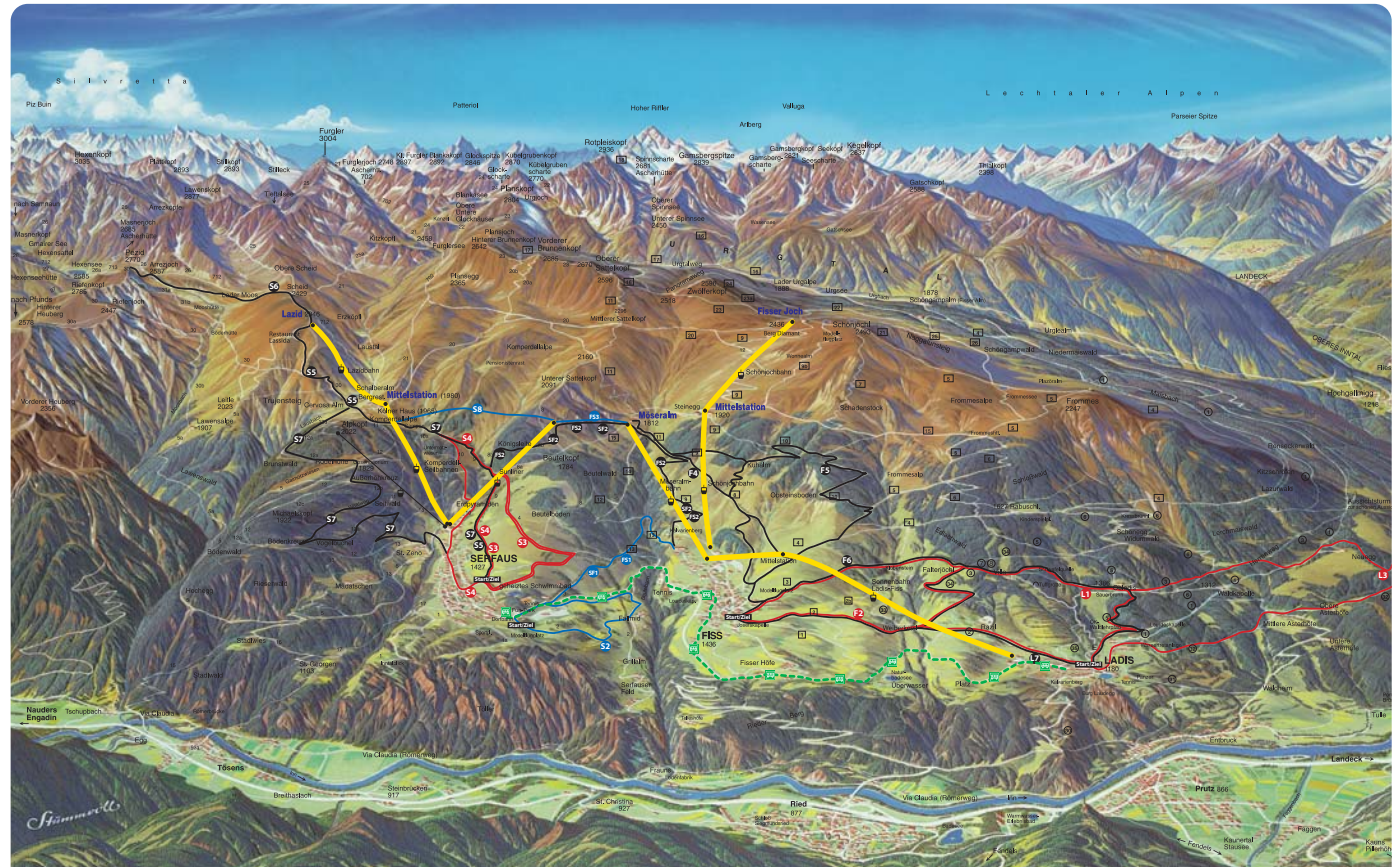
**Termine:** 16.07., 18.07., 14.08., 18.08., 12.09., 15.09.2008  
**Anmeldung:** Infobüro Ladis  
**Treffpunkt:** Infobüro Ladis



**Impressum:**  
**Fotos:** Serfaus-Fiss-Ladis Marketing GmbH, Mag. Maria Rauchenberger, Großwilerdorf  
**Gestaltung/Konzept:** Mountain Management, Bregenz, www.mountain-management.com  
**Druck:** Ennstaler Druckerei und Verlag GmbH, Gloggnitz  
Die Informationen wurden mit viel Sorgfalt zusammengestellt. Änderungen sind immer möglich. Sie fallen jedoch nicht unter die Verantwortlichkeit des Herausgebers.



■ leicht    ■ mittel    ■ schwer    U Übungsschild  
W Wanderbus Serfaus-Fiss-Ladis



Nordic Walking Routen.

<b>S2</b>	Fallmid Route 4,1 km		<b>S6</b>	Pezidtour* 5,5 km		<b>FS3</b>	Sunliner - Möseralm „Panorama Genussweg“ 1,03 km		<b>F6</b>	Wiesenweg 9,3 km	
<b>S8</b>	Sunliner - Komperdell „Panorama Genussweg“ 2,7 km		<b>S7</b>	Komperdellroute 12,1 km		<b>FS2</b>	Beutelkopfroute 7,7 km		<b>L1</b>	Tiroler Sauerbrunn Route 7,0 km	
<b>S3</b>	Bifang Route 4,4 km		<b>SF1</b>	Waldweg Fiss Route 3,2 km		<b>F2</b>	Sonnenbahn 6,2 km		<b>L3</b>	Laudegg Route 7,7 km	
<b>S4</b>	Stockigatter Route 6,3 km		<b>SF2</b>	Beutelkopfroute 7,7 km		<b>F4</b>	Möseralm 8,6 km		<b>L7</b>	Ladis-Fiss Route 9,3 km	
<b>S5</b>	Lazidtour* 7,5 km		<b>FS1</b>	Waldweg Serfaus Route 3,2 km		<b>F5</b>	Kuhalm 8,8 km				

\* keine Rundstrecke sondern hin und retour