

## Nordic Walking auf der Goltsteinkuppe

Die Natur zu Fuß erleben und dabei Fitness und Ausdauer trainieren? Der neue Nordic Walking Parcours macht's möglich. Zwei ausgebaute Routen führen Sie entlang des Plateaus mit dem Großen Indemann und durch den Wald der Goltsteinkuppe. Doch als ideales Sport-, Freizeit- und Erholungsrevier hat die Goltsteinkuppe noch viel mehr zu bieten.

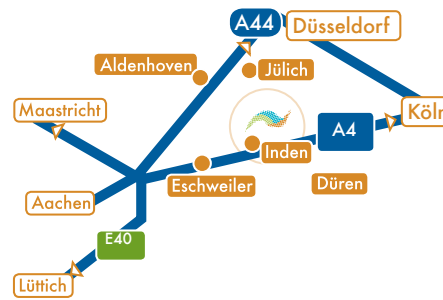
Wie wäre es zum Beispiel mit einer Indemann-Besteigung im Anschluss an eine Nordic Walking Tour? Genießen Sie den weit reichenden Blick vom Wahrzeichen des indelands. Von hier oben lässt sich der Wandel der Landschaft am besten nachvollziehen: Der Tagebau, die Natur im Lauf der Jahreszeiten, das zukünftige Naherholungsgebiet.

Oder Sie gehen etwas weiter und besuchen während Ihrer Nordic Walking Tour das Kunstwerk „So Fern So Nah“ am Tagebauaussichtspunkt Inden/Altdorf. Elf riesige Buchstaben in der Landschaft und dazu eine Audio-Installation aus Tönen und Rhythmen des Tagesbaus, der Natur und Umwelt ergeben zusammen ein unnachahmliches Erlebnis.

Sie sehen, Nordic Walking rund um die Goltsteinkuppe ist Training für Körper und Geist!



## So erreichen Sie die Nordic Walking Station



## Nordic Walking auf der Goltsteinkuppe in Inden



indeland ist Spaß



indeland ist Leidenschaft indeland ist Perspektive indeland ist Energie indeland ist Natur indeland ist Lebensfreude

## Die Routen



### Routenvorschläge

- Route 1 - circa 3.200 Meter
- Route 2 - circa 5.000 Meter
- Parcours zum Aussichtspunkt am Tagebau als Verlängerung der Route 2 um circa 1.500 Meter

## So walken Sie richtig!

Nordic Walking wurde bereits in den 1930er Jahren erfunden. Skilangläufer trainierten im Sommer mit dem so genannten Stockgang ihre Kondition. Der leicht zu erlernende und von jedermann problemlos auszuführende Gang wurde aber erst Ende der 1990er Jahre zum Breitensport.

Sowohl für trainierte als auch für untrainierte Menschen ist das Nordic Walking ein echter Alternativsport. Neben der allgemeinen Ausdauer wird bei korrektem Stockeinsatz auch die Oberkörpermuskulatur trainiert. Nicht zu vergessen die Bewegung an frischer Luft!

Gegenüber dem stocklosen Walking oder Jogging ist Nordic Walking ein um die Hälfte effektiveres Training; es werden rund 400 kcal/h verbrannt (statt 280 bei normalem Walking). Ferner steigert der aktive Einsatz der Atemhilfsmuskulatur (Inanspruchnahme der Brustmuskulatur durch Stockeinsatz) die Versorgung des gesamten Organismus mit Sauerstoff.

Richtig betrieben kann Nordic Walking den Bewegungsapparat entlasten, Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur lösen und die Herz-Kreislaufleistung verbessern. Aber Achtung! Wer Nordic Walking ausüben möchte, sollte unbedingt einen Einführungskurs bei einem geprüften Trainer belegen. Tipps bietet Ihnen unsere neue Nordic Walking Station auf der Goltsteinkuppe.

