



Lauf- & Nordicwalking Park



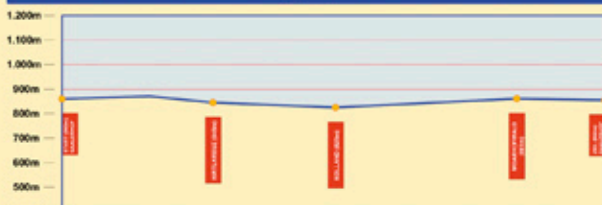
STRECKE A Länge: 10,0 km Höhendifferenz: 325m



STRECKE B Länge: 6,8 km Höhendifferenz: 192m



STRECKE C Länge: 3,6 km Höhendifferenz: 14m

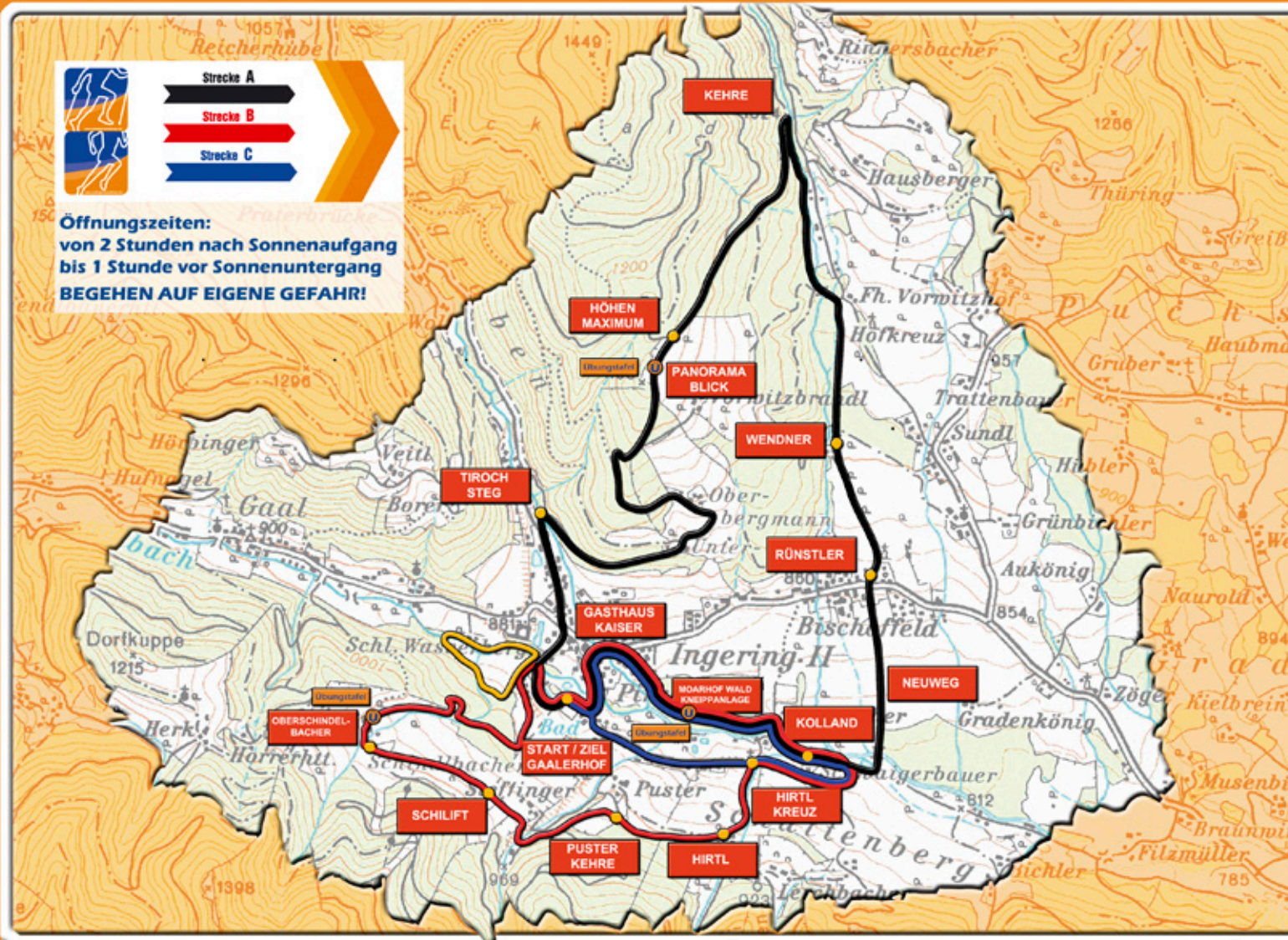


| | | |
|---|---------------|---------|
| — | STRECKE A | 10,0 km |
| — | STRECKE B | 6,8 km |
| — | STRECKE C | 3,6 km |
| — | LANGLAUFLOIPE | 0,9 km |

Nur bei geeigneter Schneelage



Öffnungszeiten:
 von 2 Stunden nach Sonnenaufgang
 bis 1 Stunde vor Sonnenuntergang
BEGEHEN AUF EIGENE GEFAHR!



Bewegungsmerkmale Nordic Walking Optimal-Technik:

- Diagonalebewegung
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Hüftstreckung
- Schulter - Beckenrotation
- Leichte Oberkörpervorlage
- Schrittverlängerung
- Von der Ferse zum Ballen abrollen
- Stockspitzen zeigen nach hinten und werden annähernd unter dem Körperschwerpunkt eingesetzt
- Arm in der Druckphase leichte Ellbogenbeugung
- Arm in der Entspannungsphase weit hinter dem Becken, annähernde Streckung

„Nordic Walking verbindet die Elemente des zügigen Gehens und des klassischen Langlaufs zu einer ganzheitlichen Bewegung mit intensiver Trainingswirkung auf den ganzen Organismus.“

(Mag. Franz Ganser, 1999)

Straßenbau • Asphaltierungen
 Kanalbau • Baumeistergewerbe...

TEERAG-ASDAG AKTIENGESELLSCHAFT
 NIEDERLASSUNG STEIERMARK
 Baugebiet Knittelfeld
 A-8720 KNITTELFELD • Schulgasse 30
 Tel. +43 (0) 3512/83 673
 www.teerag-asdag.at

TEERAG-ASDAG

...Kompetenz aus gutem Grund

STVARNIK
 BAU



Zertifikat nach ÖNORM EN ISO 9001, ausgezeichnet mit dem Landeswappen



GRAZER WECHSELSEITIGE
 Versicherung Aktiengesellschaft