

Vom Snow-Walking



Snow-Walking im Winter, Nordic Walking im Sommer: Immer mehr Menschen begeistern sich an dieser neuen Sportart, die neben der Lust an der Bewegung in der freien Natur auch einen großen gesundheitlichen Nutzen hat. Ein Tipp: Im steirischen Ramsau am Dachstein ist Snow-Walking bereits ganz groß in Mode!

SNOW-WALKING: Das uralte „Schneeschuhwandern“ feiert seine Auferstehung – als faszinierende

Der Schneeschuh wurde als top-modernes Wintersportgerät wieder entdeckt: Vom Wanderer bis zum Abenteurer, vom Gesundheitsportler bis zum Familienmenschen – alle genießen das Feeling der unbegrenzten Freiheit...

Anfangs noch belächelt, mittlerweile ein absoluter Renner im Sporthandel und Wintertourismus: Der Schneeschuh ist auf dem besten Weg, neben Ski und Snowboard zur dritten festen Größe unter den winterlichen Sportgeräten zu werden. Die Erklärung dafür ist logisch: Gerade Hobbysportler und Wanderer werden im Winter in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gebremst, die tief verschneiten Winterlandschaften blieben ihnen bisher auf Grund fehlender

Fortbewegungsmittel verschlossen. Die Schneeschuhe ermöglichen nun einer breiten Zielgruppe den Zugang zu einer für sie bisher unbekannt, aber überaus reizvollen Facette des Winters – und das mit relativ einfachen Mitteln, ohne sporttechnisches Können:

- Naturbegeisterte Wanderer finden auf den Schneeschuhen Stille und Unberührtheit.
- Abenteurer können wie vor tausenden Jahren winterliche Grenzerfahrungen sammeln.
- Familien mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen genießen ohne Leistungsdenken gemeinsam Erfolgserlebnisse.
- Hobbysportler können auch auf winterlichem Terrain ein intensives Crosstraining durchführen, das den ganzen Körper fordert.
- Gesundheitsorientierte ziehen einen schonenden und doch effektiven Trainingsnutzen aus dieser winterlichen Fortbewegung.

„Durch die Kombination Stöcke und Schneeschuhe wird anders als beim Laufen der ganze Körper gefordert und trainiert“, sagt der Sportmediziner und Österreichs Nordic-Walking-Spezialist Dr. Erwin Gollner, „Herz-Kreislauf, aber speziell auch Gelenke und Muskeln werden viel schonender und für viele Gesundheitssportler trotzdem effek-

Spaß machen sie sicher auch, diese nostalgischen Schneeschuhe. Die heutigen Top-Modelle aber bieten allerbesten Gehkomfort.



und Nordic Walking

Laufen, darüber sind wir uns einig, ist die neue Volksbewegung in Österreich. Aber fest steht: Nicht jeder, der läuft, läuft mit Freude. Und manche(r) sollte es aus gesundheitlichen Gründen überhaupt lassen. Zumal es eine Alternative gibt: Just Walking!

Im ständig größer werdenden Feld der Hobbyläufer gibt es gar nicht so wenige, die nur aus einem einzigen Grund in die Laufschuhe schlüpfen: „Spaß macht’s mir keinen, ich laufe nur, um das Gewicht zu halten.“ Und fragt man andere, die man ebenfalls ständig beim Dauerlaufen trifft, lautet die Antwort: „Naja, irgendwas muss ich ja für die Kondition und für die allgemeine Fitness machen.“

So schaut’s aus: Verstärkter Kalorienverbrauch und Kreislauftraining sind in Wahrheit die zwei einzigen Kriterien, die viele Menschen zu reinen „Zweckläufern“ machen. „Unnötig“, sagt Sportmediziner Dr. Erwin Gollner, „denn wenn’s um den Nutzen geht, dann gibt’s gerade für diese Gruppe eine viel bessere und auch lustigere Sportart.“ Nordic Walking: der „Fettkiller“ mit dem garantieren Spaßfaktor!

Wintervariante des Nordic Walkings.

tiver belastet und trainiert.“ Was nicht heißt, dass Snow-Walking ausschließlich im Soft-Bereich abläuft. Denn groß wie die Zielgruppe ist auch die Nutzungsmöglichkeit:

• Das Schneeschuhwandern:

Funktioniert mit und ohne Stöcke, im Vordergrund stehen Erholung, Naturgenuss. Das Terrain ist gemäßigtes Alpingelände, in dem sich jede Altersgruppe fortbewegen kann.

• Das Schneeschuh-trekking:

Outdoor-Erlebnis in reinsten Form: Gesteckte Ziele, die anderen verborgen bleiben, mit eigener Kraft zu erreichen. Und Reduktion auf das Wesentliche: Jeder, der gehen kann, kommt auf Schneeschuhen weiter.

• Das Schneeschuhlaufen:

Spezielle Aerobic-Modelle geben auf präparierten Trails Läufern und Fitnessbewussten die Möglichkeit, ihre Trainingseinheiten auch im Winter in frischer Luft abzuspuhlen. Vorteil: Extrem hoher Kalorienverbrauch!

• Das Schneeschuhabenteuer:

Im steilen Terrain müssen mit den Schneeschuhen schwierige Aufstiegsrouten mit unterschiedlichen Schneeverhältnissen bewältigt werden. Snowboardern dienen sie als Aufstiegshilfen in Outdoor-Regionen. >>>



Reduktion auf das Wesentliche: Wer gehen kann, der kann sich auch mit Schneeschuhen fortbewegen.



Schneeschuh-Laufen bringt Abwechslung und hohe Effektivität ins Trainingsschema.



Naturgenuss pur in der Gruppe: Schneeschuhwandern sorgt für Gemeinschaftserlebnisse.