



„GELITA Nordic Walking Beerfelder Land“-Strecken in 64743 Beerfelden / Odenwald

Nordic Walking – ist der Renner. Das sportlich-flotte Gehen mit Stöcken kommt gerade im Freizeit- und Breitensport so richtig in Fahrt. Kein Wunder. Denn die Vorteile liegen auf der Hand: Nie war es leichter und kommunikativer, auf gesunde und effektive Art Grundlagenausdauer zu tanken – und das bei geringer Gelenkbelastung.

Hat sich der Großteil der Menschen früher bei der Arbeit in ständiger Bewegung befunden und damit sehr viele Muskeln beansprucht, so werden heute die Muskeln aufgrund der überwiegend sitzenden Tätigkeit fast kaum noch beansprucht. Die körperliche Bewegung kommt hier zu kurz – eine Erscheinung, die unsere Wohlstandsgesellschaft mit sich bringt.

Nordic Walking wirkt dem entgegen. Ein gesundheitlicher Nutzen ist festzustellen (und auch belegt) für:

- die Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen
- das Herz- und Kreislaufsystem
- die Atmung
- das Stoffwechsel- und Immunsystem
- das Nerven- und Hormonsystem und
- die Psyche

Was heute nun als Trendsport „in“ ist – und aufgrund seiner gesundheitlichen Vorteile sicher auch lange Bestand haben wird –, gehört schon seit langem ins Ausbildungsrepertoire nordischer Skisportler. Denn die Bewegungsmuster sind eng angelehnt an die Anforderungen des Skigangs, mit dem sich Skilangläufer im Sommer schon immer in Form bringen.

Aus diesem Grund hat es sich der DSV zu Beginn des Jahres 2003 zur Aufgabe gemacht, seine ganze Kompetenz in die Ausbildung von „DSV aktiv Nordic Walking Instruktoren“ einzusetzen. Jürgen Wolf ehemaliger



Cheftrainer der Skilanglauf-Nationalmannschaft und Leiter des DSV aktiv Nordic Ausbildungszentrum Eberbach/Beerfelden, hat dafür ein Konzept zur Nordic Walking Ausbildung mit den hohen DSV-Standards erarbeitet, das mittlerweile schon umgesetzt wird. In fünf Kompetenzzentren wird künftig von qualifizierten Ausbildern rundum fundiertes Wissen für das Nordic Walking Training vermittelt.

Das „DSV aktiv Nordic Zentrum“ befindet sich im REHA-Zentrum Neckar Odenwald in Eberbach, es ist für die Ausbildung der Trainer im mitteldeutschen Bereich sowie für die Homologierung von Strecken zuständig. Dank dem Engagement von Jürgen Wolf und dem Partner GELITA entstand mit der Stadt Beerfelden das „GELITA Nordic Walking Beerfelder Land“-Streckennetz. Homologiert nach den Richtlinien der Sporthochschule Köln, Institut für Natursport und Ökologie, bietet es ideale Voraussetzungen für diese neue Trend-Sportart.

Es handelt sich dabei um eines der ersten Nordic Walking Streckengebiete die aus dem DSV-Konzept entstanden sind und als Trainings- und Ausbildungsstrecken für das „DSV aktiv Nordic Zentrum“ in Eberbach/Beerfelden dienen. Der mehrfache Weltmeister und Olympiasieger im Skispringen, Martin Schmitt, trainierte bereits auf der GELITA Nordic Walking Strecke. Er zeigte sich begeistert von der Qualität und der landschaftlich reizvollen Umgebung.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Tourist-Information Beerfelder Land, Metzkeil 1, 64743 Beerfelden, Tel. 06068/930320, Fax: 06068/3529, Internet: www.beerfelden.de , e-Mail: stadtverwaltung@beerfelden.de

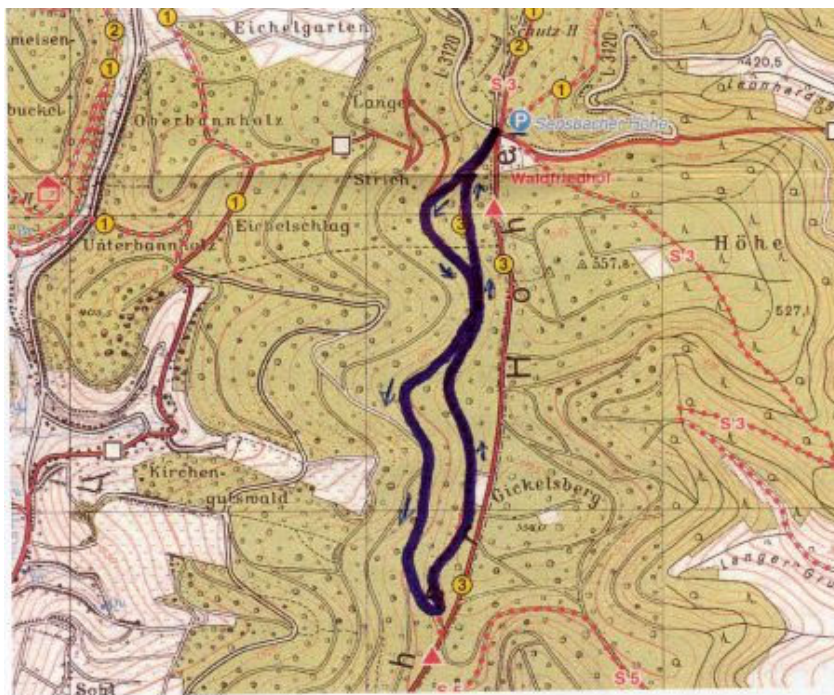


„GELITA Nordic Walking Beerfelder Land“

Lage und Informationen zu den Strecken

Blaue Strecke

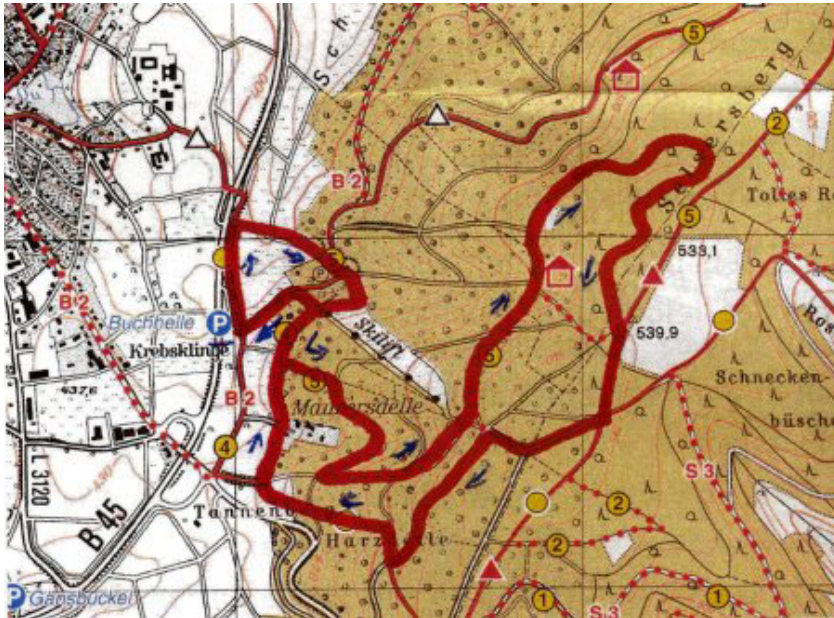
Länge:	3,86 km	Höhendifferenz	45 m
Gesamtanstieg	72,4 m	Schwierigkeitsgrad	leicht
Ausgangspunkt	Parkplatz „Sensbacher Höhe“, an der Landesstraße zwischen Beerfelden und Sensbachtal		



geeignet für
Einsteiger, leichter
Rundkurs mit
mäßigen Steigungen

Rote Strecke

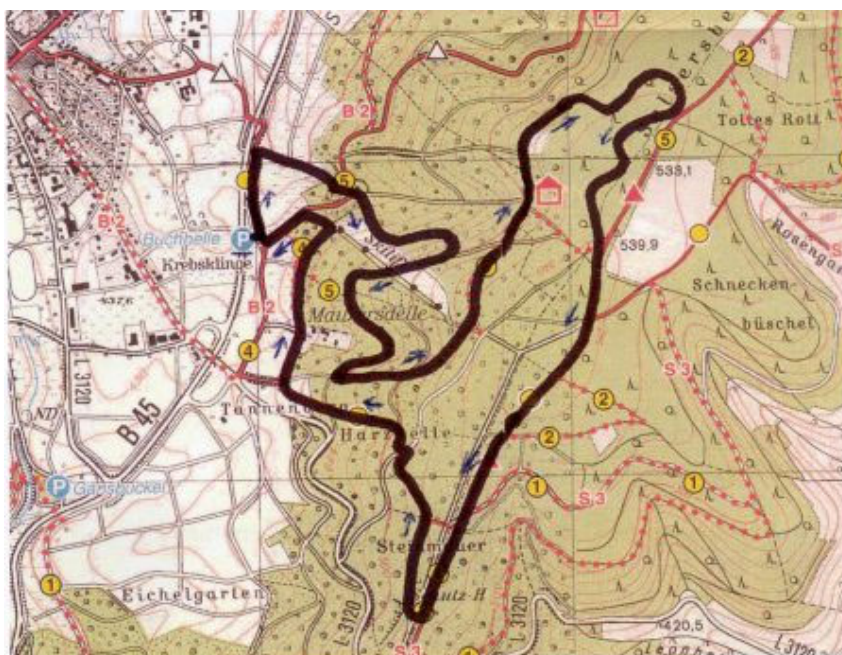
Länge:	6,48 km	Höhendifferenz	141 m
Gesamtanstieg	188,3 m	Schwierigkeitsgrad	mittel
Ausgangspunkt	Parkplatz „Buchhelle“ an der Umgehungsstraße von Beerfelden		



geeignet für sportlich ambitionierte Walker, kurze steile Steigungen wechseln mit schönen ebenen Streckenabschnitten, herrliche Ausblicke

Schwarze Strecke

Länge:	7,94 km	Höhendifferenz	141 m
Gesamtanstieg	220,9 m	Schwierigkeitsgrad	schwer
Ausgangspunkt	Parkplatz „Buchhelle“ an der Umgehungsstraße von Beerfelden		



geeignet für trainierte Walker, steile Steigungen wechseln mit ebenen Streckenabschnitten, Ausdauerstrecke mit herrlichen Ausblicken