

# NORDIC WALKING Oberpfälzer Wald

## Vital Route

6,7 km - mittel



Fortgeschrittene und sportliche Menschen haben auf dieser Strecke die Möglichkeit, ihre allgemeine Fitness zu verbessern.

*Nordic Walking verbessert Ihr Wohlbefinden!*

## Aktiv Route

8,1 km - mittel



Weitere Fortschritte als Ziel? Streckenprofil und Anforderungen dieser Route unterstützen Sie dabei, Ihre Kondition gezielt aufzubauen.

*Aktive Menschen sind vitaler und belastbarer!*

## Fitness Route 1

12,5 km - anspruchsvoll



## Fitness Route 2

18,0 km - anspruchsvoll



Sie treiben regelmäßig Sport? Durch die anspruchsvolle Routenführung können Sie Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit weiter steigern!

*Eine trainierte Muskulatur schützt effektiv vor Verletzungen und Verschleißerscheinungen!*



4 bis 9 km Gesamtanstieg bis 200 m - Höhenunterschied bis 100 m



9 bis 18 km Gesamtanstieg bis 300 m Höhenunterschied bis 200 m



### LEGENDE

- Startpunkt
- Herzfrequenz Mess-Station

## Technik Route

ca. 1,3 km



Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Technik gezielt zu verfeinern. Richtige Technik, nicht hohe Intensität sind hier das Ziel. Überfordern Sie sich nicht!

*Moderates, Ihrer Leistungsfähigkeit angepasstes Training garantiert Ihnen den größten Erfolg – und den meisten Spaß!*

### TECHNIK UND METHODIK

Unser AOKparcours bietet Ihnen zusätzlich eine Technik Route auf der Sie die "Nordic ALFA Technik" in 7 Schritten methodisch erlernen können.



### HERZFREQUENZTRAINING

Auf jeder Route haben Sie die Möglichkeit Ihre Herzfrequenz zu messen. In der dort vorhandenen Tabelle können Sie Ihre Belastung kontrollieren. Gezieltes Training fördert die Stabilisierung der Gesundheit, aktiviert den Fettstoffwechsel und verbessert Ihre Fitness.

Benutzen des AOKparcours auf eigene Gefahr.