



# ALM Nordic WALKING Zentrum centro nordic walking Rodeneck



AlmWalking ist einfach Kult!  
Passegiate in quota



### AlmWalken in Rodeneck

Walken Sie auf vier abwechslungsreichen Nordic Walking Strecken und entdecken Sie die sonnige Berggemeinde Rodeneck inmitten blühender Wiesen, Wälder und Felder.

### Giro delle malghe a Rodengo

Andate alla scoperta del comune isolato di Rodengo, immerso tra prati, boschi e campi, lungo i molti percorsi Nordic Walking della zona.

**1** Rodenecker Alm Trail  
Percorso delle malghe di Rodengo  
11,3 km

**2** Pardell Trail  
Percorso Pardell  
6 km

**3** Dörfer Trail kurz  
Percorso del paese breve  
5,7 km

**3** Dörfer Trail lang  
Percorso del paese lungo  
7,6 km

**3** Dörfer Trail lang  
Percorso del paese lungo  
7,6 km

**4** Gifner Höhen trail  
Percorso alto di Chivo  
1,6 km

### Rodenecker Alm Trail

Der Alm Trail führt hin zu zahlreichen Naturschönheiten, vorbei an heimischen Pflanzen und naturbelassenen Hochmooren. Von mehreren Aussichtspunkten genießen Sie ein fantastisches 360° Panorama. Über wunderschöne Almwegen walken Sie wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Il percorso delle malghe passa attraverso moltissime bellezze naturali, ricche di piante della zona e incontaminate torbiere alte. Dai numerosi punti di sosta l'escursionista può godersi un fantastico panorama a 360°. Percorrendo meravigliosi viottoli campagnoli si fa quindi ritorno al punto di partenza.

### Pardell Trail

Dieser Rundtrail beginnt beim Sportplatz auf der Pardell. Auf Forst- und Waldwegen walken Sie eine anspruchsvolle Runde. Immer wieder öffnen sich beeindruckende Ausblicke auf die idyllischen Nachbardörfer und die stolzen Gipfel der Pfunderer Berge.

Questo impegnativo percorso ad anello parte dal campo sportivo di Pardell e si snoda attraverso vie forestali e sentieri di bosco. Spesso, lungo la via, si aprono pittoreschi scorci sugli idilliaci paesini della zona e le altere cime dei Monti di Funder.

### Dörfer Trail kurz

Der Dörfer Trail startet im Ortsteil Vill und führt über die Fraktionen Cifen, Nauders und St. Pauls wieder zurück nach Vill. Walken über frische Wiesen und weite Felder, durch schattigen Wald und vorbei an traditionsreichen Bauernhöfen und altertümlichen Kulturdenkmälern.

Il percorso del paese parte dalla località Villa e conduce attraverso le frazioni di Chivo, S. Benedetto e S. Paolo per tornare infine a Rodengo Villa. Camminate per prati freschi e campi ameni, attraversando boschi ombrosi e passando accanto a tipiche fattorie di montagna e antichi monumenti culturali.

### Dörfer Trail lang

Il percorso del paese parte dalla località Villa e conduce attraverso le frazioni di Chivo, S. Benedetto e S. Paolo per tornare infine a Rodengo Villa. Camminate per prati freschi e campi ameni, attraversando boschi ombrosi e passando accanto a tipiche fattorie di montagna e antichi monumenti culturali.

### Gifner Höhen trail

Der Gifner Höhen trail ist eine Herausforderung für geübte Nordic Walker. Nach dem steilen Anstieg auf Waldwegen führt der Trail vorbei an Plätzen mit beeindruckenden Fernblicken. Zum Ausklang walken Sie gemütlich durch den Ortsteil Cifen wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Il percorso alto di Chivo è una vera e propria sfida per nordic walker allenati. Dopo la ripida salita lungo sentieri di bosco, il percorso passa attraverso spiagge con fantastiche vedute. Al termine, si ritorna in tutto relax al punto di partenza passando attraverso la località di Chivo.

## Movimento è vita

Nordic walking non è solo camminare con bastoncini. E' un modo completamente nuovo di muoversi, un concetto rivoluzionario di benessere per la vita e per la vitalità.

Attraverso il movimento si ritrova l'equilibrio tra corpo e mente.



### Perché nordic walking?

Chiunque può praticare il nordic walking, giovane o anziano, magro o obeso, attivo o sedentario. La camminata particolare non sforza le articolazioni; coinvolge ca. 600 muscoli del corpo, cioè circa il 90% della muscolatura corporea. Durante una camminata normale senza bastoncini o durante il jogging viene attivato solo il 60% della muscolatura con estremi sforzi su piedi e sulle articolazioni delle ginocchia e delle anche. Con il nordic walking invece proprio queste articolazioni non vengono eccessivamente sollecitate. In più si consuma fino al 46% più calorie ed ossigeno rispetto alla normale camminata allo stesso ritmo.

### L'attrezzatura

Per praticare il nordic walking servono gli appositi bastoncini da nordic walking, individualmente adattabili. Non vanno assolutamente bene normali bastoncini da camminata o da sci.

Durante i corsi introduttivi vengono dati consigli su bastoncini, scarpe e abbigliamento adatto.

### La tecnica

La tecnica è facile e si impara velocemente. Per avere subito l'impostazione giusta, è consigliabile partecipare ad un corso di nordic walking.

### Alcune basi fondamentali per iniziare in modo veloce e pratico il nordic walking:

#### Camminare in modo eretto

L'obiettivo è una postura dritta della spina dorsale per una camminata riposante e naturale.

#### Allungare le braccia

Allungando le braccia si aiuta la rotazione funzionale dell'asse delle spalle e del bacino, coinvolgendo così ancora più muscoli e migliorando la tecnica.

#### Bastoncino „piatto“

Il bastoncino deve avere, durante la camminata con le braccia allungate, una certa angolazione/inclinazione (ca. 55-65°) rispetto al terreno. Questa angolatura si chiama „piatta“ al contrario dell'angolazione quasi a 90° durante la camminata con bastoncini normali.

#### Passo adeguato

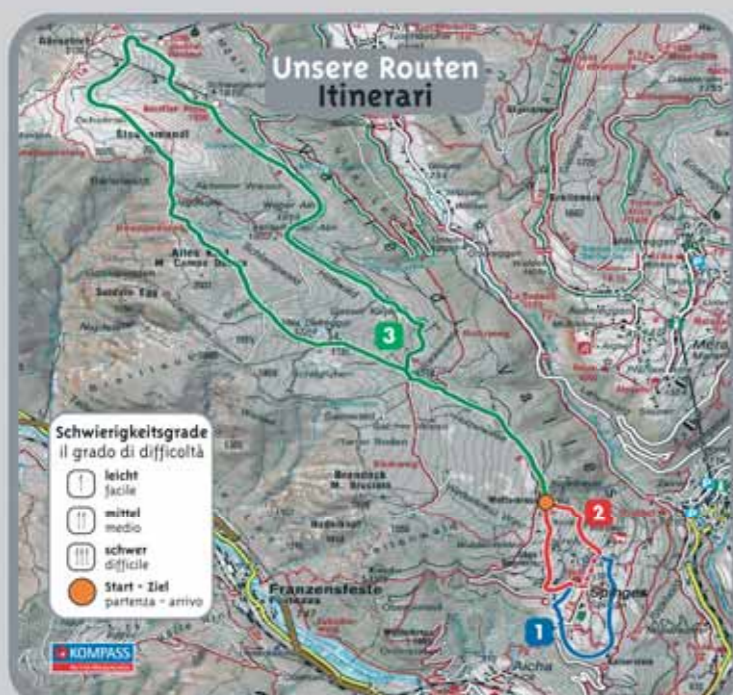
Durante il nordic walking il passo viene adeguato alla forza di spinta, al terreno e alla capacità di movimento individuale. Non si fanno ne passi lunghi, ne passi corti, solo „adeguati“.

Nordic walking in gruppo è molto divertente. Insieme si possono fare tante cose, assaporare l'aria pura e parlare del più e del meno. Il movimento aiuta a liberare la mente, ad attivare l'attività cerebrale, a dare nuovi impulsi per idee, piani e soluzioni. Raccontare barzellette e ridere fa bene. Attivare i muscoli attraverso le risate aumenta la sensazione di benessere e l'esperienza del nordic walking diventa indimenticabile.

Nordic walking – la migliore attività sportiva per tutti



# ALM Nordic WALKING Zentrum centro nordic walking Spingess



Der besondere Reiz des Sonnenplateaus Spingess liegt in seinen saftigen Wiesen, den verträumten Berghöfen und der malerischen Aussicht. Von Spingess aus haben Sie den Ausblick in die vier Täler Eisacktal, Wipptal, Lüsenerthal und Pustertal. Mit einem weiteren Highlight, dem Nordic Walking, kommt nun neben Erholung und Entspannung auch die gesunde Bewegung in den Ort. Gönnen Sie sich etwas und walken Sie mit Stockeinsatz durch die einladende Landschaft in Spingess.

Lo splendido altipiano soleggiato di Spingess si estende tra i suoi prati rigogliosi, con alberghi di montagna da sogno ed un paesaggio pittoresco. Da Spingess lo sguardo spazia sulle quattro valli dell'Isarco, di Vezze, di Luson e Pusteria. Un'ulteriore motivo di interesse viene ora offerto con il Nordic Walking, che aggiunge al relax ed alla tranquillità anche le camminata salutari nel villaggio. Rilassatevi, quindi, e camminate con i bastoncini attraverso i paesaggi più affascinanti di Spingess.

**1** Dorf Trail  
Percorso del paese  
7,2 km

**2** Katharina Lanz Trail  
Percorso Katharina Lanz  
3,2 km

**3** Almen Trail  
Percorso delle malghe  
16,8 km

**3** Almen Trail  
Percorso delle malghe  
16,8 km

**3** Almen Trail  
Percorso delle malghe  
16,8 km

**3** Almen Trail  
Percorso delle malghe  
16,8 km

**3** Almen Trail  
Percorso delle malghe  
16,8 km

**3** Almen Trail  
Percorso delle malghe  
16,8 km

**3** Almen Trail  
Percorso delle malghe  
16,8 km

**3** Almen Trail  
Percorso delle malghe  
16,8 km

### Dorf Trail

Der Trail startet vom Dorfplatz aus in Richtung Gaiseggell, übrigens einer von vielen guten Aussichtspunkten in Spingess. Nachdem Sie Bild Wetterkreuz und den Bunker passiert haben, ein Relikt aus der Zeit Mussolinis, walken Sie mit Stockeinsatz über den Siedlungsrücken zurück in Richtung Dorfplatz.

Il percorso parte dalla piazza del paese in direzione di Gaiseggell, che è uno dei luoghi più panoramici e più fotografati di Spingess. Dopo aver oltrepassato il bunker (un residuo bellico dell'epoca di Mussolini) e la croce del parcheggio ritorno verso la piazza del paese passando sopra la zona residenziale.

### Katharina Lanz Trail

Der Katharina Lanz Trail birgt herrliche Aussichtspunkte auf das sonnige, ursprüngliche Dorf Spingess. Auf dem leichten Einstiegs trail walken Sie durch den nahegelegenen Föhrenwald über den Wegweiler rund um den Hübel, vorbei am Altes Stöckl und über die Junker Gasse zurück ins Dorf.

Il giro Katharina Lanz attraverso tutti i punti panoramici - più splendidi del soleggiato altipiano di Spingess. Il percorso facile per principianti porta verso la vicina pineta, da lì il sentiero gira intorno al „Bühel“, passando davanti al „Vecchio Stöckl“ si ritorna in paese per il vicolo Junker.

### Almen Trail

Wir starten direkt vom Bild Wetterkreuz für diese schwere Nordic Walking Tour (Einstiegsvariante: Jochtal Umlaufbahn) Anfänglich über eine leichte Almstrasse bis zu den Uitzbruggen und anschließend über einen Wandersteig, vorbei an saftigen Almwiesen und Lärchenwäldern zum Steiner Mandl. Mit Stockeinsatz weiter Richtung Hinterberg, vorbei an Hütten (Öffnungszeiten beachten) und auf der leichten Almstrasse retour zum Ausgangspunkt.

Questo percorso difficile di Nordic-Walking parte direttamente dalla croce vicino al parcheggio. Inizio facile su strada forestale fino a „Uitzbruggen“, per continuare sul sentiero attraverso prati fioriti e boschi di larici fino allo „Steiner Mandl“ e poi in direzione „Hinterberg“ passando davanti a malghe e rifugi accoglienti (attenzione agli orari di apertura), ritornando al punto di partenza per la strada forestale.

### Altri aspetti benefici di questa tecnica sportiva

- ... si impara facilmente e non è difficile da praticare
- ... rafforza muscoli, legamenti, articolazioni e ossa
- ... è l'allenamento completo per 4 delle 5 sollecitazioni motorie principali:
  - resistenza, forza, agilità, coordinamento (ad esclusione della velocità)
- ... sblocca la muscolatura a livello delle spalle e della nuca
- ... aiuta a ridurre gli ormoni dello stress
- ... rafforza il sistema immunitario
- ... riattiva la circolazione e rafforza l'attività cardiaca



# Bewegung für mehr Lebensqualität

## Warum Nordic Walking?

Nordic Walking kann von jedem, egal ob alt, jung, ob dick, dünn, ob unsportlich oder sportlich, betrieben werden. Diese Bewegungsform ist sehr schonend für die Gelenke, es werden ca. 600 Muskeln im Körper beansprucht, das entspricht ca. 90% der Körpermuskulatur. Dagegen werden beim Walken ohne Stöcke bzw. beim Joggen nur 60% der Muskulatur beansprucht, wobei es zu keiner Entlastung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke kommt. Beim Nordic Walking hingegen werden diese Gelenke entlastet und damit geschont. Außerdem werden bis zu 46% mehr Kalorien und mehr Sauerstoff verbraucht, als bei normalem Gehen mit der gleichen Geschwindigkeit.

## Weitere Gesundheitsaspekte bei „effektiver“ Technik Nordic Walking ...

- ... ist sehr leicht und schnell erlernbar
- ... stärkt Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen
- ... trainiert 4 der 5 motorischen Hauptbeanspruchungsformen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination (nicht Schnelligkeit)
- ... löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- ... fördert den Abbau von Stresshormonen
- ... stärkt das Immunsystem
- ... bringt den Kreislauf auf Touren und macht das Herz stark

## Die Ausrüstung

Falls Sie Nordic Walking betreiben wollen, benötigen Sie unbedingt ein Paar individuell angepasste Nordic-Walking-Stöcke. Wanderstöcke, Skistöcke oder Billigstöcke vom Discounter sind hier nicht die erste Wahl. Zum Thema Stöcke, Bekleidung, Schuhe und Zubehör beraten wir Sie gerne in unseren Schnupperkursen.

## Die Technik

Die Technik ist schnell und einfach erlernbar. Um aber Erfolg mit dem Training zu haben ist es sinnvoll, an einem Nordic Walking Kurs teilgenommen zu haben. Die Nordic Alfa Technik ermöglicht Jedem einen optimalen Einstieg und schnellen Lernerfolg.

**A** **Aufrechte Körperhaltung**  
Ziel ist die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule für ein rückenfreundliches natürliches Gehen.

**L** **Langer Arm**  
Der lange Arm unterstützt die funktionelle Rotation der Schulterachse gegen die Beckenachse und dadurch ergibt sich eine effektivere Technik mit mehr Muskeleinsatz.

**F** **Flacher Stock**  
Zur effektiven Nutzung muss der Stock bei langem Arm einen bestimmten Winkel zum Boden (ca. 55° bis 65°) einnehmen. Mit „flach“ ist der Gegensatz zu einem zu steilen, fast senkrecht eingesetzten Stock gemeint, wie er z.B. beim Wandern verwendet wird.

**A** **Angepasste Schrittlänge**  
Man macht nicht „große“ oder „kleine“, sondern angepasste Schritte – angepasst an den Umfang der Schubbewegung, abhängig von Geländeformen und individuellem Bewegungsausmaß.

Nordic Walking ist in der Gruppe am schönsten. Gemeinsam etwas unternehmen, frische Luft tanken, dabei reden – über Privates, Banales, Wichtiges oder Geschäftliches. Bewegung hilft den Gehirnzellen auf die Sprünge, der kreative Nährboden für Ideen, Pläne und Lösungen. Witze bringen Menschen zum Lachen. Wenn auch die Lachmuskeln aktiviert werden, dann ist der Entspannungseffekt des Nordic Walking unbeschreiblich.

Nordic Walking – der beste Gesundheitssport für alle



# ALM Nordic WALKING Zentrum Meransen

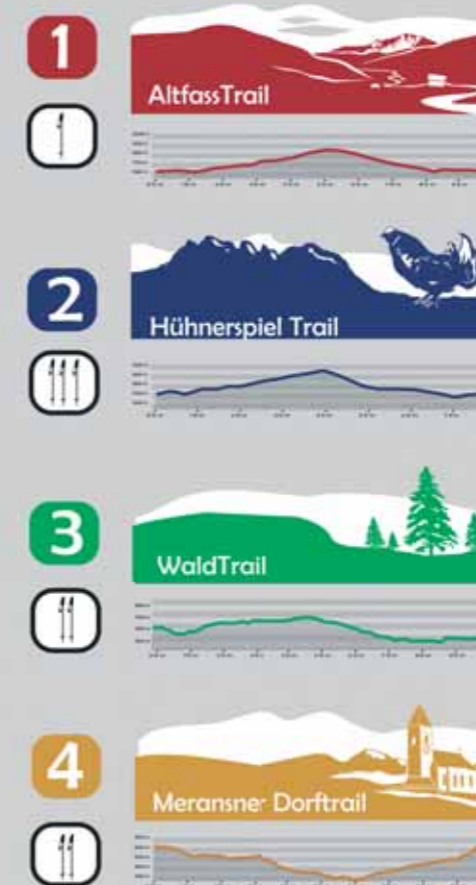
Centro Nordic Walking

## AlmWalking ist einfach Kult! Passeggiate in quota



Hören Sie auf das Dorfgeflüster, riechen Sie die Jahreszeiten, genießen Sie 280 Sonnentage und herrliche Ein- und Ausblicke beim AlmWalking in Meransen.

FateVi incantare dai racconti del paese, annusate la varietà delle stagioni, godeteVi più di 280 giornate di sole, un panorama meraviglioso e raccogliete dei ricordi indimenticabili facendo del Nordic Walking sulle malghe.



## Altfasstail 11,2 km

Der meanderförmig verlaufende Fluss begleitet Sie auf dem Weg durch das idyllische Altfasstal. Ein sentiero escursionistico molto tranquillo che offre una meravigliosa vista panoramica sulle imponenti montagne. Ideale per iniziare a praticare il nordic walking.

## Hühnerspiel Trail 7,9 km

Nach der Wegschleife in Richtung Moserhütte walden Sie am Hühnerspiel vorbei, benannt nach dem Balzplatz der Spielhühner (Birkwild), die hier nach dem Sonnengeburt um die Gunst der Herren kämpfen. Der anspruchsvolle Rückweg führt Sie durch den Lobenwald zum Ausgangspunkt zurück.

## WaldTrail 9,6 km

Auf dem Loben- und Möserweg walden Sie vorwiegend durch Wald mit immergrünen Picea Abies Bäumen, den Fichten. Der Trail beeindruckt besonders durch seine stille Lage und dem hinreißenden Blick auf Meransen im letzten Wegdrittel.

## Meransner Dorftrail 8,8 km

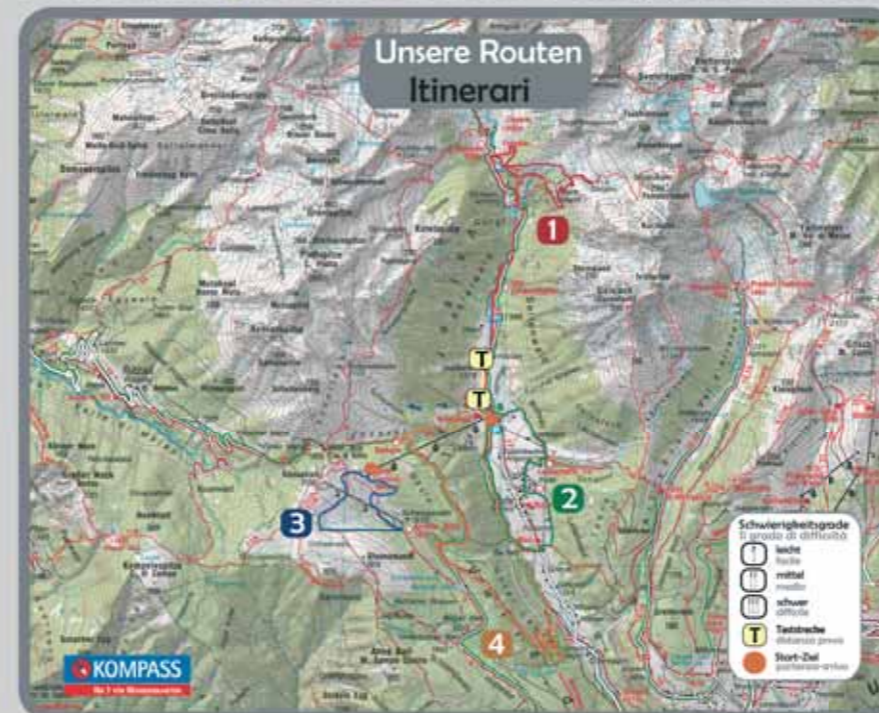
Ein abwechslungsreicher Trail mit viel Ein- und Ausblicken in die Umgebung, der Sie auch durch das Sommerdorf Meransen führt, dem eigentlichen Blickfang am Wegverlauf. Man spürt die vielen Sonnentage und bekommt Lust auf mehr...



# ALM Nordic WALKING Zentrum Vals

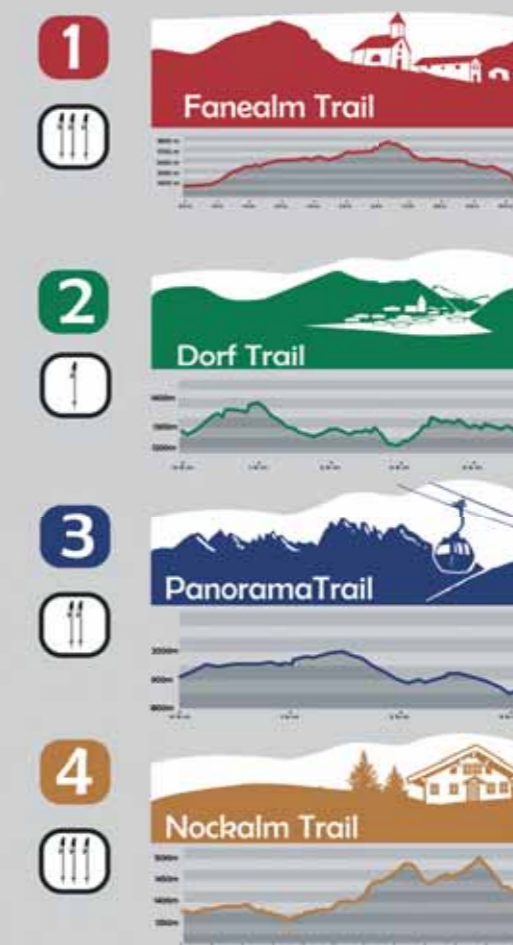
Centro Nordic Walking

## AlmWalking ist einfach Kult! Passeggiate in quota



Lernen Sie auf den 4 Nordic Walking Trails weitere „Alm“Besonderheiten des Valsertales kennen und entdecken Sie durch das Gehen mit Stöcken neue Welten. Willkommen beim AlmWalking!

Vi proponiamo 4 percorsi dal Nordic Walking. Un'occasione unica per conoscere la bellissima Val di Valles ed avvicinarsi a mondi diversi camminando con i bastoni! Benvenuti!



## Fanealm Trail 11,4 km

Die idyllische Fane Alm liegt in einer weiten Mulde des oberen Valsertales, mitten in einer herrlichen Bergkulisse. Der Trail führt von Vals aus talwärts, zur Beginn begleitet vom Valser Bach, hinauf zum Ochsenprung, zur Fane Alm, zur Stinain und zurück ins Tal.

## Dorf Trail 5,2 km

Der Trail ist ein guter Einstieg in die Welt des Nordic Walking. Neben dem bewussten Gehen lernen Sie dabei auch den Charme von Vals kennen, hören Sie auf das Dorfgeflüster und gewinnen Sie Augenblicke für einen erlebnisreichen Urlaub.

## PanoramaTrail 3,4 km

Der Rundweg zeigt uns auf über 1.800 m Ein- und Ausblicke auf die umliegenden Naturschönheiten und ist mit der Jochtalbahn oder der Zufahrtsstrasse zu Anzerhütte erreichbar. Die Hütte auf der Spitzgaser Alm ist ein beliebtes Ausflugsziel für Jung und Alt.

## Nockalm Trail 12,4 km

Der herausfordernde Trail für geübte Nordic Walker führt von Vals hinauf zur Nockalm Hütte und bietet schöne Einblicke in das Valsertal. Nach dem steilen Abstieg auf anspruchsvollen Waldwegen walden Sie zum Ausblick talwärts in Richtung Vals zum Ausgangspunkt zurück.