

Alpenverein Edelweiss

Zweig des Österreichischen Alpenvereins
A-1010 Wien, Walfischgasse 12
Tel. +43 1 5138500
Mo-Do 9:00 - 18:00, Fr 9:00 - 17:00
office@alpenverein-edelweiss.at
www.alpenverein-edelweiss.at
ZVR-Zahl: 689913046



NORDIC WALKING

mit dem Alpenverein Edelweiss

Stand 01-2019

TECHNIK



Ebene, asphaltierte Straßen/Wege. Nordic-Walking-Erfahrung nicht erforderlich.



Zumeist asphaltierte Wege, mitunter auch unbefestigte Forststraßen/-wege. Etwas Nordic-Walking-Praxis erforderlich.



Zumeist asphaltierte Wege, teilweise auch Forstwege und mitunter auch Pfade auf unbefestigtem Untergrund. Nordic-Walking-Praxis (Gehtechnik, Ausrüstung) ist Voraussetzung.



Asphaltierte Wege, häufig auch Forstwege und Pfade auf unbefestigtem Untergrund bergauf und bergab. Gute Nordic-Walking-Praxis (Gehtechnik, Ausrüstung) wird vorausgesetzt.



Wie ****, nur alles verschärft! Für sehr geübte Nordic-Walking-Geher mit viel Praxis und hoher Leistungsfähigkeit!

KONDITION

- 1 bis 5 km, ebenes Gelände, Gehzeit bis 1,0 Std., unterwegs Pausen.
- 2 bis 8 km, ebenes, teilweise hügeliges Gelände, Gehzeit bis 2,0 Std., unterwegs Pausen.
- 3 bis 10 km, ebenes, mitunter hügeliges Gelände, Gehzeit bis 2,5 Std. Mittleres Tempo, unterwegs Pausen.
- 4 bis 12 km, ebenes bis mitunter auch steiler ansteigendes Gelände, Gehzeit bis 3 Std. in teils höherer Geschwindigkeit und mit wenigen Pausen.
- 5 über 12 km, ebene bis oftmals auch steilere Wegstrecken, Gehzeit über 3 Std.