

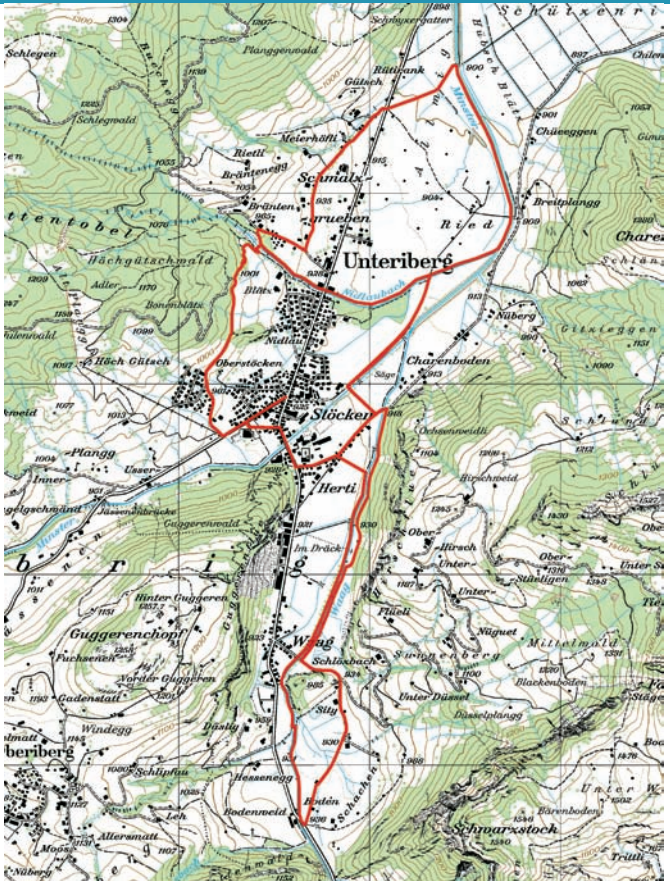
Wandervorschlag Nordic Walking im Ybrig



Route Die Vielfalt der Nordic Walking Routen in Unteriberg ist mannigfaltig. Je nach Kondition und Zeit können die einzelnen Wegstücke beliebig aneinander gereiht werden.

Beschreibung Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Der Einsatz von Stöcken macht aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird.

Tipp Walking ist eine Sportart mit zyklischem Bewegungsablauf. Der rechte Stock hat immer dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt, der linke Stock, wenn die rechte Ferse aufsetzt. Die Stöcke werden nah am Körper geführt. Der jeweilige Stock wird schräg nach hinten eingesetzt; der Stockeinsatz sollte immer unterhalb des Körperschwerpunktes, also in der Schrittstellung auf der vertikalen Körperachse erfolgen. Nordic-Walking-Stöcke bestehen aus leichten Materialien, ein abnehmbarer Gummischutz auf den Stockspitzen absorbiert Schläge und mindert Geräusche auf Asphalt. Handschlaufen verhindern ein Abrutschen der Stöcke.



Varianten

Ausgangspunkt Parkplatz Münster, Unteriberg

Variante 1: ideale Schnupperstrecke für Anfänger, flach, entlang dem Bach Waag bis Boden und zurück (1 Std.)
 Unteriberg Guggelweg – Herti-Waag – Boden – Sity –
 rechtes Bachufer – Herti – Unteriberg

Variante 2: «Ried», (2 Std.) (auch als Verlängerung zu Variante 1)
 Unteriberg – Guggelweg – Hertistrasse – roter Steg – entlang Nidlaubach – Kreuz* – Damm –
 Almigbrücke (2. Brücke) – Hauptstrasse überqueren – Steinbächli – alte Gasse – Bräntenstrasse rechts –
 Kurwäldli – Steg Nidlaubach – Höch-Gütschstrasse – Paradiesli – Unteriberg

Variante 3: Variante 2 abkürzen (1 Std.) *Kreuz – links dem Nidlaubach entlang – Steg – Höch-Gütschstrasse – Paradiesli – Unteriberg