



NORDIC WALKING PARK

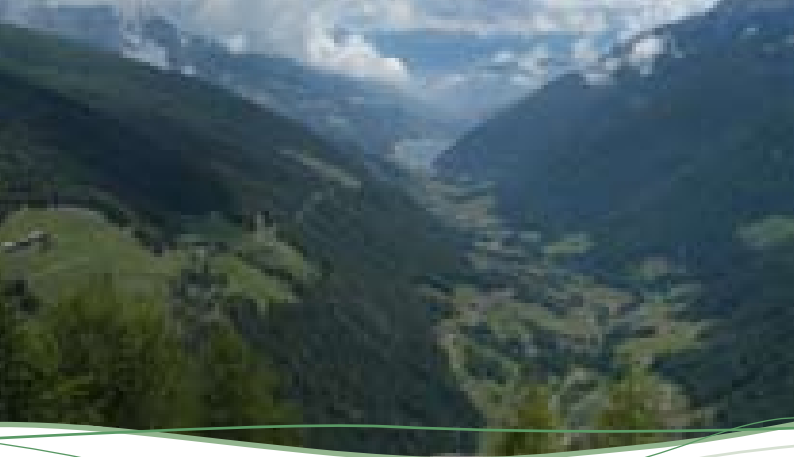
ULTENTAL – DEUTSCHNONSBERG

PARCO DI NORDIC WALKING

VAL D'ULTIMO – ALTA VAL DI NON



**Ulental . Deutschnonsberg
Val d'Ultimo . Alta Val di Non**



Natur genießen im Nordic Walking Park Ultental – Deutschnonsberg

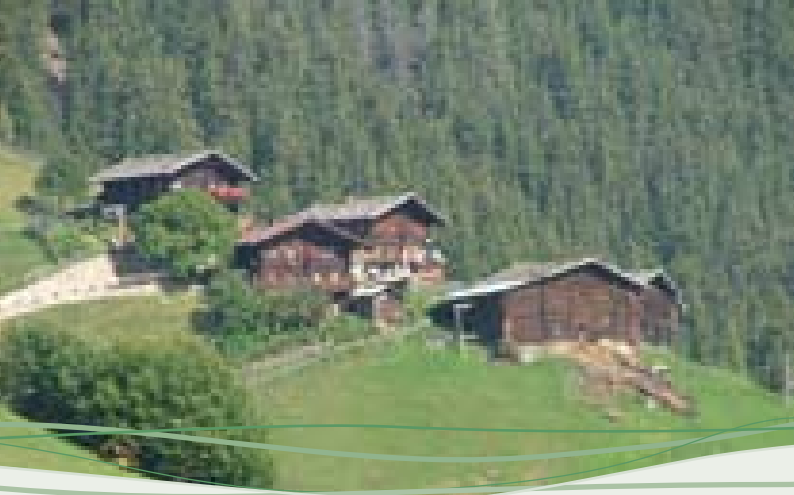
Erleben Sie wie Bewegung in freier Natur Ihnen wirklich gut tut. Ein beeindruckendes Panorama, Ruhe und zahlreiche charaktervolle und abenteuerliche Rundwege erwarten Sie im NORDIC WALKING PARK ULTENTAL – DEUTSCHNONSBERG.

Richtig dosierte Bewegung ist das beste Rezept, das Sie sich selbst verschreiben können, und wirkt sich nicht nur positiv auf die Stimmung aus, sondern trägt aktiv und nachhaltig zur Optimierung des Herzkreislauf-, Immun- und Stoffwechselsystems bei.

NORDIC WALKING als sanftes Ganzkörpertraining ist leicht erlernbar, für jede Altersgruppe und Jahreszeit geeignet und vor allem lustig in der Gruppe auszuüben.

Bei Verwendung der richtigen Technik und durch das Wegfallen der typischen »Flugphase« wie es beim Joggen der Fall ist, können Wirbelsäule, Knochen, Gelenke, Bänder und Sehnen geschont werden.





Godersi la natura nel Parco di Nordic Walking della Val d'Ultimo e Alta Val di Non

Fate l'esperienza di quanto sia salutare camminare nella natura. Il Parco di NORDIC WALKING DELLA VAL D'ULTIMO E ALTA VAL DI NON vi attende con il suo paesaggio spettacolare, la sua quiete meravigliosa e una grande varietà di percorsi magnifici e avventurosi.

Il moto, se ben dosato, è il rimedio migliore per mantenersi in salute: oltre ai benefici effetti che esercita sull'umore, contribuisce attivamente a migliorare la circolazione e il metabolismo e a rafforzare il sistema immunitario.

In quanto sport che sollecita dolcemente l'intero organismo, il NORDIC WALKING è alla portata di tutti: può essere praticato a ogni età, in ogni stagione e, soprattutto, in gruppo.

Con la giusta tecnica e il venir meno della classica «fase di volo», caratteristica del jogging, spina dorsale, ossa, articolazioni, legamenti e tendini non corrono nessun pericolo.

Gesundheits- & Trainingstipps

- Neu- bzw. Wiedereinsteiger sollten sich vor Trainingsbeginn von einem Arzt durchchecken lassen.
- Versuchen Sie ein gleichmäßiges Tempogefühl zu bekommen.
- Wichtiger als die Dauer und die Intensität des Trainings ist die Regelmäßigkeit!
- Planen Sie ausreichende Regenerationsphasen ein (vor allem nach höheren Belastungen).
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr.
- Plötzlich auftretende Schmerzen sind Warnsignale des Körpers. Achtung vor Überbelastung!

Consigli pratici per la salute e per allenarsi

- *Ai neofiti e alle persone fuori allenamento si consiglia di effettuare una visita medica prima di iniziare l'attività sportiva.*
- *Cercare di mantenere un'andatura costante.*
- *Più che la durata e l'intensità dell'allenamento, conta una pratica costante.*
- *Ogni camminata deve contemplare sufficienti pause rigenerative (soprattutto dopo uno sforzo).*
- *È importante che il corpo riceva un corretto apporto di liquidi e sali minerali.*
- *L'insorgere di un dolore improvviso è un segnale d'allarme. Attenzione a non sovraccaricarlo!*



Wissenswertes zum Gebrauch von Stöcken

- Achten Sie bitte beim Abwärtsgehen (vor allem auf steilen und schmalen Wegen) darauf, dass sie Ihre Hände aus den Schlaufen nehmen, um Stürze zu vermeiden.
- Durch die Verwendung von Stöcken kann vor allem beim Abwärtsgehen im rutschigen und steilen Gelände die Trittsicherheit erhöht werden.
- Es besteht die Tendenz bei der Verwendung von Stöcken größere Schritte zu machen. Dies erhöht die Gelenkbelastungen. Achten Sie vor allem beim Abwärtsgehen darauf, Ihre Schrittlänge zu verkürzen.
- Stöcke werden oftmals nur als Gleichgewichtshilfe eingesetzt. Bedenken Sie bitte, dass die Gleichgewichtsfähigkeit jene motorische Fähigkeit ist, die mit dem Alter am stärksten abnimmt. Stürze könnten die Folge sein. Durch regelmäßiges Gleichgewichtstraining kann dem erfolgreich entgegengewirkt werden.

Gesundheit und Höhe

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass richtig dosierte Bewegung vor allem in mittleren Höhen (1500 m bis ca. 3000 m) anregend auf das Herzkreislaufsystem wirkt.

INFO

Bewegung in der Höhe wirkt anregend auf den Organismus. Bitte bedenken Sie, dass mit zunehmender Höhe auch der Flüssigkeitsbedarf steigt. Versuchen Sie auch im Gelände möglichst den ganzen Fuß aufzusetzen, um die Wadenmuskulatur nicht zu überfordern.

Consigli pratici per l'uso dei bastoni

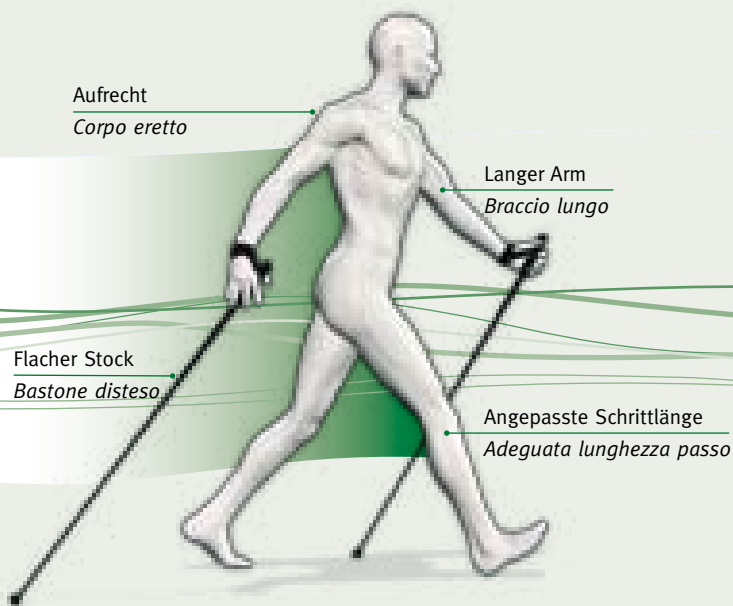
- *Nei tratti in discesa (soprattutto su sentieri stretti e scoscesi) non tenere le mani infilate nei laccioli del bastone per evitare cadute indesiderate.*
- *L'uso dei bastoni aumenta la sicurezza del passo soprattutto nei tratti in discesa su terreno scivoloso e scosceso.*
- *L'uso dei bastoni induce a fare passi più lunghi, il che sollecita maggiormente le articolazioni. È pertanto opportuno badare ad accorciare il passo soprattutto nei tratti in discesa.*
- *Spesso i bastoni vengono usati solo per mantenersi in equilibrio. Non va dimenticato che il senso dell'equilibrio è la capacità motoria che regredisce maggiormente con l'avanzare dell'età. Di qui il rischio di cadute. Allenando sistematicamente il proprio senso dell'equilibrio si può contrastare efficacemente tale fenomeno.*

Salute e altitudine

Le ricerche scientifiche confermano che una giusta dose di moto, soprattutto se praticato ad altitudini medie (dai 1500 ai 3000 m), ha effetti benefici sul sistema cardiocircolatorio.

INFO

La camminata in quota ha effetti stimolanti sull'organismo. Più aumenta l'altitudine, più cresce il fabbisogno di liquidi. Cercare di appoggiare sempre l'intera pianta del piede per non sovraffaticare la muscolatura del polpaccio.



Nordic Walking Technik

BERECHNUNG DER OPTIMALEN STOCKLÄNGE

Körpergröße \times 0,66 = richtige Stocklänge
(Bauchnabelhöhe)

EINSTELLUNG DER SCHLAUFE

Arm bei geöffneter Hand nach hinten ausstrecken.
Bei optimaler Einstellung der Schlaufe bildet der Stock eine direkte Verlängerung des Arms.

La tecnica della camminata nordica

CALCOLO DELLA LUNGHEZZA OTTIMALE DEI BASTONI

Altezza \times 0,66 = lunghezza giusta
(altezza dell'ombelico)

REGOLAZIONE DEL LACCIOLLO

portare indietro il braccio con la mano tesa.
Se la regolazione del lacciolo è corretta,
il bastone funge da prolungamento del braccio.



1 ST. WALBURG/S. VALBURGA

4,5 km

■ Der Ausgangspunkt des Nordic Walking Parks von St. Walburg befindet sich am Zoggler-Stausee und verläuft stets eben entlang des Sees bis nach Kuppelwies zum Ausgangspunkt der *Technikrunde (Zum Erlernen einer soliden Nordic Walking Technik in 7 Schritten)* sowie der Runde St. Nikolaus. Großteils verläuft der Weg auf Wald- und Schotterboden bei nur insgesamt 79 m Steigung.

■ A S. Valburga il percorso di Nordic Walking parte dal lago artificiale di Zoccolo. Costeggiando il lago su terreno pianeggiante si arriva fino a Pracupola, punto di partenza del circuito tecnico (su cui imparare in 7 passi una buona tecnica di camminata nordica), nonché al circuito di S. Nicolò. Il percorso, che presenta un dislivello complessivo di soli 79 m, si snoda in gran parte nel bosco e su terreno ghiaioso.



LEGENDE/LEGENDA

 leicht
facile

 mittel
medio

 schwer
difficile

2 KUPPELWIES/PRACUPOLA

8 km

■ Start und Ziel ist der Parkplatz (Beginn des Höfeweges) in Kuppelwies. *Sehr schöne Runde mit Talblick entlang der urigen und idyllischen Höfe des Ultental bis nach St. Nikolaus. Zurück geht es auf der anderen Seite des Tales bei insgesamt 251 m Steigung. Größtenteils Waldboden.*

■ *Il punto di partenza e di arrivo del circuito si trova presso il parcheggio di Pracupola (dove inizia il sentiero dei masi). Questo bellissimo sentiero, da cui si può ammirare la vallata, passa accanto agli antichi e idilliaci masi della Val d'Ultimo e arriva fino a S. Nicolò. Per tornare al punto di partenza, bisogna spostarsi sull'altro versante della valle. Il percorso, che si snoda per lo più nel bosco, presenta un dislivello complessivo di 251 m.*

3 ST. NIKOLAUS/S. NICOLÒ

10,5 km

■ Beginn der etwas längeren und anspruchsvollen Runde ist der Dorfkern in St. Nikolaus. Von dort aus geht es weiter über den bekannten und urigen Höfeweg bis nach St. Gertraud und auf der anderen Talseite wieder zurück. Man bewegt sich hauptsächlich auf Waldboden und insgesamt sind 419 m Steigung zu bewältigen. Abkürzung über die **VARIANTE 4** (6,9 km) möglich.

■ *Il punto di partenza di questo circuito un po' più lungo e impegnativo è S. Nicolò. Dal centro del paese si raggiunge S. Gertrude sull'antico e famoso sentiero dei masi. Per tornare al punto di partenza, bisogna spostarsi sull'altro versante della vallata. Il percorso, che presenta un dislivello di complessivi 419 m, si snoda per lo più nel bosco. La **VARIANTE 4** (6,9 km) permette di accorciare il percorso.*

5 ST. MORITZ/S. MAURIZIO

10,5 km

■ Die *Höhenrunde mit wundervollem Ausblick* im Nordic Walking Park startet oberhalb der Moritzhöhe am Grubberg und geht über die Außer- und Innerschwemmalm hin bis zum erfrischenden Messnerbach (Barfußgehen und Kneippen) und wieder zurück zum Ausgangspunkt. Großteils Wald- und Forstboden bei insgesamt 454 m Steigung zu bewältigen. Abkürzung über

VARIANTE 6 (7.9 km) möglich.

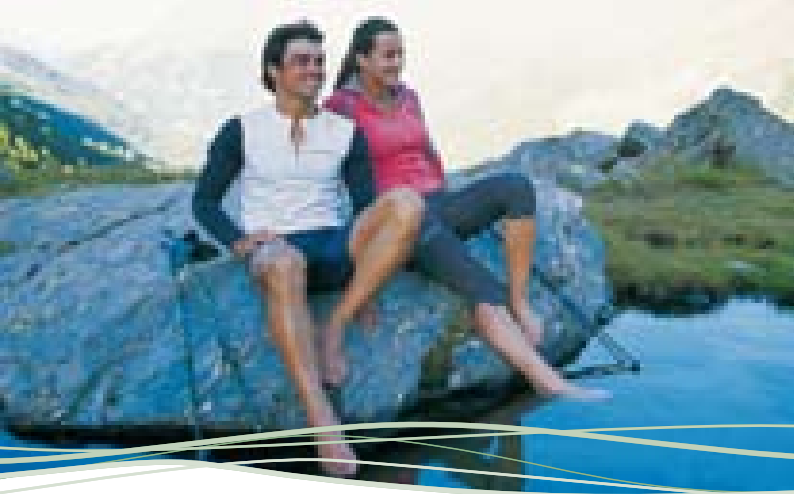
■ *Questo circuito in quota con magnifica vista, che parte sopra la trattoria Moritzhöhe di Montecava, si dirige dapprima verso i pascoli di malga Außer-schwemm e di malga Innerschwemm e prosegue poi fino al rinfrescante torrente Messner, raggiunto il quale, si torna al punto di partenza. Il percorso, che presenta un dislivello complessivo di 454 m, si snoda in gran parte nel bosco e su strade forestali. Prendendo per la **VARIANTE 6** (7,9 km) si accorcia il percorso.*

7 PROVEIS/PROVES

6,5 km

■ Start und Ziel der Runde befindet sich im Dorfkern von Proveis. Die *ruhige und meditative Runde* im Nordic Walking Park verläuft auf Waldböden bei einer Steigung von insgesamt 264 m. Beeindruckendes Panorama entlang der Runde zu genießen.

■ *Il punto di partenza e di arrivo di questo circuito è il centro di Proves. Il percorso, che presenta un dislivello complessivo di 264 m, si snoda nel bosco, su sentieri silenziosi che invitano alla meditazione. Il paesaggio in cui si cammina è a dir poco meraviglioso.*



Barfuß und Kneipp Weissbrunn

Die eigenen Füße, prickelndes Wasser auf der Haut spüren und genießen. Die Runde in Weissbrunn lädt geradezu ein, die Natur mit allen Sinnen zu erleben. Einfache Fühlparcours und Kneippmöglichkeiten zum Wohlfühlen befinden sich entlang dieses wunderschönen Weges.

Am gesündesten ist das Barfußlaufen auf abwechslungsreichen und unebenen Naturböden. Dort kommen Füße erst so richtig in Form!

Camminare scalzi e provare il percorso Kneipp di Fontana Bianca

Godersi la sensazione di camminare scalzi, magari solleticati da acqua fresca. La gita a Fontana Bianca è un invito a immergersi nella natura espandendo le proprie capacità sensoriali. Lungo questo meraviglioso sentiero troverete semplici percorsi che sollecitano i sensi e percorsi Kneipp per il vostro benessere.

Per ottenere il massimo beneficio, si consiglia di camminare scalzi su terreni naturali di tutti i tipi, possibilmente non pianeggianti.



INFO

TOURISMUSBÜRO ULTENTAL
UFFICIO TURISTICO VAL D'ULTIMO
I-39016 St. Walburg /Ulten
I-39016 S. Valburga/Ultimo
Tel.: ++39 0473 795387
Fax: ++39 0473 795049
E-Mail: info@ultental.it
www.ultental.it