

# NORDIC-WALKING-TOUREN

EIN GUTER BODEN

# LANGENLOIS



Langenlois, heimliche Hauptstadt des Weins, liegt eingebettet in sanften Hügeln einer wunderschönen Naturlandschaft. Ein Landschaftsszenario, dass wie geschaffen für Nordic-Walking ist.

Lizenziert durch die NWO Organisation motivieren die Touren in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden Anfänger sowie Fortgeschrittene zur Bewegung, fördern die Kommunikation und steigern die Gesundheit: Das rhythmische Wandern mit den Nordic-Walking-Stöcken beansprucht 90% Ihrer Muskeln.

## BESUCHEN SIE LANGENLOIS

Einen Ort, an dem Wein zum Erlebnis, Garten zum Schauspiel und moderne Architektur zum Genuss wird.

### Informationen:

Ursin Haus Vinothek & Tourismusservice GmbH  
 Kamptalstraße 3 | 3550 Langenlois  
 T +43 (0) 2734 2000-0 | F DW-15  
[info@ursinhaus.at](mailto:info@ursinhaus.at) | [www.ursinhaus.at](http://www.ursinhaus.at) | [www.langenlois.at](http://www.langenlois.at)  
[www.facebook.com/langenlois](https://www.facebook.com/langenlois)



Für den Inhalt verantwortlich: Ursin Haus Vinothek & Tourismusservice GmbH, Langenlois | Fotos: Robert Herbst | Kartografie: Schubert & Franke Ges.m.b.H. | Infografik: Alpines Wandermanagement GmbH, Villach | Layout: designwork Gerhard Schwarz, Zöbing | Druck: Druckhaus Schiner GmbH, Krems; © 2018



# HEIDE.HOHL.WEG

Der erste Teil dieser Route führt durch den „1. Europäischen Hohlweg-Lehrpfad“, der dokumentiert, welche einzigartigen Biotop für Pflanzen, Tiere und Menschen die Hohlwege bieten. Weiter geht es neben Wiesen und Weingärten in Richtung Aussichtsturm am Gobelsberg, der mitten in der Gobelsburger Heide einen Ausblick ins Kamptal, in die Wachau, ins Donautal und auch in das Alpenvorland ermöglicht.

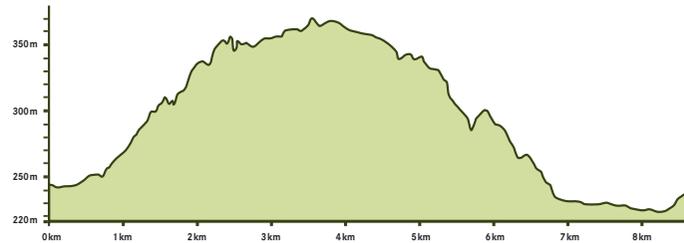
Schwierigkeitsgrad: schwer | Streckenlänge: 14 km



# WEIN.WISSEN.WEG

Wer sich bei der sportlichen Tätigkeit auch gleich an der Schönheit der Weinlandschaft sattsehen möchte, ist auf diesem Weg genau richtig. Er führt Sie über ein uraltes Wegenetz durch den spannenden, beglückenden und herausfordernden „Arbeitsplatz Weingarten“. Entlang von Weinbergen und mitten durch eine Kellergasse führt die Route über den Schilterner Berg zurück zum Ausgangspunkt.

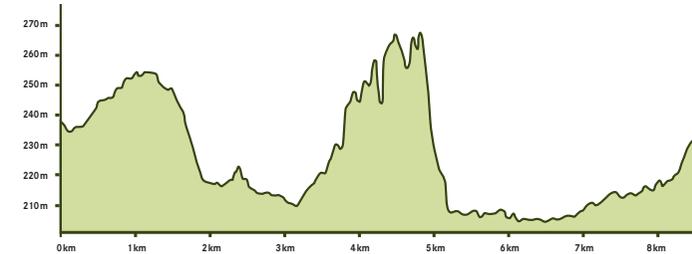
Schwierigkeitsgrad: mittel | Streckenlänge: 9 km



# HEILIG.STEIN.ROUTE

Gemütlich führt dieser Weg in den Weinort Zöbing, der seinen Ruf unter anderem dem weltbekannten Weinberg „Heiligenstein“ mit der weithin sichtbaren Kamptalwarte verdankt. Durch die Kellergasse wagt man in Richtung Langenlois, vorbei am Fluss, der dem Tal seinen Namen verleiht – dem Kamp. Den Loisbach aufwärts kommt man wieder zum Start retour.

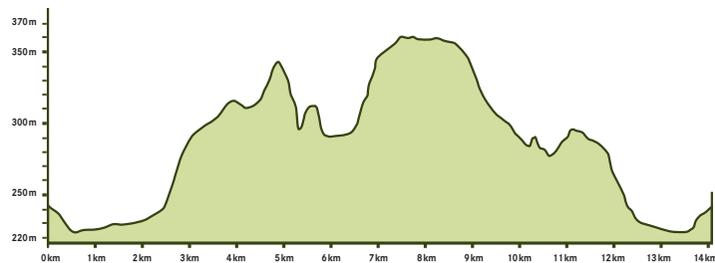
Schwierigkeitsgrad: mittel | Streckenlänge: 8,5 km



# VINO.BIRDIE.TOUR

Von Langenlois aus führt der Weg durch den Ortsteil „Obere Stadt“ direkt über den Kuckucksberg zum Golfclub Lengenberg. Im Clubhaus kann man sich nicht nur stärken, sondern auch ein paar Abschlüge auf der Driving Range probieren. Außerdem dient das Clubhaus als Nordic-Walking-Treffpunkt, von wo die Route aus gestartet werden kann. Die kurze Version der Tour umrundet die weitläufige Anlage des Golfclubs.

Schwierigkeitsgrad: schwer | Streckenlänge: 14 km



## FÜR IHRE GESUNDHEIT

Nordic-Walking beeinflusst verschiedenste Organe und Körperfunktionen in positiver Weise. Hier eine kleine Auswahl der gesundheitsfördernden Effekte, die durch regelmäßiges Training erzielt werden können.

**Bewegungsapparat:** Muskeln, Bänder und Sehnen werden gekräftigt.

**Herz-Kreislauf-System:** Herzleistung wird verbessert.

**Atmung:** Kapazität der Lunge wird vergrößert.

**Stoffwechsel:** Blutfette werden gesenkt.

**Immunsystem:** Trainierte sind gegenüber Erkrankungen resistenter.

**Nerven- und Hormonsystem:** Nerven- und Hormonsystem wird in positiver Weise beeinflusst.

**Psyche:** Serotonin sorgt für neue psychische Kapazitäten.

**Damit der Schuh nicht drückt.** Wenn man häufig trainiert, empfiehlt es sich, spezielle Nordic-Walking-Schuhe zu kaufen.

## TECHNIK

**Gesundheitssport.** Nordic-Walking bedeutet schnelles Gehen mit federleichten Stöcken.

**Ganzkörpertraining.** Nordic-Walking ist mit gutem Grund „in“, denn es ist doppelt so effektiv wie normales Walking ohne Stöcke.

**Gehen verlernt.** Hohe Absätze, feste Sohlen und der harte Asphalt, auf dem wir gehen, schädigen unsere Füße.

**Natürlich Gehen.** Die natürlichste Art der Fortbewegung ist das schwingvolle Gehen. Nicht nur der Fuß rollt rund ab, der gesamte Körper wird rhythmisch bewegt.

## TIPPS

**Die Energiebilanz macht's aus.** Ausdauersportarten wie Nordic-Walking helfen, Gewicht abzubauen, da sie den Fettstoffwechsel verbessern.

**Tipps für eine gesunde Ernährung.** Bei Zucker, Salz und bei tierischem Fett sollte man sparen, wenn man dauerhaft schlank und gesund bleiben will.

**Beintechnik.** Die rhythmische Beinbewegung trainiert die Beinmuskulatur und stärkt Venen und Arterien.

**Alles im Griff.** Die Arm- und Schultermuskulatur wird beim Nordic-Walking optimal beansprucht.

## AUSRÜSTUNG

Nordic-Walking ist nicht nur leicht zu erlernen, der Trendsport kostet auch keine Unsummen. Alles, was Sie brauchen, ist lockere Sportbekleidung, Nordic-Walking-Stöcke und gute Lauf- oder Walking-Schuhe.

**Stock und Stein.** Nahezu unverwundlich und für jeden Boden geeignet, gehört der spezielle Nordic-Walking-Stock zum Grundoutfit.

**Wind und Wetter.** Wenn Sie bei jedem Wetter und jeder Jahreszeit trainieren, ist das richtige Outfit besonders wichtig.

# TAG.NACHT.WEG

Die kürzeste der fünf Strecken ist gleichzeitig auch die Teststrecke. Der „Tag.Nacht.Weg“ ist durchgehend beleuchtet und lädt auch in den Morgen- und Abendstunden zum sicheren Walken ein.

Schwierigkeitsgrad: leicht | Streckenlänge: 1,5 km

