



südwest

Ulrich Pramann | Bernd Schäufle

# NORDIC TREKKING

- Natur erleben auf die sportliche Tour
- Technik, Tourenplanung, Ausrüstungstipps
- Die besten Regionen



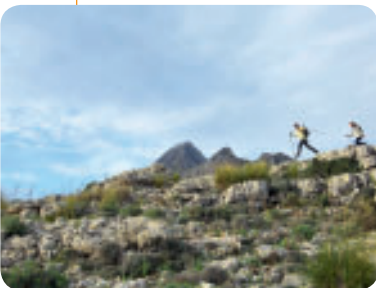
südwest

**Ulrich Pramann | Bernd Schäufler**

# **NORDIC TREKKING**

- Natur erleben auf die sportliche Tour
- Technik, Tourenplanung, Ausrüstungstipps
- Die besten Regionen

# INHALT



## Königliches Abenteuer Nordic Trekking ..... 4

<b>Draußen zu Hause sein</b> .....	6
Start am Märchenschloß .....	6
Auf einen Blick: Nordic Trekking – was ist das? .....	12
Wie Nordic Trekking entstanden ist .....	14

## Die Nordic-Trekking-Lauftechnik ..... 18

<b>Sicherer Einsatz der Stöcke</b> .....	20
Der Grundschrift .....	20
Richtig atmen .....	24
Die richtige Technik im Gelände .....	25

## Die Nordic-Trekking-Ausrüstung ..... 30

<b>Was Sie für unterwegs brauchen</b> .....	32
Die Stöcke .....	32
Die Schuhe .....	36
Die Bekleidung .....	39
Die Pulsuhr .....	40
Nützliches Equipment .....	41

## Das Trainingsmanagement ..... 46

<b>Mit Herz und Verstand</b> .....	48
Die Herzfrequenz .....	48
Die Trainingszonen .....	50
Die persönliche Zielsetzung .....	52
Die Motivation .....	53
Der Aufbau einer Trainingseinheit .....	54
Die besten Mobilisationsübungen .....	56
Die besten Stretchingübungen .....	60
Trainingspläne für die erste Zwei-Stunden-Tour .....	62
Die Trainingsdokumentation .....	64

**Die Nordic-Trekking-Tourenplanung** ..... 66

**Gut vorbereitet in die Natur** ..... 68  
 Nordic-Trekking-Sports ..... 69  
 Nordic-Trekking-Tour ..... 70  
 Wetterkunde ..... 75

**Attraktive Nordic-Trekking-Regionen** ..... 80

**Deutschland** ..... 83  
 Holsteinische Schweiz, Harz, Rheinsteig, Sauerland, Saarpfalz,  
 Schwarzwald, Allgäu, Bayerischer Wald

**Österreich** ..... 92  
 Olympiaregion Seefeld, Kleinwalsertal, Zillertal,  
 Tannheimer Tal, Hochmontafon, Waldviertel, Lungau

**Italien** ..... 97  
 Südtirol, Trentino, Ligurien

**Schweiz** ..... 100

**Spanien** ..... 100

**Frankreich** ..... 101

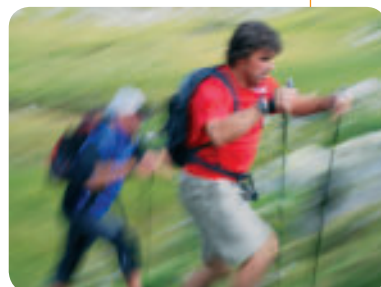
**Draußen sein als Lebensgefühl** ..... 102

**Das Glück des Gehens** ..... 104

Hilfreiche Bücher, nützliche Adressen ..... 110

Register ..... 111

Über die Autoren, Impressum ..... 112







Königliches Abenteuer  
**Nordic Trekking**









## Draußen zu Hause sein

Sportliches Tempo, Nordic Walking über eine längere Distanz, intensives Naturerleben – das ist Nordic Trekking.

**Was für ein Abenteuer. So viele Schritte. Bergauf, bergab.** Über Stock und Stein, über Waldwege, Schotter und über ein Joch, gut 1800 Meter hoch. Und davor eine Passage, die verdammt kitzelig, mehr noch, die richtig gefährlich war, jedenfalls Trittsicherheit und totale Konzentration verlangte, weil wir ungesichert gingen und rechts die Wand steil abfiel.

Was für ein Tag. Ganz schön anstrengend der erste Tag, aber vor allem schön. So viel Zeit zum Schauen, zum Reden, zum seelischen Auslüften und Träumen. Was für eine Erschöpfung, wohlige Erschöpfung am Abend. Und was für eine Nacht. Was für ein neuer Tag, wieder mit vielen Schritten.

Was für neue, was für wunderbare und überraschende Erfahrungen in diesen zwei Tagen.

### Start am Märchenschloss

Die ersten tausend von vielleicht 40000 Schritten, die wir heute gehen, können gar nicht gegensätzlicher sein. Anfangs, im wild tosenden Schlund der Pöllatschlucht, steigen wir behutsam über stählerne Stiegen. Links stürzen mit lärmender Urkraft die Wassermassen hinab. Dann führt der Pfad in die Stille des Waldes. Neu gesetzte Steintreppen führen himmelwärts, hin zum Märchenschloss. Und dann erhebt sich Neuschwanstein vor uns, mit der kitschigen Vertrautheit, die unzählige Bilder ganz oft transportiert haben.

Noch ehe wir entzückt verharren können, holt uns bereits alles Irdische wieder ein. Vor uns drei Wanderer. Als wir sie passieren, fragt einer: »Ja, wie – und ihr geht's mit die Steck'n?«



Abwechslungsreiches Terrain:  
Es geht über Stock und Stein.

»Klar«, antworten wir freundlich, »und ihr nicht?«

»Na, so alt samma noch net.«

Hahaha. Wir lachen höflich. Dann schauen wir uns an, Bernd und ich. Vermutlich denken wir in diesem Moment beide dasselbe: Ha, wenn die wüssten. Wir könnten jetzt natürlich loslegen, erklären, argumentieren, dem Wandertrio über die Wohltaten des Nordic Walking erzählen und über die nützliche Funktion von Nordic-Walking-Stöcken. Wir könnten vielleicht sogar von Nordic Trekking anfangen und warum diese neue, sportliche Gangart erst recht sinnvoll ist, und welche zusätzlichen Wege und Perspektiven damit erschlossen werden können. Und vor allem, welchen Spaß Nordic Trekking macht. Weil wir uns stundenlang durch die Natur bewegen können. Weil wir gleichzeitig die Stöcke aktiv als Sportgeräte einsetzen und nebenbei den gewünschten Trainingseffekt erzielen, der deutlich höher ausfällt als beim Spazierengehen, beim Wandern oder beim Trekking.

Wir lächeln höflich und wünschen einen guten Weg.

## Zwei Tage, tausend Eindrücke

Wir sind auf Nordic-Trekking-Tour. Zwei Tage in den Ammergauer Alpen. Der Start: in Hohenschwangau, also zu Füßen von Schloss Neuschwanstein. Wir haben die Karte genau studiert. Nach der Pörlatschlucht wird es zur Alpe Jägerhütte gehen, Ochsenänglerle, weiter unterhalb der Hochplatte, übers Weitalpjoch. Sind über 1000 Höhenmeter. Wird ungefähr sechs Stunden dauern. In der Kenzenhütte haben wir unser Nachtlager reserviert. Am nächsten Morgen wird es durch den Ebenwald gehen, Richtung Halblech, Bannwaldsee, Tegelberg und zurück nach Hohenschwangau. Bestimmt 18, 20 Kilometer. Dies wird sicher noch mal rund drei, vier Stunden dauern.



Unterwegs: Mastertrainer Bernd Schäufler (links) und Ulrich Pramann in den Ammergauer Alpen.





Was wir für diese zwei Augusttage brauchen, ist am Mann oder im Rucksack (35 Liter) verstaut: eine atmungsaktive Outdoorjacke aus wind- und wasserdichtem Dreilagelaminat, ein Fleecepulli, Weste, Wechselwäsche, das GPS-Gerät, eine Karte (»Füssen – Ausserfern«, 1 : 50 000), Handy, Zahnbürste und Co., der Hüttenschlafsack, Proviant (Bananen, Äpfel, Müsliriegel), Fotoapparat, eine Wasserflasche – und eine Pulsuhr.

Nicht viel Equipment. Es ist sogar noch Platz im Rucksack. Doch für die Eindrücke, die wir auf dieser Nordic-Trekking-Tour sammeln werden, für die sinnlichen Erfahrungen, die uns hier draußen beschert werden, würde kein noch so großer Rucksack reichen.

### Wenn das Zeitgefühl flöten geht

Hier draußen bekommt zum Beispiel auch die Zeit eine ganz andere Qualität. Es ist geschenkte Zeit. Oftmals vergisst du sie völlig, weil du reichlich mit dir zu tun hast, weil du dir selbst genug bist, weil du in dich selbst versinkst wie bei der Meditation. Und die Umgebung nimmst du nur noch unterbewusst wahr.

Vor allem aber rast dir die Zeit hier draußen in der Natur nicht davon – wie im hektischen, oftmals total verplanten Alltag. Nein, die Zeit scheint sich mitunter sogar zu »dehnen«. Im Büro, wie schnell können da zehn Minuten verflogen sein. Und hier? Die gefühlte Zeitspanne eines zehnminütigen Auf- oder Abstiegs – na ja, die kann manchmal mörderisch lang sein. Und dann bist du immer wieder überrascht, welche Strecke du in zehn Minuten bewältigen kannst.

Gleichzeitig wird die Wahrnehmung geschärft. Wie die Sonne wandert. Wie die ersten Strahlen der Sonne auf der Haut kitzeln können. Wie eine kühle Brise das erhitzte Gesicht streicheln kann. Wie ein Schluck Quellwasser viel mehr sein kann als ein Durstlöcher. Wie betörend eine Bergwiese duften kann. Wie Geröll unterm Schuh knubbeln, ein Waldboden federn oder ein aufgeweichter Weg schmatzen kann. Wie Licht und Schatten spielen, wie sich die Konturen verändern. Wie die Dämmerung heimliche Herrschaft gewinnt. Und welche Kraft von Sonnenauf- und -untergang ausgehen.

Wie wertvoll unsere Zeit ist – das rückt dir hier draußen deutlich ins Bewusstsein.

Hier draußen in der Natur rast die Zeit nicht. Nein, jeder Moment, jede Minute, jede Stunde ist voller Intensität.

## NATURERLEBEN

Draußen sein, lange Wege gehen, auf Schritt und Tritt die Natur erleben, Wind und Wetter spüren und sich unterwegs über unverhoffte Begegnungen freuen können – all dies macht den Reiz von Nordic Trekking aus.





Verschlaufpause: Bernd Schäufler und Ulrich Pramann rasten bei der Alpe Jägerhütte.

### Flottes Tempo, ordentlicher Vorschub

Welch ein grandioser Blick. Von der Marienbrücke aus, die in einem 44 Meter weiten Bogen die Pöllat überspannt, schauen wir – gemeinsam mit zwei kompletten Busladungen japanischer Touristen – hinunter in die Schlucht und auf Schloss Neuschwanstein. Nach ein paar Minuten tippeln die Gäste aus Fernost die paar Meter zu ihren Bussen zurück. Und wir schlüpfen in die Schlaufen der Stöcke und machen uns auf den Weg. Es geht immer leicht bergan. Wir lassen den Tegelberg, dessen Gipfel im Nebel verschwindet, links liegen. Wir orientieren uns zum Königshaus. Wir haben wohl einen ziemlich flotten Schritt drauf. Wir kommen ins Wetteifern. Wir finden einen Rhythmus.

Da vorne wieder Wanderer. Die lassen wir immer – so scheint's – fast stehen. Besonders, wenn es steiler wird. Da waren gerade zwei mit Trekkingstöcken ausgerüstet. Wir bemerken, wie wenig sie die einsetzen. Na ja, die Stöcke werden eher als Stützen verwendet, sie werden steil vor die Füße gesetzt und zaghaft zum Boden geführt – als wollten die Wanderer mit ihren Trekkingstöcken Laub sammeln.

Und wir? Wir erzeugen durch jeden kraftvollen Einsatz unserer Nordic-Walking-Stöcke einen ordentlichen Vorschub, der für flottes Tempo sorgt – so, wie wir uns das vorstellen. Das gibt ein schönes, dynamisches Gefühl. Nach genau zwei Stunden und zehn Minuten erreichen wir die Alpe Jägerhütte. Wir gönnen uns eine Pause – und vor allem einen Brotzeitteller mit Hirschsalami.

Später treffen wir zwei Sachsen. Sie sind schwer bepackt, sie sind verdeckt, sie wirken erschöpft, grüßen nett (»Nu guddn Daach ooch!«) und erzählen von der Panik, die sie erfasst hatte, als sie einen ausgesetzten Punkt erreichten, der auf der Karte so niedlich »Fensterl« heißt. Dieser enge Spalt im Fels, 1916 Meter hoch gelegen, war heute im dichten Nebel schwer zu finden gewesen, und das Überqueren der Bergspitze war noch schwerer, weil alles Gestein durch den Regen gefährlich glatt geworden war. »Ei forbibbch, un ummgehrn ging nisch.«



Wir verstehen. Nach nettem Gruß (»Nu guddn Daach ooch noch!«) verzichten wir auf eine geplante Abkürzung und gehen lieber unterhalb der Hochplatte (2082 m), Richtung Kenzenhütte, weiter. Auch nicht ganz ohne. Wir wollen vermeiden, mehrere hundert Höhenmeter ab- und dann wieder aufzusteigen, und wählen einen schmalen Pfad, der sich heute als ziemlich rutschig erweist.

Jetzt bloß kein Fehltritt, dies hätte vermutlich fatale Folgen, denn rechts fällt der Hang steil ab, ohne jeglichen Halt, sicherlich 200 Meter tief. Keiner sagt ein Wort. Jeder konzentriert sich auf den nächsten Schritt.

### Zwischenziel Hütte

Endlich, die Kenzenhütte. Die letzte halbe Stunde schickt der Himmel leichten, konstanten Regen. Doch das macht uns nichts aus, unsere Outdoorjacken bewähren sich bestens. Trotzdem, wir freuen uns jetzt auf einen heißen Tee in der Hütte, vielleicht auch auf ein Stück Kuchen und dann auf ein schönes Bier. Auf das Abendessen, auf die Nachtruhe.

Samstagnachmittag, kurz vor halb fünf. Zwei Pärchen spielen Karten.

Wir machen es uns beim Käsekuchen gemütlich. Ich schaue die ganze Zeit auf eine Galerie gerahmter Fotos an der Wand. Die Bilder zeigen ganz junge Männer. Sie alle haben ihren ehrgeizigen Versuch, den Gipfel des Geiselsteins zu erreichen, mit ihrem Leben bezahlt.

Nach und nach füllt sich die DAV-Hütte, in der maximal 60 Leute Platz über Nacht finden. Als die Hüttenwirte das Abendessen bringen, sind nur noch fünf Plätze frei. Ein nettes Völkchen. Die meisten sind zwischen 25 und 35 Jahre alt. Es gibt die hier obligatorischen Allgäuer Kässpätzn, vorher Frittatensuppe, hinterher Windbeutel mit Eis.

Ausdauer, Koordination und Konzentration sind beim Nordic Trekking von elementarer Bedeutung.



Der Weg ist das Ziel: noch eine Stunde bis zum Nachtlager.