Nordic Walking · Überblick

Sport-Vereine.org

Bewusstes Gehen mit Stöcken
Nordic Walking verbindet zügiges Gehen mit einem bewussten Stockeinsatz. Der DLV stellt den Stockeinsatz als Merkmal heraus. Walking ohne Stöcke ist ein anderes Einstiegsformat.

Treff und angeleiteten Kurs vergleichen
Ein offener Treff kann sich an Geübte oder gemischte Gruppen richten. Der DTB beschreibt ein bestimmtes Kurskonzept mit Technikvermittlung und ergänzenden Aufgaben.

Stöcke vor dem Start prüfen
Kläre mit der Leitung Länge, Passform und Zustand der Stöcke. Bei Leihmaterial erfährst du, was vor Ort eingestellt werden kann und wer die Einweisung übernimmt.

Untergrund und Zubehör abstimmen
Ein befestigter Weg und ein weicher Naturweg unterscheiden sich. Erkundige dich beim Verein, welche Endstücke für die geplante Runde vorgesehen sind.

Einweisung vor der längeren Runde
Ein Kurs kann Bewegungsablauf und Stockeinsatz schrittweise erläutern. Bei Unklarheiten frag direkt nach, bevor du Dünen, Steigungen oder längere Abschnitte mitgehst.

Regelquelle öffnen

www.sport-vereine.org/sportarten/nordic-walking/