

AUFWÄRMEN (VOR DEM TRAINING)

1
Auf der Stelle marschieren:
Das Knie hochziehen und die Arme diagonal mitschwingen.
(30 sek lang)



2
Hochdrücken:
Von der Hüfte bis weit über den Kopf.
(10 mal)



3
Rotation:
Lockeres Aufdrehen des Oberkörpers und über die Mitte zur anderen Seite.
(20 mal pro Seite)



4
Beinschwingen:
Mit einem Bein locker vor und zurück schwingen. Stöcke zur Stabilisierung nutzen.
(30 sek pro Bein)



5
Fußkreisen:
Mit dem Fuß kleine Kreise beschreiben.
(20 mal pro Fuß)



DEHNEN (NACH DEM TRAINING)

1
Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.



2
Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur.



3
Dehnung des Hüftbeugers.



4
Dehnung des inneren Oberschenkels.



5
Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur.



So führen Sie das „Stockstretching“ (Dehnen mit Stöcken) korrekt durch:

Dehnen Sie bis Sie eine leichte Spannung in den Muskeln spüren. Halten Sie diese Dehnung für 10 Sek. Entspannen.

Dehnen Sie weitere 20 Sek. Entspannen. Nicht nachwippen. Sie sollten keinen Schmerz verspüren.

Lockern Sie die Dehnung, wenn sie Schmerzen verspüren, sonst werden die gedehnten Muskeln noch verspannter.

WEITERE ROUTEN-VORSCHLÄGE FÜR NW



- Göhrener Wald: Rund um das Nordperd
- Strandpromenade Göhren – Baabe – Sellin
- Von Middelhagen auf dem Deich Richtung Lobbe und weiter nach Thiessow
- Auf dem Fahrradweg von Göhren nach Thiessow
- Göhren – Baaber Heide – Baaber Deich zum Bollwerk
- Verschiedene Wege durch die Granitz

ANSPRECHPARTNER

Kurverwaltung Ostseebad Baabe
Am Kurpark 9 · 18586 Ostseebad Baabe
Tel.: +49(0)38303-1420
kvbaabe@t-online.de
www.baabe.de

Kurverwaltung Ostseebad Göhren
Poststraße 6 · 18586 Ostseebad Göhren
Tel.: +49(0)38308-6679-0
kv@gohren-ruegen.de
www.gohren-ruegen.de

Nordic Walking Park Rügen in der Baaber Heide

- seit September 2007 -



- Routenübersicht
- Informationen
- Ansprechpartner



AUSRÜSTUNG – VERLEIH – ANBIETER VON NW-TOUREN

Baabe:

Stockverleih: Haus des Gastes, Am Kurpark 9 oder im Info-Pavillon (Telefon: 038303 - 1420). Gegen einen Pfand von 10 EUR können die Stöcke tageweise ausgeliehen werden.

Kursangebote: Medical Nordic Walking und Nordic Walking bitte erfragen.

Göhren:

Discover Rügen, Strandstraße 12, Tel.: 038308-6666-0; Einführungskurse inkl. Stockverleih, individueller Stockverleih, Preise erfragen
Kurverwaltung Göhren, Poststraße 9, Tel.: 038308-6679-0; geführte NW-Touren während der Saison; Termine erfragen; Gäste mit Kurkarte kostenfrei

Groß Zicker:

NW-Trainerin Katrin Bechler, Boddenstraße 14, 18586 Groß Zicker, Tel.: 038308-30052 oder 34264 oder Mobil: 0162-9266883; Einführungskurse inkl. Stockverleih, individuelle Einsteigerkurse, Stockverkauf und Stockverleih, Preise erfragen, Gruppenrabatt möglich

KURZE TOURENBESCHREIBUNG

Ab Göhren:

Ausgangspunkt für alle drei Strecken ab Göhren ist der Kurplatz. Von hier führt der Weg den Strandberg hinauf (s. Wegweiser), überquert die Strandstraße und trifft auf die gegenüberliegende Treppe der Waldpromenade (Fertigstellung 1. Jahreshälfte 2008).



Dieser folgt man stets geradeaus bis über den Plansberg, der den Wanderer wieder bergab leitet. Nun gabelt sich der Weg: Die Strecken 2 und 3 führen über die Umgehungsstraße (Richtung CP) in die Baaber Heide, Strecke 1 verläuft südlich der Straße. Für den Anfang empfehlen wir zunächst eine Runde auf der Strecke 1, die sog. Technik-Route. Dies gilt für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene des NW-Sportes. Denn mit den Grundlagen der ALFA-Technik und der „7-Steps-Lernmethode“ des DNV ist nicht nur ein korrektes und gesundes Nordic-Walking kurzfristig zu erlernen, auch Kenner können hier ihre Kenntnisse wieder auffrischen.

Ab Baabe:

Ausgangspunkt für die Strecken 4, 5 und 6 ist der Info-Pavillon auf der Strandstraße. Für alle Strecken überqueren Sie die Strandstraße und gehen in den Göhrener Weg, vorbei am Markant-Markt in den Wald hinein. Nach wenigen Metern biegen die Strecken 4 und 6 nach links ab. Die Beschilderung führt Sie nun weiter. Die kurze Strecke 4 zweigt von der Strandpromenade nach rechts ab, führt wieder auf den Hauptweg im Wald und zurück zum Ausgangspunkt.

Die Strecke 5 führt im Gegensatz zu 4 und 6 etwas weiter in den Wald, biegt dann nach rechts und führt am Haltepunkt Philippshagen vorbei nach Göhren. Dort folgen Sie der Beschilderung und gelangen nach einer anspruchsvollen Runde zurück auf den Hauptweg im Wald und zum Ausgangspunkt in Baabe.



LEGENDE

In der Karte:	Routenbeschaffenheit:	Symbol auf Richtungs-Schild:
Start/Ziel	Standort	Wald-/Feldweg
leicht	mittel	schwer
Technik-Route	Gesamtanstieg	Asphalt
		Sandweg
		Wiesenweg

ROUTENÜBERSICHT



TOURENVORSCHLÄGE

1	Göhren 1	3,5 km		
2	Göhren 2	7,7 km		
3	Göhren 3	7,2 km		
4	Baabe 1	2,8 km		
5	Baabe 2	8,7 km		
6	Baabe 3	7,6 km		
3 6	Strandvariante	7,2/ 7,6 km		