

Nordic Walken in Mariapfarr

Nordic Walking im größten Terrainwegenetz Österreichs

Nordic Walking bedeutet Bewegung in freier Natur, frischer Luft und auf unterschiedlichem Terrain. Nordic Walking ist 40 % effektiver als Walking ohne Stöcke und ein ideales Ausdauer-training. Sie erreichen die optimale Fettverbrennung bei reduzierter Belastung für Knie-gelenke, Wirbelsäule und Hüfte. Muskelverspannungen im Nacken und im Schulterbereich werden gelöst. Mariapfarr verfügt über das größte Terrainwegenetz Österreichs: Auf einer Gesamtlänge von 119 km finden unsere Gäste: · 15 bestens ausgeschilderte Nordic Walking Wege · mit einer Länge von 3,1 km bis 14,5 km, · Anstiegslängen von 600 m bis 6.100 m · und einem Höhenunterschied von 400 m. Dieser Nordic Walking Park wurde von der Austrian Nordic Walking Association zertifiziert und als besonders geeignet für das klassische Höhentraining von 1.000 m bis 1.400 m befunden. Das Hochgebirgsklima mit verringerter Luftverunreinigung, verminderter Allergen-Exposition, verminderter Sauerstoffpartikeldruck und die erhöhte Sonnen-UV-Strahlung, sorgen für positive Bedingungen. Das bestehende Terrainkurwege- und Nordic Walking Wege Netz liegt abseits befahrener Straßen, der Boden ist Gelenk schonend, abwechslungsreich und fest, ist ganzjährig benutzbar und verfügt über unterschiedliche Schwierigkeitsgrade.