

nordic walking trail

nachhaltig nah.



Nordic Walking-Strecken mit rhienergie

rhienergie erstellt in den Gemeinden Bonaduz, Domat/Ems, Felsberg, Rhäzüns und Tamins fünf miteinander verbundene Nordic Walking-Strecken. Mit dieser Massnahme führt das Energieunternehmen seine Bestrebung fort, diverse Einrichtungen in den Bereichen Sport, Umwelt und Gesellschaft für die Bevölkerung zu errichten oder zu unterstützen.

50 Kilometer Nordic Walking

Jede Strecke verläuft auf einer Länge von rund 10 Kilometern auf bestehenden Wegen und Strassen über Wiesen und durch Wälder. Eine entsprechende Beschilderung zeigt zum Einen die Wegrichtung und zum Anderen die jeweilig zurückgelegte Distanz an. rhienergie trägt die Kosten der Konzeption und Produktion der Beschilderung sowie der Kommunikation des Angebots, die fünf Gemeinden übernehmen die Einrichtung der Beschilderung sowie deren Unterhalt.

Tamins, 2010

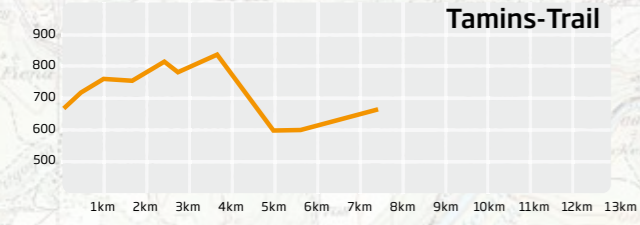
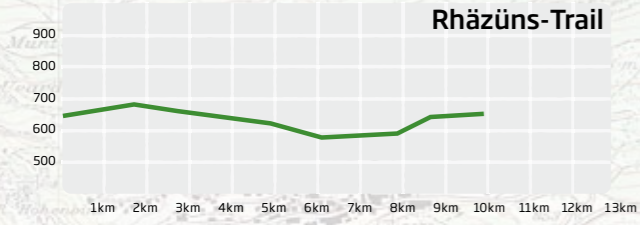
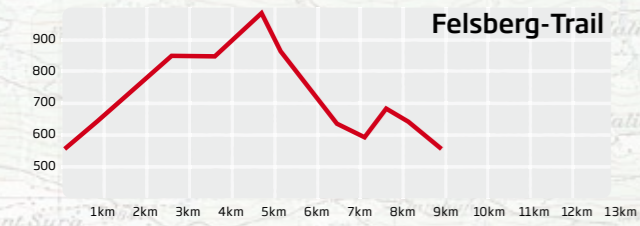
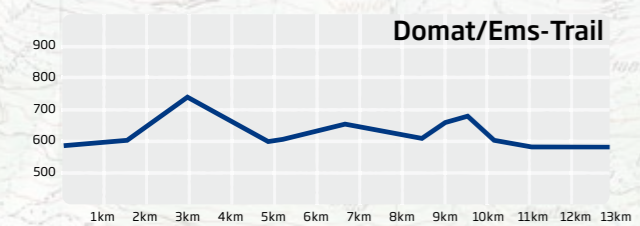
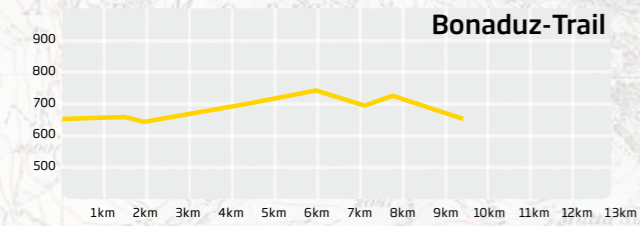
Das bringt's

- Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit geringer Belastung des Bewegungsapparates. Es ist sehr leicht und schnell lernbar und eignet sich für alle Fitnessmuffel und Wiedereinsteiger.
- Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen zählt Nordic Walking zu den effektivsten und schonendsten Ausdauersportarten überhaupt. Es trainiert vier der fünf motorischen Fähigkeiten, die der Mensch hat: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Mit Ausnahme der Schnelligkeit.
- Nordic Walking bewirkt auf Grund der hohen Muskelbeteiligung (fast alle 700 Muskeln werden trainiert) einen erhöhten Energieverbrauch. Bei moderatem Gehtempo verbrennt der Körper pro Stunde etwa 500 Kalorien. Zum Vergleich: Beim Joggen verbraucht man 700 Kalorien, beim einfachen Walken 300.
- Der Puls steigt bei intensiver Belastung nicht über 130 Schläge pro Minute. Nordic Walker bleiben so stets im aeroben Bereich, also im optimalen Belastungsbereich, und der Körper wird optimal mit Sauerstoff versorgt.
- Nordic Walking fördert Herz- und Kreislauffunktionen, hilft bei Rückenschmerzen und baut Stress ab.

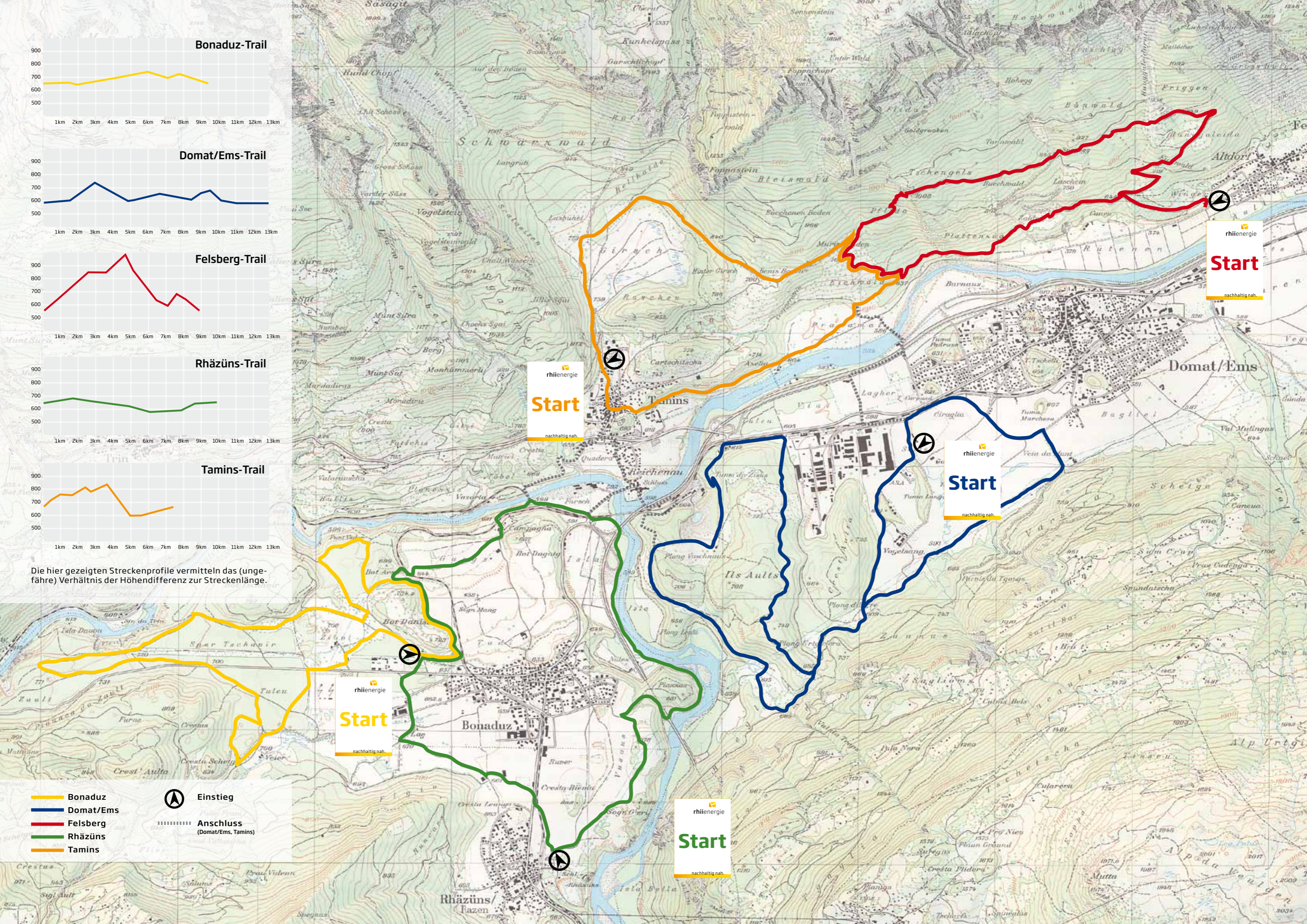
Kontakt

Für Hinweise zu den Nordic Walking-Strecken sowie für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Ihre Rhienergie AG
081 650 22 50
www.rhienergie.ch



Die hier gezeigten Streckenprofile vermitteln das (ungefähre) Verhältnis der Höhendifferenz zur Streckenlänge.



rhienergie
Start
nachhaltig.nah

rhienergie
Start
nachhaltig.nah

rhienergie
Start
nachhaltig.nah

rhienergie
Start
nachhaltig.nah

rhienergie
Start
nachhaltig.nah

- Bonaduz
 - Domat/Ems
 - Felsberg
 - Rhazüns
 - Tamins
- Einstieg
 Anschluss (Domat/Ems, Tamins)