



Presseinformation

Naturschutz/ Sport/ Vermischtes/ Naturathlon

Nordic Walking mit Bundesumweltminister Sigmar Gabriel, Ski-Profis Rosi Mittermaier und Christian Neureuther beim Naturathlon 2009 in Bayerisch Eisenstein

- **Nordic Walking - Laufen mit zwei Stöcken**
- **Die sanfte Fitness in erholsamer Natur**

Bonn/Wien, 12. August 2009: Ein besonderes Ereignis für die Naturathleten ist ein gemeinsamer „Nordic Walking“-Lauf mit den ehemaligen Ski-Profis Rosi Mittermaier und Christian Neureuther sowie Bundesumweltminister Sigmar Gabriel. Für die öffentliche Etappe am 23. August in Bayerisch Eisenstein sind alle natursportbegeisterten Bürgerinnen und Bürger ab 13.00 Uhr eingeladen, am gemeinsamen Walken durch den Nationalpark Bayerischer Wald teilzunehmen. Treffpunkt ist der Grenzbahnhof in Bayerisch Eisenstein. Jeder Teilnehmer der mitmacht, erhält das Buch „Nordic Walking von Rosi Mittermaier und Christian Neureuther“. Dafür gibt es bei der Anmeldung einen Gutschein, der nach dem Walken am AOK-Stand eingelöst werden kann. Die AOK bietet als Service passende Nordic Walking Stöcke vor Ort zum Ausleihen gegen ein Pfand an. Qualifizierte AOK-Bewegungsfachkräfte werden die Teilnehmer in die richtige Lauftechnik einweisen. Ein weiteres Highlight ist der AOK-Truck „Gesundheit on Tour“ mit interaktiven Bewegungsspielen, Entspannungsoase und Ernährungsberatung.

Hintergrundinformation zur Natur- und Gesundheitssportart Nordic Walking

Vor einiger Zeit noch von vielen müde belächelt, ist es heute nicht mehr aus der Sportlandschaft wegzudenken: Nordic Walking ist für viele Menschen der leichteste und beste Einstieg in ein „bewegtes“ Leben. Die Vorteile liegen auf der Hand, denn Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining, bei dem mit richtiger Technik bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur beansprucht wird.

Die Laufsportart Nordic Walking ist "Walking mit zwei Stöcken" und erinnert an Skilangläufer ohne Skier. Die sanfte Ausdauersportart ist die ideale Methode, um auf gelenkschonende Art in der Natur topfit zu bleiben oder zu werden und dabei auch noch Spaß zu haben. Je nach Tempo, Intensität des Stockeinsatzes und auch der Wahl der Strecke ist Nordic Walking für jedes Alter und jeden Fitnesszustand hervorragend geeignet.

Unterstützer:



make.tv^U

Beim Nordic Walking werden die positiven Trainingseffekte des Walkings und des Skilanglaufs durch den Einsatz spezieller Nordic Walking Stöcke miteinander verbunden. Wird die Technik richtig ausgeführt, sind über 600 Muskeln in ständiger Bewegung. Gleichwohl bedarf die richtige Ausführung einer entsprechenden Anleitung, damit die vielen Effekte auch wirksam werden können. Anfänger sollten deshalb - wie beim Skifahren bzw. Langlaufen auch - an einem Einführungskurs teilnehmen, der zum Beispiel bei der AOK oder vielen Sportvereinen angeboten wird.

Naturathlon-Start 19. August 2009

Der „NATURATHLON 2009 - Natur grenzenlos“ findet vom 19. bis 30. August 2009 statt. 24 SportlerInnen aus den sechs Anrainerstaaten (Deutschland, Österreich, Slowakei, Slowenien, Tschechische Republik, Ungarn) des zentraleuropäischen Grünen Bandes folgen mit dem Fahrrad dessen Verlauf. In der ungarischen Stadt Sopron wird am 19. August 2009 der Startschuss für den NATURATHLON 2009 fallen. Auf den Tag genau vor 20 Jahren wurde dort, an der Grenze zwischen Österreich und Ungarn, der Eiserner Vorhang erstmals durchbrochen. Hier fand die erste Massenflucht von DDR-BürgerInnen in den Westen statt. An zwölf Tagen geht es dann über 1.600 km auf abwechslungsreicher Strecke durch die schönsten Naturregionen Europas entlang bis Point Alpha/Rhön und dann weiter bis zum Europäischen Parlament in Straßburg.

Das europäische Grüne Band

Das europäische Grüne Band (ehemaliger Eiserner Vorhang) bildet eine 12.500 km lange Biotopverbundachse mit vielen Querverzweigungen und großen unberührten Naturgebieten – aufgereiht wie in einer Perlenkette. Als Folge der störungsarmen Grenzlage ist am Grünen Band ein miteinander verbundenes System von Naturflächen entstanden, das in dieser Dimension vom Eismeer bis zum Mittelmeer/Schwarzen Meer bzw. in Deutschland von der Ostsee im Norden bis zum Fichtelgebirge/Vogtland im Süden, einzigartig ist.

Live den Naturathlon verfolgen

Die Zuschauer können hautnah den Naturathlon unter www.naturathlon.eu über interaktives web-tv erleben. Ebenso besteht die Möglichkeit, innerhalb der Mediathek alle Aktionen auch rückwirkend zu verfolgen.

Weitere Informationen:

Franz-August Emde, Pressestelle, Bundesamt für Naturschutz, +49-1722027081
Ingeborg Zechmann, Pressestelle Umweltbundesamt, mobil +43 664/611 90 94