

Jogging Tipps

HALTUNG UND TECHNIK: Die leicht angewinkelten Arme schwingen locker und parallel zum Körper. Der Oberkörper wippt dabei kaum auf und ab. Der Schritt und der Pendelrhythmus von Beinen und Armen verlaufen koordiniert. Die Hände sind locker, offen und entspannt. Die Augen richten Sie einige Meter (ca. zehn bis 15 Meter) voraus auf den Boden, nicht zu weit nach oben, aber auch nicht nach unten auf die Füße.

SCHRITT-TECHNIK: Vermeiden sie zu lange Schritte. Diese sind nicht nur anstrengend, sie ermüden auch die Gelenke schneller. Bei der perfekten Schrittlänge setzt man mit dem Mittelfuß unter dem Körperschwerpunkt auf.

TEMPO: Das richtige Lauftempo für Anfänger ist nur wenig schneller als das Geh-Tempo. Ihr ideales Lauftempo haben Sie gefunden, wenn Sie sich problemlos mit Mitläufern unterhalten können - oder könnten, falls Sie alleine laufen, ohne dass Sie zwischen den Worten nach Luft schnappen müssen oder nur noch flach atmen.

DEHNEN: Nach Läufen ist es wichtig, sich zu dehnen. Das hilft um die Muskeln wieder zu lockern und fördert die Regeneration.

GROSSE AUSDAUERLEISTUNG AM BERG: Eine Laufleistung wird am deutlichsten, wenn das Training an einem Berg absolviert wird. Die Muskulatur und der Herz-Kreislauf werden gleichermaßen intensiv belastet. Es fördert die Kraft, die Ausdauer und die Tempofähigkeit. Läuferinnen und Läufer mit Achillessehnen-Problemen ist ein Berglauftraining wegen der höheren Belastung nicht zu empfehlen.

VORSICHT MIT BERGABLAUFEN! Im Gegensatz zum Bergauflaufen ist das Bergablaufen für den Stütz- und Bewegungsapparat deutlich belastender.

> Sehr langsam und kontrolliert bergab laufen (Aufprallkräfte) oder einfach nur gehen. In sehr steilem Gelände Serpentin schlagen (schräg zum Gefälle laufen).

> Versuchen Sie, mit kurzen Schritten und hoher Schritt-Frequenz den Berg ablauf dynamisch zu gestalten und aus den Knien heraus aktiv abzufedern.

> Da beim steilen Terrain oft nur ein Aufsatz mit dem Rück- oder Mittelfuß in Frage kommt, ist der Wahl der Laufschuhe sehr wichtig (Dämpfung).

| | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------|
| A | Rundstrecke A Percorso A | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | Dorfrunde Giro del paese | 1,65 km | 55 m | leicht facile |

| | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------|
| B | Rundstrecke B Percorso B | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | "Saltner" | 3,5 km | 160 m | leicht facile |

| | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|
| C | Rundstrecke C Percorso C | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | Maiser Waalweg Roggia di Maia | 8 km | 360 m | mittel medio |

| | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------|
| D | Rundstrecke D Percorso D | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | Schlossrunde Giro del castello | 2,1 km | 127 m | leicht facile |

| | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------|
| E | Rundstrecke E Percorso E | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | "Thurnerhof" | 1,5 km | 58 m | leicht facile |

| | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------|
| F | Rundstrecke F Percorso F | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | Oberdorf Paese alto | 3,45 km | 190 m | leicht facile |

Consigli per fare jogging

POSTURA E TECNICA: le braccia sono leggermente flesse, oscillano rilassate e parallele al corpo. Il busto non si flette in su e in giù. Il passo e l'alternanza di gambe e braccia sono tra loro coordinati. Le mani sono morbide, aperte e rilassate. Lo sguardo è all'orizzonte (circa 10 - 15 metri in avanti) rivolto verso il basso, non troppo in alto ma nemmeno puntando ai piedi.

PASSO: evitare passi troppo lunghi che non sono solo faticosi ma stancano più rapidamente le articolazioni. La lunghezza ideale del passo si raggiunge quando il meso-piede si trova sotto il baricentro del corpo.

VELOCITÀ: per i principianti è indicata una velocità di poco superiore a quella di una normale camminata. Il ritmo ideale si raggiunge quando si riesce a parlare senza difficoltà con le persone con cui si pratica lo jogging o quando si riuscirebbe a farlo - se si è da soli - senza dover riprendere fiato tra una parola e l'altra e senza fare respiri corti.

STRETCHING: dopo la corsa è importante fare allungamenti per aiutare i muscoli a rilassarsi e favorire la rigenerazione.

GRANDE RESISTENZA IN SALITA: i risultati migliori si ottengono allenandosi in salita. La muscolatura e l'apparato cardiovascolare vengono sollecitati uniformemente e in maniera intensa. È richiesta forza, resistenza e la capacità di mantenere il ritmo.

Ai corridori con problemi al tendine di Achille si sconsiglia l'allenamento in salita a causa delle maggiori sollecitazioni a cui è sottoposto il corpo.

ATTENZIONE NELLA CORSA IN DISCESA: A differenza della salita, in discesa vi è un maggiore sovraccarico dell'apparato locomotore.

> Correre in discesa lentamente e controllando le forze di impatto o semplicemente camminare. Sui tratti molto ripidi procedere a zig-zag (trasversalmente alla pendenza).

> Cercare di scendere in maniera dinamica con passi corti e frequenza cardiaca alta ammortizzando attivamente con le ginocchia.

> Considerato che sui terreni ripidi spesso l'appoggio cade solo sul retro-piede e sul meso-piede, la scelta della scarpa è molto importante (ammortizzazione).

| | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------|
| G | Rundstrecke G Percorso G | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | "Vorland" | 3,5 km | 160 m | leicht facile |

| | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------|
| H | Rundstrecke H Percorso H | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | St. Georgen / S. Giorgio | 2,8 km | 140 m | leicht facile |

| | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------|
| I | Rundstrecke I Percorso I | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | Vernaun | 3,5 km | 150 m | leicht facile |

| | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|
| J | Rundstrecke J Percorso J | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | "Salgut" | 4,8 km | 300 m | mittel medio |

| | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------|
| K | Rundstrecke K Percorso K | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | Schenner Waalweg Roggia di Scena | 4,5 km | 200 m | leicht facile |

| | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------|
| L | Rundstrecke L Percorso L | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | "Tiefenbrunn" | 3 km | 180 m | leicht facile |

Nordic Walking Tipps

Das dynamische Gehen hat zahlreiche positive Effekte auf unseren Körper, unter anderem fördert es die Knochengesundheit und stärkt das Herz-Kreislauf-System sowie die Lungenfunktion.

EINSTIEG: Bevor Sie mit dem Nordic Walking beginnen, sollten Sie sich von einem Trainer oder erfahrenen Walker die genaue Technik erklären lassen. Antrainierte Fehler im Bewegungsmuster lassen sich später nur noch schwer korrigieren. Wenn Sie bislang keinen Sport betrieben haben, sollten Sie mit kürzeren Einheiten von etwa 20 Minuten beginnen.

HALTUNG UND TECHNIK: Wichtig ist, dass die Schultern locker bleiben. Die Arme sollten leicht angewinkelt mit dem Körper mitschwingen, dabei werden die Stöcke möglichst nahe am Körper gehalten. Beim Aufsetzen der Ferse sollte das Knie leicht gebeugt sein und der Fuß über die ganze Sohle abgerollt werden. Die Arme werden bei jedem Schritt weit nach hinten geschoben, idealer Weise öffnen sich dann die Handgelenke und der Stock wird für kurze Zeit nur über die Schlaufen gehalten.

SCHRITT-TECHNIK: Beim Nordic Walking kann man sich am Langlaufen orientieren, hier und dort gibt es eine diagonale Bewegungsführung. Das heißt, dass sich mit dem linken Bein der rechte Arm nach vorne bewegt und umgekehrt.

TEMPO: Die perfekte Geschwindigkeit haben Sie erreicht, wenn Sie die Belastung spüren, aber nicht überfordert werden. Viel wichtiger als schnell zu gehen, ist die Strecke ohne Pausen zu absolvieren. Man steigert seine Leistung auch nicht, indem man schneller, sondern indem man weiter geht.

WIE OFT SOLL ICH TRAINIEREN? Die Trainingshäufigkeit hängt von Ihrer Erfahrung ab. Demnach dürfen Sie als Anfänger schon mit 2-3 Gängen pro Woche zufrieden sein, ehe Sie sich steigern. Fortgeschrittene sollten einen Trainingsumfang von vier Nordic Walking-Ausflügen pro Woche anstreben, mit einer Durchschnittslänge von etwa 45-60 Minuten.

SCHUHE: Wichtig ist, dass der Schuh eine gute Dämpfung hat und Sie in ihm einen guten Halt haben. Denn damit schonen Sie die Gelenke.

STÖCKE: Bei der Wahl des Stockes gibt es eine ganz einfache Formel: Multiplizieren Sie einfach Ihre Körpergröße mit 0,66. In Fachgeschäften werden Stöcke meistens in 5-cm-Stufen angeboten.

| | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------|
| M | Rundstrecke M Percorso M | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | Verdins | 4,2 km | 240 m | leicht facile |

| | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|
| N | Rundstrecke N Percorso N | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | Unterverdins | 2,8 km | 175 m | mittel medio |

| | | | | |
|----------|---|----------------------|--------------------------|-----------------|
| O | Strecke O (Hin und zurück) Percorso O (Andata e ritorno) | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | Untertal Talle di Sotto | 7 km | 400 m | mittel medio |

| | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------------------|
| P | Rundstrecke P Percorso P | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | "Waalershütte" | 6,6 km | 500 m | anspruchsvoll impegnativo |

| | | | | |
|----------|---|----------------------|--------------------------|------------------------------|
| Q | Strecke Q (Hin und zurück) Percorso Q (Andata e ritorno) | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| | Taser Höhenweg Alta Via Taser | 11,5 km | 690 m | anspruchsvoll impegnativo |

Die Angaben sind Richtlinien und können je nach Typ des Messgerätes abweichen. Le indicazioni sono delle linee guida e possono differire a seconda del tipo di contatore.

Consigli per fare Nordic Walking

La camminata sportiva ha numerosi effetti benefici sul nostro corpo, favorendo tra l'altro la salute dell'apparato scheletrico e rinforzando il sistema cardiovascolare e la funzione polmonare.

COME INIZIARE: prima di iniziare il nordic walking ci si dovrebbe far spiegare da un istruttore o da uno sportivo esperto la tecnica esatta del nordic walking perché una volta imparato male il movimento è difficile correggerlo. Se non si è mai praticato alcuno sport, sarebbe meglio cominciare con sessioni brevi di circa 20 minuti.

POSTURA E TECNICA: l'importante è tenere le spalle rilassate. Le braccia sono leggermente flesse e oscillano con il corpo, con i bastoncini il più possibile vicini al corpo. Quando si appoggia il tallone, il ginocchio dovrebbe essere leggermente piegato, spostando il peso sul piede lungo tutta la pianta. Ad ogni passo le braccia si spingono indietro, meglio se si aprono le mani e il bastoncino rimane legato per un momento solo con il lacciolo.

PASSO: il nordic walking assomiglia allo sci di fondo e si esegue con un movimento diagonale, ossia la gamba sinistra si sposta in avanti con il braccio destro e viceversa.

VELOCITÀ: la velocità perfetta si raggiunge quando si percepisce lo sforzo senza sentirsi sovraffaticati. Piuttosto che procedere velocemente, è più importante camminare senza fare pause. I risultati non migliorano se si aumenta la velocità ma se si cammina senza interruzioni.

CON CHE FREQUENZA DEVO ALLENARMI? La frequenza dell'allenamento dipende dall'esperienza. Pertanto per i principianti sono sufficienti 2-3 uscite a settimana, prima di aumentare il ritmo. Gli esperti dovrebbero invece puntare a 4 uscite di nordic walking settimanali della durata media di circa 45-60 minuti.

SCARPE: è importante utilizzare scarpe ben ammortizzate e che assicurino una buona tenuta del piede in modo da preservare le articolazioni.

BASTONCINI: nella scelta dei bastoncini, osservare una regola molto semplice: moltiplicare la propria altezza per 0,66. Nei negozi specializzati sono disponibili bastoncini di lunghezze diverse con incrementi di 5 cm per cui sicuramente si trovano quelli che fanno al caso proprio.



SPEED HIKING: Ist das schnelle Gehen mit Stöcken (Nordic Walking) und leichter Ausrüstung in anspruchsvollem Gelände.
È una camminata veloce con bastoncini (nordic walking) ed equipaggiamento leggero su un percorso impegnativo.

| | | | |
|--|----------------------|--------------------------|------------------------------|
| Speed Hiking | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| Schenna-Taser Scena-Taser | 3,2 km | 630 m | anspruchsvoll impegnativo |
| Naif-Meran 2000 Val di Nova-Merano 2000 | 7,9 km | 1.270 m | anspruchsvoll impegnativo |

RUNNING TRAIL: Berglaufstrecke, wo jährlich ein regionaler Wettkampf stattfindet.
Percorso di una corsa a piedi in montagna su cui ogni anno si svolge una gara regionale.

| | | | |
|------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------------------|
| Running Trail | Weglänge Distanza | Höhenmeter Dislivello | Wegart Typo |
| Schenna-Taser Scena-Taser | 5,5 km | 630 m | anspruchsvoll impegnativo |

Jogging + walking

Laufen in freier Natur
Correre liberi nella natura



www.schenna.com

Tourismusverein Schenna
Associazione Turistica Scena
Piazza Erzherzog Johann Platz 1/D
39017 Schenna - Scena
Südtirol - Alto Adige
ITALY
Tel. +39 0473 945669
Fax +39 0473 945581
info@schenna.com
www.schenna.com

[www.facebook.com/schenna.scena](#)

WICHTIGE LAUFVERANSTALTUNGEN IN DER UMGEBUNG

APPUNTAMENTI PODISTICI IMPORTANTI NEI DINTORNI

Berglauf Schenna-Taser / Corsa in montagna Scena-Taser
www.fullsport.eu

Regionaler Berglauf Dorf Tirol-Hochmuth / Corsa regionale in montagna Tirolo-Masi Muta
www.muterlauf.it

Half Marathon Meran-Algund / Merano-Lagundo
www.marathon-meran.com

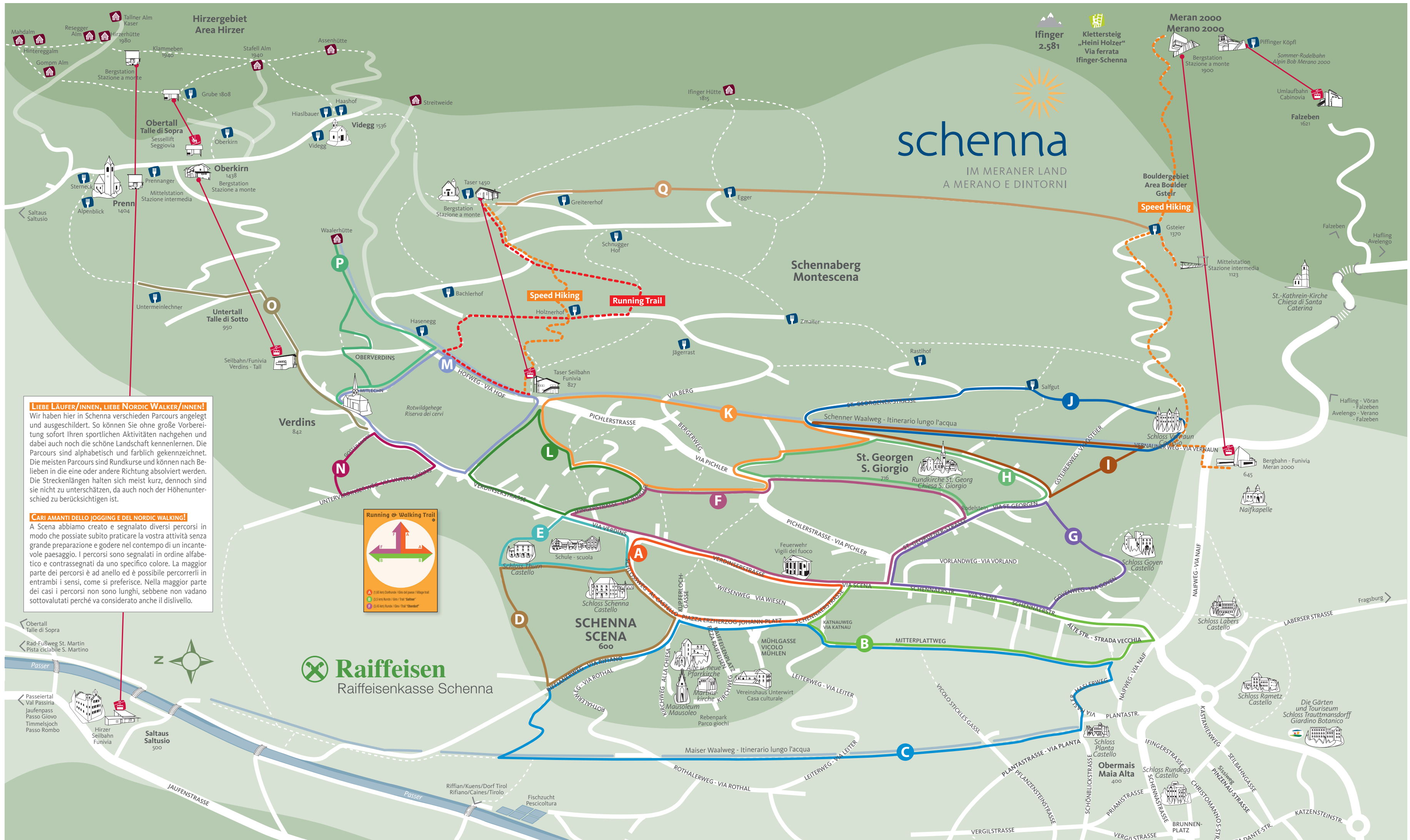
Ultner Höfelauf / Corsa tra i masi della Val d'Ultimo
ultnerhofelauf.merano-suedtirol.it

Reschenseelauf / Giro del lago di Resia
www.reschenseelauf.it

Nordic Uphill Competition Burgstall-Vöran / Cronoscalata con bastoncini da Postal a Verano
www.nordicuphill.com

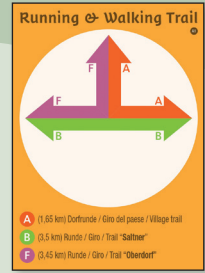
Alle Laufveranstaltungen in Südtirol unter [www.lauf.it](#)
Tutte le gare podistiche in Alto Adige: [www.lauf.it](#)

Foto: TV Schenna/Klaus Peterlin, Telmekkomteam



LIEBE LÄUFER/INNEN, LIEBE NORDIC WALKER/INNEN!
 Wir haben hier in Schenna verschieden Parcours angelegt und ausgeschildert. So können Sie ohne große Vorbereitung sofort Ihren sportlichen Aktivitäten nachgehen und dabei auch noch die schöne Landschaft kennenlernen. Die Parcours sind alphabetisch und farblich gekennzeichnet. Die meisten Parcours sind Rundkurse und können nach Belieben in die eine oder andere Richtung absolviert werden. Die Streckenlängen halten sich meist kurz, dennoch sind sie nicht zu unterschätzen, da auch noch der Höhenunterschied zu berücksichtigen ist.

CARI AMANTI DELLO JOGGING E DEL NORDIC WALKING!
 A Scena abbiamo creato e segnalato diversi percorsi in modo che possiate subito praticare la vostra attività senza grande preparazione e godere nel contempo di un incantevole paesaggio. I percorsi sono segnalati in ordine alfabetico e contrassegnati da uno specifico colore. La maggior parte dei percorsi è ad anello ed è possibile percorrerli in entrambi i sensi, come si preferisce. Nella maggior parte dei casi i percorsi non sono lunghi, sebbene non vadano sottovalutati perché va considerato anche il dislivello.



Raiffeisen
 Raiffeisenkasse Schenna