

# NORDIC WALKING IN & UM OBERSTDORF

## STRECKENPLÄNE & WEGBESCHREIBUNGEN

OBERSTDORF  
ALLGAU



Tourist-Information Oberstdorf • Marktplatz 7 • 87561 Oberstdorf • Info Hotline: 0 83 22 / 700-0 • www.oberstdorf.de

### NORDIC WALKING in & um Oberstdorf

Nordic Walking – der neue Trend für Jedermann

In dieser Broschüre sind 12 Nordic Walking Strecken in & um Oberstdorf aufgeführt, welche auch im Gelände beschildert sind. Die Strecken weisen verschiedene Längen und Schwierigkeitsgrade auf, so dass für Jedermann das Richtige zu finden ist.

**Unser Tipp:** Die Höchste Nordic Walking Strecke Deutschlands in 2000 m Höhe auf dem Nebelhorn (Route 11).



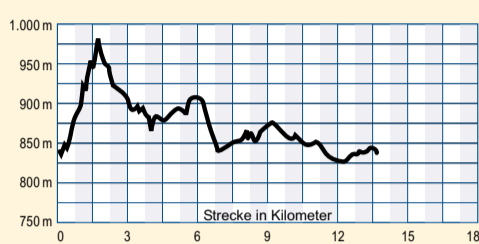
### Route 1 WM-Walk

NW 01, Länge 13,3 km, schwierig

Gesamtlänge 13,3 km  
Höhe min. / max. 808 m / 977 m  
Summe Steigung 268 m  
Summe Gefälle 268 m

#### Routenverlauf

Eissportzentrum – Schattenbergschanze – Gruben – Langlaufstadion – Skiflugschanze – Renkweg – Loretto – Eissportzentrum ("Sportstättenrunde" oder "Weltmeister-runde")



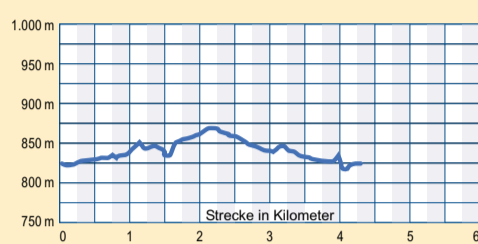
### Route 2 Zimmeroy

NW 02, Länge 4,5 km, leicht

Gesamtlänge 4,5 km  
Höhe min. / max. 823 m / 864 m  
Summe Steigung 72 m  
Summe Gefälle 72 m

#### Routenverlauf

Loipenstadion – Allee Ried – Zimmeroybrücke – Fußweg Ostseite Stillach – Brücke bei Skiflugschanze – Allee nördlich Skiflugschanze – Zimmeroybrücke – Fußweg westlich Stillach – Renkweg – Loipenstadion



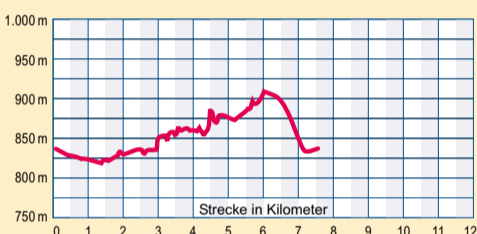
### Route 3 Burgstall

NW 03, Länge 7,6 km, mittel

Gesamtlänge 7,6 km  
Höhe min. / max. 808 m / 911 m  
Summe Steigung 243 m  
Summe Gefälle 243 m

#### Routenverlauf

Loipenstadion – Wiesenweg – Scheibenhäuser – Loretto – Minigolfplatz – Mühlenbrücke – Jägerstand – Moorbad – Moorweiher – Golfplatz – Burgstallsteig – Loipenstadion



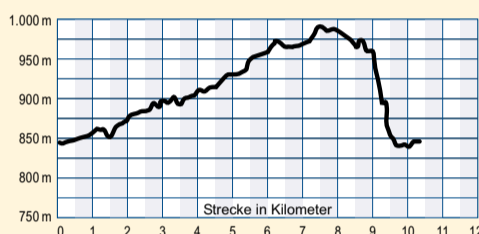
### Route 4 Skiflugschanze

NW 04, Länge 10,4 km, schwierig

Gesamtlänge 10,4 km  
Höhe min. / max. 823 m / 990 m  
Summe Steigung 287 m  
Summe Gefälle 287 m

#### Routenverlauf

Loipenstadion – Allee Ried – Zimmeroybrücke – Fußweg Ostseite Stillach – Lawingalerie – Faistenoy – Ringang – Schwand – Skiflugschanze – Freiberg – Unterer Renkweg – Oberer Renkweg – Loipenstadion



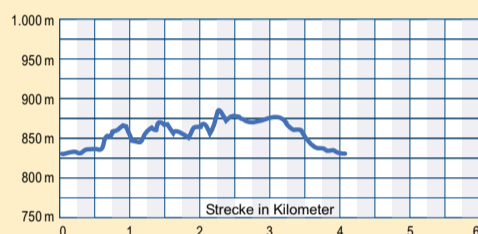
### Route 5 Moorweiher

NW 05, Länge 4,1 km, leicht

Gesamtlänge 4,1 km  
Höhe min. / max. 823 m / 886 m  
Summe Steigung 162 m  
Summe Gefälle 162 m

#### Routenverlauf

Eissportzentrum – Mühlenbrücke – Café Jägerstand – Moorweiher – Moorbad – Eissportzentrum



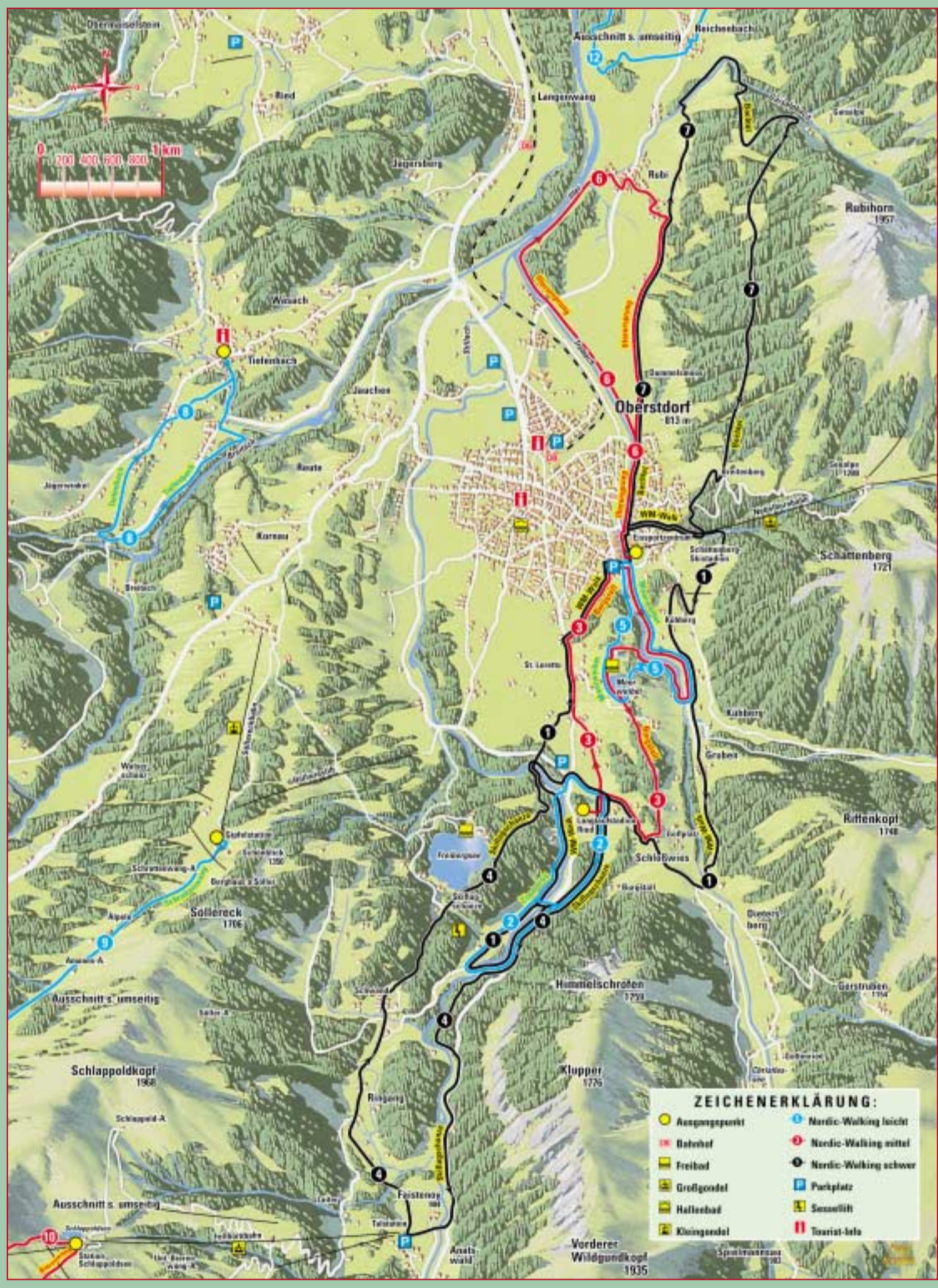
### Tourenvorschläge

leicht – mittel – schwer

### NORDIC WALKING STRECKEN

### Route 1-8 Maßstab 1:25.000

NW 01 – NW 08



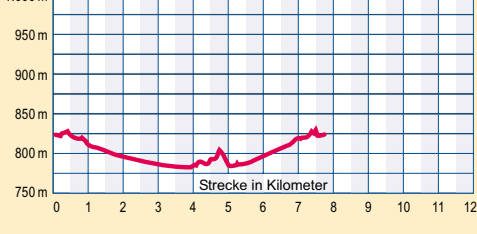
### Route 6 Illerursprung

NW 06, Länge 7,7 km, mittel

Gesamtlänge 7,7 km  
Höhe min. / max. 778 m / 829 m  
Summe Steigung 110 m  
Summe Gefälle 110 m

#### Routenverlauf

Eissportzentrum – Dummelsmoos – Rubi – Kapelle Gaisalpe – Wallrafweg – Café Breitenberg – Schattenbergschanze – Eissportzentrum



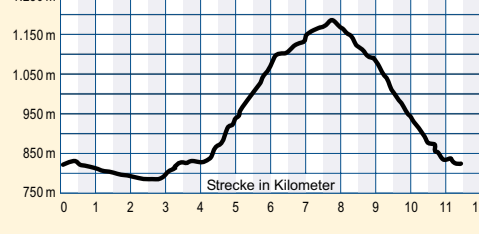
### Route 7 Bachtel

NW 07, Länge 11,4 km, schwierig

Gesamtlänge 11,4 km  
Höhe min. / max. 781 m / 1.186 m  
Summe Steigung 512 m  
Summe Gefälle 512 m

#### Routenverlauf

Eissportzentrum – Dummelsmoos – Reichenbacher Oy – Kalkofenweg – Rubi – Moos – Rubinger Oy – Kapelle Gaisalpe – Wallrafweg – Café Breitenberg – Schattenbergschanze – Eissportzentrum



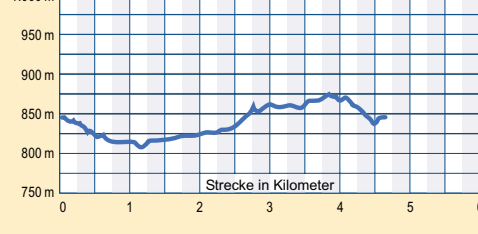
### Route 8 Tiefenbach

NW 08, Länge 4,6 km, leicht

Gesamtlänge 4,6 km  
Höhe min. / max. 803 m / 874 m  
Summe Steigung 123 m  
Summe Gefälle 123 m

#### Routenverlauf

Tourist-Information Tiefenbach – Straße Richtung Weidach – Trimm-Dich – Pfad – rechts in den Forstweg – Trimm-Dich-Pfad – Parallelweg Richtung Rathaus – Tourist-Information



## Route 9 Schratzenwang

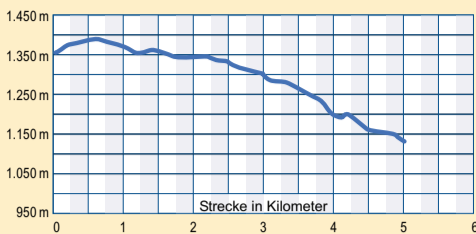
NW 09, Länge 5,0 km, leicht

Gesamtlänge 5,0 km  
Höhe min. / max. 1.093 m / 1.403 m  
Summe Steigung 89 m  
Summe Gefälle 353 m

### Routenverlauf

Söllereckbahn Gipfelstation – Schratzenwang-Alpe – Mittelalpe – Riezlern

Die Route ist auch in umgekehrter Reihenfolge von Riezlern aus (z.B. von Oberstdorf mit dem Bus erreichbar) zu laufen und mit einer gelenkschonenden Talfahrt mit der Söllereckbahn kombinierbar.



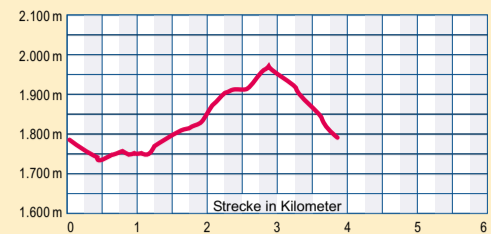
## Route 10 Bierenwang

NW 10, Länge 4,0 km, mittel

Gesamtlänge 4,0 km  
Höhe min. / max. 1.691 m / 1.963 m  
Summe Steigung 341 m  
Summe Gefälle 341 m

### Routenverlauf

Fellhornbahn Station Schlapplodsee – Obere Bierenwangalpe – Gundsattel – Fellhornbahn Gipfelstation



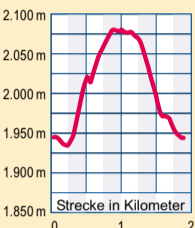
## Route 11 Pfannenhölzle

NW 11, Länge 1,8 km, mittel

Gesamtlänge 1,8 km  
Höhe min. / max. 1.916 m / 2.078 m  
Summe Steigung 169 m  
Summe Gefälle 169 m

### Routenverlauf

Nebelhornbahn Station Höfatsblick – Koblat – Station Höfatsblick



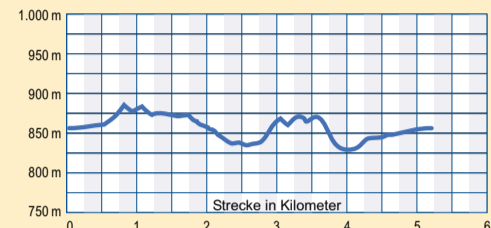
## Route 12 Schöllanger Burg

NW 12, Länge 5,2 km, leicht

Gesamtlänge 5,2 km  
Höhe min. / max. 821 m / 884 m  
Summe Steigung 140 m  
Summe Gefälle 140 m

### Routenverlauf

Schöllang (Zentrum, Gasthof Rank) – Reichenbach – Höhenrücken östlich der Iller – Widum – Schöllang



## NORDIC WALKING – ein Sport für das ganze Jahr

Strammes Wandern mit zwei Stöcken oder "Nordic Walking" hat in kürzester Zeit viele Fans gewonnen. Es ist einfach zu lernen, für jeden geeignet, birgt kaum Verletzungsrisiken und hat einen ausgezeichneten Trainingseffekt auf den ganzen Körper.

Oberstdorf bietet zum neuen Trend etwas für jeden Geschmack und unterschiedliche Kondition, von "kurz und leicht" bis hin zu "anspruchsvoll und schwierig". Die Streckenvorschläge sind allesamt dem 200 Kilometer

langen vorhandenen Wanderwegenetz entnommen. Die 12 abwechslungsreichen Routen verlaufen im Tal sowie auf dem Fellhorn und Söllereck. Von 1.916 m bis 2.078 m Höhe und auf 1,8 km Länge ist die höchste Nordic Walking Strecke Deutschlands hoch oben auf dem Nebelhorn angelegt, auf dem die Freunde dieser Power-Gangart mit Stöcken zum Gipfelsturm ansetzen können. Einen traumhaften Panoramablick auf die Allgäuer Bergwelt gibt es inklusive. Ein absolutes Highlight ist

sicher auch der Kurs entlang der Austragsstätten der FIS-Nordischen Skiweltmeisterschaften von 1987 und 2005: "Wandern in den Spuren der Weltmeister" ist das Motto auf dem WM-Walk vom Eissportzentrum über die Allgäu Arena Oberstdorf und das Langlaufstadion hin zur Skiflugschanze und retour. Die Hinweisschilder mit Vermerk des Schwierigkeitsgrades von blau (leicht), rot (mittel) bis schwarz (schwierig) für die jeweilige Strecken geben die Orientierung.



## GESUNDHEITS- & TRAININGSASPEKTE – Nordic Walking in und um Oberstdorf

In wissenschaftlichen Studien wurde die Effizienz von Nordic Walking mit normalem Fitness-Gehen verglichen. Dabei ergab sich, dass beim Nordic-Walking bis zu 46% mehr Kalorien verbrannt werden und Sauerstoff verbraucht wird als bei normalem Gehen mit gleicher Geschwindigkeit.



### Nordic Walking hat viele Vorteile:

- ➔ Nordic Walking ist leicht erlernbar.
- ➔ Nordic Walking kann mit geeigneter Bekleidung bei jeder Witterung und das ganze Jahr über betrieben werden.
- ➔ Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher auch für Personen mit Knie- und Rückenproblemen geeignet.
- ➔ Nordic Walking löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich.
- ➔ Nordic Walking ist das optimale Outdoorprogramm zur Gewichtsreduktion.
- ➔ Nordic Walking ist fast um die Hälfte effektiver als Walking ohne Stöcke, Verbrennung von mehr als 400 kcal/h statt von nur 280 bei normalem Walking.
- ➔ Nordic Walking vermittelt ein sicheres

### Laufgefühl auch auf glattem Untergrund.

- ➔ Nordic Walking trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Oberkörpermuskulatur.
- ➔ Nordic Walking verbessert die Herz- und Kreislaufleistung.
- ➔ Nordic Walking steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus.
- ➔ Nordic Walking ist die am besten geeignete Outdoorsportart zur Rehabilitation nach Sportverletzungen.
- ➔ Nach ca. 30-minütiger Bewegung im aeroben Bereich werden körpereigene "Glückshormone" wie Serotonin und Endorphine ausgeschüttet, die Stress abbauen und das Immunsystem stärken.

## DIE TECHNIK – Nordic Walking in und um Oberstdorf

Der Bewegungsablauf und der Bewegungsrhythmus von Oberkörper, Armen und Beinen beim Nordic Walking entspricht dem der klassischen Skilanglauftechnik.

Die Bewegung ist raumgreifend und ruhig mit einem möglichst großen Arm- und Stockschub. Die Schrittlänge beim Nordic Walking ist größer als beim Walking, etwa 3 bis 4 Fußlängen. Deshalb ist es gut, anfangs ein paar Vorübungen zu machen oder noch besser an einem Einführungskurs bei untenstehenden Trainern & Instruktoressen teilzunehmen.

### Das sollten Sie beachten:

- ➔ die Schultern sollten locker und entspannt sein, Oberkörper und Hüfte schwingen harmonisch, die Füße zeigen

gerade nach vorne

- ➔ die Bewegungsausführung erfolgt im Regelfall diagonal und gleicht derjenigen des Skilanglaufes
- ➔ die Stöcke werden nahe am Körper geführt und setzen jeweils mit der gegenüberliegenden Ferse auf
- ➔ die Hände sind leicht geöffnet, bei der Streckung des Stockes nach hinten sogar ganz und greifen nur beim Aufsetzen des Stockes kurz zu
- ➔ fester Abdruck mit den Zehen und Schwingen der Hüfte nach vorne
- ➔ am Ende der Bewegung wird der Stock diagonal zurückgeführt

Grundlegend für die richtige und effektive Technik ist die Stocklänge. Als Faustformel

empfiehlt man 0,66 mal Körpergröße. Der Stock sollte so lang sein, dass Sie im aufrechten Stand maximal einen rechten Winkel im Ellbogengelenk bilden können, eher einen etwas größeren Winkel. Im Zweifelsfall kürzere Stöcke wählen.

Ein auswechselbarer Gummischutz an der Stockspitze absorbiert Schläge und Geräusche auf Asphalt oder anderem harten Untergrund. Speziell für Nordic Walking entwickelte Handschlaufen erlauben eine exakte Führung der Stöcke, ohne dass diese ständig fest umklammert werden müssen. Nur so ist auch das ständige Öffnen und Schließen der Hand aus der Laufbewegung heraus möglich, eine Grundtechnik beim Nordic Walking. Diese Pumpbewegung bringt zudem den Blutkreislauf in Schwung.

## NORDIC WALKING PARTNER

### Trainer & Instruktoressen

**Frau Gabi Blum**  
Rohrmooser Straße 10, 87561 Oberstdorf-Tiefenbach  
Telefon 083 22-81 39, Mobil 01 70-991 46 50  
Nordic-Walking-Instruktorin des Deutschen Nordic-Walking-Verbandes e.V. (DNV)

**Andreas und Bernd Häußler**  
Telefon 083 22-63 46, Mobil 01 70-341 87 76  
info@skischule-snowwandfun.de, www.skischule-snowwandfun.de  
Nordic-Walking-Instruktoressen des Deutschen Nordic-Walking-Verbandes e.V. (DNV)

**Erste Skischule Oberstdorf mit Skischule Fellhorn**  
Freiherr-von-Brutscher-Straße 4, 87561 Oberstdorf  
Herr Fidel Joas und Frau Claudia Joas  
Telefon 083 22-73 99, Mobil 01 71-641 98 33  
Nordic-Walking-Instruktoressen des Deutschen Skilehrerverbandes e.V.

**Neue Skischule Oberstdorf**  
Oststraße 39 (an der Nebelhornbahn), 87561 Oberstdorf  
Herr Konni Eggenberger  
Telefon 083 22-27 37, Mobil 01 71-694 91 29  
Nordic-Walking-Instruktor des Deutschen Skilehrerverbandes e.V.

**Reichl Sport**  
Weststraße 14, 87561 Oberstdorf  
Telefon 083 22-82 23, www.nordic-walking-oberstdorf.de  
Walter Reichl ist geprüfter Trainer und Mitglied des Verbandes der Nordic-Walking-Schulen

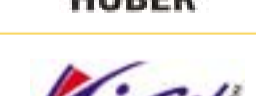


### Sportgeschäfte mit Nordic Walking Artikeln

**Sport Huber**  
Intersport Rent  
Nebelhornstr. 11  
Tel. 083 22-53 81



**Sport Kiesel**  
Oststr. 18  
Tel. 083 22-76 03



**Sport Reichl**  
Weststr. 14  
Tel. 083 22-82 23



**Sport-Markt**  
Weststraße  
Tel. 083 22-96 55 14



## NORDIC WALKING IN & UM OBERSTDORF – Fitnessstraining & Naturerlebnis

Wir möchten Ihnen schon jetzt viel Spaß beim wandern und erlebnisreichen Stunden in Oberstdorf. Ihre Tourist-Information Oberstdorf

