



Bolzano, la città del Nordic Walking
Bozen, die Stadt des Nordic Walking
Bolzano, the Nordic Walking town

Moving is Life

IT
DE
EN

1 Passeggiata lungo Talvera
Talferpromenade
Lungo Talvera walk

2 Passeggiata lungo Isarco
Eisackpromenade
Lungo Isarco walk

3 Passeggiata del Guncina
Guntschnapromenade
Guncina walk

4 Passeggiata di S. Osvaldo
St. Oswaldpromenade
S. Osvaldo walk

5 Passeggiata a Castel Flavon
Haselburgpromenade
Castel Flavon walk

Cos'è il Nordic Walking? Was ist Nordic Walking? What is Nordic Walking?

IT È stato dimostrato che con il nordic walking si abbassa notevolmente la percezione della fatica il che consente di poter effettuare una attività fisica più lunga. Ideale quindi per persone non sportive o poco allenate.

Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive (alla portata di tutti) più complete in assoluto. Adottando una tecnica corretta si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro ottenendo enormi benefici per la propria salute:

- Permette un consumo energetico superiore del 20 - 30% rispetto al walking senza bastoncini.
- Si ottiene un coinvolgimento di circa il 90% della nostra muscolatura (oltre 600 muscoli).
- Grazie al coinvolgimento attivo della muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio, è incrementata l'ossigenazione dell'intero organismo.
- Mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria: resistenza, forza, mobilità, coordinazione.
- Scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca (zona cervicale)
- Ritarda il processo di invecchiamento
- Aumenta la frequenza cardiaca di 10-15 pulsazioni al minuto rispetto alla camminata tradizionale alla stessa andatura. Genera quindi un buon esercizio cardiocircolatorio
- Rinforza il sistema immunitario
- Migliora la postura e favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale
- Alleggerisce il carico sulle articolazioni e sull'apparato motorio in genere.

LA STORIA

Il NW nasce negli anni 30 in Finlandia come allenamento durante la stagione estiva per gli atleti fondisti. Nel 1997 si delineò il Nordic Walking moderno: Marko Kantaneva, studente di educazione fisica, descrive la tecnica del movimento in un opuscolo divulgativo dell'Associazione Finlandese per la salute pubblica.

COMPARAZIONE TRA NORDIC WALKING, WALKING E JOGGING

Il NW esercita effetti benefici a breve e a lungo termine sulla pressione cardiaca, sulla pressione arteriosa, sul consumo massimo di ossigeno e sulla qualità della vita. Rispetto al cammino (W) e, per alcuni endpoint rispetto alla corsa (J), si ha una maggior attivazione muscolare globale che aumenta se praticata su terreno erboso e verificata tramite un aumento dei consumi di ossigeno.

LA TECNICA

È una camminata naturale, a passo alternato, che si avvale di due bastoncini nei quali l'elemento distintivo è il lacciolo che fascia la mano come un guanto e permette l'attacco continuo al polso. In questo modo si associa ad ogni passo una spinta, attraverso un ampio movimento con gli arti superiori.



DE Es ist bewiesen, dass beim Nordic Walking die Anstrengung weniger wahrgenommen wird und sich diese Sportart daher als Ausdauersport eignet. Ideal für sportlich weniger oder nicht trainierte Menschen. Nordic Walking gilt daher zu Recht als eine der absolut komplettesten und für jedermann geeignete Sportart. Unter der Voraussetzung, dass eine korrekte Technik angewendet wird, kann man eine effiziente und umfassende Muskelarbeit erreichen und die eigene Gesundheit enorm verbessern:

- Der Energieverbrauch ist um 20 - 30% höher als beim Walking ohne Stöcke.
- Ca. 90% der Muskulatur (mehr als 600 Muskeln) sind involviert.
- Dank der aktiven Beteiligung der unterstützenden Muskulatur der Atemwege wird die Sauerstoffzufuhr für den gesamten Organismus verbessert.
- Vier der fünf grundlegenden Formen der motorischen Beanspruchung werden trainiert: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination.
- Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich (Halswirbelsäule) werden aufgelöst.
- Verlangsamt den Alterungsprozess
- Erhöht die Herzfrequenz um 10 - 15 Herzschläge pro Minute mehr als traditionelles Walken im selben Tempo. Herz und Kreislauf werden angeregt.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Es werden eine bessere Haltung und eine Mobilisierung der Wirbelsäule gefördert.
- Gelenke und generell der Bewegungsapparat werden weniger belastet.

DIE GESCHICHTE

Der geschichtliche Begriff NW entwickelt sich in den 30er Jahren in Finnland und zwar als Training während der Sommersaison für die Langstreckenläufer - Athleten. Im Jahre 1997 zeichnete sich das moderne NORDIC WALKING ab: Marko Kantaneva, Student in Fach Körpererziehung, beschreibt die Bewegungstechnik in einer von der FINNISCHEN VEREINIGUNG für die öffentliche Gesundheit verbreiteten Broschüre.

DER VERGLEICH ZWISCHEN NORDIK WALKING, WALKING UND JOGGING

NW übt über kurz oder lang wohltuende Wirkung auf Kreislauf und Arterien aus, sowie auch auf den Sauerstoffverbrauch und die Lebensqualität. Bezüglich der Wanderung (W) und einiger „endpoint“ des Laufes (J) erreicht man eine höhere globale Muskelaktivierung, die bei Durchführung auf Grasboden und Überprüfung durch größeren (höheren) Sauerstoffverbrauch zunimmt.

DIE TECHNIK

Die Technik besteht in einer gemeinsamen Wanderung, mit abwechselnden Schritt, mit Hilfe zweier (Spazier-)Stöckchen, bei denen eine kleine Schlinge die Hand wie ein Handschuh und bildet den ständigen Halt für das Hauptgelenk. Auf diese Weise gesellt sich zu jedem Schritt ein Schub (oder Stoß) und zwar durch eine weite Bewegung der oberen Gelenke. con gli arti superiori.



EN It has been shown that practising Nordic Walking lowers the level and sensation of 'tiredness' and therefore allows one to engage in longer periods of physical activity. Ideal exercise especially for non sporty persons and others with low level of fitness. Nordic Walking can reasonably be considered as one of the sporting activities open to the most number of people in absolute.

Adopting a correct technique, one is able to exercise a high number of muscle sets and gain huge benefits for one's own health:

- use an energy consumption 20 - 30% more with respect to walking without sticks.
- involve about 90% of our entire muscle system (more than 600 muscles).
- Thanks to the involvement of auxiliary muscle system of the respiratory channels the oxygenation of the entire organism is increased.
- Four of the five principle forms of motor activity are exercised: resistance, strength, mobility, coordination.
- Loosens any contractions in shoulder and head (cercal zone).
- Delays ageing processes.
- Increases cardiac frequency by 10-15 beats per minute in respect to level achieved by walking normally and in consequence creates a good cardio-circulation exercise.
- Reinforces the immunitary system.
- Improves posture and encourages mobility of the vertebral column.
- Lightens the load on articulations and motor system in general.



HISTORY

NW began in the 1930s in Finland as summer training for cross-country skiers.

Modern Nordic Walking was established in 1997, when Marko Kantaneva, a physical education student, described the movement technique in an information brochure of the Finnish Association for public health.

COMPARISON BETWEEN NORDIC WALKING, WALKING AND JOGGING

NW has short and long-term benefits for cardiac pressure and blood pressure, on maximum oxygen consumption and quality of life. Compared to walking (W) and, for some endpoints compared to running (J), there is greater overall muscle activation, which increased when practised on grassy surfaces and verified by an increase in oxygen consumption.

TECHNIQUE

This is a natural way of walking, with an alternate step technique, using two poles, the distinguishing element of which is the strap that fits around the hand like a glove and ensures the poles can be continually attached to the wrist. This means that every step is associated with a thrust, through a broad movement of the upper limbs.

Gli aspetti medici del Nordic Walking Der medizinische Aspekt des Nordic Walking The medical aspects of Nordic Walking

IT ANZIANI E ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica è riconosciuta come un fattore importante nel ridurre i processi di invecchiamento mantenendo una adeguata efficienza fisica e mentale, che si traduce nella conservazione della autosufficienza e dell'autostima. Inoltre, modificando i principali fattori di rischio legati alla sedentarietà, si prevencono malattie cardiovascolari, metaboliche e neoplastiche.

DIABETE E SINDROME METABOLICA

L'esercizio fisico rappresenta uno dei pilastri del trattamento del diabete mellito, perché migliora la tolleranza al glucosio e la sensibilità all'insulina. Si riduce la formazione di massa corporea e la pressione arteriosa diastolica, mentre è aumentato il consumo di ossigeno, si è ridotta la frequenza cardiaca e lo sforzo percepito. Il NW può essere introdotto in un contesto di assistenza sanitaria di base come attività fisica a basso costo per persone in sovrappeso a normale tolleranza glucidica, favorendo la riduzione della BM (indice di massa corporea).

PATOLOGIA CARDIOVASCOLARE

Il NW, in associazione con il trattamento riabilitativo cardiovascolare, può migliorare la capacità di esercizio, la resistenza muscolare degli arti inferiori e la tolleranza allo sforzo.

FIBROMIALGIA

È una malattia rara, a prevalenza femminile, caratterizzata da dolore diffuso articolare e muscolare, stanchezza, sonno non ristoratore, disfunzioni cognitive e disabilità nelle attività della vita quotidiana (ADL). Il NW è risultato essere un esercizio aerobico moderato fattibile (due volte la settimana), da proporre ai fibromialgici.

PATOLOGIA DEPRESSIVA

L'effetto di un esercizio fisico (NW) sui pazienti depressi può essere una strategia aggiuntiva efficace per la depressione.

PROTESI D'ANCA

L'attività sportiva è ancora possibile dopo una protesi di sostituzione dell'anca.



DE ÄLTERE PERSONEN UND KÖRPERLICHE TÄTIGKEIT

Die Körperliche Tätigkeit wird als wichtiger Faktor in der Verminderung der Alterungsprozesse anerkannt, indem eine körperliche und geistige Wirksamkeit (Effizienz, Leistungsfähigkeit) erhalten bleibt, die im Beibehalten der Selbständigkeit und der Selbstschätzung zum Ausdruck kommt. Außerdem wird durch die Veränderung der Risikohauptfaktor in Bezug auf sitzende Lebensweise, Herzgefäßberkankungen, Stoffwechselerkrankungen und bösartige Neubildungen vorgebeugt.

DIABETIS UND NEUBILDUNGEN

Die Körperliche Übung (bedeutet) bildet einen der Hauptpunkte zur Behandlung von Zuckerkrankheit, denn sie erhöht die Toleranz der Glukose und die Insulinempfindlichkeit. Vermindert wird die Körpermasse (Körpergewicht) und der Arteriendruck der Herzkammergefäße, während der Sauerstoffverbrauch gestiegen ist, wird die Herzfrequenz und die wahrgenommene Anstrengung verringert. NW kann in einem Kontext von Basis Gesundheitsfürsorge als körperliche Aktivität zu niedrigerem Preis für übergewichtige Personen mit normaler „Glukose“-Toleranz, zugunsten der Verringerung der BM (=Index der Körpermasse) eingeführt werden.

PATOLOGIE DES KREISLAUFES NW

In Zusammenhang mit der Rehabilitationsbehandlung des Kreislaufes kann die Fähigkeit der Übung gesteigert werden, dergleichen auch die Muskelkraft der unteren Glieder und die Toleranz der Anstrengung.

FIBROMIALGIE

ist eine seltene Krankheit, vorwiegend beim weiblichen Geschlecht, gekennzeichnet durch verbreitete Glieder- und Muskelschmerzen, Müdigkeit, ungenügend Schlaf, Funktionsstörungen der Erkenntnisfähigkeit und Behinderung bei Aktivitäten des Alltags (ADL). NW Wird als durchführbare ermäßigte aerobische Übung gesehen (2x pro Woche), vorge schlagen bei „fibromialgici“ (Faserkrankheit).

DEPRESSIVE PATOLOGIE

Die Auswirkung einer Körperübung (NW) auf depressive Patienten kann eine wirksame zusätzliche Strategie gegen Depressionen sein.

HÜFTPROTHESE

Die sportliche Tätigkeit ist nach einer Anbringung von Hüftgelenk noch möglich.



EN THE ELDERLY AND PHYSICAL ACTIVITY

Physical activity is recognised as an important factor in reducing the ageing process by helping to maintain an adequate physical and mental competence, it showing through a prolonged auto-sufficiency and sense of self esteem.

Moreover it greatly eliminates the principle risk factors related to a sedentary life-style, reduces risk of cardiovascular problems, as well as metabloic and neoplastic deterioration.

DIABETES AND SYNDROMES METABOLIC

Physical exercise represents one of the pillars of diabetes mellitus treatment, because it improves the glucose tolerance and the sensitivity to insulin. It also reduces the build-up of body mass and pressure on the diastolic arteries, while at the same time oxygen consumption is increased, as is strength and resistance. NW can also be introduced as part of a health regime as a low cost means of physical activity for overweight persons, and has the advantage of reducing body mass (BM).

CARDIOVASCULAR PATHOLOGY

NW, together with cardiovascular rehabilitation can improve one's ability to exercise, the muscular resistance of the lower back and ability to cope with sustained effort.

FIBROMYALGIA

It is a rare illness, predominantly associated with females, and characterised by widespread articulation and muscle pains, tiredness, non-restorative sleep, cognitive disfuntions and inability to perform daily activity (ADL).

NW results to be an an easily doable and moderate aerobic exercise (twice a week for example) to propose to those suffering from such complaint.

DEPRESSIVE PATHOLOGY

The benefits of physical exercise (NW) on depressed patients can be an extra and effective strategy to treat depression.

HIP REPLACEMENT

Sports activity is still possible after a hip replacement.

Bolzano, la città del Nordic Walking Bozen, die Stadt des Nordic Walking Bolzano, the Nordic Walking town



Passeggiata lungo Talvera
Talferpromenade
Lungo Talvera walk

Passeggiata lungo Isarco
Eisackpromenade
Lungo Isarco walk

Passeggiata del Guncina
Guntschnapromenade
Guncina walk

Passeggiata di S. Osvaldo
St. Oswaldpromenade
S. Osvaldo walk

Passeggiata a Castel Flavon
Haselburgpromenade
Castel Flavon walk

1



distance:
6,47 Km

difference:
72 m

max altitude:
318 m

2



distance:
6,287 Km

difference:
4 m

max altitude:
250 m

3



distance:
5 Km

difference:
208 m

max altitude:
468 m

4



distance:
5,18 Km

difference:
120 m

max altitude:
418 m

5



distance:
6 Km

difference:
166 m

max altitude:
412 m



- NORDIC WALKING**
BOLZANO BOZEN
- 1** Passeggiata lungo Talvera
 Talferpromenade
 Lungo Talvera walk
 - 2** Passeggiata lungo Isarco
 Eisackpromenade
 Lungo Isarco walk
 - 3** Passeggiata del Guncina
 Guntschnapromenade
 Guncina walk
 - 4** Passeggiata di S. Osvaldo
 St. Oswaldpromenade
 S. Osvaldo walk
 - 5** Passeggiata a Castel Flavon
 Haselburgpromenade
 Castel Flavon walk



NORDIC WALKING
BOLZANO BOZEN
 U.S.S.A.
 Tel. 0471 272089
 info@ussa.bz.it - www.ussa.bz.it

- Municipio / Rathaus
 Town hall / Mairie
- Polizia / Fremdenpolizei / Police
- Carabinieri
- Vigili urbani / Stadtpolizei
 Municipal Police / Police Municipale

- Tourist Information
 Tel. 0471 307000/1/2/3
 info@bolzano-bozen.it
- Taxi
- Stazione FS / Hauptbahnhof
 Railway station / Gare
- Stazione autocorriere / Busbahnhof
 (Überlandlinien) / Bus station / Gare routière
- Aeroporto / Flughafen / Airport / Aéroport
- Parcheggio / Parkplatz / Parking
- Fiera / Messe / Fair / Faire
- Ciclabile / Fahrradweg / Bike path

1

Passeggiata lungo Talvera Talferpromenade Lungo Talvera walk

distance: 6,47 Km difference: 72 m max altitude: 318 m



IT Partenza: dallo stadio Druso, una passeggiata pianeggiante, ricca di aiuole fiorite, alberi ad alto fusto, adornata ad est da diversi ettari di vigneti. Fra le vedute si trova anche Castel Mareccio: nelle giornate terse, assieme alla collina di Santa Maddalena ed al Catinaccio che fa da sfondo, costituisce uno degli scorci piú suggestivi della città. Piú avanti, nei pressi di ponte S. Antonio, un sentiero conduce al parcheggio di Castel Roncolo: il maniero illustrato famoso per il suo prezioso ciclo di affreschi profani risalenti al Medioevo.

Ritorno: sul percorso dell'andata.

Ristori: Caffè Theiner, Caffè St. Anton.



DE Ausgangspunkt: wir beginnen am Drusus-Stadion auf einem ebenen Spazierweg durch blühende Beete, unter hohen Bäumen und mit einigen Hektar Weingärten im Osten. Unter den schönen Ausblicken auch der auf das Schloss Maretsch: an klaren Tagen zusammen mit den Hügeln von St. Magdalena und der Rosengartengruppe im Hintergrund einer der faszinierendsten Ausblicke auf die Stadt. Weiter auf unserem Weg stoßen wir in der Nähe der Sankt-Anton-Brücke auf einen Pfad, der zum Parkplatz von Schloss Runkelstein führt: das Schloss mit seiner Bilderwelt ist berühmt für seinen wertvollen profanen Freskenzyklus aus dem Mittelalter.

Rückweg: dieselbe Route.

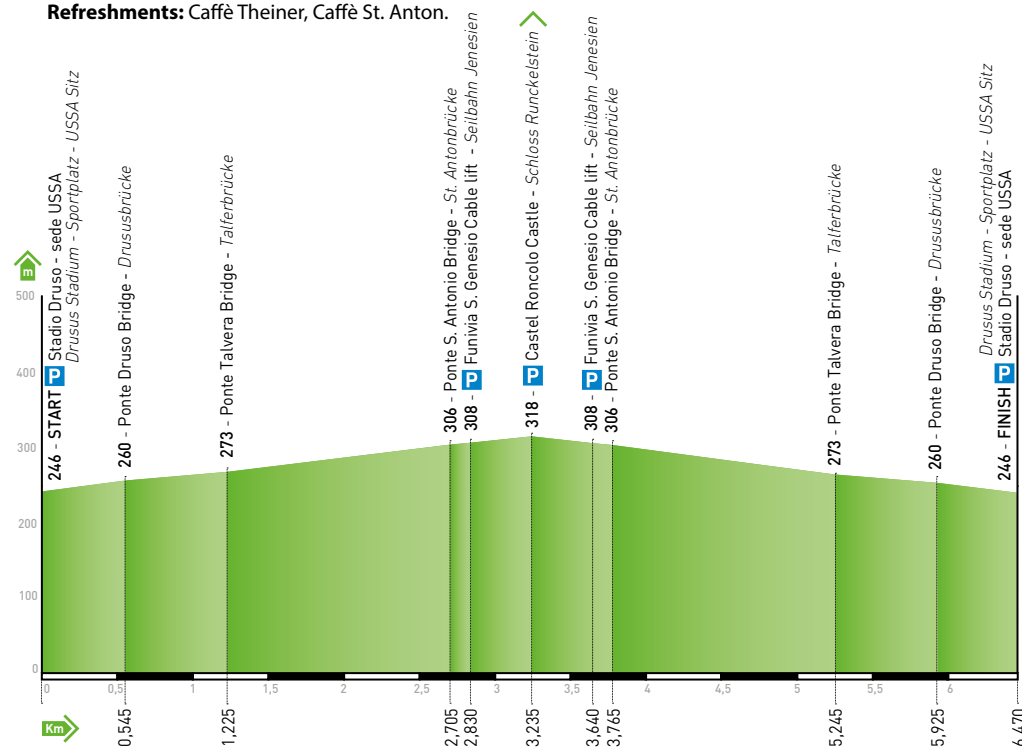
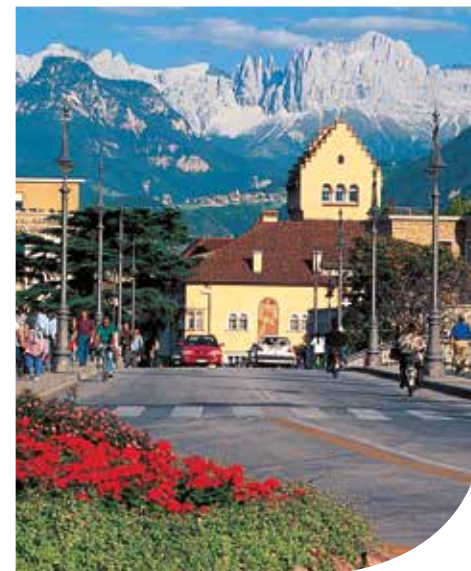
Einkehrmöglichkeiten: Cafè Theiner, Cafè St. Anton.



EN Start: Start: from Druso stadium, a flat walk, passing by many flowerbeds, extended green areas in general with many trees and other vegetation, and to the east side several vineyards. Castle Mareccio is also passed on the walk and on certain days with the right light the views to the hills of Santa Maddalena and across to the Catinaccio in the background are among the most suggestive to be found in the whole town area. Further on, right by S. Antonio bridge, there is a path which leads to the Castle Roncolo carpark: the castle famous for its precious collection of profane frescoes dating back to medieval times.

Return: same way.

Refreshments: Caffè Theiner, Caffè St. Anton.



CATERING & EVENTS

Simone Franchini

2

Passeggiata lungo Isarco Eisackpromenade Lungo Isarco walk

distance: 6,28 Km difference: 4 m max altitude: 250 m



IT Partenza: dallo stadio Druso, lungo la pedociclabile in direzione sud, una facile passeggiata pianeggiante che attraversa tutta la zona sud della città. Immerso nel verde il lungofiume destro offre bellissimi scorci sul nuovo parco delle Semirurali, aree con attrezzi adatte anche allo jogging e attività di svago, in direzione sud subito dopo ponte Palermo si trova la Pista zero adibita a pista di pattinaggio invernale ed estivo. La passeggiata prosegue in direzione sud fino al bivio della ciclabile che prosegue per Vadena o Merano.

Ritorno: sul percorso dell'andata.

Ristori: nei pressi del Ponte Palermo, il bar-ristoro della Pista Zero.

DE Ausgangspunkt: am Drusus-Stadion entlang des Fußgänger- und Radwegs Richtung Süden, ein einfacher, ebener Spazierweg durch den gesamten Süden der Stadt. Inmitten grüner Natur bietet der Weg am rechten Flussufer wunderschöne Ausblicke auf den neuen Semirurali-Park, ein zum Joggen und für die Freizeit ausgestattetes Gelände. Richtung Süden, gleich nach der Palermo-Brücke befindet sich die Rollschuh- und Eislaufbahn der Genuastraße "Pista zero". Der Spaziergang führt weiter Richtung Süden bis zur Kreuzung mit dem Radweg, der nach Pfatten oder Meran geht.

Rückweg: dieselbe Route.

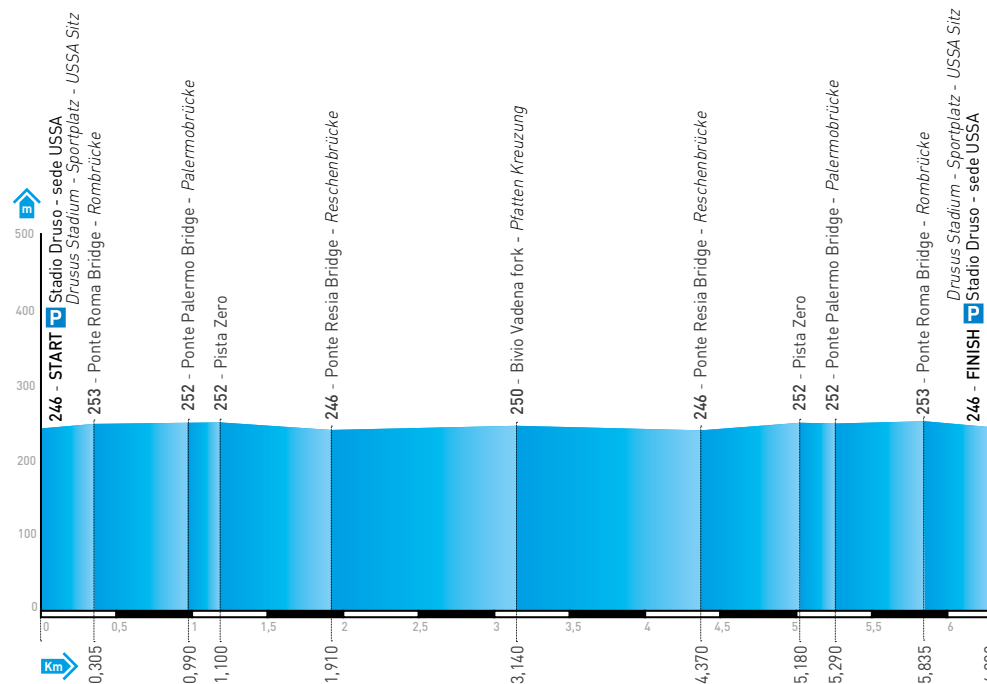
Einkehrmöglichkeiten: in der Nähe der Palermo-Brücke, Bar der Pista Zero.



EN Start: Start: from Druso stadium, along the bike-path heading south, an easy flat walk passing by all the southern part of the town. This right bank of the river is a long verdant stretch and embraces parts of the new park designed for residents, an area ideal for jogging and other freetime activities. Immediately after passing Palermo bridge there is 'Pista Zero' which is used for iceskating in the winter and roller skating in the summer. Continuing on one comes to the junction, whereby if going on straight one heads for Vadena or by forking right in the direction of Merano.

Return: same way.

Refreshments: near Palermo bridge in the bar of 'Pista Zero'.



B&R SERVICE

Via G. di Vittorio 29/C -39100 Bolzano/Bozen
Tel. 0471200562 Fax. 0471204135
www.brservice.it - info@brservice.it

3

Passeggiata del Guncina Guntschnapromenade Guncina walk

distance: 5 Km difference: 208 m max altitude: 468 m



IT Partenza: dal parcheggio di Piazza gries, camminando lungo strade poco trafficate nel quartiere di Gries si raggiunge l'inizio della Passeggiata del Guncina, dedicata all'arciduca Enrico d'Asburgo. La passeggiata é una delle icone botaniche della città, nell'angolo in cui essa ha sviluppato la sua vocazione turistica e di luogo di cura. La serpentina sale dolcemente lungo la costa porfirica, adornata da una splendida vegetazione mediterranea con una varietà sensazionale, a questa latitudine, di piante mediterranee ed esotiche. La vista sulla città spazia dalla parte urbanizzata al Colle, alle guglie Dolomitiche, alla Bassa Atesina e all'Oltradige con le cime che adornano il paesaggio. Raggiunto il punto piú alto della passeggiata attraversare con molta prudenza la strada per San Genesio e proseguire lungo la passeggiata del Rio Fago ammirandone la spettacolare cascata; scendere verso Bolzano e tornare al punto di partenza lungo la via Fago. Da vedere: vista panoramica sulla città, le Dolomiti e la Val d'Adige.

Ritorno: parcheggio di Piazza gries.

Ristori: sul lato Rio Fago ristorante Rastbichler.

DE Ausgangspunkt: vom Parkplatz am Grieser Platz gehen wir entlang wenig befahrener Straßen im Stadtviertel Gries bis zum Beginn der Guntschnapromenade, die dem Erzherzog Heinrich von Habsburg gewidmet ist. Diese Promenade gehört zu den wertvollsten Grünanlagen der Stadt, in jener Ecke, wo sie ihre Bestimmung als Fremdenverkehrs- und Kurort entdeckt hat. In Serpentina schlängelt sich der Weg sanft entlang des Porphy-Hanges, der von herrlicher mediterraner Vegetation bestanden ist und eine für diese Breitengrade sensationelle Vielfalt an mediterranen und exotischen Pflanzen aufzuweisen hat. Es bietet sich ein Ausblick über die ganze Stadt und den Hügel mit den Felsnadeln der Dolomiten im Hintergrund, mit Blick auf Unterland und Überetsch mit den Bergspitzen, die diese Landschaft so einzigartig machen. Am höchsten Punkt des Rundgangs angekommen überquert man die Straße nach Jenesien (Vorsicht!). Über die anschließende Fagenbachpromenade gelangt man, vorbei am spektakulären Wasserfall, wieder nach Bozen und entlang der Talfer zurück zum Ausgangspunkt.

Sehenswert: tolle Aussichten über Bozen, die Dolomiten und das Etschtal.

Rückweg: Parkplatz am Grieser Platz.

Einkehrmöglichkeiten: an der Fagenpromenade Restaurant Rastbichler

EN Start: from the parking area in Piazza Gries, walking straight on towards the hills and after just a few minutes, passing along a couple of streets with little traffic one comes to the beginning of the 'Passeggiata del Guncina', a walkway dedicated to the Archduke Enrico d'Asburgo. The walkway is one of the botanic icons of the town, an area in which the town itself developed its tourism vocation, and also as a destination for health cures. The walk winds gradually up, flanked by porfid walls, decorated all around with a splendid variety of medietrannean vegetation, and, surprisingly for this altitude, exotic plants too. The panorama over the town stretches over the town centre itself to take in the hills of Colle, the peaks of the Dolomites, and in a southerly direction to the Bassa Atesina and Oltradige, with yet more peaks to admire. On reaching the top of the walkway, carefully cross the main road for San Genesio and continue along the Rio Fago path and enjoy the sight of the toorent as it cascades down. Continue down to Bolzano and return to the start point by going along Via Fago. To see: panoramic view over the town, the Dolomites and Val d'Adige.

Return: parking area of Piazza Gries.

Refreshments: on the Rio Fago side there is the Rastbichler restaurant.



4

Passaggiata di S. Osvaldo St. Oswaldpromenade S. Osvaldo walk

distance: 5,18 Km difference: 120 m max altitude: 418 m



IT Partenza: da Ponte di S. Antonio, dall'imbocco si sale dolcemente per circa 20 minuti fino alla lapide in ricordo di Karl von Ritter, ideatore e costruttore della passeggiata. Da qui dove si raccorda anche la strada forestale proveniente da Castel Roncolo, si gode una magnifica vista che consente di ammirare dall'alto molti dettagli del centro storico. Dal monumento all'Hotel Eberle il percorso è pressoché pianeggiante e conduce al borgo di Santa Maddalena ed ai numerosi masi e cantine che producono l'omonimo vino. Bolzano, città del vino, si esprime qui ad uno dei suoi massimi livelli. Da vedere: vista panoramica sulla città, il Colle, le Dolomiti e la Val d'Adige.

Ritorno: sul percorso dell'andata.

Ristori: Hotel Eberle, varie cantine offrono la possibilità di degustare i loro vini.



DE Ausgangspunkt: von der Sankt-Anton-Brücke geht es ca. 20 Minuten sanft bergauf bis zur Gedenktafel von Karl von Ritter, der die Promenade geplant und erbaut hat. Von diesem Standpunkt aus genießt man eine wunderbare Aussicht über die Stadt und kann zahlreiche Details der Altstadt erkennen. Hier trifft auch der Forstweg, der aus Richtung Runkelstein kommt, auf die nun bis zum Hotel Eberle flach angelegte Promenade, die weiter nach St. Magdalena und zu den zahlreichen Weinhöfen und Weinkellern führt, wo der gleichnamige Wein hergestellt wird.

Bozen zeigt sich hier als Weinstadt auf höchstem Niveau. Sehenswert: Ausblick auf die Stadt, Kohlern, die Dolomiten und das Etschtal.

Rückweg: dieselbe Route.

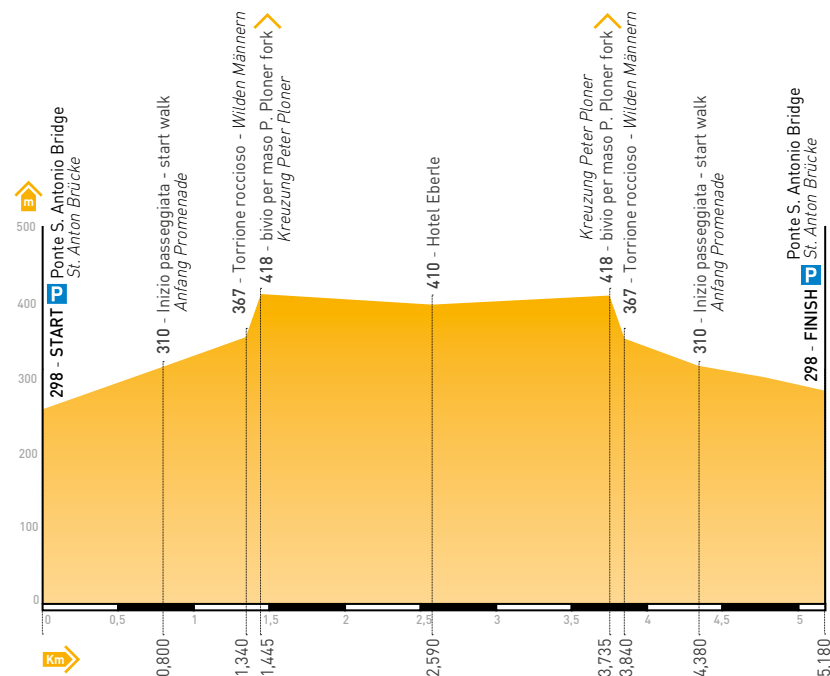
Einkehrmöglichkeiten: Hotel Eberle, einige Weinkeller bieten die Möglichkeit, ihre Weine zu verkosten.

EN Start: from S. Antonio bridge one goes gradually uphill for about 20 minutes until reaching the bust in honour of Karl von Ritter, the inspiration behind and the builder of this walkway. At this point the forest path down from Castle Roncolo meets the walkway. From hereon one can enjoy a magnificent view over the whole town and see in particular features of the old historical centre. From the Karl von Reitter bust to Hotel Eberle the walk is quite flat and continues on to the small village settlement of Santa Maddalena, attractive for the farmhouses and wincellars producing the wine carrying the village's name. Bolzano, as a wine town, really expresses itself to the full through the presence of this village and its wines.

To see: panoramic views over the town, the hills of Colle, the Dolomites and Val d'Adige.

Return: same way.

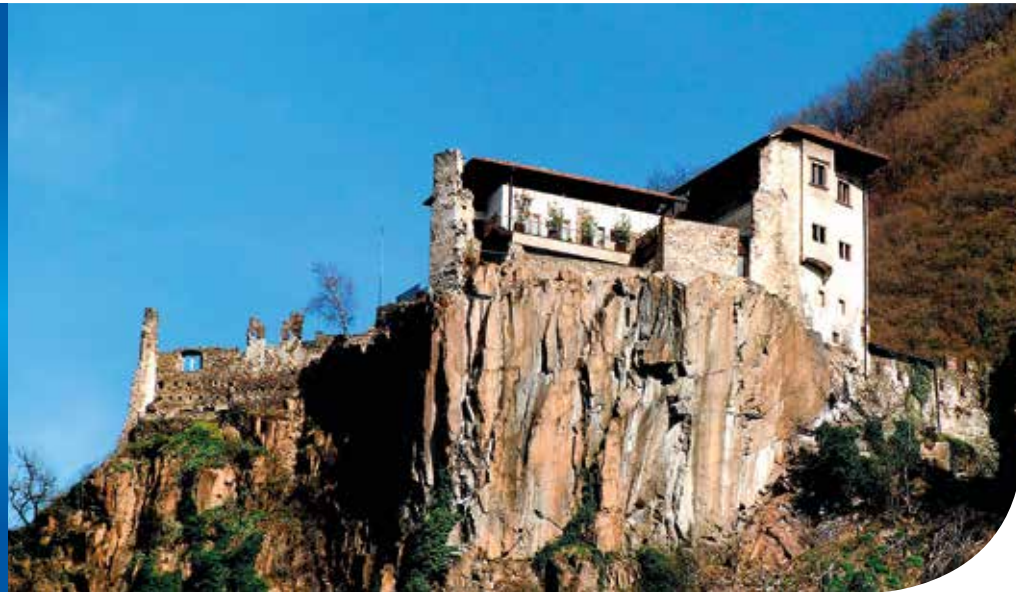
Refreshments: Hotel Eberle, various wincellars offer the opportunity to taste their wines.



5

5 Passeggiata a Castel Flavon Haselburgpromenade Castel Flavon walk

distance: 6 Km difference: 166 m max altitude: 412 m



IT Partenza: dal parcheggio dello Stadio Druso, una piacevole escursione nelle immediate vicinanze della città, ideale nelle giornate di sole, conduce a Castel Flavon. Lungo il percorso che attraversa il ponte ciclopedonale Langer si trova la Cappella di Santa Gertrude, nel quartiere Aslago di Bolzano. Castel Flavon, edificato nel XII secolo, è raggiungibile passando dal centro sportivo del quartiere Aslago di Bolzano. L'escursione segue inizialmente il segnavia n. 3 (indicazione: "Castel Flavon") fino alla promenade: da qui, attraverso tornanti in lieve pendenza, si arriva a Castel Flavon, situato a 412 m di altitudine. Da qualche anno la fortezza ospita un ristorante ed è utilizzata come sede di eventi.

Ritorno: sul percorso dell'andata.

Ristori: lungo il percorso si trovano diversi punti di ristoro, oltre al ristorante del castello stesso.



DE Ausgangspunkt: vom Parkplatz des Drusus-Stadions führt ein besonders an sonnigen Tagen angenehmer Ausflug in die nahe Umgebung der Stadt bis zur Haselburg. Auf dem Weg überquert man den Fußgänger- und Radweg auf der Langer-Brücke und trifft auf die Kapelle der Heiligen Gertrude im Haslach-Viertel von Bozen. Die Haselburg wurde im 12. Jahrhundert erbaut und der Weg hinauf führt durch das Sportzentrum des Haslach-Viertels. Zu Beginn muss man dem Wegweiser Nr.3 mit dem Hinweis "Castel Flavon/Haselburg" folgen. Bei der Promenade angekommen geht man Serpentin leicht bergab und erreicht die auf 412 m gelegene Haselburg. Seit einigen Jahren befindet sich in der Burg ein Restaurant und ein Veranstaltungszentrum.

Rückweg: dieselbe Route.

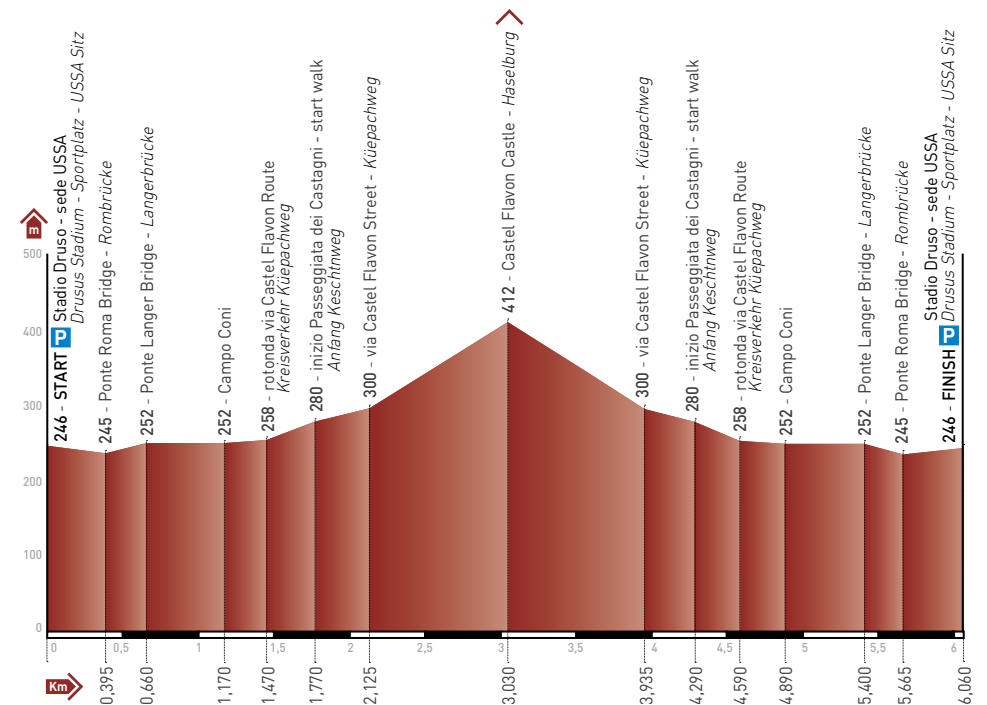
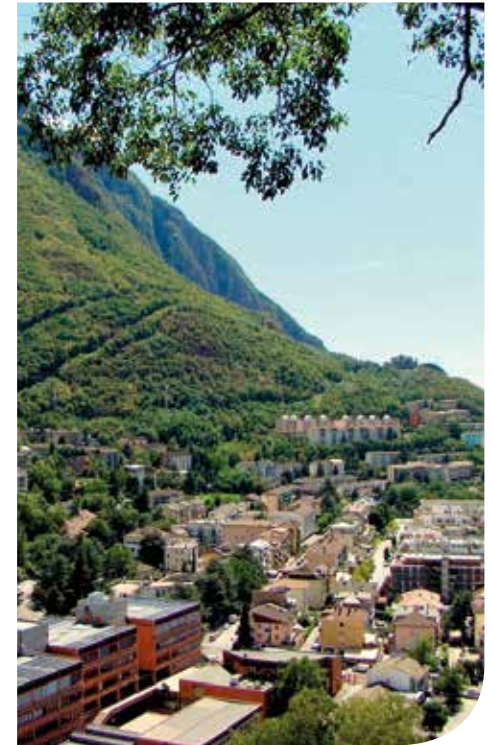
Einkehrmöglichkeiten: entlang der Route gibt es verschiedene Einkehrmöglichkeiten, außerdem das Restaurant in der Burg selbst.

EN Start: from the Druso stadium carpark this is a pleasant walk in the immediate surrounds of the town, ideal to do on sunny days, and which takes one as far as Castle Flavon. Along the route which crosses the Langer pedestrian and bike bridge is the Santa Gertrude Chapel, in the area of Aslago di Bolzano. Castel Flavon, built in the XII century, is reachable by passing by the Sports Centrè and Stadium in Aslago di Bolzano. Follow signpost indications "number 3" to "Castel Flavon") until you reach the marked pathway itself: from here, one needs to cross various bends as one goes ever higher until reaching Castel Flavon at a height of 412 metres a.s.l.

For several years now the castle has had a restaurant and is also used as an event centre.

Return: same way.

Refreshments: along the route there are several bars and snack opportunities, in addition to the castle restaurant.



Attrezzatura Geräte equipment



IT ABBIGLIAMENTO, inizialmente, come abbigliamento, può bastare quello normalmente utilizzato per il jogging cercando semplicemente di adattarlo all'ambiente in cui si va a praticarlo. L'ideale comunque sarebbe avere un vestiario tecnico con tessuti ultra traspiranti e nello stesso tempo impermeabili e antivento. Che abbia un taglio ergonomico e che siano abbastanza elastici in modo da consentire ampi movimenti senza poi ritrovarsi scoperti magari sulla schiena. Scegliere capi (sia pantaloni che giacca) che abbiano delle piccole tasche con cerniera utili per sistemare piccoli oggetti.

SCARPE, le scarpe da ginnastica o jogging vanno solitamente bene. L'ideale, su percorsi tradizionali, sarebbe la scarpa da walking che supporta la rollata del piede. Se si scelgono invece percorsi in montagna è consigliabile usare apposite scarpe da nordic walking che presentano una suola più strutturata e solitamente rivestite in Goretex per proteggere il piede da umidità, fango o pioggia. Suola della CrossliteSe il terreno è ulteriormente impegnativo consiglio il normale scarponcino da trekking non però troppo pesante.

CALZINI, non meno importanti sono i calzini che debbono essere molto aderenti e antiscivolo onde evitare che facciano delle pieghe nelle calzature che porterebbero a fastidiose vesciche.

BASTONCINI, pensiamo che nel nordic walking la scelta corretta del bastoncino rappresenti uno dei momenti più importanti. Nella scelta va tenuto conto che il bastoncino è formato da 3 elementi: l'asta, l'impugnatura-lacciolo e il puntale. Andiamo per ordine:

L'ASTA, l'asta rappresenta il bastoncino. Nella scelta bisogna tenere presente del materiale di costruzione, resistenza, bilanciamento, flessibilità, assorbimento del colpo durante l'impatto con il terreno in fase di spinta e per ultimo l'utilizzo che si andrà a fare.

L'IMPUGNATURA - IL LACCILO, se l'asta è importante, l'impugnatura e il lacciolo sono determinanti, per avere la massima sensibilità e massimi risultati nel nordic walking. Impugnatura: costruite in plastica e nella zona dove sono a contatto con la mano tenendo il pugno chiuso possono essere in sughero, plastica, sughero artificiale oppure plastica rivestita di pelle che però in caso di pioggia una volta bagnato rimane tale per tutto l'allenamento. Ormai, quasi tutti i laccioli hanno un sinistro e un destro, nel senso che non possono essere infilati nella mano sbagliata. A questo punto però arriviamo a quello che fa la differenza sulla scelta del bastoncino, vale a dire la possibilità di sgancio immediato del lacciolo dal bastone. Infatti non è

sempre molto simpatico dover ogni volta che si deve usare la mano per fare qualsiasi cosa doversi aprire e richiudere il lacciolo. Con il sistema clic and go ormai adottato da quasi tutte le case costruttrici si sgancia e riaggancia il bastoncino in meno di un secondo. E questo una funzionalità veramente apprezzabile in un bastoncino da nordic walking.

IL PUNTALE, normalmente il puntale con la punta in vidia viene generalmente usato su terreni sterrati, di montagna, erbosi, innevati o ghiacciati. Quando invece l'uscita di nordic walking si effettua nei paesi, città o palestre o comunque su terreno asfaltato, il puntale viene coperto da un apposito pad di gomma fornito dalla ditta Questo serve per attutire l'impatto su terreni duri e per evitare il fastidioso rumore che ne consegue ad ogni appoggio a terra.

L'ALTEZZA DEL BASTONCINO, per calcolare l'altezza corretta del proprio bastoncino si dovrà avere una misura che, una volta impugnato, permetta di avere un'apertura del gomito di circa 90°. Rimaniamo comunque sul fatto che è abbastanza soggettiva la scelta dell'altezza del bastoncino sulla base di sensazioni individuali e dal tipo di camminata o allenamento che si vogliono effettuare.

DE KLEIDUNG. Zu Beginn kann man einfach die normale Joggingbekleidung verwenden und sie den Umständen anpassen. Ideal wäre ein technisches Outfit aus hoch atmungsaktivem und zugleich wasserfestem und gegen Wind schützendem Material. Körpernaher Schnitt und hohe Elastizität garantieren Bewegungsfreiheit ohne das Risiko, dass die Bekleidung verrutscht und z.B. der Rücken nicht geschützt ist. Es ist wichtig, Kleidungsstücke (sowohl Hose als auch Jacke) mit kleinen Taschen mit Reißverschluss zu wählen, wo kleine Gegenstände verstaut werden können.

SCHUHE. Normalerweise genügen Sport- oder Jogging-Schuhe. Für traditionelle Routen wäre ein Walking-Schuh ideal, der das Abrollen des Fußes unterstützt. Für Routen in den Bergen sind die besonders dafür geeigneten Nordic Walking Schuhe zu empfehlen. Sie haben eine besser strukturierte Sohle und sind normalerweise aus Goretex, um die Füße vor Feuchtigkeit, Schlamm und Regen zu schützen. Crosslite-Sohle. Bei noch schwierigerem Gelände würde ich zu normalen Trekkingschuhen raten, die allerdings nicht zu schwer sein dürfen.

SOCKEN. Die Socken sind besonders wichtig, sie müssen eng anliegen und dürfen nicht verrutschen. Um unangenehme Blasen zu vermeiden dürfen die Socken im Schuh keine Falten bilden.

STÖCKE. Wir glauben, dass beim Nordic Walking die richtige Wahl der Stöcke von besonderer Bedeutung ist. Bei der Auswahl ist zu bedenken, dass ein Stock aus 3 Teilen besteht: dem Rohr, dem Griff mit Handschlaufe und der Metallspitze. Sehen wir uns die Teile einzeln an:

DAS ROHR. Bei der Stockwahl muss man folgende Kriterien berücksichtigen: das Material, die Widerstandsfähigkeit, die Balance, die Biegsamkeit, das Absorbieren der Stöße beim Auftreffen der Stöcke auf dem Boden beim Abstoßen,

sowie nicht zuletzt den Gebrauch, den man von den Stöcken machen wird.

DER GRIFF - DIE HANDSCHLAUFE. Das Rohr ist wichtig, aber Griff und Handschlaufe sind von grundlegender Bedeutung, was die Sensibilität und die maximale Kraftübertragung beim Nordic Walking betrifft.

Griffe: Die Griffe sind aus Plastik und in der Kontaktzone mit Leder überzogenem Plastik. Leder hat bei Regen den Nachteil, dass es sehr lange nass bleibt. Beinahe alle Handschlaufen haben eine linke und eine rechte Seite, man kann sie also nicht falsch anlegen. Ein Punkt, der bei der Wahl der Stöcke ausschlaggebend ist, besteht darin, dass sich die Schlaufe schnell und unkompliziert vom Stock lösen lässt. Es ist eher unangenehm, wenn man jedes Mal, wenn man eine Hand frei braucht, die Schlaufe öffnen und dann wieder schließen muss. Mit dem heute von beinahe allen Herstellern verwendeten Click and Go System kann die Schlaufe in weniger als einer Sekunde aus- und eingehängt werden. Eine wichtige Funktion bei einem Nordic Walking Stock.

DIE SPITZE. Normalerweise wird die Spitze aus Vidia auf nicht asphaltierten Wegen, im Gebirge, auf Wiesen, im Schnee oder auf Eis verwendet. Bei Nordic Walking im Ortsgebiet, in der Stadt, in Sporthallen oder generell auf Asphalt wird die Spitze mit einem vom Hersteller mitgelieferten Gummipad bestückt. Damit werden die Stöße auf hartem Boden absorbiert und das unangenehme Geräusch bei jedem Aufsetzen des Stocks am Boden vermieden.

DIE STOCKLÄNGE. Zur Berechnung der Stocklänge nehmen Sie den Stock am Griff, der Winkel zwischen Oberarm und Unterarm sollte ca. 90° betragen. Wir bleiben jedoch bei der Überzeugung, dass die Wahl der Stocklänge abhängig ist vom subjektiven Gefühl des Benutzers und von der Art des Walkings oder des Trainings, das der Benutzer damit durchführen möchte.

EN CLOTHING, to start Nordic Walking clothing and kit used for jogging will suffice, trying to adapt it as best as possible for the area in which you go walking. As one progresses the ideal would be to have a more technical clothing wear with highly breathable materials but which at the same time are waterproof and windproof. Best also if they are of an ergonomic cut and are fairly elastic so as to allow ample movement but without leaving body parts such as the lower back exposed.

Choose garments (both trousers and jacket) which have small pockets with zips, useful to hold small objects.

FOOTWEAR, usually, gym shoes or jogging shoes will suffice. Ideal on traditional paths and routes would be standard walking shoes so as to protect well the foot and provide extra support. If, however, one opts for mountain walks, it is advised to purchase actual nordic walking shoes, they having a better structured sole and usually having a Goretex layer so as to protect the foot from humidity, mud, or rain. If the terrain is extra demanding then a normal trekking shoe,

but not too heavy a one, is recommended.

SOCKS, of no lesser importance is the choice of socks - they must be well-fitting and gripping to the foot and leg, anti-slip, and not prone to cause folds inside the shoe itself and which would lead to problems with blisters.

POLES, a correct choice of pole for Nordic Walking is one of the most important aspects overall. A stick has 3 essential elements: the shaft part, the grip, and the point. In order let's look at all three:

THE SHAFT, in choosing it is necessary to keep in mind the material, the resistance, the balance, the flexibility, the ability to absorb pressure on impact with the ground, and the type of activity intended.

THE GRIP - THE WRIST-STRAP, If the pole is important then the grip and the wrist-strap are essential if one is to have the greatest sensitivity and maximum results from nordic walking.

The Grip: made of plastic and in the area where there is maximum contact with the hand this can be in cork, plastic, artificial cork or plastic with a finishing in leather, although in the latter case if wet in the rain it remains so for all the walk. Nowadays almost all the wrist-strap fittings are either left or right, in the sense that the pole must be put on the correct hand. Now, at this point, we come to what really makes the difference in choosing a pole, and this is the possibility of immediate release of the hand from the wrist-strap and the pole itself. In fact it is not great if each single time one wishes to use the hand for whatever other purpose one has to unfasten and then fasten again the wrist-strap. Nowadays with the 'click and go' system adopted by almost all manufacturers one can release and reengage the pole in less than a second, and it is this functionality which is most appreciated by nordic walkers.

THE POINT, normally a point with the extreme tip in «vidia».

POLE HEIGHT, to calculate the correct height one should be able to measure in a way that the pole once gripped permits the walker to have an approximate 90 % opening of the elbow. It does remain true however the choice is pretty subjective and dependent on individual preferences and the type of walking which the walker wishes to undertake, and the result be down to individual preferences and the type of walking or training being performed.

NORDIC WALKING BOLZANO BOZEN

U.S.S.A. Unione Società Sportive Altoatesine
Viale Trieste-Str. 17, 39100 Bolzano Bozen (BZ)
info@ussa.bz.it - www.ussa.bz.it



CHI VUOLE

ANDARE SUL

SICURO

PREVIENE

LISA BISSNEIDER

L'ASSICURAZIONE SANITARIA PRIVATA
PIANO DI PREVENZIONE ANNUALE
LIBERTÀ DI ACCESSO STRUTTURE
PUBBLICHE E PRIVATE CONVENZIONATE
7.700 ISTITUTI DI CURA CONVENZIONATI
PAGAMENTO A RATE MENSILI

LA TUA AGENZIA • DEINE AGENTUR
ASSICURAZIONI - VERSICHERUNGEN

Potenza

Potenza Andrea & C. sas dal - seit 1970



dolomiti
sporclinic

familysalus

FisioLab



effisai

Scopri la convenienza dei nostri prodotti assicurativi.

BOLZANO Via Diaz 57 | tel. 0471 272 225 | bolzano.un39030@agenzia.unipolsai.it

SIUSI | NOVA LEVANTE | SARENTINO | LAIVES | ORTISEI