

Lichte fitness voor nordic-freaks!

Eindelijk hebben langlaufers met ‘nordic walking’ ook een tegenhanger voor de zomer. Geen wonder dus, dat de vakantiespecialist ‘Langlaufen’ van Österreich Werbung (waar de Oostenrijkse Dienst voor Toerisme in België deel van uitmaakt) op deze fitnessstrend uit het hoge noorden inspringt, zowel met het aanbod als met de naam van de groep.

Tot de vakantiespecialist “Langlaufen & Nordic-Fitness“ behoren 60 regio’s en hotels in Oostenrijk, waarvoor ‘lichte’ sporten (geen skiën) geen nevenproducten maar een specialisme zijn. Deze hotels bevinden zich vanzelfsprekend in regio’s, die bekend staan als de langlauftoppers van Oostenrijk. Denk hierbij aan Ramsau in Steiermark, waar in 1999 het WK noordse sporten plaatsvond, het Gailtal in Karinthië of Saalfelden-Leogang in het SalzburgerLand.

Walking, begripsomschrijving. De regio’s hebben gedurende de afgelopen decennia een reputatie van noordse centra gekregen. Toen vanuit Finland het ‘walking’ voet op Oostenrijkse bodem kreeg en het lopen een trendy imago met sportief outfit verleende, waren de langlaufaanbieders bijzonder verheugd. Eindelijk was de tegenhanger van langlaufen voor de zomer algemeen geaccepteerd en vol enthousiasme hebben zij zich op het samenstellen van diverse arrangementen gestort. ‘Walking’ heeft zich snel ontwikkelt tot ‘nordic walking’, een sport die nog meer op langlaufen lijkt. En doordat men het als een ‘soort langlaufen zonder ski’s’ bestempelt, kan ook een leek zich er iets bij voorstellen. Net zoals bij walking loopt men er vlot en gelijkmatig op los, alleen met (langlauf)stokken in de handen waardoor men ten eerste een tandje sneller loopt en ten tweede de gewrichten en de wervelkolom met 30% ontlast. En omdat het zo leuk is, wordt er ook in de winter aan nordic walking gedaan. Op winterwandelpaden of dwars door het veld met sneeuwschoenen onder de voeten.

Medicinaal predikaat: waardevol! Dat achter dit alles geen truc van de toeristische aanbieders en de sportartikelenbranche schuilgaat, maar een vanuit orthopedisch oogpunt zinvolle beweging, bevestigen ook sportartsen. Ten eerste worden de gewrichten door de schokvrije bewegingen veel minder belast dan tijdens het normale lopen. Ten tweede zorgt het gebruik van de stokken voor een verdere ontlasting van gewrichten en wervelkolom. Het gebruik van de stokken garandeert ten derde, dat het bovenlichaam en de armen betrokken worden in het bewegingsmechanisme, wat bij normaal lopen of wandelen niet het geval is. Dat betekent, dat men, net zoals bij langlaufen, bij nordic walking met tot wel 600 spieren veel meer traint dan tijdens het joggen. Ook de vetverbranding mag niet buiten beschouwing worden gelaten, bevestigt universitair docent Dr. Peter Baumgartl, bondsarts van het Oostenrijkse nationale langlaufteam. “Wie een uur langlaaft verbruikt 500 tot 700 kcal, meer dan bij elke andere sport. En: bijna alle spieren in het lichaam werken tegelijkertijd, men traint benen, armen, nek en rug”.

Uitrusting en aantal polsslagen per minuut. Belangrijk bij zowel langlaufen als nordic walking: de juiste kleding. De sportartikelenbranche biedt vandaag de dag heerlijk lichte, dunne en tegelijkertijd toch warme, ademende materialen, die zweet afvoeren. Natte katoenen t-shirts en sweaters behoren tot het verleden. Must-have voor tijdens het langlaufen en nordic walking: een polsslagmeter. “De optimale polsslag zou tussen 160 en 180 slagen per minuut min de leeftijd moeten liggen”, licht Peter Baumgartl toe, “daarmee stimuleert men hart en bloedsomloop, zonder te overstimuleren”.

Specialisten op regionaal- en bedrijfsniveau. Zoals bij elke sport, hangt ook bij langlaufen en nordic walking alles af van de juist techniek. In de regio's die behoren tot de vakantiespecialist "Langlaufen & Nordic-Fitness" zijn er sportscholen, die de juiste omgang met stokken, benen en ski's aanleren. Natuurlijk zijn ook de accommodaties van de vakantiespecialist volledig op hun doelgroep ingesteld. Enkelen hebben een eigen langlaufuitrusting-verhuur, bieden begeleide nordic walking-tochten of -cursussen aan en prepareren een eigen loipe van het hotel naar het regionale loipennet.

Bovendien beschikken zij over de beste wellnessfaciliteiten, omdat er niets mooiers bestaat dan na een vermoeiende tocht in de sauna na te stomen of de hard geworden spieren door een masseur los te laten kneden voor de volgende dag. Ongeacht voor welk hotel men kiest, nordic fitness-freaks voelen zich bij alle deelnemende bedrijven van de vakantiespecialist bijzonder prettig. Dat wordt gegarandeerd door de minimale voorwaarden waaraan alle bedrijven moeten voldoen: van saunagedeelte inclusief massagemogelijkheid, tot calorie-arme of vegetarische gerechten op de menukaart tot het minimaal drie keer per week aanbieden van een sportprogramma.

Gratis brochure verkrijgbaar bij:
Dhr. Hermann Striednig
Ossiachersee Süduferstraße 59-61
9523 Landskron / Villach, Oostenrijk
Mobiël: +43-(0)664-2825233
Tel.: +43-(0)4242-44200-70
Fax: +43-(0)4242-44200-90
E-mail: langlaufen@strafinger.at
Internet: www.langlaufen.at

Geweldige speciale arrangementen vindt u op: www.langlaufen.at