

Nordic Walking SURSELVA

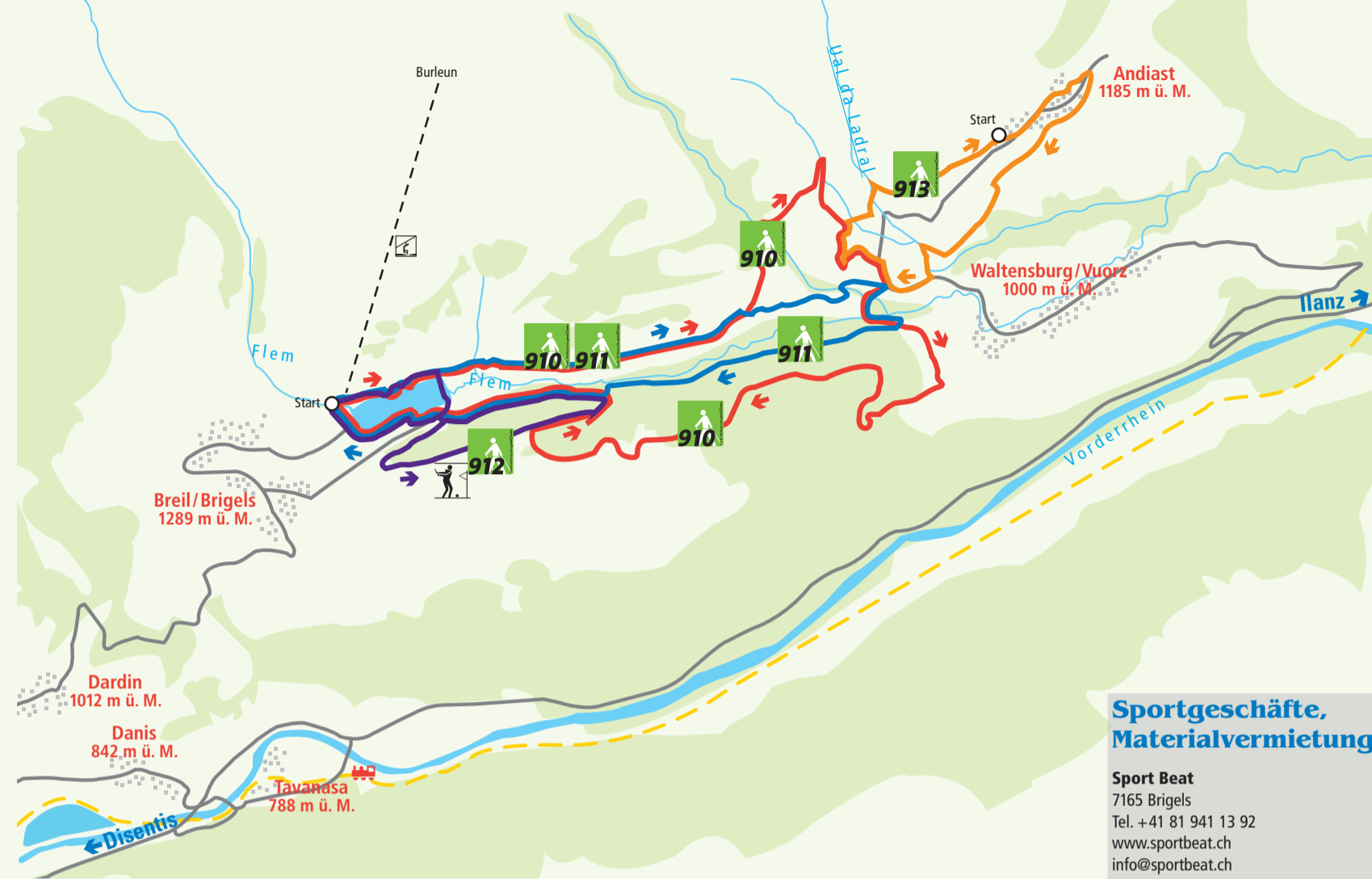
Region Ilanz
 Region Brigels/Waltensburg/Andiastr
 Region Disentis/Sedrun

Nordic Walking bewegt die Menschen, führt sie in die freie Natur, ist gesund und spricht eine breite Bevölkerungsschicht an. Eine Sportart, die optimal zu coop passt, denn Aktivität und Lebensfreude, ein Angebot für alle Generationen und Sprachregionen und nicht zuletzt Fairness gegenüber der Natur nehmen auch bei coop einen hohen Stellenwert ein.

Es freut uns, dass die Tourismusregion Surselva der Bevölkerung und den Touristen mit den Walking-Trails und der dazugehörigen Karte eine Möglichkeit bietet, ihren Sport auszuüben und in Bewegung zu bleiben. Dieses Engagement unterstützt coop gerne als Hauptsponsor der Nordic Walking Karte. «Nordic Walking für dich und mich – coop für dich und mich!» Das passt zusammen.



Nordic Walking Brigels Waltensburg Andiastr



Sportgeschäfte, Materialvermietung
Sport Beat
 7165 Brigels
 Tel. +41 81 941 13 92
 www.sportbeat.ch
 info@sportbeat.ch

Tourenbeschreibung Brigels Waltensburg Andiastr

910 Ruinas: Mix aus Natur und asphaltierten Wiesen-, Wald- und Alpwegen. Anspruchsvoller Abstieg in Ruinas. Nur im Sommer begehbar.	schwer	10 km	415 hm
912 Uaul Tschuppina: Auf Natur- und Waldpfaden durch kühle Wälder, ideal für heisse Sommertage. Nur im Sommer begehbar.	leicht	4 km	95 hm
913 Fernata: Aussichtsreiche Tour durch offene Wiesenhänge, teilweise Asphaltabschnitte. Nur im Sommer begehbar.	mittel	3.8 km	165 hm
911 Raghizuns: Mehrheitlich auf Naturstrasse über Alp- und Waldwege. Nur im Sommer begehbar.	mittel	6.5 km	180 hm

Nordic Fitness Park Ilanz



Sportgeschäfte, Materialvermietung
Menzli Sport Ilanz
 Center Mundaun
 7130 Ilanz
 Tel. +41 81 920 08 80
 www.menzli-sport.ch
 info@menzli-sport.ch

Tourenbeschreibung Nordic Fitness Park Ilanz

901 Ilanz: Kleine Rundtour auf Naturweg dem Flussufer entlang und durch kurze Waldabschnitte.	leicht	2 km	17 hm
902 Castrisch: Auf dem Rheindamm flussabwärts und durch weite Wiesenlandschaft zurück.	mittel	6.1 km	112 hm
903 Sevegin: Flussaufwärts durch Wald und Felder, teilweise auf Meliorationsstrassen zurück.	mittel	6.1 km	183 hm
905 Sevegin – Riein: Stetiger Aufstieg mit grandiosem Ausblick auf das Unterigneuz, zurück über steil abfallenden Wanderpfad. Nur im Sommer begehbar.	schwer	12.1 km	601 hm
906 Rueun – Schnaus: Rhein aufwärts durch Ilanz, danach weiter durch grosse Waldpartien. Spezieller Winterweg.	mittel	13.3 km	96 hm
904 Flond – Luven: Tour mit zwei Zusatzvarianten. Stetiger Aufstieg auf dem alten Flondnerweg. Variante über offenes Gelände hinauf zur Alp Ligneida. Nur im Sommer begehbar.	schwer	14.5 km	537 hm

Willkommen in der Surselva, dem Nordic Walking Paradies im Kanton Graubünden.

1 Karte, 22 Touren, 160 Km Länge; das sind die Eckdaten des Nordic Walking Paradieses Surselva. Quer durchs ganze Tal, von Ilanz bis Sedrun, zwischen 600 und 2000 Meter über Meer verteilen sich die abwechslungsreichen und gut beschilderten Touren.

Nordic Walking Hotels und Instruktoren sorgen dafür, dass Ihr Nordic Walking Aufenthalt in der Surselva so angenehm wie möglich gestaltet wird. Nutzen Sie das vielfältige Angebot, buchen Sie einige Lektionen und profitieren Sie vom Know How der Spezialisten. Attraktive Nordic Walking Pauschalangebote bieten die meisten Ferienorte der Surselva an. Informieren Sie sich bei den lokalen Tourismusbüros.

Informationen

1. Geschichte des Nordic Walking

Nordic Walking ist mehr als nur Wandern mit Skistöcken. Bereits in den 50er Jahren bauten Skilangläufer den so genannten «Skigang» in das Sommertraining mit ein. Es wurde die Schnelligkeit durch Sprünge und die Kraftausdauer in Form langer Bergaufeinheiten im Nordic Walking-Diagonalschritt trainiert. Erst 1997 wurde der Name «Nordic Walking» kreiert und die Sportart als Breitensport vorgestellt. Im Jahre 2000 war dieser Sport Nummer 1 in Finnland.

2. Nordic Walking – Wieso?

Wenn es um Pulsfrequenz oder Kalorienverbrauch geht, steigert sich die Effektivität um bis zu 46% gegenüber herkömmlichen Walking, ohne dass es als anstrengender empfunden wird. Gleichzeitig werden Gelenke geschont und es ist weniger schweissreibend als Jogging. Somit ist Nordic Walking die ideale Freizeitsportmethode, um auf angenehme Art «topfit» zu werden und dabei auch noch eine Menge Freude zu haben. Übergewichtigen, wenig trainierten und älteren Menschen geben die beiden Stöcke sicheren Halt. Nordic Walking eignet sich enorm gut für das Training in einer Gruppe.

- Ganzkörpertraining, da über 600 Muskeln trainiert werden (= 90%)
- Eine schonende Sportart, Entlastung der Fuss- und Kniegelenke
- Verbessert die aerobe Ausdauer (Herz, Kreislauf), die Kraft (Arme, Beine, Bauch, Rücken), die Beweglichkeit (Schulter, Hüften) und die Koordination
- NW entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30%
- In einer NW-Stunde werden ca. 400 kcal verbrannt
- Löst Verspannungen im Schulter- & Nackenbereich
- Steigert durch aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- Ideale Sportart für jedes Alter
- Fördert den Abbau von Stresshormonen und stärkt das Immunsystem

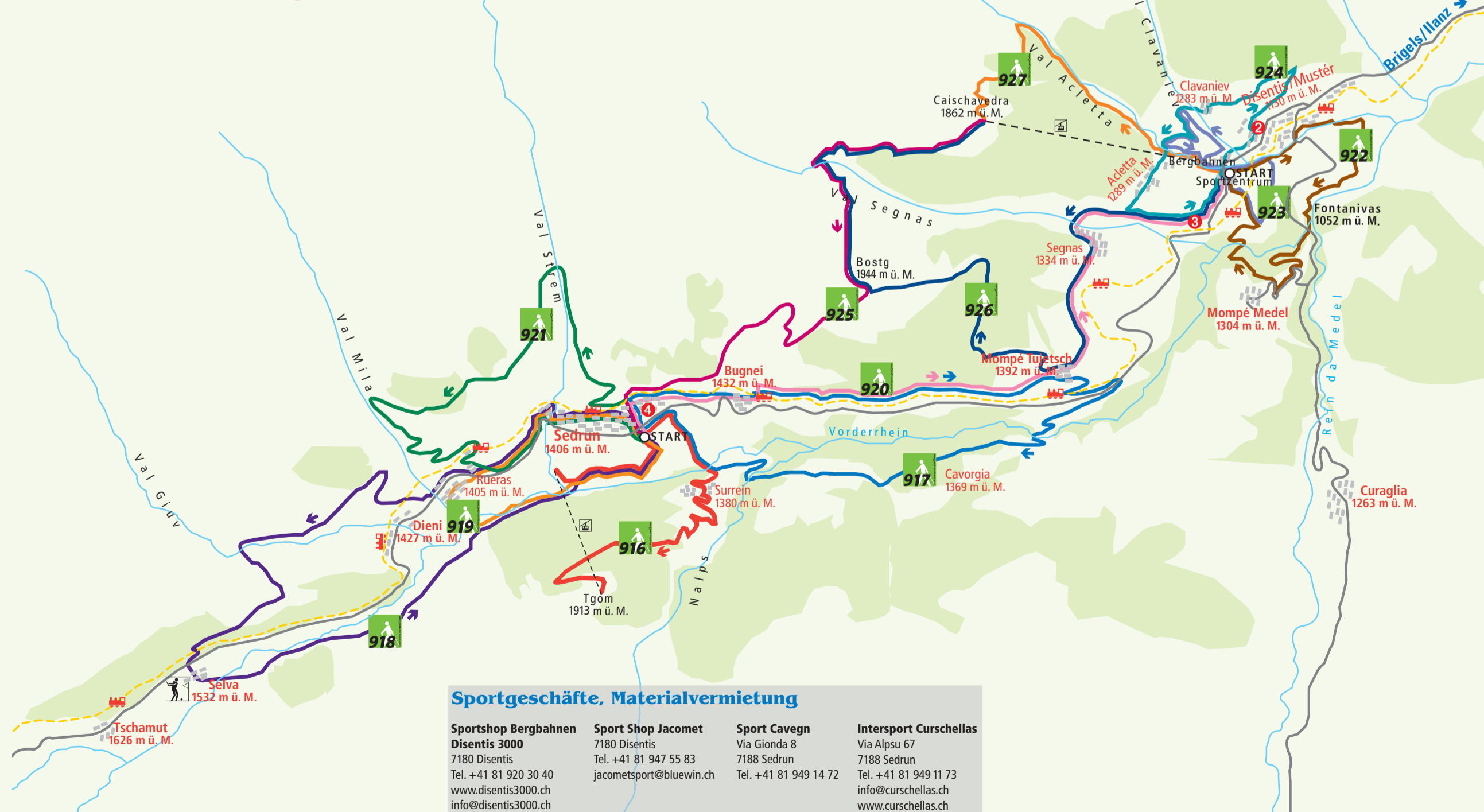
Nordic Walking Instruktoren

Regionale Nordic Walking Gruppe Surselva
 André Bertogg
 Tel. +41 79 322 21 39
 www.rengs.ch
 a.bertogg@bluewin.ch

Nordic Walking Schule Disentis
 Tel. +41 79 270 07 07 oder +41 81 920 30 40
 www.evla.ch oder www.disentis3000.ch
 info@evla.ch oder info@disentis3000.ch

Nordic Walking Schule Sedrun
 Elvira Deplazes
 Tel. +41 76 404 92 70
 nordicwalking@sedrun@gmx.ch

Nordic Walking Disentis Sedrun



Sportgeschäfte, Materialvermietung
Sportshop Bergbahnen Disentis 3000
 7180 Disentis
 Tel. +41 81 920 30 40
 www.disentis3000.ch
 info@disentis3000.ch

Sport Shop Jacomet
 7180 Disentis
 Tel. +41 81 947 55 83
 jacometsport@bluewin.ch

Sport Cavegn
 Via Gionda 8
 7188 Sedrun
 Tel. +41 81 949 14 72

Intersport Curschellas
 Via Alpsu 67
 7188 Sedrun
 Tel. +41 81 949 11 73
 info@curschellas.ch
 www.curschellas.ch

Tourenbeschreibung Disentis Sedrun

916 Tgom: Durch Wald stetig steigend teilweise auf Meliorationsstrassen zum Aussichtspunkt Tgom, mit der Gondelbahn zurück nach Sedrun. Nur im Sommer begehbar.	schwer	4.9 km	505 hm
917 Cavorgia: Auf Naturpfaden über Wiesen und durch Wälder zum wilden Rhein. Nur im Sommer begehbar.	mittel	11.9 km	295 hm
918 Selva: Hinauf durch Wiesen und Wald, zurück dem Rhein entlang an der Neat vorbei. Nur im Sommer begehbar.	mittel	31.1 km	395 hm
919 Dorfzung Sedrun: Kurze Runde durchs Dorf und zum Rhein. Teilweise im Winter begehbar.	leicht	5.2 km	100 hm
920 Senda Sursilvana: Auf der leicht abfallenden Senda Sursilvana am Waldrand entlang nach Disentis. Zurück zum Ausgangspunkt mit dem Zug.	leicht	7.4 km	30 hm
921 Val Strem: Durchs urchige Tal und an Berghängen entlang mit wunderschöner Aussicht aufs Tujetsch. Nur im Sommer begehbar.	schwer	8.6 km	375 hm
922 Mompé Medel: Auf altem Römerweg durch die Rheinschlucht. Rückweg teilweise auf Asphaltstrasse. Nur im Sommer begehbar.	mittel	5.7 km	326 hm
923 S. Gada: Kleine Tour in Disentis, Feldweg und Asphalt wechseln sich ab.	leicht	3.5 km	191 hm
924 Turtengia: Aussichtsreiche Strecke leicht oberhalb von Disentis. Nur im Sommer begehbar.	leicht	4.9 km	154 hm
925 Bostg: Mit der Gondelbahn nach Caischavedra. Durch alpines Gelände über den Aussichtspunkt Bostg nach Sedrun. Zurück zum Ausgangspunkt mit dem Zug. Nur im Sommer begehbar.	mittel	5.9 km	614 hm
926 Senda Pauli: Durch Wiesen und Wald zum Aussichtspunkt Bostg. Weiter durch alpines Gelände nach Caischavedra. Zurück nach Disentis mit der Gondelbahn. Nur im Sommer begehbar.	schwer	8.1 km	816 hm
927 Tiolas: Steil aufsteigender Weg durchs waldige Tal nach Caischavedra. Zurück nach Disentis mit der Gondelbahn.	schwer	3.6 km	664 hm

Touristische Auskunft

Sedrun Disentis Tourismus
 Via Alpsu 62
 7188 Sedrun
 Tel. +41 81 920 40 30
 www.disentis-sedrun.ch
 info@disentis-sedrun.ch

Center Turistic
 7165 Brigels
 Tel. +41 81 941 13 31
 www.brigels.ch
 info@brigels.ch

Information Ilanz – Surselva
 Bahnhof
 7130 Ilanz
 Tel. +41 81 925 20 70
 www.ilanz.ch
 info@ilanz.ch

Nordic Walking Hotels

Hotel Eden Montana** Ilanz**
 Via Alpsu 62
 7188 Sedrun
 Tel. +41 81 920 40 30
 www.eden-montana.ch
 info@eden-montana.ch

Hotel Cucagna** Disentis**
 Tel. +41 81 929 55 55
 www.cucagna.ch
 info@cucagna.ch

Hotel Montana** Disentis**
 Tel. +41 81 947 45 65
 www.montana-disentis.ch
 info@montana-disentis.ch

Sporthotel La Cruna* Sedrun**
 7130 Ilanz
 Tel. +41 81 920 40 40
 www.hotelcruna.ch
 info@hotelcruna.ch