

Die Ausrüstung

Fixstock oder Teleskopstock?



Die meisten Teleskopstöcke bestehen aus zwei (oder drei) Rohren, die ineinander verschoben werden, wodurch eine Längenverstellung der Stöcke möglich wird. Bei verschiedenen Benutzern, wie beispielsweise Schulklassen, durchaus ein Vorteil, ebenso wie ihr geringer Stauraum, wenn sie zusammengeschoben sind. Bezüglich Gewicht, Vibrations- und Pendelverhalten hingegen sind Teleskopstöcke leichten Fiberglas- oder Karbonstöcken aus einem Stück deutlich unterlegen.

Die richtige Stocklänge



Die ideale Stocklänge ist von Kondition, Arm- und Beinlänge, Schritttempo, Intensität und Geländeform abhängig. Die einzig richtige Stocklänge gibt es nicht, entscheidend sind Gefühl und Wohlbefinden. Als Faustregel gilt das auch beim Skistock übliche Verfahren. Der Stock sollte so lang sein, dass der Arm maximal 90 Grad angewinkelt ist und der Unterarm parallel zum Boden verläuft, wenn der Stock senkrecht auf dem Boden gestellt wird und die Hand den Griff umfasst.

Die Kleidung



Beim Nordic Walking wird der Grossteil der gesamten Muskulatur eingesetzt und durch die raumgreifenden Schritt- und Armbewegungen wird viel Wärme produziert. Die Bewegungsfreiheit im Oberkörperbereich sollte deshalb bei der Wahl der Bekleidung berücksichtigt werden. Im Sport ist die gute alte Baumwolle durch funktionelle Bekleidung weitgehend verdrängt worden. Funktionelle Kleider bestehen aus Kunstfasern, welche die Feuchtigkeit nicht aufsaugen, sondern weiterleiten, so dass sie verdunsten kann. Die Haut bleibt dadurch zwar nicht 100 Prozent trocken, aber die Körpertemperatur bleibt konstant. Je nach Aussentemperatur und Niederschlag sind mehrere übereinander liegende Kleiderschichten notwendig – ganz nach dem bewährten Zwiebelprinzip. Die Kette der funktionellen Fasern sollte sinnvollerweise nicht unterbrochen werden. Qualitativ hoch stehendes Funktionsmaterial ist absolut problemlos in der Pflege, sehr robust und langlebig.

Die Schuhe



Grob können die Nordic Walking-Schuhe in zwei Kategorien eingeteilt werden: In stabile und gut führende Schuhe für Einsteiger (z. B. Übergewichtige und für «Problemfüsse») und leichte und flexible Schuhe für Fortgeschrittene mit bereits gut ausgebildeter Fussmuskulatur. Es kann natürlich auch mit leichten Laufschuhen oder allgemein guten Schuhen für Outdoor-Aktivitäten gewalkt werden.