



# Nordic High Walking in Bayern

Reit im Winkl lockt hoch hinaus

**D**reh- und Angelpunkt des Nordic High Walking in Reit im Winkl ist die berühmte Winklmoos-Alm, auf der »Goldrosi« Mittermayer einst das Skilaufen lernte. Die wohl berühmteste Hochalm Bayerns hat neben einem gewaltigen Panorama eine weitere Attraktion zu bieten: Die erste Nordic HIGH Walking Area Deutschlands. Für alle, die besonders sportlich am Stock gehen wollen, gilt also: »Ohne Winklmoos nix los...« Schon im April rücken hier die High Walker an, um auf gut 1200 Meter Höhe Oberarme und Oberschenkel, Brust- und Bauchmuskulatur zu trainieren. 5,6 Kilometer ist der Trail lang und überwindet 100 Höhenmeter.

## Nordic Walking: Anerkannter Sport

Vorbei sind die Zeiten, als die »Trockenskiläufer-ohne-Ski« belächelt wurden. Im Gegenteil: Nordic Walking ist der Renner! Durch den richtigen Stockeinsatz werden Schulter-, Oberarm-, Brust- und Rückenmuskulatur gleichermaßen trainiert, der Kalorienverbrauch

und die Sauerstoffzufuhr deutlich gesteigert. Wer auf den Geschmack gekommen ist, der gibt sich allerdings bald nicht mehr mit dem Gang durch den Stadtpark zufrieden. Höheres ist gefragt – und das Höchste, was es in Deutschland für Nordic Walker derzeit gibt, ist die Nordic HIGH Walking Area in Reit im Winkl.

Wer nicht ganz so anspruchsvoll, aber dennoch sportlicher als durch den heimischen Park walken will,

geht in Reit im Winkl auf Ortshöhe, das bedeutet auf knapp 700 Meter. Hier gibt es vier weitere Nordic Walking Trails. Der kürzeste ist fünf, der längste, der anstrengende 375 Höhenmeter überwindet, ist 18,1 Kilometer lang. Alle Strecken sind nach DSV-Kriterien zertifiziert. Um in Reit im Winkl das richtige Nordic Walking zu lernen, muss man übrigens nicht lange anstehen. Es gibt im Ort insgesamt drei Nordic Walking Schulen mit einem halben Dutzend ausgebildeter Trainer.

Ein heißer Tipp: Wenn die Schuhe nach dem Training heftigst rauchen, gleich an Ort und Stelle ausziehen und barfuß über saftiges Moos und frisches Grün marschieren. Dieser unmittelbare Naturgenuss verschafft Kühle und lässt Kopf und Seele ins Gleichgewicht schwingen.

## Walken und sparen

In Reit im Winkl hat man für Sie ein Sparpaket vorbereitet: Zum Preis von 36,- Euro gibt es sechs Trainingseinheiten zu jeweils 90 Minuten. Mobilisations- und Dehnübungen gehören natürlich dazu. Alle Kurse beinhalten ferner die Stöcke, ein Pulsmessgerät und eine Körperfettanalyse. Kostenlose Schnuppertouren werden zudem angeboten. Und das beste zum Schluss: Nordic Walking ist ganz einfach zu erlernen und die Hochgefühle gibt's quasi gratis dazu.



Wer in Deutschland High Walken will, muss nach Bayern fahren, am besten gleich nach Reit im Winkl. Hier befindet sich Deutschlands erste »Nordic High Walking Arena«.

Neben der herrlichen Landschaft in herbstlichen Farben locken auch kulinarische Genüsse bei einer Drei-Länder-Tour durch Bayern, Tirol und Salzburg. Für Anfänger und Profis steht eine große Tourenausswahl bereit.

## Grenzen überschreiten

Die 26-Kilometer-Route ab Reit im Winkl, über Seegatterl, 3-Seen zur Jochbergalm ist eine leichte Wanderung, die einen guten Einstieg in die Berge der Region mühelos ermöglicht. Anspruchsvoller ist die Tour vom Seegatterl über die Nattersbergalm, obere Hemmersuppenalm bis zur Steinplatte. Hier zeigt sich die Grenzregion auch kulinarisch vielfältig. Lockt Bayern mit Schweinsbraten, Schwammerl oder Datschi in die Hütte, so stehen drüben bei den Nachbarn in Tirol und Salzburg Kaiserschmarrn und Nockerl auf der Karte.

## Herbstzeit – Walkerzeit

Idyllische Täler, romantische Seen, einzigartige Flora und Fauna sowie urgemütliche Berghütten geben einen perfekten Rahmen für alle, die von erlebnisreichen Bergfreuden nicht genug bekommen können. Romantisch ist die Vier-Stunden-Tour zum Taubensee, die über den Hausbachweg durch einen lichten Kiefernwald zum Wetterkreuz führt. Hier geht es weiter über die Hutzenalm bis zur Stoiben-Möseralm, die bei günstiger Wetterlage einen einmaligen Panoramablick zum Chiemsee frei gibt. Nach einer kurzen Wegstrecke sieht man den Taubensee im Talkessel liegen.

Übrigens: Bis Ende Oktober gibt es »Wanderwochen« ab 179,- Euro/Person. Im Paket enthalten sind sieben Übernachtungen/Frühstück, zwei geführte Wanderungen (leicht bis mittelschwer) sowie Rucksack, Karte und Stock für die Komplett-Ausstattung.

Weitere Informationen gibt es bei:

## Tourist-Information Reit im Winkl

Rathausplatz 1, 83242 Reit im Winkl, Tel.: 08640/800-20

Fax: 08640/800-29

Internet: [www.reitimwinkl.de](http://www.reitimwinkl.de)

E-Mail: [info@reit-im-winkl.de](mailto:info@reit-im-winkl.de)