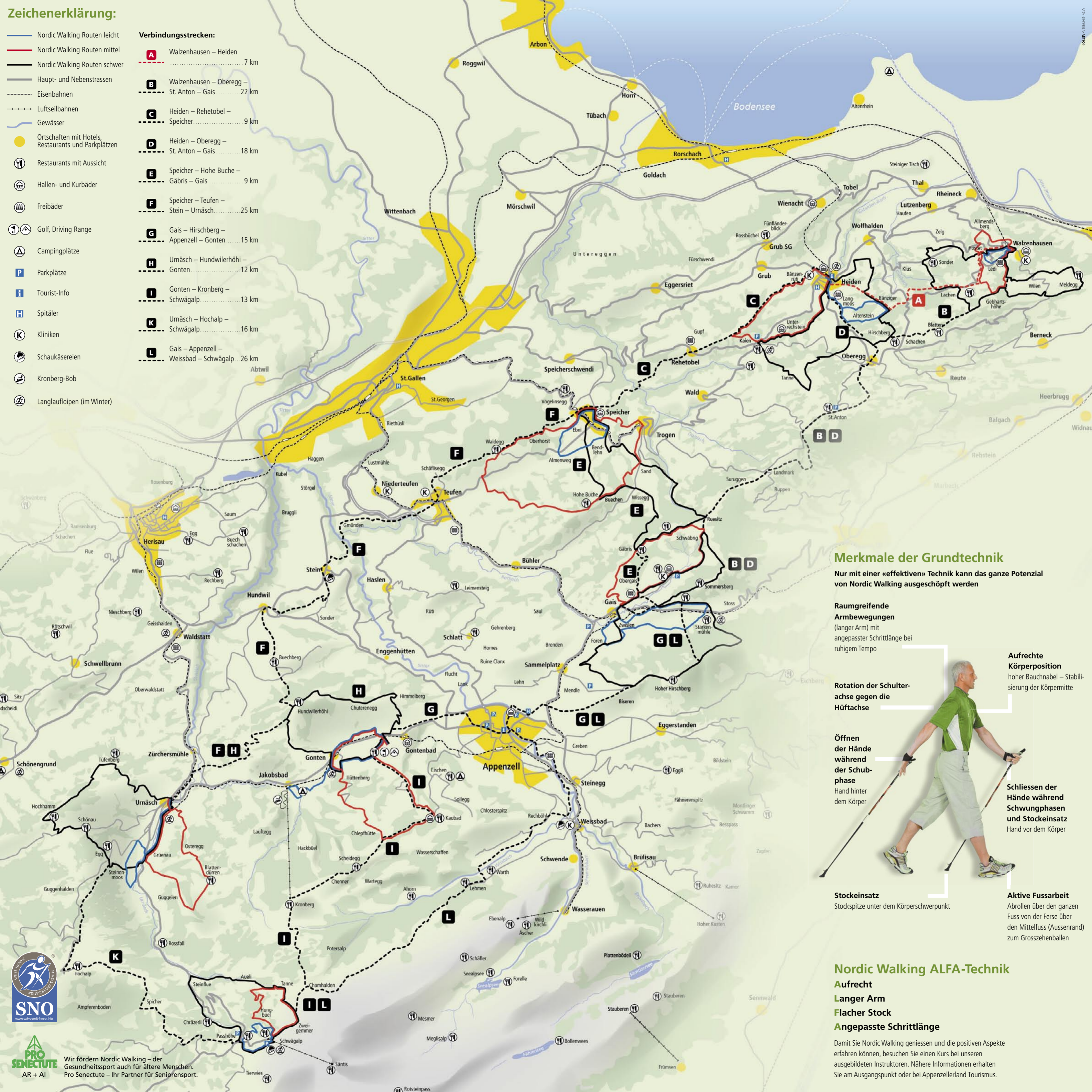


# Zeichenerklärung:

- Nordic Walking Routen leicht
- Nordic Walking Routen mittel
- Nordic Walking Routen schwer
- Haupt- und Nebenstrassen
- - - Eisenbahnen
- - - - Luftseilbahnen
- Gewässer
- Ortschaften mit Hotels, Restaurants und Parkplätzen
- ⌂ Restaurants mit Aussicht
- ♨ Hallen- und Kurbäder
- ♨ Freibäder
- ⌂ Golf, Driving Range
- ⌂ Campingplätze
- P Parkplätze
- i Tourist-Info
- H Spitäler
- K Kliniken
- 👁 Schaukäserien
- 🛶 Kronberg-Bob
- ⚡ Langlaufloipen (im Winter)

## Verbindungsstrecken:

- - - **A** Walzenhausen – Heiden ..... 7 km
- - - **B** Walzenhausen – Oberegg – St. Anton – Gais ..... 22 km
- - - **C** Heiden – Rehetobel – Speicher ..... 9 km
- - - **D** Heiden – Oberegg – St. Anton – Gais ..... 18 km
- - - **E** Speicher – Hohe Buche – Gäbris – Gais ..... 9 km
- - - **F** Speicher – Teufen – Stein – Urnäsch ..... 25 km
- - - **G** Gais – Hirschberg – Appenzell – Gonten ..... 15 km
- - - **H** Urnäsch – Hundwilserhöhi – Gonten ..... 12 km
- - - **I** Gonten – Kronberg – Schwägälp ..... 13 km
- - - **K** Urnäsch – Hochalp – Schwägälp ..... 16 km
- - - **L** Gais – Appenzell – Weissbad – Schwägälp ..... 26 km



## Merkmale der Grundtechnik

Nur mit einer «effektiven» Technik kann das ganze Potenzial von Nordic Walking ausgeschöpft werden

**Raumgreifende Armbewegungen**  
(langer Arm) mit angepasster Schrittlänge bei ruhigem Tempo

**Rotation der Schulterachse gegen die Hüftachse**

**Öffnen der Hände während der Schubphase**  
Hand hinter dem Körper

**Stockeinsatz**  
Stockspitze unter dem Körperschwerpunkt

## Nordic Walking ALFA-Technik

- Aufrecht**
- Langer Arm**
- Flacher Stock**
- Angepasste Schrittlänge**

Damit Sie Nordic Walking geniessen und die positiven Aspekte erfahren können, besuchen Sie einen Kurs bei unseren ausgebildeten Instruktoeren. Nähere Informationen erhalten Sie am Ausgangspunkt oder bei Appenzellerland Tourismus.

**Aufrechte Körperposition**  
hoher Bauchnabel – Stabilisierung der Körpermitte

**Schliessen der Hände während Schwungphasen und Stockeinsatz**  
Hand vor dem Körper

**Aktive Fussarbeit**  
Abrollen über den ganzen Fuss von der Ferse über den Mittelfuss (Aussenrand) zum Grosszehenballen



Wir fördern Nordic Walking – der Gesundheitssport auch für ältere Menschen. Pro Senectute – Ihr Partner für Seniorensport.



## Nordic Walking



# Nordic Fitness Park

Hauptsponsor  
 St. Galler Kantonalbank

## Liebe Nordic Walkerin, lieber Nordic Walker

Wer kennt es nicht das Appenzellerland – eingebettet zwischen dem Bodensee im Norden und dem Säntis im Süden bietet es eine Fülle von landschaftlichen Schönheiten. Seit jeher ist das Appenzellerland bekannt als einzigartige Wanderregion. Ein dichtes und qualitativ hochwertiges Wanderwegnetz sowie eine abwechslungsreiche, hügelige Landschaft sind optimale Voraussetzungen dafür. Aus dieser Vielfalt haben wir für Sie eine Auswahl von geeigneten Nordic Walking Strecken ausgesucht und dabei den landschaftlichen und sportlichen Aspekten Rechnung getragen. Kommen Sie zu uns und unternehmen Sie fantastische Nordic Walking Touren – sönd willkommen!

### Was ist der Nordic Fitness Park Appenzellerland

Der Nordic Fitness Park Appenzellerland besteht aus sieben Nordic Fitness Centern. Die einzelnen Center sind durch Nordic Walking Verbindungsstrecken miteinander verbunden. Als Resultat entsteht ein flächendeckendes Netz mit rund 350 Kilometer beschilterter Nordic Walking Strecken – ein wahres Paradies für jede Nordic Walkerin und jeden Nordic Walker.

### Was ist ein Nordic Fitness Center

Ein Nordic Fitness Center ist ein Standort, der sich auf die Bedürfnisse von Nordic Walkerinnen und Nordic Walkern spezialisiert hat. Jedes Center verfügt über drei beschilderte Nordic Walking Rundstrecken unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Im Ort gibt es mindestens ein Nordic Fitness Hotel, welches sein Angebot ganz auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet hat. Ebenfalls befindet sich ein Sportfachgeschäft im Ort (oder in der Nähe), welches Nordic Walking spezifische Artikel im Sortiment führt und professionelle Beratung anbietet. Ausgebildete Instruktorinnen und Instrukturen sind in der Lage, Kurse anzubieten oder Sie auf Wunsch zu begleiten und zu betreuen.

### Das finden Sie beim Ausgangspunkt

Der Ausgangspunkt ist Start und Ziel der drei lokalen Rundstrecken und ist durch eine Informationstafel gekennzeichnet, welche Ihnen nützliche Hinweise zum Center und zu den Rundstrecken gibt. Ebenfalls besteht beim Ausgangspunkt die Möglichkeit, Kurse zu buchen, Stöcke und Pulsuhren zu mieten, Sachen zu deponieren sowie sich im Anschluss an den Nordic Walk zu duschen und umzukleiden.

### Nützliche Telefonnummern

<b>Notfall-Nummern</b>		Appenzellerland Tourismus AR
Polizei-notruf	117	CH-9410 Heiden
Sanitäts-notruf	144	Tel. +41 (0)71 898 33 00
Rettungsflugwacht Rega	1414	Fax +41 (0)71 898 33 09
		info.ar@appenzell.ch
<b>Wetter</b>		Appenzellerland Tourismus AI
Wetterbericht (Tonband)	162	CH-9050 Appenzell
Wetter im Internet	www.meteo.ch	Tel. +41 (0)71 788 96 41
Publi Car	0800 55 30 60	Fax +41 (0)71 788 96 49
Appenzellerland Sport AG	071 330 06 27	info.ai@appenzell.ch

## Allgemeine Informationen

### Erklärung der Nordic Walking Beschilderung

Der Nordic Fitness Park Appenzellerland ist der erste Nordic Fitness Park in der Schweiz, welcher nach der offiziellen Schweizer Nordic Walking Beschilderung markiert ist. Alle Nordic Walking Routen liegen auf dem offiziellen Wanderwegnetz. Für Zwischenmarkierungen orientieren Sie sich bitte an der offiziellen Wanderwegmarkierung.



### Schwierigkeitsgrade

Blau: leicht, Rot: mittel, Schwarz: schwer

**Kleinbuchstabe:** lokale Rundstrecke in einem Nordic Fitness Center

**Grossbuchstabe:** regionale Verbindungsstrecke zwischen zwei Nordic Fitness Centern

### Anreise

Wir empfehlen Ihnen die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr (Postauto SG-Appenzel, PubliCar, Appenzeller Bahnen, Trogenerbahn, Rorschach-Heiden-Bergbahn, Bergbahn Rheineck-Walzenhausen). Der Fahrplan ist unter [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch) abrufbar.

### Weitere Informationen

Der Nordic Fitness Park Appenzellerland ist SNO-zertifiziert. Informationen zur Swiss Nordic Fitness Organisation (SNO) finden Sie unter [www.swissnordicfitness.info](http://www.swissnordicfitness.info).

Informationen zum Nordic Fitness Park sowie allgemein zum Appenzellerland finden Sie unter [www.appenzell.ch](http://www.appenzell.ch). Für weitere Hotels im Appenzellerland fordern Sie bitte unseren Hotelprospekt an und für weitere Wandermöglichkeiten unsere Wanderbrochure.

Das Hallenbad Appenzell besitzt ebenfalls eine Infrastruktur für Nordic Walkerinnen und Nordic Walker.

### Tipp: Smart Mountain Walking, [www.smartmountainwalking.ch](http://www.smartmountainwalking.ch)

Beim dreitägigen Smart Mountain Walking Kurs erfahren Sie alles über ein optimales Training im Bereich Fitness, Gesundheit und ausgewogene Ernährung.

## Nordic Fitness Center Speicher-Trogen 931 m.ü.M.

### Ausgangspunkt

Hallenbad Speicher  
 Buchenstrasse 32  
 CH-9042 Speicher  
 Telefon +41 (0)71 344 18 18  
 info@hallenbad-saal-speicher.ch  
 www.hallenbad-saal-speicher.ch

### Nordic Fitness Hotel

Idyllhotel Appenzellerhof, Speicher  
 www.appenzellerhof.ch

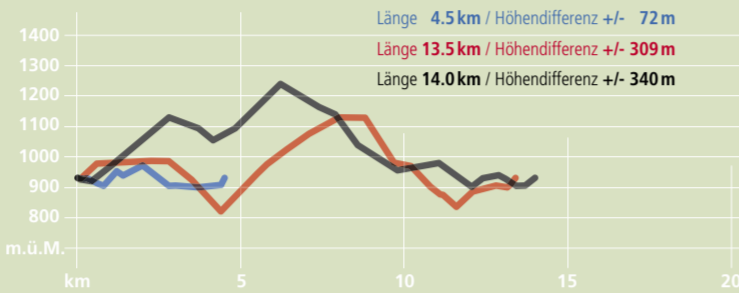
### Information/Auskunft

Hallenbad Speicher  
 Buchenstrasse 32  
 CH-9042 Speicher  
 Telefon +41 (0)71 344 18 18  
 info@hallenbad-saal-speicher.ch  
 www.hallenbad-saal-speicher.ch

### Nordic Fitness Fachhändler

Jäckli + Seitz AG, St.Gallen  
 www.jaekli-seitz.ch

*Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit geringer Belastung des Bewegungsapparates*



### Rundstrecken:

- a** Hallenbad Speicher – Bendlehn – Almenweg – Ebni – Hallenbad Speicher
- b** Hallenbad Speicher – Waldegg – Hohe Buche – Trogen – Hallenbad Speicher
- c** Hallenbad Speicher – Hohe Buche – Gäbris – Ruesitz – Hallenbad Speicher

## Nordic Fitness Center Walzenhausen 673 m.ü.M.

### Ausgangspunkt

Hotel Walzenhausen  
 Dorf 45  
 CH-9428 Walzenhausen  
 Telefon +41 (0)71 886 21 21  
 Fax +41 (0)71 888 10 84  
 info@hotel-walzenhausen.ch  
 www.hotel-walzenhausen.ch

### Nordic Fitness Hotel

Hotel Walzenhausen,  
 www.hotel-walzenhausen.ch

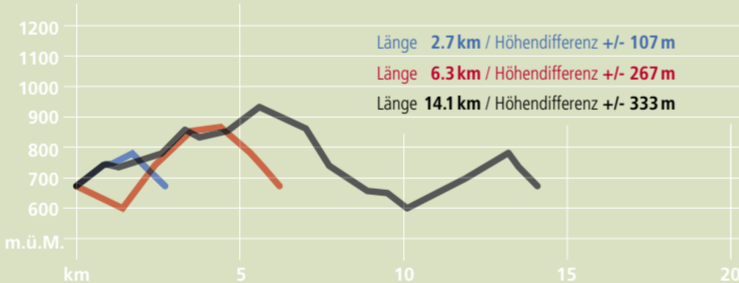
### Information/Auskunft

Verkehrsbüro Walzenhausen  
 Dorf 48  
 CH-9428 Walzenhausen  
 Telefon +41 (0)71 888 24 70  
 Fax +41 (0)71 888 55 90  
 verkehrsverein@walzenhausen.ch  
 www.walzenhausen.ch

### Nordic Fitness Fachhändler

Carve Sport Kurt, Heiden  
 +41 (0)71 891 22 11

*Nordic Walking steigert die Sauerstoffzufuhr des gesamten Organismus*



### Rundstrecken:

- a** Hotel Walzenhausen – Hostet – Ledi – Rosenberg – Hotel Walzenhausen
- b** Hotel Walzenhausen – Allmendensberg – Hostet – Gebhartshöhe – Hotel Walzenhausen
- c** Hotel Walzenhausen – Sonder – Lachen – Meldegg – Hotel Walzenhausen

## Nordic Fitness Center Gais 933 m.ü.M.

### Ausgangspunkt

Hotel Krone Gais  
 Dorfplatz 6  
 CH-9056 Gais  
 Telefon +41 (0)71 790 06 90  
 Fax +41 (0)71 790 06 91  
 info@krone-gais.ch  
 www.krone-gais.ch

### Nordic Fitness Hotels

Gasthof zum Hirschen, [www.hirschen-gais.ch](http://www.hirschen-gais.ch)  
 Idyll Gais, [www.idyll-gais.ch](http://www.idyll-gais.ch)  
 Hotel Krone Gais, [www.krone-gais.ch](http://www.krone-gais.ch)  
 Gasthaus Sternen, [www.sternengais.ch](http://www.sternengais.ch)

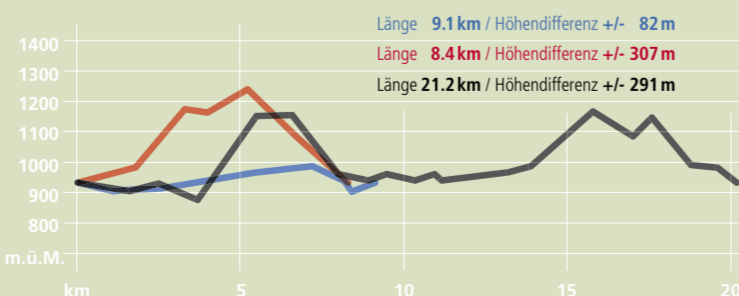
### Information/Auskunft

Verkehrsbüro Gais  
 CH-9056 Gais  
 Telefon +41 (0)71 793 16 44  
 Fax +41 (0)71 793 35 44  
 gaiserverkehrsbuero@swissonline.ch  
 www.gaisverkehrsbuero.ch

### Nordic Fitness Fachhändler

SWIPT, Gais, [www.wind.ch](http://www.wind.ch)

*Nordic Walking löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich*



### Rundstrecken:

- a** Hotel Krone – Foren – Zwislen – Höhenweg – Hotel Krone
- b** Hotel Krone – Schwäbrig – Gäbris – Obergais – Hotel Krone
- c** Hotel Krone – Hirschberg – Sommersberg – Schwäbrig – Hotel Krone

## Nordic Fitness Center Gonten 915 m.ü.M.

### Ausgangspunkt

Golfplatz Gonten  
 Golf & Country AG  
 CH-9108 Gonten  
 Telefon +41 (0)71 795 40 60  
 Fax +41 (0)71 795 40 61  
 pro@golfplatz.ch  
 www.golfplatz.ch

### Nordic Fitness Hotels

Hotel Garni Golf, [www.golfplatz.ch](http://www.golfplatz.ch)  
 Gasthof Weissbadbrücke, Weissbad  
[www.weissbadbruecke.ch](http://www.weissbadbruecke.ch)  
 Hotel Hof Weissbad, Weissbad  
[www.hofweissbad.ch](http://www.hofweissbad.ch)

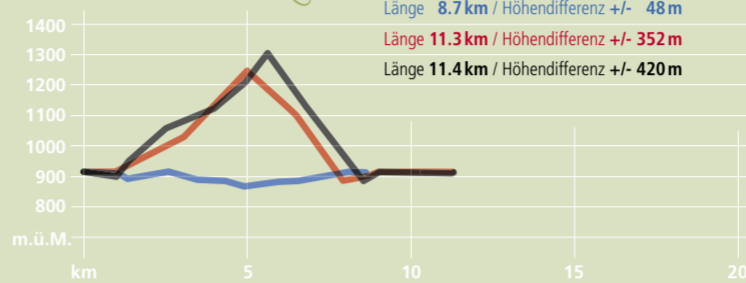
### Information/Auskunft

Golfplatz Gonten  
 Golf & Country AG  
 CH-9108 Gonten  
 Telefon +41 (0)71 795 40 60  
 Fax +41 (0)71 795 40 61  
 pro@golfplatz.ch  
[www.golfplatz.ch](http://www.golfplatz.ch)

### Nordic Fitness Fachhändler

Sport und Mode Baumann  
 Appenzell, +41 (0)71 787 35 45  
 Fässler Sport, Appenzell  
 +41 (0)71 787 12 91

*Nordic Walking ökonomisiert die Herzarbeit*



### Rundstrecken:

- a** Golfplatz – Barfussweg Jakobsbad – Gonten – Wanderweg nördl. der Strasse – Golfplatz
- b** Golfplatz – Kaubad – Chlepfhütte – Gonten – Wanderweg nördl. der Strasse – Golfplatz
- c** Golfplatz – Himmelberg – Hundwilerhöhi – Gonten – Barfussweg – Golfplatz

## Nordic Fitness Center Urnäsch 832 m.ü.M.

### Ausgangspunkt

Hotel Krone  
 Appenzellerstrasse 2  
 CH-9107 Urnäsch  
 Telefon +41 (0)71 364 15 15  
 Fax +41 (0)71 364 23 81  
 info@krone-urnaes.ch  
 www.krone-urnaes.ch

### Nordic Fitness Hotels

Hotel Krone, [www.krone-urnaes.ch](http://www.krone-urnaes.ch)  
 Gasthaus Ochsen, +41 (0)71 364 10 66  
 Gasthaus Rossfall, [www.rossfall.ch](http://www.rossfall.ch)  
 Hotel Restaurant Scheidweg  
 +41 (0)71 364 11 42  
 Hotel Restaurant Schönau  
[www.schoenau-urnaes.ch](http://www.schoenau-urnaes.ch)

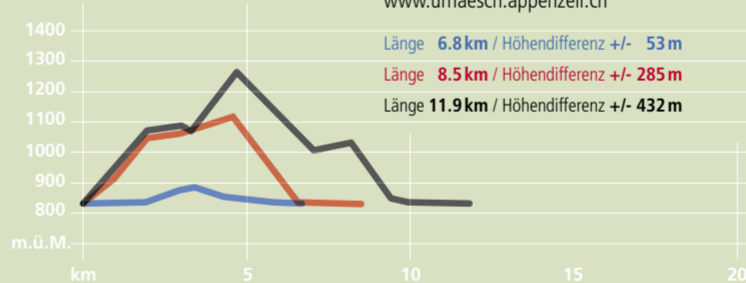
### Information/Auskunft

Tourist Information Urnäsch  
 Postfach 37  
 CH-9107 Urnäsch  
 Telefon +41 (0)71 364 26 40  
 Fax +41 (0)71 364 23 02  
 urnaes.ch@appenzell.ch  
[www.urnaes.ch.appenzell.ch](http://www.urnaes.ch.appenzell.ch)

### Nordic Fitness Fachhändler

WAKO Sport, Teufen  
[www.wakosport.ch](http://www.wakosport.ch)

*Nordic Walking stärkt das Immunsystem.*



### Rundstrecken:

- a** Hotel Krone – Grünau – Steinenmoos – Grünau – Hotel Krone
- b** Hotel Krone – Osteregg – Blattendürren – Guggeien – Hotel Krone
- c** Hotel Krone – Tüfenberg – Hochhamm – Egg – Hotel Krone

## Nordic Fitness Center Schwägälp 1355 m.ü.M.

### Ausgangspunkt

Berghotel Schwägälp  
 CH-9107 Schwägälp  
 Telefon +41 (0)71 365 66 00  
 Fax +41 (0)71 365 66 01  
 hotel@saentisbahn.ch  
 www.saentisbahn.ch

### Nordic Fitness Hotel

Berghotel Schwägälp  
[www.saentisbahn.ch](http://www.saentisbahn.ch)

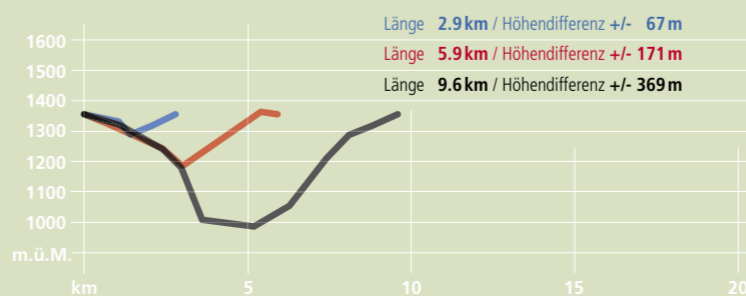
### Information/Auskunft

Säntis-Schwebbahn AG  
 CH-9107 Schwägälp  
 Telefon +41 (0)71 365 65 65  
 Fax +41 (0)71 365 65 66  
 kontakt@saentisbahn.ch  
[www.saentisbahn.ch](http://www.saentisbahn.ch)

### Nordic Fitness Fachhändler

Shop im Berghotel Schwägälp  
[www.saentisbahn.ch](http://www.saentisbahn.ch)

*Nordic Walking fördert den Abbau von Stresshormonen*



### Rundstrecken:

- a** Berghotel Schwägälp – Klekelmoos – Gasthaus Passhöhe – Bellis – Berghotel Schwägälp
- b** Berghotel Schwägälp – Zweigemmer – Tanne – Hungbüel – Berghotel Schwägälp
- c** Berghotel Schwägälp – Aueli – Steinflue – Chräzerli – Berghotel Schwägälp

## Hauptsponsor:



## Co-Sponsoren:

