

Vom Bodensee zum Bosphorus

„Start frei“ zum einmaligen 1600 km Nordic Walking Erlebnis durch 8 Länder

7 Wochen, 8 verschiedene Länder und 1600 km Nordic Walking. Käsknöpfe oder vegetarisch gefüllte Weinblätter? Der Bregenzer Nordic Walking Experte Franz Ressmann bietet im kommenden Jahr (12. April bis 31. Mai 2010) ein einmaliges Gesundheits- und erlebnisorientiertes Walking Paket für Genießer. „Neben der sportlichen Herausforderung kommt bei diesem Sportanlass der besonderen Art zwischen Bregenz und Istanbul natürlich der Action Faktor auch nicht zu kurz. Wir organisieren eine Wanderung, die Menschen und Kulturen verbindet und Brücken zwischen Sport und Kultur baut. Dabei stehen das flotte Gehen mit den Stöcken und das Naturerlebnis im Mittelpunkt. Die Streckenführung ist einmalig, noch nie in dieser Form begangen, sorgfältig ausgewählt und in persönlichen Testläufen überprüft“.

Einmaliges Bodensee – Bosphorus Projekt

Die Theoriefakten der im kommenden Jahr erstmals durchgeführten Nordic Walking Tour zwischen Bregenz und Istanbul sprechen eine besondere Sprache. Egal ob „Güle, güle“ „Buongiorno“ oder auch „kalimera“ in Griechenland. Der Routenverlauf ist so gewählt, dass keine großen Höhen überwunden werden müssen. Die Gruppe von 12 Personen wird in Bregenz starten und anschließend in 47 Tagen 8 verschiedene Länder durchwandern. Ein Grossteil der Route führt dabei dem Meer entlang, wo auch eine ausreichende Infrastruktur vorhanden ist. Die durchschnittliche Tagesetappenlänge beträgt 35 km. Jeder fünfte bis siebente Tag ist ein Ruhetag. „Als ich mit der Planung des Bodensee – Bosphorus Projektes vor gut einem Jahr begonnen habe, stand der sportliche Aspekt im Vordergrund. Heute weiß ich, dass diese einmalige Tour viele landschaftliche und kulturelle Besonderheiten aufweist und damit weit über das Sportliche hinausgeht“, sagt Franz Ressmann, der Organisator und Leiter dieser Wanderung. „Unser Ziel ist es, das alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesund und wohlauf in Istanbul ankommen. Außerdem werden sie, sowohl im gesundheitlichen als auch im psychischen Allgemeinzustand deutliche Verbesserungen feststellen können“.

Freude am Gehen und Teamgeist

Auf der variantenreichen Strecke zwischen Bregenz und Istanbul geht es nicht um Spitzenleistung und Geschwindigkeit. Gute Ausdauer, Kontinuität, Durchhaltevermögen und Gruppenfähigkeit bilden den Schlüssel für den erfolgreichen „Zieleinlauf“ in Istanbul. Hauptkoordinator Franz Ressmann: „Natürlich gibt es auch ein kleines Anforderungsprofil für die Teilnehmer: Freude am Gehen, im speziellen dem Nordic Walking, eine gute Kondition und gern gemeinsam unterwegs sein bilden die Grundvoraussetzungen für die eindrucksvolle Mischung aus Lebensfreude, Bewegung, Kultur und Natur“.

Gezieltes Aufbautraining

Das Organisationsteam der Tour bietet bereits im Vorfeld des besonderen Erlebnisses verschiedene Leistungstests an. Die medizinischen Auswertungen werden zur Ermittlung der endgültigen Teilnehmergeauswahl herangezogen. Gewisse medizinische Daten, wie z.B. leichter Bluthochdruck, ungünstige Blutfettwerte oder Altersdiabetes sind kein Ausschlussgrund. Im Rahmen der medizinisch- und sportwissenschaftlichen Auswertung sind solche Abweichungen sogar willkommen. Dieses „Nordic Walking Erlebnis“ wird sich sehr positiv auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auswirken, gibt sich Franz Ressmann überzeugt:

„Langes Wandern erweitert und schärft die Sinne. Es fördert die Gesundheit und stärkt die Psyche. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer 1600 km Erlebnistour durch 8 Länder werden optimal auf das Ereignis vorbereitet und auch von Sponsoren ausgestattet“.

Faktbox:

Termin: 12. April bis 31. Mai 2010

7 Wochen, 1600 km durch Österreich - Schweiz – Österreich - Norditalien - Slowenien - Kroatien - Bosnien-Herzegowina - Kroatien - Süditalien - Griechenland - Türkei

Ausführliche Informationen: www.bo-bo.info

Organisator: Franz Ressmann, Bregenz, Tel.: 0699 19474800 office@franzbewegt.at

www.franzbewegt.at