



Alles im grünen Bereich:  
Das Test-Team auf der Piste.

# Neue deutsche Fitnesswelle

**Schuhe und Stöcke für Nordic Walking** Schuhe, Stöcke, Kursgebühren – der Start in die neue Sportart Nordic Walking kann teuer werden. Wir zeigen, womit Sie nicht am Stock gehen.



Härtetest im Labor: Links im Bild die Prüfung der Haltbarkeit von Stöcken. Unten wird die Dauerbiegefestigkeit der Schuhe in 30 000 Hüben getestet. Rechts eine typische Handschlaufe der Stöcke.



**D**urch Deutschland geht ein Ruck. Schon über zwei Millionen Aktive – vor allem Frauen aller Altersklassen – beteiligen sich an der Trendsportart Nordic Walking. Kennzeichen sind zwei Stöcke, ähnlich denen, die winters bei Skilangläufern zum Einsatz kommen. Sie sind das eigentlich „Nordische“ am „Walking“, das in seiner ursprünglichen Form noch nicht am Stock ging. Geburtsort der neuen deutschen Fitnesswelle waren die Länder Skandinaviens, wo man auch im Sommer schon für die Skilanglaufsaison trainieren wollte.

## 100 bis 200 Euro für den Start

Für den neuen Sport gibt es spezielle Schuhe. Doch zunächst kann man auch mit stabilen Sport- oder Joggingsschuhen (Test siehe 6/05) erst einmal ausprobieren, ob man das flotte Gehen mit Stöcken wirklich mag. Wer es mit sportlichem Ehrgeiz betreibt, wird an einem speziellen Schuh nicht vorbeikommen. Wir haben die Ausstattung getestet: insgesamt 15 Schuhe und 14 Stöcke.

Bevor es mit neuem Material auf die Piste geht, heißt es zuvor, die richtige Wahl zu treffen: Die von uns für den Test gekauften Schuhe kosteten zwischen 15 und 120 Euro, die Stöcke 18 bis 90 Euro. Für beides kann man natürlich auch noch mehr ausgeben. Aber so zwischen 100 und 200 Euro dürfte der Nordic-Walking-Start schon kosten. Und da ein Grundkurs in der neuen Technik der Fortbewegung ratsam ist, kommen bei professionellen Trainern gern noch mal zwischen 60 und 90 Euro dazu. Das textile Outfit sollte locker und luftige Sport- oder Freizeitbekleidung sein. Alles in allem also kein ganz billiger Spaß – vor allem, wenn gleich die ganze Familie mitmacht.

## Was Billigangebote taugen

Als wir die Produkte für diesen Test bundesweit und anonym besorgten, boten Lidl und Norma gerade Schuhe für 15 Euro beziehungsweise 20 Euro an. Stöcke gab es bei Aldi, Norma und Plus zu Schnäppchenpreisen zwischen 18 und 20 Euro. Wir kauften und testeten die Aktionsangebote, um zu sehen, was Billigangebote taugen. Bei den nur „ausreichenden“ Schuhen lautet unser Rat für dieses Mal: Besser nicht. Bei den Stöcken fällt die Bewertung wesentlich positiver aus. Natürlich lassen sich die Ergebnisse

nicht direkt auf künftige Angebote beim Discounter übertragen, aber sie zeigen, worauf man sich einlässt.

Das Auffälligste am Nordic Walking sind die Stöcke. Mit ihnen gibt man sich abwechselnd rechts und links einen zusätzlichen Schub nach vorn. Dabei werden Brust-, Schulter- und Armmuskulatur beansprucht und trainiert. Die Gelenke an Rücken, Hüfte, Knie und Füßen werden, verglichen mit den Beanspruchungen beim Jogging, geschont, das Herz-Kreislauf-System dennoch gut trainiert.

### Die richtige Technik

Die richtige Technik bei der Koordination von Stöcken und Beinen sowie der optimale Stockeinsatz müssen gelernt werden. So fasst man den Griff nur beim Stockeinsatz an – das Abstützen für die beschleunigte Vorwärtsbewegung erfolgt mit gelöster Hand vorwiegend über die Stockschlaufe. Am besten gehen Anfänger in einen Grundkurs bei einem professionellen Trainer. Auch an diversen Volkshochschulen werden Kurse angeboten. Vernünftig betrieben, bringt Nordic Walking einen Gewinn für Fitness und Gesundheit, stärkt Kondition und Muskeln. Vor allem Untrainierte, Übergewichtige und Ältere sollten vor den ersten Schritten ärztlichen Rat einholen.

### „Gute“ Stöcke ab 50 Euro

Die Mehrzahl der Stöcke im Test schnitt mit „gut“ im Endurteil ab – sogar die billigen Aktionsware-Angebote von Aldi und Norma. Gäbe es die „Guten“ von Norma und Aldi noch, wären sie mit Preisen von 18 und 20 Euro sogar zu unseren Testfavoriten avanciert. Eine ganze Reihe weiterer „guter“ Stöcke rundet das positive Gesamtbild ab. Bester Stock war Leki Flash Carbon für 79 Euro. Der Abstand zu den Nächstbesseren ist aber relativ gering und so kann der Preis die Führungsrolle bei der Auswahl übernehmen: Mehr als 50 Euro muss man für einen „guten“ Stock nicht ausgeben.

Bei Nordic-Walking-Stöcken wird viel über das Material diskutiert. In unserem Praxistest wurden die Karbonstöcke tendenziell besser beurteilt als die aus Aluminium. Grund könnte das etwas geringere Gewicht und die leicht bessere Dämpfung sein. „Karbonstöcke“ haben aber meist nur einen Karbonanteil – gemixt mit Glasfaser. Reine Karbonstöcke wären nicht

nur sehr teuer, sondern auch relativ hart, spröde und schlagempfindlich.

Auch die Frage, ob Stöcke mit fester oder variabler Länge besser sind, bringt die Gemeinde in Wallung. Aus unserer Sicht sind die stufenlos (Ausnahme: Exel Family) längenverstellbaren Teleskopstöcke nicht so schlecht wie sie oft gemacht werden. Ihr großer Vorteil ist das geringe Packmaß, die Anpassungsfähigkeit an verschiedene Geländeformen und die Möglichkeit, sie weiterzugeben, weil die Länge individuell einstellbar ist. Die zentimetergenaue Anpassung ist dagegen nur ein theoretischer Vorteil. Mit der Faustformel „zwei Drittel der Körpergröße für die Stocklänge“ kommt man in der Praxis normalerweise recht gut zurecht.

### Es klappert im Teleskop

Nachteilig bei den meisten Teleskopstöcken sind das höhere Gewicht und die etwas schlechtere Balance sowie der höhere Pflegeaufwand. Bei einigen Modellen im



**FREIE HAND:** Beim Leki Flash Carbon lässt sich die Schlaufe mit einem Griff vom Stock lösen.

Test waren auch Klappergeräusche zu hören. Bei den Plus Power Walking Stöcken war das Wiederaufdrehen zum Zusammenschieben nach längerer Tour schwierig und kostete zu viel Kraft.

Die Schlaufen der Stöcke sollen fest an der Hand sitzen, um eine optimale Kraftübertragung und Führung des Stocks sicher zu stellen. Beim Karstadt Walker II erfüllt die herkömmliche Skistockschlaufe diese Anforderung allenfalls „befriedigend“. Der Rasterverschluss von Leki bietet beim Flash Carbon die Möglichkeit, die gesamte Schlaufe mit einem Griff vom Stock zu lösen (siehe Foto auf dieser Seite). Vorteil: Die fürs Walking exakt eingestellte Schlaufe muss nicht geöffnet werden, wenn man einen Schnürsenkel binden, auf die Karte sehen, oder ein Getränk aus dem Rucksack holen will.

## test UNSER RAT

Bevor Sie sich in Ausgaben stürzen, sollten Sie testen, ob Ihnen Nordic Walking liegt. Dafür reichen normale Laufschuhe und ausgeliehene Stöcke. Sagt Ihnen der Sport zu, kommen Sie nicht an Spezialschuhen vorbei. Unter den „guten“ **Schuhen** ohne Membran hat erfreulicherweise der billigste am besten abgeschnitten: **Reebok Sporterra DMX** (75 Euro). Besonders gute Eigenschaften bei Nässe haben Schuhe mit Feuchtigkeitsmembran, wie am Beispiel des **Salomon XA Comp XCR** für happige 120 Euro zu sehen ist. Für „gute“ **Markenstöcke** müssen Sie nicht mehr als 50 Euro ausgeben: Ob Sie einen Teleskopstock wie **Komperdell Spirit II** oder einen mit fester Länge wie **Fizan NW** nehmen, ist Geschmackssache. Der beste Stock unter den „Guten“ – **Leki Flash Carbon** – ist mit 79 Euro allerdings etwas teurer.



**GUT IM GRIFF:** Die Schuhe von Salomon lassen sich besonders komfortabel schnüren.

### „Gute“ Schuhe ab 75 Euro

Muss man für Nordic Walking tatsächlich spezielles Schuhwerk anschaffen? Wer richtig Ernst macht mit dem neuen Sport, kommt an einem Spezialschuh nicht vorbei. Tatsächlich belastet der neue Sport den Fuß anders als das normale Walking, das Wandern oder gar Joggen. Die Dämpfung muss nicht so groß sein wie beim Joggingsschuh, die Sohle nicht so dick und das Profil nicht ganz so ausgeprägt wie beim Leichtwanderschuh. Klassische Laufschuhe haben eine leicht biegsame Form, Nordic-Walking-Schuhe dagegen eine stärker profilierte Sohle mit breiter geschnittenem Zehenbereich und abgeschrägten Spitzen und Hacken. Sie sind ähnlich aufgebaut wie die normalen Walking-Schuhe, brauchen aber bessere Stütz- und Führungseigenschaften. ▶

Lesen Sie weiter auf Seite 82

## Ohne Feuchtigkeitsmembran

### 1 Reebok 75 Euro

**GUT (1,9)**

Relativ billiger, angenehm zu tragender Schuh mit gutem Halt, guter Dämpfung und sicherem Tritt. Beste Rutschfestigkeit im Test.



### 2 Meindl 100 Euro

**GUT (2,0)**

Aufwendig verarbeiteter, luftiger Schuh mit guter Passform und Stützwirkung. Aber Rutschfestigkeit nicht optimal.



### 3 Salomon II 100 Euro

**GUT (2,0)**

Funktioneller Schönwetter-Schuh mit sehr guter Durchlüftung, aber großen Schwächen bei Nässe. Komfortable Einhandschnürung



### 7 Columbia 90 Euro

**GUT (2,4)**

Angenehm zu tragender Schuh mit festem Halt und trittsicherer Sohle. Trocknet aber bei feuchter Witterung nicht so schnell ab.



### 8 Garmont 100 Euro

**BEFRIEDIG.(2,6)**

Stabiler und robuster Schuh mit etwas steifer Sohle. Laufeigenschaften nicht optimal. Aber sehr gute Dämpfung



### 9 Nike 115 Euro

**BEFRIEDIG.(2,6)**

Teurer, angenehm zu tragender und funktioneller Schuh. Gute Wasserdichtheit. Nur ausreichende Trocknung und Rutschfestigkeit.



test Nordic-Walking-Schuhe für Frauen und Männer		Ohne Feuchtigkeitsmembran							
	Gewichtung	1 Reebok Sporterra DMX	2 Meindl Taifoon	3 Salomon XA Comp II	4 Ecco Receptor	5 Lowa Scarab II	6 Adidas one walk Geo II	7 Columbia Titanium Deeogee	8 Garmont Nagevi
Mittlerer Preis in Euro ca.		75	100	100	90	90	110	90	100
Lieferbare Größen für Frauen / Männer		38–43 / 41–47	3,5–8 / 6–12	3,5–8,5 / 6,5–13,5	35–42 / 40–47	3,5–9 / 6,5–13	3,5–11,5 / 3,5–14,5	36–42 / 40–48	3–9 / 5–13
Gewicht pro Paar in g (Herrengroße 8,5)		806	856	673	850	1027	742	756	907
Verschlussystem <sup>1)</sup>		6 S, 1 ZS	7 S, 2 ZS	5 S <sup>7)</sup>	5 Ö, 1 S, 1 Z S	6 S, 1 ZS	5 Ö, 1 ZS	1 Ö, 6 S	4 S, 1 ZS
<b>test-QUALITÄTSURTEIL</b>	<b>100 %</b>	<b>GUT (1,9)</b>	<b>GUT (2,0)</b>	<b>GUT (2,0)</b>	<b>GUT (2,2)</b>	<b>GUT (2,2)</b>	<b>GUT (2,3)</b>	<b>GUT (2,4)</b>	<b>BEFRIEDIGEND (2,6)</b>
<b>NORDIC WALKING</b>	<b>60 %</b>	<b>gut (1,8)</b>	<b>gut (1,8)</b>	<b>gut (1,8)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>gut (2,2)</b>	<b>befriedig. (2,6) <sup>1)</sup></b>
Trage- und Laufkomfort		+	+	+	+	+	+	+	○
An- und Ausziehen		++	+	++	+	+	+	+	○
Sitz, Passform, Stützwirkung		+	+	++	+	+	+	+	+
<b>MATERIAL</b>	<b>40 %</b>	<b>gut (2,1)</b>	<b>gut (2,4)</b>	<b>gut (2,4)</b>	<b>befriedig. (2,6)</b>	<b>befriedig. (2,6)</b>	<b>befriedig. (2,7)</b>	<b>befriedig. (2,7)</b>	<b>gut (2,3)</b>
Wasserdichtheit/ Schuhklima (Durchlüftung)		○/+	○/+	-/+	○/+	○/+	+ / ○	○/+	○/○
Trocknen		○	○	○	○	○	○	○	+
Rutschfestigkeit		++	○	+	○	○	+	+	+
Dauerbiegefestigkeit der Sohle		++	++	++	++	++	++	++	++
Beständigkeit der Dämpfung		+	+	+	+	++	+	+	++
Schnürung		+	+	++	+	+	+	+	+
Pflegehinweise		○	+	○	○	+	○	○	○
<b>EIGNUNGSPROFIL</b>	<b>0 %</b>	<b>Die Eignungsbeurteilungen basieren auf den Ergebnissen der Untersuchung. Die Eignung für unterschiedliche</b>							
Asphalt und Pflaster		+	+	+	+	+	+	+	+
Befestigte Wege und Schotter		+	+	+	+	+	+	+	+
Waldboden		+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:</b>		<b>Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.</b>			<b>*) Führt zur Abwertung</b> (siehe „Ausgewählt ...“ auf Seite 83).			<b>2) Aktionsware am 7. März 2005, Preis: 20 Euro.</b>	
								1) Ö = Ösen. S = Schlaufen. ZS = Zungenschlaufe.	



**4 Ecco**  
**90 Euro**

**GUT (2,2)**

Bequemer und sauber verarbeiteter Schuh mit gutem Halt. Aber keine optimale Rutschfestigkeit der Sohle.



**5 Lowa**  
**90 Euro**

**GUT (2,2)**

Gut verarbeiteter, haltbarer und relativ schwerer Schuh. Unbefriedigend in Wasserdichtheit und Trocknung, aber gute Durchlüftung.



**6 Adidas**  
**110 Euro**

**GUT (2,3)**

Aufwendig verarbeiteter, stabiler und leichter, aber relativ teurer Schuh im klassischen Lederdesign. Auch ohne Membran gut wasserdicht. Trocknet aber nicht so schnell ab.



**10 New Balance**  
**100 Euro**

**BEFRIED. (2,7)**

Schuh mit nur mittelmäßigen Laufeigenschaften. Fußklima nur befriedigend, nicht wasserdicht. Innovativer Schnürsenkel (siehe Seite 83).



**11 Koflach**  
**60 Euro**

**BEFRIEDIG. (2,9)**

Billigster Markenschuh des Tests. Befriedigend in Trage- und Laufkomfort, aber nur ausreichend in Wasserdichtheit und Trocknung.



**12 Norma**  
**Nicht mehr angeboten**

**AUSREICH. (3,6)**

Aktionsware für 20 Euro: Weniger haltbarer Schuh mit nur ausreichender Stützwirkung und Torsionssteifigkeit.



**13 Lidl**

**Nicht mehr angeboten**

**AUSREICH. (3,8)**

Aktionsware für 15 Euro: Einfacher, leichter Schuh mit wenig Stützwirkung und Halt. Auf Asphalt und Pflaster das schlechteste Ergebnis des Tests.



**Mit Feuchtigkeitsmembran**

**14 Salomon XCR**  
**120 Euro**

**GUT (1,8)**

Teuerster Schuh des Tests. Angenehm zu tragen, aber wegen Goretex-membran im Klima nur befriedigend. Auslaufmodell.



**15 asics**  
**90 Euro**

**GUT (2,2)**

Angenehm zu tragender Schuh mit Feuchtigkeitsmembran, der auch auf nassen Waldböden keine Feuchtigkeit durchlässt. Aber Schuhklima nicht optimal.



						Mit Feuchtigkeitsmembran
9 Nike Air Structure Walk	10 New Balance M 871 OR W 871 GR	11 Koflach Cross Light	12 Norma Power Walking Schuh	13 Lidl Walkingschuh	14 Salomon XA Comp XCR 4) 5)	15 asics Gel Hodaka 6)
115	100	60	Nicht mehr im Angebot 2)	Nicht mehr im Angebot 3)	120	90
6-13 / 6-15	5-12 / 7-14	36-47; Unisex	37-45; Unisex	36-41 / 41-46	3,5-8,5 / 6,5-13,5	6-11 / 8-14
757	757	882	750	629	747	788
5 Ö, 1 ZS	2 Ö, 4 S	4 S	5 Ö, 2 S, 1 ZS	5 Ö, 1 ZS	5 S 7)	6 Ö, 1 S, 1 ZS
BEFRIEDIGEND (2,6)	BEFRIEDIGEND (2,7)	BEFRIEDIGEND (2,9)	AUSREICHEND (3,6)	AUSREICHEND (3,8)	GUT (1,8)	GUT (2,2)
gut (2,0)	befriedig. (2,7)	befriedig. (2,6)	ausreich. (3,6) *)	ausreich. (3,8) *)	gut (1,7)	gut (2,0)
+	o	o	o	o	+	+
+	o	+	o	+	++	o
+	o	o	⊖ *)	⊖ *)	+	+
befriedig. (3,5)	gut (2,5)	befriedig. (3,3)	befriedig. (2,7)	gut (2,5)	gut (1,9)	gut (2,4)
+/o	⊖/o	⊖/+	o/o	+/o	++/o	++/o
⊖	⊖	⊖	o	o	++	+
⊖	+	o	+	+	+	o
+	++	+	o	++	++	++
o	+	o	+	+	+	+
+	++	+	+	+	++	o
⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	o
<b>Bodenverhältnisse floss nicht in das test-Qualitätsurteil ein.</b>						
+	o	o	o	⊖	+	+
+	o	o	+	o	++	+
+	o	o	+	o	++	+

3) Aktionsware am 31. März 2005, Preis: 15 Euro.  
4) Mit Feuchtigkeitsmembran Goretex.

5) Laut Anbieter Auslaufmodell, Nachfolgemodell XA Comp II XCR.  
6) Mit Feuchtigkeitsmembran Walotex.  
7) Mit Einhand-Kormfortschnürung (siehe Abbildung Seite 79).

Anbieter siehe Seite 100.

Des Weiteren sollten sie eine stabile Fersenkappe haben. Die insgesamt etwas breitere Sohle bewirkt zusätzlich eine bessere Abstützung und Bodenhaftung.

Die von uns getesteten Schuhe in der Preiskategorie bis 120 Euro waren in ihrer Mehrzahl recht ordentlich. Eine negative



Der Stock hält: Überprüfung der Rutschfestigkeit (Grip) des Pads auf Asphalt.

Ausnahme machten die beiden billigen Modelle, die im März für 15 und 20 Euro kurzzeitig bei Norma und Lidl standen. Den besten Eindruck unter den Schuhen ohne Membran hinterließ Reebok Sporterra DMX. Dass er mit einem Preis von 75 Euro auch noch der billigste unter den „guten“ Schuhen war, macht ihn zur ersten Wahl im Testfeld.

Von den beiden exemplarisch mitgeprüften Schuhen mit Feuchtigkeitsmembran war der Salomon XA Comp XCR der beste, mit 120 Euro aber auch der teuerste. Die bessere Gesamtnote verdankt er seiner Komfortschnürung. Die eingebaute Feuchtigkeitsmembran verschafft Salomon XA Comp XCR und asics Gel Hodaka einen Vorsprung in der Wasserdichtigkeit gegenüber den Schuhen ohne Membran.

Nachteil bei Schuhen mit Membran ist das schlechtere Schuhklima. Eine wasserdichte, aber gleichzeitig für die natürlichen Ausdünstungen des Fußes dampfdurchlässige Membran verteuert Nordic Walking Schuhe um etwa 30 bis 40 Euro. Sie ist aber nicht immer sinnvoll: Bei trockenem und heißem Wetter durchlüften Schuhe mit großflächigen Lüftungsöffnungen deutlich besser. Die Kehrseite: Schon eine Wasserpfütze oder feuchte Wiese kann zu unangenehm nassen Füßen führen.

Als Kompromiss bieten sich Schuhe an, die ohne Membran akzeptabel wasserdicht sind. Im Testfeld gilt das für Adidas one walk und Nike Air Structure.

Die meisten der getesteten Nordic-Walking-Schuhe haben Gummisohlen mit



test Nordic-Walking-Stöcke		Stöcke mit fester Länge						
	Gewichtung	1 Leki Flash carbon	2 Fizan NW Trail x-Lite	3 Komperdell Spirit Composite	4 Swix NW 033 CT 4	5 Exel Trainer Pro	6 Gabel Stride X 3	7 Norma Nordic Sports
Mittlerer Preis in Euro ca.		79	50	50	80	80	65	Nicht mehr im Angebot <sup>3)</sup>
Lieferbare Längen oder Verstellbereich in cm		105–135	100–135	105–135	100–140	100–140	80–140	110–125
Gewicht pro Stock in g		195	175	193	206	191	223	243
Material des Rohres <sup>1)</sup>		Karbon	Karbon	Karbon	Karbon	Karbon	Karbon	Aluminium
Material des Griffes <sup>2)</sup>		KS/ Kork	KS, gummiartig	KS, lederartig	KS	KS	KS / Kork	Kork
<b>test-QUALITÄTSURTEIL</b>	<b>100 %</b>	<b>GUT (2,0)</b>	<b>GUT (2,1)</b>	<b>GUT (2,2)</b>	<b>GUT (2,2)</b>	<b>GUT (2,3)</b>	<b>GUT (2,5)</b>	<b>GUT (2,2)</b>
<b>NORDIC WALKING</b>	<b>60 %</b>	<b>gut (1,8)</b>	<b>gut (1,8)</b>	<b>gut (2,2)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>befriedig. (2,6)</b>	<b>gut (2,2)</b>
Komfort von Schlaufe und Griff		+	+	+	+	+	+	+
Schwungung, Dämpfung, Balance		+	+	+	+	+	○	+
Geräusch beim Laufen		+	+	+	+	+	○	+
Wechseln des Pads		○	++	++	++	○	++	++
Längenverstellung		Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt
<b>MATERIAL</b>	<b>40 %</b>	<b>gut (2,2)</b>	<b>befriedig. (2,6)</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>befriedig. (2,6)</b>	<b>gut (2,4)</b>	<b>gut (2,4)</b>	<b>gut (2,1)</b>
Gleichheit der Stöcke		++	+	++	○	+	+	+
Rutschfestigkeit von Spitze und Pad (Grip)		○	○	○	○	○	○	+
Handschlaufe und Griff		+	○	+	+	+	+	+
Haltbarkeit, Zuverlässigkeit		+	+	+	+	+	+	+
<b>EIGNUNGSPROFIL</b>	<b>0 %</b>	<b>Die Eignungsbeurteilungen basieren auf den Ergebnissen der Untersuchung. Die Eignung für unterschiedliche</b>						
Asphalt und Pflaster (mit Pad)		+	+	+	+	+	⊖	+
Befestigte Wege und Schotter		+	+	+	+	+	○	+
Waldboden		+	+	+	+	+	+	+
<b>Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:</b>		<b>Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.</b>					<b>1)</b> Stöcke aus Karbon haben nur einen gewissen Karbonanteil.	
++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5).		Anbieter siehe Seite 100.					Als weiteres Material wird vor allem Glasfaser (fibre) verarbeitet.	
⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). – = Mangelhaft (4,6–5,5).		*) <b>Führt zur Abwertung</b> (siehe „Ausgewählt ...“ auf Seite 83).					<b>2)</b> KS = Kunststoff. <b>3)</b> Aktionsware am 7. 3. 2005. Preis: 18 Euro.	

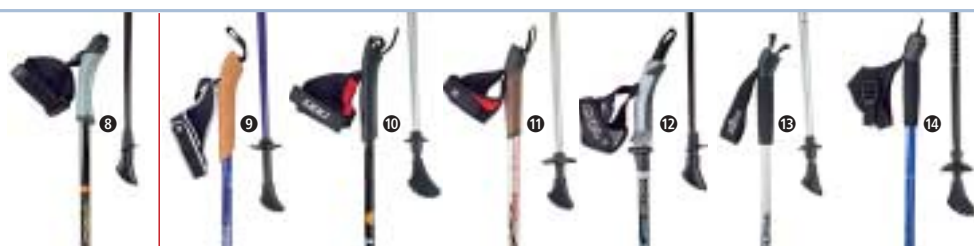
ausgeprägtem Profil, die sowohl auf Asphalt als auch auf befestigten Wegen in Wald und Flur Halt bieten (siehe Tabelle: Eignungsprofil). Die ins Urteil Trage- und Laufkomfort eingeflossenen Dämpfungseigenschaften waren durchweg zufriedenstellend. Ecco Receptor hat in seiner Einlegesohle ein zusätzliches Dämpfungskissen für den Zehenballen, das bei einer Fehlstellung des großen Zehs (Hallux Valgus) hilfreich sein kann.

**Salomon mit komfortabler Schnürung**

Die beiden im Test vertretenen Schuhe von Salomon sind mit einem innovativen Schnürsystem ausgestattet. Die Einhand-Komfortschnürung am XA Comp XCR und am XA Comp II gestattet ein schnelles An- und Ausziehen der Schuhe, ohne dass

sich die Schnürung beim Tragen lockert. Beim New Balance ist die Schnürung zwar auf den ersten Blick klassisch, hat jedoch neuartige Perlenschnur-Schnürsenkel, die sich gut festziehen lassen und dann im gebundenen Zustand nicht mehr rutschen oder nachgeben.

Alle technischen Innovationen können jedoch eines nicht ersetzen: Auch der Nordic-Walking-Schuh muss hundertprozentig passen. Frauen sollten im Zweifelsfall ruhig auch einmal die Herrenmodelle probieren und umgekehrt. Genügend Zeit zur Anprobe ist unerlässlich – am besten mit über den Tag schon strapazierten und etwas geschwollenen Füßen. Wer zu früh kommt, den bestraft ein zu enger Schuh – spätestens nach den ersten Kilometern im Gelände. ■



**Stöcke mit flexibler Länge (Teleskopstöcke)**

8 Aldi (Süd) Nordic Walking Stock	9 Komperdell Spirit II	10 Leki spin	11 Dynamics Nordic vario 9)	12 Exel Nordic Walker Family 6)	13 Karstadt Sport Walker II	14 Plus Power walking Stöcke
Nicht mehr im Angebot 4)	50	59	50	90	25	Nicht mehr im Angebot 5)
105–135	100–135	100–135	85–140	90–135 6)	85–135	80–135
196	239	246	224	235	241	243
Karbon	Aluminium	Aluminium	Aluminium	Karbon	Aluminium	Aluminium
KS	Kork	KS	KS / Kork	KS, gummiartig	KS, geschäumt	KS, geschäumt
GUT (2,3)	GUT (2,4)	GUT (2,4)	BEFRIEDIGEND (2,7)	BEFRIEDIGEND (2,9)	BEFRIEDIGEND (3,1)	BEFRIEDIGEND (2,8)
gut (2,0)	gut (2,4)	gut (2,4)	befriedig. (2,8)	befriedig. (2,6)	befriedig. (2,8)	befriedig. (2,9)
+	+	+	+	+	○	○
+	○	+	○	○	○	○
+	○	+	⊖	+	○	○
++	++	○	++	⊖	++	++
Entfällt	+	+	+	+	+	○
befriedig. (2,8)	gut (2,4)	gut (2,5)	befriedig. (2,6)	befriedig.(3,3)	befriedig. (3,5)	befriedig. (2,8)
+	++	+	+	++	+	⊖
○	○	○	⊖	○	○	+
+	+	+	+	+	+	+
○	+	+	+	⊖ *) 7)	⊖ *) 8)	○
<b>Bodenverhältnisse floss nicht in das test-Qualitätsurteil ein.</b>						
+	+	+	○	+	○	○
+	○	+	○	○	○	○
+	+	+	○	+	○	○

4) Aktionsware am 29. März 2005. Preis: 20 Euro. 5) Aktionsware am 7. April 2005, Preis: 18 Euro. 6) Exel Family ist in drei Varianten erhältlich: 90–105; 105–120 und 120–135 cm. Jede der drei Varianten ist direkt unterhalb des Griffes um jeweils 15 cm in 2,5-cm-Stufen teleskopierbar. 7) Klemmschieber nicht gegen Verlieren gesichert. 8) Schraubteller löst sich. 9) Nachfolgemodell Nordic vario pro.

**AUSGEWÄHLT » GEPRÜFT » BEWERTET**

**Im Test:** 15 Paar Nordic-Walking-Schuhe, darunter exemplarisch zwei mit Membran, sowie 14 Paar Nordic-Walking-Stöcke, davon acht mit fester Länge, und sechs Teleskopstöcke.

**Einkauf** der Prüfmuster: März/April 2005.

**PREISE**

Anbieterbefragung im Mai/Juni 2005.

**ABWERTUNG**

**Schuhe:** Das test-Qualitätsurteil konnte nicht besser sein als das Gruppenurteil Nordic Walking. Bei „ausreichend“ in „Sitz, Passform, Stützwirkung“ wurde das Gruppenurteil Nordic Walking um eine halbe Note abgewertet.

**Stöcke:** War das Urteil „Haltbarkeit, Zuverlässigkeit“ nur „ausreichend“, wurde das Gruppenurteil „Material“ um eine halbe Note abgewertet.

**NORDIC WALKING: 60 %**

Fünf Frauen und drei Männer im Alter zwischen 30 und 60 Jahren (allesamt geübte Walker) testeten für uns Schuhe und Stöcke.

**Schuhe:** Bei unterschiedlichen Witterungs- und Bodenverhältnissen wurden **Trage- und Laufkomfort, An- und Ausziehen, Sitz und Passform** beurteilt. Orthopädische Beurteilung der **Stützwirkung** (Torsionssteifigkeit und Seitenhalt) durch zwei Experten.

**Stöcke:** In Testläufen auf unterschiedlichen Böden wurden **Komfort** von Schlaufe und Griff, **Schwingung, Dämpfung** und **Balance** der Stöcke sowie das bei ihrem Einsatz verursachte **Geräusch** (vor allem auf Asphalt mit Metallspitzen) beurteilt. Unsere Probanden beurteilten außerdem das **Wechseln der Pads** und die **Längenverstellung** bei Teleskopstöcken (Kraftaufwand, Wiederauffinden der Einstellung).

**MATERIAL: 40 %**

**Schuhe:** Das **Schuhklima** wurde im praktischen Gebrauch, **Wasserdichtheit** und **Trocknen** nach Lagerung bei 100 % Luftfeuchte und Eintauchen in Wasser beurteilt. **Rutschfestigkeit** der Sohlen: Haftreibung auf unterschiedlichen, trockenen und feuchten Naturböden durch Reibkraftmessung. **Biegefestigkeit** der Sohle: 30 000 Biegungen (in Anlehnung an ASTM F 1614). **Beständigkeit der Dämpfung** durch Bestimmung der Rückprallelastizität von neuen und getragenen Schuhen durch Impacter. **Schnürung:** Länge, Form und Griffigkeit der Senkel. **Pflegehinweise:** Begutachtung der mitgelieferten Unterlagen. **Stöcke: Gleichheit** der Stöcke nach Länge, Gewicht, Schwerpunktage, **Rutschfestigkeit (Grip)** von Spitzen und Pads auf verschiedenen Untergründen. Länge und Ausführung der **Schlaufen**, Schweiß- und Speichelechtheit der **Griffe** in Anlehnung an DIN 53160. Die **Haltbarkeit** der **Stöcke** wurde in Anlehnung an DIN ISO 7331 (Skistöcke) ermittelt, die **Zuverlässigkeit** im praktischen Gebrauch.

**EIGNUNGSPROFIL: 0 %**

Die Eignung der Schuhe und Stöcke für unterschiedliche Bodenverhältnisse wurde während der Praxistests subjektiv beurteilt (8 Probanden).



## SCHNURLOSE TELEFONE Seite 33-37

**AEG**  
ITM Technology  
Siemensstraße 2  
76344 Eggentalstein-  
Leopoldshafen  
Tel. 07 21/78 38 60  
Fax 07 21/78 86 18  
www.aeg-itm.de

**Audioline**  
Hellersbergstr. 2a  
41460 Neuss  
Tel. 021 31/77 99 00  
Fax 021 31/27 69 90  
www.audioline.de

**T-Com**  
Thomas-Eber-Str. 33  
53879 Euskirchen  
Tel. 0800/30 10 00  
Fax 0800/30 01 04  
www.t-com.de

**Olympia**  
Fahrgasse 5  
65549 Limburg a. d. L.  
Tel. 064 31/77 85 41  
Fax 064 31/77 85 15  
www.olympia.ag

**Panasonic**  
Winsbergstr. 15  
22525 Hamburg  
Tel. 040/8 54 90  
Fax 040/85 49 25 00  
www.panasonic.de

**Philips**  
Alexanderstr. 1  
20099 Hamburg  
Tel. 040/2 85 20  
www.philips.com

**Siemens**  
Haidenauplatz 1  
81667 München  
Tel. 0 190 7/4 58 22  
www.siemens.de/gigaset

**Topcom**  
IVS, Im Frauental 14  
92224 Amberg  
Tel. 096 21/6 77 10  
www.ivsgmbh.de

**DIGITAL-KAMERAS Seite 40-44**

**Canon**  
Europark Fichtenhain  
A10, 47807 Krefeld  
Tel. 021 51/34 50  
Fax 021 51/34 51 02  
www.canon.de

**Casio**  
Bornbarch 10  
22848 Norderstedt  
Tel. 040/52 86 50  
Fax 040/52 86 51 00  
www.casio.de

**Fujifilm**  
Postfach 27 01 31  
40524 Düsseldorf  
Tel. 02 11/5 08 90  
Fax 02 11/5 08 93 44  
www.fujifilm.de

**Kodak**  
Hedelfinger Str. 54-60  
70323 Stuttgart  
Tel. 07 11/40 60  
Fax 07 11/4 06 53 85  
www.kodak.de

**Nikon**  
Postfach 30 07 63  
40407 Düsseldorf  
Tel. 02 11/9 41 40  
Fax 02 11/9 41 43 11  
www.nikon.de

**Olympus**  
Postfach 10 49 08  
20034 Hamburg  
Tel. 040/23 77 30  
Fax 040/23 07 61  
www.olympus.de

**Panasonic**  
Postfach 54 04 69  
22504 Hamburg  
Tel. 040/8 54 90  
Fax 040/85 49 25 00  
www.panasonic.de

**Pentax**  
Postfach 54 01 69  
22501 Hamburg  
Tel. 040/56 19 20  
Fax 040/56 19 22 47  
www.pentax.de

**Ricoh**  
Oberrather Straße 6  
40472 Düsseldorf  
Tel. 02 11/6 54 60  
Fax 02 11/6 54 63 50  
www.ricohpmc.com

**Samsung**  
Am Kronberger Hang 6  
65824 Schwalbach/Ts.  
Tel. 0 180 5/12 13 13  
Fax 0 180 5/12 13 14  
www.samsung.de

**DIGITALE FOTODIEN Seite 45-57**

**Fotopoint**  
WGO Warenhandels-  
gesellschaft  
Meerweg 30-32  
26133 Oldenburg  
Tel. 0411/40 44 34  
Fax 0411/48 09 42 38  
www.fotopoint.de

**Foto Quelle**  
Thomas-Mann-Str. 50  
90471 Nürnberg  
Tel. 0 180 5/  
444 89 40 71  
Fax 09 11/1 42 08 82  
www.fotoquelle.de

**Galeria Kaufhof**  
Leonhard-Tietz-Str. 1  
50676 Köln  
Tel. 041 40/44 34  
Fax 0 180 5/17 35 17  
www.galeria-kaufhof.de

**Karstadt**  
Theodor-Althoff-Str. 2  
45133 Essen  
Tel. 0900/1 10 13 34  
www.karstadt.de

**Media Markt**  
Borsigallee 39  
60388 Frankfurt/Main  
Tel. 0 180 5/24 25 26  
Fax 08 41/  
634 99 19 00  
www.mediamarkt.de

**Real**  
Reyerhütte 51  
41065 Mönchenglad-  
bach,  
Tel. 0900/1 10 13 34  
Fax 021 61/40 34 06  
www.real.de

**Rossmann**  
Im Langen Felde 3-5  
30938 Burgwedel  
Tel. 0 180 5/65 44 56  
Fax 051 39/89 48 99 99  
www.rossmann.de

**Saturn**  
siehe Mediamarkt  
www.saturn.de

**Schlecker**  
Im Schleckerland  
89579 Ehingen  
Tel. 0 180 5/00 43 27  
Fax 073 91/5 84 11 82  
www.schlecker.de

**Wal Mart**  
Friedrich-Engels-  
Allee 28  
42103 Wuppertal  
Tel. 0900/1 10 13 34  
Fax 02 02/28 29 17 24  
www.walmart.de

## GESCHIRR-SPÜLTABS Seite 60-64

**Aldi Nord/Akuta**  
Postfach 13 01 10  
45291 Essen  
Tel. 02 01/8 59 30  
Fax 02 01/8 59 33 19  
www.aldi-nord.de

**Aldi Süd/Aljo**  
Postfach 10 01 52  
45401 Mülheim  
Tel. 02 08/9 92 70  
Fax 02 08/9 92 73 21  
www.aldi-sued.de

**Calgonit**  
Reckitt Benckiser  
Postfach 10 04 48  
68004 Mannheim  
Tel. 06 21/3 24 60  
Fax 06 21/3 24 65 00  
www.reckittbenckiser.de

**dm**  
Postfach 10 02 33  
76232 Karlsruhe  
Tel. 07 21/5 59 20  
Fax 07 21/55 22 13  
www.dm-drogerie  
markt.de

**Edeka/Blütenweiss**  
22291 Hamburg  
Tel. 040/6 37 70  
Fax 040/63 77 22 31  
www.edeka.de

**fit**  
Am Werk 9  
02788 Hirschfelde  
Tel. 03 58/43 26 30  
Fax 03 58/43 25 82  
www.fit-gmbh.de

**Lidl/Adritt**  
Stiftsbergstr. 1  
74167 Neckarsulm  
Tel. 08 00/4 35 33 61  
Fax 071 32/94 22 36  
www.lidl.de

**Markant/Minel**  
Postfach 24 08  
77614 Offenburg  
Tel. 07 81/61 60  
Fax 07 81/6 16 81 74  
www.markant.de

**Penny/Reinny**  
50603 Köln  
Tel. 02 21/14 90  
Fax 02 21/1 49 90 00  
www.penny.de

**Plus/Azor**  
Postfach 10 15 54  
45415 Mülheim  
Tel. 02 08/58 30  
Fax 02 08/5 83 24 82  
www.plus.de

**Rewe/ja**  
50603 Köln  
Tel. 02 21/14 90  
Fax 02 21/1 49 90 00  
www.rewe.de

**Schlecker/AS**  
Postfach 13 54  
89573 Ehingen  
Tel. 07 39 1/58 40  
Fax 07 39 1/5 84 11 82  
www.schlecker.com

**Somat**  
Henkel  
40191 Düsseldorf  
Tel. 02 11/79 70  
Fax 02 11/798 40 08  
www.henkel.de

**Wal-Mart/Smart price**  
Postfach 20 09 51  
42209 Wuppertal  
Tel. 02 02/2 82 90  
Fax 02 02/28 29 17 24  
www.walmart.de

## HOLZPELLET-KESSEL Seite 65-69

**Biotech**  
Furtmühlstr. 3  
A-5101 Bergheim  
Tel. 00 43/66/2/  
4540720  
Fax 00 43/66/2/  
45 40 72 50  
www.pelletsworld.com

**En-Tech Energieproduktion**  
Generbezzone 3  
A-9300 Glan-Hunnen-  
brunnen  
Tel. 00 43/42 12/  
72 29 90  
Fax 00 43/42 12/  
7 22 99 30  
www.en-tech.at

**ETA**  
Nr.76  
A-4715 Taufkirchen  
Tel. 00 43/77 34/  
2 28 80  
Fax 00 43/77 34/  
22 88 22  
www.eta-heiztechnik.at

**Fröling**  
Amselweg 7a  
83026 Rosenheim  
Tel. 080 31/4 67 74  
Fax 080 31/4 25 06

**Gerco Apparatebau**  
Zum Hilgenbrink 50  
48336 Sassenberg  
Tel. 025 83/9 30 90  
Fax 025 83/93 09 99  
www.gerco.de

**Gilles**  
Koaserbauer Str. 16  
A-4810 Gmunden  
Tel. 00 43/76 12/  
7 37 60  
Fax 00 43/76 12/  
7 37 61 7  
www.gilles.at

**Guntomatic**  
Bruck 7  
A-4722 Peuerbach  
Tel. 00 43/72 76/24 41  
Fax 00 43/72 76/30 31  
www.guntomatic.com

**Hargassner**  
Anton Hargassnerstr. 1  
A-4952 Weng i. Innkr.  
Tel. 00 43/77 23/5 27 40  
Fax 00 43/77 23/5 27 45  
www.hargassner.at

**Hoval Hagenberger**  
Karl-Hammerschmidt-  
Str. 45  
85609 Aschenheim  
Tel. 089 92 20 97 70  
Fax 089 92 20 97 77  
www.hoval.de

**KWB**  
Industriest. 235  
A-8321 St. Margare-  
then/Raab  
Tel. 00 43/31 15/  
6 11 60  
Fax 00 43/31 15/  
6 11 64  
www.kwb.at

**Lignotherm**  
Austr. 10  
A-2871 Zöbern  
Tel. 00 43/26 42/  
2 00 41 53  
Fax 00 43/26 42/  
2 00 41 33  
www.lignotherm.at

**Ökofen**  
Kreuzbergstr. 9  
86868 Mittelneufnach  
Tel. 08 62/96 84 80  
Fax 08 62/96 84 89  
www.pelletsheizung.at

**Paradigma**  
Ettlinger Str. 30  
76307 Karlsruhe  
Tel. 07 20/02/92 21 84  
Fax 07 20/02/92 21 00  
www.paradigma.de

**Rennergy**  
Einöde 50  
87474 Buchenberg  
Tel. 083 78/9 23 60  
Fax 083 78/92 36 29  
www.rennergy.de

**Viessmann**  
35107 Allendorf  
Tel. 06 452/7 00  
Fax 06 452/70 27 80  
www.viessmann.de

**Wagner**  
Zimmermannstr. 12  
35091 Cölbe  
Tel. 06 42 1/80 07 0  
Fax 06 42 1/80 07 22  
www.wagner-solar  
technik.de

**Windhager**  
Deutzring 2  
86405 Meitingen  
Tel. 082 71/8 05 60  
Fax 082 71/80 56 30

**ZWS**  
Baerler Str. 19  
47441 Moers  
Tel. 028 41/9 88 66  
Fax 028 41/98 86 86  
www.zws.de

**FUNDBÜROS Seite 72-76**

**Deutsch Bahn**  
DB Station&Service AG  
Döppersberg 37  
42103 Wuppertal  
Tel. 02 02/35 24 42  
www.bahn.de

**Berlin Zentrales Fundbüro**  
Platz der Luftbrücke 6  
12101 Berlin  
Tel. 030/75 60/31 01  
Fax 030/75 60/31 06  
www.berlin.de

**Berliner Verkehrs-  
betriebe / BVG**  
Potsdamer Str. 180  
10783 Berlin  
Tel. 030/19 44 9  
Fax 030/25 62 80 20  
www.bvg.de

**G.S.S. Airport  
Service Center**  
Flughafen Berlin-Tegel  
13405 Berlin  
Tel. 030/41 01 23 15  
Fax 030/4 10 13 43  
www.berlin-airport.de

**Dresden Ordnungsamt**  
Hamburger Straße 19 A  
01067 Dresden  
Tel. 03 51/4 88 42 80  
Fax 03 51/4 88 41 89  
www.dresden.de

**Flughafen Dresden**  
Flughafenstraße  
01109 Dresden  
www.dresden-airport.de

**Düsseldorf Ordnungsamt**  
Heinr.-Ehrhardt-Str.61  
40200 Düsseldorf  
Tel. 02 11/8 99 32 85  
Fax 02 11/8 92 91 04  
www.duesseldorf.de

**Flughafen Düsseldorf**  
Flughafenstr. 120  
40474 Düsseldorf  
Tel. 02 11/4 21 25 15  
www.duesseldorf-inter  
national.de

**Rheinbahn**  
Lierenfelder Str. 40  
40231 Düsseldorf  
Tel. 02 11/5 82 14 69  
www.rheinbahn.de

**Frankfurt/Main Ordnungsamt**  
Mainzer Landstr. 321  
60326 Frankfurt/Main  
Tel. 069/21 24 24 03  
Fax 069/21 24 24 60  
www.frankfurt.de

**Fraport AG**  
Airport Service  
Flughafen Frankfurt/M.  
60547 Frankfurt/Main  
Tel. 069/696 9066359  
Fax 069/696 9054081  
www.flughafen-frank  
furt.de

**Verkehrsgesellschaft  
Frankfurt/Main / VGF**  
Hauptwache, B-Ebene  
60313 Frankfurt/Main  
Tel. 069/2 13 22 58  
www.vgf-fm.de

**Hamburg Bezirksamt  
Hamburg-Mitte**  
Bahnenfelder Str.  
254-260  
22765 Hamburg  
Tel. 040/4 28 11 35 01  
Fax 040/4 28 11 35 35  
www.hamburg.de

**Flughafen Hamburg**  
Airport Office  
Flughafenstr. 1-3  
22335 Hamburg  
Tel. 040/50 75 10 10  
Fax 040/50 75 21 49  
www.flughafen-ham  
burg.de

**München Kreisverwaltungs-  
referat**  
Oetztaier Str. 17  
80466 München  
Tel. 089/23 39 60 45  
Fax 089/23 34 59 05  
www.muenchen.de

**Flughafen München**  
Verwaltung / Fundbüro  
Postfach 23 17 55  
85326 München  
Tel. 089/97 52 13 70  
Fax 089/97 52 13 76  
www.munich-airport.  
de

**SCHUHE/STÖCKE  
FÜR NORDIC  
WALKING Seite 78-83**

**Adidas**  
Postfach 1120  
91062 Herzogen-  
aurach  
Tel. 091 32/84 32 26  
Fax 091 32/84 22 38

**New Balance**  
Lise-Meitner-Str. 5  
82216 Gernlinden  
Tel. 081 42/4 77 20  
Fax 081 42/47 72 28

**Nike**  
Hessenring 13A  
64546 Mörfelden-Wd.  
Tel. 061 05/20 50  
Fax 061 05/20 54 44

**Norma**  
Hansastr. 20  
90766 Fürth  
Tel. 09 11/9 73 90  
Fax 09 11/7 59 35 90

**Plus**  
Postfach 101554  
45415 Mülheim adr.  
Tel. 02 08/58 30  
Fax 02 08/5 83 24 82

**Reebok**  
Keltenering 9  
82039 Oberhaching  
Tel. 089/61 38 20  
Fax 089/61 38 21 00

**Salomon**  
Moosfeld 1  
A-5101 Bergheim  
Tel. 00 43/  
662/4 55 54 50  
Fax 00 43/  
662/4 55 54 55

**Swix**  
Karlberger Str. 3  
87471 Durach, Allgäu  
Tel. 08 31/5 65 94 09  
Fax 08 31/5 65 94 39

**Exel**  
Meisenstr. 3  
83101 Rohrdorf  
Tel. 080 31/2 74 51 11  
Fax 080 31/2 74 53 18

**Fizan**  
siehe unter Koflach

**Gabel**  
Friedrich-List-Str. 56  
72805 Lichtenstein  
Tel. 071 29/51 23  
Fax 071 29/51 24

**Garmont**  
Hauptstraße 49-51  
59302 Oelde  
Tel. 052 45/68 48  
Fax: 052 45/68 85

**Karstadt**  
Theodor-Althoff-Str. 2  
45133 Essen  
Tel. 02 01/72 71  
Fax 02 01/7 27 52 16

**Koflach**  
Weibenbachstr. 1  
88316 Isny im Allgäu  
Tel. 075 62/7 09 00  
Fax 075 62/70 90 20

**Komperdell**  
Wagnermühle 30  
A-5310 Mondsee  
Tel. 00 43/  
62 32/4 20 10  
Fax 00 43/62 32/35 45

**Leki**  
Karl-Arnold-Str. 30  
73230 Kirchheim u. T.  
Tel. 070 21/9 40 00  
Fax 070 21/94 00 99

**Lidl**  
Stiftsbergstr. 1  
74167 Neckarsulm  
Tel. 0800/4 35 33 61  
Fax: 071 32/94 22 36

**Lowa**  
Hauptstr. 19  
85305 Jetzendorf  
Tel. 081 37/99 90  
Fax 081 37/99 94 50

**Meindl**  
Postfach 20  
83417 Kirchanschöring  
Tel. 086 85/7 70 90  
Fax 086 85/7 70 94 99

**New Balance**  
Lise-Meitner-Str. 5  
82216 Gernlinden  
Tel. 081 42/4 77 20  
Fax 081 42/47 72 28

**Nike**  
Hessenring 13A  
64546 Mörfelden-Wd.  
Tel. 061 05/20 50  
Fax 061 05/20 54 44

**Norma**  
Hansastr. 20  
90766 Fürth  
Tel. 09 11/9 73 90  
Fax 09 11/7 59 35 90

**Plus**  
Postfach 101554  
45415 Mülheim adr.  
Tel. 02 08/58 30  
Fax 02 08/5 83 24 82

**Reebok**  
Keltenering 9  
82039 Oberhaching  
Tel. 089/61 38 20  
Fax 089/61 38 21 00

## FISCHÖLKAPELN Seite 86-90

**Abtei**  
Abtei 1  
37696 Marienmünster  
Tel. 052 76/99 81 00  
www.abtei.de

**Pharma Aldenhoven**  
Industriest. 6  
52457 Aldenhoven  
Tel. 024 64/58 90

**Ameu**  
Omega Pharma  
Wallenroder Str. 8-10  
13435 Berlin  
Tel. 030/40 37 00  
Fax 030/40 37 01 03  
www.lichtwer.de

**dm/das Gesunde  
Plus**  
Postfach 10 02 33  
76232 Karlsruhe  
Tel. 07 21/5 59 20  
Fax 07 21/55 22 13  
www.dm-drogerie  
markt.de

**Doppelherz aktiv**  
Queisser Pharma  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg  
Tel. 0461/99 99 60  
Fax 0461/99 99 61 70  
www.queisser.de

**Eicosan**  
Stada Arzneimittel  
61116 Bad Vilbel  
Tel. 061 01/60 30  
Fax 061 01/60 32 59  
www.stada.de

**Ergo Vital**  
MGB Metro Group B.  
Postfach 23 03 62  
40089 Düsseldorf  
Tel. 02 11/96 90  
Fax 02 11/96 92 24  
www.metro-mgb.com

**Burton Feingold**  
Helmsand 1  
25704 Meldorf  
Tel. 048 32/86 64  
Fax 048 32/85 00

**Franziskus**  
Bio-Garten  
Am Krebsenbach 5  
83670 Bad Heilbrunn  
Tel. 080 46/18 86 60  
Fax 080 46/18 86 86

**Gesundform**  
proVita, Brucknerstr. 6  
76676 Graben-Neudorf  
Tel. 072 55/55 57  
www.provita-direkt.de

**Sanhelios**  
Börner, Pf.: 47 02 61  
12311 Berlin  
Tel. 030/6 00 00 10  
Fax 030/6 06 10 85  
www.boerner-berlin.de

**Schaebens**