

Spaß und Fitness durch Nordic Walking

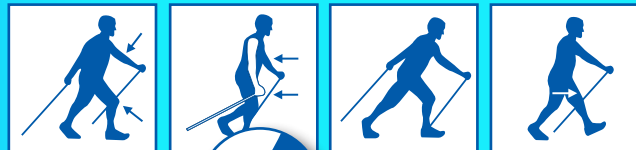
Ursprünglich war Nordic Walking eine Sommertrainingsmethode im professionellen Skilanglauf. Heute ist es ein Freizeitsport, der fast überall und von fast Jedem ausgeübt werden kann. Er ermöglicht einen hohen Energieverbrauch bei geringer körperlicher Belastung, kräftigt die Muskulatur, trainiert Ausdauer und Beweglichkeit.

Bitte beachten Sie:

- vorher und nachher Gymnastik / Stretching
- weit ausholende Bewegungen beim Walken
- kräftiger Stockeinsatz

Technik

Stocheinsatz Schubphase Abdruckphase Armpendelphase



◀ Während der Schubphase öffnet sich die Hand vollständig

Bitte beachten Sie auch die Informationstafel am START mit Erläuterungen zur Lauftechnik.

Kontaktadressen / Info:

- Naturpark Augsburg – Westliche Wälder e.V.
Feyerabendstraße 2, D – 86830 Schwabmünchen
Telefon 0821 / 31 02 22 78
info@naturpark-augsburg.de
www.naturpark-augsburg.de
- TSV Bobingen 1910 e. V.
Telefon: 08234 / 90 24 26
E-Mail: waldwalker@gmx.de
www.tsvbobingen.de



Unser Tipp:

Machen Sie doch mal einen Walkingkurs beim TSV Bobingen 1910 e. V. mit. Dort lernen Sie die Technik perfekt kennen – für mehr Spaß und ideal für Ihre Gesundheit.



Nordic Walking

im Naturpark Augsburg - Westliche Wälder



Stützpunkt Bobingen

Diese Broschüre informiert Sie über unser derzeitiges Nordic Walking Angebot im Naturpark. Die enthaltenen drei Rundstrecken des Stützpunktes Bobingen enthalten Touren aller Schwierigkeitsgrade, von blau bis schwarz, nummeriert als ①, ② oder ③.

Markiert sind die Verläufe mit speziellen Schildern.



Das Projekt wird unterstützt von:



Wir danken außerdem den Grundbesitzern, Jägern und den Kommunen für das Entgegenkommen.



Naturpark
Augsburg
Westliche
Wälder e.V.



Nordic Walking

im Naturpark Augsburg - Westliche Wälder



STÜTZPUNKT BOBINGEN

Nordic Walking



Naturpark
Augsburg
Westliche
Wälder e.V.



Augsburgs
grüner Westen



www.naturpark-augsburg.de

TOUR 1 BLAU

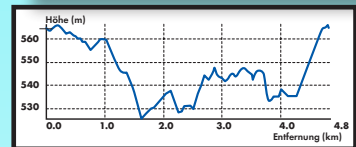
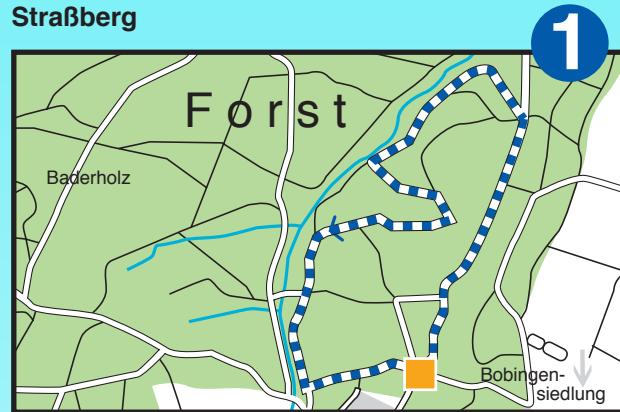


(80 Höhenmeter, Länge 4,8 km)

Leichte Tour mit zwei größeren Anstiegen. Der bequeme Waldweg ist gut geeignet für Einsteiger und gesundheitsorientierte Senioren.

Dauer: ca. 60 Minuten

■ = Startpunkt, Grillanlage nördlich Straßberg



Streckenführung:
entgegen Uhrzeigersinn

Weitere Stützpunkte im Naturpark Anhausen

Start: Sportplatz Anhausen

Kurse: SSV Anhausen e.V., Tel. 08238 / 96 47 967

Weitere Stützpunkte im Naturpark Fischach

Start: Freizeitanlage zwischen Willmatshofen und Itzlishofen

Kurse: SWV Fischach e.V., Telefon 08236 / 54 05

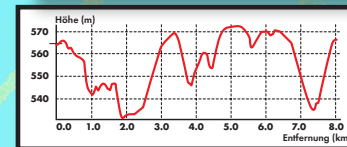
Jeder Nordic-Walking-Stützpunkt im Naturpark besitzt drei Rundstrecken der Schwierigkeitsgrade leicht (blau), mittelschwer (rot) und anstrengend (schwarz). Die Rundkurse beanspruchen etwa zwischen einer und dreieinhalb Stunden.

TOUR 2 – ROT

(120 Höhenmeter, Länge 8,0 km)

Mittelschwere Tour mit drei größeren Anstiegen. Wer schon etwas Ausdauer mitbringt, kommt auf dieser Strecke durch abwechslungsreichen Mischwald auf seine Kosten.

Dauer: Ca. 90 Minuten



Streckenführung:
entgegen Uhrzeigersinn

Weitere Stützpunkte im Naturpark Neusäß / Aystetten

Start: Neusäß – Parkplatz am Frey-Radweg in Hammel

Aystetten – Wanderparkplatz östl. von Aystetten

Kurse: TSV Neusäß e.V., Telefon: 0821 / 48 99 74

Weitere Stützpunkte im Naturpark Zusmarshausen

Start: Waldparkplatz „Horn“ südlich von Zusmarshausen

Kurse: TSV Zusmarshausen e.V., Telefon 08291 / 20 68 182

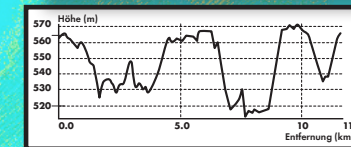
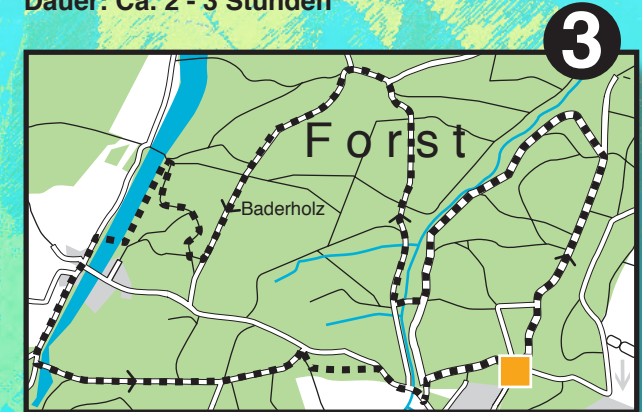


TOUR 3 SCHWARZ

(fast 200 Höhenmeter, Länge 11,6 km)

Lange und anspruchsvolle Tour mit 5 größeren Anstiegen für lauerfahrene Nordic Walker. Der abwechslungsreiche Weg führt durch Wald und Lichtungen vorbei an Wiesen und den idyllisch gelegenen Weihern in Burgwalden.

Dauer: Ca. 2 - 3 Stunden



Streckenführung:
gegen Uhrzeigersinn
Richtung Norden

zugunsten der Kartei der Not „Kleeblattlauf“

Im Naturpark finden jährlich mindestens vier offizielle Nordic Walking Veranstaltungen statt. Wer an mindestens drei Läufen teilnimmt und am Start den „Laufpass“ erwirbt, unterstützt damit die Kartei der Not der Augsburger Allgemeinen Zeitung und nimmt außerdem am Jahresende an einer Gewinnverlosung teil.

Näheres in der Broschüre „Programm Nordic Walking“ und beim Naturparkverein, Telefon: 0821 / 31 02 22 79