



Spaß und Fitness durch Nordic Walking

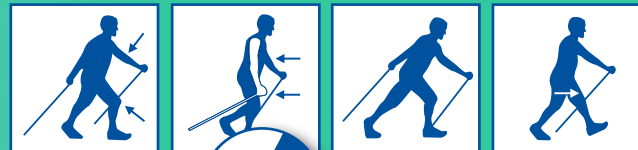
Ursprünglich war Nordic Walking eine Sommertrainingsmethode im professionellen Skilanglauf. Heute ist es ein Freizeitsport, der fast überall und von fast Jedem ausgeübt werden kann. Er ermöglicht einen hohen Energieverbrauch bei geringer körperlicher Belastung, kräftigt die Muskulatur, trainiert Ausdauer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

Bitte beachten Sie:

Vorher und nachher Gymnastik / Stretching
Weit ausholende Bewegungen beim Walken
Kräftiger Stockeinsatz

Technik

Stockeinsatz 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.
Fuggerstraße 10, 86830 Schwabmünchen
Telefon 0821 / 3102 - 22 78
info@naturpark-augsburg.de, www.naturpark-augsburg.de
- Turn- und Sportverein Neusäß e.V.
Herr Thomas Meyer, Telefon: 0821 / 48 99 74
- Kneipp Verein Aystetten e. V.
Herr Edmund Steiger, Telefon: 0821 / 48 37 50

Unser Tipp:

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



Nordic Walking

im Naturpark Augsburg - Westliche Wälder



Stützpunkt Neusäß / Aystetten

Diese Broschüre informiert Sie über unser derzeitiges Nordic Walking Angebot im Naturpark. Die enthaltenen drei Rundstrecken des Stützpunktes Neusäß / Aystetten 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:



Stadt
Neusäß



Gemeinde
Aystetten



Wir danken außerdem dem Forstbetrieb Zusmarshausen für das Entgegenkommen.



EXKLUSIVER PARTNER DES



Naturpark
Augsburg
Westliche
Wälder e.V.

Starke Partnerschaft – Natürliches Engagement

Freiherr von Zech unterstützt aktiv den
„Naturpark Augsburg – Westliche Wälder e.V.“



Nordic Walking

im Naturpark Augsburg - Westliche Wälder



STÜTZPUNKT

NEUSÄß AYSTETTEN

Nordic Walking

- Turn- und Sportverein Neusäß e.V.
- Kneipp Verein Aystetten e. V.



Naturpark
Augsburg
Westliche
Wälder e.V.

www.naturpark-augsburg.de

TOUR 1 - BLAU

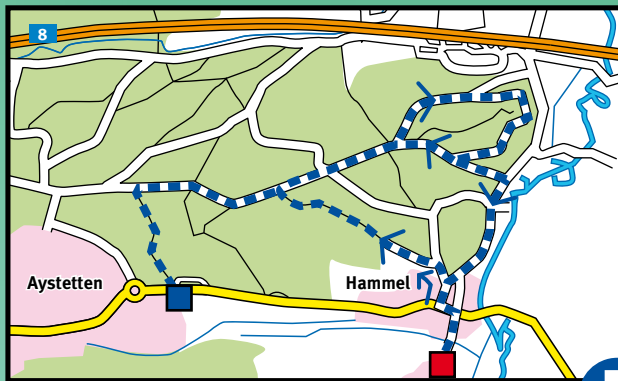


■ (150 Höhenmeter, Länge 5,5 km)

Start Neusäß: Angenehme Rundstrecke auf guten Waldwegen. Zu Beginn Anstieg mit ca. 70 Höhenmetern, danach gleichmäßiges Auf und Ab. Markierung im Uhrzeigersinn. **Laufzeit:** 60 - 70 Minuten.

■ (140 Höhenmeter, Länge 6,2 km)

Start Aystetten: Schöne Rundstrecke auf Waldwegen. Zu Beginn und nach 3 km Anstieg von jeweils 50 Höhenmetern. Markiert im Uhrzeigersinn. **Laufzeit:** 70 - 80 Minuten.



■ = Startpunkt Neusäß,
Parkplatz am Frey-Radweg in Hammel

Weitere Stützpunkte im Naturpark
Anhausen

Start: Sportplatz Anhausen
Kurse: SSV Anhausen e.V., Heidi Viets, Telefon 0821 / 48 71 21

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 drei Stunden.

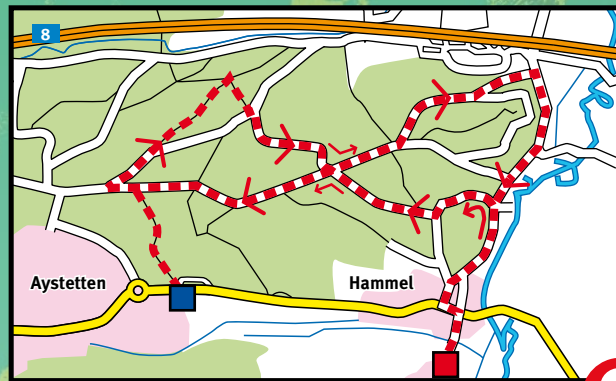
TOUR 2 - ROT

■ (130 Höhenmeter, Länge 8,5 km)

Start Neusäß: Abwechslungsreiche Waldstrecke mit zwei großen Anstiegen von 65 bzw. 45 Höhenmetern. Strecke verläuft weitgehend auf Waldwegen. Markierung im Uhrzeigersinn. **Laufzeit:** 90 - 110 Minuten.

■ (185 Höhenmeter, Länge 7,7 km)

Start Aystetten: Abwechslungsreiche Waldstrecke mit drei Anstiegen von 40 bis 70 Höhenmetern. Landschaftlich reizvoll durch dichten Wald und am Rand des Schmuttertals entlang. Markierung im Uhrzeigersinn. **Laufzeit:** 80 - 100 Minuten.



■ = Startpunkt Aystetten,
Wanderparkplatz östlich von Aystetten

Weitere Stützpunkte im Naturpark
Zusmarshausen

Start: Waldparkplatz „Horn“ südlich von Zusmarshausen
Kurse: TSV Zusmarshausen e.V., Telefon 08291 / 99 95

Weitere Stützpunkte im Naturpark
Bobingen

Start: Grillanlage nördlich Straßberg
Kurse: TSV Bobingen 1910 e. V., Telefon: 08234 / 90 24 26



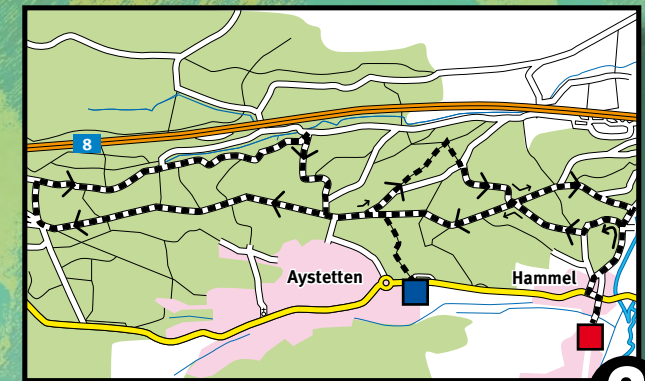
TOUR 3 - SCHWARZ

■ (230 Höhenmeter, Länge 14 km)

Start Neusäß: Anstrengende, lange Rundtour zwischen Schmutter-tal und „blutiger Herrgott“. Auf und ab auf schönen Waldwegen mit drei großen Anstiegen bis zu 80 Höhenmetern. Markierung im Uhrzeigersinn. **Laufzeit:** 2,5 - 3 Stunden.

■ (250 Höhenmeter, Länge 13,5 km)

Start Aystetten: Anstrengende, lange Rundtour zwischen Schmuttertäl und „blutiger Herrgott“. Auf und ab auf schönen Waldwegen mit großen Anstiegen bis zu 80 Höhenmetern. Markierung im Uhrzeigersinn. **Laufzeit:** Ca. 3 Stunden.



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 / 3102 - 22 78