



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:

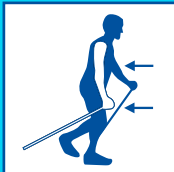
Vorher und nachher Gymnastik / Stretching
Weit ausholende Bewegungen beim Walken
Kräftiger Stockeinsatz

Technik

Stockeinsatz



Schubphase



Abdruckphase



Armpendelphase



← Während der Schubphase
öffnet sich die Hand vollständig

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 Fischach

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

Markiert sind die Verläufe mit speziellen Schildern.



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 / 3102-278
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



Das Projekt wird unterstützt von:



Naturpark
Augsburg
Westliche
Wälder e.V.



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

www.naturpark-augsburg.de



Nordic Walking

im Naturpark Augsburg - Westliche Wälder



STÜTZPUNKT BOBINGEN

Nordic Walking

TOUR 1 - BLAU

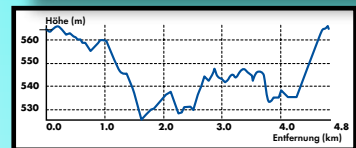
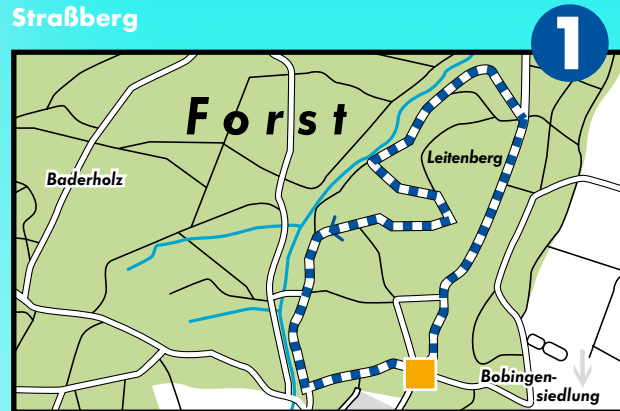


(80 Höhenmeter, Länge 4,8 km)

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., 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

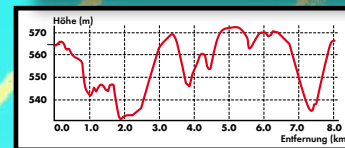
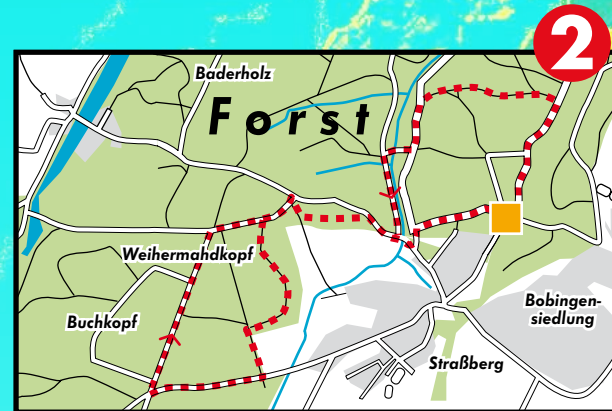
Jeder Nordic-Walking-Stützpunkt im Naturpark besitzt drei Rundstrecken der Schwierigkeitsgrade leicht (blau), mittelschwer (rot) und anstrengend (schwarz). Die Rundkurse beanspruchen etwa zwischen einer und drei Stunden.

TOUR 2 - ROT

(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

Zusmarshausen

Start: Waldparkplatz „Horn“

südlich von Zusmarshausen

Kurse: TSV Zusmarshausen e.V.

Telefon 08291 / 99 95

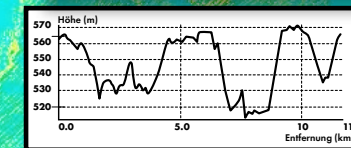
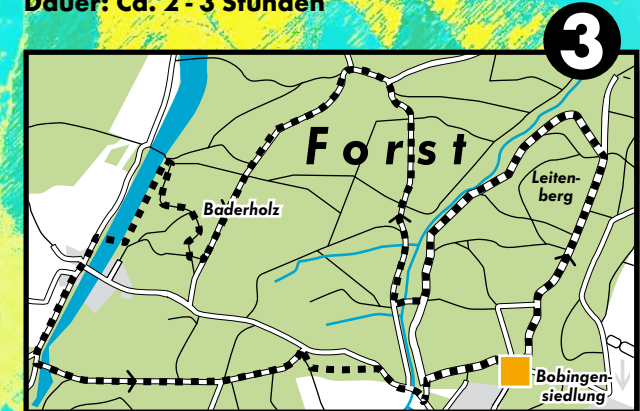


TOUR 3 - SCHWARZ

(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 Augsburgers Allgemeinen Zeitung und nimmt außerdem am Jahresende an einer Gewinnverlosung teil.

Näheres in der Broschüre „Programm Nordic Walking“ und beim Naturparkverein, Telefon 0821/ 31 02-278