

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:

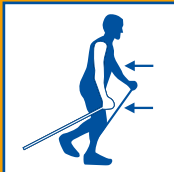
Vorher und nachher Gymnastik / Stretching
Weit ausholende Bewegungen beim Walken
Kräftiger Stockeinsatz

Technik

Stockeinsatz



Schubphase



Abdruckphase



Armpendelphase



◀ Während der Schubphase öffnet sich die Hand vollständig

Unser Tipp:

Machen Sie doch mal einen Walkingkurs beim SWV Fischach 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

SWV Fischach e.V.
Telefon 08236 / 54 05

Das Projekt wird unterstützt von:



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

Nordic Walking

im Naturpark Augsburg - Westliche Wälder



STÜTZPUNKT FISCHACH

Nordic Walking

SWV Fischach e.V.



Naturpark
Augsburg
Westliche
Wälder e.V.

www.naturpark-augsburg.de

TOUR 1 BLAU



(125 Höhenmeter, Länge 5,9 km)

Angenehme Rundstrecke überwiegend im Wald auf guten Kieswegen. Zu Beginn und nach 3,5 km Anstieg von jeweils 50 Höhenmetern. Markiert im Uhrzeigersinn.

Dauer für wenig Geübte: 70-80 Minuten

□ = Startpunkt, Freizeitanlage zwischen Willmatshofen und Itzlishofen



Weitere Stützpunkte im Naturpark
Anhausen

Start: Sportplatz
Anhausen

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

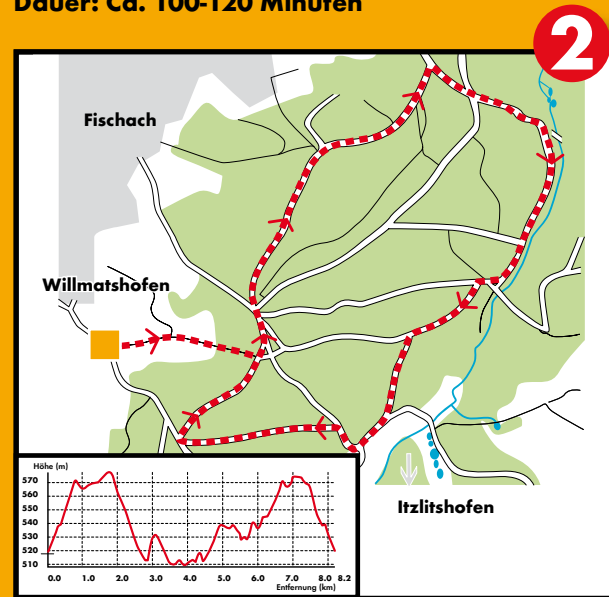
Jeder Nordic-Walking-Stützpunkt im Naturpark besitzt drei Rundstrecken der Schwierigkeitsgrade leicht (blau), mittelschwer (rot) und anstrengend (schwarz). Die Rundkurse beanspruchen etwa zwischen einer und drei Stunden.

TOUR 2 – ROT

(174 Höhenmeter, Länge 8,2 km)

Abwechslungsreiche Waldstrecke mit zwei größeren Anstiegen von 40 bis 50 Höhenmetern. Landschaftlich reizvoll durch Mischwald und am Bach entlang. Markiert im Uhrzeigersinn.

Dauer: Ca. 100-120 Minuten



Weitere Stützpunkte im Naturpark
Zusmarshausen

Start: Waldparkplatz „Horn“
südlich von Zusmarshausen

Kurse: TSV Zusmarshausen e.V.
Telefon 08291 / 99 95

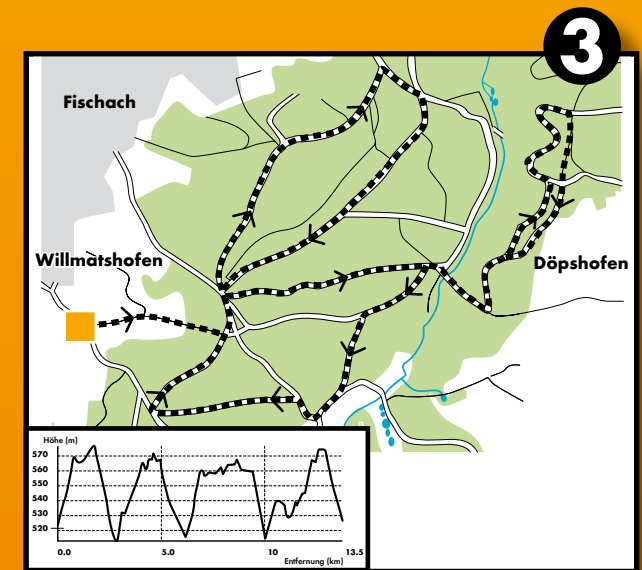


TOUR 3 SCHWARZ

(280 Höhenmeter, Länge 13,8 km)

Anstrengende, lange Rundtour zwischen Fischach und Döpshofen für Geübte. Auf und ab im Rauhen Forst, vier größere Anstiege von bis zu 70 Höhenmetern. Markierung im Uhrzeigersinn.

Dauer: 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 Augsburgsberger 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