

# 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:

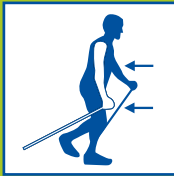
Vorher und nachher Gymnastik / Stretching  
Weit ausholende Bewegungen beim Walken  
Kräftiger Stockeinsatz

## Technik

### Stocheinsatz



### Schubphase



### Abdruckphase



### Armpendelphase



◀ Während der Schubphase öffnet sich die Hand vollständig

## Unser Tipp:

Machen Sie doch mal einen Walkingkurs beim TSV Zusmarshausen 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 Zusmarshausen

Diese Broschüre informiert Sie über unser derzeitiges Nordic Walking Angebot im Naturpark. Die enthaltenen drei Rundstrecken des Stützpunktes Zusmarshausen 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 Zusmarshausen  
Telefon 08291 / 99 95

## 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 ZUSMARS- HAUSEN

# Nordic Walking

TSV Zusmarshausen e.V.



Naturpark  
Augsburg  
Westliche  
Wälder e.V.

www.naturpark-augsburg.de

# TOUR 1 BLAU

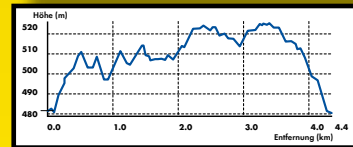
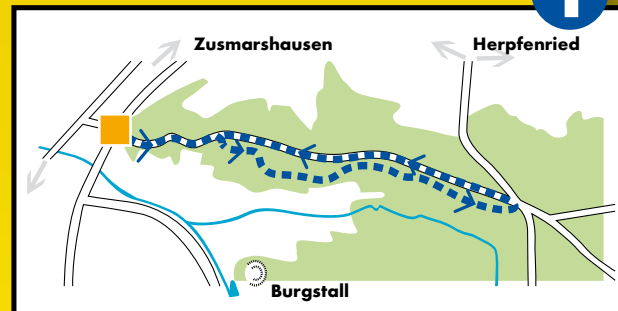


(90 Höhenmeter, Länge 4,4 km)

Leichte Strecke. Vom Wanderparkplatz „Horn“ am Waldlehrpfad in geringer Steigung entlang zur Wegkreuzung und auf dem Waldweg zurück. Landschaftlich reizvoll. Markiert entgegen dem Uhrzeigersinn.

Dauer für wenig Geübte: 60 Minuten

■ = Startpunkt, Waldparkplatz „Horn“ südlich von Zusmarshausen



Weitere Stützpunkte im Naturpark  
**Fischach**

Start: Freizeitanlage zwischen Willmatshofen und Itzlishofen

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

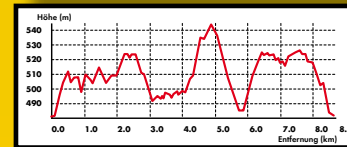
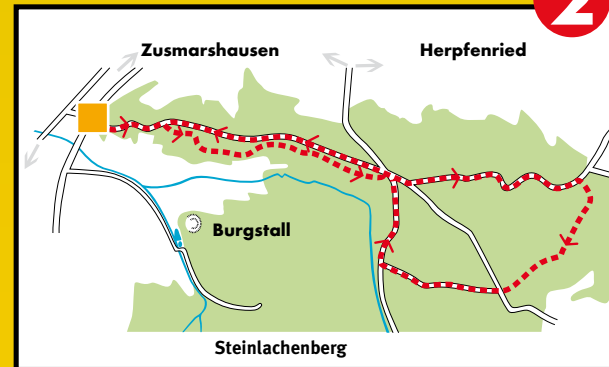
Jeder Nordic-Walking-Stützpunkt im Naturpark besitzt drei Rundstrecken der Schwierigkeitsgrade leicht (blau), mittelschwer (rot) und anstrengend (schwarz). Die Rundkurse beanspruchen etwa zwischen einer und dreieinhalb Stunden.

# TOUR 2 – ROT

(194 Höhenmeter, Länge 8,5 km)

Attraktive Rundtour für etwas Geübte. Wie Tour 1 zunächst auf dem Franz-Rödl-Waldlehrpfad bergan, nach der Wegkreuzung durch herrlichen Wald ostwärts und wie Tour 1 zurück zum Parkplatz.

Dauer: 100-120 Minuten



Weitere Stützpunkte im Naturpark  
**Anhausen**

Start: Sportplatz Anhausen

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

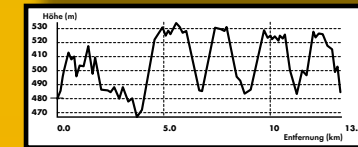


# TOUR 3 SCHWARZ

(309 Höhenmeter, Länge 13,3 km)

Sehr anspruchsvolle Rundstrecke für Geübte. Fünf Anstiege bis 50 Höhenmeter. Zur Orientierung auf Markierungsschilder achten und Naturparkkarte mitnehmen. Landschaftlich sehr reizvolle Waldbilder beim Auf und Ab. Burgstall Schlößlesberg (Infotafel) und Ruine Wolfsberg am/nahe des Wegs. Markierung entgegen dem Uhrzeigersinn.

Dauer: Ca. 3-4 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