

# Nordic Walking im Naturpark

Nordic Walking kann jeder. Egal ob zehn oder 75 Jahre alt. Der Naturpark Augsburg – Westliche Wälder mit seinen waldreichen Höhen und idyllischen Tälern ist für diese gesunde Freizeitbetätigung in der freien Natur ideal geeignet.

## Versuchen Sie es doch selbst!

Zwei passende Stöcke, gute Schuhe, bequeme Kleidung – und schon kann es losgehen. Die Grundlagen der Technik können Sie schnell erlernen. Noch besser ist es, mit einem Trainer der örtlichen Sportvereine (siehe unten) den Einstieg zu bewältigen. Der Spaß ist mit richtiger Technik noch größer.

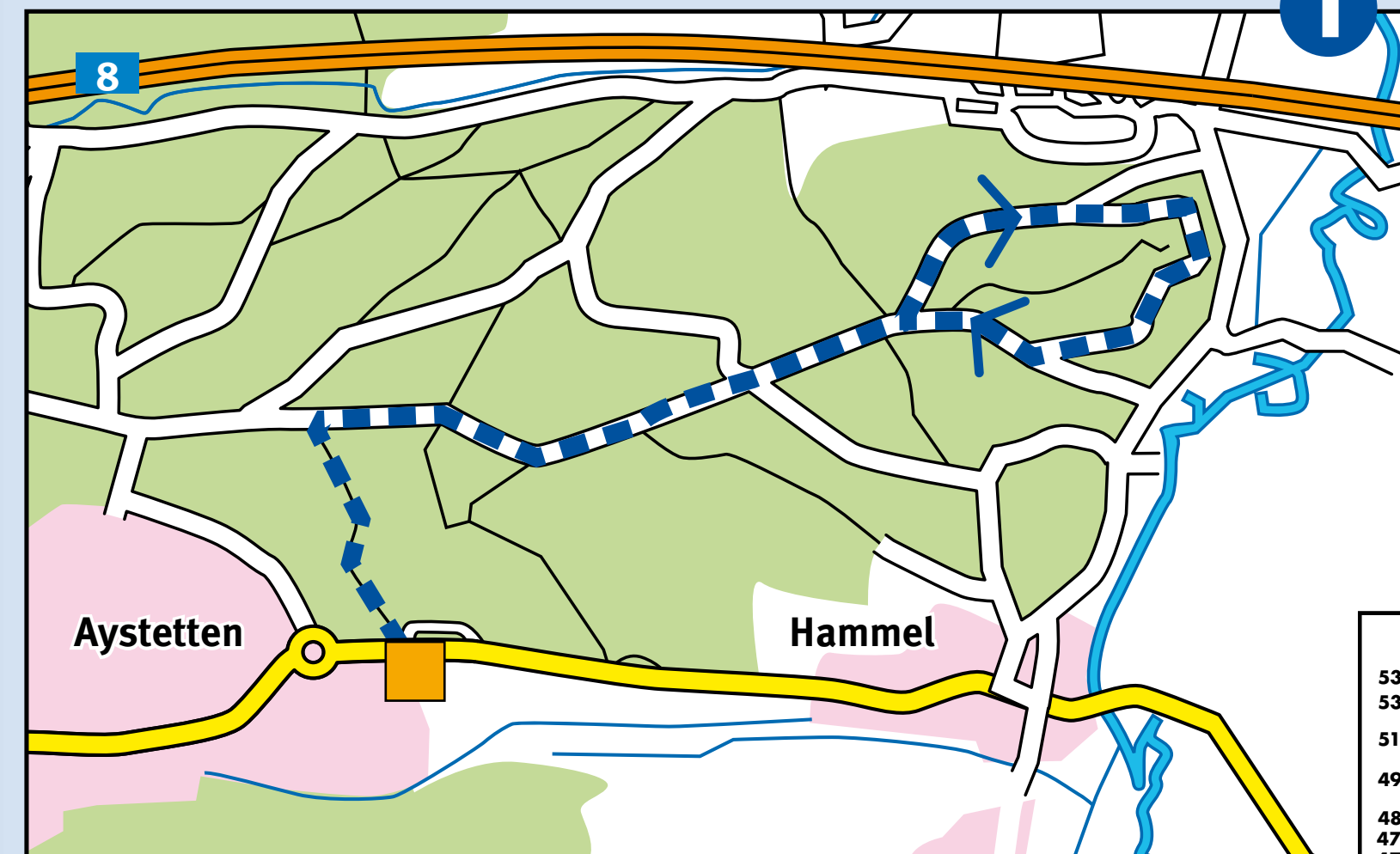
## Naturpark Augsburg - Westliche Wälder



## Die Rundstrecken

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

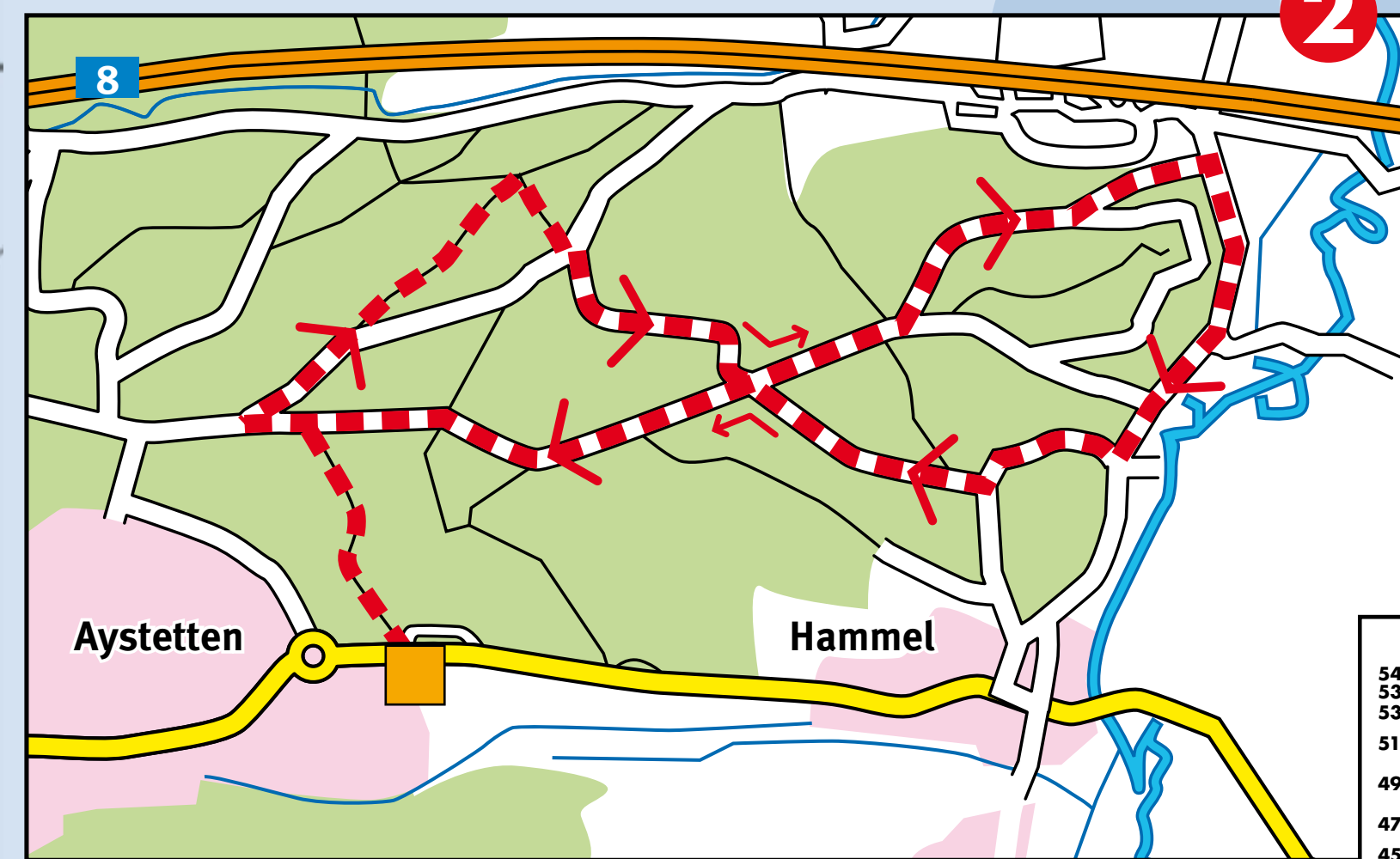
### Tour 1 – blau (140 Höhenmeter, Länge 6,2 km)



Schöne Rundstrecke auf Waldwegen. Zu Beginn und nach 3 km Anstieg von jeweils 50 Höhenmetern. Markiert im Uhrzeigersinn.

Laufzeit: 70 - 80 Minuten.

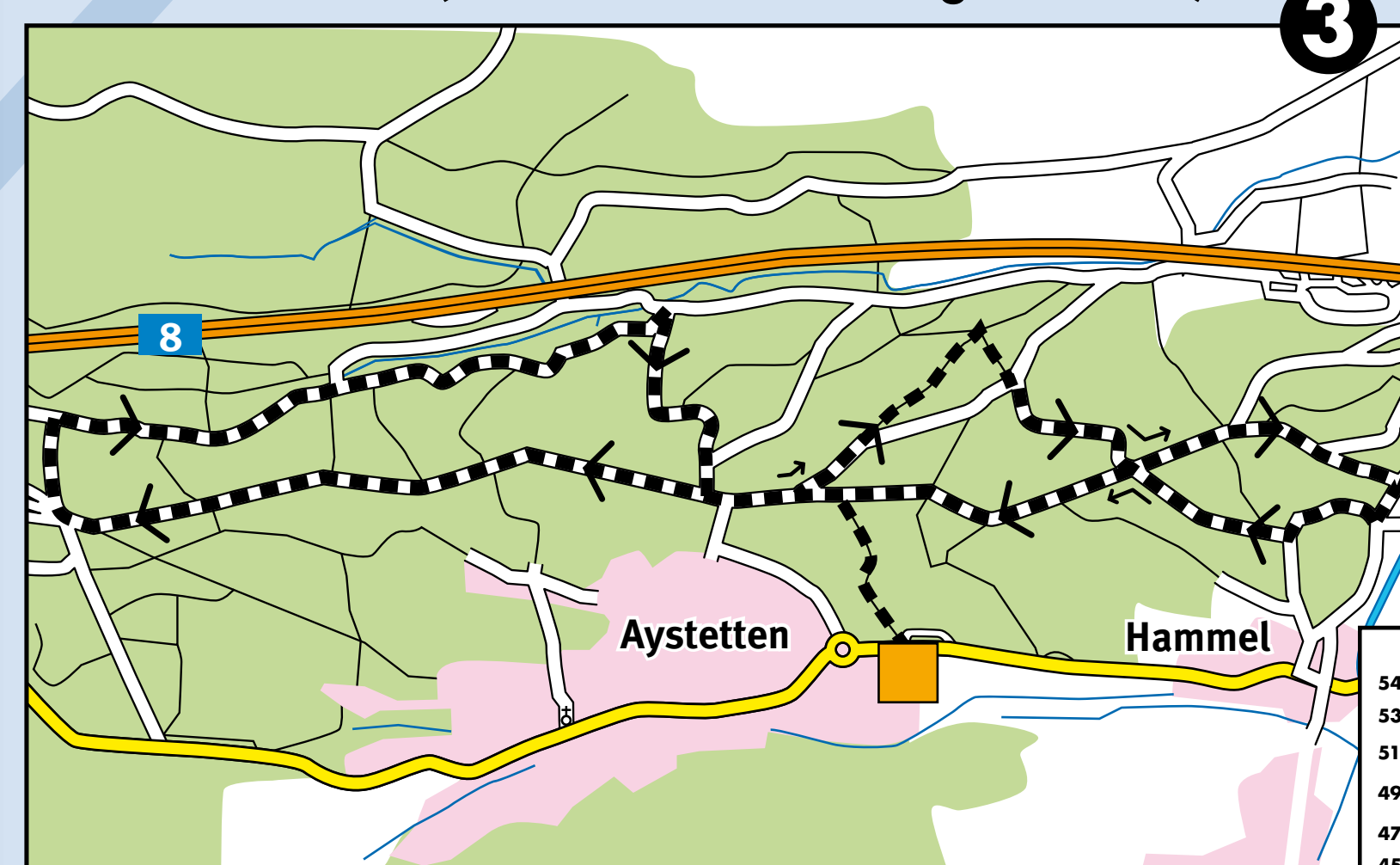
### Tour 2 – rot (185 Höhenmeter, Länge 7,7 km)



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.

### Tour 3 – schwarz (250 Höhenmeter, Länge 13,5 km)



Anstrengende, lange Rundtour zwischen Schmuttertal und „blutiger Herrgott“. Auf und ab auf schönen Waldwegen mit großen Anstiegen bis zu 80 Höhenmetern. Markierung im Uhrzeigersinn.

Laufzeit: Ca. 3 Stunden.

## Grundlagen der Theorie

Nordic Walking ist nicht nur für Leistungssportler, sondern vor allem als Gesundheits- und Ausdauersport für Jeden geeignet. Es bietet die ideale Kombination von gesunder Bewegung, Gemeinschaft und Naturerlebnis. Nordic Walking ist leicht zu erlernen und steigert die Leistungsfähigkeit des ganzen Körpers.

### Nur eine korrekte Lauftechnik führt zu:

- Effektivem Ganzkörpertraining
- Hohem Kalorienverbrauch
- Aktivierung des Fettstoffwechsels
- Gelenkschonender Bewegung
- Rückenmuskulaturstärkung
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

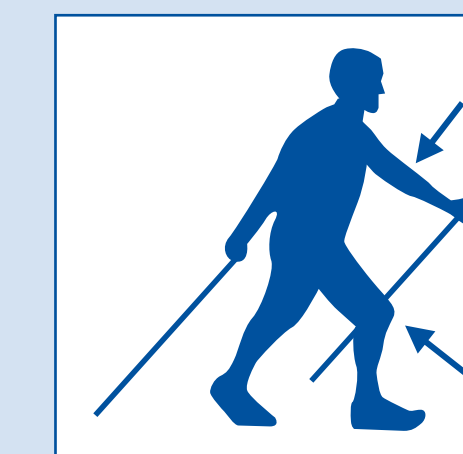
Nutzen Sie die Kursangebote, es lohnt sich!

- Raumgreifende Arm- und Beinbewegungen (langer Arm)
- Öffnen der Hand während der Schubphase (Hand hinter dem Körper)
- Vordere Stockspitze unter dem Körperschwerpunkt, hintere Stockspitze eine Stocklänge hinter dem Körper. (Arm und Stock bilden eine Gerade)
- Große Schritte bei ruhigem Gehtempo
- Rotation der Schulterachse gegen die Hüftachse
- Aufrechte Körperposition (hoher Bauchnabel) bei leicht nach vorn geneigtem Rumpf
- Greifen des Stockes mit der Faust beim Aufsetzen (Hand vor dem Körper)
- Aktive Fußarbeit Abrollen vom Mittelfuß über den Außenrand zum großen Zeh

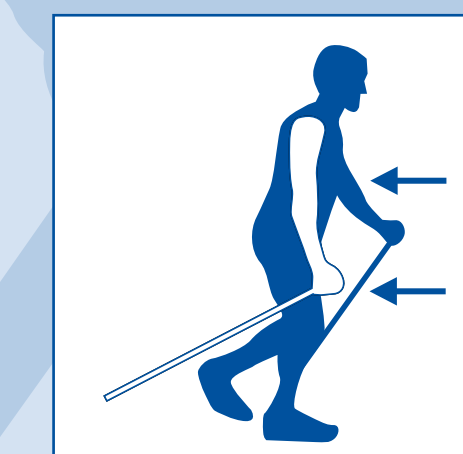


## Technik

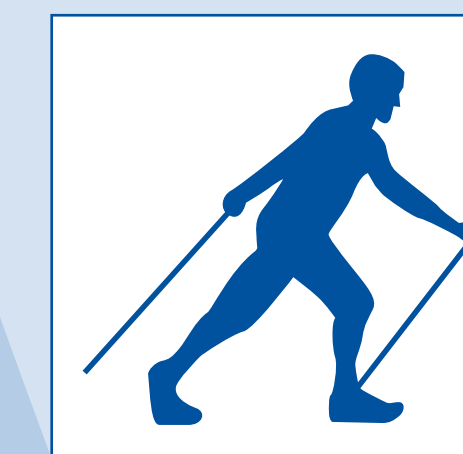
### Stocheinsatz



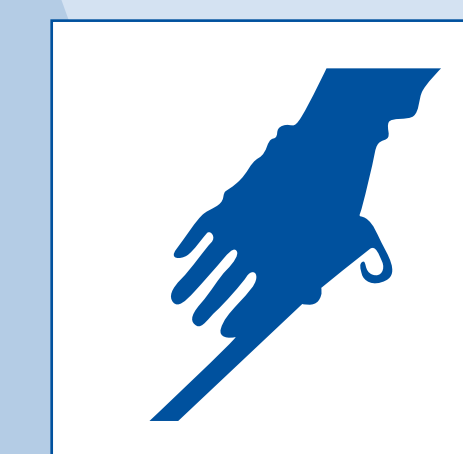
### Schubphase



### Abdruckphase



### Armpendelphase



◀ Greifen des Stockes mit der lockeren Faust

Wir danken für die großzügige finanzielle Unterstützung:



Wir danken außerdem den Grundbesitzern, Jägern und Landwirten für ihr Entgegenkommen.

### Informationen und Kurse:

Kneipverein Aystetten  
Herr Edmund Steiger  
Telefon: 0821 / 48 37 50

### Ein Gemeinschaftsprojekt von:

Gemeinde Aystetten  
Bäckergasse 2  
86482 Aystetten  
Telefon: 0821 / 4 80 18 - 0  
www.aystetten.de

Stadt Neusäß  
Hauptstraße 28  
86344 Neusäß  
Telefon: 0821 / 46 06 - 0  
www.neusaess.de

Naturpark Augsburg –  
Westliche Wälder e.V.  
Fuggerstraße 10  
86830 Schwabmünchen  
Telefon: 0821 / 31 02 - 278  
www.naturpark-augsburg.de

