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.
  Feyerabendstraße 2, D – 86830 Schwabmünchen
  Telefon (0821) 3102 / 22 78
  info@naturpark-augsburg.de
  www.naturpark-augsburg.de
- SpVgg Deuringen e.V.
  Vorstand Jürgen Offenwanger, Tel.: 0821 / 43 74 00
- TSV Steppach e. V.
  Ansprechpartner Herr Schütt, Tel.: 0821 / 48 600 80

Unser Tipp:
Machen Sie doch mal einen Walkingkurs mit.
Dort lernen Sie die Technik perfekt kennen –
für mehr Spaß und ideal für Ihre Gesundheit.

Nordic Walking

im Naturpark Augsburg - Westliche Wälder

Stützpunkt Deuringen

Diese Broschüre informiert Sie über unser derzeitiges Nordic Walking Angebot im Naturpark. Die enthaltenen drei Rundstrecken des Stützpunktes Deuringen enthalten Touren aller Schwierigkeitsgrade, von blau bis schwarz, nummeriert als①,②oder③.

Markiert sind die Verläufe mit speziellen Schildern.

Wichtig:
Nordic Walking ist eine sportliche Betätigung in der freien Natur auf eigene Gefahr. Bitte achten Sie deshalb auf Gefahrenquellen. Für Unfälle, z. B. aufgrund von Unebenheiten auf den Wegen oder durch herabfallende Äste, übernehmen wir keine Haftung.

Das Projekt wird unterstützt von:

Kreissparkasse Augsburg · WITTAQUELLE ... der Ustersbacher Brauerei · AOK

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

Bitte benützen Sie die Nordic Walking Strecken aus Rücksicht auf die Wildtiere nicht in der Dämmerung und nachts!

Alle Angaben ohne Gewähr (Stand 2015).

Herausgeber: Naturpark Augsburg – Westliche Wälder e. V.
Feyerabendstraße 2,
86830 Schwabmünchen
Telefon: 0821 / 3102-2278;
E-Mail: info@naturpark-augsburg.de

Naturpark Augsburg Westliche Wälder e.V.

Nordic Walking

im Naturpark Augsburg - Westliche Wälder

STÜTZPUNKT

DEURINGEN

Nordic Walking

- **SpVgg Deuringen**
- **TSV Steppach**

Naturpark Augsburg Westliche Wälder e.V. · Augsburgs grüner Westen

www.naturpark-augsburg.de

TOUR 1 – BLAU

65 Höhenmeter, Länge 4,3 km
(70 Höhenmeter, Länge 5,0 km)

Start: Waldparkplatz Steppach (oder Sportplatz Deuringen): Abwechslungsreiche Rundstrecke auf erdgebundenen Pfaden (teilweise Wurzeln) und gekiesten Waldwegen mit einem größeren Anstieg, Wegezustand je nach Witterung unterschiedlich! Markierung im Uhrzeigersinn. **Laufzeit:** 50 Minuten.

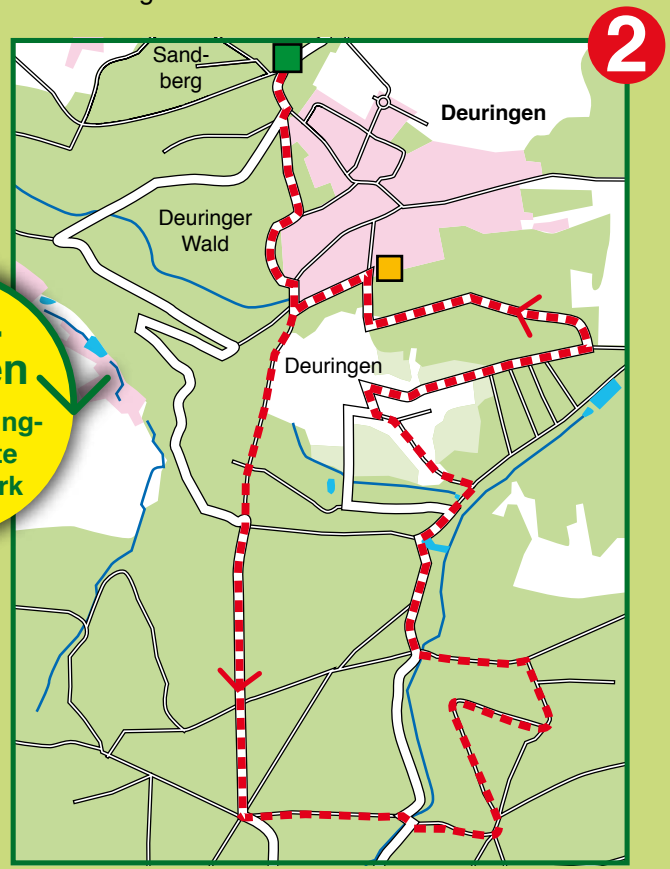
= Waldparkplatz = Sportplatz

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 zwei Stunden.

TOUR 2 – ROT

125 Höhenmeter, Länge 10,0 km
(115 Höhenmeter, Länge 8,2 km)

Start: Waldparkplatz Steppach (oder Sportplatz Deuringen): Schöne Rundstrecke auf gekiesten Waldwegen und durch die „Deuringer Heide“. Markiert gegen den Uhrzeigersinn. **Laufzeit:** 80 - 90 Minuten.



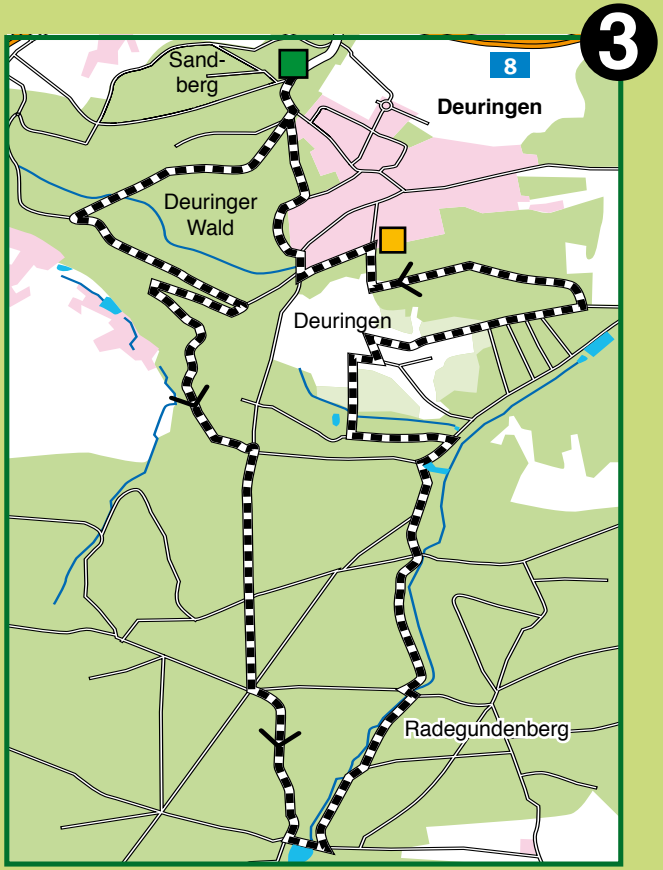
Rund-strecken

Nordic-Walking-Stützpunkte im Naturpark

TOUR 3 – SCHWARZ

180 Höhenmeter, Länge 11,9 km
(180 Höhenmeter, Länge 11,5 km)

Start: Waldparkplatz Steppach (0der Sportplatz Deuringen): Teilweise abgelegen-idyllische Waldstrecke auf gekiesten Wegen mit vier Anstiegen von 40 bis 50 Höhenmetern. Durchquerung der „Deuringer Heide“ mit alten Huteeichen.Markierung gegen den Uhrzeigersinn. **Laufzeit:** 100 - 120 Minuten.



Weitere Stützpunkte im Naturpark:

• Anhausen
Start: Sportplatz Anhausen
Kurse: SSV Anhausen e.V., Telefon 08238 / 96 47 967

• Fischach
Start: Freizeitanlage zwischen Willmatshofen und Itzlishofen
Kurse: SWV Fischach e.V., Telefon 08236 / 54 05

• Neusäß / Aystetten
Start: Parkplätze in Hammel und östlich von Aystetten
Kurse: TSV Neusäß e. V., Telefon 0821 / 48 99 74

• Zusmarshausen
Start: Waldparkplatz „Horn“ südlich von Zusmarshausen
Kurse: TSV Zusmarshausen e.V., Telefon 08291 / 20 68 182

• Bobingen-Straßberg
Start: Grillanlage nördlich Straßberg
Kurse: TSV Bobingen 1910 e. V., Tel. 08234 / 41 509

• zugunsten der Kartei der Not „Kleeblattlauf“
Im Naturpark finden jährlich mindestens vier offizielle Nordic Walking Veranstaltungen, die **„Kleeblattläufe“** statt. Wer an mindestens zwei 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 **„Kleeblattläufe“** und beim Naturparkverein, Telefon: 0821 / 31 02 22 78