

## 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
- TSV Zusmarshausen  
Telefon 08291 / 20 68 182

### 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.



## Nordic Walking

im Naturpark Augsburg - Westliche Wälder



# STÜTZPUNKT ZUSMARS- HAUSEN

# Nordic Walking

TSV Zusmarshausen e.V.

Das Projekt wird unterstützt von:



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



www.naturpark-augsburg.de



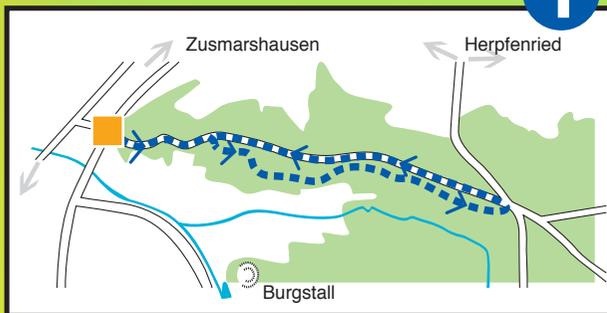
## TOUR 1 BLAU

(90 Höhenmeter, Länge 4,4 km)

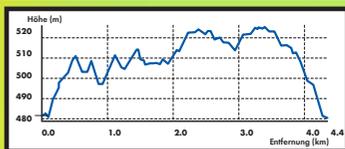
Leichte Strecke. Vom Wanderparkplatz „Horn“ am Waldlehrpfad in geringer Steigung entlang zur Wegkreuzung und auf dem Waldweg zurück. Landschaftlich reizvoll. Markiert entgegen dem Uhrzeigersinn.

Dauer für wenig Geübte: 60 Minuten

 = Startpunkt, Waldparkplatz „Horn“ südlich von Zusmarshausen



1



### Weitere Stützpunkte im Naturpark Anhausen

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

### Weitere Stützpunkte im Naturpark Fischach

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

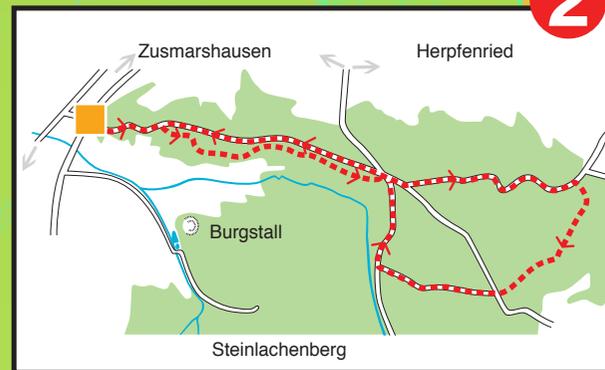
Jeder Nordic-Walking-Stützpunkt im Naturpark besitzt drei Rundstrecken der Schwierigkeitsgrade leicht (blau), mittelschwer (rot) und anstrengend (schwarz). Die Rundkurse beanspruchen etwa zwischen einer und dreieinhalb Stunden.

## TOUR 2 – ROT

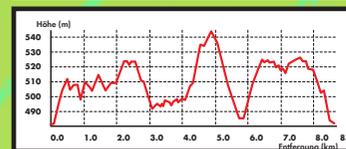
(194 Höhenmeter, Länge 8,5 km)

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



2



### Weitere Stützpunkte im Naturpark Neusäß / Aystetten

Start: Neusäß – Parkplatz am Frey-Radweg in Hammel  
Aystetten – Wanderparkplatz östl. von Aystetten  
Kurse: TSV Neusäß e.V., Telefon: 0821 / 48 99 74

### Weitere Stützpunkte im Naturpark Bobingen

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



## TOUR 3 SCHWARZ

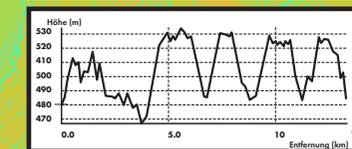
(309 Höhenmeter, Länge 13,3 km)

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 Schloßlesberg (Infotafel) und Ruine Wolfsberg am/nahe des Wegs. Markierung entgegen dem Uhrzeigersinn.

Dauer: Ca. 3-4 Stunden



3



### 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 Augsburger Allgemeinen Zeitung und nimmt außerdem am Jahresende an einer Gewinnverlosung teil.

Näheres in der Broschüre „Programm Nordic Walking“ und beim Naturparkverein, Telefon: (0821) 3102 / 22 79