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

◀ 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 · WITAQUELLE ... der Ustersbacher Brauerei · AOK Die Gesundheitskasse.

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

Augsburg Landkreis

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

Rund-strecken

Nordic-Walking-Stützpunkte im Naturpark

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

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)

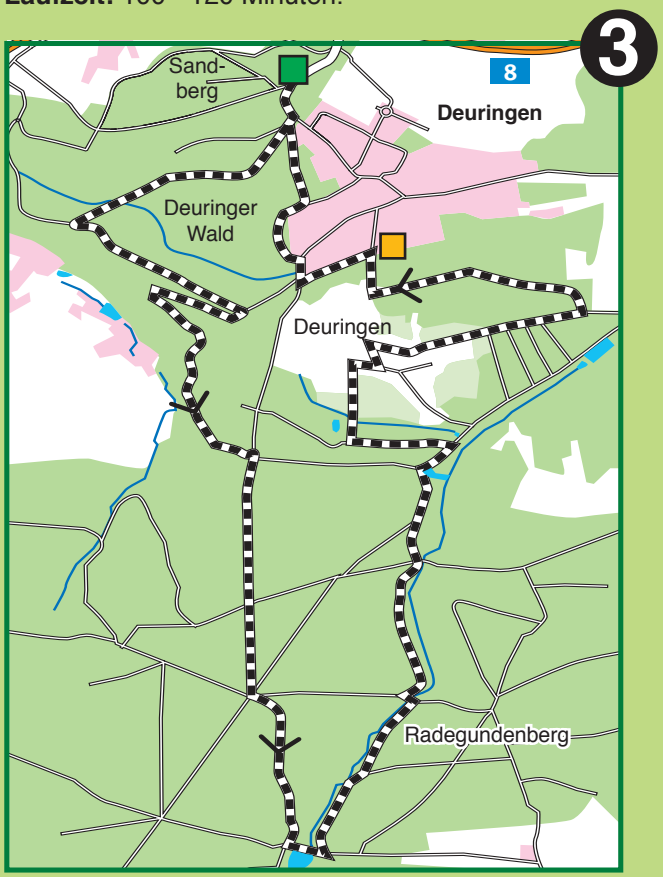
Start: Waldparkplatz Steppach (oder Sportplatz Deuringen): Schöne Rundstrecke auf gekiesten Waldwegen und durch die „Deuringer Heide“. Markiert gegen den Uhrzeigersinn. **Laufzeit:** 80 - 90 Minuten.

● 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

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.



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

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.
  Fuggerstraße 10, 86830 Schwabmünchen
  Telefon 0821 / 3102 - 22 78
  info@naturpark-augsburg.de, www.naturpark-augsburg.de
- Turn- und Sportverein Neusäß e.V.
  Herr Thomas Meyer, Telefon: 0821 / 48 99 74
- Kneipp Verein Aystetten e. V.
  Herr Edmund Steiger, Telefon: 0821 / 48 37 50

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

Nordic Walking

im Naturpark Augsburg - Westliche Wälder

Stützpunkt Neusäß / Aystetten

Diese Broschüre informiert Sie über unser derzeitiges Nordic Walking Angebot im Naturpark. Die enthaltenen drei Rundstrecken des Stützpunktes Neusäß / Aystetten enthalten Touren aller Schwierigkeitsgrade, von blau bis schwarz, nummeriert als ①, ② oder ③.

Markiert sind die Verläufe mit speziellen Schildern.

Das Projekt wird unterstützt von:

Stadt Neusäß

Gemeinde Aystetten

Kreissparkasse Augsburg

FÖRG DAS LAUFHAUS

AOK

Wir danken außerdem dem Forstbetrieb Zusmarshausen für das Entgegenkommen.

EXKLUSIVER PARTNER DES

Naturpark Augsburg Westliche Wälder e.V.

Starke Partnerschaft – Natürliches Engagement

Freiherr von Zech unterstützt aktiv den „Naturpark Augsburg – Westliche Wälder e.V."

Nordic Walking

im Naturpark Augsburg - Westliche Wälder

STÜTZPUNKT

NEUSÄß AYSTETTEN

Nordic Walking

- Turn- und Sportverein Neusäß e.V.
- Kneipp Verein Aystetten e. V.

Naturpark Augsburg Westliche Wälder e.V.

www.naturpark-augsburg.de

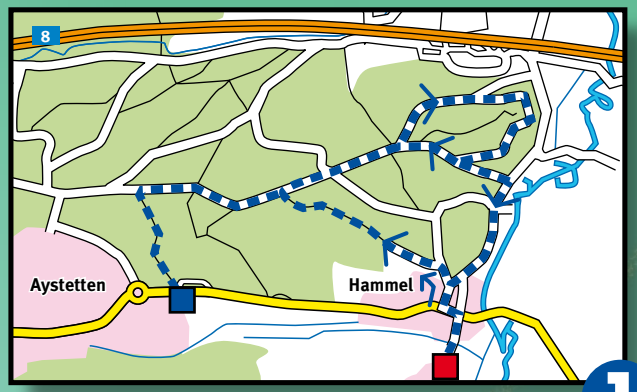
TOUR 1 – BLAU

(150 Höhenmeter, Länge 5,5 km)

Start Neusäß: Angenehme Rundstrecke auf guten Waldwegen. Zu Beginn Anstieg mit ca. 70 Höhenmetern, danach gleichmäßiges Auf und Ab.
Markierung im Uhrzeigersinn. **Laufzeit:** 60 - 70 Minuten.

(140 Höhenmeter, Länge 6,2 km)

Start Aystetten: Schöne Rundstrecke auf Waldwegen. Zu Beginn und nach 3 km Anstieg von jeweils 50 Höhenmetern.
Markiert im Uhrzeigersinn. **Laufzeit:** 70 - 80 Minuten.



1

= **Startpunkt Neusäß, Parkplatz am Frey-Radweg in Hammel**

Weitere Stützpunkte im Naturpark

Anhausen

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

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 drei Stunden.

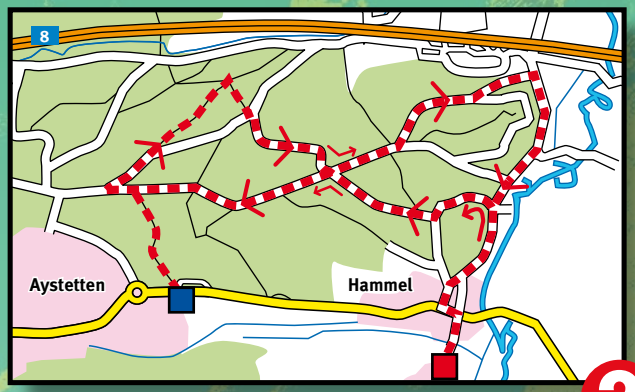
TOUR 2 – ROT

(130 Höhenmeter, Länge 8,5 km)

Start Neusäß: Abwechslungsreiche Waldstrecke mit zwei großen Anstiegen von 65 bzw. 45 Höhenmetern. Strecke verläuft weitgehend auf Waldwegen.
Markierung im Uhrzeigersinn. **Laufzeit:** 90 - 110 Minuten.

(185 Höhenmeter, Länge 7,7 km)

Start Aystetten: 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.



2

= **Startpunkt Aystetten, Wanderparkplatz östlich von Aystetten**

Weitere Stützpunkte im Naturpark

Zusmarshausen

Start: Waldparkplatz „Horn" südlich von Zusmarshausen
Kurse: TSV Zusmarshausen e.V., Telefon 08291 / 99 95

Weitere Stützpunkte im Naturpark

Bobingen

Start: Grillanlage nördlich Straßberg
Kurse: TSV Bobingen 1910 e. V., Telefon: 08234 / 90 24 26

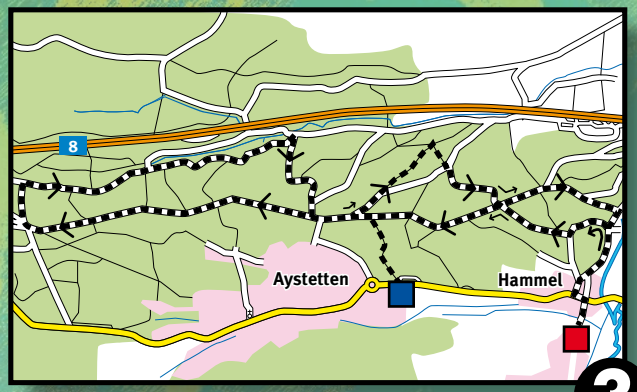
TOUR 3 – SCHWARZ

(230 Höhenmeter, Länge 14 km)

Start Neusäß: Anstrengende, lange Rundtour zwischen Schmutter-tal und „blutiger Herrgott". Auf und ab auf schönen Wald-wegen mit drei großen Anstiegen bis zu 80 Höhenmetern.
Markierung im Uhrzeigersinn. **Laufzeit:** 2,5 - 3 Stunden.

(250 Höhenmeter, Länge 13,5 km)

Start Aystetten: 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.



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 78