

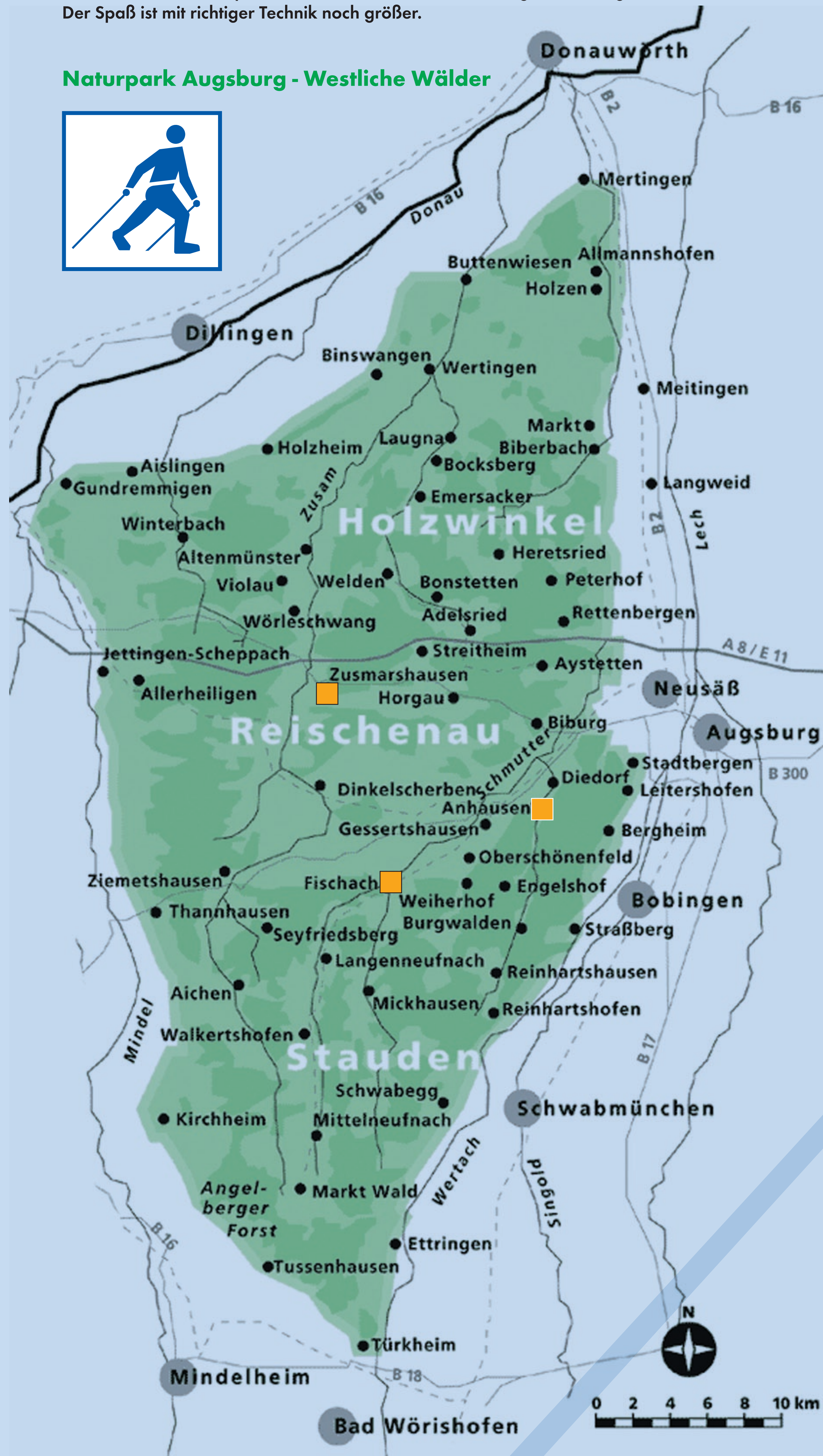
Nordic Walking im Naturpark

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.

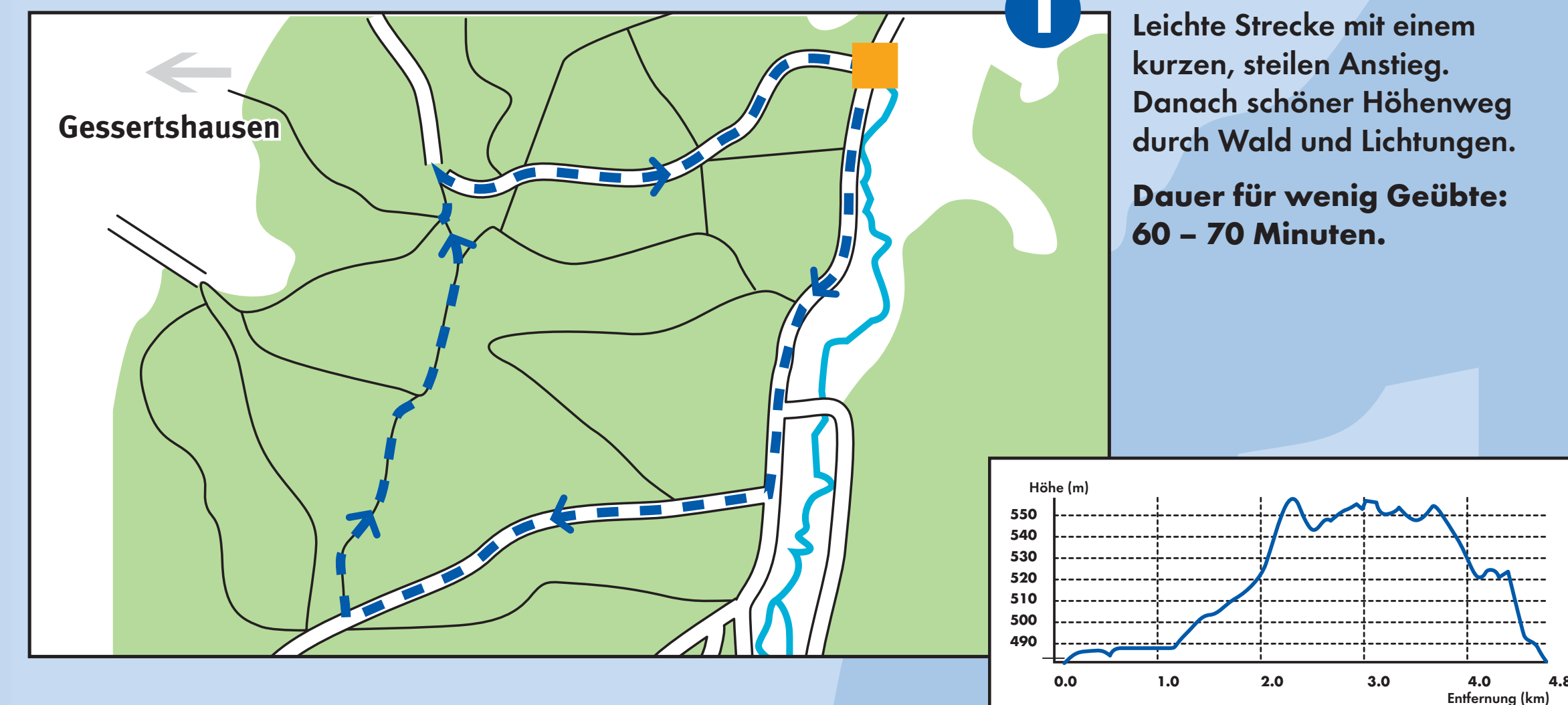
Naturpark Augsburg - Westliche Wälder



Die Rundstrecken

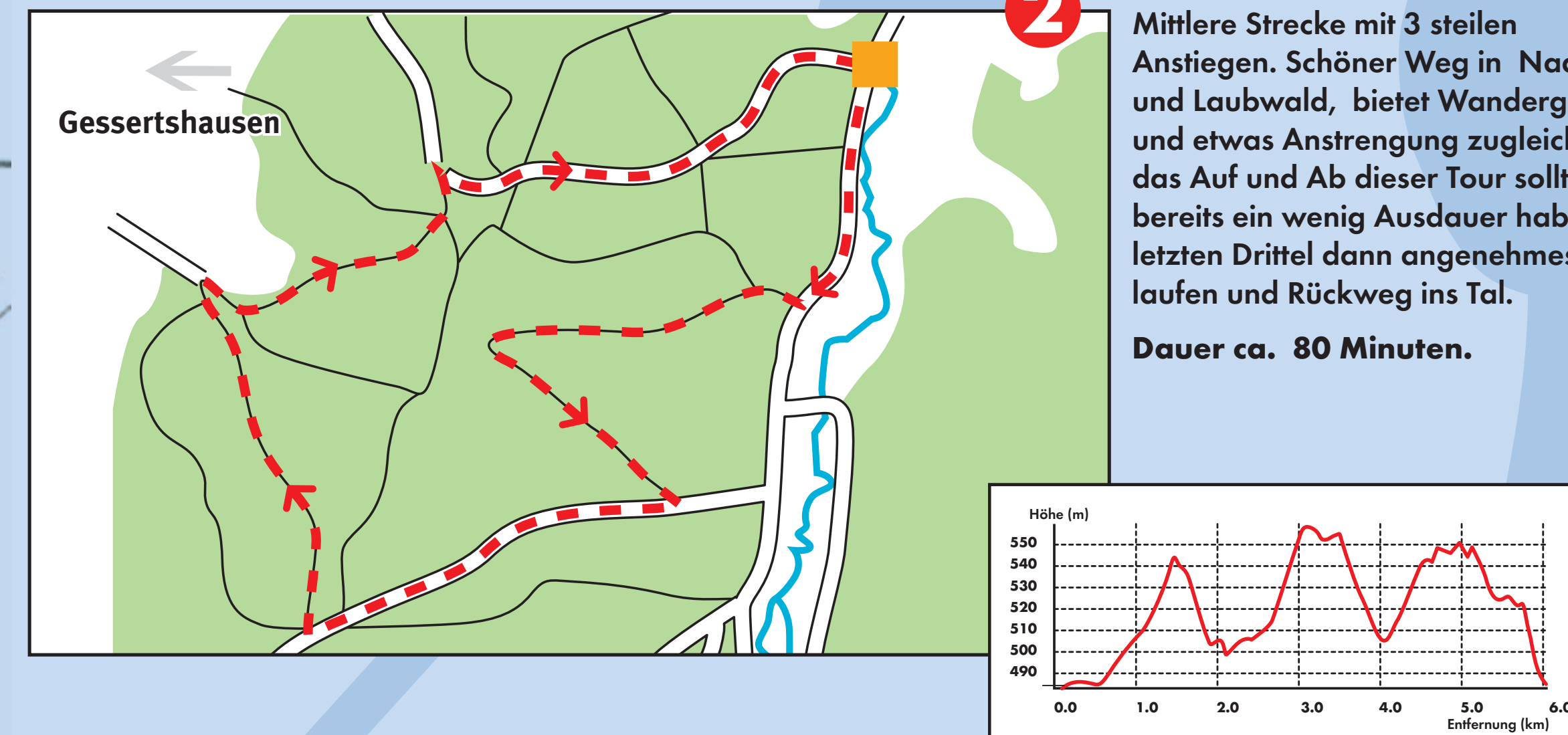
Jeder Nordic-Walking-Stützpunkt im Naturpark besitzt drei Rundstrecken der Schwierigkeitsgrade leicht (blau), mittel (rot) und anstrengend (schwarz). Die Rundkurse beanspruchen etwa zwischen einer und zweieinhalb Stunden.

Tour 1 – blau (105 Höhenmeter, Länge 4,8 km)



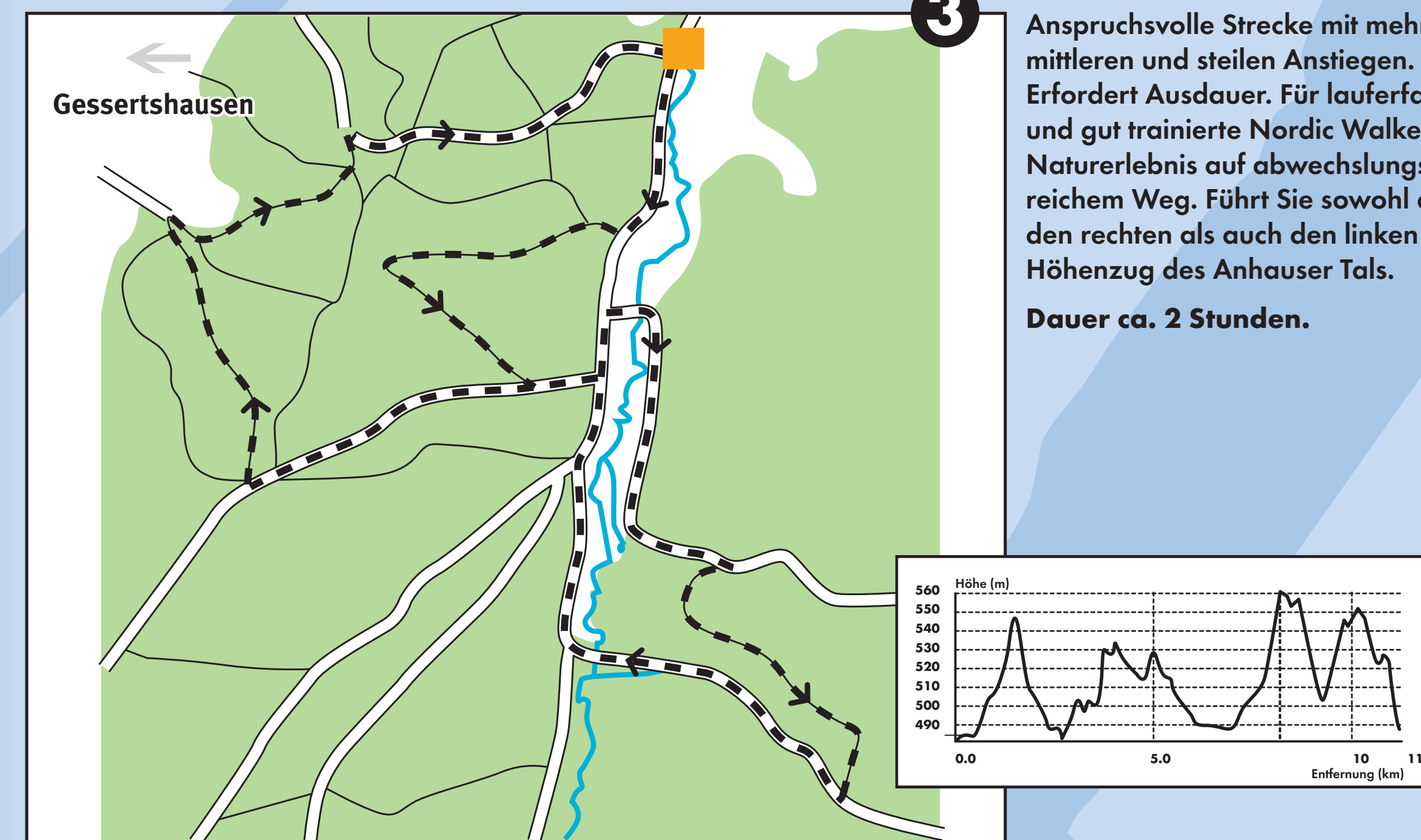
Leichte Strecke mit einem kurzen, steilen Anstieg. Danach schöner Höhenweg durch Wald und Lichtungen.
Dauer für wenig Geübte: 60 – 70 Minuten.

Tour 2 – rot (178 Höhenmeter, Länge 6,0 km)



Mittlere Strecke mit 3 steilen Anstiegen. Schöner Weg in Nadel- und Laubwald, bietet Wandergenuss und etwas Anstrengung zugleich. Für das Auf und Ab dieser Tour sollten Sie bereits ein wenig Ausdauer haben. Im letzten Drittel dann angenehmes Auslaufen und Rückweg ins Tal.
Dauer ca. 80 Minuten.

Tour 3 – schwarz (289 Höhenmeter, Länge 11,2 km)



Anspruchsvolle Strecke mit mehreren mittleren und steilen Anstiegen. Erfordert Ausdauer. Für lauferfahrene und gut trainierte Nordic Walker. Naturerlebnis auf abwechslungsreichem Weg. Führt Sie sowohl auf den rechten als auch den linken Höhenzug des Anhauser Tals.
Dauer ca. 2 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.

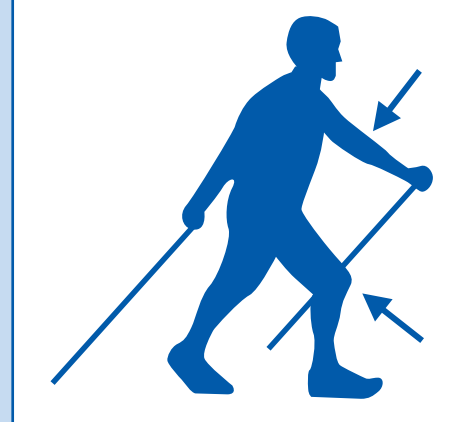
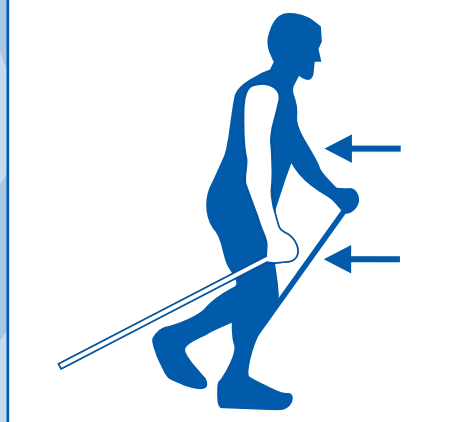


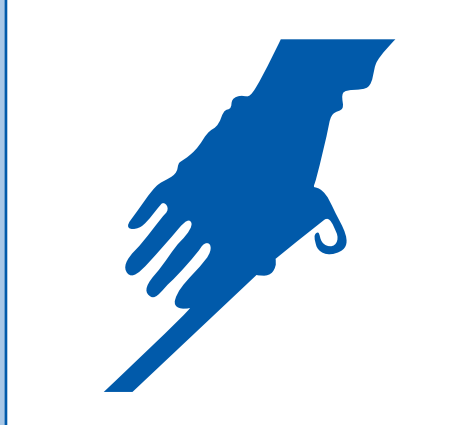
Nur eine korrekte Lauftechnik führt zu:

- 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

Stoßeinsatz	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 oder Kurse:

- SSV Anhausen e.V., Frau Heidi Viets, Telefon 0821/48 71 21
- TSV Zusmarshausen e.V., Herr Wenk, Telefon 08291/85 931 54
- SWV Fischach e.V., Frau Beatrix Schmidt, Telefon 08236/54 05

Ein Gemeinschaftsprojekt von:

- Naturpark Augsburg – Westliche Wälder e.V., Fuggerstraße 10, 86830 Schwabmünchen, Telefon 0821/31 02-278
- Landkreis Augsburg Markt Diedorf, Markt Fischach, Markt Zusmarshausen
- Regionalentwicklung Stauden e.V.

