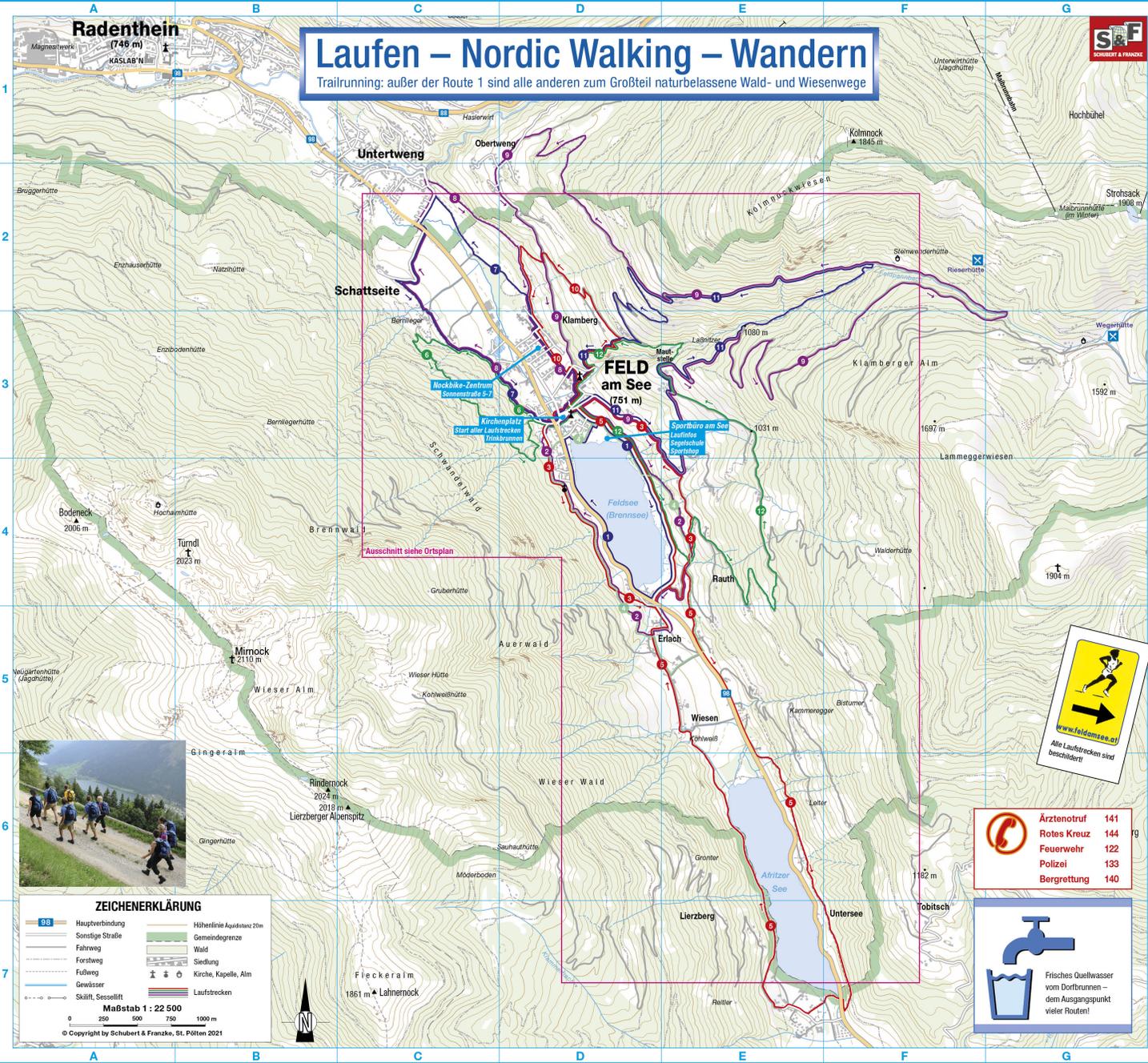


Laufen – Nordic Walking – Wandern

Trailrunning: außer der Route 1 sind alle anderen zum Großteil naturbelassene Wald- und Wiesenwege



ZEICHENERKLÄRUNG

	Hauptverbindung		Höhenlinie Äquidistanz 20m
	Sonstige Straße		Gemeindegrenze
	Fahrtweg		Wald
	Forstweg		Siedlung
	Fußweg		Kirche, Kapelle, Alm
	Gewässer		Laufstrecken
	Skifitt, Sesseltift		

Maßstab 1 : 22 500
0 250 500 750 1000 m
© Copyright by Schubert & Franke, St. Pölten 2021

- Ärztnotruf 141**
- Rotes Kreuz 144**
- Feuerwehr 122**
- Polizei 133**
- Bergrettung 140**



Laufen, Nordic Walking und Wandern am See

1 Rund um den Brennsee

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Seestraße – Ende See/Erlach – rechts neben Bundesstraße Wanderweg am Seeufer entlang – retour nach Feld am See.

4,0 KM, 19 HM up & down

2 Wald- und Wiesenstrecke um den Brennsee

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Seestraße – rechts Berg auf Sonnenweg Nummer 3 – Feldweg hinunter zum Gatterhof – Straße rechts hinunter zur Seestraße – links zur Hauptstraße – überqueren – links vorbei am Erdschiff – rechts hinauf – vor Bauernhof rechts Forst- und Waldweg – entlang bis Waldarena – hinunter zur Bundesstraße – Kirchenplatz

4,5 KM, 132 HM up & down

3 Rauth-Runde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Hauptkreuzung – Straße queren – Richtung Rodelbahn – links Grenzweg entlang – Erlach/Ende See – am Gatter links hinunter zur Siedlung – bei Haltestelle die Straße queren – Seestraße – rechts hinauf zum Ederhof – links steilen Feldweg bergauf – am Bauernhof Gruber links weiter bis Wegscheid – Straße hinunter nach Feld am See

4,6 KM, 382 HM up & down

Variante 2: ... nach dem Ederhof – Wiesenweg bergab zur Seestraße – entlang bis Feld am See

4 Sportliche Seerunde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Seestraße – nach Seehof rechts zum Seepark – links zur Straße – queren – rechts vom Firsauer Hof – Waldweg – entlang bis Erlach/See Ende – nach Gatter hinauf bis zum Asphaltweg – rechts bergauf zum Hubmannhof – hinunter zur Hauptstraße – queren – links vorbei am Bauernhof Auer – Wiesenweg hinauf – Asphaltstraße hinunter bis Ederhof – Wiesenweg steil bergauf – bei Gabelung links Wiesenweg entlang – hinunter zur Seestraße – Feld am See

5,5 KM, 200 HM up & down

5 2 Seen Runde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Seestraße – Ende See – links hoch am Ederhof vorbei – erster Waldweg rechts hinunter – beim Bauernhof Straße queren – links entlang dem Wander- und Radweg – knapp vor Afritzer See – Straße nach links queren – Wiesenweg durch Hof zum Sonnenweg Nr. 3* – entlang bis Ende Afritzer See – stellen Waldweg queren – Bundesstraße queren – durch Seepark Afritzer See – oberhalb Camping Bodner und Tautscher – rechts hinunter zum See/Süd-West-Ufer – Waldweg entlang bis Seende – geradeaus aufwärts Richtung Siedlung/Bauernhöfe – Asphaltstraße vorbei am Hubmannhof – hinunter zum Erdschiff – Straße queren – Seestraße retour nach Feld am See

12 KM, 493 HM up & down

6 Mirnocktrail

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Hauptkreuzung – Straße queren – rechts Richtung F. Lechnerweg – Waldweg entlang – vor Wildpark Forstweg links hinauf – danach Waldweg Nr. 185* links bergauf – bis großer Felsen rechts – links hinunter – dann rechts Richtung Rodelbahn – diese abwärts – nächste Abzweigung links – Trail nach Feld am See

3,8 KM, 170 HM up & down

7 Wildpark-Runde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – hinauf zur Schule und Kirche – abwärts zum Bischofsgraben – am Bike Parcours vorbei – Kindergarten – Angerweg rechts – danach links geradeaus zum Wiesweg – vorbei am Fußballplatz – in Untertweng Straße links – Hauptstraße queren – rechts hinauf zum Thurnerhof – links Wanderweg am Wildpark vorbei – Waldweg F. Lechner bis Feld am See

5,2 KM, 78 HM up & down

8 Untertweng-Runde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Hauptkreuzung – Straße queren – rechts weiter Richtung F. Lechnerwaldweg – Wildpark – vor Thurnerhof rechts hinunter – Hauptstraße queren – Straße bis Untertweng – Gasthof Wacker – sofort danach Wanderweg Nr. 140* hinauf – oberhalb Fußballplatz vorbei – hinunter zur Siedlung – Angerweg – retour zum Dorfplatz

5,6 KM, 150 HM up & down

9 Die Feldpannalm-Klamberg-Runde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – geradeaus hinauf nach Rauth – vorbei an mehreren Bauernhöfen – am Schranken vorbei – Forstweg entlang zur Feldpannalm – kurz vor der Alm den Forstweg hinunter Richtung Klamberg/Oberweg – vorbei an den Bauernhöfen Höher & Lechner – hinunter nach Oberweg – die Asphaltstraße links abwärts nach Feld am See

14,6 KM, 696 HM up & down

10 Klamberg-Runde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Vikschau – Gasthof Wasserfall – links steiler Waldweg hinauf – rechts vom Bauernhof/Stall Lackner bergauf – Asphaltstraße hinunter – bei Gabelung links – sofort danach Trail rechts hinunter bis Angerweg – retour zum Kirchenplatz

4,1 KM, 230 HM up & down

11 Immer Höher Bergbauern' Runde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Seestraße – links Richtung Rauth/Asphaltstraße – entlang der Bergbauernhöfe – Forststraße Richtung Feldpannalm – bei Jungfernbühl-Reißl in Bachweg Nr. 37 geradeaus – abwärts weiter – Gabelung – links den Waldweg Nr. 3* entlang – Bauernhof Höher – Gabelung, links abwärts – Lercherweg – entlang der Bauernhöfe – Rieser – Klammer – Lackner – links hinunter Richtung Wasserfall – Feld am See

8,8 KM, 824 HM up & down

12 Panorama Runde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Seestraße – links hinauf Sonnenweg Nr. 3* – Bauernhof Ober – rechts Asphaltstraße Nr. 10* – danach Forststraße Nr. 10* – vorbei am Bauernhof Wälder – Forstweg hinauf zur Asphaltstraße – vorbei am Bauernhof Passerer – Abwärts zum Bauernhof Lederer – Aufwärts bis Bauernhof Lassner/Maut – Forstweg links hinunter bis Bauernhof Lackner – davor links hinunter zum Wasserfall – Feld am See

7,5 KM, 380 HM up & down

* Die Nummerierung bezieht sich auf die Wanderschilder und die Wanderkarten

Einkehr-Gasthof

Harzeln willkommen

Wacker Land Wirtshaus
Unterweg, Tel. 04246/2700
www.gasthof/wacker.at

med.univ. DR. ARNOLD GREINER
Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Alle Kassen
Ordinationszeiten: Mo, Mi, Fr 8-12 Uhr • Di, Do 12-17 Uhr

A-9545 Radenthein • Hauptstraße 4
Tel. +43 (0)4246 / 3141 • Fax 29470

Nordic Walking – Die Sommervariante zum Wintersport Langlaufen

Was ist Nordic Walking?
Der Fatburner-Trend. Mit Stöcken walken. Die vom Langlaufen abgeleitete Walking Form kombiniert die Fettverbrennung noch stärker an. Die Stöcke zwingen Arme und Oberkörper zur aktiven Mitarbeit. Das fördert Kondition und Kalorienverbrauch, löst Verspannungen im Schultergürtel und im Rücken, entlastet die Kniegelenke.

Wie genau funktioniert Nordic Walking?
Die Grundtechnik des NW gleicht der Bewegungsausführung des klassischen Skilanglaufes. Die Stöcke zeigen beim Schwingen und Aufdrücken schräg nach hinten. Durch die Evolutions-Schleife müssen die Stockgriffe während des gesamten Trainings nicht ständig gehalten werden. Holen Sie sich Tipps beim Profizum richtigen Erlernen ihrer Technik!

Was bringt Nordic Walking?
NW trainiert sowohl Herz-Kreislauf-System als auch 90% der gesamten Muskulatur (Laufen max. 45%). Entsprechend hoch ist dadurch auch der Kalorienverbrauch.

Warm up / Cool down
Langsam beginnen, der Körper wird dadurch langsam auf die kommende Belastung vorbereitet und erweist sich als stärke. An die Stöcke zwingen Arme und Oberkörper zur aktiven Mitarbeit. Das fördert Kondition und Kalorienverbrauch, löst Verspannungen im Schultergürtel und im Rücken, entlastet die Kniegelenke.

Facte:
-> NW – ist 40-50% effektiver als Gehen ohne Stöcke.
-> NW – ist sehr leicht und schnell erlernbar.
-> NW – trainiert die Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Oberkörpermuskulatur.
-> NW – löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich.
-> NW – verbessert die Herz-Kreislaufleistung.
-> NW – entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen.

Beim NW sollen die Regeln fürs Laufen auch befolgt werden.

Laufen – Tipps und Tricks

Bereiten Sie Kreislauf und Muskulatur auf das Training mit Langsamlauf oder Gehen und funktionellen Übungen vor („Aufwärmen“). Mobilisieren Sie durch leichte Dehnungsübungen Ihre Lauf-, aber auch die Hüft- und Schenkelmuskulatur, um anfängliche Verspannungen zu vermeiden. Starten Sie gemächlich und auf einem flachen Streckenabschnitt!

Verändern Sie die Belastungen, laufen Sie nicht immer die gleiche Strecke und gleich weit. Wenn Sie wirklich Lust dazu haben, laufen Sie auch einmal zügiger als sonst. Trainieren Sie 30 bis 45 Minuten – es kann auch eine Stunde sein – mindestens dreimal in der Woche.

Wie schnell, wie lange, wie oft soll ich laufen?
Als Einsteiger können Sie gar nicht langsam genug laufen. Sollte es Ihnen schwerfallen, mehr als 5 Minuten durchgehend zu laufen, laufen Sie nur 2 bis 3 Minuten und legen dann eine Gehminute ein. Versuchen Sie auf eine Gesamtzeit von mindestens einer halben Stunde zu kommen. Sind Sie ein bereits geübter Fitnessläufer, steigern Sie zuerst den Umfang Ihrer Laufstrecke und erst dann auch und nur gelegentlich die Intensität. Trainieren Sie im aeroben Bereich. Das bedeutet, dass Ihrem Organismus und Ihrer Muskulatur jederzeit genügend Sauerstoff zur Verfügung steht. Der individuelle und ideal abgestimmte Atemrythmus hilft Ihnen dabei. Wenn Sie sich mit Ihrem Laufpartner

noch unterhalten können, passt das Tempo, auf das Training mit Langsamlauf oder Gehen und funktionellen Übungen vor („Aufwärmen“). Mobilisieren Sie durch leichte Dehnungsübungen Ihre Lauf-, aber auch die Hüft- und Schenkelmuskulatur, um anfängliche Verspannungen zu vermeiden. Starten Sie gemächlich und auf einem flachen Streckenabschnitt!

Einige Regeln damit es besser läuft!

- > Kleine Schritte! Vom Alltagsstress in den Freizeitstress – und damit schnurgedrückt ins Verdröben folgen. Je anstrengender, umso länger – bis zu 45 Stunden.
- > Langsam ist besser. Wer ständig schnell läuft ist permanent am Limit und kann nichts mehr zulegen.
- > Mit Maß zum Ziel! Training richtet sich nach Leistungsstärke, Alter und Laufdistanz. Kilometer langsam steigern!
- > Achten Sie auf die richtige Lauftechnik und den idealen Atemrythmus!
- > Nur die richtige Lauftechnik macht Spaß, tut dem Körper gut und führt zum Ziel.
- > Laufen darf Spaß machen! Monotonie ist der Anfang vom Ende. Daher ständig variieren – Strecke, Umfang, Intensität.
- > Cool Down – locker Auslaufen, danach dehnen.
- > Dehnen & Kräftigen! Leichte Dehnübungen vor dem Training, aber vor allem nach dem Laufen, macht die Muskulatur geschmeidiger und weniger anfällig für Verletzungen. Dehnübungen behutsam, bis zur individuellen Dehnbarkeit.

-> Ruhetage(e) einlegen! Auf Belastung muss immer eine Erholung folgen.

-> Ernährung! Empfehlenswert, etwa 2 Stunden vor dem Laufen keine feste Nahrung, jedoch viel Flüssigkeit vor und eventuell während des Laufens.

-> Die Bekleidung sollte schweiß nach außen ableiten und atmungsaktiv sein.

-> Gute Laufschuhe sind besonders wichtig, um eventuelle Achsverstellungen im Bereich des Bewegungsapparates zu erkennen und entsprechend auszugleichen. Der Laufschuh sollte optisch passen. Dipl. Sportlehrer Wolfgang Krainer

Infos über Laufen und Nordic Walking, über Training und Treffs sowie über Ausrüstung erhalten Sie im Sportbüro am See!

Krainer
SPORT WITH FRIENDS
Tel. 04246 / 31 88
www.sportschule.at
info@sportschule.at

Lindenhof

Landhotel Lindenhof – immer Deine Jahreszeit!

Das Top-Angebot für Mountainbiker und Rennradler mit Wellness, Seebad und Gourmet à la carte Restaurant. Fam. Niederwieser, Dorfstraße 8, 35544 Feld am See
Tel. +43 (0)4246 2274, Fax Dv-50
urlaub@landhotel-lindenhof.at
www.landhotel-lindenhof.at

