### Die Routen 7 – 12



8

9

10

11

12

# Start/Ziel · Freibad FREIBAD



# Start/Ziel · Am Lechle LECHLE





Lange 0,3 km	Gesamtanstieg	53 M
ng	Imkerrunde	
·	Gehzeit · Walking	135
	Gehzeit · Jogging	55
Länge 9.0 km	Gesamtanstieg	64 M



Gestaltung und Layout: Zweizunull GmbH, Fürth

Photos: Markt Feucht, Shutterstock

Carl Hessel GmbH. Feucht © Markt Feucht 2013

Druck:

### Die Routen 1 – 6

Der Lauf- und Walking-Parcours Feucht bietet Ihnen 12 Routen mit einer Gesamtlänge von 69,5 km. Von vier Einstiegspunkten in Feucht können die Routen abgekürzt oder durch Kombination mit einer anderen Route beliebig erweitert werden. Die Routen sind in drei Kategorien eingeteilt und übersichtlich ausgeschildert.

Start/Ziel · Jägersee

# JÄGERSEE

Markt Feucht

Lauf- und

**Walking-Parcours** 



# MOOSBACH

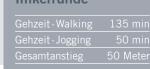
Gehzeit · Jogging 30 min

Gesamtanstieg 19 Meter

3

Start/Ziel · Am Reichswald/Parkplatz Honignfad

Tionigpiau		K
Gehzeit · Walking	45 min	
Gehzeit · Jogging	18 min	
Gesamtanstieg	14 Meter	Länge 3,0 km
Gehzeit · Walking	60 min	М
Gehzeit · Jogging	26 min	
C	1 4 54 1	Länge 4,3 km
Gesamtanstieg	14 Meter	Lange 4,5 km





Länge 5,0 km

### Was ist Nordic Walking?

#### Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining.

Besonders empfehlenswert ist Nordic Walking bei Übergewicht oder bei Rücken- und Gelenkproblemen. Denn durch das Abstützen auf den speziellen Stöcken werden die Wirbelsäule sowie Knie- und Fußgelenke entlastet. Beim sanften Ganzkörpertraining wird die Belastung gleichmäßig auf den gesamten Körper verteilt, da die Bauch-, Brust- und Armmuskulatur stärker als beim "normalen" Walking eingesetzt wird. Gleichzeitig werden Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur vermieden und bestehende sogar gelockert.

Zudem ist Nordic Walking effektiver als die Walking-Variante ohne Stöcke: Sie verbrauchen mehr Energie, verbrennen mehr Fett und steigern schneller Ihre Kraft- und Ausdauerfähigkeiten. Zusätzlich bieten die Walking-Stöcke Halt im unebenen Gelände oder im Matsch und Schnee.

#### Weitere Vorteile:

- · Nordic Walking trainiert vier der fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination (nicht Schnelligkeit).
- · Nordic Walking verzögert den Alterungsprozess und fördert den Abbau von Stresshormonen.
- · Nordic Walking steigert die Herzarbeit und stärkt das Immunsystem.

#### So machen Sie alles richtig:

Ein wichtiger Faktor beim Jogging/Walking ist das Aufwärmen vor Beginn und das Abkühlen bzw. Dehnen bei Ende der Trainingseinheit. Weiter ist das Tragen eines Herzfrequenzmessers von Vorteil.



## Die Beschilderung

### Die Beschilderung

Die verschiedenen Farben der Pfeile markieren die Länge und den Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Route. Die Restkilometerangabe auf den Schildern bezieht sich auf den Start-/Zielpunkt. Der Routenname markiert den Weg der gewählten Route.



#### → Honigpfad · Kurz

Die Einsteigerrunde für den gemütlichen Jogger/Walker oder für die gesamte Familie.



#### **→** Bienenweg · Mittel

Mittlere Strecken mit verschiedenen leichten Anstiegen und Streckenlänge ab 4 km. Sie sollten für diese Strecken bereits etwas trainiert sein.



#### **→** Imkerrunde · Lang

Rothenbach b. Sankt Wolfgang

Schwere und lange Strecken mit teils steilen Anstiegen. Sie sollten bereits Lauferfahrung haben und gut trainiert sein.





MOOSBACH

LECHLE

Bf Ochenbruck

¥ 420

(zur Gde Feucht)

Mooshack

Rummels