

NORDIC WALKING IM LANDKREIS

Klack, klack und plopp, plopp Nummer fünf

Landkreis/Neusäß (de) - Klack, klack, klack - das unheimliche Geräusch kommt immer näher. Es klingt schon fast ein wenig bedrohlich, manchmal maschinengewehrartig. Dann ziehen sie vorbei, die Nordic Walker, die schon längst nicht mehr als Sommerskifahrer auf der Suche nach Schnee bespöttelt werden.



Manchmal hören wir - wenn überhaupt - nur ein dumpfes Plopp, plopp, plopp,. Dann haben sich die Freizeitsportler Gummipuffer unter ihre Stecken gesteckt, was speziell auf asphaltierten Wegen die Geräusche auf erträgliche Dezibelwerte absenkt. In freier Wildbahn dagegen heißt es runter mit den Gummis und rein ins Gelände. Im Landkreis Augsburg ist dies überall möglich. Doch wer es nach Anleitung tun will, der startet von einem „Nordic-Walking-Stützpunkt“, von denen es seit Samstag fünf gibt. Neu hinzugekommen ist Neusäß und der Ausgangspunkt am Weldenbahnradweg Richtung Aystetten ist ein Tummelplatz für Freizeitsportler aller Art: ob zu Fuß, mit dem Rad, mit Skatern an den Füßen oder eben mit Stecken in der Hand.

An den Stützpunkten gibt es in der Regel drei Torenvorschläge:

Tour 1 Blau ist eine leichte Strecke, so um die vier, fünf Kilometer; zu schaffen in etwa einer Stunde.

Tour 2 Rot ist schon etwas anstrengender, mit mehr Höhenmeter und zwischen sechs und acht Kilometer lang; zu bewältigen in knapp zwei Stunden.

Tour 3 Schwarz Hier kann es auf elf und mehr Kilometern ganz schön auf und ab gehen; je nach Kondition schafft man das in zwei bis drei Stunden. »Seite 3

12.07.2009 19:25 Uhr

Letzte Änderung: 12.07.09 - 19.42 Uhr