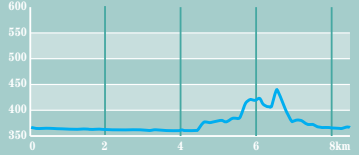


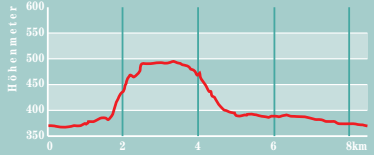
# Start: Beilngries Schiffsanlegestelle

Am Startpunkt Beilngries Schiffsanlegestelle beginnen vier Nordic Walking Strecken aller Schwierigkeitsgrade:

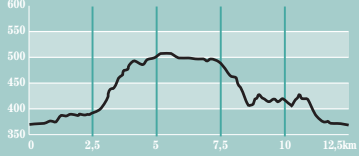
**1** Zwiebeltreter-Runde  
Distanz: 8,5 km  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Höhendifferenz: 90 m



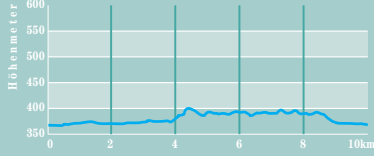
**2** Arzberg-Meile  
Distanz: 8,5 km  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Höhendifferenz: 150 m



**3** Buckl-Runde  
Distanz: 12,5 km  
Schwierigkeitsgrad: schwer  
Höhendifferenz: 240 m



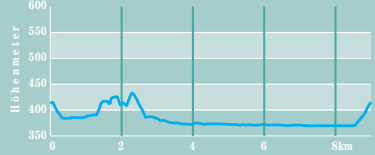
**4** Sulztal-Runde  
Distanz: 10 km  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Höhendifferenz: 75 m



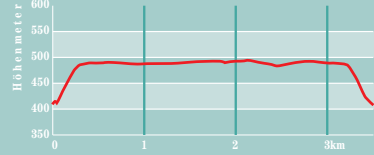
# Start: Leising Akademie

Am Startpunkt Leising Akademie haben Sie die Wahl zwischen drei Nordic Walking Strecken:

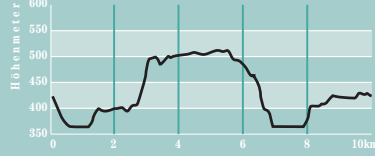
**1** Zwiebeltreter-Runde  
Distanz: 9 km  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Höhendifferenz: 90 m



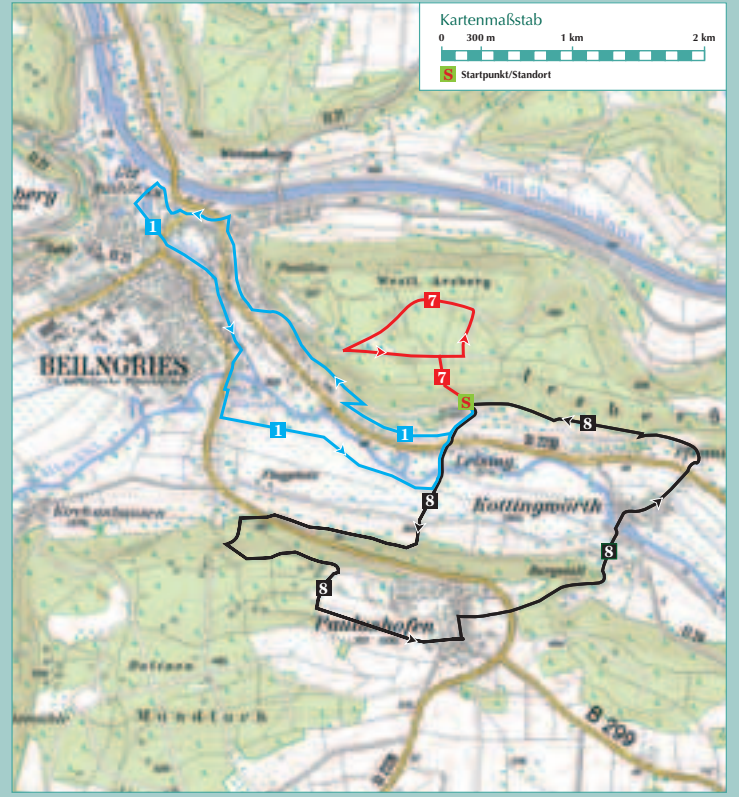
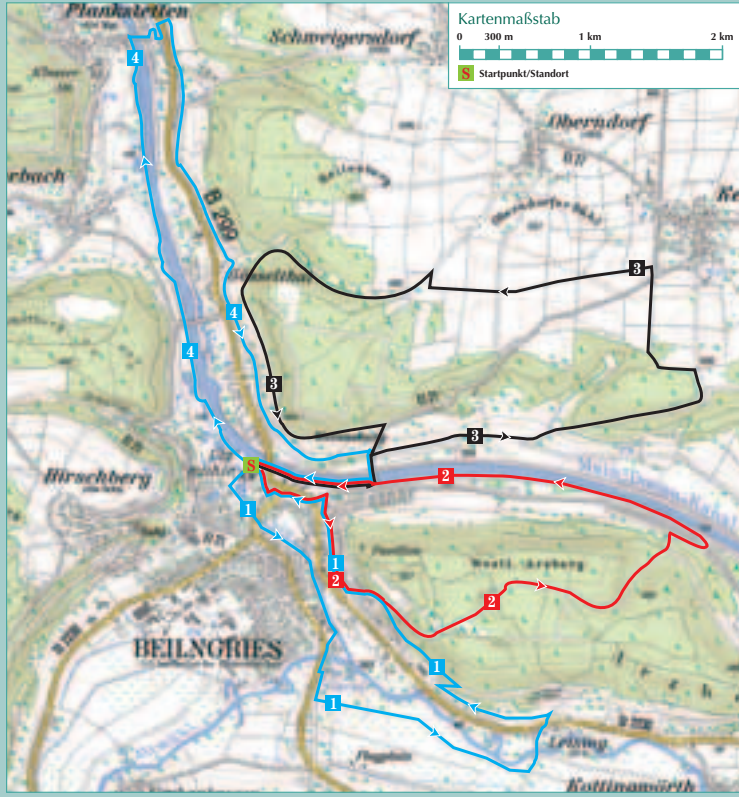
**7** Vital-Strecke  
Distanz: 3,5 km  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Höhendifferenz: 100 m



**8** Altmühlberg-Powertour  
Distanz: 10 km  
Schwierigkeitsgrad: schwer  
Höhendifferenz: 260 m



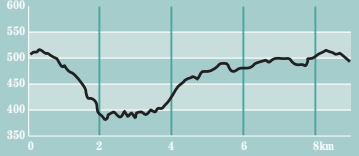
Innenstadt Beilngries



# Start: Hirschberg Aussichtspunkt

Vom Startpunkt Hirschberg Aussichtspunkt können Sie sich für die folgenden zwei Nordic Walking Strecken entscheiden:

**5** Fürsten-Tour  
Distanz: 9,5 km  
Schwierigkeitsgrad: schwer  
Höhendifferenz: 280 m



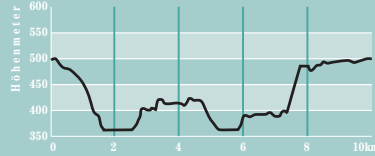
**6** Sulz buck-Walk  
Distanz: 8 km  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Höhendifferenz: 150 m



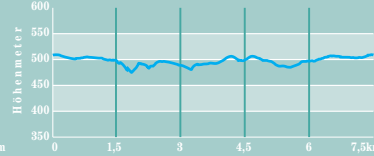
# Start: Paulushofen Ortszentrum

Am Startpunkt Paulushofen Ortszentrum haben Sie die Wahl zwischen zwei schweren und einer leichten Nordic Walking Tour:

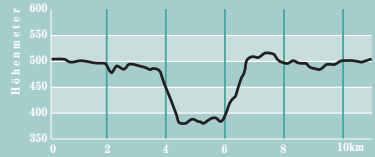
**8** Altmühlberg-Powertour  
Distanz: 10 km  
Schwierigkeitsgrad: schwer  
Höhendifferenz: 260 m



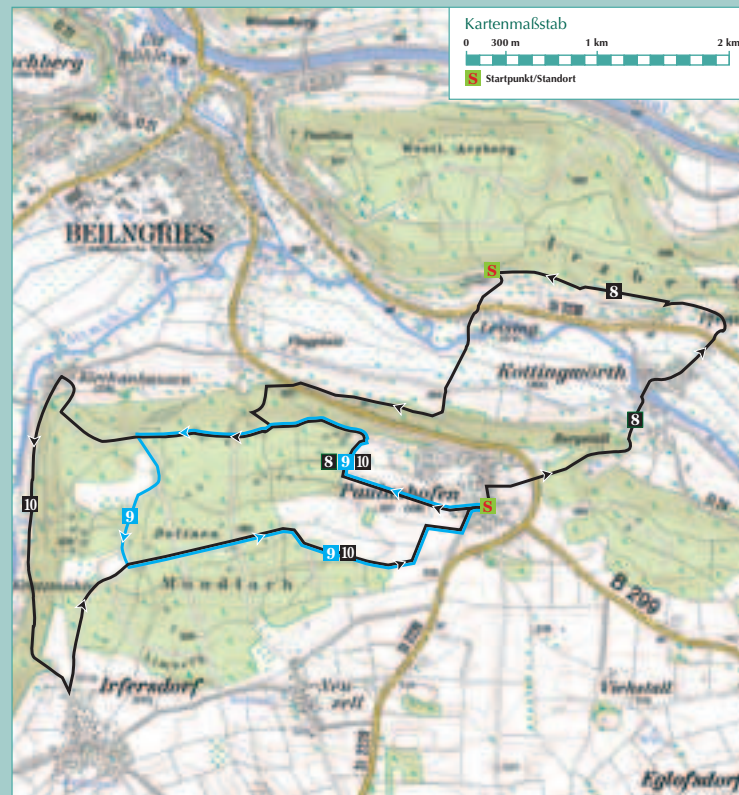
**9** Basic-Walk-Tour  
Distanz: 7,5 km  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Höhendifferenz: 90 m



**10** Mandlach-Ring  
Distanz: 11 km  
Schwierigkeitsgrad: schwer  
Höhendifferenz: 280 m



Pfarrkirche Kottingwörth



Erholungsgebiet Kratzmühle



Blick auf Schloss Hirschberg

## Technik & Tipps

Die Technik des Nordic Walking ähnelt der des Langlaufs. Mit dem rechten Fuß ist gleichzeitig der linke Arm vorne und umgekehrt. Die rechte Ferse setzt dabei zusammen mit dem linken Stock auf dem Boden auf. Mit dem gebeugten Knie wird die Belastung abgefangen. Der Fuß rollt über die ganze Sohle ab, der Oberkörper beugt sich in aufrechter Haltung leicht vor.

Die Stöcke werden eng am Körper möglichst gestreckt eingesetzt. Beim Vorbeiführen am Körper die Stöcke weit nach hinten ausstrecken und dabei die Hand leicht öffnen. Über den Druck, der beim erneuten Stockeinsatz ausgeübt wird, erhöht sich die Intensität der körperlichen Belastung.

Grundlegend für erfolgreiches Nordic Walking ist die Länge der Stöcke – einfach zu berechnen mit der Formel „Körpergröße in cm x 0,7“. Im aufrechten Stand bildet der Unterarm einen leicht abfallenden rechten Winkel zum Oberarm. Mit leichten und bruchsicheren Stöcken mit schlankem Griff und gut stützender Handschlaufe sind Sie sicher unterwegs: in jeder Jahreszeit. Gute Nordic Walking Schuhe verfügen über Profil und Fersendämpfung und reichen nicht über den Knöchel. Beim Nordic Walking obligatorisch: das Training mit dem Herzfrequenzmesser.

**Unbedingt beachten:** Vor und nach der Nordic Walking Tour steht das Stretching. Mit Einsatz der Stöcke werden Oberschenkel, Arme, Wirbelsäule und Brustmuskulatur gekräftigt und mobilisiert.

Nordic Walking Touren sind am effektivsten, wenn Sie in leicht hügeligem Gelände zwischen einer halben und zwei Stunden unterwegs sind. Wie intensiv das Training letztendlich wird, bestimmen Sie über die Länge der Schritte und die Intensität des Stockeinsatzes. Bei längeren Touren das Trinken nicht vergessen!

Mit der richtigen Technik und regelmäßigem Training merken Sie schnell die positiven Effekte des Nordic Walking: Hüft-, Knie- und Fußgelenke werden entlastet, Verspannungen der Schulter- und Wirbelsäulenmuskulatur gelindert. Nicht nur die Beine, sondern auch der ganze Oberkörper werden aktiv trainiert – und als sanfter Sport eignet sich Nordic Walking ideal auch für Menschen mit Übergewicht, Knie- und Rückenproblemen.



## Die Beschilderung der Nordic Walking-Routen

**Schnell orientiert:** An der Beschilderung der Beilngrieser Nordic Walking Routen erkennen Sie auf einen Blick Schwierigkeitsgrad und Höhenmeter. Die leichten, blauen Touren sind mit bis zu 100 m Höhenunterschied ideal für Einsteiger. Zwischen 100 m und 200 m Unterschied liegen auf den mittelschweren roten Touren vor Ihnen. Anspruchsvoll sind die schwarzen Routen mit über 200 m Höhenunterschied.



## Naturnahe Routen

**Nordic Walking ist ein sanfter Natursport:** Deshalb steht auf den neuen Strecken des Nordic Walking Beilngries in erster Linie das sportliche Erlebnis im Freien im Vordergrund. Unsere Wege sind weitgehend gut ausgebaut, aber unbefestigt. Achten Sie deshalb auf passendes Schuhwerk.

## Nordic Walking Partner

Die Tourist-Information Beilngries ist ihr kompetenter Ansprechpartner und vermittelt Ihnen gerne Nordic Walking Trainer und Kurse.

Hier werden Sie fachgerecht beraten:  
Schuh-Sport Schmidt,  
Ingolstädter Straße 4, 92339 Beilngries  
Tel. 08461/70287



Nordic Walking  
Trainer geprüft von:



### Tourist-Info Beilngries

Hauptstraße 14, 92339 Beilngries, Tel: 08461-8435, [www.beilngries.de](http://www.beilngries.de)

Das Projekt Nordic Walking Beilngries wurde kofinanziert von:



# Nordic Walking Beilngries

Aktiv sein & Natur genießen



## Nordic Walking Beilngries

Herzlich willkommen zum Nordic Walking in Beilngries. 12 Routen in und um Beilngries bieten Ihnen das ideale Terrain für aktive und gesunde Erholung in einmaliger Naturlandschaft – für alle Alters- und Leistungsklassen. Unsere Routen bieten Ihnen das ganze Jahr über beste Trainingsbedingungen.

Diese Broschüre ist eine kleine Planungshilfe für Ihre Nordic Walking Touren. Und vor Ort finden Sie zudem eine exzellente Ausschilderung und große Übersichtstafeln, die Sie im Gelände über den Streckenverlauf, die Schwierigkeitsgrade und das Höhenprofil der jeweiligen Routen informieren.

Vier Startpunkte für Nordic Walking Touren rund um Beilngries

- Hirschberg Aussichtspunkt – 2 Touren
- Beilngries Schiffsanlegestelle – 4 Touren
- Leising Akademie – 3 Touren
- Paulushofen Ortsmitte – 3 Touren

