

Ortsumrundung als Fitnessweg

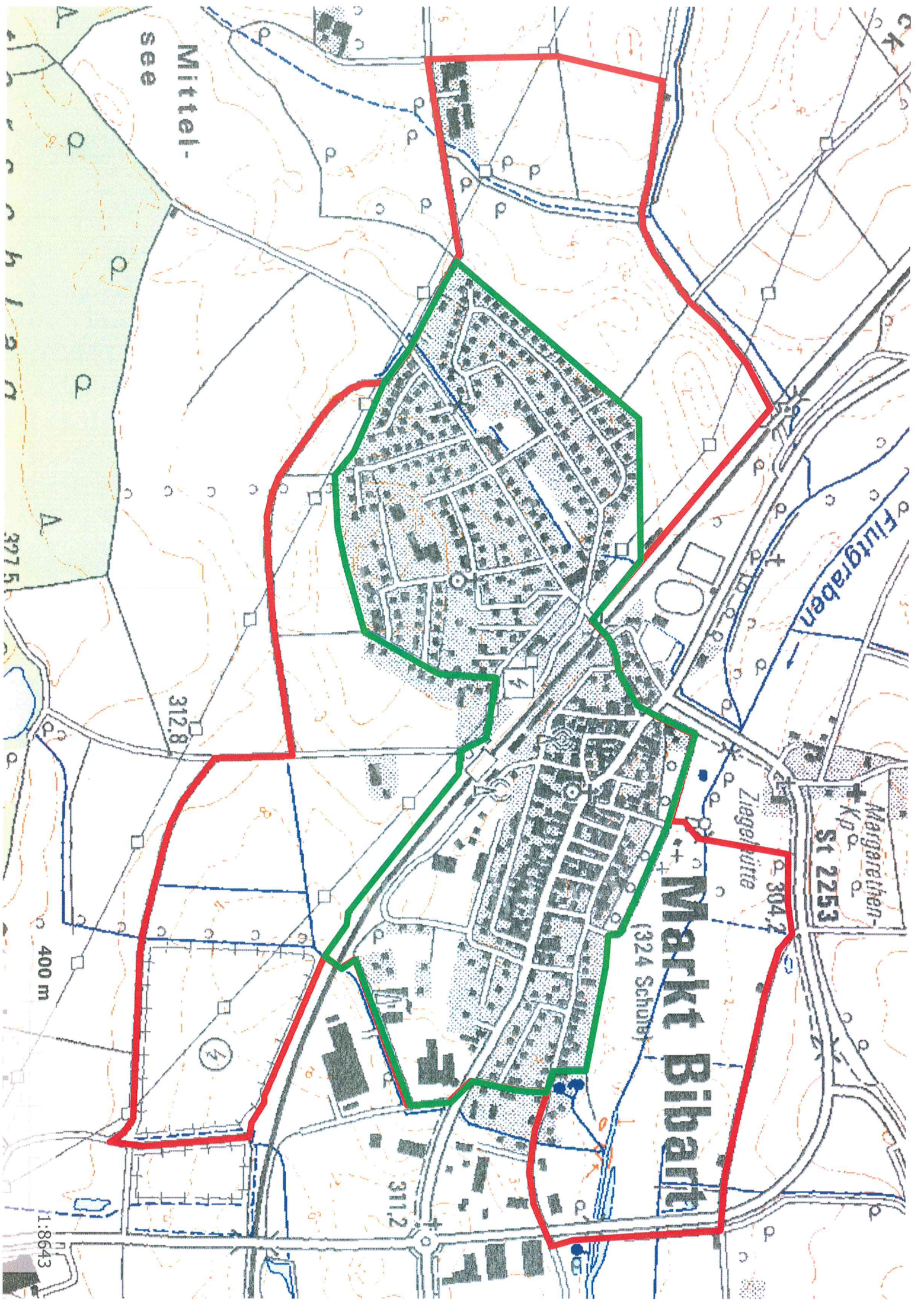
Zwei Fitnesswege F1 in Grün und F2 in Rot als Ortsumrundung wurden ausgeschildert.

Eine Ortsumrundung hat den wesentlichen Vorteil, dass man, egal wo man wohnt, eine kurze Entfernung zum „Einstieg“ hat. Ebenso kann man jederzeit die Runde abbrechen und schnell zurückkehren, z.B. wenn das Wetter nicht mitmacht, das Handy ruft oder die körperliche Kondition nachlässt. Bei einer Pendelstrecke hingegen müsste man den ganzen Weg wieder zurück, was eine psychologische Hemmschwelle sein kann.

Die **Fitnessrunde F1** (Grün) führt mit ca. 4,4 km Länge und einem Höhenunterschied von 25 m möglichst eng an den Häusern entlang. Die Strecke ist geeignet zum **Gehen, Nordic Walken und Joggen**. Der Untergrund ist dabei abwechselnd von ebenem Asphalt über Schotter bis unebenem Fußpfad. Der stark wechselnde Untergrund fördert die Koordination der Bewegungsmotorik, stärkt die Gelenkbänder und -muskeln.

Die **Fitnessrunde F2** (Rot) beträgt ca. 7,6 km mit 16 m Höhenunterschied und führt weiter um die Ortschaft herum. Diese Strecke ist geeignet zum **Gehen, Nordic Walken, Joggen und Radfahren** über Asphalt und befestigte Flurwege.

Die persönliche **Gestaltung der Abwechslung** ist durch Richtungswechsel und Kombination beider Runden, die sich an drei Abschnitten überdecken, gegeben, so auch ein Training der Ausdauer mit dem größten Effekt auf die Gesundheit.



Mittel-see

Flutgraben

Margarethen-Kp. St 2253

Markt Bibart
(324 Schöberl)

Ziegelhütte

3128

304,7

311,2

400 m

1:8643