



Nordic Walking Park Gundelfingen a.d. Donau

1 Am Altwasser 2,5 km

Kurze, romantische Strecke am Altwasser der Donau entlang von Trimm-Dich-Pfad und Waldlehrpfad.

Ein markanter Punkt ist die sogenannte Wotans-Eiche, der eine mythische Geschichte nachgesagt wird.

500m
400m

1 2 km

2 Durch das Schusterholz 4,9 km

Schöne Route vorbei am Pflanzgarten der Stadt, durch den von Überschwemmungen und Grundwasserspiegel stark beeinflussten Auwald.

Zurück geht es am Donaudamm und vorbei an der in Strecke 1 bereits erwähnten Wotans-Eiche.

500m
400m

1 2 3 4 km

3 Durch den Spitalwald 9,4 km

Der Weg führt über das Eila, der Bezeichnung für ein wunderschönes Stück Auwald, ein naturbelassenes Schwemmland. Auf halber Distanz steht ein Hochstand bei einer Eiche, von dem der Jäger das Wild beobachtet.

Zurück geht es entlang der Donau, dem zweitlängsten Fluss Europas.

500m
400m

3 6 km

4 Zur Peterswörther Staustufe 11,5 km

Die Strecke führt südlich durch bewaldetes Gebiet. Nahe dem Stadtteil Peterswörth wird die Donau aufgestaut und Strom erzeugt. Hier befindet sich ein Ruhebänkchen.

Der Weg führt zurück entlang der Donau und durch den Auwald, der zu den artenreichsten Lebensräumen Europas gehört.

500m
400m

1 2 3 4 5 km

5 Wildenauroute 14,2 km

Wald und Wasser dominieren diese anspruchsvolle Strecke, die zwei Donau-Stauseen streift.

Mitten im Walddistrikt Wildenau markiert ein eingewachsenes Häuschen den ehemaligen Pflanzgarten. Ein kleiner Verbindungsweg der Route wurde als Grasweg belassen.

500m
400m

5 10 km

6 Zur Offinger Donaubrücke 16,9 km

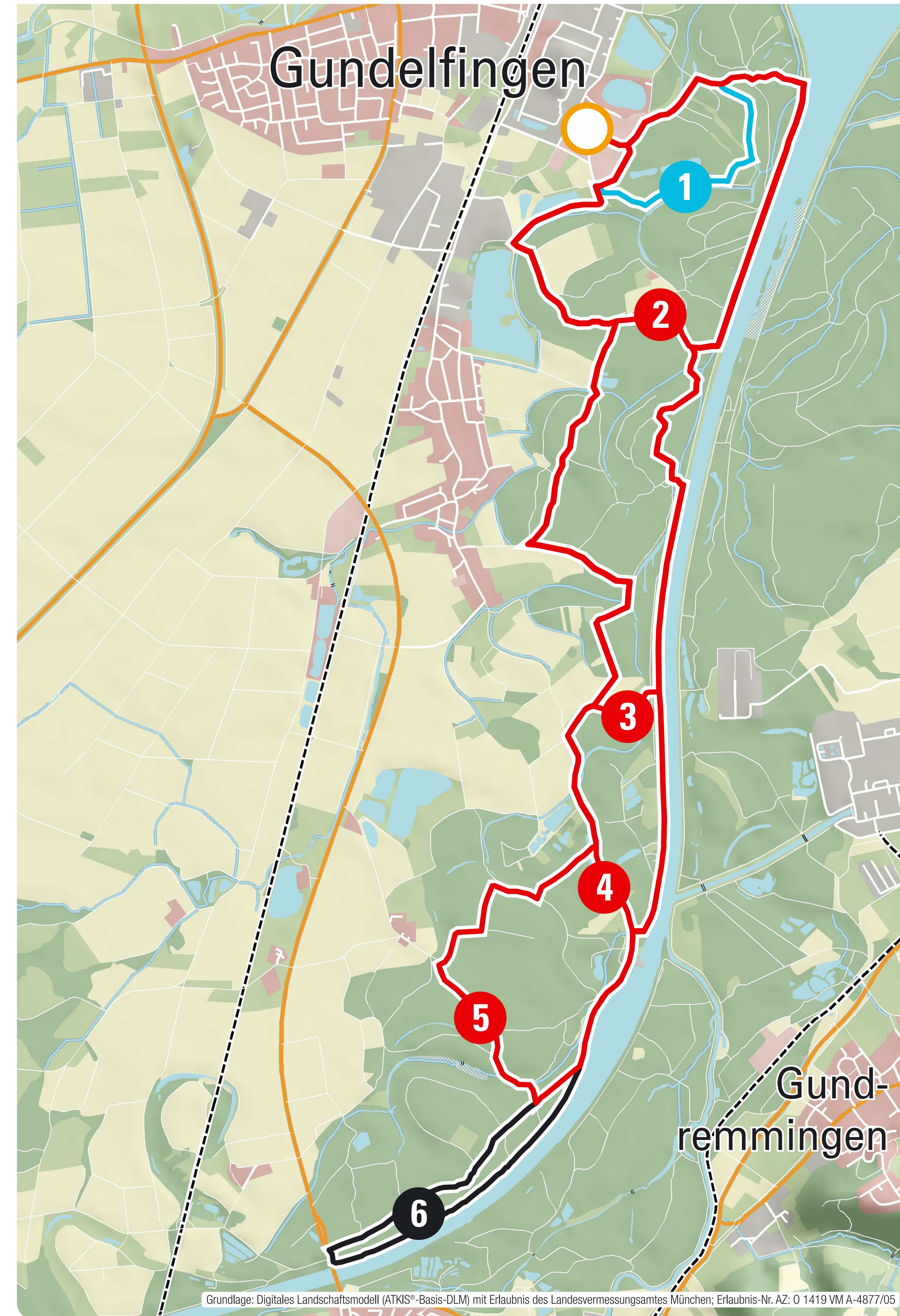
Die längste Runde führt durch den Auwald bis zur Offinger Donaubrücke.

Aufgrund der Länge richtet sich die Route 6 an ausdauernde, gesundheitsbewusste Nordic-Walker mit langem Atem.

Die Donau ist der einzige große europäische Fluss, der von Westen nach Osten fließt.

500m
400m

5 10 15 km



Wegweiser-Beispiel:



Bedeutung der Symbole:

1 Streckennummer

Starttafel

Schwierigkeitsgrad:

leicht

mittel

schwer

Aufbau und Entspannung für:

Nacken
Schultern
Arme
Herzmuskel
Bauch

Oberschenkel
Waden



- 40 – 50% effektiver als Walking ohne Stöcke
- bis zu 90% Muskelbeteiligung (600 Muskeln)
- Ideal bei den Volkskrankheiten und zur Rehabilitation
- Ganzjährig ausführbar