

1 Sonnen Route

Start/Ziel: Gunkskirchen Marktplatz
Streckenlänge: 7.300 m
Höhenmeter: 45 m

STRECKENCHARAKTER
 vorwiegend flach, leichter Anstieg zwischen km 1,8 – 2,4; geeignet für Läufer und Nordic Walker

HÖHENPROFIL

SonnenApotheke
 Im Dialog mit der Natur
 Mag. pharm. Dr. Karin Rahman
 Walker Str. 6, 4623 Gunkskirchen, Telefon: +43 7246 8700
 Fax: +43 7246 8700-4, E-Mail: office@sonnenapotheke.at
 Montag - Freitag von 8.00 Uhr - 12.30 Uhr und 14.30 Uhr - 18.00 Uhr
 Samstag von 8.00 Uhr - 12.00 Uhr

2 Format Werk Route

Start/Ziel: Gunkskirchen Marktplatz
Streckenlänge: 4.200 m
Höhenmeter: 30 m

STRECKENCHARAKTER
 vorwiegend flach, leichter Anstieg zwischen km 1,8 – 2,4; geeignet für Läufer und Nordic Walker

HÖHENPROFIL

format+werk
 value added paper products

3 Rotax Route

Start/Ziel: Gunkskirchen Marktplatz
Streckenlänge: 11.100 m
Höhenmeter: 170 m

STRECKENCHARAKTER
 hügelig mit mehreren Anstiegen, geeignet für fortgeschrittene Läufer und „Nordic Walker“, sowie für Wanderungen und Radtouren.

HÖHENPROFIL

ROTAX | **BRP**

4 Humer Anhänger Route

Start/Ziel: Parkplatz Au bei der Traun
Streckenlänge: 9.600 m
Höhenmeter: 115 m

STRECKENCHARAKTER
 vorwiegend flach, mit einmaliger leichter Steigung, geeignet für Läufer, Wanderer, Nordic Walker und Radfahrer

HÖHENPROFIL

HUMER ANHÄNGER

Bewegungsarena Gunkskirchen

GISDAT | **HUMER ANHÄNGER**

VORWORT

Willkommen in der Bewegungsarena Gunkskirchen!

Die Landschaft in Gunkskirchen bietet neben dem einzigartigen Auegebiet entlang der Traun, zahlreiche verkehrsarme Wald- und Schotterwege, gepflegte Ackerflächen, sowie unterschiedliche Höhenlagen und lädt somit zum gemütlichen Spazierengehen, aber auch zum Laufen, Walken oder Radfahren ein.

Ein engagiertes Projektteam der Gesunden Gemeinde hat insgesamt 6 markierte Wege, mit unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden, quer durch die herrliche Landschaft von Gunkskirchen, zusammengestellt.

Vielen Dank an alle, die zum Gelingen der Bewegungsarena Gunkskirchen beigetragen haben und selbstverständlich an alle Sponsoren.

Die Marktgemeinde Gunkskirchen wünscht viel Vergnügen mit den unterschiedlichen Routen, sportlichen Erfolg und Freude an der Natur.

Josef Sturmaier
 Josef Sturmaier
 Bürgermeister

LAUF- UND TRAININGSTIPPS

- ✓ Überschätzen und überfordern Sie Ihren Körper nicht
- ✓ Suchen Sie im Zweifelsfall vor Trainingsbeginn Ihren Hausarzt auf
- ✓ Tragen Sie stets dem Wetter angemessene Kleidung
- ✓ Achten Sie auf (an den Untergrund und Ihren Bedürfnissen) angepasstes Schuhwerk
- ✓ Laufen Sie niemals zur Mittagszeit und in der prallen Sonne - versuchen Sie, in den kühleren Abend-/Morgenstunden zu trainieren
- ✓ Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Wasser, Isotonische Getränke)
- ✓ Für Anfänger oder Wiedereinsteiger empfiehlt sich eine Pulsuhr

Vor dem Laufen aufwärmen, nach dem Laufen dehnen!

NORDIC WALKING

Nordic Walking ist eine einfach zu erlernende Ausdauer-sportart, die für alle Altersgruppen geeignet ist.

- ✓ Achten Sie auf entspannte und lockere Schultern, aber gleichzeitig auch auf einen geraden, leicht nach vorne gebeugten Rücken
- ✓ Ihre Arme sollten frei nach vorne und hinten schwingen
- ✓ Halten Sie die Stöcke nahe am Körper
- ✓ Lassen Sie den Stock bei leicht geöffneter Hand nach vorne pendeln
- ✓ Setzen Sie Ihren Fuß immer mit der Ferse auf den Boden auf und rollen Sie zu den Zehen hin ab
- ✓ Achten Sie auf - an Ihre Körpergröße - angepasste Stöcke

DEHNÜBUNGEN

Oberschenkelvorderseite
 Beugen Sie das linke Bein und ziehen Sie den Fuß zum Po. Dabei umfassen Sie mit der linken Hand Ihr Fußgelenk. Position auf beiden Seiten für 20 – 30 Sekunden halten.

Dehnungsübung für die Wade
 Winkeln Sie das rechte Bein an und strecken Sie das linke Bein nach vorne aus. Die Ferse des linken Fußes ist dabei auf dem Boden aufgestellt, die Zehenspitzen zum Oberkörper angezogen. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und stützen Sie sich mit beiden Händen auf Ihrem rechten Oberschenkel ab. Position auf beiden Seiten für 20 – 30 Sekunden halten.

Dehnung der Hüftbeugemuskulatur
 Führen Sie einen Ausfallschritt nach vorne durch. Halten Sie das hintere Bein gestreckt, und setzen Sie den Fuß auf Zehenspitzen und Fußballen auf den Boden. Stützen Sie sich mit den Händen auf dem vorderen angewinkelten Bein ab. Position auf beiden Seiten für 20 – 30 Sekunden halten.

ALLGEMEINES

- Bei Wegkreuzungen ohne Markierungstafel bitte immer dem Wegverlauf folgen (geradeaus weiter).
- Die Jägerschaft Gunkskirchen bittet um Einhaltung der markierten Wege.

3a Rotax Route kurz

Start/Ziel: Einstieg Rotax
Streckenlänge: 2.350 m
Höhenmeter: 10 m

STRECKENCHARAKTER
 Flache Laufstrecke, vorwiegend durch das Ortsgebiet von Gunkskirchen führend. Geeignet für Läufer und Walker aller Leistungstärken, beim Gemeindeamt Anschluss an die Strecken 1,2 und 3.

HÖHENPROFIL

5 Gunkskirchner Route

Start/Ziel: Parkplatz Au bei der Traun
Streckenlänge: 7.000 m
Höhenmeter: 95 m

STRECKENCHARAKTER
 vorwiegend flach, mit einmaliger leichter Steigung, geeignet für Läufer, Wanderer, Nordic Walker und Radfahrer

HÖHENPROFIL

Information

Marktgemeinde Gunkskirchen
 4623 Gunkskirchen
 Marktplatz 1
 Telefon: +43 (0)7246 6255-0
 Fax: +43 (0)7246 6255-00
 www.gunkskirchen.ooe.gv.at
 gemeinde@gunkskirchen.ooe.gv.at

6 beschilderte Lauf- und Nordic-Walking-Strecken
41.500 m Streckennetz

Asphalt | Naturboden | Schotter

leicht | mittel | schwer

Laufen | Nordic-Walking

Datenquelle: Marktgemeinde Gunkskirchen
Datenaufbereitung und Kartographie: GISDAT; 4020 Linz, Schiffmannstraße 4, www.gisdat.at
 Alle Angaben wurden in Zusammenarbeit mit der Marktgemeinde Gunkskirchen mit größter Sorgfalt erhoben, erfolgen jedoch ohne Gewähr und erheben nicht Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, und Nachahmung sind ausdrücklich verboten.

Anfahrtsplan: Arbeitsgemeinschaft Kartographie

Gesunde Gemeinde
 www.gesundes-oberoesterreich.at

TREUL
 WELSER KIESWERKE
 Wels, Stadt-Paura, Steyrugg, Freistadt, Schenkenfelden
 Kieswerkstraße 6, A-4623 Gunkskirchen
 Tel. (+43 7246) 88 11-0, Fax (+43 7246) 88 11-33
 e-mail: office@treulkes.at, www.treulkes.at

Mercedes-Benz
A.Silbergasser

FFB Feldbinder
 Spezialfahrzeugwerke GmbH
 www.feldbinder.com

aigner
 ABSAUGTECHNOLOGIE

WALTER
 KUNSTSTOFFE

Steinhuber GmbH
 LASER JOB CENTER
 Blechbe- und verarbeitung
 Laserschneiden | Abkanten | Schweißen | Komponenten
 Wir freuen uns auf Ihre Aufträge!
 Dieselstraße 19, 4623 Gunkskirchen
 Tel. +43(0)7246 / 20 250 Fax DW 20
 e-mail: office@steinhuber.biz
 Homepage: www.steinhuber.biz

SPARKASSE
 Oberösterreich

Raiffeisenbank
 Gunkskirchen

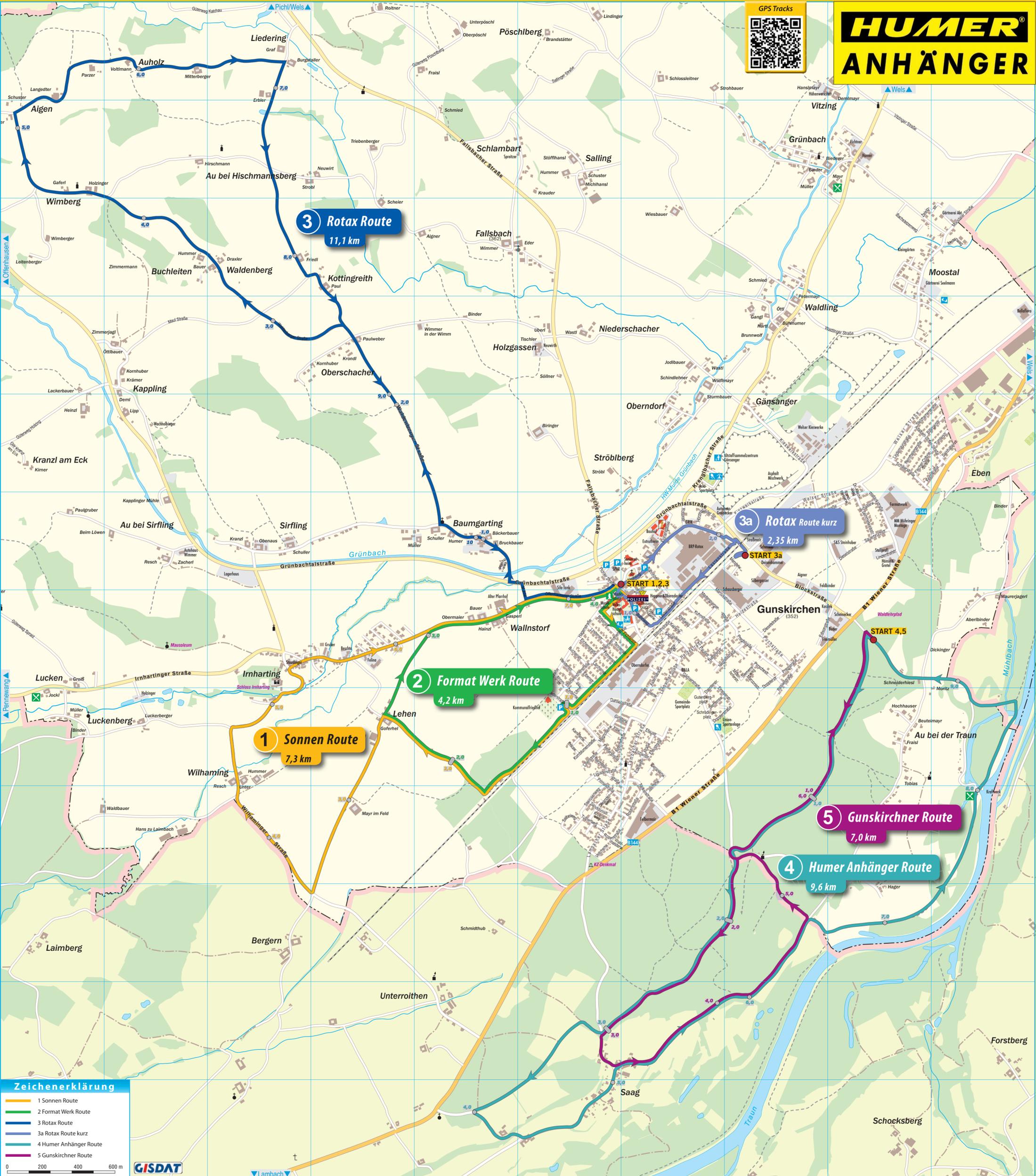
OBERNDORFER
 DIE ZUKUNFT DES BAUENS.
 INTERNET: HTTP://WWW.OBERNDORFER.AT
 GUNSKIRCHEN
 HERZOGENBURG GAAS/KAMP | WR. NEUSTADT GROSSWILFERSDORF

Marktgemeinde **Gunkskirchen**

Bewegungsarena Gunskirchen



HUMER
ANHÄNGER



Zeichenerklärung

- 1 Sonnen Route
- 2 Format Werk Route
- 3 Rotax Route
- 3a Rotax Route kurz
- 4 Humer Anhänger Route
- 5 Gunskirchner Route

0 200 400 600 m

GISDAT