

**Raiffeisen**  
**Lauf- & Walkingpark Straßwalchen**

Gesunde GEMEINDE STRASSWALCHEN | plusregion | Raiffeisenbank Straßwalchen

© Rainer Sturm, Maria Lanznaster / PIXELIO

**1 MayerDach-Runde**

Start/Ziel: Seniorenwohnhaus St. Rupert  
 Streckenlänge: 12.050 m  
 Höhenmeter: 200 m

**STRECKENBESCHREIBUNG**  
 Vom Start über die Mondseerstraße zum GH Asen, Querung der Bundesstraße, Richtung Ruckling, Innerroid, Außerroid, Bodenberg, Neuhofen und Rattensam nach Irrsdorf. Durchs Finsterloch, vorbei an der Hubertuskapelle nach Stadlberg und zurück übers Waldhäusl zum Ziel. Strecke des Straßwalchner Fitnesslaufes, lange anspruchsvolle Runde, mehrere Streckenverkürzungen möglich.

**2 Aktiwell-Runde**

Start/Ziel: Seniorenwohnhaus St. Rupert  
 Streckenlänge: 9.450 m  
 Höhenmeter: 170 m

**STRECKENBESCHREIBUNG**  
 Die Strecke führt nach Stadlberg und weiter zum Sportplatz Finsterloch. Von dort übers Quengert zur Taigen (610 m) mit herrlicher Aussicht zum Schafberg, zurück über Irrsdorf zum Seniorenwohnhaus. Kuptierte abwechslungsreiche Strecke für geübte Läufer.

**3 Badinger-Runde**

Start/Ziel: Seniorenwohnhaus St. Rupert  
 Streckenlänge: 4.350 m  
 Höhenmeter: 75 m

**STRECKENBESCHREIBUNG**  
 Start beim Seniorenwohnhaus - übers Waldhäusl zur Hubertuskapelle und zurück über den Sportplatz Finsterloch. Hier sind 4 x 100 m für Sprinteinheiten markiert. Ideal für Einsteiger und als Aufwärmrunde für ein Sprinttraining am Sportplatz Finsterloch geeignet.

**4 Kornprobst-Runde**

Start/Ziel: Seniorenwohnhaus St. Rupert  
 Streckenlänge: 7.080 m  
 Höhenmeter: 45 m

**STRECKENBESCHREIBUNG**  
 Vom Start führt die grüne Strecke durch das Zentrum von Straßwalchen, nach Roidwalchen und wieder zurück über Holzfeld zum Seniorenwohnhaus. Diese flache Runde ist ideal für schnelle Läufe, aber auch zum Entspannen bestens geeignet.

**JOSEF MAYER** GmbH  
 Schau aufs Dach.  
 06215 - 8323  
 5204 Straßwalchen | Mondseer Straße 10  
 E-Mail: office@mayerdach.at | www.mayerdach.at  
**DACHDECKER SPENGLER GLASER**

www.aktiwell.at  
**aktive Wellnes**  
 Ihr Gesundheitsclub in Straßwalchen!  
 Tel.: 06215/20117 strasswalchen@aktiwell.at

**PEUGEOT**  
 www.badinger.at

**BOSCH Service** | **Kornprobst**  
 Strasswalchen | Tele-Funk Kornprobst  
**Ihr verlässlicher Partner**





**tischlerei**  
**KRANABETTER**  
einrichten.wohnen.leben.  
[www.kranabetter.at](http://www.kranabetter.at)



**www.bernit.at**



Qualität aus Tradition!  
Bestens beraten seit 1865  
Drogerie & Handarbeitsladen  
Salzburgerstraße 1  
5204 Strasswalchen  
Tel.: 06215/8242-0  
FAX: 06215/8242-22  
office@goldner.at  
www.goldner.at  
Mo-Fr: 8:00-12:00 und  
14:00-18:00  
Sa: 8:30-12:30

werkstätte für malerei  
**wolfgangSCHNEEWEIS**  
Lasieren mit Erdfarben • Innenraumgestaltung  
Fassadenmalerei • Anstrich • Beschriftung  
www.malerei-schneeweis.at  
5204 Strasswalchen  
Braunauer Straße 23  
Telefon 06215-6194



**lindenapotheke**  
Mondseerstraße 14, A-5204 Strasswalchen

SERVICE VOR ORT  
HIFI | TV | SAT  
Telekommunikation  
Webdesign | Grafik  
Internet & Netzwerke  
Computer & EDV-Anlagen  
**INTERNET COMPANY**  
Service und VertriebsgmbH  
Herzog Alois  
T: 06213|89 09 89  
5204 Strasswalchen | Hüttenedl 58  
www.internet-company.at




Mit der Suche und Förderung von Erdöl und Erdgas leistet die RAG seit 75 Jahren einen nachhaltigen Beitrag zur Versorgungssicherheit Österreichs.  
[www.rag-austria.at](http://www.rag-austria.at)

## Lauf- und Trainingstipps

vom Profi Thomas Bosnjak

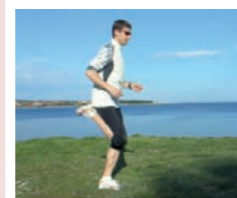
Lauf- und Koordinationstrainer

OÖ Landesmeister im Marathonlauf

- ✓ Machen Sie vor dem Trainingsstart eine Gesundheitsuntersuchung inklusive Leistungstest zur Bestimmung Ihrer Herzfrequenz beim Training.
- ✓ Achten Sie stets auf eine dem Wetter angepasste Kleidung.
- ✓ Durch eine Laufanalyse sollte der richtige Laufschuh ausgewählt werden.
- ✓ Aufwärmen vor und Dehnen nach der Trainingseinheit beugen Verletzungen vor.
- ✓ Zusätzlich empfehlen wir Laufschulübungen zur besseren Technik und einmal pro Woche ein Krafttraining.

### Nach dem Training Laufschulübungen

Pro Bein 10 Wiederholungen



Abwechselnd linkes und rechtes Bein zum Gesäß



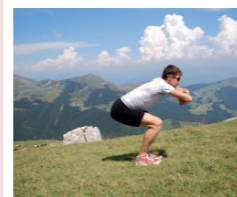
Abwechselnd linkes und rechtes Bein zum gegenüberliegenden Arm heben

### Krafttraining

mindestens 1 x pro Woche  
2 bis 3 x 15 bis 30 Wiederholungen



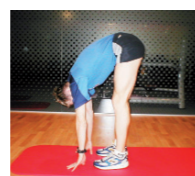
Bauchheber, dabei bleiben die Beine am Boden



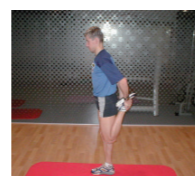
Beidbeinige Kniebeuge, dabei sollen die Knie nicht über die Zehen schauen

### Dehnungsübungen nach dem Ausdauertraining

2 x 20 Sekunden für jede Übung



Oberschenkel Rückseite



Oberschenkel Vorderseite



Wadenmuskel

Für eine genauere Planung informieren Sie sich bitte unter [www.bjak.at](http://www.bjak.at)



„Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“

Laufen und Walken in der freien Natur rund um unser schönes Strasswalchen ist eine ausgezeichnete Art sich gesund und fit zu halten. Es ist nie zu spät, damit anzufangen!



- ✓ Start- und Zielpunkt unserer Lauf- und Walking-Strecken ist immer das Seniorenwohnhaus St. Rupert, Mondseerstraße 16 in Strasswalchen.
- ✓ Eine große Start- und Orientierungstafel am Startpunkt dient der Übersicht.
- ✓ Alle Strecken führen Sie wieder zu diesem Ausgangspunkt zurück. Sie sind durchgehend mit farbigen Tafeln markiert.
- ✓ Diese sind mit den Angaben der Gesamtlänge sowie den bereits zurückgelegten Metern versehen.




**START**  
1 MayerDach-Runde: 12,05 km  
JOSEF MAYER  
06215 - 8323  
GISDAT




**km 1,2**  
2 Aktiwell-Runde: 9,45 km  
www.aktivell.at  
aktivell  
GISDAT

**GISDAT**  
MEHR VOM LEBEN

Datenquelle: Gesunde Gemeinde Strasswalchen

Datenaufbereitung und Kartographie:

GISDAT; 4020 Linz, Schiffmannstraße 4, [www.gisdat.at](http://www.gisdat.at)

Alle Angaben wurden in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde Strasswalchen 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.

Fotos: Maria Lanznaster, Rainer Sturm - Pixelio.de  
Val Thoerner, bilderbox - Fotolia.com  
Dr. Anton Zuchi



**Gesunde GEMEINDE**  
STRASSWALCHEN

Im Rahmen einer Umfrage von AVOS wurden ca. 700 GemeindebürgerInnen von Strasswalchen über ihren Gesundheitszustand befragt. Gleichzeitig wurden Wünsche an die Gemeinde zur Verbesserung der Gesundheitssituation erhoben.

Basierend auf dieser Umfrage haben wir, die Projektgruppe Gesunde Gemeinde, ein umfangreiches Programm mit Vorträgen, Kursen und Workshops erstellt.

Auch konnte ein Eislaufplatz in Strasswalchen, als ein Projekt der Gesunden Gemeinde, eröffnet werden.

Sehr groß war auch der Wunsch nach vermessenen Lauf- und Walking-Strecken. Darum freue ich mich, dass wir diesem Wunsch nachkommen konnten, und zeigen Ihnen nun fast 40 km vermessene Lauf- und Walking-Strecken rund um Strasswalchen. Finanziert wurde unser Lauf- und Walkingpark von vielen Strasswalchner Firmen, bei denen ich mich auch auf diesem Weg herzlichst bedanken möchte.




Ich hoffe diese Strecken werden vielfach für Lauf- und Walking Events genutzt. Diese können über den neu gegründeten Strasswalchner Laufclub jederzeit organisiert werden.




Ich wünsche mir eine rege Nutzung dieser Strecken, und Ihnen viel Spaß beim Laufen und Walken!

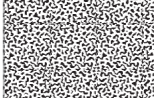
Dr. Ursula Mayer-Zuchi  
Projektleiterin der Gesunden Gemeinde und  
des Strasswalchner Laufclubs


## Information

leicht mittel schwer

   **Laufen**

   **Nordic-Walking**

 **Asphalt**

 Lauffolder erhältlich im  
Tourismusbüro und am Gemeindeamt.  
Weitere Infos unter [www.gesundes-strasswalchen.at](http://www.gesundes-strasswalchen.at)

[www.raiffeisenbank-strasswalchen.at](http://www.raiffeisenbank-strasswalchen.at)

**Raiffeisenbank Strasswalchen**

