



BEWEGUNGSARENA BAD BLEIBERG



EIN KONZEPT FÜR
MEHR SPASS AM BEWEGEN

RUNNERSFUN.com
Bewegung erleben



DIE IDEE

Laufen, Walken, Wandern - mit zwei Worten „**sich bewegen**“ - hat sich in den letzten Jahren vom Trend zum Lifestyle für Millionen von Menschen etabliert und jeden Tag werden es mehr.

Die Motive, Häufigkeit und Intensität der Betätigung sind unterschiedlich, der **gewünschte Effekt** immer derselbe. **Gesund und fit** zu sein und sich **rundum gut zu fühlen**. Für alle die sich gerne bewegen oder mehr bewegen wollen, wurde die **RUNNERSFUN Idee** geboren.

DIE BEWEGUNGSARENA - DAS KONZEPT

Die schönsten Strecken vor Ort werden **genau GPS vermessen** und nach dem **genormten RUNNERSFUN-Farbleitsystem** markiert.

Ausgangs- und Einstiegstafeln, Markierungstafeln mit Richtungspfeilen und Kilometerangaben in der jeweiligen Streckenfarbe, sowie Streckenkarten mit **genauen Längen- und Höhenprofilen** garantieren die **mühelose Orientierung** und somit den grenzenlosen Bewegungsspaß. Alle Informationen stehen auch online auf der Gemeindehomepage und auf www.runnersfun.com zur Verfügung.

Mehr Informationen finden Sie unter:
www.runnersfun.com

RUNNERSFUN.com
Bewegung erleben



RUNNERSFUN.com
Bewegung erleben

...und Bad Bleiberg ersuchen um

NATURGENUSS MIT VERANTWORTUNG

Die Lauf & Walking Strecken verlaufen teilweise durch sensible Gebiete.

IN DIESEM ZUSAMMENHANG BITTEN WIR SIE:

Nehmen Sie gerade auf diesen Strecken bei Ihren Aktivitäten **Rücksicht auf den Wald und den darin lebenden Tieren**.

Man sollte in diesen Gebieten **nicht in den frühen Morgenstunden bzw. in der Abenddämmerung** unterwegs sein (Morgen- und Abendpirsch unserer Jäger). Dadurch helfen wir Verbissschäden zu vermeiden und geben unserem Wild die Möglichkeit, in seinem Lebensraum ungestört zur Äsung zu wechseln.

Wir appellieren an das **Verantwortungsbewusstsein jedes Einzelnen** und an die Achtung vor der Natur, der Fauna und der Flora. Dass **Hunde im Wald an der Leine** zu führen sind, sollte ebenso selbstverständlich sein wie das **Verwenden von Müllbehältern für Abfälle**.



TIPPS RUND UMS LAUFEN & WALKEN



START, STIL, TECHNIK

Laufen und Walken, ohne Zwang und immer, um sich **wohl zu fühlen**. Die Geschwindigkeit den eigenen Bedürfnissen anpassen, langsame und gemütliche Einheiten sind ein hervorragendes **Gesundheitstraining** und bilden darüber hinaus eine perfekte Grundlage für höheres Tempo auf längeren Strecken. Am Beginn ein paar **Lockerungsübungen**, langsam starten.

Laufen und Walken: Besonders für Einsteiger ist es wichtig, **locker und entspannt** zu laufen. Anfangs empfiehlt sich der Wechsel von Gehen und Laufen. **Grundsätzlich gilt:** Kopf und Brustbein hoch, Schulter und Arme entspannen. Die Arme dienen dem Gleichgewicht und als Schwung-element, sie pendeln locker neben dem Körper. Regelmäßig und tief atmen, dann ergibt sich der eigene Rhythmus ganz von selbst. Gegen Ende das Tempo verlangsamen, ganz wichtig die beanspruchte **Muskulatur dehnen!**

Zur anfänglichen Kontrolle empfiehlt sich das Tragen einer **Pulsuhr**, da fast alle Läufer und viele Walker zu schnell unterwegs sind. Das beste Zeichen für gespanntes Walken und Laufen ist, wenn man sich mit dem Partner dabei noch locker unterhalten kann.

Nordic Walking – Diagonal Technik:

Ideal für **Sporteinsteiger, Sportwiedereinsteiger**, sowie für Spitzensportler als Regenerationstraining. **Herz und Kreislauf** werden gestärkt, Muskelverspannungen lösen sich und **Fett wird verbrannt**. Über das Schrittempo und den Stockeinsatz ist die Belastung einfach zu regulieren, die Gelenke werden geschont und **90 Prozent aller Muskeln** beansprucht. Die Stöcke haben die richtige Länge, wenn Unter- und Oberarm einen rechten Winkel bilden. Der rechte Stock wird vor dem Körper (auf Höhe der Ferse) eingesetzt, wenn das linke Bein vorne ist und umgekehrt. **Eine Einschulung durch einen Nordic Walking Instruktor garantiert Spaß von Anfang an.**

ERNÄHRUNG, BEKLEIDUNG, SCHUHE

Flüssigkeitszufuhr ist nicht nur beim Sport wichtig. Über den Tag verteilt sollte man 2 bis 3 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, am besten Tee, verdünnten Fruchtsaft, Mineralwasser oder das bei uns in so vielen Regionen hervorragende Trinkwasser.

Nach dem Sport sollte man den Flüssigkeitsverlust ausgleichen. Wenn am Speiseplan dann noch vermehrt Gemüse, Salat und Obst stehen, kombiniert mit **regelmäßiger Bewegung**, stellt sich in kürzester Zeit ein völlig **neues Körpergefühl** ein.

Nordic Walken und Laufen haben mehrere große Vorteile: **Man kann es immer, überall und bei jeder Witterung tun. Ohne Aufwand, Terminvereinbarung oder Partnersuche.**

Die Schuhe sollten zum Stil passen, am besten zwei Paar, die man abwechselnd trägt. Beim Kauf sollte man sich von einem **Spezialisten** beraten lassen.

Mit **funktioneller Sportbekleidung** aus dem Fachhandel, den jeweiligen Wetterbedingungen angepasst, steht der Bewegung in unserer wunderschönen Natur und dem **neuen Körperbewusstsein** nichts mehr im Weg.

STARTEN AUCH SIE!



BAD BLEIBERG

Gesundes Thermenhochtal



Das Thermenhochtal Bad Bleiberg auf 920 m Seehöhe war jahrhundertlang ein Bergbauort. Eingebettet zwischen Erzberg und Dobratsch, hat Mutter Natur hier besonders viele Blüten gestreut. Man genießt Natur pur und „erwandert“ sich die Gesundheit.

Bad Bleiberg ist Naturparkgemeinde mit wertvollen, staatlich anerkannten, natürlichen Heilvorkommen:

- Einatmen reiner Luft in den Heilklimastollen „Thomas“ und „Friedrich“ (zB. Behandlung von chronischen Atemwegserkrankungen im einzigartig konstanten Mikroklima)
- Baden im Thermalheilwasser im Gesundheitshotel Bad Bleiberg oder Thermenhotel Bleibergerhof

Der Naturpark Dobratsch bietet Sommer- und Winteraktivitäten am und um den Berg und mit der Wunderwelt im Berg, der Terra Mystica und Terra Montana betritt der Gast die Welt der Bergleute. Über eine 68m lange Bergmannsrutsche gelangt man ins Innere des Berges und durchwandert unterirdische Zechen (Höhlen).



Kulturell ist Bad Bleiberg Schnittpunkt dreier Kulturkreise. Alte Traditionen werden hier hochgehalten, zB. musikalische Darbietungen der verschiedenen Männerchöre und der traditionsreichen Bergkapelle in ihren wunderschönen „Bergkittel“. Ein besonderes Highlight ist auch die PERSCHAZECHKE – eine unterirdische Felsenspielhalle (zirka 300 m im Berg).



Zahlreiche aufgelassene, für den Besucher obertäglich zu erwandernde Stollen zeigt der Stollenwanderweg und bietet Erlebniswanderungen in landschaftlicher Schönheit an. Trotz Idylle und Hochtalcharakter gelangt der Gast ostwärts in weniger als 20 Minuten in Kärntens heimliche Hauptstadt Villach und westwärts in die Karnische Region (Schigebiet Nasfeld). Im Sommer liegen die Badeseen fast „vor der Tür“ und im Winter sind attraktive Skigebiete innerhalb 30 Minuten erreichbar.



Nähere Informationen und Streckenkarten erhalten Sie im:

TOURISMUSBÜRO BAD BLEIBERG
Bleiberg-Nötsch 149, 9530 Bad Bleiberg

Tel. und Fax: +43 4244 313 06
bleiberg.tourismus@aon.at, www.bad-bleiberg.at

VORTEILE & MÖGLICHKEITEN

GPS-SERVICE-SYSTEM

Die **GPS-Daten aller Strecken** von Runnersfun Parks können **online heruntergeladen werden**. Die Daten sind in **gängigen Formaten** gespeichert, sodass eine Nutzung durch **verschiedenste Marken GPS-Geräte** gewährleistet ist.

„BTB“ BEWEGUNGSTAGEBUCH

Erstellen und kontrollieren Sie Ihren eigenen Trainingsplan. Für Einsteiger, Gesundheits- und Genusssportler, bis hin zum Leistungssportler. Zeit- und Kilometeraufzeichnungen, persönlicher Kalorienverbrauch, BMI-Berechnung, uvm. auf einfachste Weise - **jederzeit und kostenlos**.

TRACK RANKING

Auf einen Blick sehen Sie, wie Sie derzeit stehen und wo Sie vielleicht sein wollen. Anonym, mit Nickname, falls gewünscht.

COMPANY FITNESS CONCEPT

Die ganzheitlich-fitnessorientierte Lösung für Firmen mit Weitblick, bringt mehr Motivation, Kreativität und steigert die Leistungs- und Konkurrenzfähigkeit Ihres Unternehmens.

Mehr unter www.runnersfun.com



RUNNERSFUN.com
Bewegung erleben



Konzeption & Installation der gesamten Anlage:

Runnersfun Consulting GmbH
Krottenseestrasse 45 • A- 4810 Gmunden
Tel. +43 7612 20822
office@runnersfun.com • www.runnersfun.com
RUNNERSFUN.com
Bewegung erleben