

# Information

leicht mittel schwer



Laufen

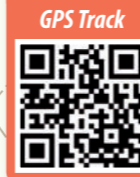


Nordic-Walking

## 2 Rundstrecke Günselsdorf 8,9 km



## 1 Rundstrecke Teesdorf 6,2 km



## 4 Steinfeldlauf 19,4 km



## 3 Rundstrecke Schönau 8,5 km



## 4 Steinfeldlauf



**Start/Ziel:** Gemeindeamt Teesdorf

**Streckenlänge:** 19,4 km **Höhenmeter:** 60 m

### STRECKENBESCHREIBUNG

Für alle Fortgeschrittenen steht mit der Kombination der drei Strecken auch eine XXL-Strecke zur Verfügung. Dieser Weg führt durch die drei angrenzenden Gemeinden - vorbei an den verschiedenen historischen Sehenswürdigkeiten, durch die ruhigeren Weingärten und entlang von Flüssen und Teichen. Eigene Beschilderung nur an den Knotenpunkten der 3 Strecken.



## 1 Rundstrecke Teesdorf



**Start/Ziel:** Gemeindeamt Teesdorf

**Streckenlänge:** 6,2 km **Höhenmeter:** 20 m

### STRECKENBESCHREIBUNG

Ein leichter Rundlauf auf Asphalt führt quer durch den schönen Ort Teesdorf. Ausgehend vom Gemeindeamt, vorbei an den Sehenswürdigkeiten geht es dann hinaus auf unbefestigtem Untergrund durch die ruhigen Weingärten der Gemeinde. Nach einer größeren Schleife kehren Sie wieder in den Ortskern zurück.



## 2 Rundstrecke Günselsdorf



**Start/Ziel:** Gemeindeamt Günselsdorf

**Streckenlänge:** 8,9 km **Höhenmeter:** 25 m

### STRECKENBESCHREIBUNG

Über die B18 zur Sportplatzgasse, vorbei am SC und TC bis zur L. Kunschakstraße. Am Ende der Kunschakstraße über die B17 Richtung Teesdorf. Beim SC Teesdorf rechts über die Brücke und wieder rechts die Au entlang Richtung Kirche Günselsdorf. Überquerung der L154 (Teesdorferstraße) geradeaus immer dem Streckenhinweis entlang bis zu den Bahngleisen. Überqueren der Bahngleise, dann rechts den Güterweg entlang bis zur Blumauerstraße, überqueren der Bahngleise, danach links in den Güterweg Richtung B17. Den Güterweg entlang der B17 bis zum nächsten Streckenhinweis. Danach links in einen Güterweg bis zur Blumauerstraße. Links die Blumauerstraße entlang bis zur Anton Rauch Straße. Danach führt die Strecke die Läufer wieder zurück zum Gemeindeamt.

## 3 Rundstrecke Schönau



**Start/Ziel:** Gemeindeamt Schönau an der Triesting

**Streckenlänge:** 8,5 km **Höhenmeter:** 25 m

### STRECKENBESCHREIBUNG

Die Rundstrecke führt vom Ortszentrum nach Günselsdorf und „hinter den Gärten“ wieder retour in den Ort und über die Wirtschaftswegbrücke zum Wiener Neustädter Kanal – den Radweg entlang und über den Birkenweg wieder retour zum Ausgangspunkt.



Maßstab 1 : 17 500

500 0 250 500 m



## Gemeinde Schönau an der Triesting

2525 Schönau an der Triesting  
Liechtensteinstraße 3  
Bezirk Baden, Niederösterreich  
☎ +43 (0) 2256 / 635 72  
☎ +43 (0) 2256 / 635 72 - 22  
✉ lasingerb@hotmail.com  
🌐 www.schoenautriesting.at

### Zahlen und Fakten: (Stand 01.12.2013)

Fläche	8,02 km <sup>2</sup>
Einwohner	2.357
Seehöhe	250 m



Schönau an der Triesting liegt ca. 15 km von der Bezirksstadt Baden, dem bekannten Kurort und ca. 30 km vor der Bundeshauptstadt Wien entfernt, auf 250 m Seehöhe.

**Gemeindewappen:** Über einem blauen, von drei silbernen Wellenbalken durchzogenen Schildfuß, gespalten vorn in Gold ein aus der Schildteilung ragender halber, rotbewehrter, silberner bekronter, schwarzer Adler, der in seinem Fange eine silberne Spindel hält, hinten in Blau eine naturfarbene, zinnbekrönte Mauer, über die drei goldene Ähren emporragen. Die Flaggenfarben sind schwarz - gelb - blau.



Das **Naturschutzgebiet** um den Schönauer Teich lohnt einen Besuch. Eine Wanderung oder Radtour lädt ein, die herrliche Gegend von Schönau an der Triesting zu genießen. Entlang an Feldern, Wiesen und Weingärten erlebt man die Natur von ihrer schönsten Seite.

Ein Besuch im **Heimatmuseum** lohnt sich auf jeden Fall. Hier findet man eindrucksvoll präsentiert, die geschichtliche Vergangenheit des 1179 erstmals urkundlich erwähnten Ortes Schönau an der Triesting. Als Sommerresidenz nutzt der **Walzerkönig Johann Strauß** die **Leutzendorf Villa** 14 Jahre lang. Hier schrieb er die Operetten „Eine Nacht in Venedig“ und „Der Zigeunerbaron“.



## Marktgemeinde Günselsdorf

2525 Günselsdorf  
Wr. Neustädter Straße 2  
Bezirk Baden, Niederösterreich  
☎ +43 (0) 02256 / 628 80  
☎ +43 (0) 02256 / 628 80 - 33  
✉ gemeinde@guenselsdorf.gv.at  
🌐 www.guenselsdorf.at

### Zahlen und Fakten: (Stand 01.12.2013)

Fläche	6,61 km <sup>2</sup>
Einwohner	1.750
Seehöhe	243 m



26,5 km südlich von Wien liegt in der Thermenregion an der Bundesstraße 17 die **Gemeinde Günselsdorf** und umfasst eine Fläche von 6,61 km<sup>2</sup>.

Günselsdorf wurde erstmalig in einer Urkunde unter dem Namen „Guncinesdorf“ aus dem Jahre 1130 erwähnt. Hier siedelten sich die Babenberger an und bis 1848 bestanden eine Mautstelle sowie eine Poststation zum Wechseln der Pferde. Das Posthorn im Wappen von Günselsdorf zeugt heute noch davon.



Günselsdorf hat auch einiges für Erholungssuchende zu bieten. Die Feldwege rund um unsere Gemeinde laden zum erholsamen Wandern oder Radfahren ein. Von der Pfarrkirche führt der Weg in das **Augebiet der Triesting**, das ein beliebtes **Naherholungsgebiet** ist. Mit SchmankeIn aus den Küchen und Kellern gemütlicher Buschenschänken kann man sich verwöhnen lassen.



## Marktgemeinde Teesdorf

2524 Teesdorf  
Schulstraße 11  
Bezirk Baden, Niederösterreich  
☎ +43 (0) 2253 / 814 40-0  
☎ +43 (0) 2253 / 819 99  
✉ gemeinde@teesdorf.at  
🌐 www.teesdorf.gv.at

### Zahlen und Fakten: (Stand 01.12.2013)

Fläche	7,3 km <sup>2</sup>
Einwohner	1.746 Hauptwohnsitze, 340 NWS
Seehöhe	234 m



Die **Marktgemeinde Teesdorf** liegt auf 234 m Seehöhe. Das **Gemeindewappen** ist ein gespaltener Schild, in seinem vorderen Feld in seinem Schildhaupt findet man zwei goldene Lilien, einen roten, rechtsgewendeten aufspringenden Hund und auf goldene Träger ruhende Spindeln, von denen jeweils ein silberner Faden zur Schildmitte läuft. Teesdorf liegt im **Weinbaugebiet Thermenregion**, im sogenannten „**Steinfeld**“ und ist für das hohe Qualitätsniveau von Rot- und Weissweinen bekannt. Zum Radfahren und Wandern laden der Eurovelo 9a und der Triestingau Radweg ein.



Bekannt ist Teesdorf auch durch das **ÖAMTC Fahrtechnikzentrum** an der B17. Am Gemeindeamt befinden sich das Heimat-, Hermann Broch- und Franz Jonas Museum. Die Laufstrecke führt durch unser „**Heurigendorf**“, entlang von verschiedenen Feld-Wegen, wo neben der Aspangbahn auch ein **Rastplatz** eingerichtet wurde.

# Bewegungsarena



43 km  
markierte Lauf- und  
Nordic Walking Strecken

## GISDAT BEWEGUNGSTIPPS

### Nach dem Training Laufschulübungen

Pro Bein 10 Wiederholungen

#### Krafttraining

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



**Bauchheber**, als Partnerübung oder allein mit angewinkelten Oberschenkeln. Oberkörper hoch ziehen und langsam wieder absenken.



Beidbeinige **Kniebeuge** oder **Ausfallschritt**, dabei sollen die Knie nicht über die Zehen schauen.



**Anfersen:** Beim Laufen die Unterschenkel hinten hochschlagen, als ob man sich in das Gesäß treten wollte, Arme schwungvoll nach vorne mitführen. **Variation:** Nur jeden zweiten oder dritten Schritt anfersen.



**Kniehebelübung:** Sie heben in schneller Frequenz die Knie bewusst vorne ganz hoch an, das ist recht anstrengend. Schwingen Sie mit den Armen kräftig nach vorne mit.

### Dehnungsübungen nach dem Ausdauertraining

2 x 20 Sekunden für jede Übung



Oberschenkel Rückseite



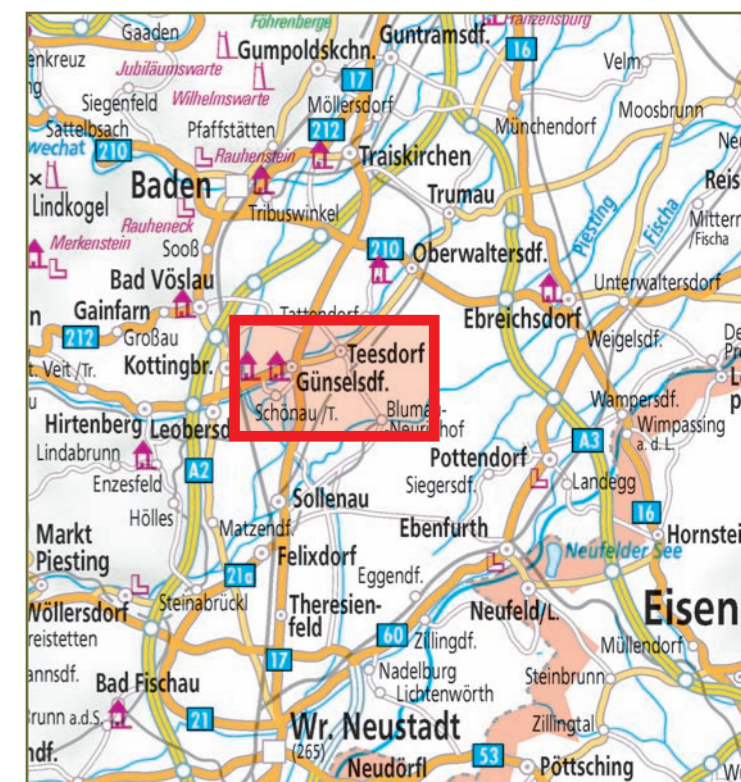
Oberschenkel Vorderseite



Wadenmuskel

## fahrtechnik ÖAMTC

**ÖAMTC Fahrtechnik Zentrum Teesdorf**  
Telefon: (02253) 817 00 2100  
www.oeamtc.at/fahrtechnik



Datenquelle: Gemeinden Teesdorf, Günselsdorf, Schönau an der Triesting

Datenaufbereitung und Kartographie:

GISDAT; 4020 Linz, Schiffmannstraße 4, www.gisdat.at;

Büro Niederösterreich: 2100 Korneuburg, Girakstraße 7

Alle Angaben wurden in Zusammenarbeit mit den Gemeinden Teesdorf, Günselsdorf, Schönau an der Triesting 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.