

GREEN SPORTS® ist der Erfinder moderner Bewegungsarenen. Bereits im Jahr 2003 wurde die Idee des Lauf- & Walkingparks geboren und erstmals in die Tat umgesetzt.

Im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten werden Strecken vermessen und mit den Farbleitsystemen markiert, Konzepte für Bewegung und Sport erstellt und umgesetzt und somit Sportangebote für alle Zielgruppen erstellt.

Eine GREEN SPORTS® Bewegungsarena bietet sowohl für die entspannte Nordic Walking-Runde, als auch für die anspruchsvolle Trainingseinheit von Leistungssportlern die idealen Voraussetzungen.

GREEN SPORTS® Anlagen eignen sich auch hervorragend dafür, in einer oft unbekanntem Gegend stressfrei die schönsten Plätze zu erkunden, sowie Umgebung und Natur zu genießen.

Mittlerweile sind es hunderte von Anlagen und tausende Menschen, die sich mit Freude und Spaß auf den Strecken und Anlagen bewegen.

Wir freuen uns über Feedback und eventuelle Anregungen.

Das GREEN SPORTS® Team

office.austria@greensports.info  
www.greensports.info



## NATURGENUSS MIT VERANTWORTUNG

Die Lauf- und Walkingstrecken verlaufen teilweise durch sensible Gebiete.



**GREEN SPORTS® und Gumpoldskirchen bitten Sie folgendes zu beachten:**

Nehmen Sie bei Ihren Aktivitäten Rücksicht auf den Wald, die darin lebenden Tiere und auf etwaige Forstarbeiten!

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



**DISCLAIMER**  
Trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Das Tourismusbüro Gumpoldskirchen und GREEN SPORTS® übernehmen keinerlei Verantwortung bezüglich Wegbeschreibung, Weglängen und Höhenmetern. Es handelt sich um eine Auswahl an Laufstrecken und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen vorbehalten.

**Medieninhaber/Herausgeber**  
Tourismusbüro Gumpoldskirchen

**Fotos**  
Tourismusbüro Gumpoldskirchen, GREEN SPORTS®, unsplash, freepik  
**Kartographie, Grafik**  
Kartengrundlage: basemap.at, Grafik und Gestaltung: GREEN SPORTS®

**Aufbereitung und Konzeption**  
by GREEN SPORTS® Austria. Alle Angaben wurden mit großer Sorgfalt erhoben, erfolgen jedoch ohne Gewähr und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

**Produktion**  
Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1,  
A-2540 Bad Vöslau

Stand Oktober 2022 - 5. Auflage

## DEHNEN & LOCKERN



Durch Dehnübungen werden Ihre Muskeln elastischer und Sie steigern Ihre Beweglichkeit. Am besten nach dem Sport dehnen. Nicht übertreiben, ein angenehmes „ziehen“ reicht, dehnen nur so lange es gut tut!

**WICHTIG: Bei Muskelkater oder Verletzungen sollten Sie das Dehnen unterlassen!**



### UNTERSCHENKEL/WADEN

**Ausgangsstellung:**  
Hüftbreiter Stand, Beine gestreckt, den Oberkörper in der Hüfte mit geradem Rücken nach vorne beugen, die Arme dürfen den Boden berühren



**Ausführung:**  
Das Gewicht auf die Fersen verlagern und die Zehenspitzen leicht anheben, den Nacken entspannen

### Variation:

In Schrittstellung beide Füße parallel nach vorne ausrichten, den Oberkörper nach vorne beugen und die Zehen des vorderen Fußes anziehen, den Rücken gerade halten, den Nacken entspannen und die Atmung vertiefen



### OBERARM

**Ausgangsstellung:**  
Geschlossener Stand, gerader Rücken, Kinn leicht angezogen, beide Arme gestreckt nach oben führen

**Ausführung:**  
Die Finger verschränken und mit den Handflächen nach oben ziehen, bei leichter Rückbeuge verstärkt sich der Dehnreiz - den Bauch einziehen!

### HÜFTMUSKULATUR

**Ausgangsstellung:**  
Große Schrittstellung, beide Füße parallel nach vorne gerichtet, das vordere Bein beugen



**Ausführung:**  
Den Oberkörper leicht nach vorne beugen, die Hüfte zieht in Richtung Boden, die Ferse anheben

### Variation:

Große Grätschstellung, beide Füße parallel, ein Bein beugen, den Oberkörper gerade halten, mit den Armen am Oberschenkel abstützen und die Hüfte in Richtung Boden ziehen

### OBERSCHENKEL HINTEN

**Ausgangsstellung:**  
Hüftbreiter Stand, Beine gestreckt, den Oberkörper in der Hüfte mit geradem Rücken nach vorne beugen



**Ausführung:**  
Die Arme nach vorne strecken und das Gewicht auf die Fersen verlagern

### OBERSCHENKEL VORNE

**Ausgangsstellung:**  
Hüftbreiter Stand, ein Bein am Rist fassen, die Knie auf einer Ebene geschlossen halten



**Ausführung:**  
Den Fuß zum Gesäß führen, die Hüfte auf einer Ebene halten und den Oberkörper leicht nach vorne kippen

## GUMPOLDSKIRCHEN REBEN & LEBEN - VOR DEN TOREN WIENS



### REBEN & WEINKULTUR

Nur hier, im niederösterreichischen Weinort Gumpoldskirchen - eingebettet im Herzen der Thermenregion-Wienerwald vor den Toren Wiens - wachsen die Rebsorten Zierfandler und Rotgipfler. Die jahrhundertealte Kultur rund um den Wein prägt den Ort. Die Gumpoldskirchner sind stolz auf ihre regionalen Spezialitäten, ganz besonders auf den Wein. An der Sonnenseite des Naturparadieses Anninger bekommen die Reben unvergleichlich viele Sonnentage, nur hier gibt es den Rotgipfler und Zierfandler. Und die gastfreundlichen Winzer leben und feiern mit den Jahreszeiten. Ein einmaliger Ort mit gemütlichen Weinevents, spannenden Weintouren und einzigartiger, gewachsener Weinkultur.



### GENUSS & LEBEN

Die Gumpoldskirchner „LEBEN“ ihre Gäste. Wo die Heurigenkultur seit Jahrhunderten gepflegt wird, sind ein herzliches Willkommen und ein ehrliches Bemühen um den Gast selbstverständlich. Die einmalige Genusskultur des Weinortes Gumpoldskirchen kann man überall in dem malerischen Ort erleben. Viele charaktervolle Heurigen, aber auch gemütliche Gasthöfe und Restaurants laden zum Verweilen ein. Jeder Geschmack und jeder Anspruch wird erfüllt, auch für Geschäftstagen und Seminare. Egal ob im Hotel, in einer Pension, einem Privatzimmer oder in einer Ferienwohnung: genießen Sie gelebte Gastfreundschaft auf ihre ganz individuelle Weise.

### BEWEGUNG & LEBEN

Gumpoldskirchen bietet das ganze Jahr über traumhafte Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten und unvergessliche Erlebnisse - und die Auswahl ist sehr groß. Die Schönheiten und Geheimnisse der sanften Landschaft rund um Gumpoldskirchen lassen sich wandernd besonders gut erkunden. Die Region gilt mit der großen Bandbreite von ganz gemütlichen bis zu höchst anspruchsvollen Touren auch als Geheimtipp für Radfahrer und Mountainbiker. Wir bieten für Anfänger und Single-Handicaper eine exzellente Golfinfrastruktur, erfahrene Golf-Pros und einladende Golfclubs.



### KULTUR & LEBEN

Wo REBEN & LEBEN den Ort prägen, dort sprießt auch ein reichhaltiges Kulturangebot. Im Umland finden sich neben Wien mit seinen Einkaufsstraßen noch weitere Top-Sehenswürdigkeiten. Durch den Ort führt der wunderbare Kulturpfad entlang der Schmuckstücke Gumpoldskirchens. Oder fahren Sie durch das romantische Helenental zum ehemaligen Jagdschloss Mayerling oder besichtigen Sie den mittelalterlichen Kreuzgang im Zisterzienserstift Heiligenkreuz. Wieder zurück, genießen Sie unzählige Konzerte von örtlichen Musikvereinen, Kabarettabende, Theateraufführungen oder Lesungen bei einigen Kulturheiligen des Ortes. Die Biedermeierstadt Baden und Mödling sind in wenigen Minuten mit dem Auto oder auch gern zu Fuß leicht erreichbar. Gumpoldskirchen ist hervorragend verkehrstechnisch an die Bundeshauptstadt Wien angebunden. Sie können das Zentrum von Wien in 30 min. mit dem Auto oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln schnell und einfach erreichen.



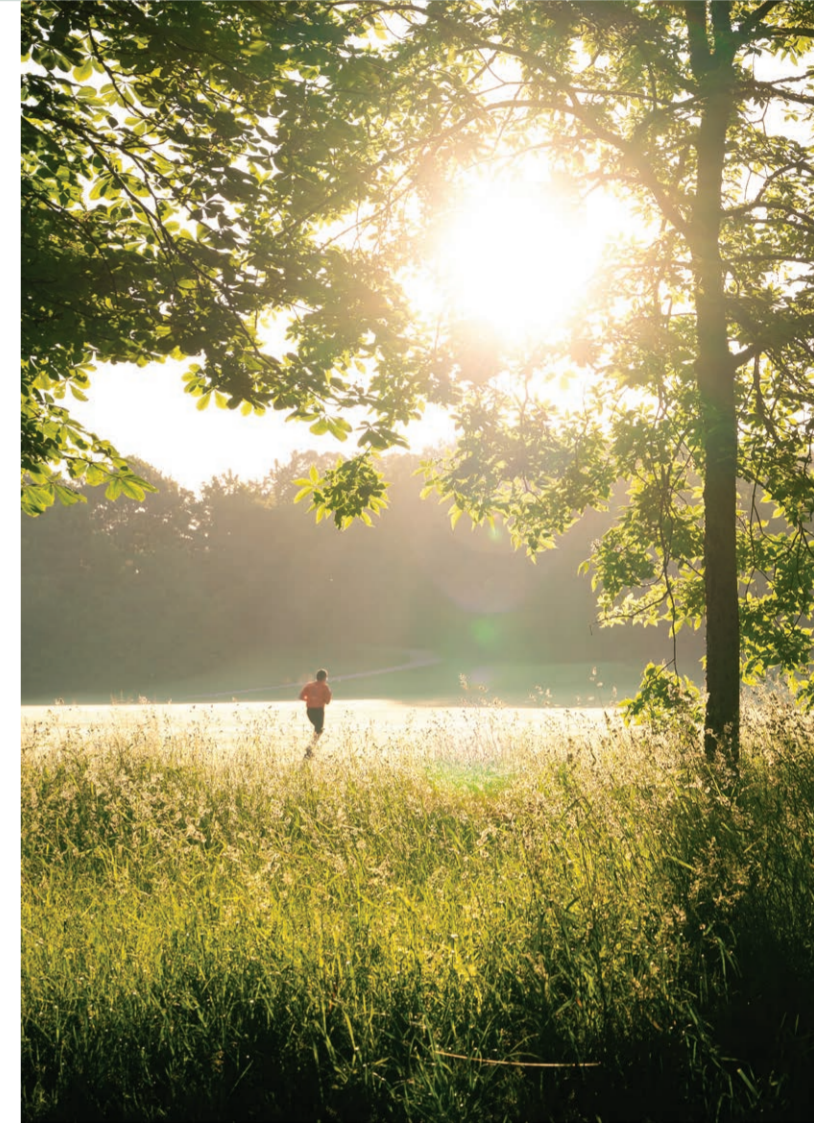
### NÄHERE INFORMATIONEN UND STRECKENKARTEN

Tourismusbüro Gumpoldskirchen

Schrannenplatz 5 • 2352 Gumpoldskirchen

02252/63 536 • tourismus@gumpoldskirchen.at • tourismus.gumpoldskirchen.at

Und in den ortsansässigen Gastronomie- & Hotelleriebetrieben



## LAUFEN & WALKEN

### Wichtig

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

### Laufen

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, Schultern und Arme entspannen. Regelmäßig und tief atmen, dann ergibt sich der eigene Rhythmus ganz von selbst.

### Nordic Walking

Nordic Walking hat viele positive Auswirkungen. Es wird sowohl die Arm-, Rücken-, Bauch-, Seiten-, Hüft- und Beinmuskulatur gekräftigt, als auch die Belastbarkeit der Atmung und Kreislauforgane erheblich verbessert. Wenn Sie Nordic-Walker-Einsteiger sind, dann lassen Sie sich die richtige Technik von einem Trainer zeigen - es lohnt sich!

### GRUNDSATZ

Kopf und Brustbein hoch, Schultern und Arme entspannen!

## ERNÄHRUNG & BEKLEIDUNG

Über den Tag verteilt sollte man zwei bis drei 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.

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!

GREEN  
SPORTS®

GREEN SPORTS® Austria  
Runnersfun Consulting GmbH  
Krottenseestraße 45  
4810 Gmunden  
07612 20822  
office.austria@greensports.info  
www.greensports.info

**G1 KLINGER RUNDE**  
10,60 km  
380 hm  
schwer

Die anspruchsvolle, lange Klinger Runde ist ein Erlebnis für Läufer und Walker und verläuft größtenteils auf festem Naturboden entlang der ersten Wiener Hochquellenleitung, durch Weinberge mit Blick auf Guntramtsdorf, durch den Föhrenwald und den Naturpark, bis zum Anningerhaus, von dort auf Waldwegen bergab, vorbei an den „Dreidarrischen Höhlen“ und der Hubertushütte zurück zum Start.

- 1 Turmhotel/Brunnen
- 2 Breite Föhre
- 3 Krauste Linde
- 4 Anningerhaus
- 5 Dreidarrischen-Höhle

**G2 RAIFFEISEN RUNDE**  
3,75 km  
140 hm  
mittel

Auf der grünen Raiffeisen Runde ist man gerne öfter unterwegs. Abwechslungsreich, steil bergauf zur Hubertushütte, am ehemaligen Kalkwerk vorbei, durch ruhige Waldabschnitte geht es dann wieder bergab, einfach ein Genuss für Läufer und Walker aller Leistungsstufen. Eine Runde mit gemischten Bodenverhältnissen, die man gerne ein zweites Mal dreht, weil's gerade so schön war.

- 1 Turmhotel/Brunnen
- 2 Kalkwerk



**G3 KÖNIGSWEIN RUNDE**  
3,60 km  
10 hm  
leicht

Einfach das Paradies genießen auf der Königswein Runde, durch die unvergleichlichen Weingärten von Gumpoldskirchen entlang der ersten Wiener Hochquellenleitung, größtenteils auf befestigtem Naturboden. Die Strecke ist ideal geeignet für Einsteiger, Genußläufer und Walker und auch für jene, die zwischendurch die Natur genießen möchten.

- 1 Turmhotel/Brunnen
- 2 Schloss
- 3 Wende

**G4 WOHN TRAUM RUNDE**  
6,8 km  
60 hm  
leicht

Längerer, sanft kupierter Kurs zum Entspannen und Genießen oder auch um Tempo zu machen. Hier träumt man nicht nur vom Wohnen, sondern auch von der reizvollen Umgebung. Führt entlang der Wiener Hochquellenleitung, weiter Richtung Traiskirchen und wieder zurück durch die prachtvollen Weingärten nach Gumpoldskirchen. Der Untergrund ist größtenteils Naturboden.

- 1 Turmhotel/Brunnen
- 2 Schloss
- 3 Kapelle
- 4 Martertl

**G5 WINZERHOTEL RUNDE**  
5,30 km  
180 hm  
mittel

Abwechslungsreich, beeindruckend und verführerisch, die Winzerhotel Runde, die alles hat. Startet bergauf zur Hubertushütte und zur Veiglhütte, mit unglaublichem Rundblick vorbei am Rastplatz Ramplbrunn, durch die Gumpoldskirchner Weingärten und entlang der ersten Wiener Hochquellenleitung zurück zum Ausgangspunkt. Zwischendurch steilere An- und Abstiege sorgen für reizvolle Abwechslung auf gemischtem Untergrund.

- 1 Turmhotel/Brunnen
- 2 Schloss

**G6 FREIGUT THALLERN RUNDE**  
4,50 km  
45 hm  
leicht

Die beim Freigut Thallern startende Runde, eingebettet zwischen dem umliegenden Weinanbaugebiet, führt größtenteils auf Asphalt und ist dadurch für Lauf- und Walkinganfänger sehr attraktiv und ansprechend. Die Strecke verläuft entlang dem ersten Wiener Wasserleitungsweg nach Gumpoldskirchen, vorbei an der Panoramatafel beim großen Parkplatz, die imposante Kirche St. Michael und deren Dreidarrschloss rechts liegend. Weiter geht die Runde durch den Ort und das Siedlungsgebiet, zurück auf die Thallernstraße und ebenerdig in wunderschöner Naturlandschaft zurück zum Ausgangspunkt.

- 1 Freigut Thallern
- 2 Schloss



## LEGENDE / ZEICHENERKLÄRUNG

### MARKIERUNGSTAFELN

STRECKENNUMMER  
 SCHWIERIGKEITSGRAD  
 STRECKENNAME  
 RICHTUNG & STRECKENFARBE  
 GESAMTLÄNGE  
 BEREITS ZURÜCKGELEGTE KILOMETER

### PROFILE

STRECKENNUMMER  
 SCHWIERIGKEITSGRAD  
 EMPFOHLENE STILE LAUFEN & WALKEN  
 GESAMTLÄNGE  
 GESAMTLÄNGE  
 BEREITS ZURÜCKGELEGTE KILOMETER

### PROFILUNTERGRÜNDE

ASPHALT  
 SCHOTTER  
 NATURBODEN

**freigut thallern**  
WEINKULTUR SEIT 1144

Freigut Thallern Wein GmbH  
Thallern 1, A-2352 Gumpoldskirchen

Tel. +43 (0)2236 534 77  
office@freigut-thallern.at  
www.freigutthallern.at

**Winzerhotel Gumpoldskirchen**

Wiennerstrasse 26, A-2352 Gumpoldskirchen  
T +43 (0)2252 607 400 | info@winzerhotel.at  
www.winzerhotel.at

**aigner**  
WOHN- & KONZEPTE

2353 Guntramtsdorf  
Eggendorfergasse 6  
+43 (0)2236/53 4 76  
www.tischlereiaigner.at

INNENARCHITEKTUR  
TISCHLEREI  
KÜCHENSTUDIO