

Wehntaler Walking - Jogging Trail

Hinweise zur Technik:

- Aufrechte Haltung, Kopf hoch, Brust rauss, Schultern locker
- Arme natürlich rhythmisch im 90° Winkel (ausser Nordic Walking) parallel zum Körper führen
- Knie während der Landephase leicht gebeugt halten
- Aktives Abrollen der Füsse von der Ferse über die Zehenspitzen und kraftvoll abtossen

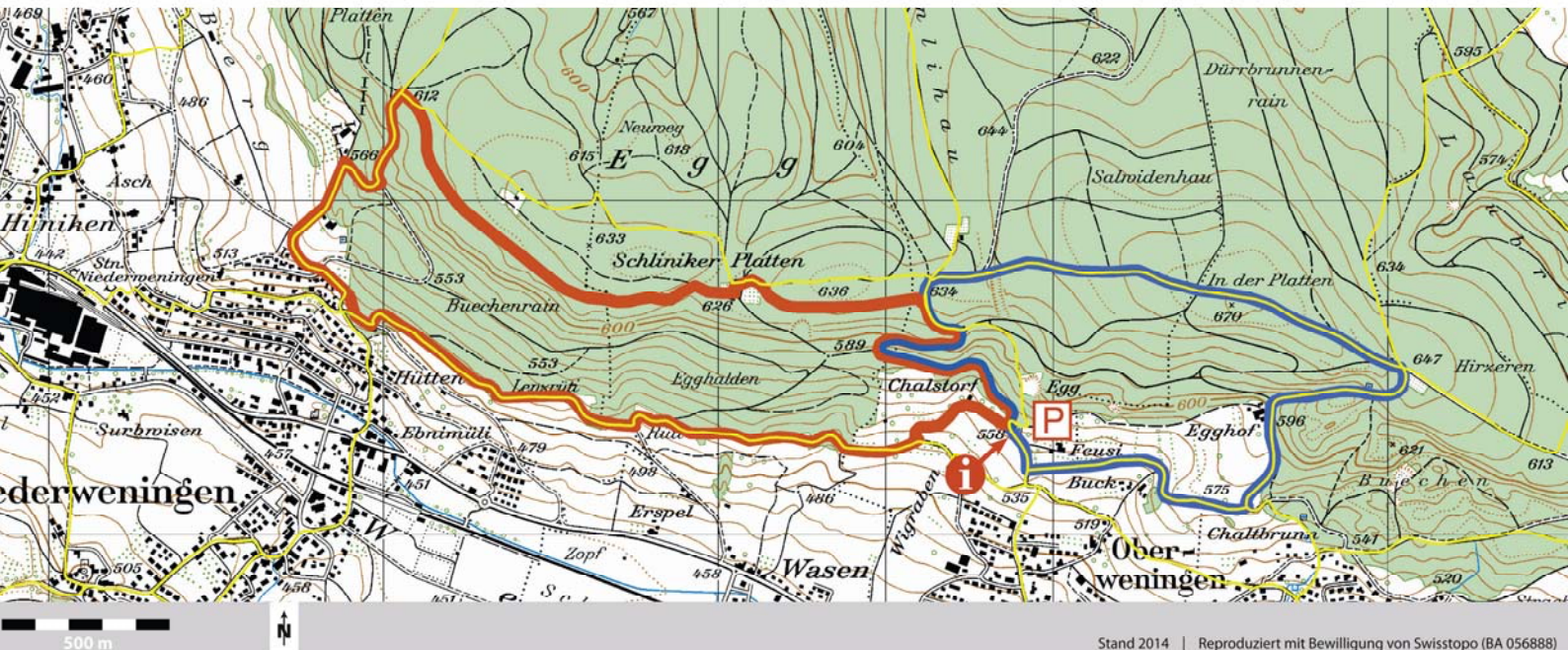
- **Bergauf:**
Schritt je nach Grad der Steigung kürzen (ausser Nordic Walking)
Armeinsatz und Fussabdruck intensivieren und Oberkörper etwas nach vorne geneigt
- **Bergab:**
Leichte Rücklage, kleinere Schritte, weniger Armeinsatz

Hinweise zum Trail und Training:

Bitte passen Sie das Tempo Ihrem Trainingsstand an. Ein Gesundheitstraining soll leicht anstrengend sein (betontes ev. beschleunigtes Atmen, angenehme Belastung, sprechen noch möglich).

Das Höhenprofil dieses Trails ist eher anspruchsvoll. Erlauben Sie sich bei Steigungen auch einmal langsamer zu gehen. Sie werden sehen, bei regelmässigem Training fällt es immer leichter.

Beenden Sie Ihr Training mit einer Erholungsphase (Auslaufen) und Dehnübungen.
Ergänzen Sie ihr Training mit Kraftübungen.



Stand 2014 | Reproduziert mit Bewilligung von Swisstopo (BA 056888)

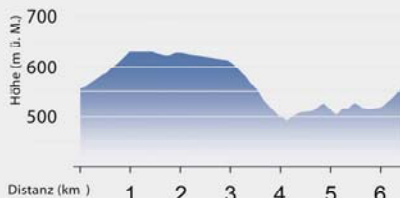
Legende

- Route leicht
- Route mittel
- Wanderwege
- i Tafelstandort
- P Parkplatz

Route Rot



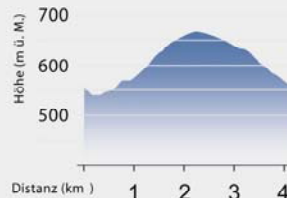
Distanz: 6.38 km
Dauer: 1 h 40 min
Steigung: 179 m



Route Blau



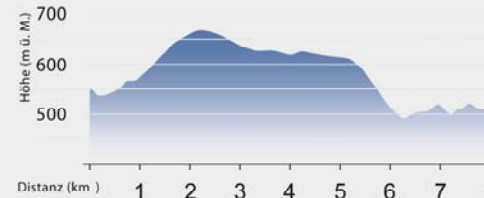
Distanz: 4.24 km
Dauer: 1 h 6 min
Steigung: 128 m



Route Blau+Rot (kombiniert)



Distanz: 8.48 km
Dauer: 2 h 12 min
Steigung: 227 m



- Wir übernehmen keine Haftung
- Keine Umleitungssignale bei Forstarbeiten, bitte Signalisation beachten und selbst neue Route wählen.
- Fehlende Kleber und defekte Schilder bitte auf der Gemeindeverwaltung Oberweningen melden.

Nutzen sie auch den Helsana Trail mit Start beim Müliweiher Steinmaur. Oder den Züri Vitaparcours Dielsdorf. Auf den Übungstafeln dort erhalten sie Tipps zur Lauftechnik u Intensität sowie Übungen zur allgemeinen Fitness.