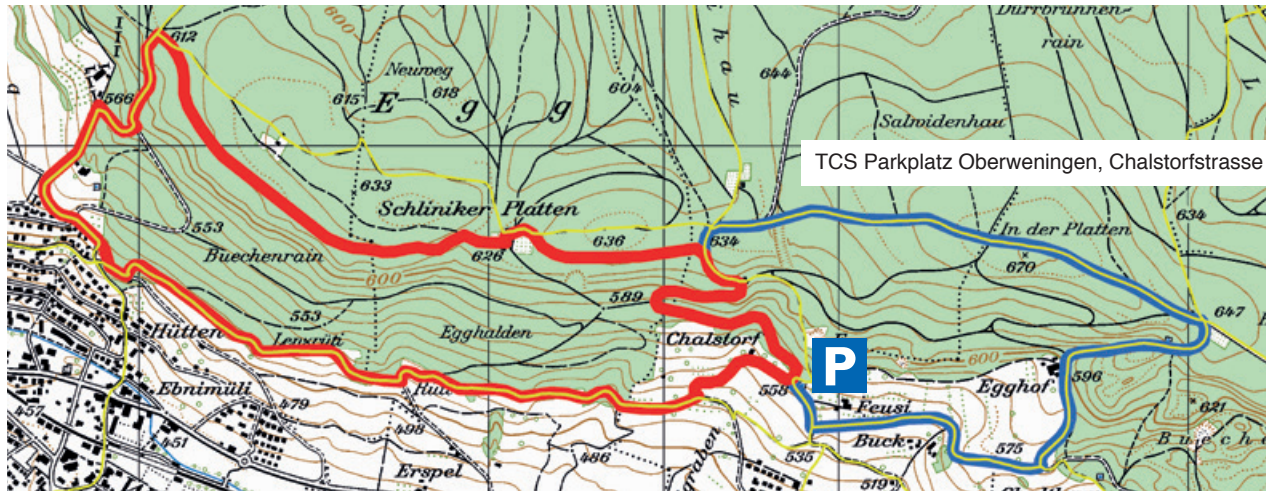


# Der Wehntaler Walking-Jogging Trail



Festinstallierte  
Rundkurse:  
„rot“ 6,38 km  
„blau“ 4,24 km  
Gesamt = 10,62 km

Erstellt wurde der Trail auf Wunsch der Bevölkerung aus den Preisgeldern von „schweiz.bewegt 2011“ mit der Unterstützung von „Zürcher Wanderwege“. Die festinstallierten Rundkurse im Eggwald werden mit weissen Schildern gekennzeichnet. Auf den Piktogrammen zeigt der rote bzw. blaue Balken an, auf welcher Route Sie sich befinden. Kombiniert ergeben die beiden Kurse eine Rundstrecke von rund 10 km, mit teilweise anspruchsvollem Höhenprofil. Der Startort mit der Infotafel ist am TCS Parkplatz in Oberweningen (ab Wehntalerstrasse beschildert). Die Routen stehen für Spaziergänge, Walking- oder Lauftouren das ganze Jahr über zur Verfügung.

# Tips für das Training

Am besten, Sie lassen sich von einer Fachperson Tips zur Technik geben. Fragen Sie bei der Sportkoordination nach: Denise Roth, 079 669 77 04 oder [denise@giri.ch](mailto:denise@giri.ch).



Bitte passen Sie das Tempo Ihrem Trainingsstand an. Ein Gesundheitstraining soll leicht anstrengend sein (betontes evtl. 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.

## Die wichtigsten Tips:

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



„Bewegung  
und Sport  
Wehntal+“

## Bergauf:

- > Schritt je nach Grad der Steigung kürzen (ausser Nordic Walking)
- > Armeinsatz und Fussabdruck intensivieren
- > Oberkörper etwas nach vorne geneigt

## Bergab:

- > Leichte Rücklage
- > Kleine Schritte, weniger Armeinsatz
- > Beenden Sie ihr Training mit einer Erholungsphase (Auslaufen) und Dehnübungen
- > Ergänzen Sie Ihr Training mit Kraftübungen