

# 1 Schweiger-Sport-Strecke

**Start/Ziel:** Raiffeisenbank Alkoven  
**Streckenlänge:** 11.450 m  
**Höhenmeter:** 0 m

**schweiger-sport.at**  
**schweiger**

# 2 TEKAEF-Strecke

**Start/Ziel:** Raiffeisenbank Alkoven  
**Streckenlänge:** 6.350 m  
**Höhenmeter:** 0 m

**TEKAEF**

# 3 FUCHS AUSTRIA-Strecke

**Start/Ziel:** Raiffeisenbank Alkoven  
**Streckenlänge:** 8.000 m  
**Höhenmeter:** 0 m

**FUCHS** Die Schmierstoff Spezialisten **FUCHS**

# 4 Obermoser-Strecke

**Start/Ziel:** Kulturtreff Hartheim  
**Streckenlänge:** 9.250 m  
**Höhenmeter:** 0 m

**OBERMOSER**  
 WIR GEBEN STAHL FORM UND BESTÄNDIGKEIT

# 5 H+W-Strecke

**Start/Ziel:** Kulturtreff Hartheim  
**Streckenlänge:** 6.950 m  
**Höhenmeter:** 0 m

**H+W ZIVILTECHNIKER GMBH**  
 Staatl. bef. u. beid. Zivilingenieur für Bauwesen  
 A-4072 Alkoven, Winkel 86  
 Tel: 07274/20120 Fax: +4 e-mail: statik@h-w.at  
 Statik für anspruchsvolle und innovative Architektur

Bewegungsarena

# Alkoven

**Raiffeisenbank**  
 Region Eferding

## WILLKOMMEN IN DER BEWEGUNGSARENA ALKOVEN

Alkoven mit den vielfältigen Landschaften, vom Augebiet entlang der Donau über die fruchtbaren Ackerflächen bis hin zum Höhenrücken Forst, bietet nun für alle Läufer und Wanderer 10 markierte Wege mit unterschiedlichen Anforderungen.

Das Projektteam unter der Leitung von Prof. Fritz Freimüller dankt den Sponsoren und Allen die zum Gelingen der 87 km umfassenden Bewegungsarena Alkoven beigetragen haben. Wir wünschen viel Freude, sportlichen Erfolg und genießen sie die herrliche Landschaft in unserer Heimat.

*Foto (vlnr.): Fritz Freimüller, Max Schatzl-Huemer, Gerhard Call, Erwin Hager, Gerald Eder, Christian Krimminger*

## LAUF- UND TRAININGSTIPPS

- ✓ Überschätzen und überfordern Sie Ihren Körper nicht
- ✓ Suchen Sie im Zweifelfall vor Trainingsbeginn Ihren Hausarzt auf
- ✓ Tragen Sie stets dem Wetter angemessene Kleidung
- ✓ Achten Sie auf (an den Untergrund und Ihre Bedürfnisse) angepasstes Schuhwerk
- ✓ Laufen Sie niemals zur Mittagszeit und in der prallen Sonne - versuchen Sie, in den kühleren Abend-/Morgenstunden zu trainieren
- ✓ Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Wasser, Isotonische Getränke)
- ✓ Für Anfänger oder Wiedereinsteiger empfiehlt sich eine Pulsuhr

**Vor dem Laufen aufwärmen, nach dem Laufen dehnen!**

## NORDIC WALKING

Nordic Walking ist eine einfach zu erlernende Ausdauer-sportart, die für alle Altersgruppen geeignet ist.

- ✓ Achten Sie auf entspannte und lockere Schultern, aber gleichzeitig auch auf einen geraden, leicht nach vorne gebeugten Rücken
- ✓ Ihre Arme sollten frei nach vorne und hinten schwingen
- ✓ Halten Sie die Stöcke nahe am Körper
- ✓ Lassen Sie den Stock bei leicht geöffneter Hand nach vorne pendeln
- ✓ Setzen Sie Ihren Fuß immer mit der Ferse auf den Boden auf und rollen Sie zu den Zehen hin ab
- ✓ Achten Sie auf - an Ihre Körpergröße - angepasste Stöcke

## DEHNUNGSÜBUNGEN

**Oberschenkelvorderseite**  
 Beugen Sie das linke Bein und ziehen Sie den Fuß zum Po. Dabei umfassen Sie mit der linken Hand Ihr Fußgelenk. Position auf beiden Seiten für 20 - 30 Sekunden halten.

**Dehnungsübung für die Wade**  
 Winkeln Sie das rechte Bein an und strecken Sie die linke Bein nach vorne aus. Die Ferse des linken Fußes ist dabei auf dem Boden aufgestellt, die Zehenspitzen zum Oberkörper angezogen. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und stützen Sie sich mit beiden Händen auf Ihrem rechten Oberschenkel ab. Position auf beiden Seiten für 20 - 30 Sekunden halten.

**Dehnung der Hüftbeugemuskulatur**  
 Führen Sie einen Ausfallschritt nach vorne durch. Halten Sie das hintere Bein gestreckt, und setzen Sie den Fuß auf Zehenspitzen und Fußballen auf den Boden. Stützen Sie sich mit den Händen auf dem vorderen angewinkelten Bein ab. Position auf beiden Seiten für 20 - 30 Sekunden halten.

**Datenquelle:**  
 Gemeinde Alkoven, Alte Hauptstraße 40, 4072 Alkoven

**Datenaufbereitung und Kartographie:**  
 GISDAT; 4020 Linz, Schiffmanstraße 4, www.gisdat.at  
 Alle Angaben wurden in Zusammenarbeit mit der Gemeinde xxx 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.

**Datengrundlage:**  
 Anfahrtsplan: Arbeitsgemeinschaft Kartographie

**PÖLZL** | AUTOMOBILE  
 Service ist unser Markenzeichen.

**Lisa's**  
 Bäckerstraße 3, 4072 Alkoven  
 Tel.: 0680 / 31 76 195

Mo-Do: 15.30-24.00 Uhr, Fr: 14.00-24.00 Uhr, Sonn- und Feiertag: 10.00-13.00 Uhr  
 (jeden 2. Samstag bei Sparvereinszahlungen ab 18.00 Uhr geöffnet - natürlich auch für Nichtmitglieder)  
 Wir freuen uns auf Deinen Besuch!

**KFZ-Handel Sturmeir**  
 Neu- und Gebrauchtfahrzeuge  
 Kurzzulassungen  
 Laufend neuwertige Jahreswägen  
 Alkoven Großhart 13 Tel. 07274/6228

**GISDAT**  
 Stadt- und Ortspläne  
 Freizeitkarten  
 Digitaler Ortsplan  
 GISDAT aktiv



**BÖS**  
**schweiger**  
 SPORT  
 ALKOVEN

## ALLGEMEINES

- Bei Wegkreuzungen ohne Markierungstafel bitte immer dem Wegverlauf folgen (geradeaus weiter).
- Die Jägerschaft Alkoven bittet um Einhaltung der markierten Wege.

**Gesunde Gemeinde**  
 www.gesunde-oberoesterreich.at

**KULTUR KULINARISCH KOMMUNIKATIV ALKOVEN**

## INFORMATION

leicht mittel schwer

Laufen  
 Nordic-Walking

Asphalt Wald/Wiesen Schotter

# 6 LINZ AG-Strecke

**Start/Ziel:** Kulturtreff Hartheim  
**Streckenlänge:** 13.800 m  
**Höhenmeter:** 170 m

**LINZ AG**  
 ERDGAS

# 7 Schuhmann-Strecke

**Start/Ziel:** Kulturtreff Hartheim  
**Streckenlänge:** 8.400 m  
**Höhenmeter:** 145 m

**Stahl- und Metallbau**  
 4072 Alkoven, Schlossstrasse 30  
 Tel. 072 74 / 64 90, Fax 64 91  
 www.schuhmann-metall.at

# 8 Seweroba-Strecke

**Start/Ziel:** Kulturtreff Hartheim  
**Streckenlänge:** 5.250 m  
**Höhenmeter:** 75 m

**Wärme & Sanitär Seweroba**  
 ALKOVEN - LEONDING & Partner

# 9 Autohaus Wimmer-Strecke

**Start/Ziel:** Kapelle Straßham  
**Streckenlänge:** 9.350 m  
**Höhenmeter:** 120 m

**Wimmer**  
 www.kfz-wimmer.at

**PEUGEOT BANK**

# 10 Reifen Müller-Strecke

**Start/Ziel:** Kapelle Straßham  
**Streckenlänge:** 8.250 m  
**Höhenmeter:** 100 m

**reifen-müller**  
 Alkoven, Gewerbestraße 12, Tel.: 07274/20 225

**SPARKASSE**  
 Eferding-Peuerbach-Waizenkirchen  
 Geschäftsstelle Alkoven

**MEIER**  
 GARTENGESTALTUNG

A-4070 Eferding, Gartenstrasse 2  
 Tel. Büro: 0 72 74 - 64 44, Mobil: 0 664 - 16 18 026  
 office@gartenmeier.at, www.gartenmeier.at

Gartengestaltung - Schwimmteiche - Planung - Pflege - Biotope

**Max Schatzl-Huemer**  
 Ihr Keine Sorgen Berater  
 Tel. 0664.9885303

- ✓ Versichern
- ✓ Vorsorgen
- ✓ Bausparen
- ✓ Leasen

**Oberösterreichische**  
 Versicherung AG

www.keinesorgen.at

Fertig, aber Ziegel.

# WimbergerHaus



**Zeichenerklärung**

- 1 Schweiger-Sport-Strecke
- 2 TEKAEF-Strecke
- 3 FUCHS AUSTRIA-Strecke
- 4 Obermoser-Strecke
- 5 H+W-Strecke
- 6 LINZ AG-Strecke
- 7 Schuhmann-Strecke
- 8 Seweroba-Strecke
- 9 Autohaus Wimmer-Strecke
- 10 Reifen Müller-Strecke

0 200 400 600 800 m

**GISDAT**

**Raiffeisenbank**

**Region Eferding**