

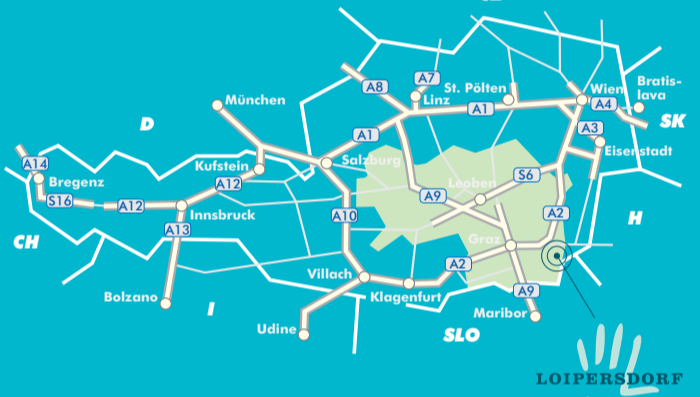
LOIPERSDORF

UMGEBUNG THERME



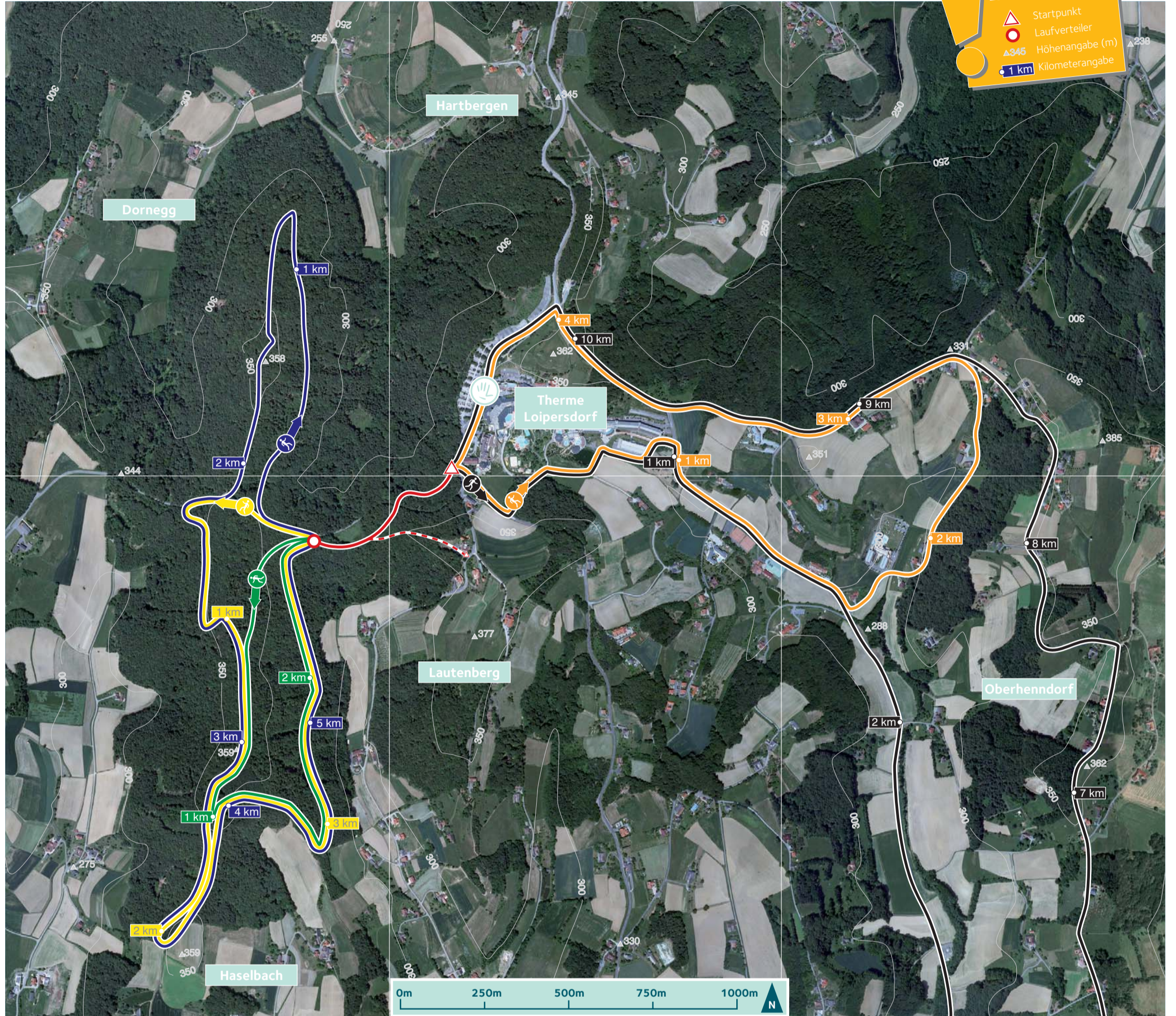
LAUF- UND NORDIC WALKING KARTE RUNNING AND NORDIC WALKING MAP FUTÓ- ÉS NORDIC WALKING TÉRKÉP

ÜBERSICHTSKARTE ANFAHRTSPLAN



KONTAKT
TOURISMUSVERBAND LOIPERSDORF
 8282 Loipersdorf 152
 Tel. +43 (0) 3382/8833, Fax DW 97
 www.loipersdorf.at
 info@loipersdorf.at

KARTOGRAPHIEWERKSTATT, Institut für Geographie und Raumforschung der Universität Graz, ©2008, Entwurf/Kartographie/Grafik: Martin Kubanek



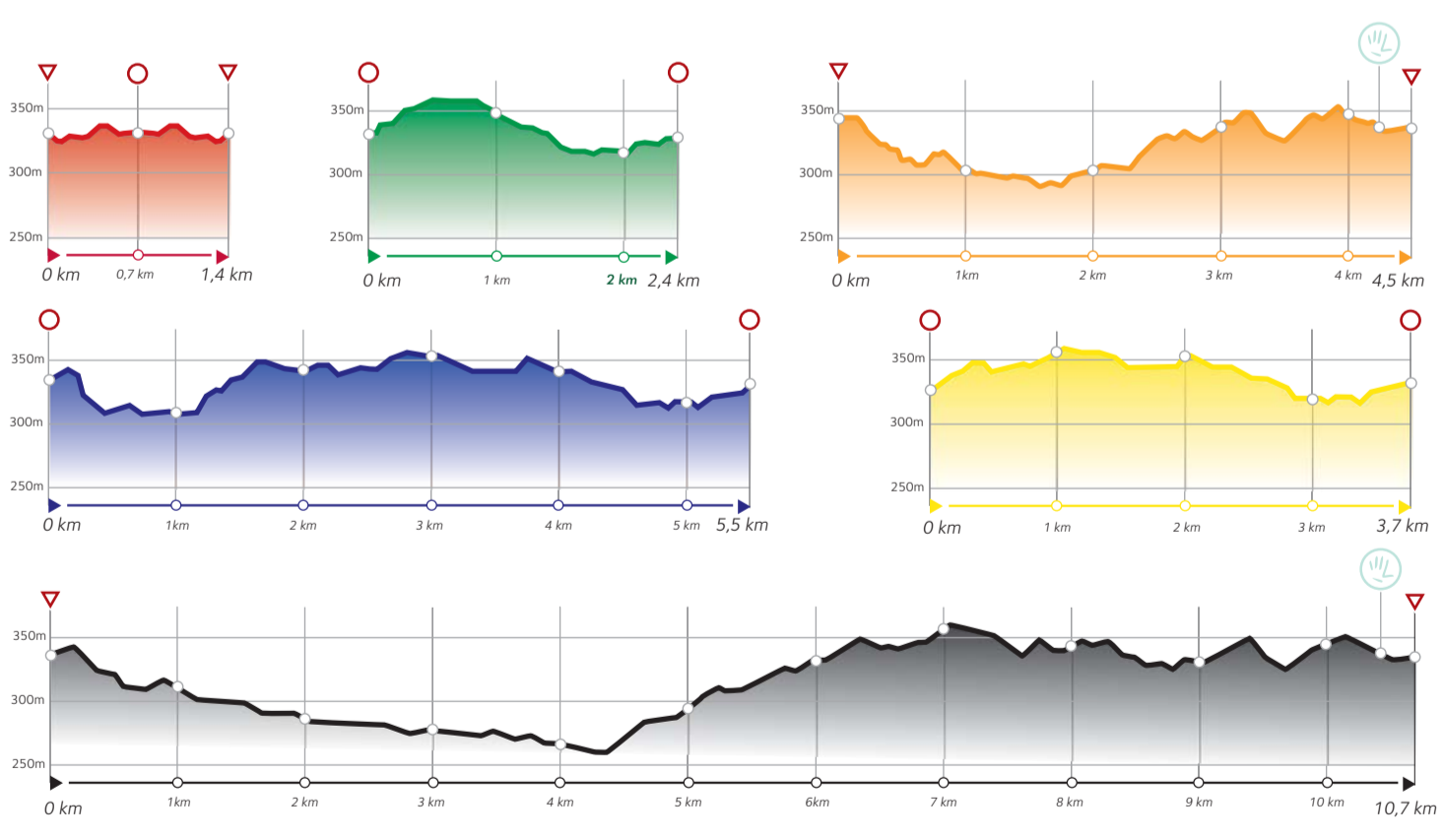
Zeichenerklärung

- Startpunkt
- Laufverteiler
- ▲ 345 Höhenangabe (m)
- 1 km Kilometerangabe

| Strecke trail pálya | Länge length of route hossza | Schwierigkeit difficulty nehézség | Max. Steigung max. incline max. emelkedés | Boden- Verhältnisse ground conditions talajviszonyok |
|---------------------------|------------------------------------|---|---|---|
| | 1,4 km | „Beginner“ | 10 m | |
| | 2,4 km | „Trained“ | 25 m | |
| | 4,5 km | „Pro“ | 40 m | |
| | 5,5 km | „Pro“ | 40 m | |
| | 3,7 km | „Trained“ | 25 m | |
| | 10,7 km | „Pro“ | 60 m | |

Waldwege forest paths Erdei út

Asphalt - Strecke asphalt road Aszfalt - pálya



STRECKENDATEN

LOIPERSDORF ORT

DEUTSCH



Inhalt der Karte

- Sechs Lauf- und Nordic Walking Strecken mit Start und Ziel Therme
- Eine Lauf- und Nordic Walking Strecke im Ort Loipersdorf

Lauf- und Nordic Walking Tipps

- Laufen / Walken Sie mindestens zweimal - besser dreimal pro Woche
- Weniger an Lauftempo ist mehr an Wohlbefinden
- Achten Sie bei den Waldwegen auf die speziellen Bodenverhältnisse (Baumwurzeln etc.)
- Benutzen Sie bei Dämmerung bzw. Finsternis auf den Asphaltstrecken (auch Autoverkehr) gut sichtbare Kleidung und / oder Reflektoren.

Regeneration

- Langsames Beenden der Lauf- bzw. Nordic Walking Runde
- Richtiges Dehnen der beanspruchten Muskulatur
- Besuchen Sie die Therme Loipersdorf mit ihrem großartigen Entspannungsangebot



Schöne ebene Lauf- und Nordic Walking Strecke!

3 km, „Beginner“



LAUFINFORMATIONEN IN 3 SPRACHEN

ENGLISH



Contents of Map

- Six running and nordic walking trails with start and finish at the spa
- One running and nordic walking trail in the town of Loipersdorf

Running and Nordic Walking Tipps

- Run / walk at least twice – even better three times a week
- Speed is less important, the focus is on well-being
- Pay attention to the special ground conditions on the forest paths (tree roots, etc.)
- At dusk or when it's dark, wear easily visible clothing and / or use reflectors on the asphalt roads (road traffic possible).

Regeneration

- End your running or nordic walking units slowly
- Stretch the respective muscles properly
- Of course you can visit Loipersdorf spa with its wonderful relaxation offerings



MAGYAR



A térkép tartalma

- 1 futó- és nordic walking pálya Loipersdorfban
- 6 futó- és nordic walking pálya start és cél a term. fürdő

Futási és nordic walking tippek

- fusson / gyalogoljon legalább kétszer – de inkább háromszor hetente
- ha csökkent a tempón jobban érzi magát
- Az erdei utakon figyeljen a talajviszonyokra (fagyókerek stb.)
- Alkonyatkor vagy sötétben viseljen jól látható ruházatot vagy reflektorokat az aszfaltozott utakon (autóforgalom)

Regenerálódjon

- fejezze be lassan a futást illetve a gyaloglást
- az igénybe vett izomzat nyújtása
- vegye igénybe a Therme Loipersdorf lazító kínálatát