

Laufen immer am Ufer entlang Runden um fünf Seen unserer Region

Seeumrundungen im Lauf- oder Walkingschritt haben ihre besonderen Reize. Sicherlich zu kurz ist die Strecke von 441 Metern rund um den Stempflesee im Siebentischwald. Hier müsste man zu viele Runden drehen, denn unser Körper schaltet erst nach 30 bis 40 Minuten die Fettverbrennung richtig ein.

Besser geeignet wäre eine Tour am Kuhsee. Was macht eine flotte Umrundung des beliebtesten Augsburger Badegewässers so interessant? „Der tolle Blick über den See“, meint Walter Kraus, ein routinierter Hochzoller Läufer. „Man hat ein klares Ziel vor Augen“, sagt Andrea Schmid, die aus Kriegshaber extra zum Jogging an den Kuhsee kommt.

Wie viele Runden von 2,6 Kilometern sollte man als Gesundheitssportler absolvieren, fragen wir den Sportmediziner und ehemaligen Spitzenläufer Dr. Andreas Weniger. „Für die Gesundheit wäre drei Mal pro Woche ein langsames Lauftraining von etwa 40 Minuten optimal“, sagt Dr. Weniger, der in Hochzoll weit des Kuhsees aufgewachsen ist. Seine Empfehlung lautet: „Zwei bis drei Kuhseerunden in einem Tempo laufen, bei dem man sich noch bequem unterhalten kann.“ Es gibt weitere Gewässer in und um Augsburg, die zur Umrundung einladen. Auf all diesen Uferwegen empfiehlt sich am Wochenende ein Training am frühen Vormittag oder späten Nachmittag, um dem Ansturm der Spaziergänger zu entgehen. Hier die fünf Vorschläge:

Kuhsee

Die gefragteste Seerunde der Region misst 2,6 Kilometer. „Sehen und gesehen werden“, lautet für manchen Hobbyathleten das Motto. Hier kann man seine Fitness wirkungsvoller demonstrieren als im nahen Siebentischwald. Am Ostufer stehen Fitnessgeräte bereit, um diejenigen Muskeln zu trainieren, die beim Ausdauersport weniger gefordert werden. Zwei große Parkplätze erreicht man über Hochzoll-Süd.

Autobahnsee

Stadt-nah, aber trotzdem nicht überlaufen, lädt dieses Gewässer nahe dem Augsburger Flughafen zum Jogging, Walking oder Nordic Walking ein. 2,1 Kilometer sind für eine Umrundung zu absolvieren. Man fährt in Richtung Flughafen stadtauswärts, biegt unmittelbar nach der Autobahnausfahrt Augsburg-Ost rechts ab und erreicht dann die zahlreichen Parkplätze am Nord- und Ostufer.

Weitmannsee

Naturreich und idyllisch präsentiert sich der durch Kiesabbau entstandene See mit einer Runde von 3,1 Kilometern. Auf der Westseite kann man allerdings nicht am Ufer laufen, sondern muss zum Lechdamm ausweichen. Bei der Anfahrt von Augsburg über die Bundesstraße geht es am Ortsende von Kissing rechts ab. Parken ist auch hier kein Problem.

Wertachstausee

Der kleine Parkplatz an der Wertachbrücke nahe dem Bobinger Krankenhaus bietet sich als Startpunkt an. Erst führt die Strecke einen Kilometer in nördlicher Richtung die Wertach entlang, bevor der eigentliche Stausee

Leseprobe „Sportfreizeitführer Augsburg“
ISBN 978-3-00-020954-3 © 2007 Runway Verlag



umrundet wird und es auf der anderen Flussseite zur Brücke zurück geht. 3,9 Kilometer beträgt der Rundkurs. Bei der Anfahrt folgt man in Bobingen der Wegweisung „Krankenhaus“.

Lechstaustufe

Für eine Runde um den Mandichosee, wie die zwei Quadratkilometer große

Lechstaustufe 23 seit 2003 offiziell heißt, muss man 8,5 Kilometer absolvieren. Es geht in südlicher Richtung den Lech entlang bis zur Staufstufe 22, wo der Fluss überquert wird. Parken kann man bei der Staumauer an der Straße zwischen Königsbrunn und Mering oder am östlichen Ufer dieses Segel- und Surferreviers. (wm)