

## Paradies für Jogger und Walker

### Markierte Rundkurse im Siebentischwald

**Strecke:** 8,0 Kilometer (5,0/3,0 Kilometer)

**Profil:** flach mit 7 Höhenmeter (5/3 Höhenmeter)

**Boden:** 14% Asphalt und 86% Waldwege (18% Asphalt und 82% Waldwege / 24% Asphalt und 76% Waldwege)

**Markierung:** Rot für 8,0 Kilometer (Blau für 5,0 Kilometer/Grün für 3,0 Kilometer)

**Start und Ziel:** Start an der Parkplatz-Einfahrt, Ziele entlang der Ilsungstr.

**Parken:** Parkplatz der Sportanlage Süd

**Umkleide:** spezielle Umkleide- und Duschräume im Sportplatzgebäude

**Sonstiges:** Von der Haltestelle „Siemens“ der Straßenbahnlinie 2 sind es nur 300 m bis zum Start. Direkt am Parkplatz der Sportanlage Süd lädt die Waldgaststätte Viktoria mit ihrer Terrasse ganzjährig zur Einkehr ein. Der „Läufer-Stadtplan Siebentischwald“ präsentiert die markierten und andere Strecken im Siebentischwald. Das Kartenwerk ist im Internet unter [www.tgva.de](http://www.tgva.de) als Download erhältlich.

Jogging, Walking oder Nordic Walking? Hierbei denken die Augsburger Hobbyathleten meist an den Siebentischwald. Dieses Naherholungsgebiet reicht mit seinen angrenzenden Parkanlagen bis an den Rand der Innenstadt. Ebene, schattige und kurzweilige Wege, oft begleitet von Bächen und Kanälen, lassen die Sportlerherzen höher schlagen.

Als bevorzugter Startpunkt gilt der Parkplatz der Sportanlage Süd an der Ilsungstr.. Hier beginnen die markierten Laufstrecken des Sport- und Bäderamtes über drei, fünf und acht Kilometer. Der gemeinsame Start für die beliebten Rundkurse befindet sich an der Parkplatzeinfahrt. Im Sportplatzgebäude stehen spezielle Umkleide- und Duschräume für die Hobbysportler offen.

Wer mit dem Fahrrad oder der Straßenbahnlinie 2, Haltestelle „Siemens“, kommt, kann die Schließfächer nutzen. Die drei Strecken sind mit unterschiedlichen Farben gekennzeichnet.

Die Runde von fünf Kilometern dürfte die beliebteste sein. Die acht Kilometer sprechen hauptsächlich die Trainierten an. Der Jogginganfänger kann sich ebenso auf diese lange Strecke wagen.

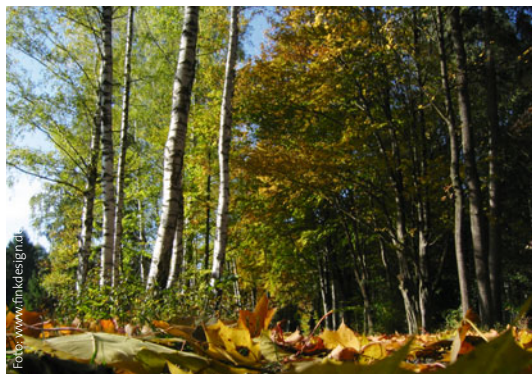
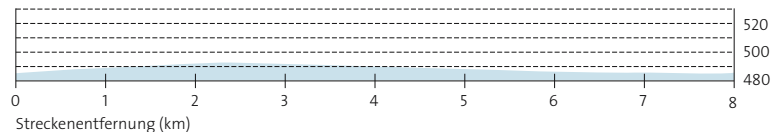
Auch wenn das Tempo sehr langsam ist und Gehpausen eingelegt werden, profitieren der Körper und die Psyche. „Die meisten Hobbysportler trainieren zu schnell“, warnt Dr. Hans-Henning Borchers. Der bekannte Sportmediziner läuft selber regelmäßig im Siebentischwald.

Wer unter Anleitung mit dem Joggen oder Walken beginnen will, der ist beim Lauftreff an der Sportanlage Süd genau richtig. Hier startet man jeden Samstag und Sonntag jeweils um 8 Uhr und mittwochs um 18.30 Uhr bzw. um 18 Uhr zur Winterzeit. In diversen Leistungsgruppen geht es durch den Siebentischwald. „Anfänger sind besonders willkommen“, verspricht Lauftreff-Leiter Anton Funk. (wm)

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



Höhenprofil des 8,0 Kilometer langen Rundkurses im Siebentischwald



Der Siebentischwald: ideal zur Erholung in jeder Jahreszeit