



**Fastenberger**  
Fastenberger Spedition setzt alles in Bewegung

**bewegungsreich**  
Leobersdorf

# RUNNERSFUN

Tipps rund ums Laufen & Walken



**START, STIL, TECHNIK**  
**Laufen und Walken**, ohne Zwang und immer, um sich **wohl zu fühlen**. Die Geschwindigkeit den eigenen Bedürfnissen anpassen, langsame und gemütliche Einheiten sind ein hervorragendes **Gesundheitstraining** und bilden darüber hinaus eine perfekte Grundlage für höheres Tempo auf längeren Strecken. Am Beginn ein paar **Lockerungsübungen**, langsam starten.  
**Laufen und Walken:** Besonders für Einsteiger ist es wichtig, **locker und entspannt** zu laufen. Anfangs empfiehlt sich der Wechsel von Gehen und Laufen.  
**Grundsätzlich gilt:** Kopf und Brustbein hoch, Schulter und Arme entspannen. Die Arme dienen dem Gleichgewicht und als Schwungelement, sie pendeln locker neben dem Körper. Regelmäßig und tief atmen, dann ergibt sich der eigene Rhythmus ganz von selbst. Gegen Ende das Tempo verlangsamen, ganz wichtig die beanspruchte **Muskulatur dehnen!**

Zur anfänglichen Kontrolle empfiehlt sich das Tragen einer **Pulsuhr**, da fast alle Läufer und viele Walker zu schnell unterwegs sind. Das beste Zeichen für entspanntes Walken und Laufen ist, wenn man sich mit dem Partner dabei noch locker unterhalten kann.

**Nordic Walking – Diagonal Technik:** Ideal für **Sportlersteiger**, **Spartwiedereinsteiger** sowie für Spitzensportler als Regenerationstraining. **Herz und Kreislauf** werden gestärkt, Muskelverspannungen lösen sich und **Fett wird verbrannt**. Über das Schrittempo und den Stockeinsatz ist die Belastung einfach zu regulieren, die Gelenke werden geschont und **90 Prozent aller Muskeln** beansprucht.



Die Stöcke haben die richtige Länge, wenn Unter- und Oberarm einen rechten Winkel bilden. Der rechte Stock wird vor dem Körper (auf Höhe der Ferse) eingesetzt, wenn das linke Bein vorne ist und umgekehrt.  
**Eine Einschulung durch einen Nordic Walking Instruktor garantiert Spaß von Anfang an.**

Nach dem Sport sollte man den Flüssigkeitsverlust ausgleichen. Wenn am Speiseplan dann noch vermehrt **Gemüse, Salat und Obst** stehen, kombiniert mit **regelmäßiger Bewegung**, stellt sich in kürzester Zeit ein völlig **neues Körpergefühl** ein.

Nordic Walken und Laufen haben mehrere große Vorteile. **Man kann es immer, überall und bei jeder Witterung tun. Ohne Aufwand, Terminvereinbarung oder Partnersuche.**

**Die Schuhe** sollten zum Stil passen, am besten zwei Paar, die man abwechselnd trägt. Beim Kauf sollte man sich von einem **Spezialisten** beraten lassen. Mit **funktionaler Sportbekleidung** aus dem Fachhandel, den jeweiligen Wetterbedingungen angepasst, steht der Bewegung in unserer wunderschönen Natur und dem **neuen Körperbewusstsein** nichts mehr im Weg. **STARTEN AUCH SIE!**



# RUNNERSFUN

..und Leobersdorf ersuchen um

**Naturgenuss mit Verantwortung**  
Die Lauf & Walking Strecken verlaufen teilweise durch sensible Gebiete.  
**In diesem Zusammenhang bitten wir Sie:**

Nehmen Sie gerade auf diesen Strecken bei Ihren Aktivitäten **Rücksicht auf den Wald und die darin lebenden Tiere**. Man sollte in diesen Gebieten nicht in den frühen Morgenstunden bzw. in der Abenddämmerung unterwegs sein (**Morgen- und Abendpirsch unserer Jäger**). Dadurch helfen wir **Verbissschäden zu vermeiden** und geben unserem Wild die Möglichkeit, in seinem Lebensraum **ungestört zur Äsung** zu wechseln. Wir appellieren an das **Verantwortungsbewusstsein** jedes Einzelnen und an die **Achtung vor der Natur**, der Fauna und der Flora. Dass **Hunde im Wald an der Leine** zu führen sind, sollte ebenso selbstverständlich sein wie das **Verwenden von Müllbehältern für Abfälle**.



chairs & more

## Die HARUK Sesselcollection

**Stühle - Bahocker - Lounge Tische - Garten - Bänke**

A-2544 Leobersdorf, Aredstr. 7/212  
Tel.02256-65211 Mail:info@haruk.at  
[www.haruk.at](http://www.haruk.at)

**Leben - Sport - Leistung - Energie mit der Kraft der Aloe Vera**

Sabine Piribauer  
Mail:flp-spiri@gmx.at  
Tel:02256-65211

# LEOBERSDORF ...der Weinort im Triestingtal

Leobersdorf liegt am Rande des **grünen Triestingtals** und wird vom malerischen Wasserlauf der Triesting durchzogen. Alljährlich wird die Marktgemeinde von zahlreichen Gästen aus Nah und Fern besucht, welche vor allem die **ausgezeichneten Heurigenbetriebe** mit ihren **erlesenen Spitzenweinen** und **kulinarischen Leckerbissen** schätzen.

Zahlreiche **schattige Gastgärten** laden zur gemütlichen Einkehr bei einem **guten Glaser'l Rotwein** ein. Das kulinarische Angebot ist umfangreich: je nach Gusto werden warme Delikatessen, deftige Hausmannskost oder kalte Spezialitäten aus eigener Hausschlachtung angeboten.

Der **modern gestaltete Rathausplatz** ist „als Wohnzimmer der Leobersdorfer“ beliebter Treffpunkt. Hier sitzt man gerne zusammen beim fröhlichen Kaffeepausch oder holt sich mit den Kleinen ein leckeres Eis. Im Sommer ist der **zentrale Platz** vor Pfarrkirche und Rathaus **eindrucksvolle Kulisse** für zahlreiche Veranstaltungen wie dem sportlichen Top-Event „**Leobersdorfer Brückenlauf**“, dem Open-Air Kulturprogramm „**Leobersdorfer Sommerzaubern**“, dem **Sommerkino** unter freiem Sternenhimmel, dem weihnachtlichen **Christkindmarkt**, dem närrischen **Faschingstreiben** uvm.

Ebenfalls zahllose Gäste aus ganz Niederösterreich lockt alljährlich Ende Juli der **Leobersdorfer Parkheuriger** in den hiesigen **Gemeindepark**. Im Schatten der großen **Platanen und Kastanienbäume** lassen sich dort fast zwei Wochen lang bei einem gepflegten Achterl und knusprigen Brathendlr viele **vergnügte Stunden** verbringen.

Leobersdorf ist auch Heimat von **Österreichs einzigem Lichtmuseum**: das **LEUM im alten Halterhaus** widmet sich mit seiner **einzigartigen Sammlung** alter Beleuchtungskörper der spannenden **Geschichte der Beleuchtung** – vom Kienspan über Öllampen und Kerzen bis zum netzabhängigen Gaslicht und dem heute selbstverständlichen elektrischen Licht. Das **interaktive Museum** bietet viel Sehenswertes zur vielfältigen Leobersdorfer **Ortsgeschichte** und illustriert auf bildhafte Art und Weise den für einen Weinort wichtigen Beruf des **Fassbinders**. Im Untergeschoss des Museums ist heute nicht mehr der einstige Dorfstier, sondern die **kunstreiche Malakademie** mit ihren gelegentlichen Ausstellungen beheimatet.



## Streckenprofile der Runden in Leobersdorf

**L1 2,00 km leicht Gesamtanstieg: 10 hm**

**SPARKASSEN RUNDE „Generationenpark“**  
Die blaue Sparkassen Runde eignet sich perfekt für alle, die schon lange Bewegung machen wollen, oder bei knappem Zeitbudget sind. Beginnend auf Asphalt der Triesting entlang, geht es weiter auf Naturboden rund um den Generationenpark und auf festem Untergrund zurück zum Ausgangspunkt.

**L7 12,40 km schwer Gesamtanstieg: 150 hm**

**ELEKTRO WÖHRER RUNDE „Lindenberg“**  
Die schwarze Elektro Wöhrer Runde ist eine anspruchsvolle, kupperte Strecke vor allem für Fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker. Beginnend der Feldgasse entlang, vorbei beim Erlebnisbad und der WellnessOase führt die Runde auf den Lindenberg hinauf. Auf Naturboden durch wunderschönes Waldgebiet, landwirtschaftliche Felder und an saftigen Weinreben vorbei, leicht bergab bis nach Hirtenberg. Weiter dem Triestingtal Radweg entlang, über die Enzesfelderstraße zurück zum Start.

**L8 5,40 km mittel Gesamtanstieg: 20 hm**

**SPEDITION FASTENBERGER RUNDE „Entdecke Leobersdorf“**  
Die grüne Spedition Fastenberger-Runde streift viele markante Punkte: Sie führt vorbei an Postbrunnen und Anton Bosch Platz, zum Kindergarten Südbahnstraße. Danach geht's entlang des Hochwassergrabens zum Volkshaus und zur Hauptschule. Weiter zu WellnessOase und Erlebnisbad, vorbei an Bahngolf- und Skaterplatz. Es folgen Sicherheitszentrale mit Feuerwehr/Polizei, die evangelische Kirche und das älteste Gebäude im Ort mit Österreichs 1. Lichtmuseum (Halterhaus). Über den Marktplatz und den Gemeindepark geht es am Kindergarten Friedhofstraße vorbei zum Friedhof. An der Nepomukkappelle und der SkyLounge vorbei zurück zu katholischer Kirche, Volksschule und zum Rathaus.

**L2 4,90 km leicht Gesamtanstieg: 40 hm**

**GÄRTNEREI PLANK RUNDE „Leobersdorfer Biach“**  
Leicht kuppert und durch traumhafte Umgebung präsentiert sich die grüne Gärtnerei Plank Runde. Sie startet durch den Ort. Nach der Autobahnunterführung rechts abwendend gelangt man auf einen verkehrsarmen Güterweg. Kaum merklich ansteigend durch herrliche Weingärten und vorbei an der „Hiatahütte“ (Biach) führt die Runde vorbei an der WellnessOase und dem Erlebnisbad. Durch die Feldgasse geht es zurück zum Start.

**L3 5,30 km leicht Gesamtanstieg: 15 hm**

**VARIOTHERM RUNDE „Intervallstrecke“**  
Die orange Variotherm Runde bietet hervorragende Voraussetzungen für das Perfektionieren des Trainings. Es geht durch das Ortsgebiet entlang bis zur Dornauer Kunstmühle, weiter auf Naturboden durch ein Waldstück die Triesting entlang bis zum Wiener Neustädter Kanal. Hier beginnt die 1 Kilometer lange Intervallstrecke auf Asphalt. Über die Brücke kommt man am Bahnhof vorbei, die Südbahnstraße entlang zurück zum Ausgangspunkt.

**L9 6,30 km mittel Gesamtanstieg: 15 hm**

**KILLER RUNDE „Triestingtal Radweg“**  
Die blaue Killer Runde eignet sich hervorragend zum Trainieren auf festem Untergrund. Sie startet beim Rathausplatz und verläuft anfangs gleich, wie die „Leobersdorfer Biach - Runde“ über die Leopold-Hörbinger-Strasse. Weiter geht es auf dem Rad- und Fußweg nach Hirtenberg. Zurück nach Leobersdorf geht es durch die romantische Triestingtau, dem Triestingtal Radweg folgend vorbei am Lichtmuseum LEUM zur Starttafel am Rathausplatz.

**L4 6,10 km mittel Gesamtanstieg: 30 hm**

**KARL NEUWIRTH RUNDE „Kleingärten“**  
Beste Bedingungen für das Konditionstraining findet man auf der gelben Karl Neuwirth Runde. Beginnend durch den Ort in Richtung Kleingartensiedlung, weiter geht's auf Schotterstraßen durch landwirtschaftlich genutzte Flächen wieder zurück zur Kleingartensiedlung. Vorbei beim Altstoffsammelzentrum und durch den Gemeindepark führt die Runde leicht bergab zum Start zurück.

**L5 10,00 km schwer Gesamtanstieg: 30 hm**

**TECON RUNDE „Leobersdorfer Brückenlauf“**  
Eine Herausforderung ist die dunkelrote tecon Runde zur jährlichen Top-Veranstaltung „Leobersdorfer Brückenlauf“ am 1. Mai. Sie führt durch das Ortsgebiet, wobei 8 Flussübergänge zu überqueren sind. Der Kurs führt vom Rathaus weg, in die historische Industriezone der Maschinenfabrik, klebeblatartig nochmals ins Ortszentrum, danach an die Grenzen des örtlichen Gewerbeturms mit der tecon-Zentrale. Vorbei am historischen Marktplatz geht es durch den Gemeindepark dann vorbei am Generationenbrunnen quer durch ein romantisches Naherholungsgebiet, den Generationenpark, über die Hauptstraße dann wieder zum Start.

**L6 10,80 km schwer Gesamtanstieg: 35 hm**

**MARIAZELLERHOF RUNDE „Rabenwald“**  
Ideale Bedingungen mit wechselnden Untergründen findet man auf der Mariazellerhof Runde. Sie verläuft anfangs die Triesting entlang, tangiert den Generationenpark in Richtung Dornauer Kunstmühle, weiter durch ein Waldstück bis zum Wiener Neustädter Kanal. Von dort geht es stromaufwärts den Thermenradweg entlang, durch herrliche Feldwege und den Rabenwald geht es zum „Heilsamen Brunnen“. Vorbei am Ziegelwerk und durch das Ortsgebiet gelangt man retour zum Ausgangspunkt.

**Konzeption & Installation der gesamten Anlage:**

Runnersfun Consulting GmbH  
Krottenseestrasse 45 • A- 4810 Gmunden  
Tel. +43 7612 20822  
office@runnersfun.com • www.runnersfun.com

Mit dem **einzigartigen Generationenpark** findet sich nahe dem Ortszentrum ein **riesiges Naherholungsgebiet**, das von sämtlichen Generationen, von der Oma bis zum Enkelkind, gerne besucht wird: **Abenteuerspielplatz**, große Sandschiffe, Lang-Rutschen, **grüne Weidenhäuser** – hier findet jedes Kind **ausreichend Raum zum Spielen**. Anziehungspunkt im Winter ist der große **Rodelhügel**, der bei Schneemangel mit der gemeindeeigenen Schneekanone beschneit wird.



Die **WellnessOase**, eine der **schönsten Saunananlagen in Niederösterreich**, garantiert mit ihren **entspannenden Saunaeinrichtungen** und **gesundheitsfördernden Wellnessbereichen**, wie zB. der urigen Weingartensauna und dem Sole-Heilstollen, auf allen Temperaturebenen **stressfreie Stunden für Körper, Geist und Seele**. Das **moderne Freibad** und die **Mini-Golfbahn** gleich nebenan runden neben den zahlreichen Aktivitäten der Leobersdorfer Vereine das **umfangreiche Freizeitangebot** ab. Noch ein Tipp für **Pilger**: Etwas außerhalb des Ortes befindet sich der „**Heilsame Brunnen**“. Der dortigen Quelle werden **heilsame Kräfte** nachgesagt, weshalb sie und die eigens daneben errichtete Marienkapelle heute noch **beliebtes Ziel von Ausflüglern** von nah und fern ist.

**Nähere Informationen erhalten Sie:**

**BÜRGERSERVICE LEOBERSDORF**  
Gemeindeamt • Rathausplatz 1 • 2544 Leobersdorf  
Tel: +43 (0)2256 62396 • buergerservice@leobersdorf.at • www.leobersdorf.at