



Projekt 20:

„Das Fitness-, Sport- und Bewegungsangebot in Erzhausen ausbauen“



Vorstellung Grundkonzeption Natur & Bewegungspfad Erzhausen
als „großer Wurf“ und Erweiterung zum geplanten Freizeitgelände (Bauabschnitt 2)
Lenkungskreis Leitbild, 30.10.2018 Stefan Seibold / Die Kalduscher

PROJEKT NATUR- & BEWEGUNGSPFAD



Konzeption in räumlicher Anlehnung an das bereits projektierte Freizeitgelände und um Erzhausen herum entlang des Erzhäuser Rundwegs mit folgenden Modulen:

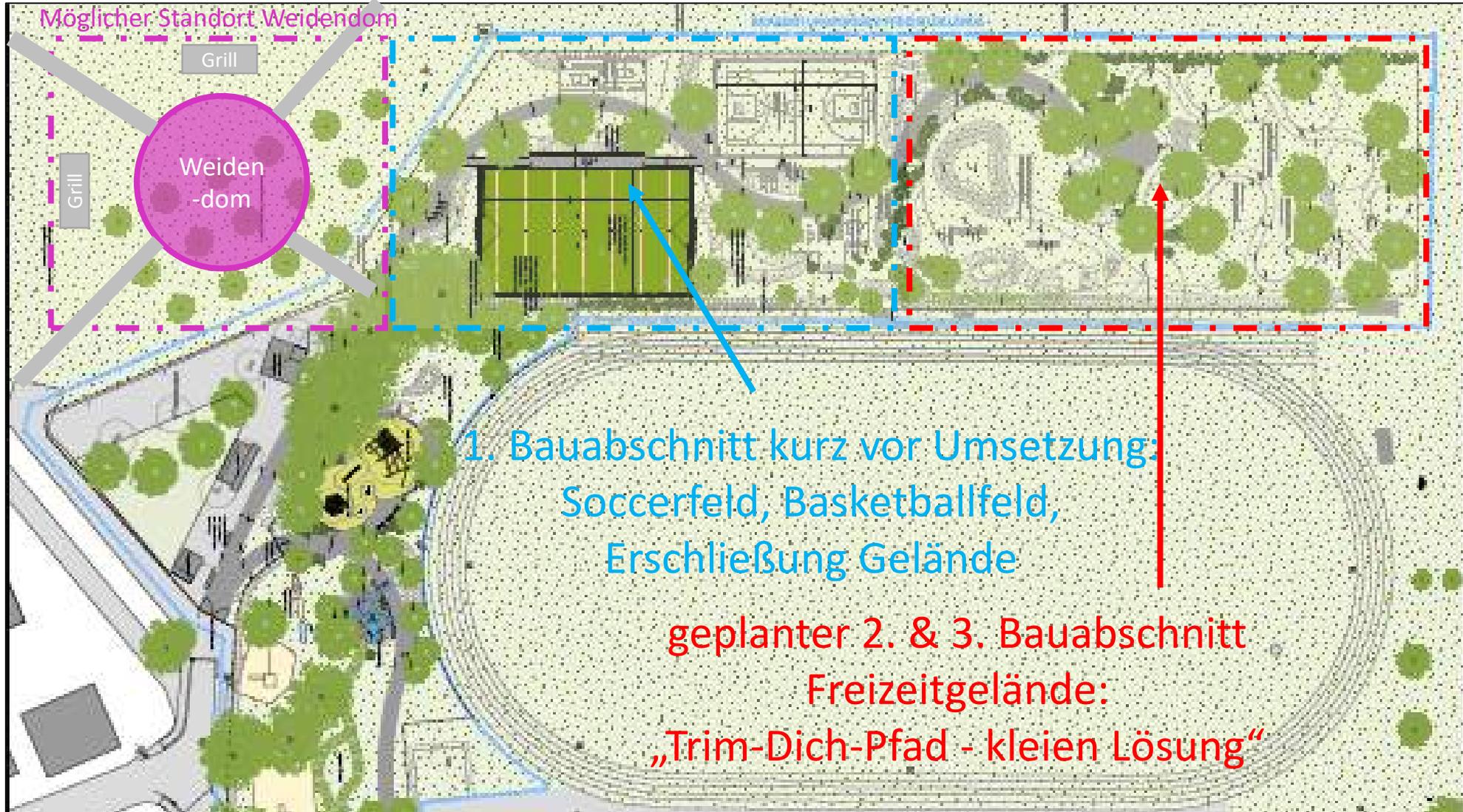
1. Bewegungspfad (Trimm-Dich-Pfad 2.0) – mind. 20 Stationen am Rande des Rundwegs (je nach Budget mit Geräte)
2. integrierter Barfußpfad mit Heegbachdurchquerung
3. integrierter seniorengerechter Fitnessparcours mit 10 Geräten
4. Kletterturm / Boulderturm – Umbau altes Stromhäuschen

Start/Ziel: auf/am neuen Freizeitgelände, Quereinstieg überall möglich
Verlauf: entlang des neuen Rundwegs/Heegbachlaufs,
Einbeziehung Bereich Seniorenheim, ggfs. Gelände um den Heegberg
Längen: 1 Stunde (2 km) / 2 Stunden (4 km) / 3 Stunden (6km)
Zielgruppe 1-99

Aus pädagogischer Sicht:

- Sozialen Kompetenzen: Elemente, die man nicht alleine absolvieren kann
- Personale Kompetenzen: Motorik, Körperbewusstsein
- Gleichgewichtssinn: wird im (oft stressigen) Alltag nur wenig gefördert
- Förderung von Fitness im Alter

STATUS: PLANUNG FREIZEITGELÄNDE



ANSATZ: VERZAHNUNG FREIZEITANGEBOTE

Leitbild - Erzhausen 2030



Zusammen Zukunft gestalten!

Sport und Freizeit	
Hauptstärken	Hauptschwächen
<ul style="list-style-type: none"> ⊕ vielfältiges Vereinsangebot ⊕ gute Sportmöglichkeiten und Sportstätten ⊕ Naherholung ⊕ Nähe der Sportstätten (Kinder und Jugendliche können Freizeiteinrichtungen selbstständig erreichen) 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Freizeitangebote für Jugendliche ⊗ fehlende Fitness-, Sport- und Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum ⊗ wenig Sportmöglichkeiten ohne Verein

Wir wollen ...

- Sp+F1:** das Fitness-, Sport- und Bewegungsangebot weiter ausbauen
- das Angebot an frei zugänglichen Sportstätten erweitern
 - Freizeitmöglichkeiten außerhalb von Vereinszugehörigkeit anbieten
 - Fitness- und Sportmöglichkeiten im öffentlichen Raum schaffen, z.B. einen Trimm-Dich-Pfad
 - das Angebot an vereinsgebundenen Sportarten bedarfsgerecht erweitern

- Sp+F2:** Orte schaffen, an denen sich alle Erzhäuserinnen und Erzhäuser eingeladen fühlen und begegnen können



Interaktions- angebot schaffen



DIE KALTDUSCHER 22 JAHRE KOMPETENZ IN BEWEGUNG



Sonntag, den 9.9.2018 – ab 13:00 Uhr

22. ERZHÄUSER HEEGBACHLAUF

**FAMILIEN-
WERTUNG**

SPVGG. ERZHAUSEN E.V.

Individuelle Startnummer mit Vornamensaufdruck für Voranmelder
Anmeldung bis 28.8.18

auch mit **Walking**

Unsere Läufe

13:00 Uhr **500M URMELLAUF**

13:15 Uhr **1,0KM SCHÜLERLAUF**

13:45 Uhr **2,1KM SCHÜLERLAUF**

14:15 Uhr **6,4KM DOPPEL-8**

Organisation

www.die-kalduscher.de

LAUFEN UND WALKEN AUF DER DOPPEL-8

Liebe Läuferinnen, Läufer, Walkerinnen und Walker,

aller Anfang ist schwer, aber Du hast den ersten Schritt bereits getan, indem Du hier zum Training gekommen bist. Wenn Du unsere Tipps beherzigst, wirst Du schnell Fortschritte machen.

Viel Spaß beim Training und viele neue Bestzeiten wünschen Dir **DIE KALTDUSCHER**



info STRECKENFÜHRUNG ERZHÄUSER HEEGBACHLAUF DOPPEL-8



info 10 ULTIMATIVE TRAININGSTIPPS VON DEN KALTDUSCHERN

1. Geh es langsam an, denn Laufen soll Dir ein Leben lang Spaß machen, bei Seitenstechen langsamer laufen.
2. Trainiere regelmäßig, optimal sind 3-mal pro Woche an festen Terminen, bei akuten Schmerzen pausieren.
3. Setze Dir ambitionierte, aber erreichbare Ziele: Steigere Dich langsam und übertreibe nicht!
4. Laufe unverkrampft, denn es gibt nicht nur einen „richtigen“ Laufstil, achte auf gleichmäßige Atmung.
5. Nicht mit vollem Bauch oder in praller Sonne laufen.
6. Laufe gleichmäßig, überprüfe Deine Kilometerzeiten und kauf Dir eine Laufuhr, das motiviert!
7. Führe ein Trainingstagebuch, feiere jeden auch noch so kleinen Fortschritt!
8. Suche Dir Gleichgesinnte, legt gemeinsam die nächsten Trainingstermine fest.
9. Achte auf die richtige Kleidung (Zwiebelprinzip) und vor allem gutes Schuhwerk.
10. Keine Ausreden, Laufen kann man zu jeder Zeit.

info RICHTIG TEMPO MACHEN! DEINE OPTIMALEN TRAININGSZEITEN:

Zielzeit Doppel-8	Kilometerzeit	Altersschnitt*	% Teilnehmer*
< 60 Minuten	± 9 Minuten	60	5 %
± 50 Minuten	± 7½ Minuten	50	18 %
± 40 Minuten	± 6½ Minuten	45	35 %
± 30 Minuten	± 5 Minuten	35	35 %
< 25 Minuten	< 4 Minuten	30	7 %

*) Altersschnitt und % Teilnehmer sind gerundete Werte aus den Heegbachläufen 2007-2009

Anfänger: **Dein Ziel ist: Durchkommen!** 10 Minuten Laufen, dann eine kurze Gehpause von 2-3 Minuten einlegen, langsam den Laufblock auf 15, 20, 25, 30 Minuten steigern. Feiere Deine erste Doppel-8 ohne Gehpause mit Freunden!

Fortgeschrittene: **Dein Ziel ist: Bestzeit verbessern!** Diese beiden Trainingseinheiten schulen besonders die "Tempohörner": 1) Laufe regelmäßig die gesamte Doppel-8 etwa 5 Minuten langsamer als Deine bisherige Bestzeit und 2) Laufe drei bis fünf 1 km Intervalle im geplanten Wettkampftempo, mit jeweils anschließendem Erholungskilometer mit kurzer Gehpause und lockerem Traben. (Das tut verdammt weh, bringt Dir aber tolle Zeiten)

© Peter Reiber / Die Kalduscher, April 2012

DIE KALTDUSCHER UNTERSTÜTZUNG ERZHÄUSER RUNDWEG



Erzhäuser Rundweg



Gemeinde mitten im Grünen



Der Bahnhof im Landhausstil der Kaiserzeit



Einladung zum Kennenlernen

Der Rundweg lädt Spaziergänger und Radfahrer zum Kennenlernen der Feldflur und der näheren Umgebung von Erzhäuser ein. Er besteht aus dem westlichen Halbmond, der 6,0 km (Spaziergänger) und 4,8 km (Radfahrer) lang ist und dem östlichen Halbmond von 5,2 km Länge. Eine Nord-Süd-Spange quert den alten Ortskern. Sie misst 1,9 Kilometer.

Diese teilweise ausgebauten Wege führen rund um die Gemeinde. An der Bahn, an der Autobahn und am Heegberg gelangen Sie in die ausgedehnten Mischwälder der näheren Umgebung, die Erzhäuser zu einer „Gemeinde mitten im Grünen“ machen.



Der sonnige Spazierweg am Heegbach



Der Heegberg, eine eisezeitliche Wanderdüne



Die ev. Kirche, eine mittelalterliche Gründung



Ortsbildprägendes Fachwerk an der Querspange

Der Rundweg - eine Initiative der Gemeinde Erzhäuser



Entspannung unterwegs auf einer Erzhäuser Bambelbank

Am Rundweg stehen neben normalen Bänken auch höhere Bambelbänke, wo Sie die Seele und die Beine bambeln lassen können.

Neun Tafeln zur Naturkunde und sechs Tafeln zur Ortskunde informieren Sie am Rundweg.

Gehen Sie auf Tour!



Landschaftsprägender Waldrand an der Hardt

Diese Tafel hat der Partnerschaftsverein Erzhäuser e.V. gestiftet



Erzhäuser Rundweg



Der Rundweg - eine Initiative der Gemeinde Erzhäuser

KLASSISCHE TRIMMGERÄTE (70S)



MODERNE TRIMMGERÄTE



BARFUSS PFAD



HEEGBACHDURCHQUERUNG



Der Barfußpfad Bad Orb – ein tolles Erlebnis

Der Barfußpfad wird insgesamt barfuß begangen. Die Schuhe verbleiben im Eingangsbereich beim Servicehaus. Die einzelnen Fühlstationen werden durch Rasen- und Wiesenflächen, Erd- und kurze Asphaltflächen verbunden, auf denen der Pfad verläuft. Ruhebänke, Gaststätten und der Wildpark Bad Orb in Pfadnähe laden zum Entspannen und Verweilen ein.

Erleben Sie eine 2-3 stündige Tour mit Pausenmöglichkeiten in der wunderschönen Auenlandschaft des Orbtals...



• Eingangsbereich:
Servicehaus mit Kiosk
(Barfußpfad-Kasse, Getränke,
Kuchen, Snacks, touristische
Informationen, Souvenirs)

- 1 **START:**
Buntsandsteinpflaster
Findlinge – Durchgang
- 2 feines Mulchfeld
- 3 weiches Sandfeld
- 4 kleinsteiniges Flusskieselfeld
- 5 großer Salinen-Schwebebalken

- 6 kunterbunter Palisaden-Hang
- 7 Rundholzpalisadenweg
- 8 erfrischende 1. Bachquerung
- 9 Holzpflasterweg
- 10 grobkieseliges Steinfeld
- 11 kühle 2. Bachquerung

- 12 kleiner Palisadenweg
- 13 Kieselfeld
- 14 tiefe 3. Bachquerung
- 15 weiches Sandfeld
- 16 blumenumsäumter
Dschungelweg
- 17 abwechslungsreiche
Balancierpfähle
- 18 uferverbindende
4. Bachquerung
- 19 überraschendes
70-Meter-Schlammfeld
- 20 erlenbeschattete
30m-Bachwanderung
- 21 + 22 Grobkieselfelder

- 23 Balance Holzpfaster
- 24 Bach-Fußwaschstelle
- 25 Vulkankegel-Kneippbecken
- 26 federnder Waldboden
- 27 + 28 gebogene Schwebebalken
- 29 obstbaumbeschatteter Wiesenweg
- 30 sonniger Sandweg
- 31 extralanges Mulchfeld
- 32 zielführendes Kieselfeld
- 33 Ruhebankgruppen
- 34 Salinenbalkenregale

...zurück zu den Schuhen

Film Barfußpfad
Bad-Orb:

<https://www.youtube.com/watch?v=Tui3WiiWYDAKU>

