



**Einladung
zum 42. Wandertag
»Mit Bewegung gesund bleiben«**
Länge der Strecke: ca. 15 km

Mi., 26. Oktober 2016
in Zillingdorf

Ehrenschutz: Bürgermeister Harald Hahn

Veranstalter:
Marktgemeinde Zillingdorf
2492 Zillingdorf
Tel.: 02622/73290

Verlauf der Strecke:

Haus für alle Zillingdorfer Sportler, Verpflegung am Sportplatz 1 durch den ZLV – den Damm entlang, beim „Haiderbergl“ runter – rechts Richtung Ortsende – Asphaltstraße links – Richtung Gmoawiesn – **Verpflegung durch unsere Gemeinderäte in der Gmoawiesn** – weiter Richtung Remise – Richtung Bergwerk – Bgw.-Hauptstraße – **Feuerwehrhaus Bergwerk, Verpflegung durch die FF Bergwerk** – Augasse – Bahndamm entlang – Bahndamm bis Ecke Kreut – **Jausenstation GH Bailer** – Richtung Zillingdorf Markt – durch die untere Au Richtung Leithagasse auf den Leithadamm – am Damm entlang Richtung **Haus für alle Zillingdorfer Sportler**

Einfach gehen

Zu Fuß gehen ist eine der wichtigsten Alltagsbewegungen. Gehen kann (fast) jeder. Gehen ist gelenkschonend, verbessert Ausdauer und steigert die Leistung. Beim Gehen werden rund 70 Prozent der gesamten Muskulatur bewegt, die Beine gekräftigt und bei aktiver Körperhaltung auch die Rumpfmuskulatur gestärkt. Wandern Sie mit und tun Sie Ihrem Körper was Gutes.

Die Strecke kann von Wanderern, Nordic-Walkern, Läufern und Radfahrern bewältigt werden.

Veranstaltungsablauf:

Teilnahme:	Für jedermann geeignet, Kinder in Begleitung Erwachsener
Termin:	Mittwoch, 26. Oktober 2016
Startzeit:	8.00 bis 14.00 Uhr
Start/Ziel:	Zillingdorf Ort: Haus für alle Zillingdorfer Sportler, Sportplatz 1 Zillingdorf Bergwerk: Feuerwehrhaus, Hauptplatz

Verpflegung bei folgenden Stationen:

Gmoawiesn:	Unsere Gemeinderäte versorgen Sie mit Glühmost, Tee, Säften und Aufstrichbroten
FF Bergwerk:	Bei der Freiwilligen Feuerwehr gibt's Gulaschsuppe
Bahndamm:	Jausenstation mit Würstel vom Gasthaus Karl Bailer
Haus für alle Zillingdorfer Sportler:	Kaffee und Kuchen
Ordnungs- und Sanitätsdienst:	Freiwillige Feuerwehr Zillingdorf Bergwerk