

Liebe Freunde und Besucher des Seniorenbüros,

wussten Sie eigentlich schon, dass die Ameisen zu den stärksten Lebewesen überhaupt gehören? Alleine können sie das zig-fache ihres eigenen Gewichts tragen (siehe Bild im Anhang).

Bewegung ist das Lebenselixier des Ameisen Staates. Stillstand wäre sein Tod.

Bei uns Menschen sind Ameisen nicht gerade beliebt. Mit Pestiziden bekämpfen wir Ameisenstraßen in unseren Wohnungen.

Vielleicht sehen Sie diese kleinen Lebewesen künftig anders, wenn Sie sich diesen tollen Bericht anschauen: „Ameisen Doku: Die heimliche Weltmacht“

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

Und hier wieder ein paar Informationen und Anregungen:

1. Wir hatten Besuch von TV Ingolstadt: Beim Zirkeltraining im Bürgerpark wurde gefilmt und interviewt, sehen Sie selbst <https://pfaeffenhofen.de/seniorenbuero/#Zirkeltraining>
2. Sudoku ist ein gutes Gehirntraining. Rätseln Sie mit <https://www.senioren-ratgeber.de/Tests-Quiz-Spiele/Sudoku-76007.html> oder drucken Sie sich das Rätsel im Anhang aus (Lösungen anbei). Viel Spaß
3. Möglichst viele Insekten sollen zum Bestäuben in unsere Gärten gelockt werden. Wie man ihnen auch Unterschlupf gewähren kann, finden Sie hier in der Bauanleitung eines Insektenhotels des Naturschutzbundes <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/mission-gruen/17063.html>
4. Die Elbphilharmonie bei Ihnen zu Hause: Igor Levit und Alan Gilbert mit dem NDR Elbphilharmonie Orchester mit Werken von Adé, Schostakowitsch und Beethoven. Viel Vergnügen <https://www.arte.tv/de/videos/098241-000-A/igor-levit-und-alan-gilbert-aus-der-elbphilharmonie/>
5. Für alle Wanderer und Spaziergänger, hier die Karte der Lauf-und Wanderstrecken in Pfaffenhofen <https://pfaeffenhofen.de/artikel/laufstrecken/>, auch zum Ausdruck im Anhang.

Wir wünschen Ihnen ein angenehmes und hoffentlich sommerliches Wochenende!

Viele liebe Grüße

Heidi Andre
Leitung Seniorenbüro

Pia Fischer
Mitarbeiterin Seniorenbüro



PFAFFENHOFEN A. D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben

Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm
Familie, Bildung und Soziales
Hofberg 7
85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm
Telefon [+49 8441 87 92 18](tel:+498441879218)
E-Mail pia.fischer@stadt-pfaffenhofen.de

www.seniorenbuero-pfaffenhofen.de 

Liebe Lauf- und Wanderfreunde,

wir freuen uns, Ihnen ein lange gewünschtes Projekt – die Beschil- derung von Lauf- und Wanderstrecken im Stadtgebiet – präsentieren zu können. Diese Wanderkarte soll Einheimischen, Neubürgern und Gästen gleichermaßen die Möglichkeit bieten, „laufend“ unsere schö- ne Heimat auf markierten, gut erschlossenen Wegen kennenzulernen und dabei den besonderen Charme der Hallertau zu genießen.

Ob Laufen, Walken, Wandern oder Spaziergehen, das alles ist in und um Pfaffenhofen hervorragend möglich. Die malerische Landschaft mit ihren sanften Hügeln bietet ideale Möglichkeiten, sich zu erholen und fit zu halten. Die Pfaffenhofener Umgebung lässt sich hervor- ragend bei gemütlichen Touren oder in ambitionierten Laufrunden erkunden – sei es allein oder in der Gruppe, mit Freunden oder der Familie.

Bei den verschiedenen Strecken in den beiden Gebieten „Aktiv-Park West“ und „Aktiv-Park Ost“ haben Sie die Wahl zwischen leichteren und anspruchsvolleren Märschen oder Laufrunden. Für längere Tou- ren bieten sich die beiden Panoramawege im Osten und Westen der Stadt an. Verbunden sind beide Laufgebiete durch eine ausgeschilder- te Route durch die Stadt. So kann man bei seinen Märschen genauso das ländliche Umland wie unsere schöne Stadt auskundschaften.

Entstanden sind diese Karte und die Aufstellung der Wanderschilder entlang der Strecke durch die tatkräftige Hilfe und den unermüdlchen Einsatz vieler Freiwilliger, vor allem aus den Reihen des MTV Lauf- treffs, denen an dieser Stelle unser besonderer Dank gilt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude in der Natur – genießen Sie die Bewegung.

Herzlich



Thomas Herker
1. Bürgermeister Stadt Pfaffenhofen

Dr. Bernhard Ugele
Organisator MTV Lauftreff

Stadtführungen Entdecken Sie Pfaffenhofen

Kennen Sie Pfaffenhofen? Wollen Sie mehr über die Geschichte der Stadt und über die bedeutend- sten Gebäude und Plätze „vor Ort“ erfahren? Oder interessieren Sie sich für kuriose Geschichten aus der Stadtgeschichte?



- Pfaffenhofen Tour**
Jeden dritten Samstag im Monat
Treffpunkt: 11 Uhr am Rathaus, Hauptplatz 1
Dauer: ca. 90 Minuten
Kosten: 3,00 € für Erwachsene
Kinder und Schüler bis 18 Jahre frei
- Kuriositäten Tour**
Jeden ersten Samstag im Monat
Treffpunkt: 11 Uhr am Rathaus, Hauptplatz 1
Dauer: ca. 90 Minuten
Kosten: 3,00 € für Erwachsene
Kinder und Schüler bis 18 Jahre frei
- Individuelle Tour**
Nach Ihren Wünschen
Telefon: 08441 40550-0
Telefax: 08441 40550-29
E-Mail: stadtfuehrungen@stadt-
pfaffenhofen.de
Kosten: 60,00 €
(max. 30 Personen)
- Bunker Tour**
Nur nach Voranmeldung
Treffpunkt: Am Bunkergelände
Ort: Heimgartenweg, Pfaffenhofen
Dauer: ca. 90 Minuten
Kosten: 5,00 € pro Person
(max. 12 Personen)

Weitere Informationen finden Sie unter **www.stadtfuehrungen-pfaffenhofen.de**
Flyer zu den Stadtführungen erhalten Sie in Deutsch und Englisch im Bürgerbüro im Rathaus, Hauptplatz 1 und in der Stadtverwaltung Pfaffenhofen, Hauptplatz 18.

Pfaffenhofen in Bewegung

Nach dem Motto „Was lange währt“ hat die Stadt Pfaffenhofen ein seit Jahren gewünschtes Projekt realisiert. In den Pfaffenhofener Naherholungsgebieten im Osten und im Westen bzw. Nordwes- ten der Stadt sind Spazier- und



Wanderwege sowie Laufstrecken
ausgeschildert worden.

Auf der Karte finden Sie die Über- sicht der ausgewiesenen Strecken, sodass jeder – und nicht nur routinierte Läufer oder Walker – die Natur sportlich oder bei



einem gemütlichen Spaziergang genießen kann. Auch Ortsunkun- dige und Gäste können sich nun mühelos im schönen Pfaffenhofe- ner Umland orientieren und finden garantiert ihre Lieblingsroute. Neubürger erhalten eine willkom- mene Hilfestellung, ihre neue Heimat kennenzulernen, aber auch Ortsansässige können eine Menge Schönes entdecken.



Ausgeschildert sind im „Aktivpark Ost“ drei und im „Aktivpark West“ sechs Lauf- und Walkingstrecken sowie zwei Wanderwege, der Panoramaweg Ost und der Panorama- weg West, die durch die gekenn- zeichnete Route (Panoramaweg Ost-Westverbindung) die Stadt miteinander verknüpft sind.

Für jeden Geschmack etwas

Ob Jogging oder (Nordic) Walking, Wandern oder Spaziergehen – für jede Vorliebe und jeden Anspruch gibt es die richtigen Strecken. Die ausgewiesenen Routen sind in Kilometerzahl und Schwierigkeitsgrad unterschied- lich gestaffelt und bieten eine Menge Abwechslung. Alle Strecken eignen sich gleicher-



maßen für einen gemütlichen Spaziergang oder eine sportliche Runde. Und während manche Wege ausschließlich durch den Wald führen, gibt es andere, auf denen man die Landschaft mit ihren Feldern, Wiesen und Hopfen- gärten genießen kann. Auch die Steigungen sind je nach Strecke unterschiedlich, so kann man im Schindelhauser Forst un- terhalb des Kuglhofs von weniger „Auf und Ab“ ausgehen, während



man im Westen der Stadt mit mehr Steigungen und Gefälle rechnen muss.

Wandern im schönen Pfaffenhofener Umland

Pfaffenhofen umgibt eine in Euro- pa einmalige Kulturlandschaft. Die Hallertau ist nicht nur als weltweit größtes zusammenhängendes Hopfenanbaugebiet bekannt, sondern zunehmend auch wegen ihrer wunderschönen Landschaft. So wird sie bisweilen als „bayeri- sche Toskana“ bezeichnet, die mit sanften Hügeln, malerischen Wie- sen und Wäldern eine traumhafte Szenerie bietet.



Die charakteristischen Hopfen- gärten und das Umland sind nicht nur ein faszinierendes Panorama, sondern ein wunderschönes Erholungsgebiet für Einheimische und Gäste.

Mit leuchtend gelben Raps- und Sonnenblumenfeldern, goldenen Kornfeldern und grünen Hopfen- gärten sowie großen Waldgebieten und kleinen Dörfern mit hübschen Kirchtürmen hat die Hallertau zu jeder Jahreszeit viel Schönes zu bieten. Auch im Herbst und Winter haben Spaziergänge zwischen den leeren Hopfengärten einen ganz besonderen Reiz.

Mit der Beschreibung von längeren Wanderwegen, dem „Panorama- weg Ost“ und dem „Panoramaweg West“ finden Einheimische, Neu- bürger und Gäste von außerhalb zwei reizvolle, längere Routen, auf denen sich das Pfaffenhofener Um- land besonders gut erkunden lässt.

Freizeitgestaltung für die ganze Familie

Aber nicht nur auf den Lauf- und Wanderstrecken kann man seinen



Aktive Freizeitgestaltung in Pfaffenhofen LAUF- UND WANDER- STRECKEN

Das Kletterzentrum PAFRock Hoch hinaus – bei jedem Wetter



Kletterspaß für alle Altersstufen und Ansprüche in angenehmer und familiärer Atmosphäre – und das bei jedem Wetter – bietet das PAFRock, eine der modernsten Kletterhallen in Bayern, die von der Pfaffenhofener Sektion des Deut-

schen Alpenvereins ehrenamtlich betrieben wird. Auf insgesamt 800 Quadratmetern Kletterfläche finden die Besucher im PAFRock 80 Routen mit bis zu 16 Metern Länge sowie einen großzügigen Boulderbereich im Obergeschoss. Hier kommen Ein- steiger und Könnler gleichermaßen auf ihre Kosten: Neben zahlreichen Einsteigerrouuten gibt es auch einen acht Meter überhängenden Wettkampfpfeiler. Im PAFRock wird eine Vielzahl an Kursen für Einsteiger und Fortge- schrittene, Erwachsene und Kinder angeboten. Dafür steht sogar ein eigener Schulungsbereich zur Ver- fügung und an einer verstellbaren Systemwand sowie einem Campus Board kann überdies gezielt trai- niert werden. Auch an der frischen Luft kann ge- klettert werden: Eine Außenanlage mit bis zu 40 weiteren Routen lädt zum Outdoor-Klettern ein.

Eintritt für Nichtmitglieder:
Erwachsene 12,50 €
Kinder 10,00 €

Ingolstädter Straße 68
85276 Pfaffenhofen

Telefon Kletterhalle: 08441 4007484
Telefon Anmeldung: 08442 9689396

Öffnungszeiten:
Mittwoch 9:00 – 12:00 Uhr
Montag – Freitag 17:30 – 22:30 Uhr
Feiertag, Sa., So. 10:00 – 21:00 Uhr

Mail: anmeldung@pafrock.de
www.pafrock.de

Das Eisstadion Eisiges Vergnügen



Im Herbst lockt das von Grund auf sanierte und modernisierte Eisstadion die Besucher an – aktive Eisläufer, Eishockeyspieler, Freizeitsportler und Zuschauer gleichermaßen. Es ist von Oktober bis Mitte oder Ende März geöffnet. Hier bietet der EC Pfaffenhofen spannende Eishockeyspiele gegen bekannte Vereine aus der Region. Neben den unterschiedlichen Abteilungen des Vereins nutzen auch die örtlichen Schulen die

überdachte Halle. Großer Belieb- heit erfreut sich der öffentliche Lauf, bei dem Freizeitsportler ungewungen ihre Bahnen ziehen können und Mädchen und Jungen ihre ersten Schwünge auf dem glatten Eis wagen. Fetzig wird es bei der regelmäßig stattfindenden Eisdisco, bei der die Teilnehmer im Rhythmus der Musik ihre Runden ziehen oder sogar ein flottes Tänzchen auf den Kufen wagen.

Eintritt für Nichtmitglieder:
Erwachsene 3,00 €
Kinder (6 – 18 Jahre) 2,00 €
Kinder bis 6 Jahre frei

Ingolstädter Straße 76
Telefon: 08441 6767

Werktägliche Öffnungszeiten Nachmittag:
Montag: 15:00 – 17:00 Uhr
Dienstag: 18:00 – 19:30 Uhr
Donnerstag: 14:00 – 16:00 Uhr
Freitag: 14:15 – 16:15 Uhr
Samstag: 14:00 – 16:00 Uhr
Disco-Lauf*: 19:30 – 21:30 Uhr
Sonntag und Feiertage:
Vormittag: 10:00 – 12:00 Uhr
Nachmittag: 14:00 – 16:00 Uhr

* Jeden zweiten Samstag nach Bekanntgabe

Das große Fun- und Freizeitbad der Stadt Pfaffenhofen



Spaß, Action und Erholung bietet das große Fun- und Freizeitbad der Stadt Pfaffenhofen täglich von Anfang Mai bis Mitte September. Zentrumsnah an der Ingolstädter Straße 72 – 74 kommen hier leidenschaftliche Schwimmer und kleine oder große Wasserratten voll auf ihre Kosten. Während die einen in dem 50-Meter- Sportbecken in Ruhe ihre Bahnen ziehen, lieben die anderen die große 80-Meter-Wasserrutsche, toben durch das Erlebnisbecken, treiben durch den Strömungskanal oder genießen die Nackendusche. Die Jüngsten spielen in ihrem eigenen

Planschbecken, etwas getrennt vom Rummel der Größeren. Nach dem Schwimmen kann man unter den vielen schattenspenden- den Bäumen auf der großzügigen Liegewiese entspannen. Großer Beliebtheit erfreuen sich natürlich auch die Tischtennisplatten – damit der Partie nichts im Wege steht, kön- nen kostenlos Schläger und Bälle beim Schwimmmeister entliehen werden. Teamfähigkeit ist auf dem Beachvolleyballfeld gefragt. Umso besser schmecken anschließend die Schmankerl im Biergarten. Beheizt wird das Freibad mit umwelt- freundlicher Fernwärme.

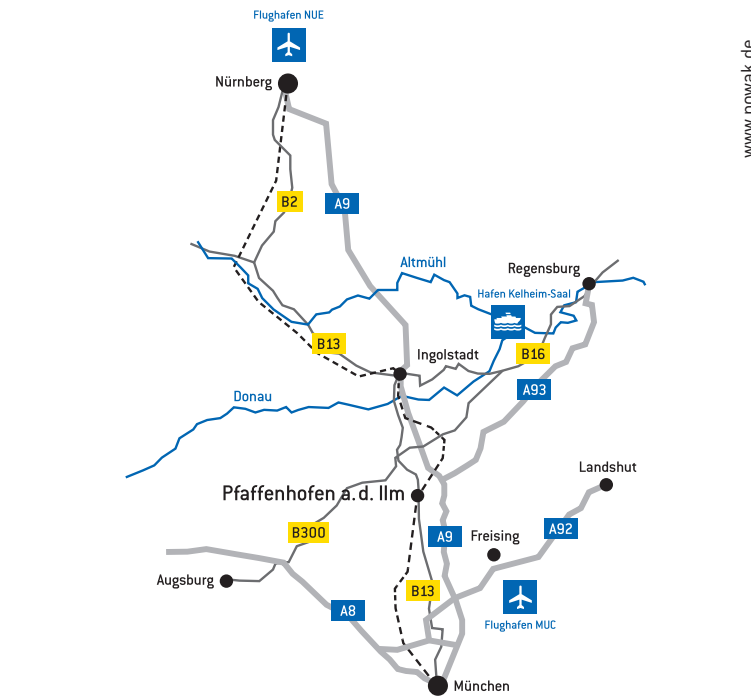
Eintritt:
Erwachsene 4,00 €
Schüler, Azubis und Studenten über 18 Jahre 3,00 €
Kinder (3 – 18 Jahre) 2,50 €

Ingolstädter Straße 72 – 74
85276 Pfaffenhofen

Telefon (Kasse) 08441 408220

Öffnungszeiten:
Mai bis Ende August 8:00 – 20:00 Uhr (Einlass bis 19:30)
ab Ende August bis 19:00 Uhr (Einlass bis 18:30 Uhr)

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.pfaffenhofen.de/freibad



Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm
Hauptplatz 1 und 18 · 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm
Telefon: 08441 78-0 · E-Mail: rathaus@stadt-pfaffenhofen.de
www.pfaffenhofen.de
f www.facebook.com/pfaffenhofen.an.der.ilm

Weitere Informationen unter www.pfaffenhofen.de/laufstrecken

Herausgeber: Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm · Stand: September 2015 · Änderungen vorbehalten

Lauftreff Pfaffenhofen
Trainingszeit: Winterhalbjahr (Sept. – April) samstags um 15:00 Uhr
Sommerhalbjahr (Mai – August) donnerstags um 19:00 Uhr
Treffpunkt: Trimmptad-Parkplatz bei der Königsberger Straße
Weitere Informationen unter: www.mtv-paf.de/lauftreff
f www.facebook.com/LauftreffPfaffenhofen

Mit freundlicher Unterstützung des Lauftreffs Pfaffenhofen



und des Vereins IG Lebendige Innenstadt

InnenStadt
PFAFFENHOFEN



Das Freibad
Ingolstädter Straße 72 – 74

Spaß, Action und Erholung gibt's von Mai bis September im großen Fun- und Freizeitbad Pfaffenhofen. Das Freibad kann mit insgesamt vier Becken aufwarten (Sprungbecken, 50-m-Sportbecken, Erlebnisbecken, Kinderplanschbecken) und hat auch sonst einiges zu bieten: Ob Relaxen unter den schattenspendenden Bäumen oder Spielen einer Partie Tischtennis. Der Biergarten des Freibads lädt zur Stärkung ein.

Mehr Informationen auf der Rückseite



Die Skatehalle
Ambergerweg
[Untergeschoss Kulturhalle]
Mit den Rampen von IOU Ramps, der Größe der Halle von 630 Quadratmetern und natürlich der einzigartigen Atmosphäre ist die Skatehalle ein Magnet für Skater und BMX-Fahrer der Region und von weiter außerhalb. Mit dieser Sportstätte bietet die Stadt Pfaffenhofen nun eine bayernweit einzigartige Halle mit einer innovativen Rampenlandschaft und einem schönen Aufenthaltsraum.
Öffnungszeiten:
Dienstag – Sonntag, 15:30 – 21:00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.skatehalle-pfaffenhofen.de



Die Kletterhalle PAFRock
Ingolstädter Straße 68
Unterschiedlichste Routen für spannende Klettertouren gibt es im Kletterzentrum „PAFRock“ des Alpenvereins. Hier kommen langjährige Kletterer genauso auf ihre Kosten wie Klettereinsteiger. Wer das Klettern lernen oder seine Technik ausbauen möchte, kann aus einem vielfältigen Kursangebot wählen. Equipment gibt es zum Ausleihen in der Halle. Zum Klettern muss man also nicht unbedingt in die Alpen fahren, denn auch in Pfaffenhofen steht einem Kletterausflug nichts im Wege.

Mehr Informationen auf der Rückseite



Das Eisstadion
Ingolstädter Straße 76
Im Herbst öffnet das städtische Eisstadion seine Tore zum öffentlichen Lauf. Mitbringen muss man nur Spaß am Tanz übers Eis und etwas Zeit. Schlittschuhe können direkt vor Ort ausgeliehen werden. Außerdem können sich Eishockey-Begeisterte die ganze Saison über an den Spielen der heimischen Eishockey-Mannschaft „IceHogs“ des ECP erfreuen. Das Eisstadion wurde 2014 und 2015 komplett saniert.

Mehr Informationen auf der Rückseite



Die Spielplätze
Für die jüngsten Wanderer bieten rund 30 städtische Spielplätze im ganzen Stadtgebiet eine willkommene Abwechslung. In unmittelbarer Nähe der Wanderstrecke im Osten liegt der Spielplatz in der **Joseph-Hipp-Straße [5a]**. Sehr beliebt ist der **Abenteuer-spielplatz [5b]** in Niederscheyern mit vielen abwechslungsreichen Spielgeräten. Bänke und Tische laden an allen Spielplätzen zum Sitzen und Picknick ein.



Die Tennisplätze
Türtorstraße 54
Auf dem großzügigen Gelände des Tennisclubs Pfaffenhofen (TCP) direkt neben dem Volksfestplatz können die Freunde des weißen Sports auf acht Freiluft- und zwei Hallenplätzen zu jeder Jahreszeit spielen. Gastspieler sind auf den Plätzen herzlich willkommen. Gastmarken für die Freiluftsaison sind unter anderem in der Vereinsgaststätte erhältlich.
Weitere Informationen finden Sie unter:
Tel. 08441 72748
www.tennisclub-pfaffenhofen.de



Die Beachvolleyball-plätze
Alter Campingplatz am Freibad
Auch in Pfaffenhofen hat sich das Volleyballspielen im Freien fest etabliert und viele Freunde gefunden. Auf drei Plätzen in unmittelbarer Nähe des städtischen Freibads können hier Mannschafts- und Hobbysportler nach Herzenslust spielen. Vom Früh- bis zum Spätsommer sind die Sandplätze präpariert und stehen zur kostenfreien Nutzung zur Verfügung.
(voraussichtlich ab Mai 2016)



Die Bolzplätze
Insgesamt zehn Bolzplätze gibt es in Pfaffenhofen, darunter einige, die nahe an den Lauf- und Wanderstrecken gelegen sind. So liegt zum Beispiel unmittelbar an dem Panoramaweg Ost-West-Verbindung der Bolzplatz in der **Ziegelstraße [8a]**. Fußballfreunde können ihrem geliebten Hobby auch am „**Bugscharrn**“ [8b] nachgehen. Gleich zwei **Bolzplätze [8c]** sind in Sulzbach zu finden, die direkt an den Panoramaweg West und an einige Laufstrecken des Aktivparks West angrenzen.

Laufstrecken

- [L1] Schleiferholz (West)
- [L2] Sonnenweg (West)
- [L3] Rennbahn-Strecke (West)
- [L4] Zentrale Runde (West)
- [L6] Schabenberg Runde (West)
- [L7] Kurze Runde (Ost)
- [L8] Mittlere Runde (Ost)
- [L9] Lange Runde (Ost)

Wanderwege

- Panoramaweg Pfaffenhofen Ost
- Panoramaweg Pfaffenhofen West
- Panoramaweg Ost-West-Verbindung

Hinweis: Laufstrecken sind in einer und Wanderwege in beide Richtungen ausgeschildert.

DB Bahnhof

Jakobsweg

Bistumsstein

Start/Ziel

P Parkplatz

Bundesstraße

Hauptstraße

Nebenstraße

Ortsstraße (befestigt)

Weg

DIE LAUFSTRECKEN

Sie eignen sich auch zum Wandern und Walken.

AKTIVPARK WEST

- [L1] Schleiferholz
Start: Königsberger Straße; 5 km lange, weitgehend flache Pendelstrecke (ca. 50 Höhenmeter), sehr gut befestigter Waldweg, ideal für Einsteiger und wenig geübte Läufer und Walker.
- [L2] Sonnenweg
Start: Königsberger Straße; 5,2 km lange, anspruchsvolle Rundstrecke mit z.T. starken Steigungen (ca. 160 Höhenmeter), ca. 70 % auf Lauf- und Wanderpfad, ca. 30 % auf gut befestigtem Waldweg, gut geeignet für geübte Läufer und Walker, die nur eine kurze Strecke mit hoher Belastung laufen/walken möchten.
- [L3] Rennbahn-Strecke
Start: Weiberrast (Tierherberge); 5,7 km lange, leicht hügelige Pendelstrecke (ca. 55 Höhenmeter), gut befestigter Waldweg, ideal für Einsteiger und wenig geübte Läufer und Walker.
- [L4] Zentrale Runde
Start: Königsberger Straße; 9,9 km lange Rundstrecke mit z.T. starken Steigungen (ca. 180 Höhenmeter), überwiegend gut befestigter Wald- und Feldwege, gut geeignet für geübte und konditionsstarke Läufer und Walker.
- [L5] Kapellenrunde – (in der Natur) nicht ausgeschildert
Start: Weiberrast (Tierherberge); 9,8 km lange, sehr abwechslungsreiche und reizvolle Rundstrecke mit z.T. starken Steigungen (ca. 210 Höhenmeter), wechselnder und z.T. etwas unebener Untergrund, gut geeignet für geübte und konditionsstarke Läufer und Walker.
- [L6] Schabenberg Runde
Start: Königsberger Straße; 13,5 km lange, anspruchsvolle Rundstrecke mit z.T. starken Steigungen (ca. 225 Höhenmeter), überwiegend gut befestigter Untergrund, ca. 1 km Waldpfad, nur für geübte und konditionsstarke Läufer und Walker geeignet.

AKTIVPARK OST

- [L7] Kurze Runde
Start: Wanderparkplatz Schindelhauser Forst; 2,4 km lange Rundstrecke mit einer leichten Steigung (ca. 36 Höhenmeter), sehr gut befestigter Waldweg, ideal für Einsteiger und wenig geübte Läufer und Walker.
- [L8] Mittlere Runde
Start: Wanderparkplatz Schindelhauser Forst; 3,2 km lange Rundstrecke, mit einer starken Steigung (ca. 41 Höhenmeter), sehr gut befestigter Waldweg, ideal für Einsteiger und wenig geübte Läufer und Walker.
- [L9] Lange Runde
Start: Wanderparkplatz Schindelhauser Forst; 4,2 km lange Rundstrecke mit zwei stärkeren Steigungen (ca. 52 Höhenmeter), sehr gut befestigter Waldweg, ideal für Einsteiger und wenig geübte Läufer und Walker.

Erläuterung:
Bei einer sog. „Rundstrecke“ läuft man eine Runde und kommt dann wieder am Startpunkt an. Bei einer sog. „Pendelstrecke“ gibt es einen Wendepunkt, von welchem aus man dieselbe Strecke wieder zurückläuft.

DIE WANDERWEGE

- Panoramaweg Pfaffenhofen Ost
Start am Volksfestplatz; 16 km lang, ca. 185 Höhenmeter, überwiegend gut begehbare Geh-, Feld- und Waldwege, abwechslungsreiche Strecke vom Stadtgebiet aus in das östliche Hinterland, an der Ilm entlang, über Wiesen, durch Hohlwege und Wälder, an Hopfengärten vorbei.
- Panoramaweg Pfaffenhofen West
Start an der Weiberrast (Tierherberge)
12,5 km lang, ca. 225 Höhenmeter, überwiegend gut begehbare Feld- und Waldwege, ca. 1 km Waldpfad. Er ist weitgehend mit der Laufstrecke L6 identisch und führt zum Großteil durch schattige Wälder.
- Panoramaweg Ost-West-Verbindung
Start am Volksfestplatz; 2 km lang, ca. 66 Höhenmeter, überwiegend befestigter Gehweg. Er führt durch die Ziegelstraße auf kürzestem Weg zur Weiberrast (Tierherberge).

		5			6	4	2	
2				8		9		
	7	8			9			3
				4	1	3	8	
		2	3		8	1	5	
1			9				4	2
		4						
	1	6		9				
	3	7		5				4

25769

		8						2
4	3	2	6		8	5	1	
			2	3				
1					9	2		
3	2	5		6		4		
		4		1		6		
	5			2			6	
7		9					2	3
				4			7	5

83394

			8	7		1		9
	7			9	3	8		
8	9	6				7		3
	4				8	2		7
			9	5		4		6
		2		1	7			5
		9		4			3	
	8			3				1
			2		5		7	

124774

								2
5			2		7			3
		4	8		6		5	
2				7		8		5
8	9							1
4	7	1	5	3		9	2	6
6				4			1	
		3	1	8		2	6	
					5		7	

94674

9				4	3		1	
3	6		7	5	1	8		
			8		2	5		6
				6		4	2	5
			2		4			8
4							7	
		7	1			2		
		5	4			6		1
	1		9				5	

38555

	5			9	1		2	
			4	7				3
	6	8		5			7	
		3				2		8
		5	9		4		3	
7				2	8	6	4	
							1	4
				4	5	7		9
		4				8	5	

13489/

Generieren Sie sich beliebig viele Sudoku bzw. Samurai Sudoku in je sechs Schwierigkeitsstufen zum Drucken oder spielen Sie direkt online auf <http://sudoku-drucken.de>. Dieser Service ist komplett kostenlos.

Keine Lust zu Drucken? Unter www.raetsel-buch.com finden Sie viele handliche Sudoku-Hefte!

<http://sudoku-drucken.de>

3	9	5	7	1	6	4	2	8
2	6	1	4	8	3	9	7	5
4	7	8	5	2	9	6	1	3
7	5	9	2	4	1	3	8	6
6	4	2	3	7	8	1	5	9
1	8	3	9	6	5	7	4	2
8	2	4	6	3	7	5	9	1
5	1	6	8	9	4	2	3	7
9	3	7	1	5	2	8	6	4

6	7	8	1	9	5	3	4	2
4	3	2	6	7	8	5	1	9
5	9	1	2	3	4	7	8	6
1	6	7	4	5	9	2	3	8
3	2	5	8	6	7	4	9	1
9	8	4	3	1	2	6	5	7
8	5	3	7	2	1	9	6	4
7	4	9	5	8	6	1	2	3
2	1	6	9	4	3	8	7	5

3	2	5	8	7	6	1	4	9
1	7	4	5	9	3	8	6	2
8	9	6	1	2	4	7	5	3
5	4	1	3	6	8	2	9	7
7	3	8	9	5	2	4	1	6
9	6	2	4	1	7	3	8	5
2	5	9	7	4	1	6	3	8
4	8	7	6	3	9	5	2	1
6	1	3	2	8	5	9	7	4

9	1	7	3	5	4	6	8	2
5	6	8	2	1	7	4	9	3
3	2	4	8	9	6	1	5	7
2	3	6	9	7	1	8	4	5
8	9	5	4	6	2	7	3	1
4	7	1	5	3	8	9	2	6
6	8	2	7	4	3	5	1	9
7	5	3	1	8	9	2	6	4
1	4	9	6	2	5	3	7	8

9	5	8	6	4	3	7	1	2
3	6	2	7	5	1	8	4	9
7	4	1	8	9	2	5	3	6
1	8	9	3	6	7	4	2	5
5	7	3	2	1	4	9	6	8
4	2	6	5	8	9	1	7	3
6	9	7	1	3	5	2	8	4
2	3	5	4	7	8	6	9	1
8	1	4	9	2	6	3	5	7

3	5	7	8	9	1	4	2	6
9	2	1	4	7	6	5	8	3
4	6	8	2	5	3	9	7	1
6	4	3	5	1	7	2	9	8
2	8	5	9	6	4	1	3	7
7	1	9	3	2	8	6	4	5
5	9	6	7	8	2	3	1	4
8	3	2	1	4	5	7	6	9
1	7	4	6	3	9	8	5	2

Generieren Sie sich beliebig viele Sudoku bzw. Samurai Sudoku in je sechs Schwierigkeitsstufen zum Drucken oder spielen Sie direkt online auf <http://sudoku-drucken.de>. Dieser Service ist komplett kostenlos.

Keine Lust zu Drucken? Unter www.raetsel-buch.com finden Sie viele handliche Sudoku-Hefte!