

Anlage 2: Beispiele



Spalter Barfuß



Wonen Weg

Herzlich willkommen zu Spalter Barfuß-Wonnen!

Gönnen Sie Ihren schuhmüden Füßen auf unserem 1,9 km langen BarfußWonenWeg
Entspannung und Erholung vom Alltag.

Erspüren und erfahren Sie bewusst die unterschiedlichen Qualitäten

von kalt, warm, feucht, trocken, beruhigend und belebend:

Die gesunden Sinnesreize des organischen Waldbodens und anderer

Naturmaterialien wie Holz, Kiesel, Rindenmulch, Gras, Sand

und Wasser regen dabei Ihren Organismus an

und fördern die Gesundheit.

So wird Ihr Barfußlauf zur fußgesunden Naturarznei:

1. Zu Ihrer persönlichen Sicherheit gehen Sie bitte ausschließlich auf den gestalteten Wegen.
2. Achten Sie beim Auftreten auf Wespen, Bienen, Käfer und eventuell Wurzeln, Dornen, Splitter oder Scherben.
3. Setzen Sie beim Laufen Ihre Füße gerade auf und legen Sie Ihr Körpergewicht auf den Vorderballen, das schont Ferse und Gelenke. Und keine Angst: Ihr Fuß ist für das Gehen auf unterschiedlichsten Untergründen perfekt vorbereitet.
4. Streifen Sie nicht durchs Unterholz, Gebüsch und hohe Gräser: Hier halten sich besonders gern Zecken auf. Suchen Sie nach dem Barfußlauf Ihren Körper gründlich ab, und entfernen Sie eventuell gefundene Zecken möglichst bald mit einer Zeckenzange.
5. Berühren Sie bitte keine (toten) Wildtiere. Sie tragen häufig Zecken, Parasiten oder Bakterien in ihrem Fell.

6. Die Benutzung des Weges erfolgt in Ihrer eigenen Verantwortung – Sie haften auch für Ihre Kinder.
7. Auch, wenn unsere vierbeinigen Freunde geübte Barfußläufer sind – Hunde haben keinen Zutritt zum Barfußpfad!
8. Der BarfußWonenWeg kann wegen des Gefälles, der Stufen und Unebenheiten nicht mit Kinderwagen oder Rollstühlen befahren werden.
9. Geländefahrten mit dem Fahrrad, Mountainbike, Motorrad oder anderen Fahrzeugen sind auf dem Barfußpfad verboten. Verstöße werden polizeilich geahndet.

**Und jetzt aber: Raus aus den Socken...
fertig... los!**

Weg geöffnet: April bis Oktober –
außerhalb dieser Zeiten finden keine regel-
mäßigen Kontrollen des Weges statt

Auskunft und Informationen / Führungen:

Tourist-Information der Stadt Spalt
Herrengasse 10 • 91174 Spalt
Tel. 09175/7965-0 • Fax 09175/7965-80
touristik@spalt.de • www.spalt.de

Dort erhalten Sie auch eine empfehlenswerte
informativ Brochure zum Thema Barfußlauf.



Träger des Projektes:
Tourist-Verband Sonnenseite Brombachsee e.V.

Gefördert durch die Gemeinschaftsinitiative
LEADER+ der Europäischen Union und den
Freistaat Bayern



