



The Legend.

Kitzh**übel®**

KitzRunning

170 Kilometer - 23 Strecken - 11 Startpunkte



Index

Übersicht KitzRunning	:: 6
Strecken KitzRunning	:: 8
Strecken KitzRunning Jochberg NEU	:: 21
Run & Walk Basics	:: 30
Streckenplan	:: Einlage
Trainingstagebuch	:: Einlage



Wussten Sie, dass Kitzbühel eine der größten und vielfältigsten Laufregionen im Alpenraum ist? 170 km markierte Wege und Trails machen es möglich.

KitzRunning. Ein Leben in Bewegung.

170 Kilometer, 23 Strecken, 11 Startpunkte, das sind die Eckdaten eines Lauf- und Nordic Walking Paradieses, das seinesgleichen sucht. Ausgewogene Rundstrecken in unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden laden Gäste aber auch Einheimische ein, die traumhafte Landschaft rund um Kitzbühel zu erkunden.



*Werden Sie Teil unserer Kitzbühel-Community auf Facebook.
www.facebook.com/kitzbuehel*

*Fotografieren Sie mit ihrem Smartphone diesen QR-Code und gelangen sie damit auf unsere Website.
www.kitzbuehel.com*



Laufen und Walken in Kitzbühel.

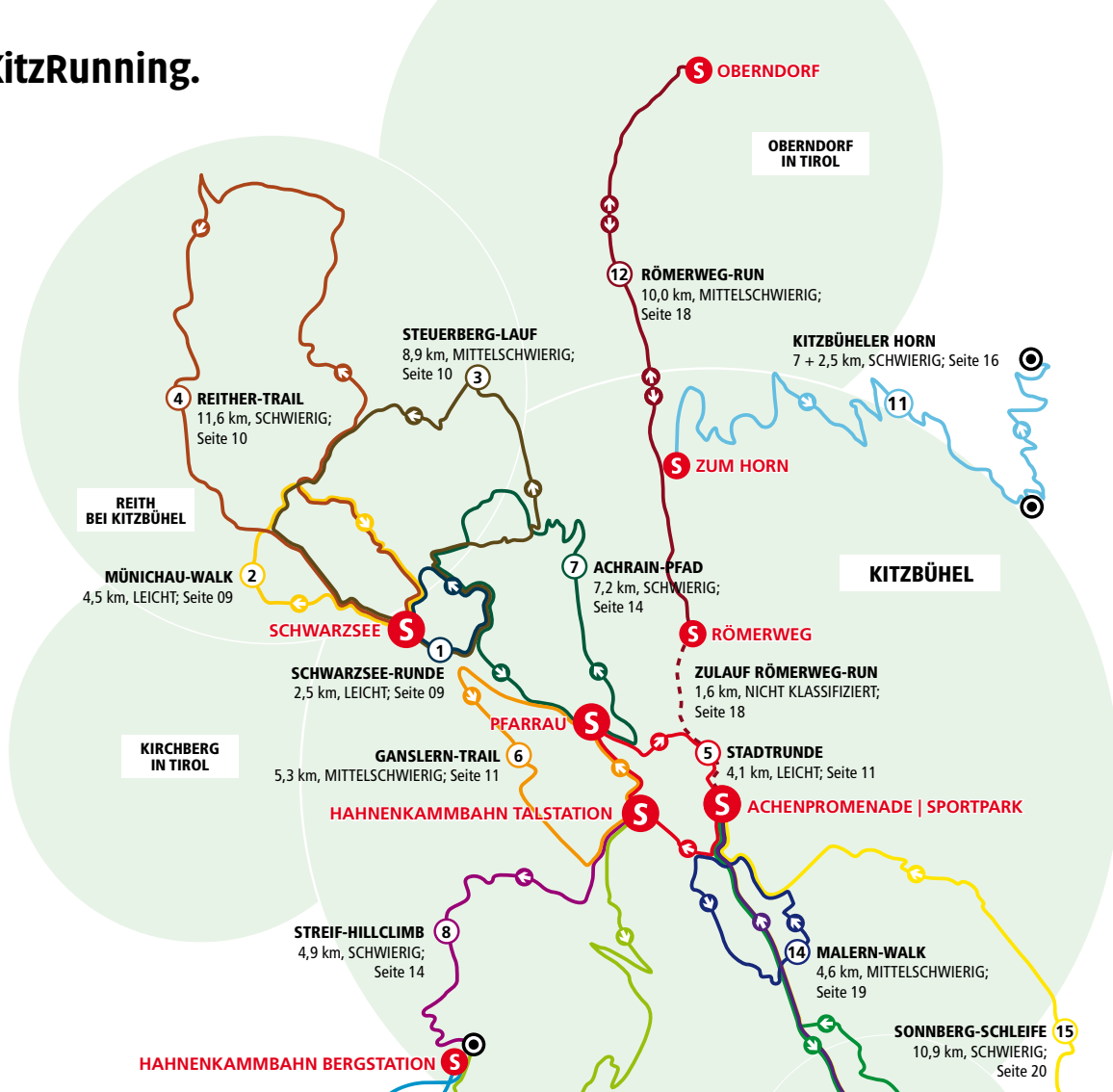
Die einzigartige Umgebung des Schwarzsees mit der angrenzenden außergewöhnlichen Hügellandschaft Bichlach bildet einen Streckenschwerpunkt von **KitzRunning**. Ebenso die wunderbare Gegend entlang der Kitzbüheler Ache und die neu gestaltete Laufregion Jochberg im Süden Kitzbühels. Berglaufstrecken auf die berühmten Ski-Gipfel Hahnenkamm und Kitzbüheler Horn ergänzen das Angebot an prämierten Strecken. Vom Einsteiger bis zum sportlich Ambitionierten kommen hier alle Bewegungshungrigen voll auf ihre Kosten.

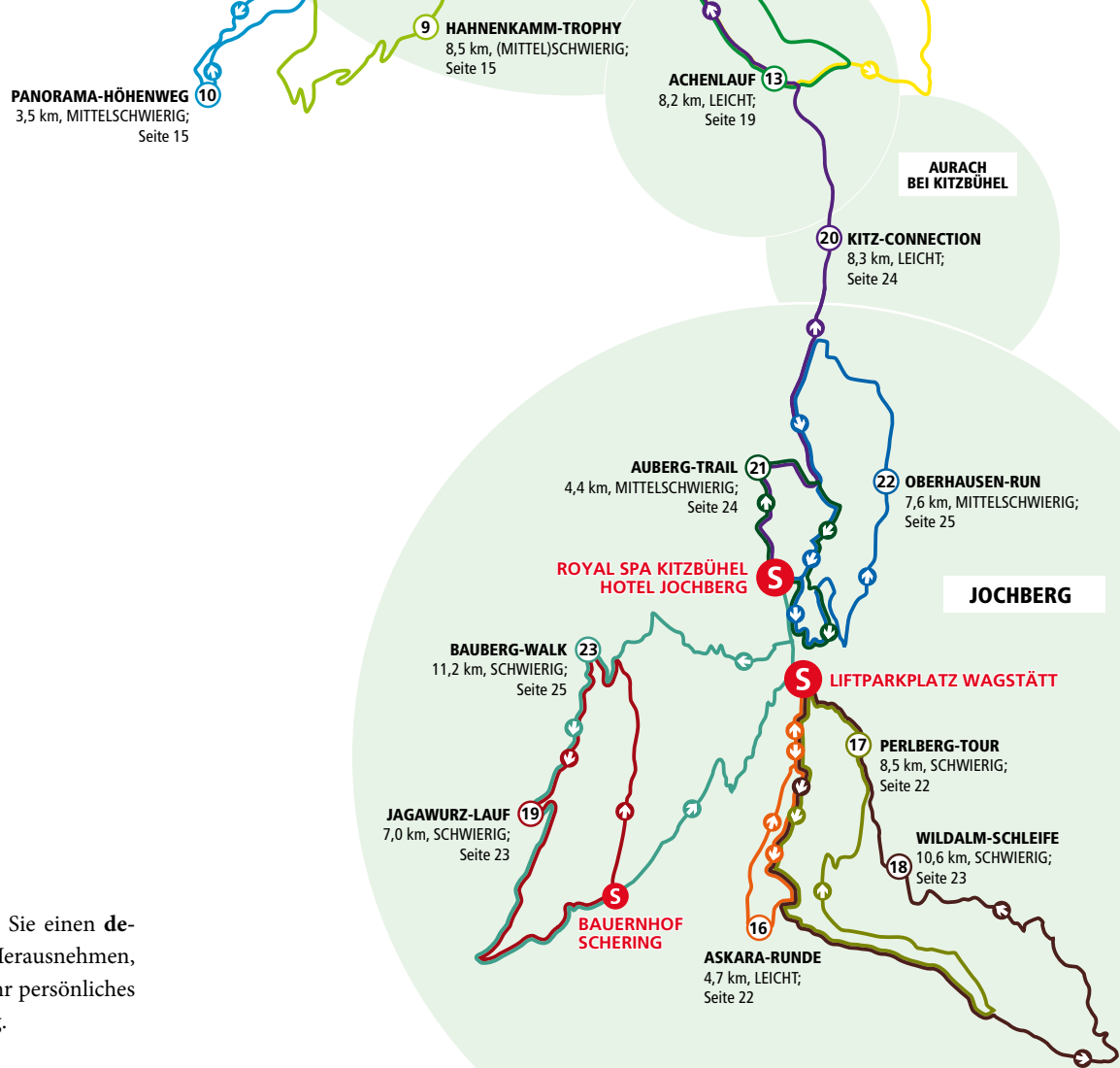
Buchungen und Anfragen jetzt online unter
www.kitzbuehel.com

oder direkt bei Kitzbühel Tourismus
info@kitzbuehel.com, +43(0)5356 66660



Übersicht **KitzRunning**.





In der Mitte der Broschüre finden Sie einen **detaillierten Übersichtsplan** zum Herausnehmen, sowie ein **Trainingstagebuch** für Ihr persönliches Lauf- und Nordic Walking Training.

Spezielles Leitsystem zur Tempo- und Pulskontrolle.

Damit jeder problemlos die ideale Strecke für sich finden kann, sind die Strecken mit dem Laufland Tirol Leitsystem für Lauf-, Berglauf- oder Nordic-Walkingstrecken ausgestattet. Das eigens entwickelte 2-Tafel-System, bestehend aus Richtungs- und Distanztafeln, vermittelt Informationen zu Richtung, Streckenlänge und Streckenschwierigkeit und weist exakt die gelaufenen Kilometerabschnitte aus. So kann jeder Läufer oder Nordic Walker z.B. die Einhaltung seiner individuellen Tempo- und Pulsvorgaben aus den medizinischen Check-Ups sofort selbst kontrollieren.



Klassifikation der Lauf- und Nordic Walkingstrecken.

Die Strecken in KITZBÜHEL und JOCHBERG erfüllen die Laufland Tirol Richtlinien der Tiroler Landesregierung und der Tirol Werbung. Dies garantiert Ihnen qualitätsvolle Strecken, die von Experten ausgesucht, geprüft, markiert und entsprechend klassifiziert wurden.



blauer Richtungspfeil + Piktogramme = LEICHT



flach verlaufende Strecke, die vor allem für den Einsteiger und leicht Fortgeschrittenen geeignet ist



roter Richtungspfeil + Piktogramme = MITTELSCHWIERIG



leicht kupierte Strecke, die sich vor allem an fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker richten



schwarzer Richtungspfeil + Piktogramme = SCHWIERIG



anspruchsvoll kupierte Strecke vor allem für fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker mit entsprechenden Ansprüchen an ihre Trainingsstrecken



grauer Richtungspfeil + Piktogramme



nicht klassifizierte Lauf- und Nordic Walkingstrecke auch als Winterlauf- und Nordic Walkingstrecke geeignet



auch als Winterstrecke geeignet

Strecken **KitzRunning**.

In den folgenden Streckenprofilen finden Sie alle wichtigen Daten und Informationen zur jeweiligen Strecke. Die Streckenprofile sind numerisch gereiht und nach Ausgangspunkten gegliedert.

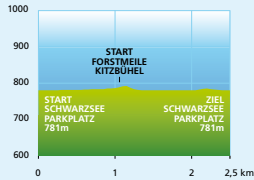
1 Schwarzsee-Runde: 2,5 km



▶ 2471 m Δ 9 m \emptyset ▲ 7 m/km ● 793 m
 ▲ 17 m \geq 6 % \emptyset \geq 0,5 % ○ 781 m

Kurzcharakter: Kurze, sehr beliebte Lauf- und Nordic Walking Rundstrecke um einen der schönsten Mooreseen im Alpenraum

Untergrund: Wald- und Wiesenwege, Asphalt, Holzstege



Streckenverlauf: Die Schwarzsee-Runde startet vom Parkplatz nach Osten entlang des Sees zuerst auf Asphalt, bald auf geschotterten Wiesen- und Waldwegen. Nach etwa 1 km erreicht man die **KITZBÜHELER FORSTMETLE**, die mit abwechslungsreichen Übungen zum Training einlädt. Kurz danach führt der Weg dann direkt entlang des Wassers, teils auf Holzstegen teils auf Kieswegen durch traumhafte Mooreseelandschaften. Entlang des Westufers und über einen angrenzenden Hügel geht's zurück zum Ausgangspunkt.

1

Schwarzsee-Runde

2,5 km

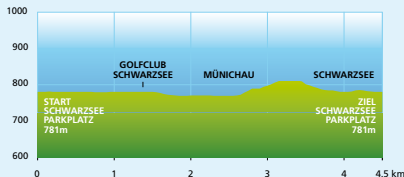
2 Münichau-Walk: 4,5 km



▶ 4504 m Δ 23 m \emptyset ▲ 11 m/km ● 813 m
 ▲ 51 m \geq 12 % \emptyset \geq 1 % ○ 770 m

Kurzcharakter: Kurze flache Runde, die man gern auch 2x hintereinander läuft

Untergrund: Asphalt, Waldwege



Streckenverlauf: Die Runde verläuft vom Parkplatz Schwarzsee startend entlang der Bahn nach Westen, wo sie den Golfclub Kitzbühel-Schwarzsee, eine traumhafte Golfanlage quert. Weiterhin flach führt die Strecke nach Münichau, wo sie nach Passieren von Schloss Münichau in den Wald führt. Nach einem kurzen Anstieg erreicht man über sanfte Waldwege den Schwarzsee und kurz darauf wieder den Ausgangspunkt.

2

Münichau-Walk

4,5 km

▶ Streckenlänge in Meter

 Δ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter \emptyset ▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km

● höchster Punkt

▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter

 \geq maximale Steigung in Prozent \emptyset \geq durchschnittliche Steigung in Prozent

○ niedrigster Punkt

3

Steuerberg-Lauf: 8,9 km

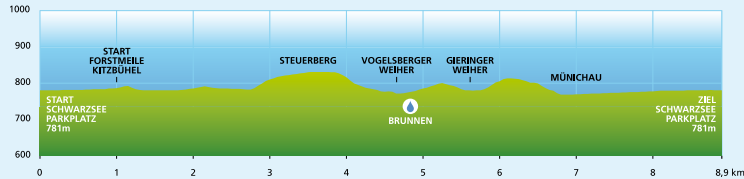


▶ 882 m
▲ 149 m

△ 45 m
≧ 14 %

∅▲ 17 m/km
∅≧ 0,7 %

● 832 m
○ 769 m



Kurzcharakter: Mittellange Strecke durch die Hügellandschaft von Bichlach entlang dreier wunderschöner Seen

Untergrund: Wald- und Wiesenwege, Asphalt, Waldsteige

Streckenverlauf: Bis zum Nordufer des Schwarzsees verläuft die Strecke parallel zur Schwarzsee-Runde, zieht dann aber Richtung Osten zum Steuerberg, den man über einen Waldsteig in einigen Serpentineen erreicht. Den flachen Rücken des Steuerbergs folgend führt der Weg hinunter zum Vogelsberger Weiher und von dort weiter zum Gieringer Weiher, der im Sommer auch zum Baden einlädt (Waldbad Gieringer Weiher – Hunde sind hier erlaubt!). Nach einem kurzen Anstieg zum Weiler Giering führt die Strecke hinunter nach Münchau und von dort zurück zum Ausgangspunkt beim Schwarzsee.

3

Steuerberg
Lauf

8,9 km

4

Reither-Trail: 11,6 km

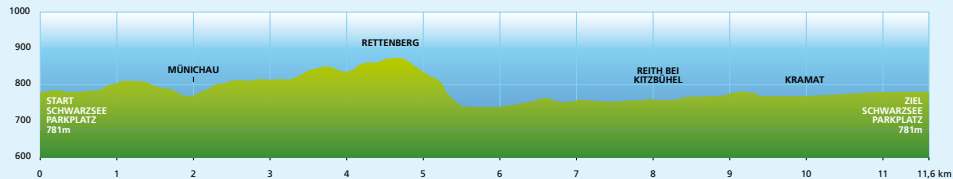


▶ 11627 m
▲ 245 m

△ 43 m
≧ 22 %

∅▲ 21 m/km
∅≧ 1,2 %

● 876 m
○ 739 m



Kurzcharakter: Lange, abwechslungsreiche und landschaftlich wunderschöne Runde, für die aber Kondition und Trittsicherheit nötig ist

Untergrund: Wald- und Wiesenwege, schmale Steige, Asphalt

Streckenverlauf: Die sehr abwechslungsreiche Rundstrecke startet am Schwarzsee Richtung Norden und führt zuerst durch die Hügellandschaft von Bichlach, wo in wechselnder Steilheit mehrere Hügel - immer mit Blickrichtung auf das eindrucksvolle Bergmassiv des Wilden Kaisers - bewältigt werden. Nach kurzem, steilem Abstieg überquert die Route die Reither Ache und führt mit wenig Höhenänderung über wunderbare Wald- und Wiesenwege, die Ortschaft Reith querend, zurück zum Ausgangspunkt.

4

Reither-
Trail

11,6 km

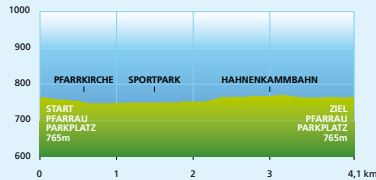
5 Stadtrunde: 4,1 km



▶ 4051 m Δ 12 m \emptyset ▲ 7 m/km ● 771 m
 ▲ 28 m Σ 8 % \emptyset Σ 0,6 % ○ 748 m

Kurzcharakter: Kurze, zentrale Verbindungsstrecke im KitzRunning-Netz, die auch als Einzelstrecke einiges zu bieten hat

Untergrund: Asphalt



Streckenverlauf: Vom Parkplatz Pfarrau führt die Stadtrunde im Uhrzeigersinn rund um die gesamte Kitzbüheler Innenstadt. Man erreicht dabei die beiden weiteren KitzRunning Ausgangspunkte Achenpromenade | Sportpark sowie Hahnenkammbahn-Talstation, und hat so die Möglichkeit auf einer der dort startenden Strecken weiter zu laufen | walken. Eine ideale Strecke auch für alle, die selbst bei Schnee oder Dunkelheit noch „eine kurze Runde drehen“ möchten.

5

Stadt-
runde

4,1 km

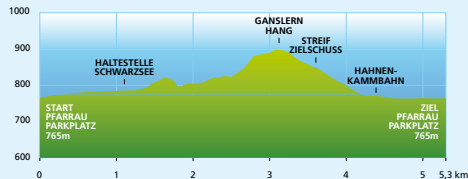
6 Ganslern-Trail: 5,3 km



▶ 5322 m Δ 69 m \emptyset ▲ 31 m/km ● 900 m
 ▲ 166 m Σ 26 % \emptyset Σ 2,6 % ○ 764 m

Kurzcharakter: Mittellange, mittelschwierige Runde über die berühmten Kitzbüheler Weltcup-Skipisten

Untergrund: Wald- und Wiesenwege, Asphalt, Forststraßen



Streckenverlauf: Vom Parkplatz Pfarrau startet die Runde flach nach Westen Richtung Schwarzsee. Bei der Zugstation Schwarzsee kreuzt die Strecke die Bahn sowie die Bundesstraße und führt immer im Wald bzw. am Waldrand in wechselndem Auf und Ab Richtung Osten. Nach einem kurzen Steilstück gelangt man auf die freien Wiesen im Zielhang der legendären Streif-Abfahrt, die man weiterhin Richtung Osten quert. Weiter geht's hinunter zur Hahnenkammbahn-Talstation und das letzte Stück parallel zur Stadtrunde zurück zum Ausgangspunkt.

6

Ganslern-
Trail

5,3 km

▶ Streckenlänge in Meter

 Δ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter \emptyset ▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km

● höchster Punkt

▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter

 Σ maximale Steigung in Prozent \emptyset Σ durchschnittliche Steigung in Prozent

○ niedrigster Punkt

Triathlon-Hochburg Kitzbühel.

Die Triathlon Weltmeisterschaftsserie „ITU Triathlon World Championship Series“ macht seit Jahren in Kitzbühel Station. Damit spielt die legendäre Sportstadt in der Liga der Großstädte und Olympia-Standorte wie Sydney, Seoul, Madrid, London, Hamburg oder Budapest mit.



Der Kitzbühel-Triathlon gilt bei den Athleten und ihrem Umfeld als schönster und beliebtester Bewerb auf der Tour. Die sanfte Naturlandschaft, der wohlthuende moorhaltige Schwarzsee und nicht zuletzt die hervorragenden Laufstrecken tragen dazu bei.





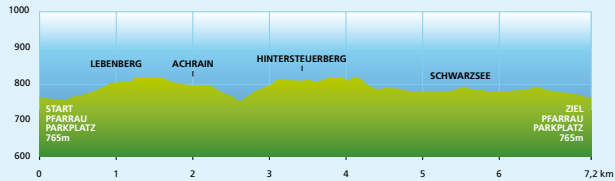
Neben den Profis starten beim Jedermann-Triathlon etwa 1.000 Hobby-Athleten aus ganz Europa in der Sprintdistanz (750 m Schwimmen, 20 km Rad, 5 km Laufen) und in der Olympischen Kurzdistanz (1,5 km – 40 km – 10 km).

7

Achrain-Pfad: 7,2 km



▶ 7237 m △ 58 m ∅▲ 24 m/km ● 823 m
▲ 176 m ∇ 24 % ∅∇ 0,9 % ○ 756 m



Kurzcharakter: Stadt – Land – See,
eine Runde die wirklich alles zu bieten hat.

Untergrund: Forststraßen, Wald- und Wiesenwege, Asphalt

Streckenverlauf: Vom Parkplatz Pfarrrau führt die Strecke ein kurzes Stück stadteinwärts. Bei der Pfarrkirche geht's links hinauf am Fuße des Lebenbergs entlang zum Weiler Achrain. Über sonnige Wiesen und schattige Waldabschnitte führt der Weg in wechselnder Steigung und Gefälle westlich des Steuerbergs in einer weiten Schleife zum Schwarzsee, und an dessen Ostseite entlang. Von dort verläuft die Strecke flach über herrliche Wiesen geradewegs zurück zum Ausgangspunkt.

7

Achrain-
Pfad

7,2 km

START HAHNENKAMMBAHN TALSTATION

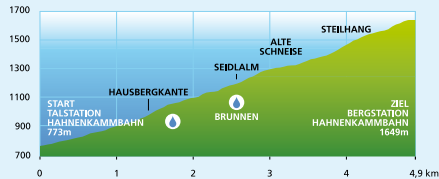
S

8

Streif-Hillclimb: 4,9 km



▶ 4916 m △ 876 m ∅▲ 178 m/km ● 1649 m
▲ 876 m ∇ 38 % ∅∇ 17,8 % ○ 773 m



Kurzcharakter: Harter Berglauf für topfitte Sportler entlang
der härtesten Abfahrt der Welt

Untergrund: Wald-, Bergsteige, Asphalt

Streckenverlauf: Vom Ausgangspunkt Hahnenkammbahn-Talstation startet man Richtung Süd-Westen. Entlang der klassischen Streif-Abfahrt passiert man die allseits bekannten Streckenabschnitte Hausbergkante und Lärchenschuss und gelangt auf schmalen, teils sehr steilen Bergpfaden hinauf zur Seidlalm. Nach dem Seidlalm-Sprung führt die Strecke etwas flacher parallel zur alten Schneise, dann aber wieder sehr steil über den Steilhang hinauf zur Mausefalle und schließlich zum Zielpunkt bei der Hahnenkammbahn-Bergstation.

8

Streif-
Hillclimb

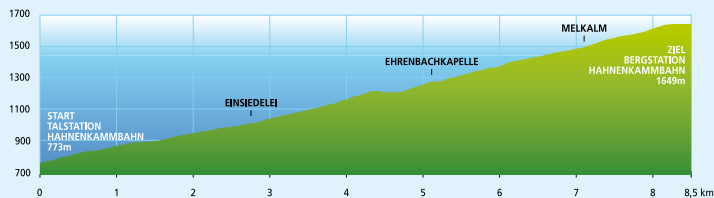
4,9 km

9 Hahnenkamm-Trophy: 8,5 km



▶ 8481 m
▲ 890 m

△ 452 m
Σ 28 %
∅▲ 105 m/km
∅Σ 10,4 %
● 1651 m
○ 773 m



Kurzcharakter: nicht allzu steiler, dafür langer Berglauf entlang des Ehrenbachs auf den Hahnenkamm

Untergrund: Forstwege, Asphalt

Streckenverlauf: Vom Ausgangspunkt bei der Hahnenkammbahn zuerst parallel zur Streif-Hillclimb Strecke, bald aber nach Südosten führt diese Berglaufstrecke auf Forstwegen oberhalb der idyllisch gelegenen Einsiedelei Richtung Ehrenbach. Weiter verläuft sie immer oberhalb des Bachs - größtenteils im Wald - vorbei an der Ehrenbachkapelle bis hinauf zur Melkalm. Über freie Almwiesen gelangt man Richtung Norden zum Zielpunkt bei der Bergstation der Hahnenkammbahn.

9

Hahnenkamm-Trophy

8,5 km

START HAHNENKAMMBAHN BERGSTATION

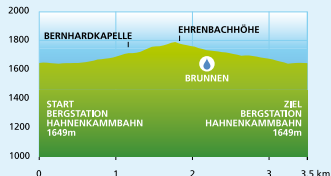
S

10 Panorama-Höhenweg: 3,5 km



▶ 3461 m
▲ 161 m

△ 133 m
Σ 24 %
∅▲ 47 m/km
∅Σ 4,3 %
● 1795 m
○ 1645 m



Kurzcharakter: einmalige Runde mit atemberaubendem Panoramarundblick und architektonischen Highlights von Alfons Walde in Höhen zwischen 1.650 und 1.800 m

Untergrund: breite Schotterwege

Streckenverlauf: Von der Bergstation der Hahnenkammbahn führt die wunderbare Höhenrundstrecke vorbei am Starthaus der Hahnenkamm-Abfahrt am nordwestlichen Rand des Hahnenkamms hinüber zur Ehrenbachhöhe. Dabei passiert man die hübsche Bernhard-Kapelle, sowie nach einem kurzen Steilstück den idyllisch gelegenen Speichersee. Bei der Bergstation der Fleckalmbahn dreht man in einer kleinen Schleife um und gelangt nun auf der anderen Seite zurück zum Ausgangspunkt.

10

Panorama-Höhenweg

3,5 km

▶ Streckenlänge in Meter

△ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter

∅▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km

● höchster Punkt

▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter

Σ maximale Steigung in Prozent

∅Σ durchschnittliche Steigung in Prozent

○ niedrigster Punkt

11 Kitzbüheler Horn: 7 + 2,5 km

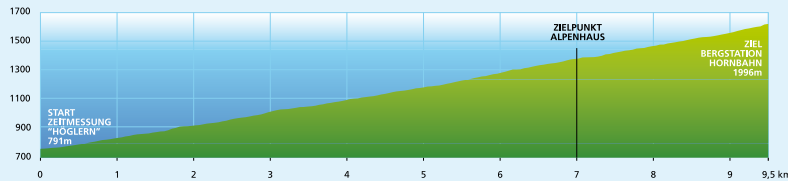


▶ 9473 m
▲ 1210 m

△ 1210 m
≥ 36 %

∅ ▲ 128 m/km
∅ ≥ 12,8 %

● 1996 m
○ 791 m



Kurzcharakter: Mit 1.200 Höhenmetern (zum Alpenhaus 865 Hm) sehr anspruchsvoller Berglauf auf den Kitzbüheler Hausberg

Untergrund: Asphalt

Streckenverlauf: Entlang der asphaltierten (Maut)-Straße führt die Strecke in durchgehender Steilheit und in unzähligen Kurven und Kehren auf den Hausberg der Kitzbüheler. In vielen legendären Lauf- und Radrennen haben sich Sportler auf dieser anspruchsvollen Bergstrecke miteinander gemessen. Nach 7 km erreicht man das Alpenhaus, Ziel vieler dieser Rennen. Wer noch nicht genug hat, kann noch weiter zum Gipfel bis in eine Höhe von 1.996 m laufen bzw. fahren. Zurück ins Tal gelangt man von beiden Zielpunkten bequem mit der Hornbahn (geöffnet Mitte Mai bis Anfang Oktober).

11

Kitzbüheler Horn

7 + 2,5 km

Kitzbüheler Horn - der steilste Radberg Österreichs.

Der Anstieg zum Kitzbüheler Horn ist der steilste seiner Art in Österreich, die Panoramastraße gilt als eine der sportlich schwierigsten Bergstraßen weltweit. Die durchgehende extreme Steigung von bis zu 22,3% sorgt gepaart mit der sonnenexponierten Lage für dieses Superlativ. Und das obwohl die Straße bis zum Alpenhaus bezüglich Streckenlänge (7,1 km) und Höhendifferenz (865 m) etwas geringer als viele der berühmten Tour-de-France-Berge dimensioniert ist. Bewältigt man das Kitzbüheler Horn bis zum Gipfel, stellen die Schwierigkeiten wohl alle vergleichbaren Straßen im Alpenraum in den Schatten.



Lauflegende Jonathan Wyatt, Foto: Gerald Habisohn

Messen Sie sich mit den Stars!

Auf einer der legendärsten Bergstraßen der Alpen ist seit Sommer 2009 eine permanente Zeitnehmung installiert. Die Distanz vom Startpunkt „Höglern“ (791 m) knapp oberhalb des Römerwegs bis zum Alpenhaus (1.666 m) wird von den weltbesten Radfahrern und Läufern in etwa 30 Minuten bewältigt. Hobbyathleten brauchen mindestens 50 Minuten. Machen Sie ein (virtuelles) Rennen mit Freunden, Bekannten oder den Topstars der Szene und tragen Sie sich beim Alpenhaus in die „Kitzbüheler Horn“-Jahresrangliste ein.

LAUFEN

Herren **55:58, Jonathan Wyatt** (NZE) 2000

Damen **1:07:31, Melissa Moon** (NZE) 2001

Streckenrekorde **Laufen** (Stadtzentrum - Gipfel)



Seit 1979 findet stets Ende August der Kitzbüheler Horn Bergstraßen-Lauf statt. Weltstars der internationalen Berglaufszene treten hier ebenso an wie ambitionierte Hobbyläufer. Das beliebte und populäre Rennen führt vom Kitzbüheler Stadtzentrum bis auf den Gipfel des Horns.

Start zum Kitzbüheler Horn Bergstraßen-Lauf, Foto: Salomon



Streckenrekordhalter Thomas Rohregger, Foto: Dominic Ebenbichler

RAD

Herren **28:24, Thomas Rohregger** (AUT) 2007

Damen **39:20, Karin Gruber** (AUT) 2007

Streckenrekorde **Rad** (Höglern - Alpenhaus)



Seit 1971 findet das Internationale Kitzbüheler Horn Berg-Radrennen statt, bei dem neben nationalen Größen wie Wolfgang Steinmayr oder Helmut Wechselberger auch internationale Stars wie Lucien van Impe (BEL), Tour-de-France Star der 70er Jahre, oder Beat Breu (SUI), Sieger Alpe d'Huez 1982, ihr Können zur Schau stellen.

Das Rennen findet jeweils Anfang August statt. Nach dem Massenstart in der Innenstadt geht es neutralisiert bis zum Startpunkt „Höglern“ (791 m) und von dort im Renntempo zum Alpenhaus (1.666 m).

Seit 2000 führt jährlich die Königsetappe der Österreich-Radrundfahrt aufs Kitzbüheler Horn. Bis zu 7.000 Zuseher empfangen die Radstars am Alpenhaus und sorgen für Gänsehaut-Stimmung. Prominente Sieger der Bergankunft am Horn waren Georg Totschnig (AUT, 2000), Cadel Evans (AUS, 2001 und 2004) oder Thomas Rohregger (AUT, 2007).

START RÖMERWEG | OBERNDORF

S

12

Römerweg-Run: 10,0 km

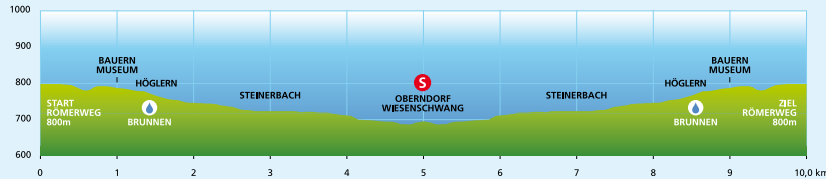


▶ 10000 m
▲ 148 m

△ 45 m
≥ 14 %

∅ 15 m/km
∅ ≥ 1,1 %

● 800 m
○ 687 m



Kurzcharakter: klassischer 10.000 m Lauf in fantastischem Ambiente

Untergrund: Asphalt, Schotterwege

Streckenverlauf: Vom Ausgangspunkt Römerweg geht's auf der wenig befahrenen, nur für den Anrainerverkehr zugelassenen Straße, immer am Fuße des Kitzbüheler Horns entlang Richtung Norden. Nach etwas mehr als einem Kilometer ist der Weg für alle Verkehrsteilnehmer gesperrt und führt auf der sehr sonnigen Geländestufe über traumhafte Bauernwiesen immer mit leichtem Gefälle bis nach Oberndorf. Beim Liftparkplatz nach exakt 5 km befindet sich der Wendepunkt. Die gleiche Strecke geht's zurück, wodurch sich ein wunderbarer 10.000 m Lauf ohne nennenswerte Richtungsänderung ergibt. Die Strecke ist auch in umgekehrter Richtung mit Start in Oberndorf beschildert.

12

Römerweg-Run
10,0 km

START ACHENPROMENADE | SPORTPARK

S

Zulauf Römerweg-Run



Kurzcharakter: auf nicht befahrenen Wegen vom Zentrum zum Römerweg

Untergrund: Asphalt, Wald und Wiesenwege

Streckenverlauf: Vom Ausgangspunkt Achenpromenade | Sportpark führt die Zulaufstrecke Richtung Norden der Ache bzw. später der Bahn entlang. Den Hornweg querend gelangt man auf den Ölbergweg, der anfangs asphaltiert und breit ist, bald aber in einen schmalen Waldsteig mündet. Dieser führt über einen kurzen Anstieg direkt zum Ausgangspunkt Römerweg.

Zulauf
Römerweg-Run

13

Achenlauf: 8,2 km

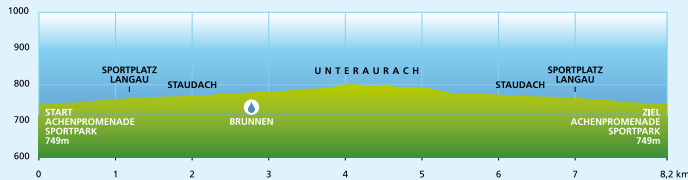


▶ 8246 m
▲ 56 m

△ 12 m
⌚ 4 %

♠▲ 7 m/km
♠⌚ 0,7 %

● 803 m
○ 749 m



Kurzcharakter: Ideale mittellange aber flache Trainingsstrecke entlang der Ache

Untergrund: Asphalt, Schotterwege

Streckenverlauf: Vom Ausgangspunkt Achenpromenade Richtung Süden immer dem südlichen Ufer der glasklaren Kitzbüheler Ache folgend führt die Strecke nach Aurach, wo man die Talseite wechselt. Herrliche Wiesen sowie das Dorfzentrum von Unteraurach passierend verläuft die Strecke in leichtem Gefälle Richtung Westen. Auf Höhe von Staudach wird neuerlich die Talseite gewechselt, der Weg führt von hier wieder entlang der Achenpromenade zurück zum Ausgangspunkt.

13

Achen-
lauf
8,2 km

14

Malern-Walk: 4,6 km

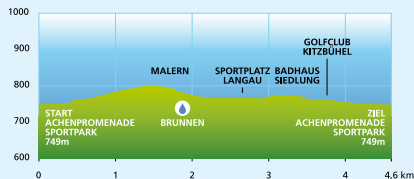


▶ 4581 m
▲ 63 m

△ 48 m
⌚ 14 %

♠▲ 14 m/km
♠⌚ 1,2 %

● 802 m
○ 749 m



Kurzcharakter: abwechslungsreiche Erkundungstour am östlichen Stadtrand

Untergrund: Asphalt, Wiesenwege

Streckenverlauf: Vom Ausgangspunkt Achenpromenade Richtung Süden führt die Strecke nach der Bahnunterführung rechts ansteigend auf ein südlich der Stadt gelegenes Plateau mit dem idyllisch gelegenen Weiler Malern, den man flach über duftende Wiesen erreicht. Über Wiesenwege hinunter quert man den Talgrund und erreicht die Badhaussiedlung. Vorbei am Golfclub Kitzbühel und am Tennisstadion gelangt man zurück zum Ausgangspunkt.

14

Malern-
Walk
4,6 km

▶ Streckenlänge in Meter

△ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter

♠▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km

● höchster Punkt

▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter

⌚ maximale Steigung in Prozent

♠⌚ durchschnittliche Steigung in Prozent

○ niedrigster Punkt

15

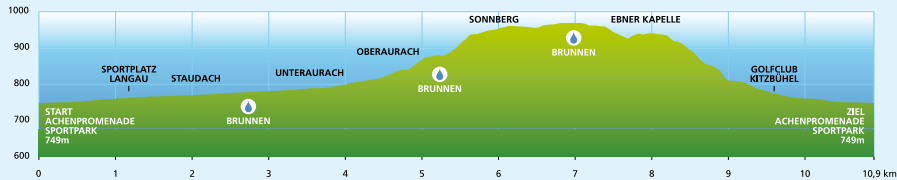
Sonnberg-Schleife: 10,9 km

▶ 10862 m
▲ 249 m

△ 171 m
⚡ 24 %

∅ ▲ 23 m/km
∅ ⚡ 2,1 %

● 972 m
○ 749 m



Kurzcharakter: Lange Runde in wunderbarer Landschaft, abseits von Hektik und Trubel

Untergrund: Asphalt, Wiesenwege und Steige

Streckenverlauf: Nach den ersten 4 km parallel zum Achenlauf führt die Strecke hinauf nach Oberaurach und weiter auf die sonnigen Wiesen des Sonnbergs. In wechselnder Steigung und Gefälle läuft man, immer mit Blick über den gesamten Kitzbüheler Talkessel weiter Richtung Osten. Vorbei an der Ebner Kapelle über malerische Wege hinunter Richtung Stadt trifft die Strecke beim Golfclub Kitzbühel auf den Malern-Walk, auf dem es gemütlich zum Ausgangspunkt zurückgeht.

15

Sonnberg-Schleife**10,9 km**

Kitz Running Jochberg.

65 km neue Lauf- und Walkingstrecken.



Im Ferienort Jochberg finden Sie 65 km brandneue Lauf- und Walkingstrecken. Die alte Bergwerkgemeinde befindet sich 10 km südlich von Kitzbühel.



START LIFTPARKPLATZ WAGSTÄTT

5

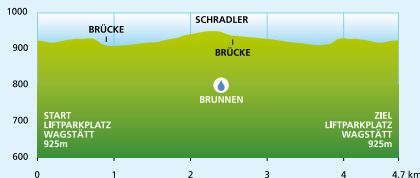
16 Askara-Runde: 4,7 km



▶ 4722 m △ 41 m ⚙️▲ 17 m/km ● 951 m
▲ 80 m ⚡ 14 % ⚙️⚡ 0,9 % ○ 910 m

Kurzcharakter: Kurze, leichte Trainingsstrecke entlang der Jochberger Ache

Untergrund: Asphalt, Schotterwege



Streckenverlauf: Vom Startpunkt beim Wagstättlift führt die Askara-Runde durch den Ort in Richtung Süden. Nach knapp einem Kilometer überquert man die Jochberger Ache, und läuft nun taleinwärts durch wunderbare Auwälder und Wiesenlandschaften. Nach ungefähr zweieinhalb Kilometern quert man die Ache wiederum und dem Fluss entlang kehrt man zum Ausgangspunkt zurück.

16

Askara-Runde

4,7 km

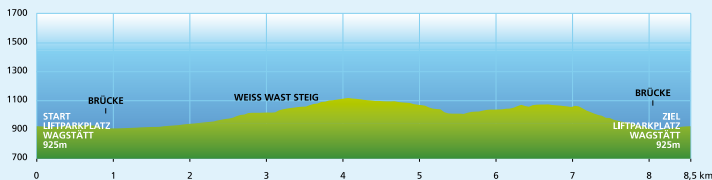
17 Perlberg-Tour: 8,5 km



▶ 8540 m △ 211 m ⚙️▲ 40 m ● 1121 m
▲ 341 m ⚡ 28 % ⚙️⚡ 2,6 % ○ 897 m

Kurzcharakter: Mittellange, aber anspruchsvolle Runde über den traumhaften Weiß-Wast-Steig

Untergrund: Waldsteige, Schotterwege, Asphalt



Streckenverlauf: Ausgehend vom Wagstättlift verläuft die Perlberg-Tour parallel zur Askara-Runde durch den Ort in Richtung Süden und zweigt nach ungefähr zwei Kilometern am Sintersbach ab. Immer im leichten Anstieg folgt die Tour dem Bach flussaufwärts über den wildromantischen Weiß-Wast-Steig bis man auf einen Forstweg trifft. An diesem Punkt wendet die Strecke und führt wieder aus dem Tal hinaus. Man folgt einer weiten Schleife am Fuße des Perlbergs und durch dichte Wälder erreicht man wieder das Ortszentrum Jochbergs.

17

Perlberg-Tour

8,5 km

18

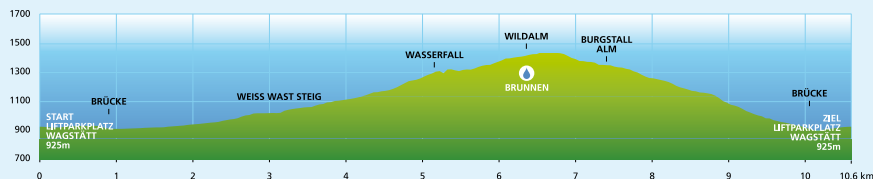
Wildalm-Schleife: 10,6 km

▶ 10553 m
▲ 600 m

△ 291 m
⌞ 52 %

♠ 57 m
♠ 5,1 %

● 1440 m
○ 897 m



Kurzcharakter: Lange und anspruchsvolle, abwechslungsreiche und landschaftlich beeindruckende Runde

Untergrund: Wald- und Bergsteige, Schotterwege, Asphalt

Streckenverlauf: Ausgehend vom Startpunkt Wagstättlift verläuft die Wildalm-Schleife parallel zur Perlberg-Tour in Richtung Süden, den Sintersbach entlang und über den wild-romantischen Weiß-West-Steig. Dem Sintersbach weiter folgend, teilweise steile Streckenstücke überwindend, gelangt man so zum beeindruckenden Sintersbacher Wasserfall. Wiederrum steil führt die Strecke hinaus auf die wunderbaren Almwiesen zu ihrem höchsten Punkt - der Wildalm. Über Almwiesen und durch Wälder, stets mit sensationellem Panoramablick über das ganze Tal, geht's hinunter zurück ins Ortszentrum.

18

Wildalm-Schleife

10,6 km

START BAUERNHOF SCHERING

S

19

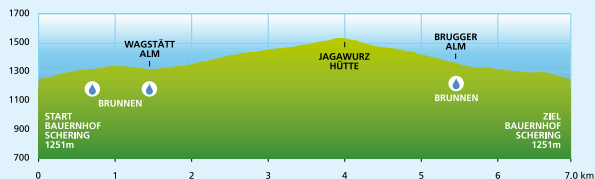
Jagawurz-Lauf: 7,0 km

▶ 6979 m
▲ 320 m

△ 221 m
⌞ 22 %

♠ 46 m
♠ 4,1 %

● 1540 m
○ 1251 m



Kurzcharakter: Attraktive Almrunde auf breiten Forstwegen hoch oberhalb von Jochberg

Untergrund: Schotterwege

Streckenverlauf: Vom Startpunkt Schering führt der Jagawurz-Lauf in moderater Steigung zuerst zur Wagstättalm und bald darauf erreicht man die Wurz-Niederalm. Auf breiten Forstwegen kommt man hinauf zur Jagawurz-Hütte, dem höchsten Punkt der Strecke. Bergab geht's über wunderbare Almwiesen zur Bruggeralm und von dort zurück an den Ausgangspunkt.

19

Jagawurz-Lauf

7,0 km

▶ Streckenlänge in Meter

△ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter

♠ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km

● höchster Punkt

▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter

⌞ maximale Steigung in Prozent

♠ durchschnittliche Steigung in Prozent

○ niedrigster Punkt

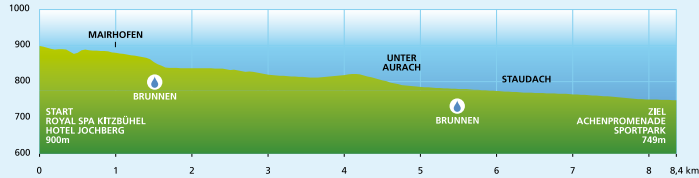
START ROYAL SPA KITZBÜHEL HOTEL JOCHBERG

S

20 Kitz-Connection: 8,4 km



▶ 8356 m △ 12 m ø▲ 3 m ● 900 m
▲ 25 m ⚓ 14 % ø⚓ 1,8 % ○ 749 m



Kurzcharakter: Das Laufstreckennetz von „KitzRunning“ nutzen? Kein Problem – diese Strecke führt auf dem besten Weg dorthin!

Untergrund: Schotterwege, Asphalt

Streckenverlauf: Richtung Norden führt die Verbindungsstrecke vom Ausgangspunkt „Royal Spa Kitzbühel Hotel Jochberg“ nach Kitzbühel. Über weite Strecken verläuft die Strecke direkt entlang der Jochberger Ache – stets leicht bergab. In Kitzbühel endet die Strecke am Startpunkt „Achenpromenade I Sportpark“, einem der Startpunkte des Lauf- und Walking-Streckennetzes „KitzRunning“.

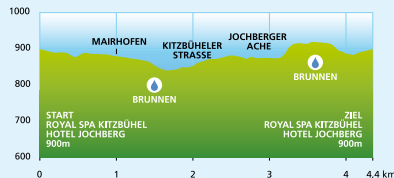
20

Kitz-
Connection
8,4 km

21 Auberg-Trail: 4,4 km



▶ 4359 m △ 42 m ø▲ 29 m ● 920 m
▲ 125 m ⚓ 34 % ø⚓ 1,8 % ○ 841 m



Kurzcharakter: Kurzer und sehr abwechslungsreicher Lauf

Untergrund: Asphalt, Wald- und Wiesenwege, Schotterwege

Streckenverlauf: Vom Ausgangspunkt „Royal Spa Kitzbühel Hotel Jochberg“ führt der Auberg-Trail in Richtung Norden zum Saukaserbach. In einer weiten Schleife verläuft die Runde über Wiesen und Felder bis hinunter zur Kitzbüheler Straße. Ein kurzes Stück folgt man dieser, bis man über Wiesen hinunter zur Jochberger Ache gelangt. Die Ache fließt tief unterhalb des Ortes in einer traumhaften Schlucht. Ein kurzes, steiles Streckenstück führt zurück ins Ortszentrum und an den Startpunkt.

21

Auberg-
Trail
4,4 km

22

Oberhausen-Run: 7,6 km

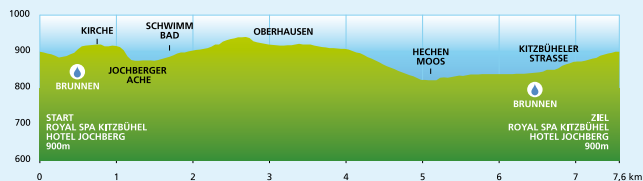


▶ 7571 m
▲ 191 m

△ 65 m
⌚ 20 %

⊖▲ 25 m
⊖⌚ 1,6 %

● 941 m
○ 821 m



Kurzcharakter: Mittellange Trainingsstrecke durch das nördliche Jochberg

Untergrund: Asphalt, Wald- und Wiesenwege

Streckenverlauf: Vom Ausgangspunkt „Royal Spa Kitzbühel Hotel Jochberg“ geht's beim Oberhausen-Run über Wiesen ins Zentrum Jochbergs und von dort hinab in die Schlucht der Jochberger Ache. Man folgt der Ache talauswärts, läuft dann hinauf am Schwimmbad vorbei und landet beim „Oberhausen-Weg“. Dieser führt in mittlerer Höhe am Hang entlang nach Bichl. Hier liegt der Wendepunkt der Strecke, an dem man die Kitzbüheler Straße quert. Richtung Süden über sanfte, flache Wiesen kommt man zurück zum Ausgangspunkt.

22

Oberhausen-Run

7,6 km

23

Bauberg-Walk: 11,2 km

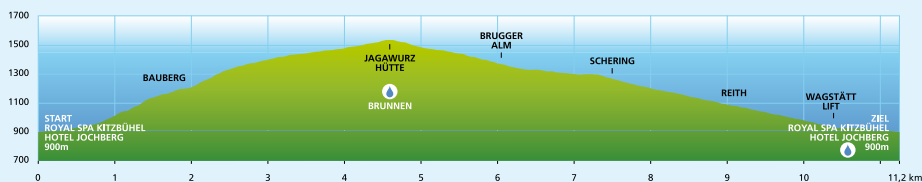


▶ 11245 m
▲ 646 m

△ 640 m
⌚ 38 %

⊖▲ 57 m
⊖⌚ 5,7 %

● 1540 m
○ 900 m



Kurzcharakter: Lange Runde mit landschaftlichem Charme und Berglauf-Charakter

Untergrund: Waldsteige, Schotterwege, Asphalt

Streckenverlauf: Vom Ausgangspunkt „Royal Spa Kitzbühel Hotel Jochberg“ in Richtung Süden führt der Bauberg-Walk. Kurz vor dem Ortszentrum biegt man rechts ab. Der folgende Anstieg hat es in sich: Auf schmalen Steigen überwindet man über 400 Höhenmeter am Stück. Umgeben von wunderbarer Natur gelangt man hinauf zur Wurz-Niederalm. Dort trifft man auf einen Forstweg, und parallel zum Jagawurz-Lauf folgt man dem Weg bis zum Bauernhof Schering. Von dort gelangt man über eine kaum befahrene Straße zurück zum Ausgangspunkt.

23

Bauberg-Walk

11,2 km

▶ Streckenlänge in Meter

△ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter

⊖▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km

● höchster Punkt

▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter

⌚ maximale Steigung in Prozent

⊖⌚ durchschnittliche Steigung in Prozent

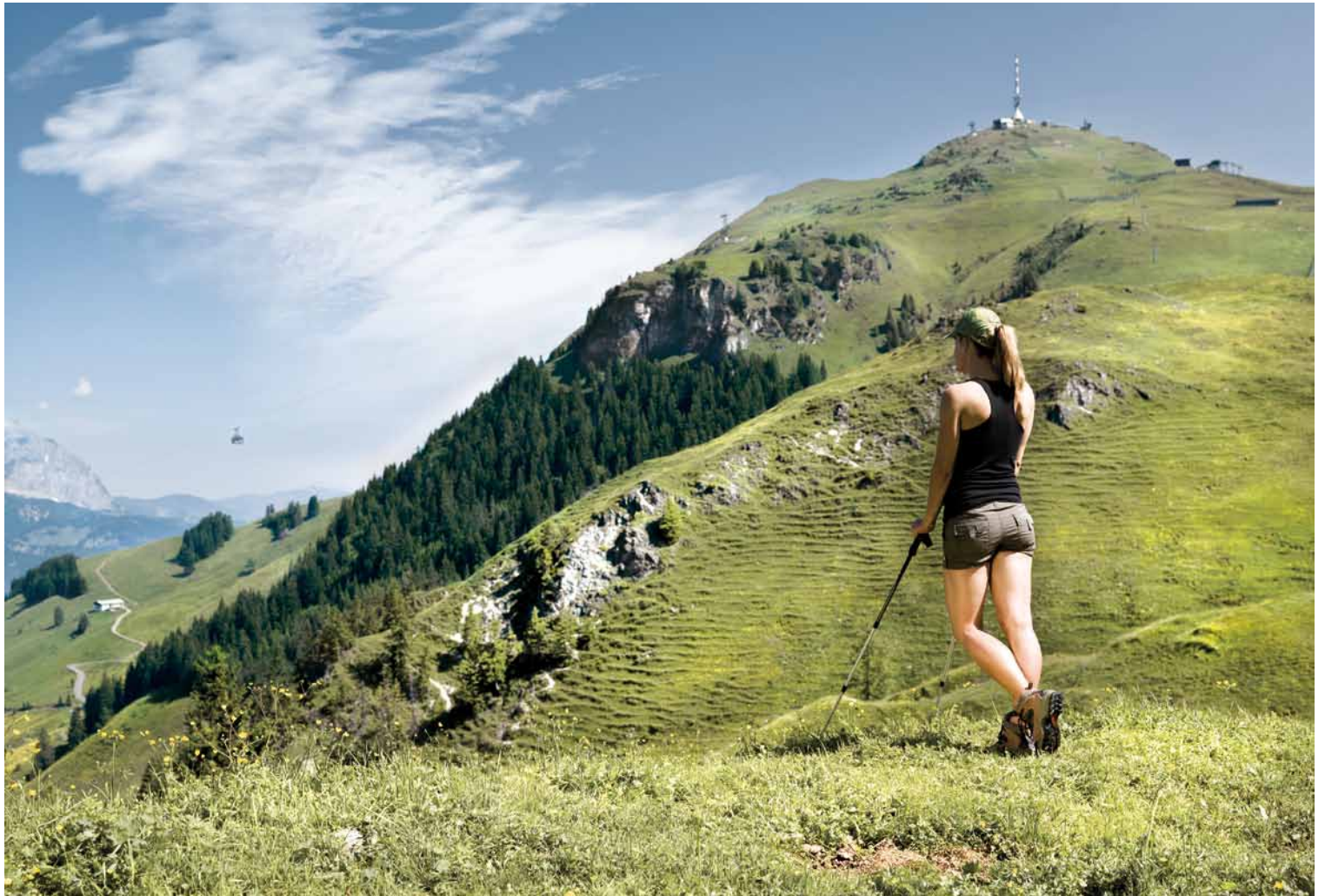
○ niedrigster Punkt

Wanderparadies **Kitzbühel**.

Sanfte Blumenwiesen, weite Almgebiete und faszinierende Grasberge. Dazu herrliche Ausblicke auf den schroffen Wilden Kaiser und die mächtigen Gletschergipfel der Hohen Tauern mit Österreichs höchstem Berg, dem Großglockner (3.798 m). Das alles erleben Sie in der Bergwelt von Kitzbühel. Über 1.000 km Wanderwege führen Sie zu einigen der schönsten Plätze Tirols. Die Wege sind behutsam in die Natur gelegt und werden von unserem Fachpersonal den ganzen Bergsommer über betreut und gewartet.

Kitzbühel Tourismus bietet im Sommer täglich von Montag bis Freitag kostenlos geführte Wanderungen an. Unsere erfahrenen Wanderführer Engelbert und Madeleine zeigen Ihnen von Mai bis Oktober die schönsten Plätze von Kitzbühel. Nutzen Sie diese einmalige Möglichkeit und lernen Sie Land und Leute kennen.





KitzRoadbike – 14 neue Trainingsstrecken.

In den letzten Jahren hat die Zahl der touristischen und einheimischen Rennrad-Fahrer rasant zugenommen. Vor allem der aktuelle Triathlon-Boom und die Bergankünfte der Österreich-Radrundfahrt am Kitzbüheler Horn haben dazu beigetragen. Kitzbühel bietet den Rennrad-Fahrern 14 perfekte Trainingsstrecken aller Schwierigkeitsgrade mit insgesamt 1.200 km Länge. Dazu das Kitzbüheler Horn als steilsten Radberg Österreichs (22,3 %!).



Mountainbiken – bis die Pedale glühen!

Das Mountainbike hat sich in Kitzbühel bereits als traditionelles Sportgerät etabliert. Die sanfte Berglandschaft der Kitzbüheler Alpen mit unzähligen Forst- und Almwegen ist prädestiniert für die Ausübung dieses Sports. Insgesamt stehen über 800 km Radwander- und Mountainbike-Strecken zur Verfügung. Trailfahrer kommen am Ehrenbachtrail zu ihrem Genuss.

www.kitzbuehel.com



KitzOutdoor – Adrenalin-Kick in den Kitzbüheler Alpen.

Wer den Adrenalin-Kick sucht, kann seine draufgängerischen Neigungen bei diversen KitzOutdoor Adventure-Sportarten ausleben. Etwa beim Canyoning durch enge Schluchten oder beim Paragleiten von den Berggipfeln, Indoor- oder Outdoor-Klettern. Buchen Sie jetzt Ihr Outdoor-Programm online unter www.kitzbuehel.com.

Die Golf-Formel: 4 x Kitzbühel + 30 in 100 km.

Vier Golfplätze in Kitzbühel, 30 in der näheren Umgebung – so lautet das unwiderstehliche Angebot für Golf spielende Kitzbühel-Urlauber. Die Gamsstadt ist damit das Golfzentrum der Alpen. Unsere Golfplätze auf einen Blick finden Sie unter www.kitzbuehel-golf.com.

Kitzbüheler Wasserwelten.



Der Schwarzsee (Foto) zählt zu den schönsten Badeseen im Alpenraum. Durch seinen Moorgehalt kann er sich im Frühling rasch erwärmen und seine gesunde wohltuende Wirkung entfalten. Auch der Moorsee Gieringer Weiher, die überdachte Badewelt Aquarena und das Waldschwimmbad Jochberg laden zum Baden ein.

RUN & WALK BASICS



INHALT - MAX2, COPYRIGHT 2010

Auf den folgenden Seiten finden Sie die wichtigsten Run & Walk Basics auf Ihrem Weg zurück zur Natur.

Neben einer Einführung zum Wieder-Erlernen der natürlichen und entspannten **LAUFTECHNIK** haben wir auch einen Überblick über **TRAININGSBEREICHE**, **TRAININGSZIELE** und **TRAININGSPROGRAMME** abgedruckt.

Ausserdem können Sie sich an zwei exemplarischen **TRAININGSPLÄNEN** orientieren und Ihre Trainingsgestaltung bezüglich dem Wechsel von **TRAINING** und **ERHOLUNG** überprüfen.

Nordic Walker finden natürlich auch ihre **TECHNIKTIPPS** in unserer „Nordic Walking Fibel“ und Trainings-hinweise zu **ENTSPANNTEM** oder **BEWEGUNGS-ORIENTIERTEM** Nordic Walking.

NATÜRLICHES LAUFEN

LEICHTFÜSSIG UND VERLETZUNGSFREI MIT DER OPTIMALEN TECHNIK!

Wir zeigen Ihnen die wesentlichsten Elemente auf, um dem von Natur aus gegebenen Stil näher zu kommen:

LAUFEN IST SPRINGEN!

Eine gekräftigte Rumpfmuskulatur und ein stabiler Oberkörper garantieren eine optimierte Kraftübertragung in Laufrichtung. Bleiben Sie „groß und kräftig“ und vermeiden Sie beim Landen ein Einknicken in der Hüfte. Setzen Sie den Fuß parallel zur Laufrichtung auf.

Achten Sie darauf, dass Ihre Armbewegung korrekt ist, denn die Arme sind der „Taktgeber“ unserer Beine. Sie schwingen locker und zügig ohne Überkreuzen in Richtung Brust. Wenn die Armbewegung zu wenig ausgeprägt ist, werden Sie die Schultern bewegen und damit Ihren Oberkörper zu stark rotieren!



DAS ZUSAMMENSPIEL DER MUSKELN BEIM LAUFEN

In der Stützphase (1) nimmt unsere aufrichtende Muskulatur, also die Gesäß-, die vordere Oberschenkel- und die Wadenmuskulatur (eine Muskelschlinge, die sog. „Beinstreckerschlinge“ {A}) die auf unseren Körper einwirkenden Kräfte – z.B. durch die Gravitationskraft – auf.

Aufgrund der elastischen Eigenschaften der Muskulatur wird in der Phase der Bein Streckung durch die einwirkenden Kräfte ein verbesserter Abstoß generiert. (2)

Durch den vertikalen Anteil dieses optimierten Kraftimpulses kommt es zu einer intensiveren Flugphase des Körpers (3), die vor allem durch Entspannung geprägt ist. Diese Entspannung resultiert auch aus einer reflektorischen Verkürzung der „Beinbeugerschlinge“ {B} (der Hüftbeuger, die hintere Oberschenkelmuskulatur und die Schienbeinmuskulatur) aufgrund der vorhergehenden maximalen Hüft- und Kniestreckung.

In der Schwungphase des Beines (4+5) pendelt die Ferse Richtung Gesäß. Durch diese Zentrierung der Beinmasse um die Drehachse (=Hüfte) wird der Drehimpuls ohne wesentlichen Kraftaufwand verstärkt.

Am Ende der hinteren Schwungphase (5) wird (durch die nahe am Gesäß vorbeigeführte Ferse) ein entspannter Kniehub eingeleitet und das Vorschwingen des Unterschenkels beginnt (6). Vor dem Fußaufsatz ist das Kniegelenk leicht gebeugt und der Bodenkontakt wird unter dem Körperschwerpunkt realisiert (7). In der nächsten Stützphase (1) wird die Muskulatur (die Beinstreckerschlinge) wieder auf Grund der einwirkenden Kräfte gedehnt und kann seiner natürlichen Aufgabe zum Dämpfen, Stützen und Beschleunigungen nachkommen.



LAUF ABC

TECHNIKÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER LAUF- BEWEGUNGSSTRUKTUR

SPRUNGGELENKSARBEIT / DRIBBLINGS

Bei dieser Übung bleiben Sie am Stand und imitieren den Beginn der Stützphase beim Laufen. Heben sie die Ferse eines Beines und rollen Sie impulsiv vom Ballen zur Ferse ab, während das andere Bein am Stand bleibt. Wiederholen Sie diesen Ablauf mit dem anderen Bein, versuchen Sie den Beinwechsel in eine flüssige Bewegung umzusetzen und steigern Sie die Frequenz.

Mit dieser einfachen Übung verbessern sie vor allem ihre Koordinationsfähigkeiten und können den Beginn der Stützphase visualisieren.

Übungsdauer: ca. 20-30 sek, 3-5 Wiederholungen

KNIEHUBLAUF / SKIPPINGS

Führen Sie die Knie abwechselnd Richtung Brust und landen Sie auf dem Fußballen unter dem Körperschwerpunkt. Achten Sie dabei auf eine aufrechte Körperhaltung, einen entspannten Fuß und eine rhythmisierte Bewegung. Eine Körperrücklage zur Erleichterung der Hüftbeugung ist zu vermeiden.

Diese eher kraftorientierte Übung verbessert vor allem den Kniehub als wichtigen Teilaspekt eines „runden Schrittes“ und hilft auch zur Vermeidung des Stemm-schrittes.

Übungsdauer: ca. 10-20 sek, 2-3 Wiederholungen

ANFERSEN / KICK-BACKS

Beim Anfersen führen Sie die Ferse mit einer schwungvollen Bewegung zum Gesäß. Achten Sie auf einen rhythmisierten Beinwechsel, auf eine aufrechte Körperhaltung und setzen Sie den Fuß am Ballen unter dem Körper auf. Diese Übung imitiert einen zentralen Aspekt einer ökonomischen Schwungphase und sollte sehr regelmäßig ins Training eingebaut werden.

Übungsdauer: ca. 15-20 sek, 3-5 Wiederholungen



VERTIKALE SPRÜNGE

Aus einem sehr langsamen Lauf heraus versuchen Sie nur durch einen kurzen intensiven Kraftimpuls des jeweiligen Beines in die Höhe zu springen. Unterstützen Sie ihre Bein-
streckung durch eine aktive Armar-
beit, ohne dass die Arme dabei zu
weit vor dem Körper oder hinter
dem Körper schwingen.

Im Zentrum der Übung steht die Ver-
besserung der Bein-
streckung und
sollte immer wieder in den Dauer-
lauf eingebaut werden.

*Übungsdauer: ca. 30-80 Meter,
2-3 Wiederholungen*



SPRUNGLAUF

Steigern Sie Ihr Lauftempo und gehen Sie dabei in Schrittsprünge über. Versuchen Sie dabei sowohl in die Höhe als auch in die Weite zu springen. Neben einer impulsiven Bein-
streckung ist auch die vorher-
gehende Hüftstreckung charakte-
ristisch für den Sprunglauf. Achten Sie dabei auch auf einen optimalen Kniehub des anderen Beines und auf eine aktive Armarbeit. Der Sprung-
lauf konzentriert alle wichtigen Ele-
mente zur Optimierung des Laufstils und ist eine konditionell und techni-
sch sehr anspruchsvolle Übung. Zur Vorbereitung sollten daher die einfacheren Lauf-ABC-Übungen beherrscht werden.

*Übungsdauer: ca. 20-50 Meter,
2-3 Wiederholungen*

DIE DOSIS ENTSCHEIDET.

SIND TRAINING UND REGENERATION IM GLEICHKLANG?








Wie fast immer im Leben kommt es auf ein gesundes Gleichgewicht an. Während wir aber unsere Trainingsgestaltung aktiv beeinflussen und gut ausgerüstet sind mit Pulsmesser und Trainingsplan, sind wir in unserer Pausengestaltung oft sehr passiv. Es nützt aber nur wenig auf Erholung und Entspannung zu warten. Die Gestaltung des Über-
gangs von der Beanspruchung zur Erholung und umgekehrt sollte
genauso aktiv sein.

AKTIV ENTSPANNEN!

Echte Entspannung und damit die bestmögliche Vorbereitung auf eine neuerliche Beanspruchung stellt sich nur ein, wenn wir ganz bewusst bei der Sache sind. Dabei ist es unwesentlich welche Ent-
spannungstechnik wir verwenden, ob Sauna oder Wellnessoase, ob Bioenergetik oder autogenes Training oder einen einfachen Spa-
ziergang. Die Entspannung stellt sich ein, wenn die innere Einstel-
lung dementsprechend ist. Also aktiv abschalten und die Erholungs-
fähigkeit trainieren. Verwechseln Sie Entspannung jedoch nicht mit Abwechslung!



LAUF-TRAININGS-ABC

TRAININGSBEREICHE	TRAININGSZIEL / TRAININGSEFFEKT	ENERGIEBEREITSTELLUNG	HERZFREQUENZRICHTWERTE (IN % HF MAX)	LAKTAT-RICHTWERTE (IN MMOLL)
RK REGENERATION + KOMPENSATION	Unterstützung der Wiederherstellung Erhöhung der Belastbarkeit	AEROB	60-70 % 	bis 2
EA EXTENSIVES AUSDAUERTRAINING	Stabilisierung und Entwicklung der Grundlagenausdauer Erhöhung der aeroben Leistungsfähigkeit	AEROB	65-85 % 	bis 3,5
KA1 KRAFTAUSDAUERBEREICH 1	Stabilisierung und Entwicklung der aeroben Kraftausdauerfähigkeit	AEROB		
IA INTENSIVES AUSDAUERTRAINING	Entwicklung der speziellen Ausdauer Erhöhung der aerob-anaeroben Leistungsfähigkeit	AEROB - ANAEROB	85-95 % 	bis 7
KA2 KRAFTAUSDAUERBEREICH 2	Entwicklung der aeroben-anaeroben Kraftausdauerfähigkeit	AEROB		
SA SPEZIFISCHES AUSDAUERTRAINING	Ausprägung der wettkampf-spezifischen Ausdauer Toleranztraining	ANAEROB	90-100 % 	über 6
KOORDINATIONS+ SCHNELLIGKEITS- TRAINING	Verbesserung der Schnelligkeit und der Bewegungskonomie	ANAEROB / ALAKTAZID		

AEROB Die muskuläre Energiebereitstellung kann mittels ausreichender Sauerstoffversorgung erfolgen. **ANAEROB** Bei hohen Leistungen (hohe Bewegungsfrequenzen/großem Krafteinsatz) kann die muskuläre Energiebereitstellung nicht mittels ausreichender Sauerstoffversorgung erfolgen (Sauerstoffschuld). **ALAKTAZID** Die muskuläre Energiebereitstellung erfolgt mittels Ausschöpfung der vorhandenen Phosphatspeicher.

	TRAININGSMETHODE	TRAININGSFORM	BEISPIELE TRAININGSPROGRAMM	HERZFREQUENZ-RICHTWERTE (IN % HF MAX)	UMFANG-RICHTWERTE DISTANZ	DAUER
RK	KÜRZERE DAUERMETHODE	Ein+ Auslaufen Dauerlauf regenerativ	Dauerlauf Dauerlauf	60-70 % 60-70 %	3-6 km < 10 km	15-30 min < 50 min
EA	DAUERMETHODE	Dauerlauf leicht Dauerlauf mittel Dauerlauf lang Dauerlauf bergan leicht	Dauerlauf Dauerlauf Dauerlauf Dauerlauf	65-75 % 75-85 % 65-75 % 65-85 %	8-25 km 5-25/30 km 15-35 km 4-10 km	30-120 min 20-100/120 min 60-150/210 min 20-50 min
KA1						
IA	DAUERMETHODE	Dauerlauf schnell	Dauerlauf	85-90 %	3-15/20 km	10-55/75 min
KA2	EXTENSIVE INTERVALLMETHODE	Fahrtspiel extensiv Tempolauf extensiv Dauerlauf bergan mittel	3'-4'-5'-4'-3', Pause: 1/2 Belastung 3-6(10) x 1000m, Pause: 1/2-1 Bel. Dauerlauf	85-95 % 85-95 % 85-95 %	3-15/20 km 3-15/20 km 3-6/10 km	10-55 min 10-50 min 10-35 min
SA	INTENSIVE INTERVALLMETHODE	Fahrtspiel intensiv Tempolauf intensiv	30"-1'-2'-3'-2'-1'-30", P: 2-3 Bel. 400-600-400-200m, P: 10-15 min	90-98 % 95-100 % 95-100 %	2-6 km 1-2(3) km 2-6 km	5-20 min 2-10 min 5-20 min
	WIEDERHOLUNGS- METHODE	Hügelläufe	6(10) x 400m, Pause: zurücktraben			
	(INTERVALLMETHODE)	Sprints bis 80m	8 x 60m, Pause: zurücktraben		200-500 m	< 10 min
	WIEDERHOLUNGS- METHODE	Steigerungsläufe Lauf-ABC	8 x 120m, Pause: zurücktraben Formen den Lauf-ABC, je 10-40m		300-1000 m 200-800 m	

DAUERMETHODE... länger andauernde Belastung ohne Unterbrechung.

INTERVALLMETHODE... Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen, Intervalle (Pausen) nur mit unvollständiger Erholung.

WIEDERHOLUNGSMETHODE... Wechsel zwischen kurzen, intensiven Belastungsphasen und langen Erholungsphasen, geringer Gesamtumfang.

12-WOCHEN TRAININGSPLAN FÜR LAUFEINSTEIGER

ZIEL: gesundheitsorientiertes Training

VORAUSSETZUNG: belastungsfähiger Bewegungsapparat; keine gesundheitlichen Probleme (wie Herz-Kreislauf-Probleme); Normalgewicht bis leichtes Übergewicht

	1. Woche: 2 TE	2 Woche: 2 TE	3. Woche: 2 TE	4. Woche: 3 TE	Erläuterungen:	
MO	5' <u>5'</u> 5' 5'			3' <u>5'</u> 3' <u>5'</u> 3' 5'	Woche 1 – 4: nur Steigerung d. Umfanges Woche 6 – 12: auch Steigerung des Tempos: die <u>unterstrichenen</u> Abschnitte etwas schneller laufen (ca. + 10 Pulsschläge)	
DI		3' <u>7'</u> 3' 5'	5' <u>5'</u> 5' <u>5'</u> 5' 5'			
MI						
DO				5' <u>10'</u> 5' <u>10'</u> 5' 5'		
FR	5' <u>5'</u> 5' <u>5'</u> 5' 5'		4' <u>8'</u> 4' <u>8'</u> 4' 5'			
SA		3' <u>7'</u> 3' <u>7'</u> 3' 5'			Woche 5 + 10: Regenerationswochen (REG) Trainingssteuerung: subjektives Belastungs- empfinden maßgeblich (leicht + mittel)	
SO				3' <u>8'</u> 3' <u>8'</u> 3' <u>8'</u> 3' 5'		
	5. Woche: 2 TE / REG	6 Woche: 2 TE	7. Woche: 3 TE	8. Woche: 3 TE		Mittelwert-Zielpuls: 190 – Lebensalter +/- 5
MO			12' <u>5'</u> <u>12'</u> 5' 5'			
DI		10' <u>5'</u> <u>10'</u> 5' 5'		12' <u>5'</u> <u>12'</u> 5' <u>12'</u> 5' 5'		
MI	3' <u>7'</u> 3' 5'					
DO			15' <u>5'</u> 5' <u>15'</u> 5' 5'	10' <u>3'</u> <u>10'</u> 3' <u>10'</u> 3' 5'		
FR		10' <u>5'</u> 5' <u>10'</u> 5' 5' <u>10'</u> 5' 5'			Die Trainingseinheiten (TE) bis zur 6. Woche beginnen mit zügigem Gehen , ab der 6. Woche mit Laufen! Beim Laufen auf gleich- bleibendes Tempo achten!	
SA	3' <u>7'</u> 3' <u>7'</u> 3' 5'		10' <u>5'</u> 5' <u>10'</u> 5' 5'	15' <u>3'</u> 5' <u>15'</u> 3' 5'		
SO						
	9. Woche: 4 TE	10. Woche: 2 TE / REG	11. Woche: 3 TE	12. Woche: 4 TE		
MO	10' <u>5'</u> 5' <u>10'</u> 5' 5'			25' <u>5'</u>		
DI			20' <u>5'</u> 5' <u>20'</u> 5' 5'			
MI	12' <u>5'</u> 5' <u>12'</u> 5' 5' <u>12'</u> 5' 5'	10' <u>5'</u> 5' <u>10'</u> 5' 5'		30' <u>5'</u>		
DO						
FR	10' <u>3'</u> 5' <u>10'</u> 3' 5' <u>10'</u> 3' 5'		15' <u>5'</u> 5' <u>15'</u> 5' 5' <u>15'</u> 5' 5'	30' <u>5'</u>		
SA		10' <u>5'</u> 5' <u>10'</u> 5' 5' <u>10'</u> 5' 5'				
SO	15' <u>3'</u> 5' <u>15'</u> 3' 5'		30' <u>5'</u>	35' <u>5'</u>	Insgesamt 32 Einheiten	

☺ = GEHEN ☺ = LAUFEN

KEEP ON RUNNING!



TRANSALPINE-RUN

4. BIS 11. SEPT. 2010

NEUER ETAPPENORT: KITZBÜHEL

3
LÄNDER

17.700
HM*

8
TAGE

295
KM*



*Diese Angaben können noch vom Streckenchef angepasst werden. WWW.TRANSALPINE-RUN.COM



Folgt keiner Strömung. Gibt sie vor.

Das neue E-Klasse Cabriolet mit AIRCAP. Diese innovative Technik von Mercedes-Benz lenkt den Fahrtwind über die Köpfe der Insassen hinweg und verhindert so störende Windverwirbelungen im Innenraum. www.mercedes-benz.de/e-klasse-cabriolet



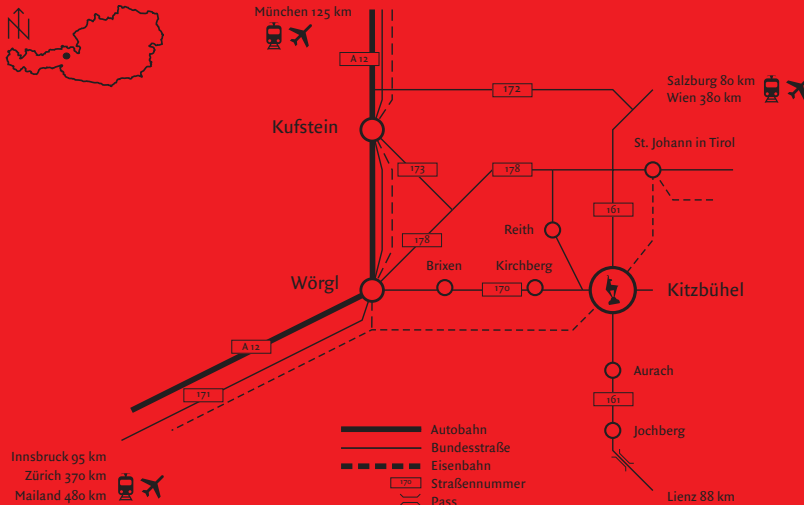
Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert:

6,9–15,9/4,6–8,2/5,4–11,0 l/100 km; CO₂-Emission kombiniert: 143–257 g/km.

Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen.

Mercedes-Benz

Der schnellste Weg nach Kitzbühel.



Lage

Verkehrsgünstig in Exkursionsnähe zu Innsbruck, Salzburg und München gelegen

Seehöhe

800 bis 2.000 Meter über dem Meeresspiegel



Anreise

Aus Richtung Innsbruck:
Inntal-Autobahn A12 bis Wörgl,
30 km Bundesstraße bis Kitzbühel

Aus Deutschland:

Inntal-Autobahn A12 bis Ausfahrt Kufstein Süd,
26 km über Eiberg-Bundesstraße bis Kitzbühel



München 125 km, Innsbruck 95 km, Salzburg 80 km



Internationaler Bahnhof Kitzbühel



Mercedes-Benz

Kitzbühel Tourismus

Hinterstadt 18 · 6370 Kitzbühel, Austria

T +43 (0) 5356 66660 · F +43 (0) 5356 66660 - 77

info@kitzbuehel.com · www.kitzbuehel.com