

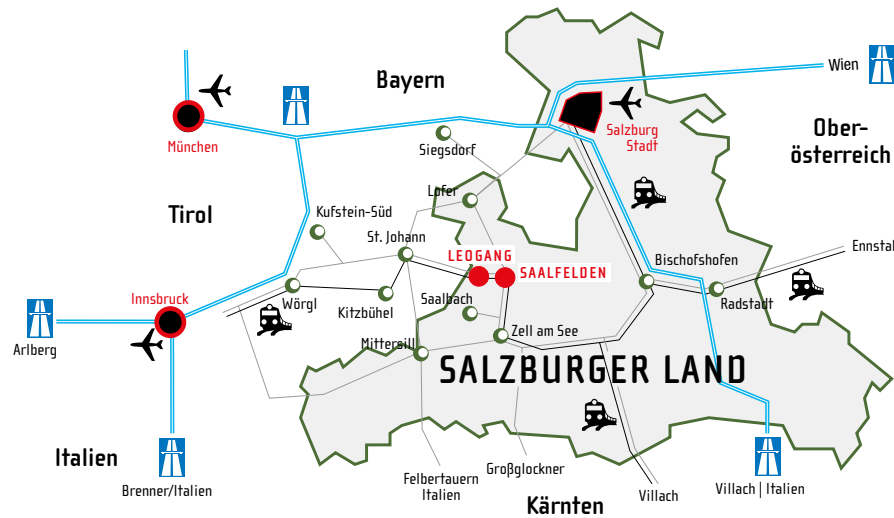
## PARTNER



## ANREISE JOURNEY

### MAUTFREI ZU UNS TOLL FREE TO US

Abfahrt Siegsdorf (Exit 122) – Lofer – Saalfelden – Leogang  
departure Siegsdorf (Exit 122) – Lofer – Saalfelden – Leogang



SO WIE ICH WILL  
**EINFACH LAUFEN**  
**SIMPLY RUNNING**

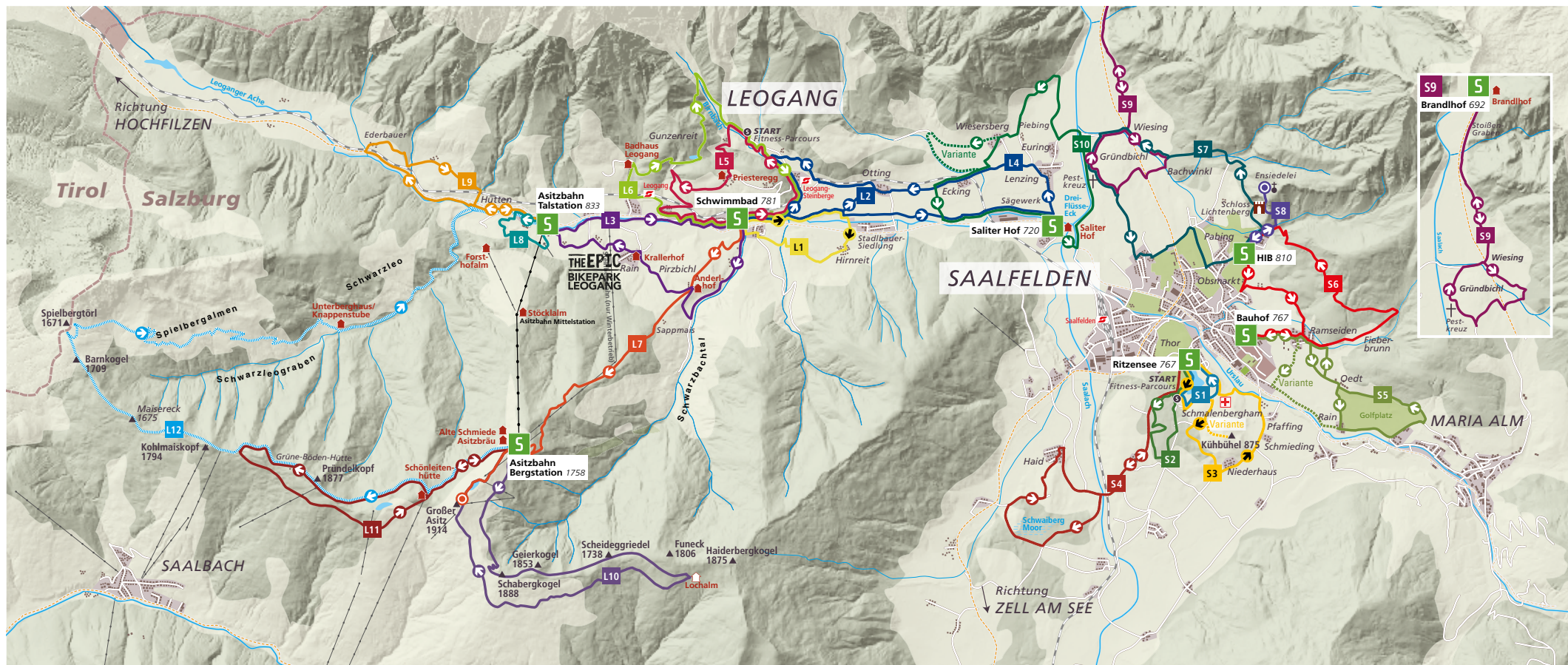
THE WAY I WANT

Saalfelden Leogang Touristik GmbH  
Mittergasse 21a, 5760 Saalfelden

T +43 6582 70660  
F +43 6582 70660-99  
info@saalfelden-leogang.at  
www.saalfelden-leogang.com

ALLE TRAIL RUNNING UND NORDIC WALKING STRECKEN  
ALL TRAIL RUNNING AND NORDIC WALKING ROUTES







08

---

LEITSYSTEM  
ROUTE MAP

12

---

RUN PRO PETER HERZOG  
RUN PRO PETER HERZOG

15

---

STRECKEN SAALFELDEN  
SAALFELDEN ROUTES

39

---

STRECKEN LEOGANG  
LEOGANG ROUTES

69

---

RUN & WALK BASICS  
RUN & WALK BASICS

77

---

NORDIC WALKING  
TRAININGSTIPPS  
TRAININGTIPS

80

---

LAUF ABC  
RUNNING ABC

82

---

12 WOCHEN  
TRAININGSPLAN  
12 WEEK TRAINING PLAN

---

**ALLGEMEINES**

---

**GENERAL**

<b>Einleitung</b>	<b>05</b>	<b>More information</b>
<b>Klassifikation</b>	<b>09</b>	<b>Signage System</b>
<b>MTB Fahrverbot</b>	<b>10</b>	<b>Cycling Ban</b>
<b>Mehr Erleben</b>	<b>85</b>	<b>Experience more</b>





SO WIE ICH WILL

# EINLEITUNG INTRODUCTION

THE WAY I WANT





# KONTRASTREICHES NATURERLEBNIS ZWISCHEN GRAS- UND STEINBERGEN

## ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG IM KONTRASTREICHSTEN TRAIL RUNNING PARADIES

Unter diesem Motto haben die kompetentesten Spezialisten ein Streckenkonzept zwischen den Gras- und Steinbergen der Region für Sie erarbeitet und umgesetzt. 18 Strecken mit über 120 Laufkilometern, sowie 2 Höhenstrecken und einer Berglaufstrecke ermöglichen ein variantenreiches und naturnahes Erlebnis, das seinesgleichen sucht. Von 5 Startpunkten in Saalfelden erreichen Sie nicht nur die leicht hügelige und kleinstädtische Umgebung des Ritzensees in Saalfelden, sondern auch die stille und besinnliche Waldzone am Fuße des Steinernen Meeres – die Einsiedelei. Etwas bodenständiger gestalten sich die Strecken im Urlaubsdorf Leogang. Über Asphalt, Schotter und Waldboden bietet der Ausgangspunkt Leogang Schwimmbad ein wahres Wald-, Bach- und Wiesenerlebnis rund um das naturromantische Ullachtal und kleine bäuerliche Ortsteile. Der energiegeladene aber dennoch traditionelle Ortsteil Hütten beheimatet einen der größten Bikeparks Europas und ist außerdem Startpunkt für 2 abwechslungsreiche Laufstrecken im mittleren Schwierigkeitsgrad.

Buchungen und Anfragen online unter [www.saalfelden-leogang.com](http://www.saalfelden-leogang.com)

oder direkt bei  
Saalfelden Leogang Touristik  
[info@saalfelden-leogang.at](mailto:info@saalfelden-leogang.at)  
T +43 6582 70660

# 100% NATURE: FROM VERDANT GREEN TO LIMESTONE PEAKS

## FIND ALL THE EXCITEMENT AND RELAXATION YOU NEED IN THE MOST RICHLY VARIED TRAIL RUNNING PARADISE

Some of the best experts in the field have put together a route concept covering the entire region – from rolling hills to craggy peaks. With 18 different running routes spanning a total of more than 120 kilometers as well as two panorama trails and one mountain running route, nothing comes between you and nature. You'll discover more variety here than just about anywhere else. From five starting points in Saalfelden, you can explore the small-town atmosphere and gentle hills surrounding Lake Ritzensee or head up to a tranquil forest zone with a hermitage at the foot of the Steinernes Meer mountain range. The vacation town of Leogang has a particularly rural and traditional flair. Traversing asphalt, gravel, and forest floor, the starting point at the Leogang swimming pool offers a true forest, stream, and meadow experience through the idyllic Ullachtal and little farming settlements. The dynamic and yet traditional district of Hütten is home to one of the largest bike parks in Europe and is also the starting point for two medium difficulty runs with lots of diversity.

For reservations or inquiries visit [www.saalfelden-leogang.com](http://www.saalfelden-leogang.com)

or contact the  
Saalfelden Leogang Touristik  
[info@saalfelden-leogang.at](mailto:info@saalfelden-leogang.at)  
T +43 (0)6582 70660





## Spezielles Leitsystem zur Tempo- und Pulskontrolle

Ob Profisportler mit persönlichem Trainingsplan, ambitionierter Hobbysportler mit ehrgeizigen Zielen oder absoluter Run & Walk-Anfänger mit einer großen Portion Neugier – durch das spezielle Leitsystem der 21 abwechslungsreichen Touren findet jeder Sportler seine ideale Strecke. Neben Informationen zu Richtung, Streckenlänge und Schwierigkeit sind in Saalfelden Leogang auch die einzelnen Kilometerabschnitte exakt ausgewiesen. So können Läufer und Nordic Walker ihre persönlichen Tempovorgaben, ihren Trainingspuls und ihre individuelle Trainingsintensität jederzeit selbst kontrollieren und einhalten.

## SPECIAL SIGNAGE SYSTEM FOR TRACKING SPEED AND PULSE

Whether you're a professional athlete with a personal training plan, an ambitious amateur with definite performance goals, or an absolute run-walk beginner with a healthy dose of curiosity, the special signage system used throughout the area helps every sports enthusiast make the perfect choice from among twenty one richly varied routes. In addition to providing information on the direction, length, and degree of difficulty of the routes, the Saalfelden Leogang signage system clearly marks the individual kilometer segments. This means runners and Nordic walkers can keep track of their personal pace, training pulse, and training intensity any time.



## Klassifikation der Lauf- und Nordic Walkingstrecken

Die Strecken von TRAIL RUNNING AND WALKING PUR garantieren Ihnen qualitätsvolle Strecken, die von Experten ausgesucht, geprüft, markiert und entsprechend klassifiziert wurden. Sie entsprechen den strengen Richtlinien des ÖISS (Österreichisches Institut für Schul- und Sportstättenbau).

## Classification of the Running and Nordic Walking Routes

The trail running and walking Pur routes presented here are guaranteed high quality because they have been selected, inspected, marked, and classified by experts. They conform with the strict standards of the ÖISS (Austrian Institute for School and Sports Facility Construction).

### LEICHT



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

### EASY

Flat route, especially suitable for beginners and intermediates.

### MITTELSCHWER



Leicht hügelige Strecke, die sich vor allem an fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker richtet.

### INTERMEDIATE

Mildly undulating route, primarily intended for advanced and performance orientated runners and Nordic walkers.

### SCHWER



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

### DIFFICULT

Challenging, hilly route for advanced, performance orientated runners and Nordic walkers looking to go that "extra mile."

### LAUFSTRECKE



### RUNNING ROUTE

### NORDIC WALKING STRECKE



### NORDIC WALKING ROUTE

### BERGLAUFSTRECKE



### MOUNTAIN RUNNING ROUTE

Auch als Winterstrecke geeignet.



Also suitable as a winter route.

# MTB-FAHRVERBOT AUF DEN LAUFSTRECKEN CYCLING BAN ON RUNNING ROUTES



## BIKER: AUF SPUR BLEIBEN

720 km MTB-Wege und 480 km Talradweg machen Saalfelden Leogang zu einem Mekka für Bikefans. Das Biken ist jedoch ausschließlich auf den dafür beschilderten Routen und öffentlichen Straßen gestattet. Wildfahrten durch Wälder, Wiesen, über Forststraßen, Privatgrund, Wanderwege oder Trail Running Routen sind strengstens verboten. Dies dient der Konfliktvermeidung zwischen Gästen und Grundbesitzern. Das Bikevergnügen kommt dennoch nicht zu kurz: Alles vom spektakulären Bikeabenteuer bis zum aussichtsreichen Radweg findet man im Bikefolder – erhältlich in den Tourismusinformationen Saalfelden und Leogang oder unter [www.saalfelden-leogang.com](http://www.saalfelden-leogang.com)

## BITTE RECHT FREUNDLICH

Wander-, Bike-, und Trail Running Wege sind den Grundbesitzern zu verdanken, die ihren Privatbesitz für Sportler öffnen. Grundbesitzer sind daher stets mit Respekt zu behandeln!

## ACHTUNG!

Allgemeines Radfahrverbot auf allen Laufstrecken! Davon ausgenommen nur Strecken-(abschnitte) die eigens als Radstrecken ausgewiesen sind (MTB bzw. Radweg-Beschilderung)

## BIKER: STAY ON TRACK

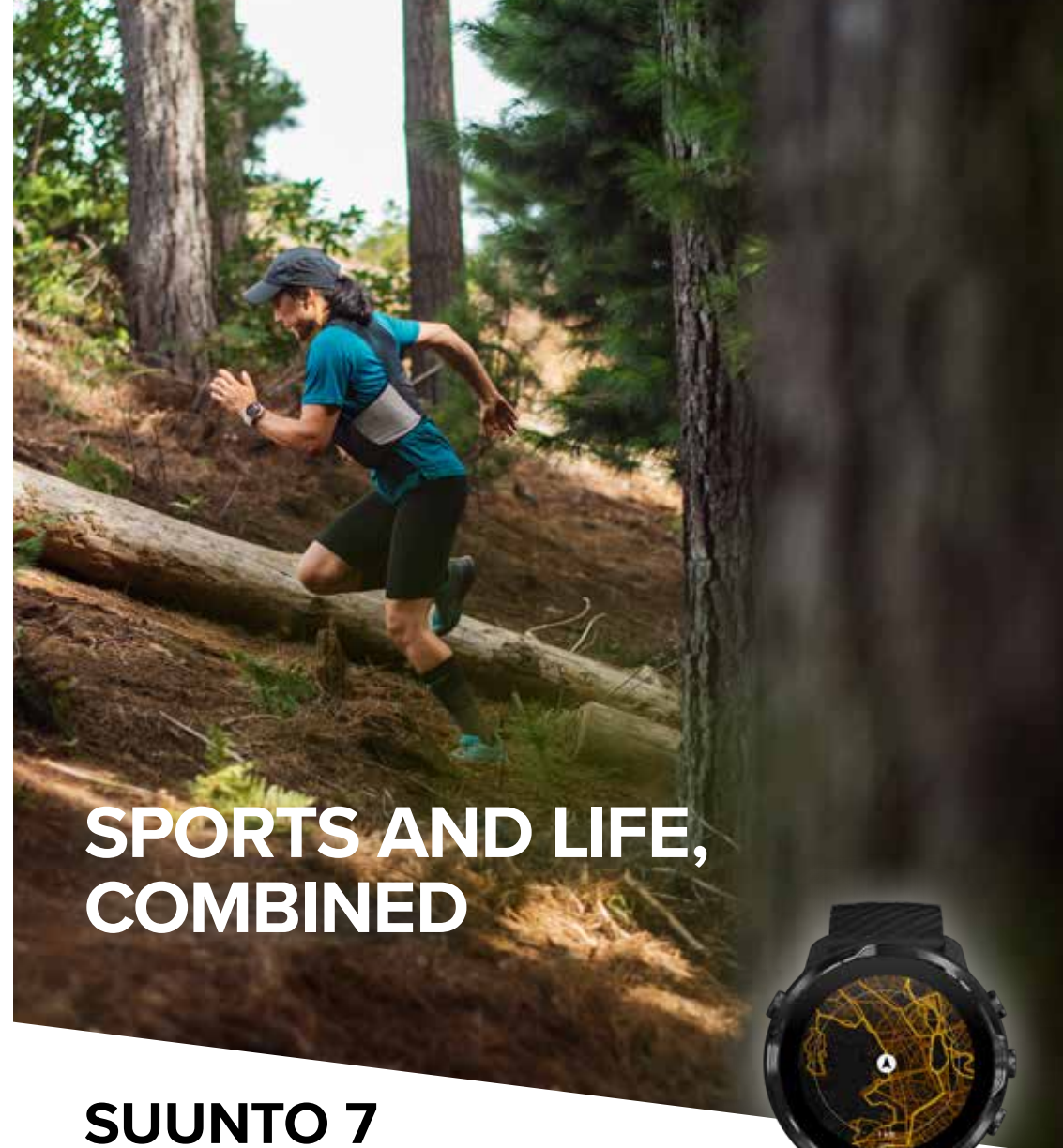
720 km of mountain bike trails and 480 km bicycle routes make Saalfelden Leogang a mecca for bike enthusiasts. Biking is exclusively permitted on signposted routes and public roads. Off-road biking through forests, meadows, along forest roads, private property, hiking paths and trail running routes is prohibited at any time. This prevents conflicts between guests and landowners. However, the bike adventure does not come up short: you can find everything from thrilling bike adventures to bike tours with a view in our bike folder – available in the tourist informations Saalfelden and Leogang – and via [www.saalfelden-leogang.com](http://www.saalfelden-leogang.com)

## FRIENDLY AND RESPECTFUL

Bike, hike and trail running routes are only possible due to the landowners opening their private properties. Please treat landowners respectful at any time.

## ATTENTION!

General cycling ban on all running routes! Exempt are only routes (sections) specifically designated as cycling routes (MTB or cycle path signage)



# SPORTS AND LIFE, COMBINED



## SUUNTO 7

 Wear OS by Google

Deine Liebe zum Sport und einen stressigen Alltag unter einen Hut zu bringen, kann hart sein. Die Suunto 7 gibt dir, mit einer Vielzahl an Features, das beste aus beiden Welten. So kannst du beispielsweise dank den kostenlosen Offline-Karten oder den integrierten Heatmaps die beliebtesten Trails entdecken und bleibst dabei immer auf Kurs.

**STRAVA**

  
**SUUNTO**

[suunto.com](http://suunto.com)

Wear OS by Google is a trademark of Google LLC. Wear OS by Google works with phones running Android 6.0+ (excluding Go edition) or iOS 10+. Supported features may vary between platforms and countries.



# PETER HERZOG – LAUFPRO AUS SAALFELDEN LEOGANG RUNNING PRO FROM SAALFELDEN LEOGANG



Seit 2016 hat sich Peter Herzog komplett dem leistungsmäßigen Laufsport verschrieben. Im September 2019 konnte er sich beim Berlin Marathon mit einer Zeit von 2:10:57 für die Olympischen Sommerspiele in Tokio 2021 qualifizieren.

„Das war ein enormer Erfolg für mich! Dieser Erfolg hat mir gezeigt, dass mit Disziplin und konsequenter Arbeit unglaublich viel im Leben möglich ist.“

Mit diesen Erfolgserlebnis nimmt er weitere Ziele im Laufsport ins Visier und wird zweifels- ohne weitere markante Zeichen in der Österreichischen Laufsportgeschichte setzen.

Since 2016, Peter Herzog has dedicated himself completely to competitive running. In September 2019 he qualified for the Olympic Summer Games in Tokyo 2021 with a time of 2:10:57 at the Berlin Marathon.

„That was an enormous success for me! This success showed me that with discipline and consistent work, an incredible amount is possible in life.“

With this sense of achievement, he has set his sights on further goals in running and will undoubtedly set further striking signs in Austrian running history.

Unterstützt von:  
Supported by:



## Wie bist du zum Laufsport gekommen?

Über Umwege. In erster Instanz habe ich parallel zu meiner Arbeit einfach einen sportlichen Ausgleich gesucht. Da ich immer schon gerne gelegentlich gelaufen bin war dann der Laufsport der ideale Ausgleich für mich. Was mich auch zum Laufen bewegt hat, man kann innerhalb einer Stunde richtig viel bewegen und erreichen, andere Sportarten sind viel Zeitintensiver.

## Was macht für dich der Marathon Sport aus?

Täglich Disziplin an den Tag zu legen und am Tag X durch abgesperrte Straßen in Großstädten zu brettern. Erfolgreich einen Marathon zu absolvieren braucht eine besondere Lebenseinstellung, dass fasziniert mich ebenso.

## Deine Lieblingsrunde in Saalfelden Leogang?

Ich muss ehrlich sagen, ich entdecke immer wieder tolle neue Wege im Raum Saalfelden Leogang – obwohl ich mehrere tausend Laufkilometer pro Jahr in Saalfelden Leogang absolviere. Es gibt immer wieder was neues zu entdecken. Mein absoluter Klassiker ist aber die 12km lange Golfplatzrunde in Saalfelden. Die laufe ich sicher weit über 100 mal im Jahr.

## Was ist dein Tipp für Läufer?

Beim Laufen ist Geduld sehr wichtig! Man kann nichts mit der Brechstange erreichen.



## How did you get into running?

It took a story over several stations. In the first instance, I simply sought a sporting balance parallel to my work. Since I have always liked to run occasionally, running was the ideal way to compensate. What made me also want to run: you can do a lot of things within an hour, other sports are much more time consuming.

## What makes the marathon sport for you?

To be disciplined every day and on day X to run through closed streets in big cities. Successfully completing a marathon requires a special attitude towards life, and that fascinates me as much as it does the rest of the world.

## Your favourite round in Saalfelden Leogang?

I must honestly say, I always discover great new tracks in the Saalfelden Leogang area – although I run several thousand kilometres a year in Saalfelden Leogang. There is always something new to discover. My absolute classic, however, is the 12 km long golf course round in Saalfelden. I am sure I run it well over 100 times a year.

## What is your tip for runners?

Patience is very important when you are running! You cannot achieve anything with a crowbar.



  
 SAALFELDEN  
 LEOGANG  
  
 2020























SO WIE ICH WILL

# STARTPLÄTZE STARTING PLACES IN SAALFELDEN

THE WAY I WANT



## STRECKEN ROUTES SAALFELDEN

Nr.	Name	km	hm		Seite page
<b>Start</b>	Saalfelden Ritzensee				
<b>S1</b>	Ritzensee-Runde	2	35	  	19
<b>S2</b>	Kollingwald-Runde	4	75	 	21
<b>S3</b>	Rund um den Kühbühel	5,8	120	 	23
<b>S4</b>	Schwaiberg Moor-Tour	10,4	174	 	25
<b>Start</b>	Saalfelden Bauhof				
<b>S5</b>	Golfplatz-Runde	7,1	74	  	27
<b>S6</b>	Trebesiner-Trail	8,7	241	 	29
<b>Start</b>	Saalfelden HIB				
<b>S7</b>	Pestkreuz-Schleife	8,9	203	 	31
<b>S8</b>	Einsiedelei-Grallerei	1,1	185	 	33
<b>Start</b>	Saalfelden Brandlhof				
<b>S9</b>	Gründbichl-Runde	10,4	94	 	35
<b>Start</b>	Saalfelden Saliter Hof				
<b>S10</b>	Wiesen-Bach-Erlebnis	8,9	38	 	37

Hier abreißen Zip here

## S1 RITZENSEE-RUNDE

Saalfelden – 2 km



# S1 RITZENSEE-RUNDE

Klassische Seemrundung auf breiten Spazierwegen mit herrlichem Panoramablick über Saalfelden.

**TIP:** Lässt sich wunderbar mit der Kollingwald-Runde oder auch dem Fitness-Parcours verbinden!

**Start** Ritzensee  
**Untergrund** Schotter, Asphalt  
**Schwierigkeit** leicht

**Start** Ritzensee  
**Surface** Gravel, asphalt  
**Difficulty** easy

**TIP:** Combines well with Kollingwald-Runde or the fitness trail.

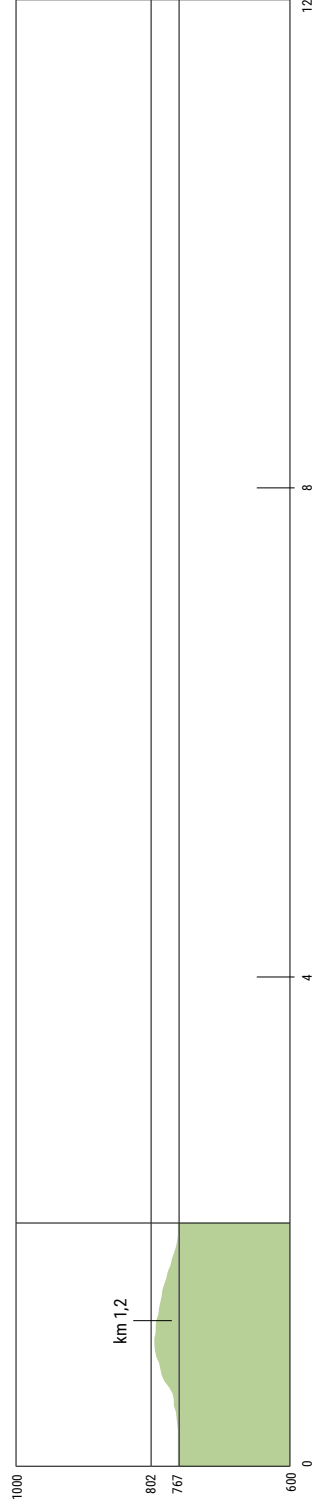


Saalfelden – 2 km

**LANDMARKS**  
km 1,2 – Sanatorium Ritzensee

Classic lake loop with wide walkways and a wonderful panoramic view over Saalfelden.

**FACTS:** ▶ 1983 m ▲ 35 hm ◀ 35 m ⚡ 14% ⚡ 18 m/km ⚡ 1,8% ● 802 m ○ 767 m



▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | Δ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ⚡ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ⚡ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

# S2 KOLLINGWALD-RUNDE

Saalfelden – 4 km



**S** Start  
Start

➔ Laufrichtung  
Running direction



0 500m 1000m



## S2 KOLLINGWALD-RUNDE

Saalfelden – 4 km



Kurze, leicht kupierte Trainingsstrecke auf feinstem Waldboden, Laufspaß pur im Kollingwald.

**TIPP:** Im Kollingwald befindet sich ein Fitness-Parcours mit abwechslungsreichen Geräten zum Ganzkörpertraining.

Short, slightly undulating training route on soft forest floor, great for runs through Kollingwald forest.

**TIP:** There's a fitness trail in Kollingwald forest with lots of equipment for a whole-body workout.

### LANDMARKS

km 0,6 – Start Fitness-Parcours

**Start**  
**Untergrund**  
**Schwierigkeit**

**Start**  
**Surface**  
**Difficulty**

**Ritzensee**

**Waldboden, Schotter**

**mittelschwerig**

**Start**

**Surface**

**Forest floor, gravel**  
**medium difficulty**

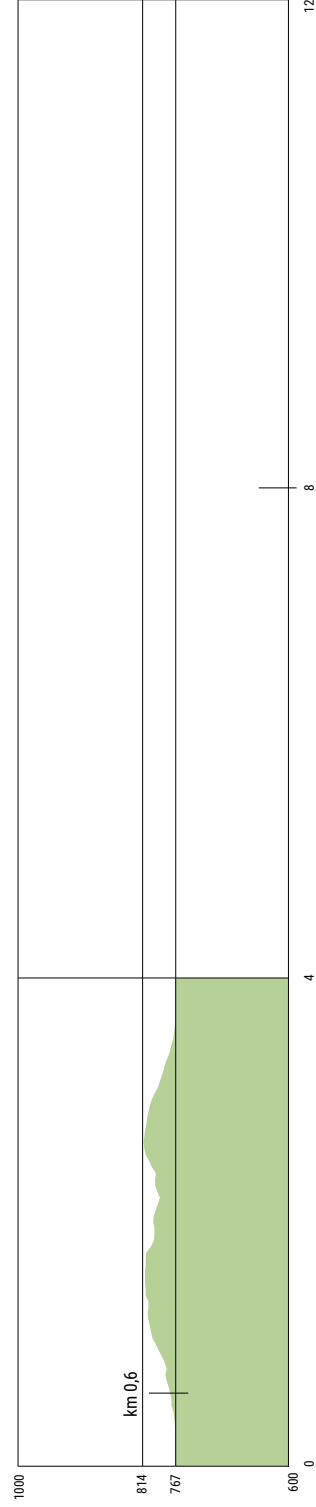
**Ritzensee**

**Forest floor, gravel**

**medium difficulty**

### FACTS:

▶ 3991 m    ▲ 75 hm    △ 28 m    ½ 12%    ⚡ 19 m/km    ⚡ 1,2%    ● 814 m    ○ 767 m



▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ½ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ¼ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ½ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

## S3 RUND UM DEN KÜHBÜHEL Saalfelden – 5,8 km (Variante Kühbühel-Gipfel: 0,8)



Start  
Start



Laufrichtung  
Running direction



0

500m

1000m

21

## S3 RUND UM DEN KÜHBÜHEL Saalfelden – 5,8 km (Variante Kühbühel-Gipfel: 0,8)

Sehr abwechslungsreiche und landschaftlich reizvolle mittellange Runde mit Variante zu einem der schönsten Aussichtspunkte der gesamten Gegend.

Medium-length loop trail with lots of variety, delightful scenery, and one of the most beautiful lookout points in the entire region.

**TIPP:** Bei Sonnenaufgang den Ausblick vom Kühbühel genießen bleibt ein unvergessliches Erlebnis.

**TIP:** The view from Kühbühel at sunrise is an unforgettable experience.

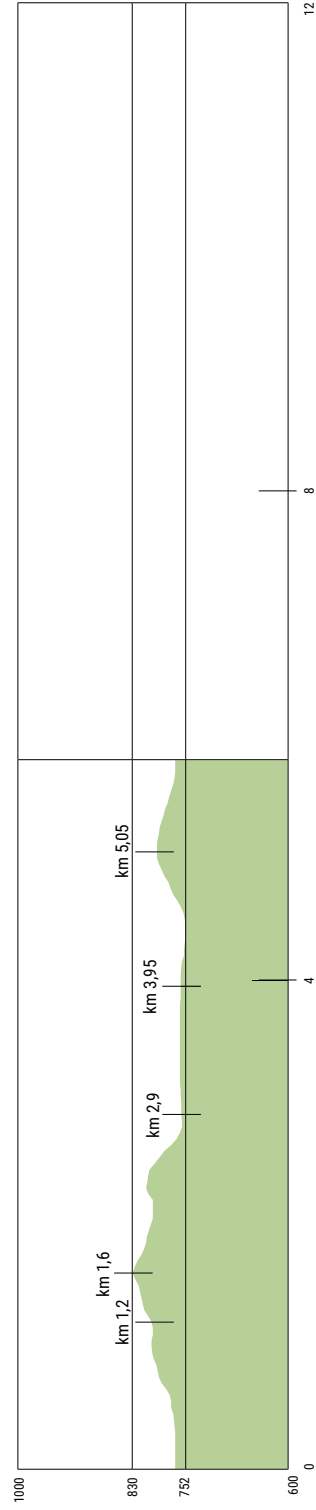
### LANDMARKS

- km 0-0,5 – Seepromenade
- km 1,2 – Sanatorium Ritzensee
- km 1,6 – Abzweigung Kühbühel
- km 2,9 – Niederhaus
- km 3,95 – Pfaffing
- km 5,05 – Sanatorium Ritzensee

**Start** Ritzensee  
**Untergrund** Schotter, Asphalt, Waldboden  
**Schwierigkeit** mittelschwerig

**Start** Ritzensee  
**Surface** Gravel, asphalt, forest floor  
**Difficulty** medium difficulty

**FACTS:** ▶ 5793 m ▲ 120 hm △ 42 m ◌ 752 m ● 830 m ◌ 1,3% ◌ 21 m/km ◌ 14% ◌ 830 m ◌ 752 m



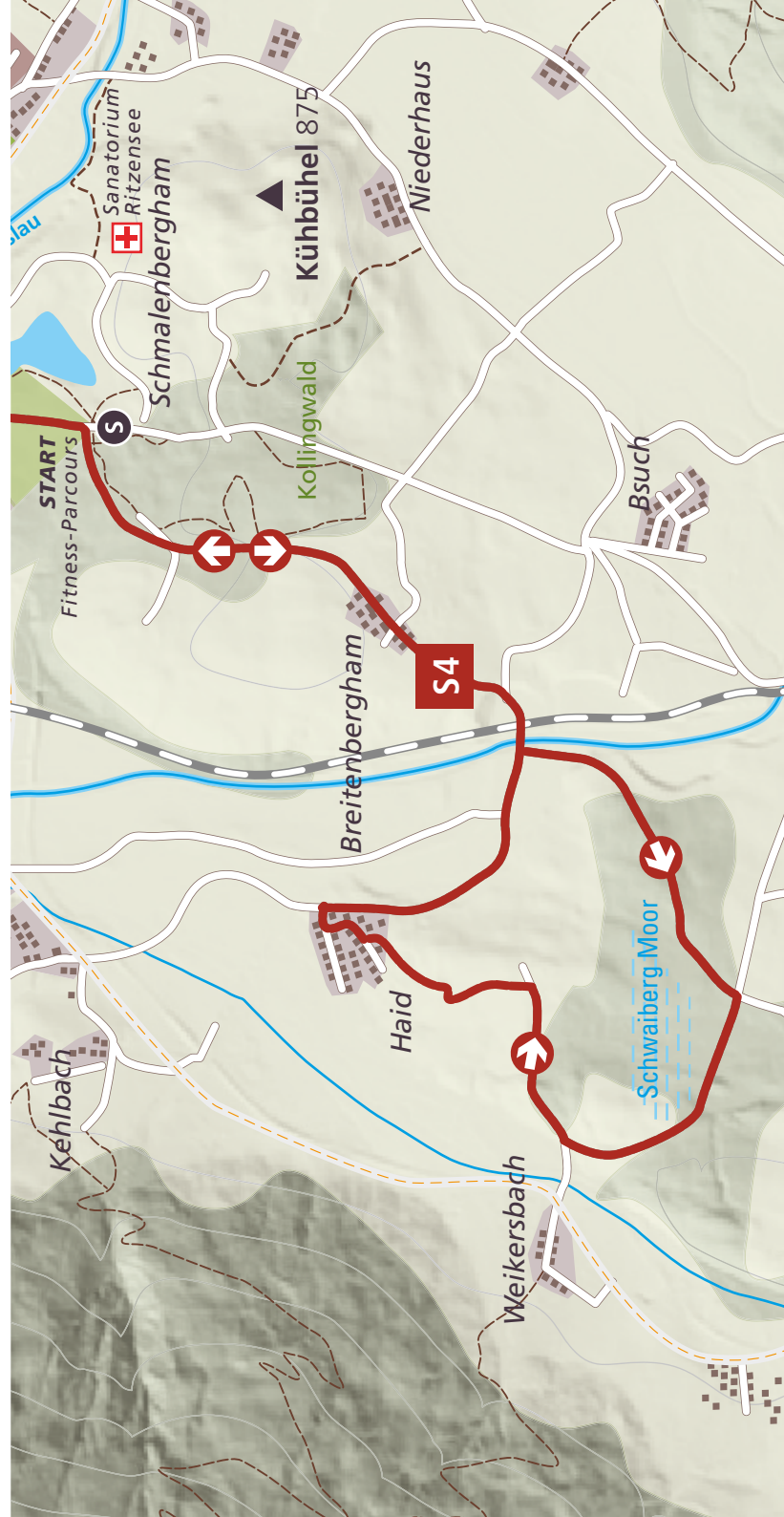
▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ◌ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ◌ % durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ◌ % durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ◌ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

## S4 SCHWAIBERG MOOR-TOUR

Saalfelden – 10,4 km



**S** Start  
 Start

➔ Laufrichtung  
 Running direction

0 500m 1000m



# S4 SCHWAIBERG MOOR-TOUR

Saalfelden – 10,4 km



Längere, sehr kontrastreiche Strecke zum Schwaiberg Moor und zum Ortsteil Haid.

Longish route to the Schwaiberg moorland and the district of Haid. Lots of contrast.

**TIPP:** Nach dem doch recht anstrengenden Lauf im Ritzensee schwimmen.

**TIP:** Take a dip in lake Ritzensee after this fairly strenuous run.

**Start**  
Untergrund  
Schwierigkeit

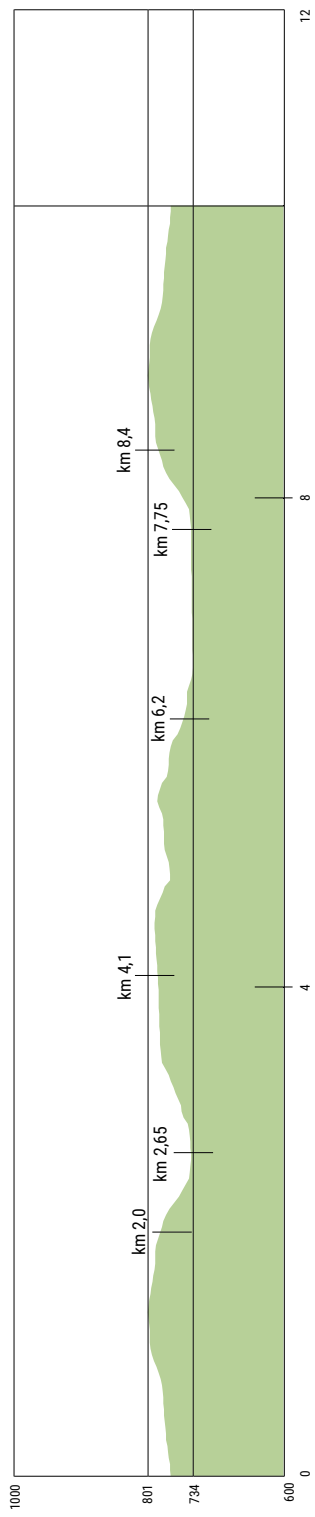
**Ritzensee**  
Asphalt, Schotter  
mittelschwierig

**Start**  
Ritzensee  
Asphalt, gravel  
medium difficulty

## LANDMARKS

- km 2,0 – Breitenbergham
- km 2,65 – Brücke über Saalach
- km 4,1 – Schwaiberg Moor
- km 6,2 – Haid
- km 7,75 – Brücke über Saalach
- km 8,4 – Breitenbergham

**FACTS:** ▶ 10428 m ▲ 174 hm △ 53 m ⚡ 14% ⚡ 17 m/km ⚡ 14% ● 801 m ○ 734 m



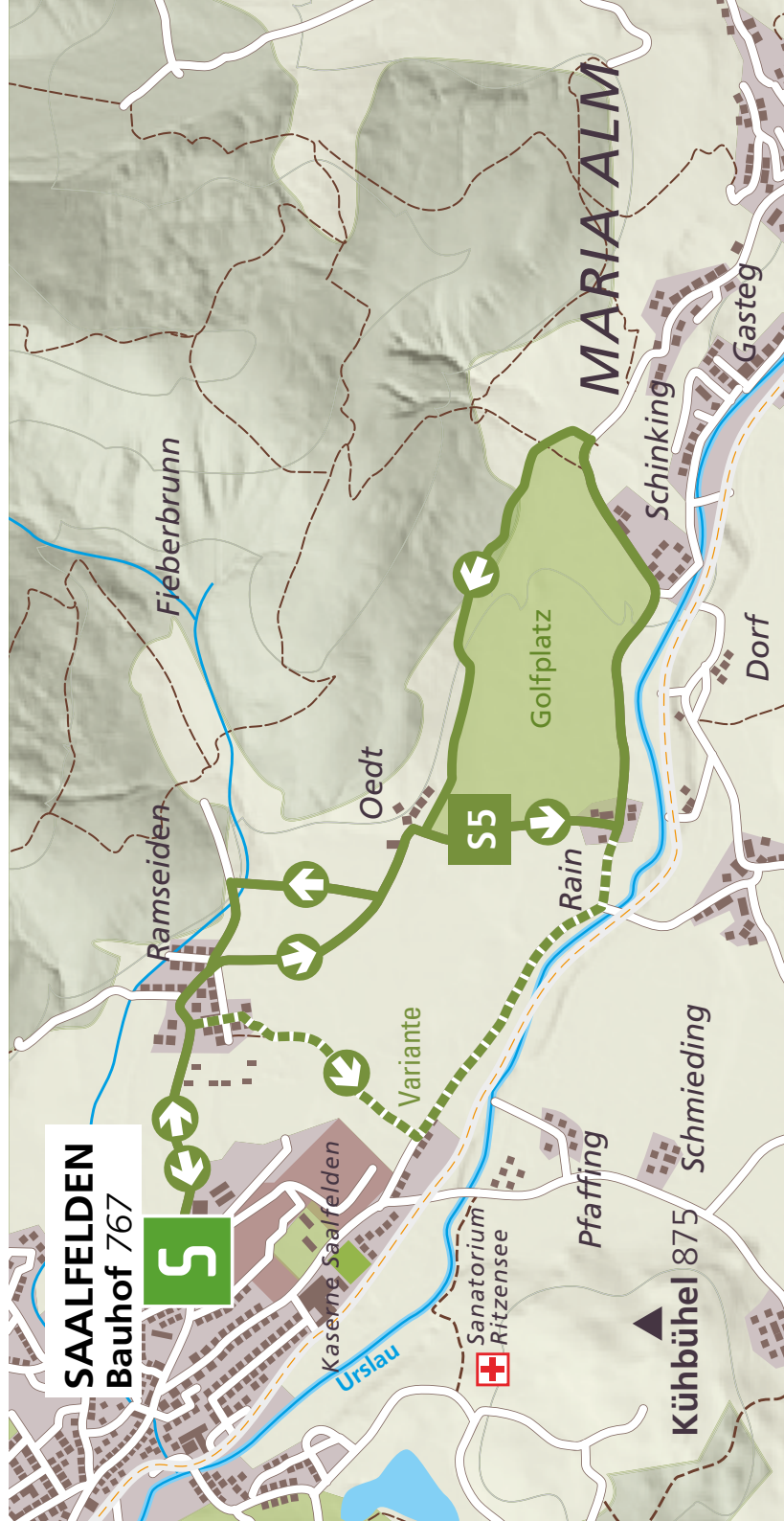
▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ⚡ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ⚡ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

# S5 GOLFPFLATZ-RUNDE

Saalfelden – 7,1 km

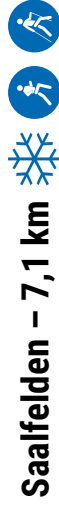


**S** Start  
Start

➔ Laufrichtung  
Running direction



## S5 GOLFPLATZ-RUNDE



Saalfelden – 7,1 km

Leichte Rundstrecke auf schönen Wegen um den Golfplatz, moderate Anstiege und Gefälle, ideal für Einsteiger und Genießer.

**TIPP:** Strecke mit relativ wenig Schatten, im Hochsommer am besten morgens oder abends laufen.

Easy loop trail around the golf course on beautiful trails. Moderate rises and descents. Ideal for beginners and leisurely walkers and runners.

**TIP:** Route has relatively little shade. Best to run in the morning or evening in midsummer.

**Start**  
Untergrund  
Schwierigkeit

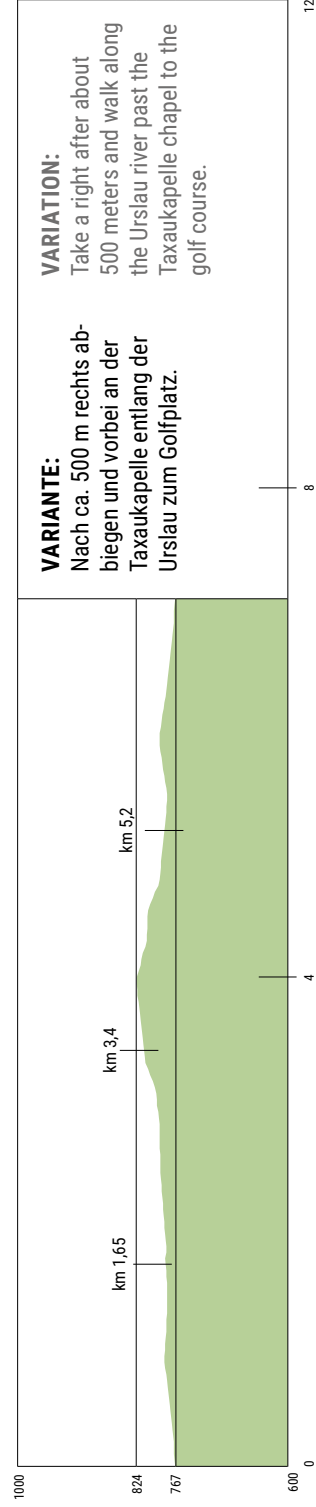
**Bauhof**  
Schotter, Asphalt  
mittelschwerig

**Start**  
Surface  
Difficulty

**Bauhof**  
Gravel, asphalt  
medium difficulty

**LANDMARKS**  
km 1,65 – Oedt  
km 3,4 – Eingang Golfplatz  
km 5,2 – Oedt

**FACTS:** ▶ 7092 m ▲ 74 hm ▲ 29 m ▲ 10 m/km ◊ 0,8% ● 824 m ○ 767 m



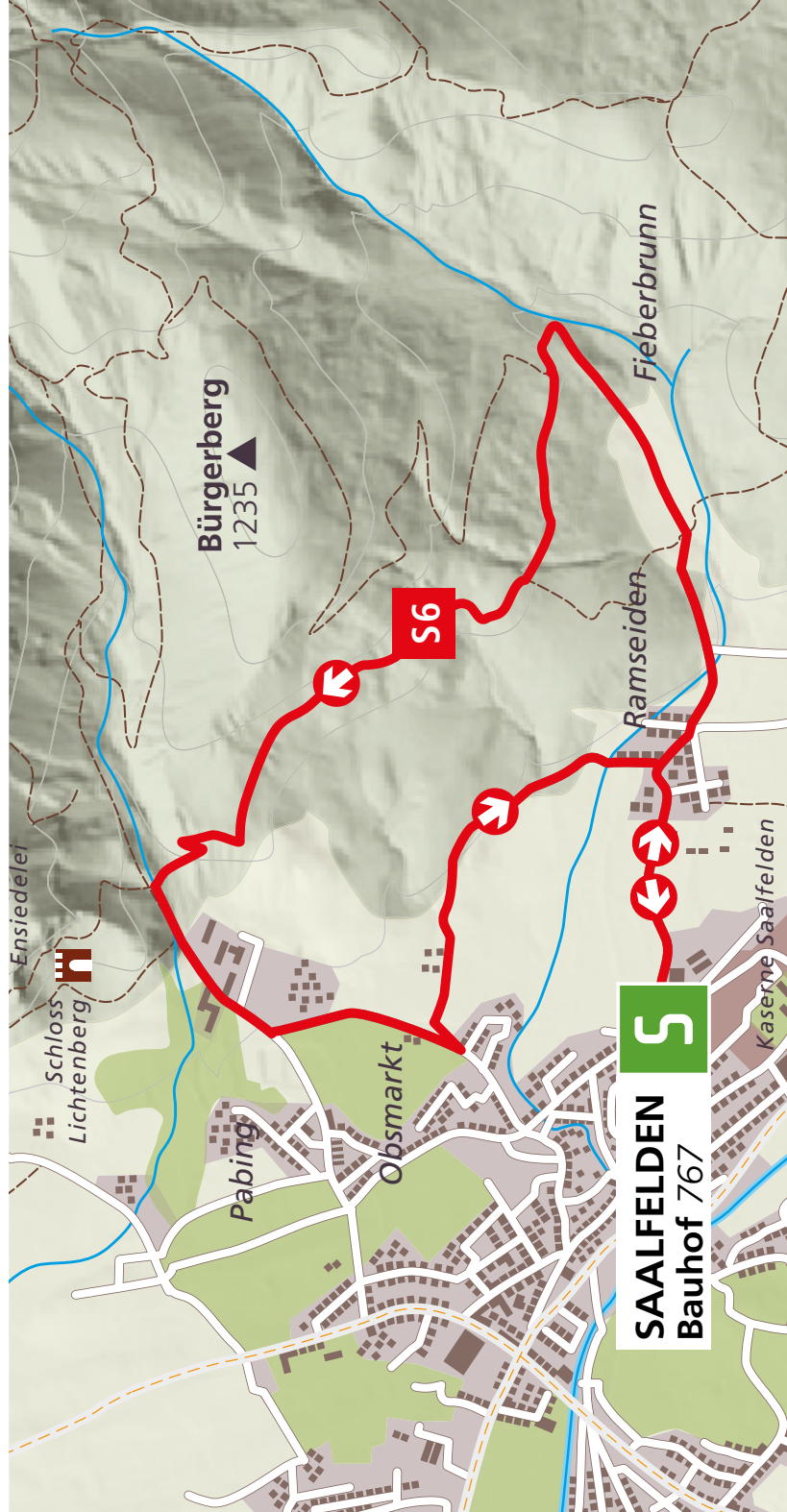
▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | Δ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ◊ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | % durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | % durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

## S6 TREBESINER-TRAIL

Saalfelden – 8,7 km



Start



Laufrichtung  
Running direction



0

500m

1000m



## S6 TREBESINER-TRAIL

Saalfelden – 8,7 km



Sensationeller Trail durch den Wald am Fuße des Steinernen Meeres, aufgrund der Höhenmeter und Wegbeschaffenheit recht anspruchsvoll.

Sensational trail through the forest at the base of the Steinernes Meer range. Fairly demanding due to the altitude difference and topography.

**Start**  
Untergrund  
Schwierigkeit

**Bauhof**  
Waldboden, Schotter, Asphalt  
schwierig

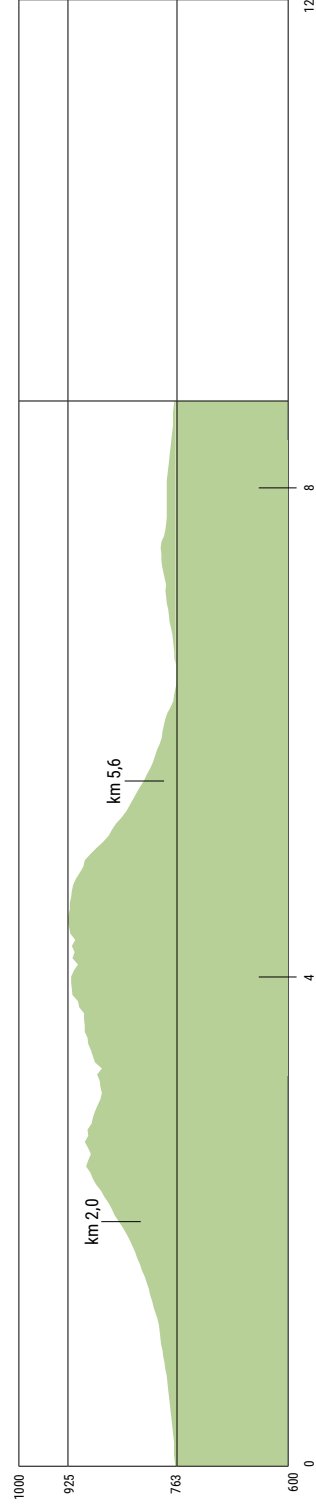
**Start**  
Surface  
Difficulty

**Bauhof**  
Forest floor, gravel, asphalt  
difficult

### LANDMARKS

km 2,0 – Fieberbrunn  
km 5,6 – Startpunkt HIB

**FACTS:** ▶ 8701 m ▲ 241 hm △ 129 m ⚡ 20% ⚡ 28 m/km ● 925 m ○ 763 m



▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ⚡ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ⚡ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

## S7 PESTKREUZ-SCHLEIFE

Saalfelden – 8,9 km



Start  
Start



Laufrichtung  
Running direction



# S7 PESTKREUZ-SCHLEIFE

## Saalfelden – 8,9 km



Mittellange, landschaftlich überaus abwechslungsreiche Runde im Norden von Saalfelden zum schön gelegenen Pestkreuz.

Medium-length loop trail north of Saalfelden with lots of variety. Leads to the scenically located Pestkreuz crucifix.

**Start**  
Untergrund  
Schwierigkeit

**HIB**  
**Schotter, Asphalt, Waldboden, Wiesenboden**  
**mittelschwierig**

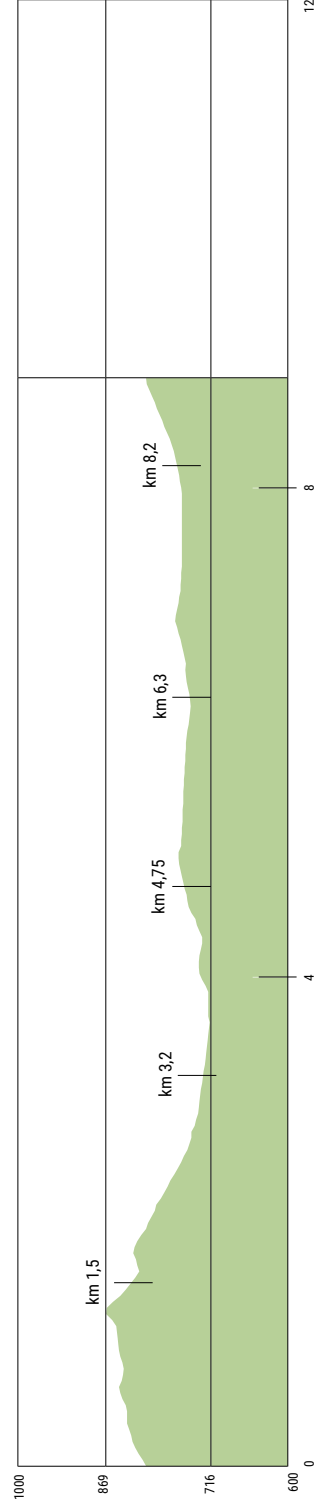
**Start**  
Surface  
Difficulty

**HIB**  
Gravel, asphalt, forest floor, meadowland  
**medium difficulty**

### LANDMARKS

- km 1,5 – Bachwinkl
- km 3,2 – Wiesing
- km 4,75 – Pestkreuz
- km 6,3 – Dorfheim
- km 8,2 – Obsmarkt

**FACTS:** ▶ 8933 m ▲ 203 hm △ 53 m ◊▲ 23 m/km ◊∠ 1,7% ● 869 m ○ 716 m



▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ◊ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ◊▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ◊∠ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

# S8 EINSIEDELEI-GRALLEREI

## Saalfelden – 1,1 km



**S** Start  
Start

➔ Laufrichtung  
Running direction



500m

1000m

31



## S8 EINSIEDELEI-GRALLEREI

Saalfelden – 1,1 km



Kurze (Trainings-) Berglaufstrecke zu einem beeindruckend schönen und spirituell anregenden Ort.

Short mountain running route (especially good for training) to a beautiful and spiritually inspiring destination.

**TIPP:** Bei trockenen Verhältnissen, mit gutem Schuhwerk und der nötigen Trittsicherheit kann man daraus eine Runde hinunter nach Bachwinkl machen.

**TIP:** In dry weather, with sturdy shoes and sure-footedness, you can make this route into a loop trail leading down to Bachwinkl!

### LANDMARKS

km 0,75 – Schloss Lichtenberg

**Start**  
Untergrund  
Schwierigkeit

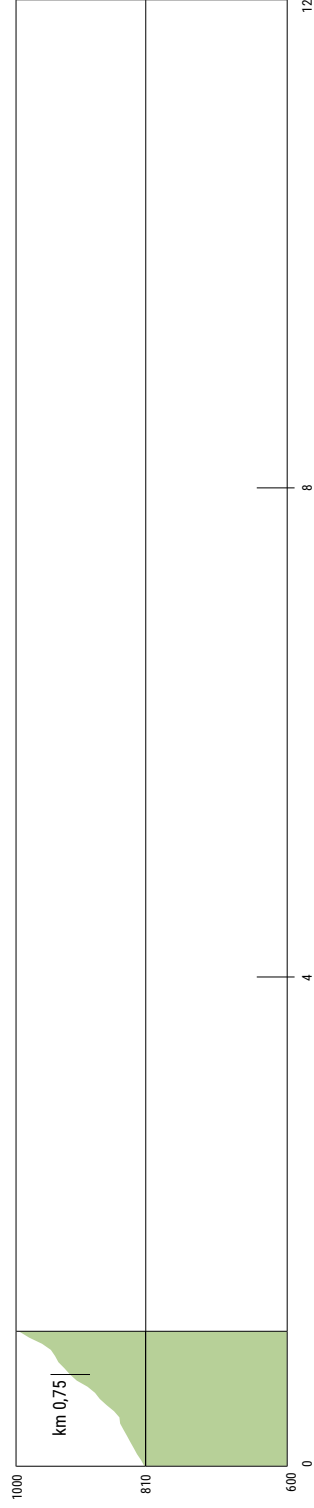
**HIB**  
Schotter, Waldboden  
schwierig

**Start**  
Surface  
Difficulty

**HIB**  
Gravel, forest floor  
difficult

### FACTS:

▶ 1102 m ▲ 185 hm △ 185 m ⚡ 38% ⚡ 168 m/km ⚡ 16,8% ● 995 m ○ 810 m



▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ⚡ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ⚡ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

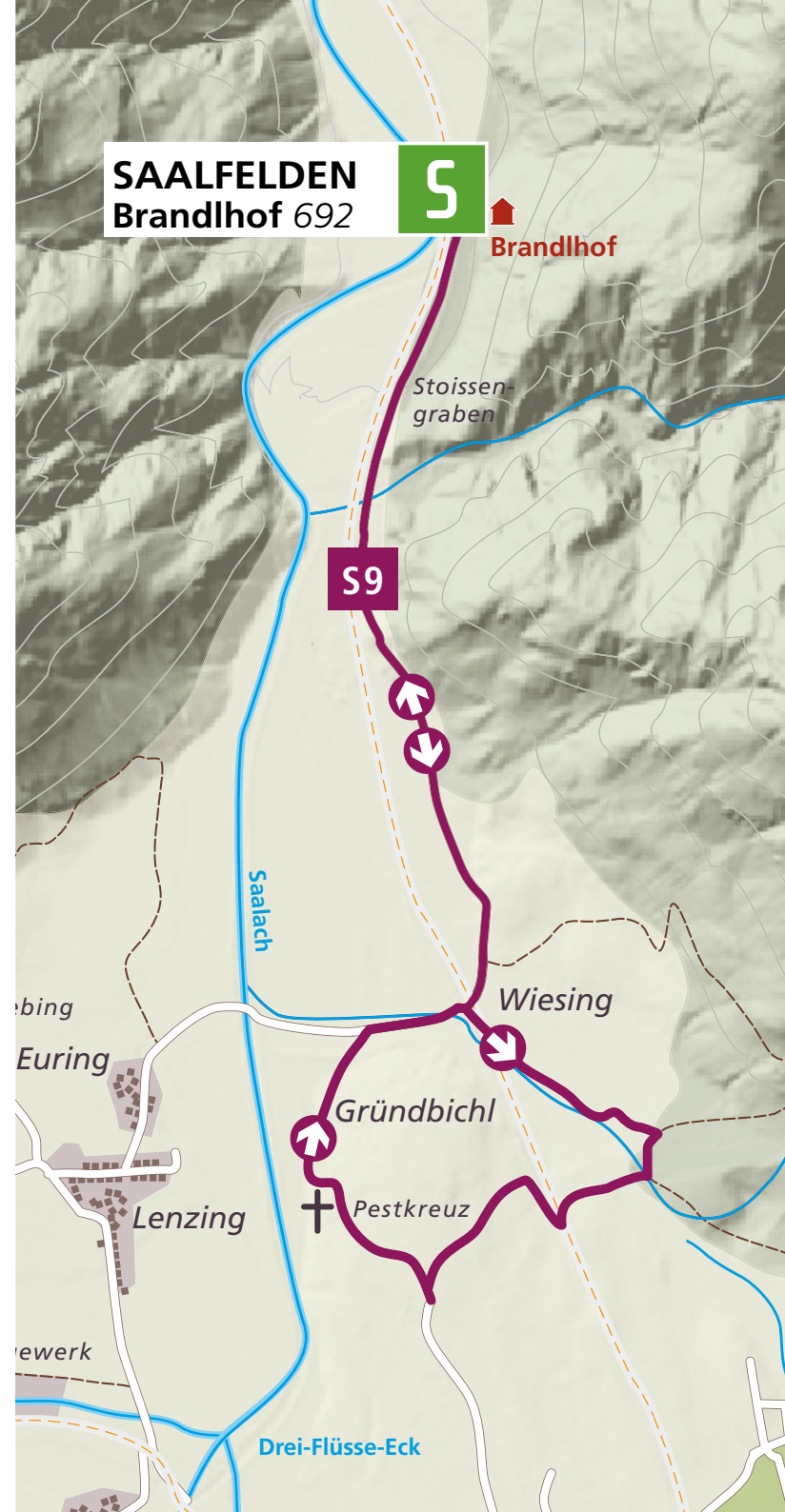
Hier abreißen Zip here

## S9 GRÜNDBICHL-RUNDE

Saalfelden – 10,4 km



Drei-Flüsse-Eck



Start  
Start



Laufrichtung  
Running direction



Gaststätte, Alm  
Restaurant, Hut



## S9 GRÜNDBICHL-RUNDE

Saalfelden – 10,4 km



Flache Strecke durchs Saalachtal und um den Gründbichl, vorbei am schön gelegenen Pestkreuz.

Flat route through the Saalachtal valley and around Gründbichl hill, past the scenically located Pestkreuz crucifix.

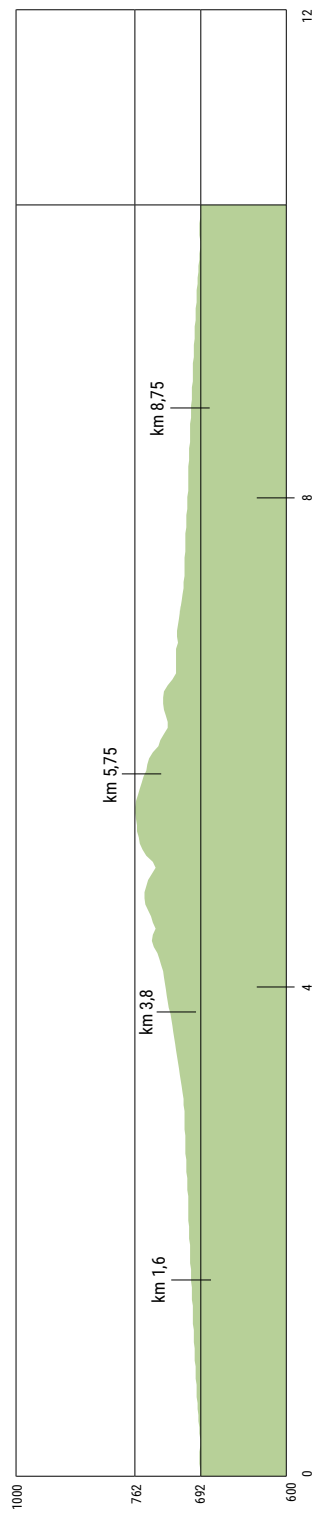
**Start** Hotel Gut Brandlhof  
**Untergrund** Asphalt, Schotter  
**Schwierigkeit** mittelschwierig

**Start** Hotel Gut Brandlhof  
**Surface** Asphalt, gravel  
**Difficulty** medium difficulty

### LANDMARKS

km 1,6 – Stoissengraben  
km 3,8 – Wiesing  
km 5,75 – Pestkreuz  
km 8,75 – Stoissengraben

**FACTS:** ▶ 10433 m ▲ 94 hm Δ 22 m ⚡ 14% ⚡ 9 m/km ⚡ 0,7% ● 762 m ○ 692 m



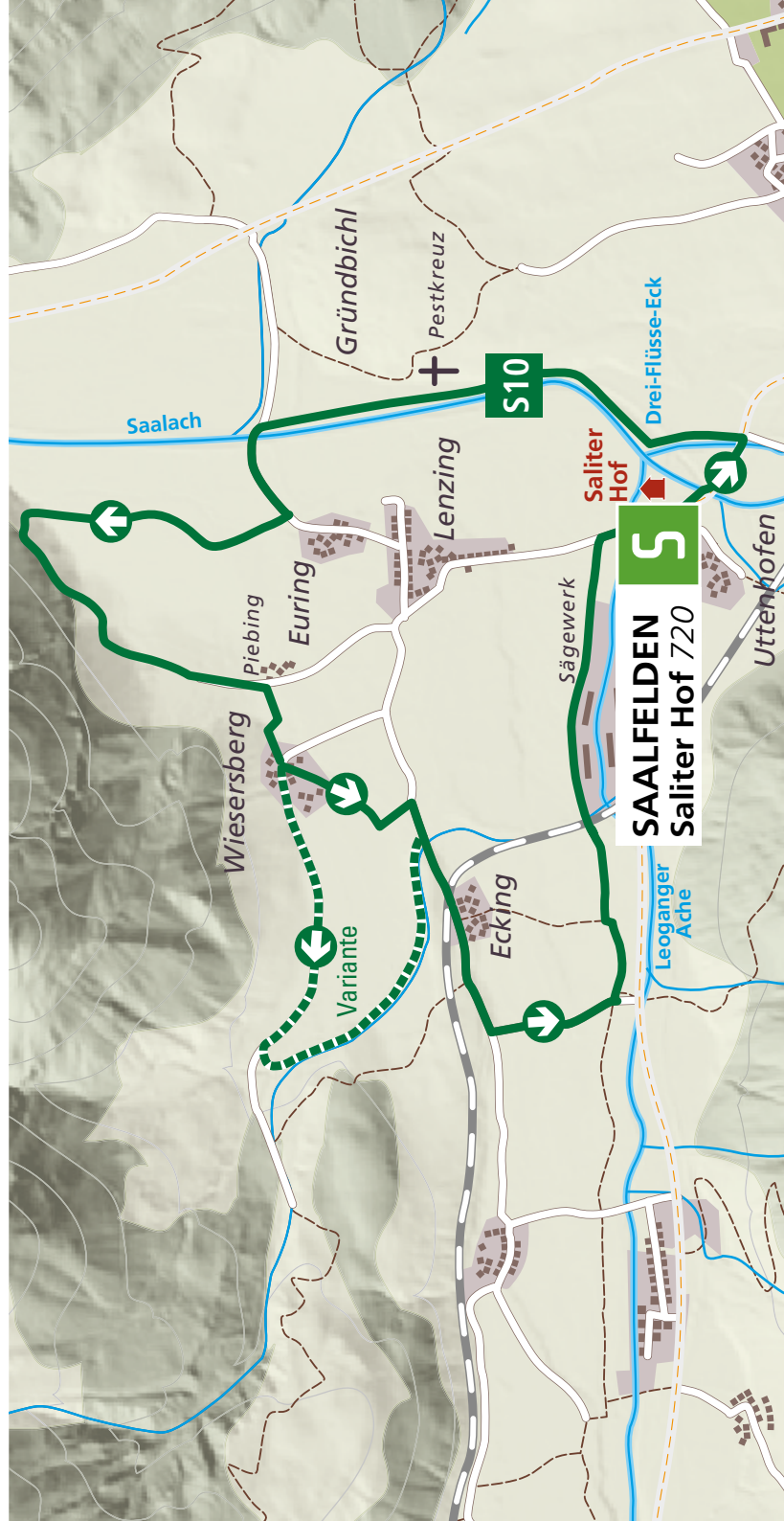
▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | Δ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ⚡ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ⚡ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

## S10 WIESEN-BACH-ERLEBNIS

Saalfelden – 8,9 km



**S** Start  
Start  
↻ Laufrichtung  
Running direction  
➡ Gaststätte, Alm  
Restaurant, Hut

0 500m 1000m 35



# S10 WIESEN-BACH-ERLEBNIS

Saalfelden – 8,9 km



Flache, mittellange Runde, entlang zahlreicher Bäche und durch duftende Wiesen, Natur pur im Saalfeldner Talbecken.

Flat, medium-length loop trail along a number of streams and through fragrant meadows. Pure nature in the Saalfelden basin.

**TIPP:** Wunderschöne Variante: von Wiesersberg rechts ab hinauf zur Pernerkapelle und am Weißbach entlang zurück (nicht beschildert – zusätzl. ca. 2 km).

**TIP:** For a beautiful variation, take a right from Wiesersberg up to the Pernerkapelle chapel, then come back following the Weissbach stream (not marked - add approx. 2 km).

### LANDMARKS

- km 0,7 – 3-Flüsse-Eck
- km 2,25 – Brücke über Saalach
- km 4,0 – Piebing
- km 6,0 – Ecking
- Ab km 6,95 – Leoganger Ache

**Start** Saliter Hof  
**Untergrund** Schotter, Wiesenboden, Asphalt  
**Schwierigkeit** leicht

**Start** Saliter Hof  
**Surface** Gravel, meadow land, asphalt  
**Difficulty** easy

**FACTS:** ▶ 8916 m ▲ 38 hm

△ 21 m

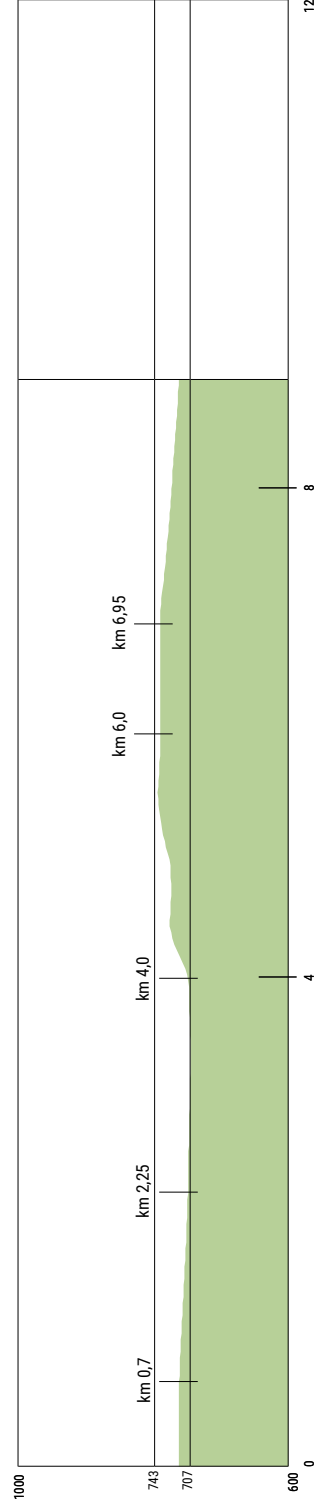
٪ 6%

⚡ 4 m/km

⊖ 0,4%

● 743 m

○ 707 m



▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ٪ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ٪ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ٪ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here




























SO WIE ICH WILL

# JETZT GEHT'S NACH OFF TO LEOGANG

THE WAY I WANT



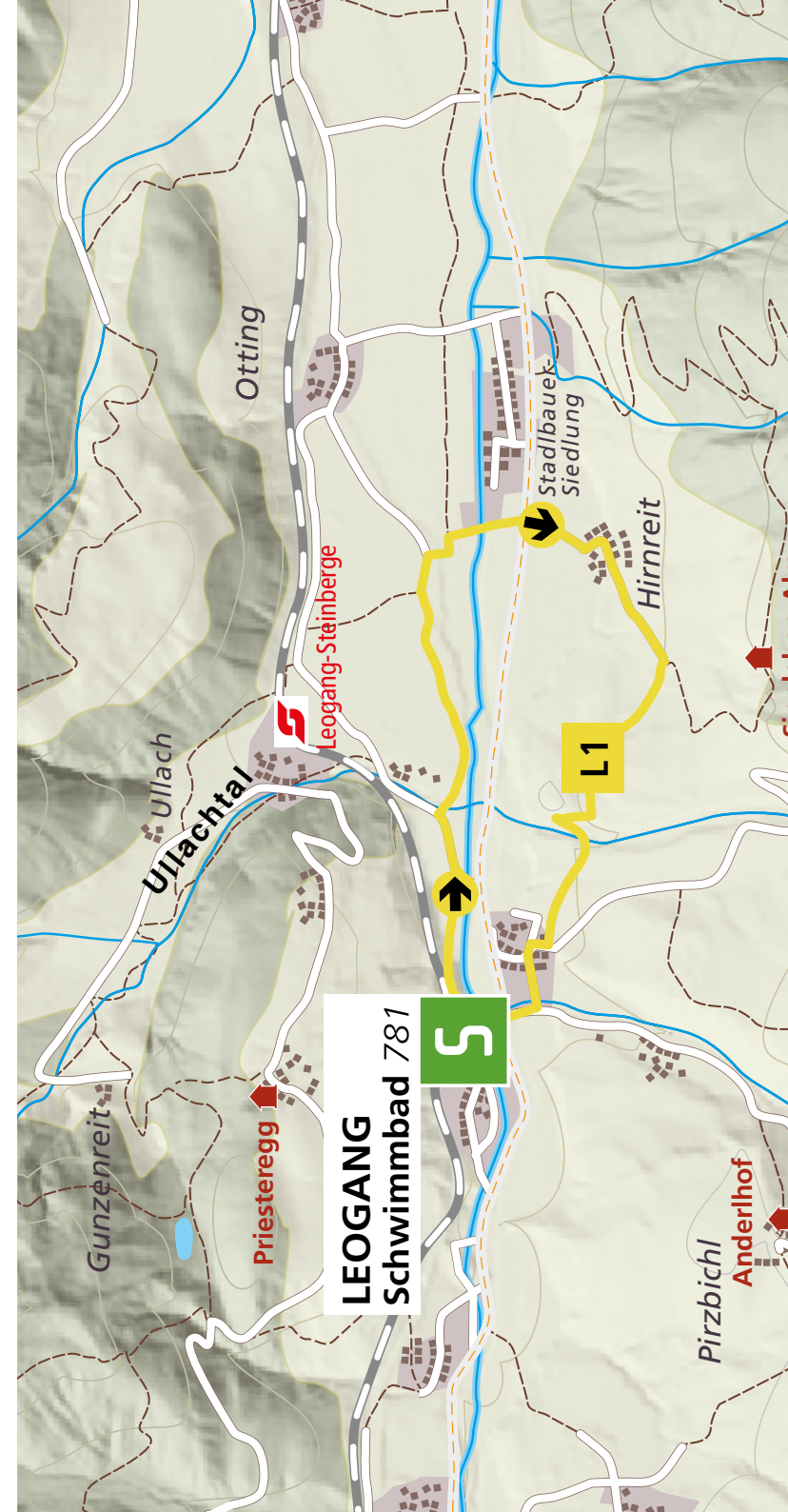
## STRECKEN ROUTES LEONGANG

Nr.	Name	km	hm		Seite page
<b>Start</b> Leogang Schwimmbad					
L1	Hirnreit-Lauf	4,6	69	 	43
L2	Kleine Dorfrunde	5,7	75	  	45
L3	Pirzbichl-Loop	8,4	172	  	47
L4	Große Dorfrunde	11,7	112	 	49
L5	Ullachtal-Schleife	7,5	196	 	51
L6	Birnbach-Trail	9,2	334	 	53
L7	Asitz-Berglauf	7,9	1146		55
<b>Start</b> Leogang Talstation Asitzbahn					
L8	Leos Run	2,4	98	 	57
L9	Ederbauer-Runde	6,9	168	 	59
<b>Start</b> Leogang Bergstation Asitzbahn					
L10	Lochalm Aussichts-Trail	12,1	497	 	61
L11	Endless Trail-Flow	10,5	393	 	63
<b>Start</b> Leogang Bergstation Asitzbahn					
L12	Spielbergtörl-Runde				65

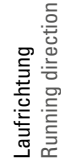
Hier abreißen Zip here

## L1 HIRNREIT-LAUF

## Leogang – 4,6 km



Start  
Start



Laufrichtung  
Running direction



Gaststätte, Alm  
Restaurant, Hut



# L1 HIRNREIT-LAUF

## Leogang – 4,6 km



Erkundungstour am südöstlichen Ortsrand von Leogang, vielfältige Streckenabschnitte, lohnende Ausblicke.

Discovery tour on the southeastern edge of Leogang. Lots of variation, rewarding views.

**Start**  
Untergrund  
Schwierigkeit

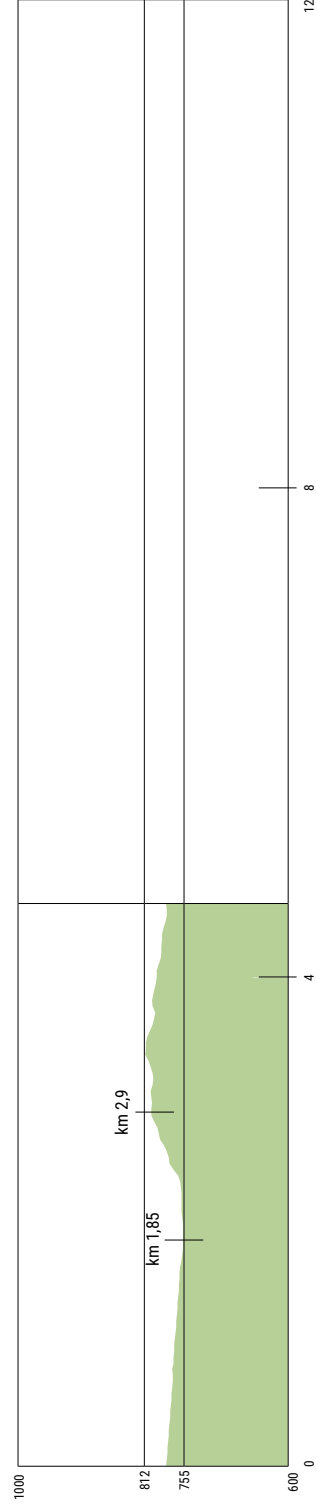
**Start**  
Surface  
Difficulty

**Schwimmbad**  
Asphalt, Wiesenboden  
leicht

**Schwimmbad**  
Asphalt, meadow land  
easy

**LANDMARKS**  
km 1,85 – Querung Ache / Stadlbauer-Siedlung  
km 2,9 – Hirnreit

**FACTS:** ▶ 4626 m ▲ 69 hm △ 45 m ⚡ 14% ⚡ 15 m/km ⚡ 1,2% ● 812 m ○ 755 m



▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ⚡ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ⚡ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

# L2 KLEINE DORFRUNDE

## Leogang – 5,7 km



Laufrichtung  
Running direction



Gaststätte, Alm  
Restaurant, Hut





## L2 KLEINE DORFRUNDE

Relativ kurze, leicht zu meistemde Runde zwischen Leogang und dem schönen Ullachtal.

Relatively short, easy loop trail between the village of Leogang and the lovely Ullachtal valley.

**Start** Schwimmbad  
**Untergrund** Schotter, Asphalt  
**Schwierigkeit** leicht

**Start** Schwimmbad  
**Surface** Gravel, asphalt  
**Difficulty** easy

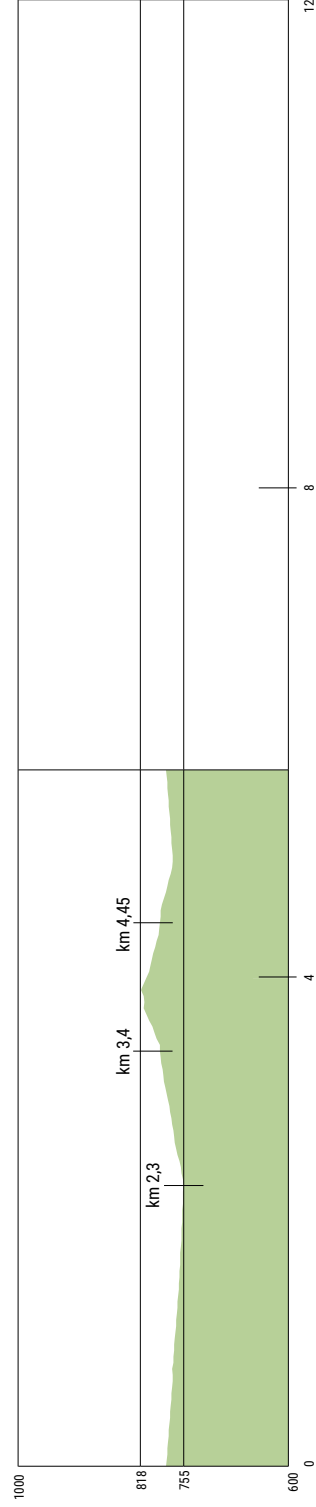


**Leogang – 5,7 km**

### LANDMARKS

km 2,3 – Ötting  
km 3,4 – Unterführung Eisenbahn  
km 4,45 – Unterführung Eisenbahn

**FACTS:** ▶ 5703 m ▲ 75 hm △ 59 m ◊▲ 13 m/km ◊◊ 10% ◊◊◊ 1,1% ● 818 m ○ 755 m



▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ◊ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ◊◊ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ◊◊◊ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

## L3 PIRZBICHL-LOOP

**Leogang – 8,4 km**



**Start**  
Start



**Lauffrichtung**  
Running direction



**Gaststätte, Alm**  
Restaurant, Hut



0

500m

1000m

## L3 PIRZBICHL-LOOP

Leogang – 8,4 km



Wunderschöne Wege mit Ausblick am Pirzbichl sowie der Rückweg direkt entlang der Ache kennzeichnen diese mittellange und mittelschwierige Runde.

Medium-length, moderately difficult route with some particularly gorgeous features, including a view from Pirzbichl and a segment along the Ache river.

**TIPP:** Kann sowohl vom Start beim Schwimmbad, als auch vom Start bei der Liftstation in Angriff genommen werden.

**TIP:** This route can either be started from the swimming pool or from the lift station.

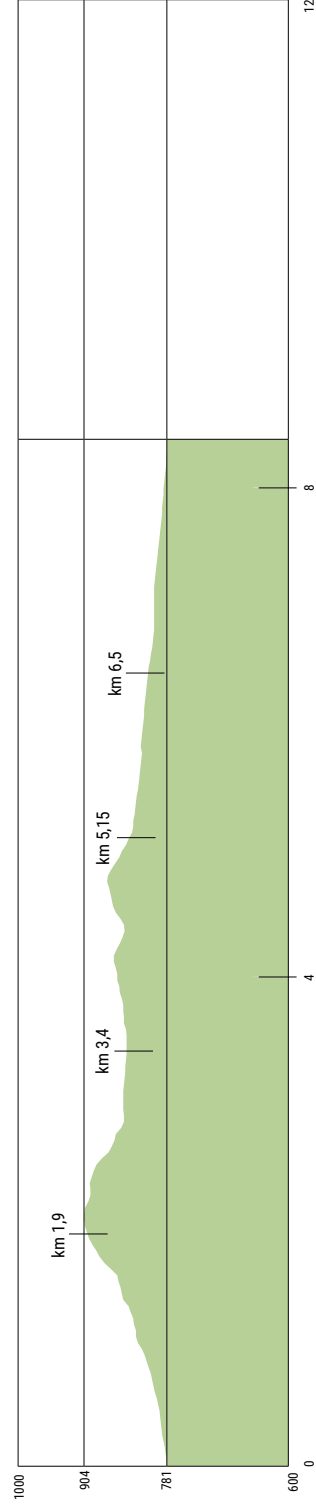
**Start** Schwimmbad  
**Untergrund** Asphalt, Schotter, Waldboden  
**Schwierigkeit** mittelschwierig

**Start** Schwimmbad  
**Surface** Asphalt, Gravel, forest floor  
**Difficulty** medium difficulty

### LANDMARKS

- km 1,9 – Pirzbichl
- km 3,4 – Krallerhof
- km 5,15 – Startpunkt Talstation Asitzbahn
- km 6,5 – Go Kart Bahn

**FACTS:** ▶ 8352 m ▲ 172 hm Δ 123 m ⚡ 20% ⚡ 21 m/km ⚡ 1,5% ● 904 m ○ 781 m



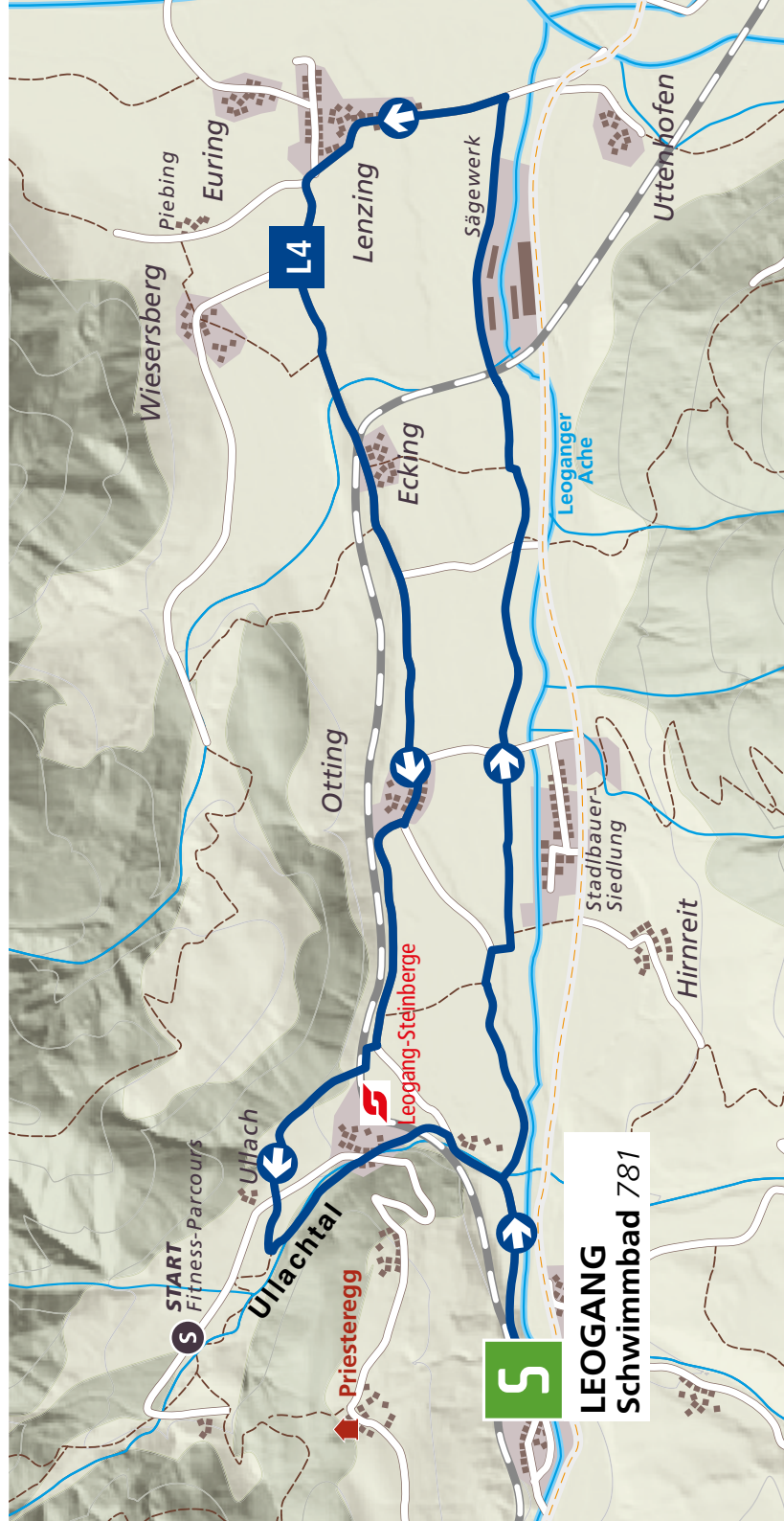
▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | Δ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ⚡ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ⚡ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

## L4 GROSSE DORFRUNDE

Leogang – 11,7 km



Start  
Start



Lauffrichtung  
Running direction



Gaststätte, Alm  
Restaurant, Hut



0

500m

1000m



# L4 GROSSE DORFRUNDE

Lange aber flache Rundstrecke von Leogang hinaus bis nach Lenzing, besonders schön zu laufen dabei der Abschnitt entlang der Leoganger Ache.

**TIPP:** Die Strecke lässt sich mehrmals entlang von Querverbindungen abkürzen, falls man nachlassende Kräfte bemerkt.

Long but flat loop from Leogang to Lenzing. The stretch along the Ache river is especially beautiful for running.

**TIP:** If your energy is waning, you have several possibilities to shorten the route by taking one of the transverse trails.

**Start** **Schwimmbad**  
**Untergrund** Asphalt, Wiesenboden, Schotter  
**Schwierigkeit** mittelschwierig

**Start** **Schwimmbad**  
**Surface** Asphalt, meadow land, gravel  
**Difficulty** medium difficulty

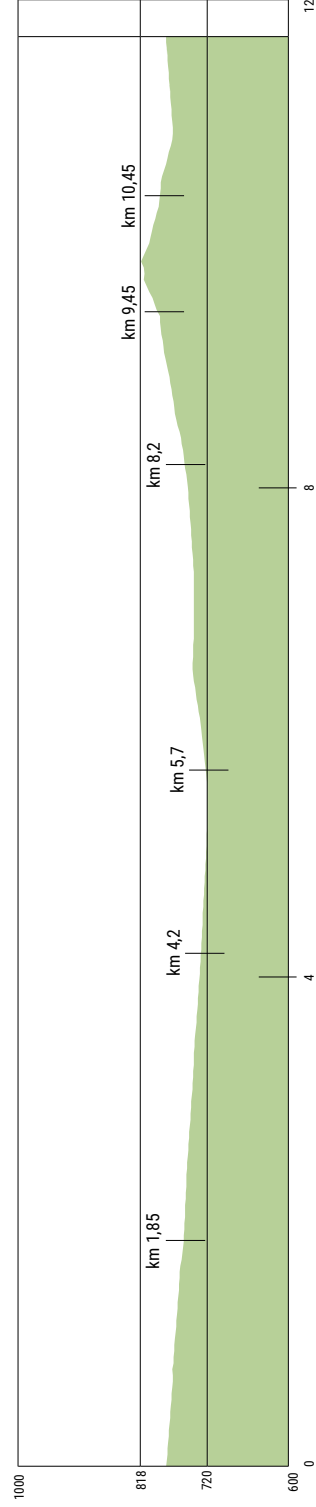
**FACTS:** ▶ 11734 m ▲ 112 hm

△ 66 m ◊ 10% ◊▲ 10 m/km

◊ 0,8%

● 818 m

○ 720 m



▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ◊ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ◊▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ◊ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

# Leogang – 11,7 km

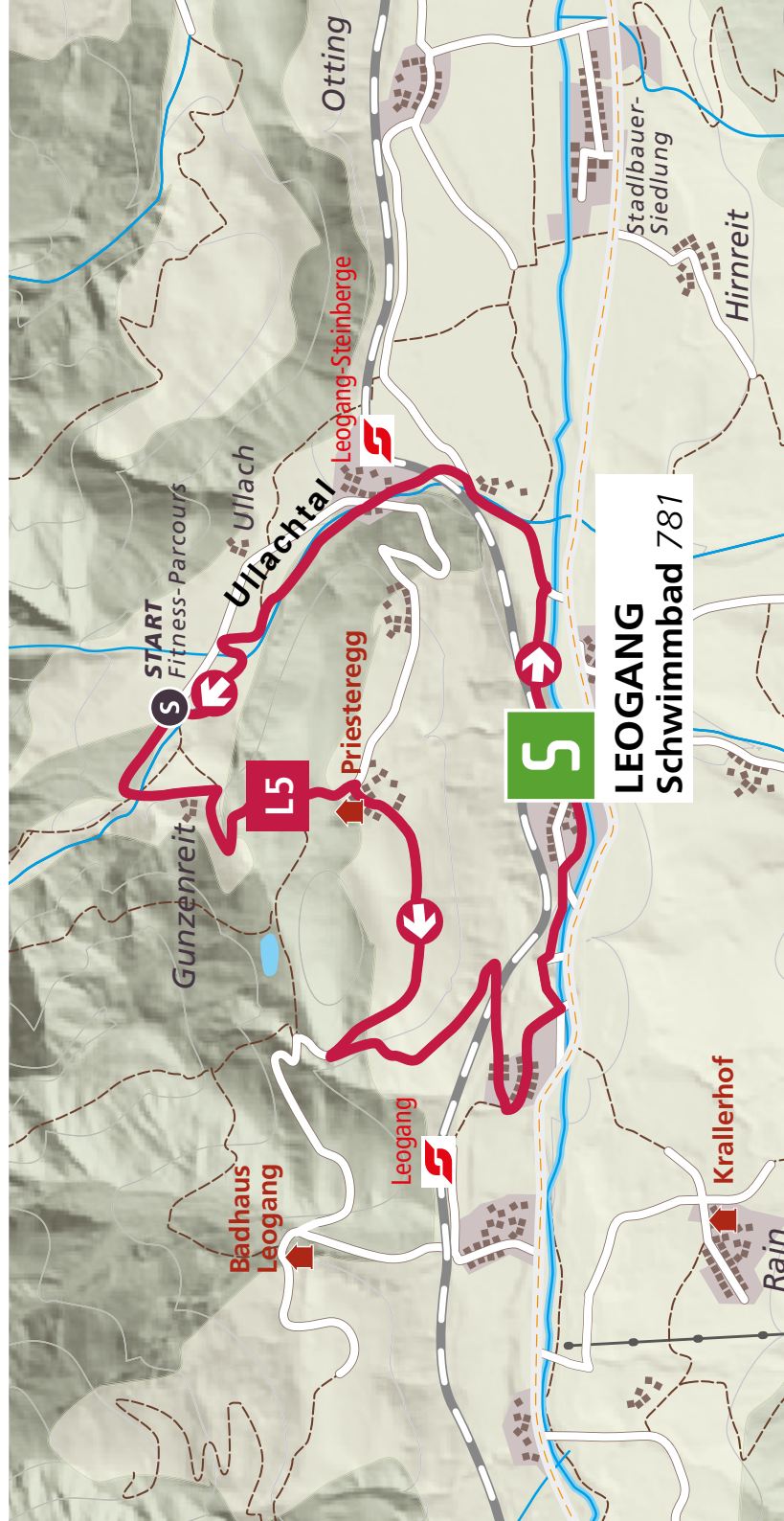


## LANDMARKS

- km 1,85 – Stadlbauer-Siedlung
- km 4,2 – Sägewerk
- km 5,7 – Lenzing
- km 8,2 – Otting
- km 9,45 – Unterführung Eisenbahn
- km 10,45 – Unterführung Eisenbahn

# L5 ULLACHTAL-SCHLEIFE

# Leogang – 7,5 km



Start



Laufrichtung  
Running direction



Gaststätte, Alm  
Restaurant, Hut



0

500m

1000m

# L5 ULLACHTAL-SCHLEIFE

Leogang – 7,5 km



Nach dem Start durchs schöne Ullachtal folgt ein wunderbarer Waldlauf und schließlich ein sensationeller Ausblick auf Leogang.

Long but flat loop from Leogang to Lenzing. The trail starts in the lovely Ullachtal valley and continues with a wonderful forest run followed by a sensational view of Leogang.

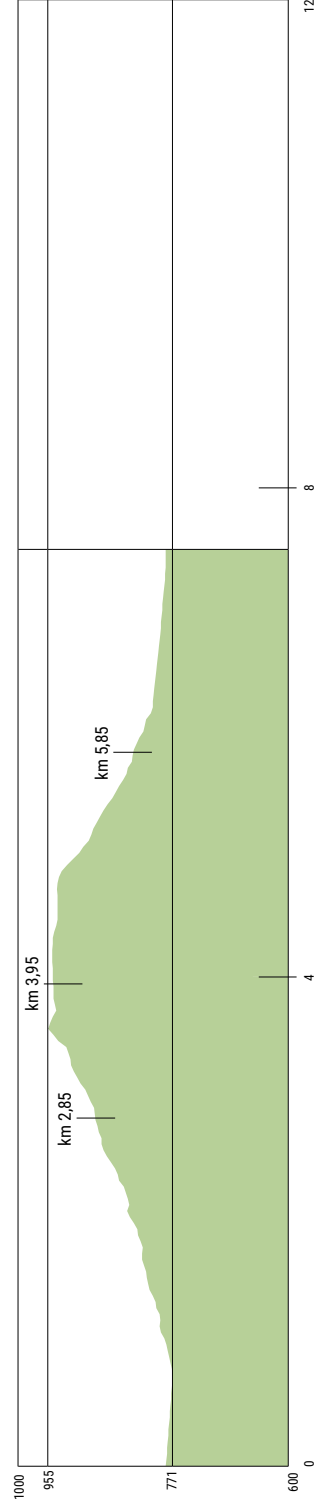
**Start** Schwimmbad  
**Untergrund** Asphalt, Waldboden, Schotter  
**Schwierigkeit** mittelschwierig

**Start** Schwimmbad  
**Surface** Asphalt, forest floor, gravel  
**Difficulty** medium difficulty

## LANDMARKS

- km 2,85 – Gunzenreit
- km 3,95 – Priesteregg
- km 5,85 – Unterführung Eisenbahn

**FACTS:** ▶ 7529 m ▲ 196 hm Δ 120 m ⚡ 26 m/km ⚡ 24% ⚡ 2,4% ● 955 m ○ 771 m



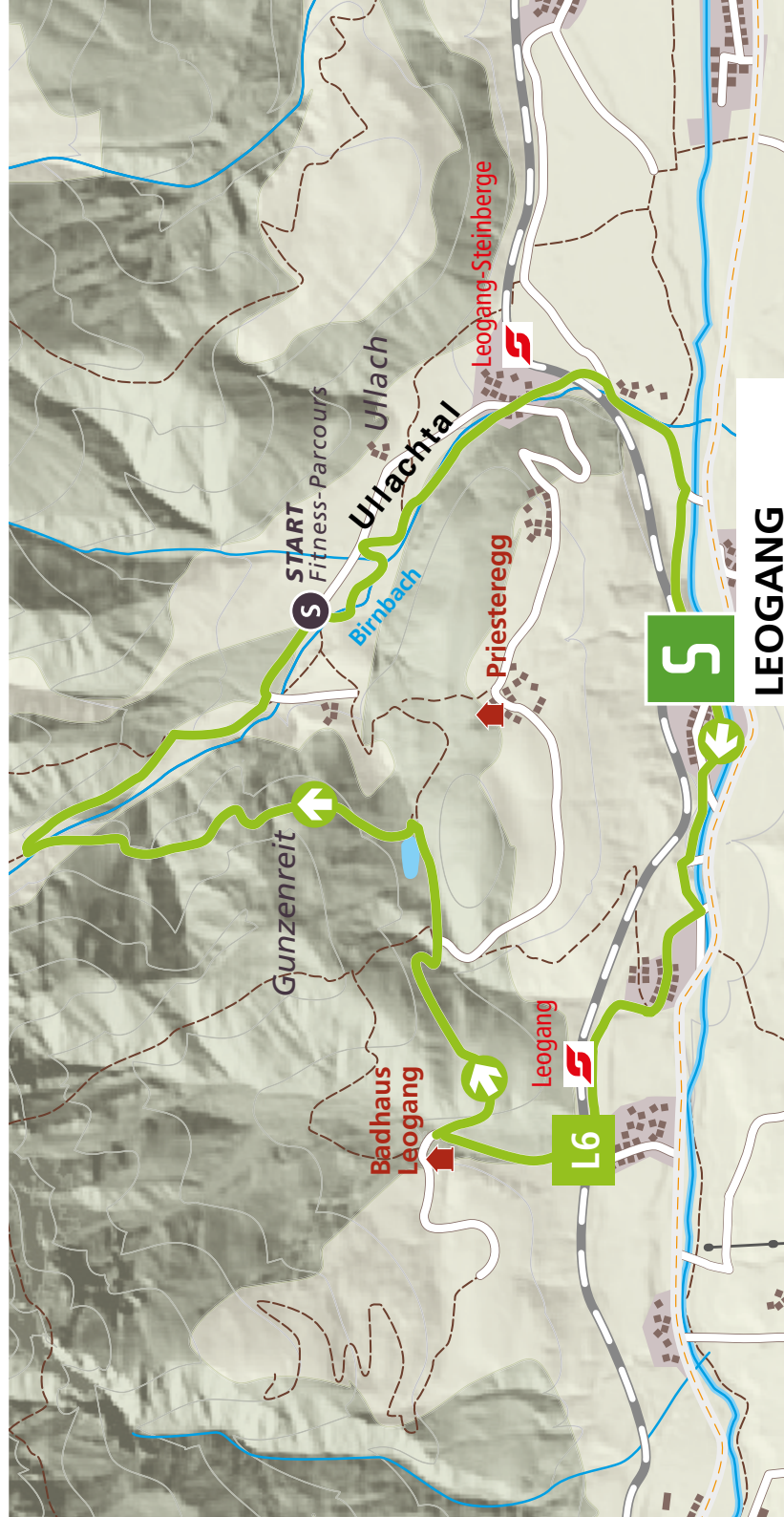
▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | Δ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ⚡ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ⚡ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

# L6 BIRNBACH-TRAIL

Leogang – 9,2 km



**S** Start  
Start

↻ Laufrichtung  
Running direction

➔ Gaststätte, Alm  
Restaurant, Hut

0 500m 1000m



# L6 BIRNBACH-TRAIL

# Leogang – 9,2 km



Sehr anspruchsvolle Strecke mit einigen Steilstücken, für gut trainierte Läufer jedoch eine Genussrunde.

Very challenging loop with some steep sections, but a pleasure for well-trained runners.

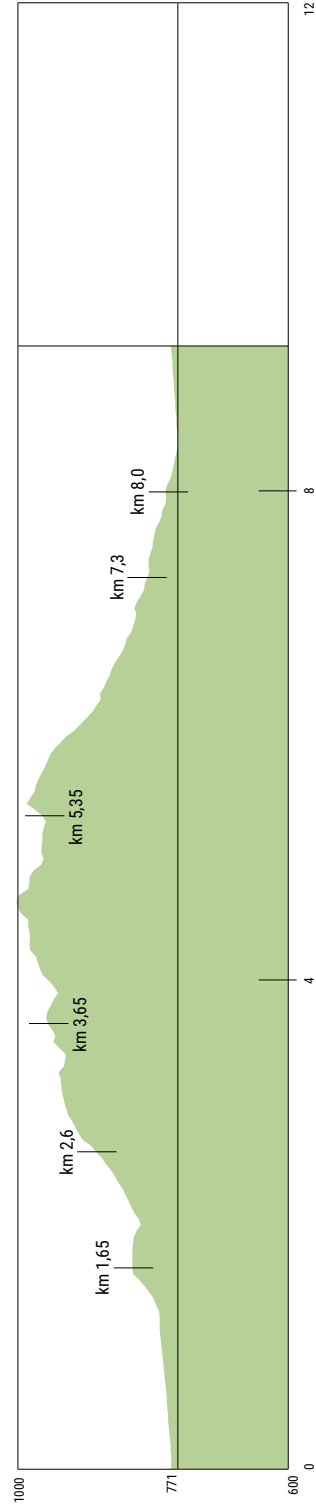
**Start** Schwimmbad  
**Untergrund** Waldboden, Schotter, Asphalt  
**Schwierigkeit** schwierig

**Start** Schwimmbad  
**Surface** Forest floor, gravel, asphalt  
**Difficulty** difficult

### LANDMARKS

- km 1,65 – Bahnhof Leogang
- km 2,6 – Badhaus Leogang
- km 3,65 – Fischteich
- km 5,35 – Hängebrücke
- km 7,3 – Fitness Parcours
- km 8,0 – Unterführung Eisenbahn

**FACTS:** ▶ 9218 m ▲ 334 hm Δ 127 m ⚡ 26% ⚡ 36 m/km ⚡ 2,7% ● 1020 m ○ 771 m



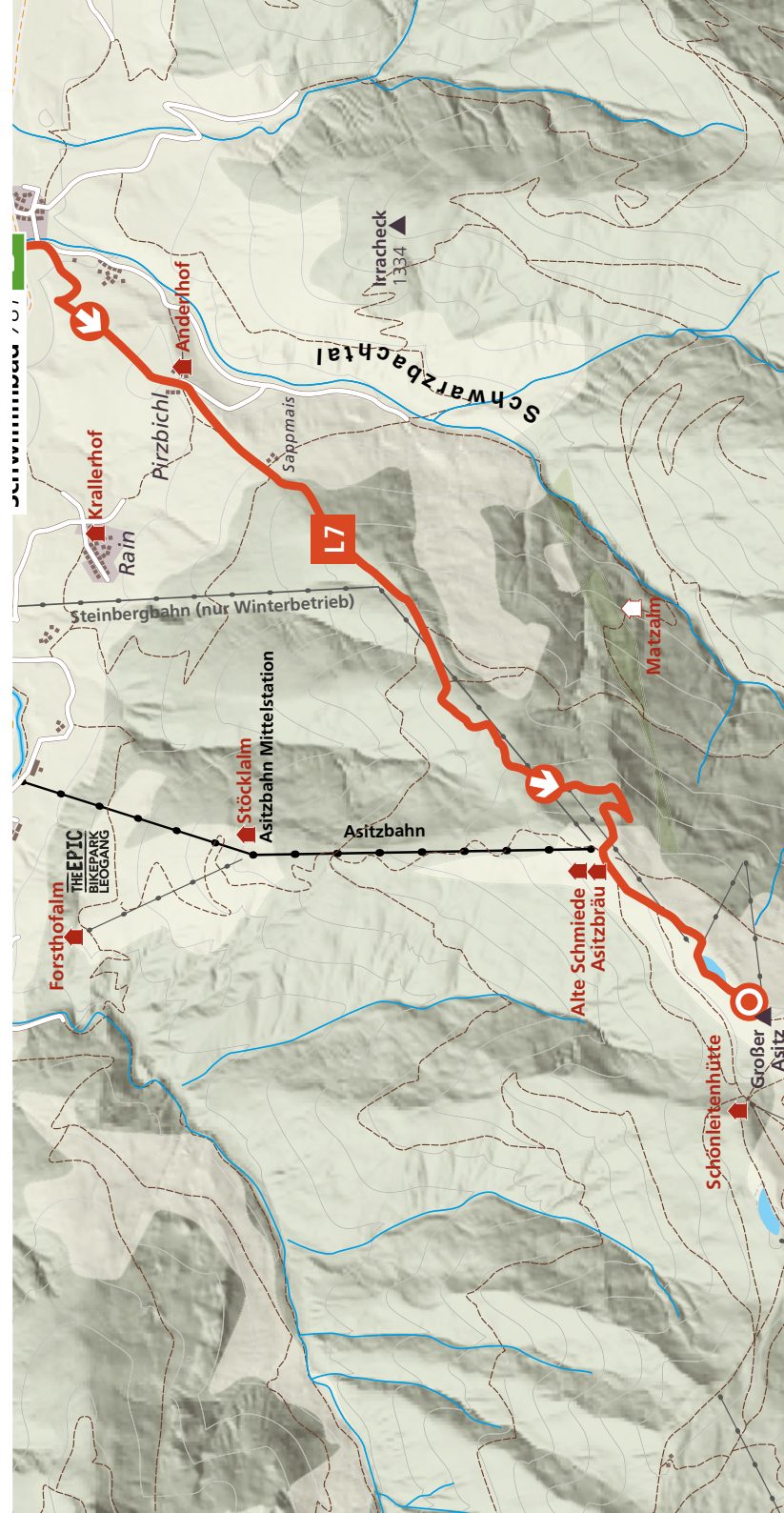
▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | Δ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ⚡ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ⚡ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

# L7 ASITZ-BERGLAUF

# Leogang – 7,9 km



**Start**  
Start

**Laufrichtung**  
Running direction

**Gaststätte, Alm**  
Restaurant, Hut

**Alm (nicht bewirtschaftet)**  
Hut (not serviced)



# L7 ASITZ-BERGLAUF

## Leogang – 7,9 km



Anspruchsvoller, abwechslungsreicher Berglauf auf den Hausberg der Leoganger.

Challenging mountain run with lots of variation on the main mountain of the Leogang area.

**TIPP:** Rückweg mit der Seilbahn. Vor dem Lauf bitte unbedingt Infos zu den Öffnungszeiten der Bergbahnen einholen.

**TIP:** The way back is on the cable car. Be sure to confirm information about operating hours before setting off.

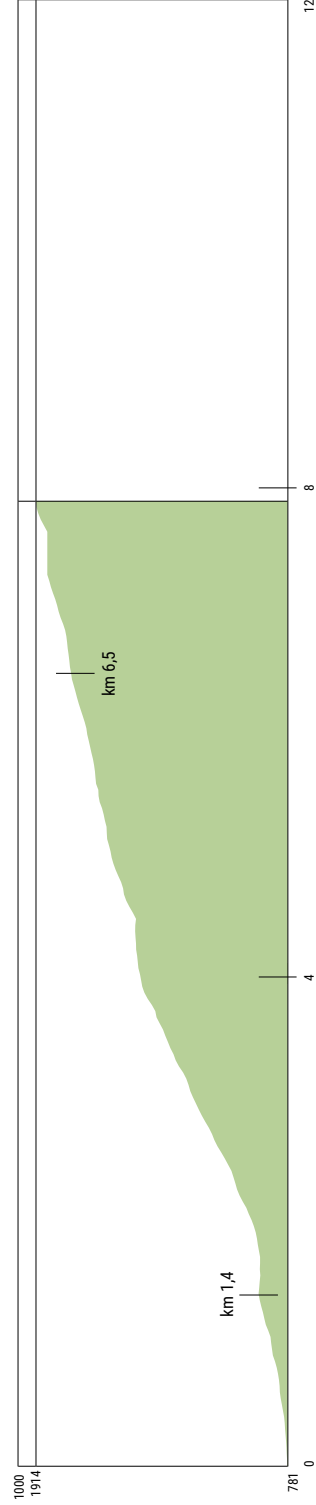
### LANDMARKS

km 1,4 – Pirzbichl  
km 6,5 – Bergstation Asitzbahn

**Start** **Schwimmbad**  
**Untergrund** **Schotter, Waldboden, Asphalt**  
**Schwierigkeit** **schwierig**

**Start** **Schwimmbad**  
**Surface** **Gravel, forest floor, asphalt**  
**Difficulty** **difficult**

**FACTS:** ▶ 7940 m ▲ 1146 hm △ 564 m ⚡ 38% ⚡ 144 m/km ● 1914 m ○ 781 m ⚡ 14,3%



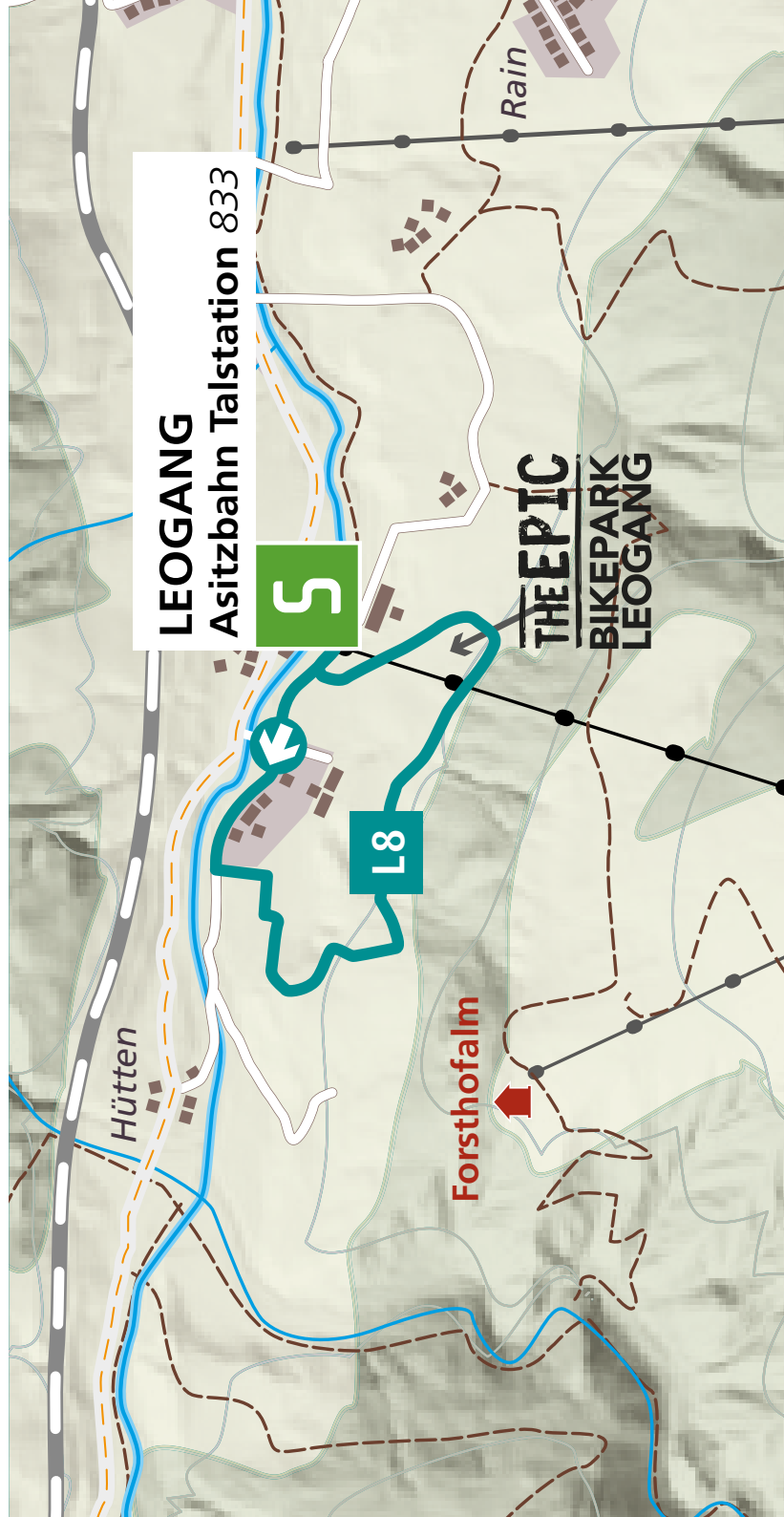
▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ⚡ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ⚡ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

# L8 LEOS RUN

## Leogang – 2,4 km



Start



Laufrichtung  
Running direction



Gaststätte, Alm  
Restaurant, Hut



0

500m

1000m

55



# L8 LEOS RUN

## Leogang – 2,4 km



Kurze, aber anspruchsvolle, von Kunstwerken gesäumte Trainingsrunde rund um den Bikepark Leogang.

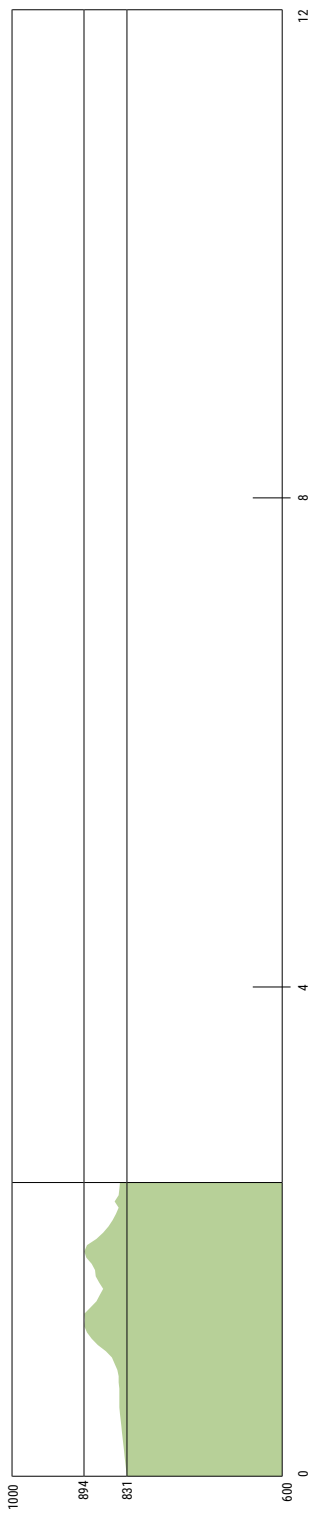
Short, but challenging training loop lined with art-works and circling around Bikepark Leogang.

**Start**  
Untergrund  
Schwierigkeit

**Start**  
Surface  
Difficulty

**Asitzbahn Talstation**  
Gravel, asphalt  
medium difficulty

**FACTS:** ▶ 2363 m ▲ 98 hm △ 51 m ⚡ 24% ⚡ 41 m/km ⚡ 2,7% ● 894 m ○ 831 m



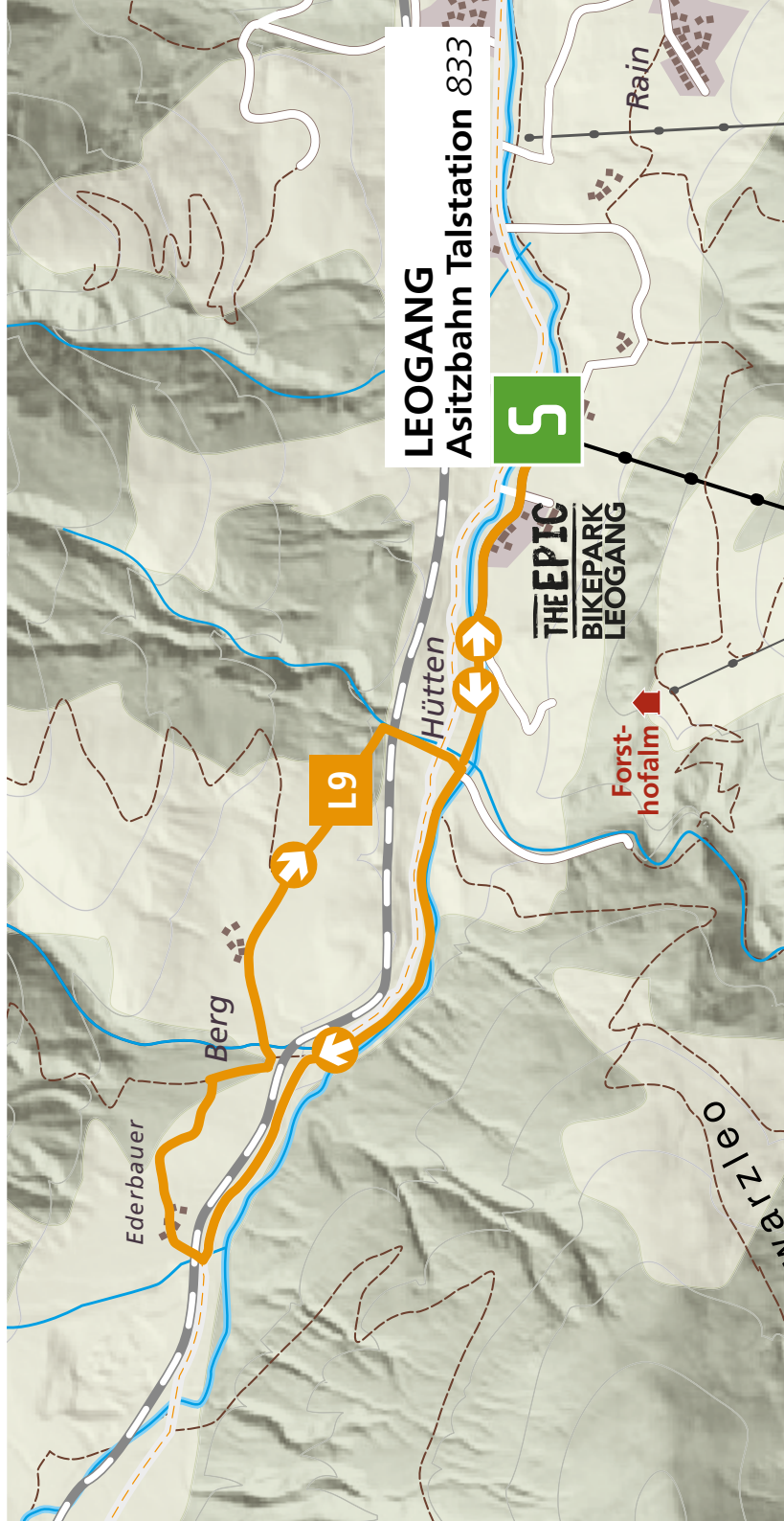
▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ⚡ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ⚡ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

# L9 EDERBAUER-RUNDE

## Leogang – 6,9 km



**Start**  
Start

Laufrichtung  
Running direction



Gaststätte, Alm  
Restaurant, Hut



0

500m

1000m

# L9 EDERBAUER-RUNDE

## Leogang – 6,9 km



Mittellange, mittelschwierige Runde am westlichen Ortsende von Leogang, recht schattig, daher auch im Hochsommer gut laufbar.

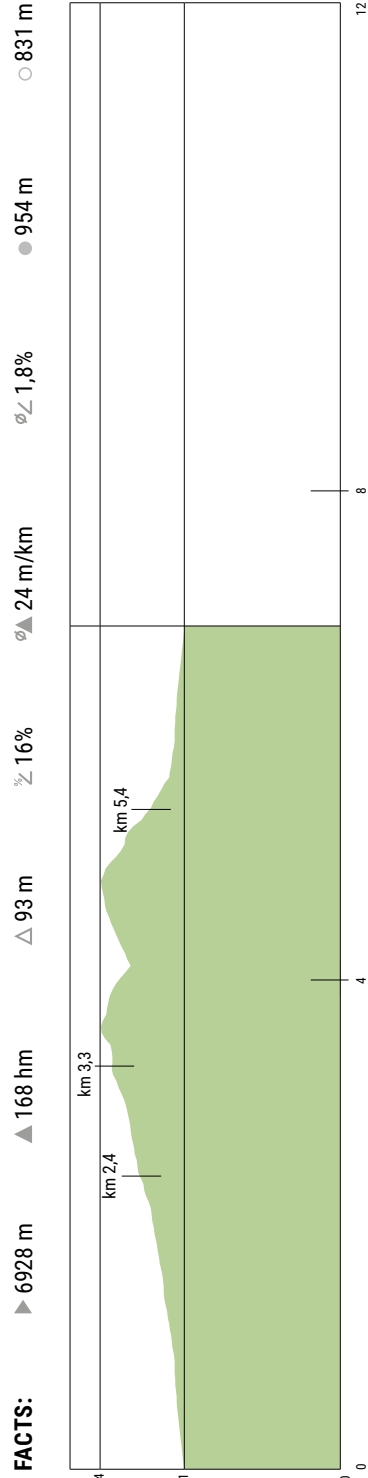
Medium-length, moderately difficult loop on the western edge of Leogang. Fairly shady, so good for running in midsummer as well.

**Start**  
Untergrund  
Schwierigkeit

**Start**  
Surface  
Difficulty

**LANDMARKS**

- km 2,4 – Unterführung Hauptstraße
- km 3,3 – Ederbauer
- km 5,4 – Unterführung Eisenbahn



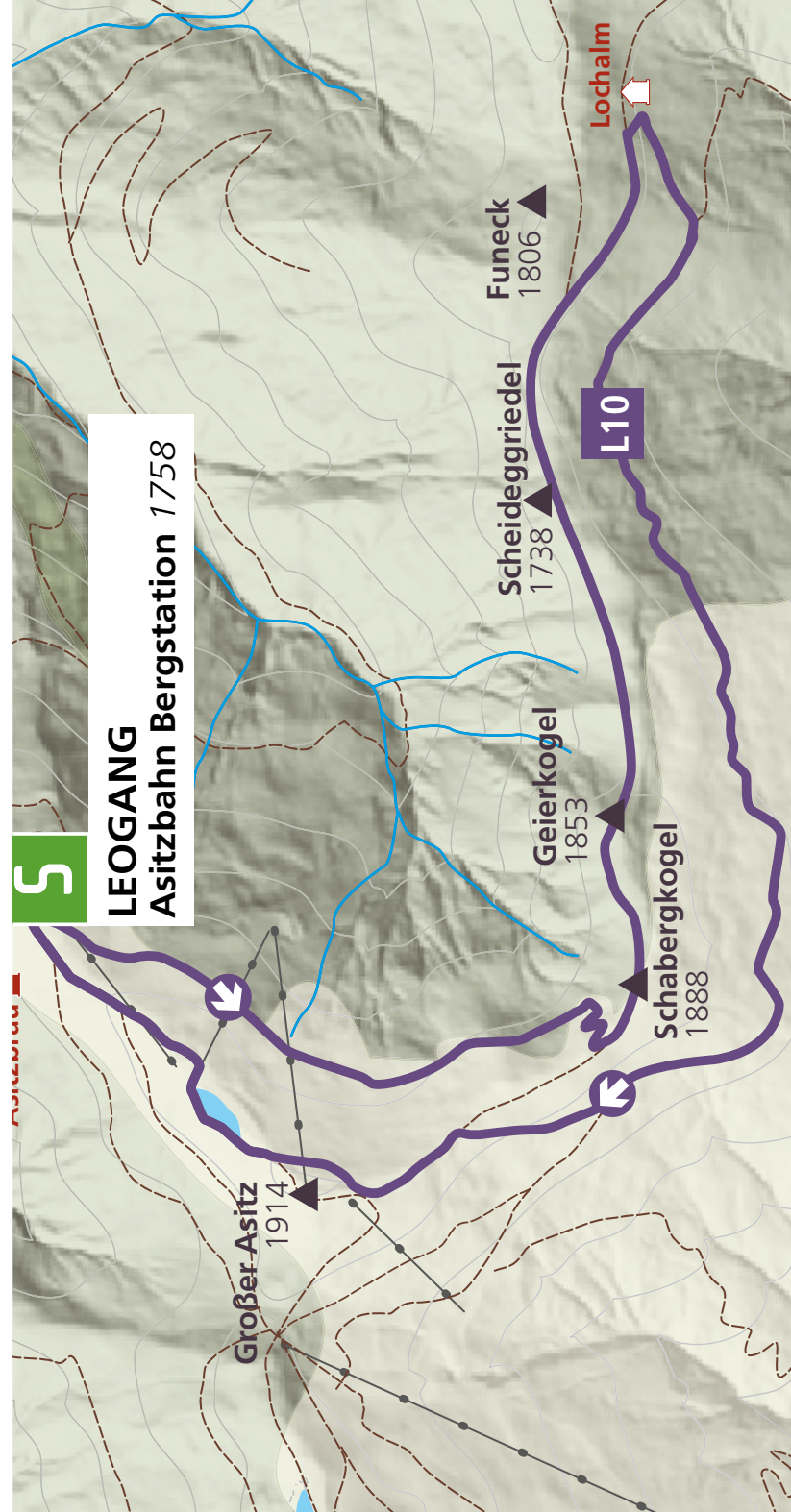
▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | Δ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ⚡ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ⚡ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

# L10 LOCHALM AUSSICHTS-TRAIL

## Leogang – 12,1 km



**Start**  
Start



**Laufrichtung**  
Running direction



**Gaststätte, Alm**  
Restaurant, Hut



**Alm (nicht bewirtschaftet)**  
Hut (not serviced)



0 500m 1000m

0 500m 1000m



# L10 LOCHALM AUSSICHTS-TRAIL

Leogang – 12,1 km



Aussichtsreiche Trail-Laufstrecke bis zur Lochalm. Der Rückweg erfolgt immer leicht bergauf auf offenen Forststraßen.

Running trail to the Lochalm. Lots of views. The way back is slightly uphill on open forest roads.

**TIPP:** Wem diese Runde zu kurz ist, der kann auf dem Hinweg geradeaus weiter über das Lochalmköpfl bis zum Gipfelkreuz Haiderbergkogel laufen.

**TIP:** If this loop is too short for you, you can continue straight ahead on the way out over Lochalmköpfl to the summit cross on Haiderbergkogel.

## LANDMARKS

km 5,65 – Lochalm

km 10,7 – Großer Asitz

**Start**  
**Untergrund**  
**Schwierigkeit**

**Asitzbahn Bergstation**  
**Steig, Schotter**  
**schwierig**

**Start**  
**Surface**  
**Difficulty**

**Asitzbahn Bergstation**  
**Narrow path, gravel**  
**difficult**

**FACTS:** ▶ 12124 m ▲ 497 hm △ 183 m

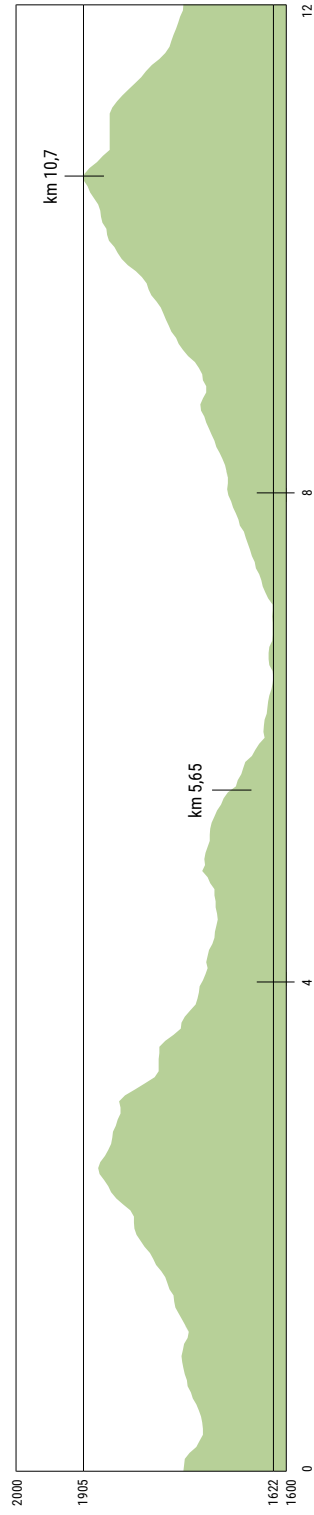
⊘ 24%

⊘▲ 41 m/km

⊘∠ 2,3%

● 1905 m

○ 1622 m



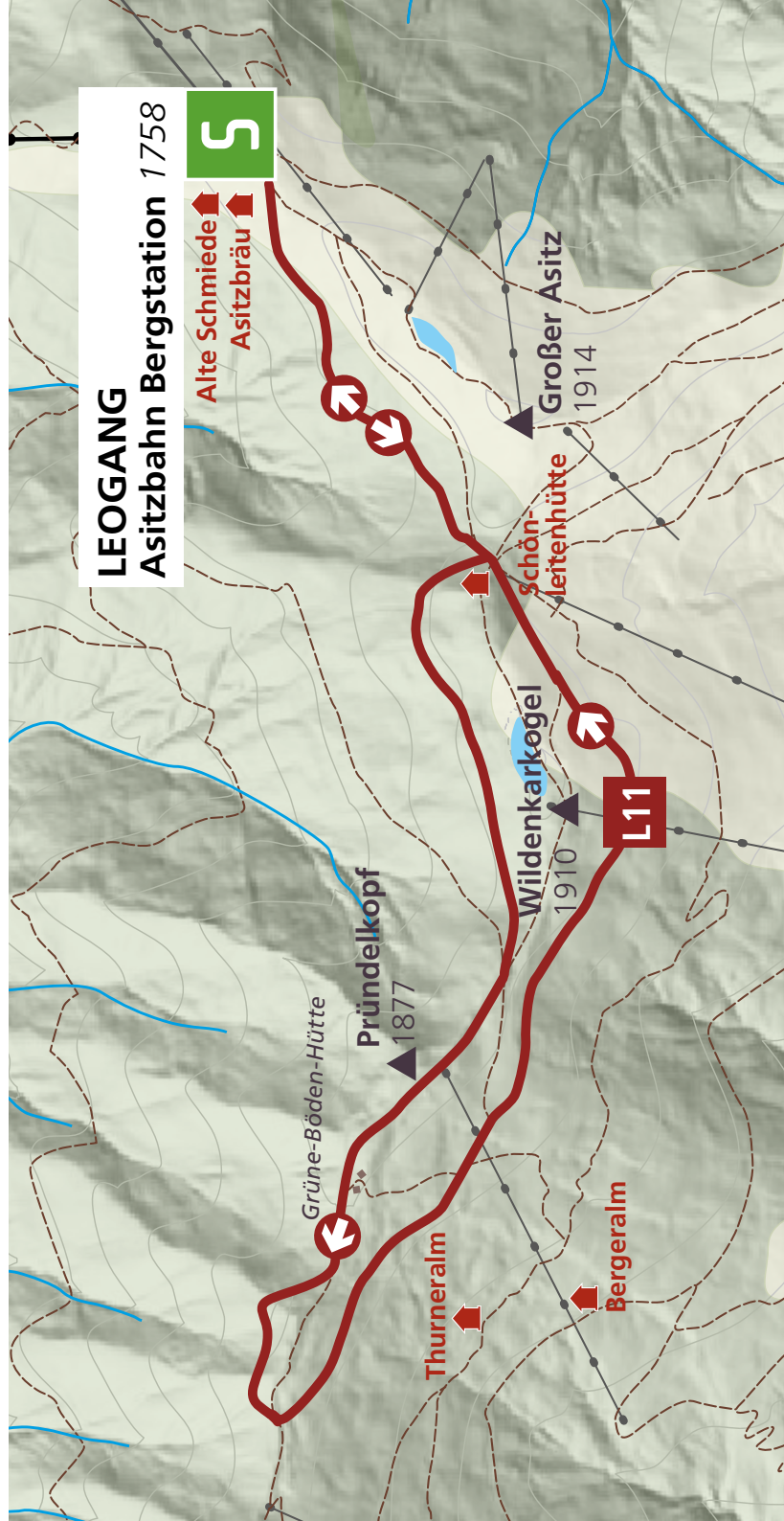
▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ⊘ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ⊘▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ⊘∠ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ● höchster Punkt highest point | ○ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

# L11 ENDLESS TRAIL-FLOW

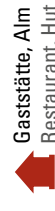
Leogang – 10,5 km



Start  
Start



Lauffrichtung  
Running direction



Gaststätte, Alm  
Restaurant, Hut



# L11 ENDLESS TRAIL-FLOW

Leogang – 10,5 km



Leicht kuptierte Höhenlaufstrecke auf endlosen, wunderschönen steigen mit unglaublichem rundum Panorama.

Slightly hilly ridge run with plenty of beautiful climbs and incredible 360-degree panoramic views.

**TIPP:** Diese Strecke kann zwischen Wildenkar-kogel und Pründelkopf hinunter zum Schöneleiten Waldweg abgekürzt werden.

**TIP:** This route includes a shortcut down to the Schöneleiten Waldweg forest path between Wildenkar-kogel and Pründelkopf.

## LANDMARKS

- km 1,85 – Schöneleitenhütte
- km 4,15 – Grüne-Böden-hütte
- km 8,7 – Schöneleitenhütte

**Start** Asitzbahn Talstation  
**Untergrund** Steig  
**Schwierigkeit** mittelschwerig

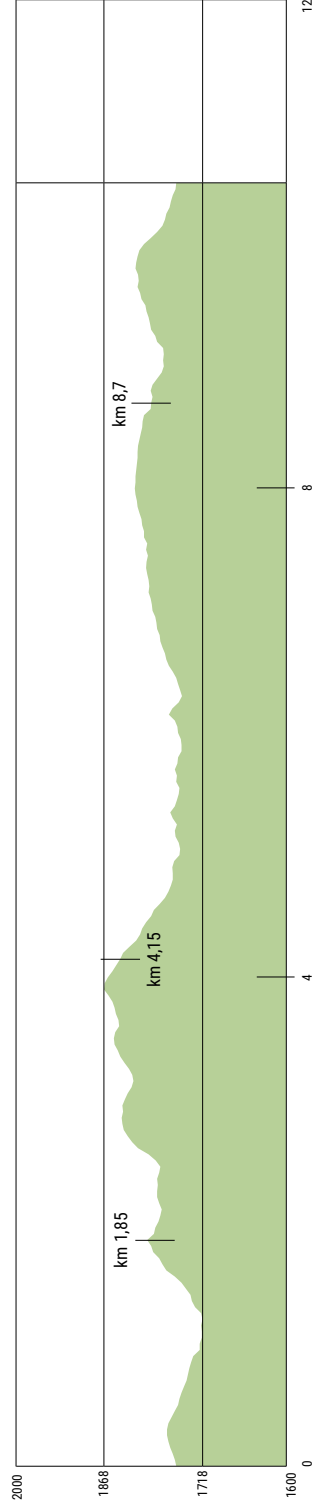
**Start** Asitzbahn Talstation  
**Surface** Narrow path  
**Difficulty** medium difficulty

**FACTS:** ▶ 10531 m ▲ 393 hm △ 84 m ◌ 1718 m ◐ 1868 m ◑ 1718 m

⌊ 32%

⌋ 37 m/km

⌍ 1,4%



▶ Streckenlänge in Meter route length in meters | ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter total meters climbed | △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter longest continuous climb in meters | ⌊ maximale Steigung in Prozent maximum gradient in percent | ⌋ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km average climbed per km | ⌍ durchschnittliche Steigung in Prozent average gradient in percent | ◐ höchster Punkt highest point | ◑ niedrigster Punkt lowest point

Hier abreißen Zip here

Hier abreißen Zip here

# L12 SPIELBERGTÖRL-RUNDE

Leogang



Start



Laufrichtung  
Running direction



Gaststätte, Alm  
Restaurant, Hut



Alm (nicht bewirtschaftet)  
Hut (not serviced)



0 500m 1000m

Scale bar



## L12 SPIELBERGTÖRL-RUNDE

## Leogang

Dies ist keine Runde für den normalen Durchschnittsläufer, sondern ein Tipp für wirklich Konditionsstarke, die einerseits eine sportliche Herausforderung suchen, andererseits aber auch ein gewaltiges Naturerlebnis genießen wollen. Achtung! Diese Strecke ist nicht eigens als Laufstrecke beschildert, bitte folgen Sie der Wanderwegbeschilderung. Bei der aussichtsreichen Auffahrt mit der Asitzbahn kann man sich mental gut auf den rund 20km langen Lauf vorbereiten. Oben bei der Alten Schmiede geht's los, man nimmt die erste Abzweigung und gelangt anfangs kurz etwas abwärts, dann über ein paar steilere Serpentinchen zur Schönleitenhütte. Von hier genießt man einen wundervollen Ausblick auf die Hohen Tauern. Nehmen Sie dann den flachen Weg rund um den Wildenarkkogel auf der Nordseite, dann müssen Sie nicht über den Gipfel laufen – auf der Strecke legen Sie ohnehin rund 500 Höhenmeter zurück. Weiter geht's über den schmalen Schotterpfad über Wurzel- und Steinpassagen in Richtung Spielbergtörl. Jeden Schritt richtig zu setzen ist dabei die Herausforderung, der Dank dafür ist eine meditative Entspannung des Geistes. Vor dem Spielbergtörl sind noch 2 Anstiege zu bewältigen, wobei es an manchen Stellen doch etwas an Überwindung kostet. Direkt an der Grenze zu Tirol angekommen, blickt man nochmals hinaus zum - jetzt weiter entfernten - A sitz und ist stolz, die enorme Strecke in so kurzer Zeit bewältigt zu haben. Dann geht's über steiniges Gelände – wo die Murmeltiere noch pfeifen – hinunter zu den Spielbergalmen, wo Sie nach Belieben auch mal eine kleine Rast einlegen können. Von hier führt ein Schotterweg bergab zum Unterberghaus/Knappenstube mit einer weiteren Einkehrmöglichkeit. Wenn Sie danach noch Reserven haben, ist das Schwarzleotal zum Laufen sehr zu empfehlen: Gelenksschonend geht's aus dem Graben hinaus bis nach Hütten, über den Radweg entlang der Leoganger Ache bis zum Parkplatz der Leoganger Asitzbahnen. Ansonsten kann man auch mit einem Taxi von der Knappenstube zurückfahren.

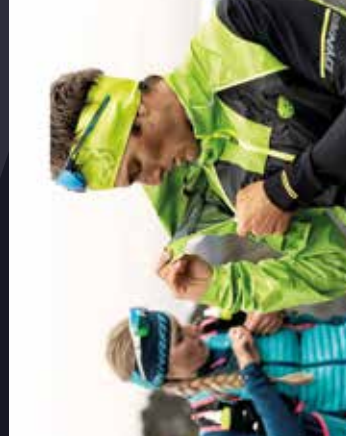
This loop is not for the average runner, but for people who are already in top condition and are looking for an athletic challenge combined with a powerful experience of nature. Note: This route is not specifically marked as a run. Please follow the hiking trail signs. During the scenic trip up the mountain on the Asitzbahn cablecar, you can prepare yourself mentally for the 20-kilometer run. Start at the Alte Schmiede restaurant. Take the first turnoff, and after a brief downhill stretch and several fairly steep serpentine curves, you arrive at Schönleitenhütte. From here you can enjoy a wonderful view of the Hohe Tauern mountains. Then take the level trail around the north side of Wildenarkkogel hill to avoid having to run over the top. The run already includes a 500-meter altitude difference as it is. Continue along the narrow gravel path over root and rock sections in the direction of Spielbergtörl. The challenge is to be surefooted in every step, and the reward is a meditative relaxation of the mind. Before you reach Spielbergtörl, you still have to tackle two uphill sections, occasionally calling for quite a bit of effort. When you arrive at the border of Tyrol, you can look back at the now more distant Asitz mountain and be proud of having run such a long distance in such a short time. Then you'll traverse some stony terrain where the marlots still whistle and head downward to the Spielbergalm huts, where you can take a little rest stop if you like. From here, a gravel path leads downhill to Unterberghaus/Knappenstube, another possible choice for a rest stop. If you still have some energy left at that point, Schwarzleotal valley is highly recommended for running: This stretch is easy on the joints and leads you out of the valley to Hütten, then on the bikepath along the Leoganger Ache river to the Leoganger Asitzbahnen parking lot. Alternatively, you can take a taxi back from Knappenstube.

# SCHRITT FÜR SCHRITT EIN GENUSS.

Das beste, leichteste und funktionellste Material sollte nicht nur den Profis vorbehalten sein. Auf allen Könerstufen werden verlässliche Marken mit funktioneller und hochwertigster Verarbeitung geschätzt – denn sie garantieren dir Spaß und Sicherheit auf allen Wegen.

DAZU\*  
**GRATIS**  
STIRNBAND  
VON DYNAFIT

\*ab Einkaufswert von € 100,-



Ganz bequem auch online shoppen: [www.salewamountainshop.at](http://www.salewamountainshop.at)



**SALEWA**  
**MOUNTAINSHOP**  
SAALFELDEN

SALEWA Mountain Shop Stefan Klinglmayr  
Leoganger Straße 30a | 5760 Saalfelden  
Telefon: +43 6582 765 66  
E-Mail: [office@salewamountainshop.at](mailto:office@salewamountainshop.at)  
[f](https://www.facebook.com/SalewaMountainshopSaalfelden) SalewaMountainshopSaalfelden

**Öffnungszeiten:**

**Mo-Fr 10.00-18.30 Uhr**  
**Sa 10.00-16.00 Uhr**



# Don't get nervous!

**TOMASELLI**

SPORTLEREI  
SCHUSTEREI

## Dein Spezialist für Running, Trailrunning und Skibergsteigen in Innsbruck

### SPORTLEREI

Der Shop in Innsbruck für:

- > Skibergsteigen
- > Running
- > Trailrunning

### SCHUSTEREI

Reparatur von:

- > Straßenschuhen
- > Bergschuhen
- > Skischuhen
- > Kletterschuhen
- > Rucksäcken

SKI- UND  
FELLSERVICE

**NEU! WEBSHOP!**

**[www.tomaselli.tirol](http://www.tomaselli.tirol)**

Tomaselli Sportlerei + Schusterei  
Franz-Fischer-Str. 33  
6020 Innsbruck  
[info@tomaselli.tirol](mailto:info@tomaselli.tirol) | [www.tomaselli.tirol](http://www.tomaselli.tirol)

# SENSE RIDE 3

EVERY DAY.  
EVERY TRAIL.

opti·vibe



KOMFORT AUF DER STRASSE UND  
GRIP IM GELÄNDE

DER SCHUH FÜR JEDEN TRAIL

  
**salomon**  
TIME TO PLAY





SO WIE ICH WILL

# RUN & WALK BASICS

THE WAY I WANT

# RUN & WALK BASICS



Auf den folgenden Seiten finden Sie die wichtigsten Run Basics auf Ihrem Weg zurück zur Natur. Neben einer Einführung zum Wieder-Erlernen der natürlichen und entspannten Lauftechnik haben wir auf der Einlage 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 Trainingshinweise zu ENTSPANNTEN oder BEWEGUNGSORIENTIERTEN Nordic Walking.

As well as an introduction to re-learning a natural, relaxed RUN TECHNIQUE we have also created an overview of TRAINING ZONES, TRAINING GOALS and TRAINING PROGRAMMES.

You can also get your bearings with two sample TRAINING PLANS and you can monitor the structure of your training with regard to alternating TRAINING and RECOVERY.

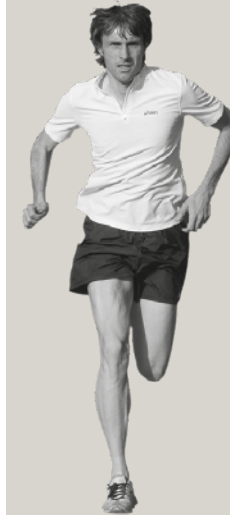
Nordic Walkers will of course find TECHNIQUE TIPS in our “Nordic Walking Manual” and training tips for RELAXED and FITNESS ORIENTED Nordic Walking.

## 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 auch 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!



## NATURAL RUNNING

Fleet of foot and injury free using optimal technique! We show you the essential elements to get closer to natural style:

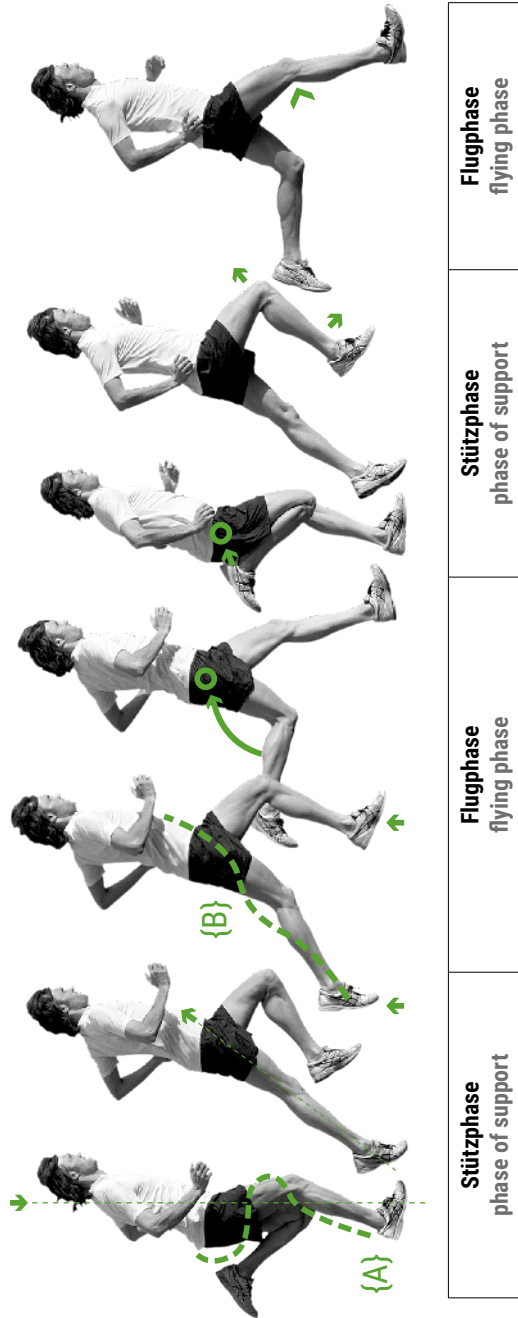


## RUNNING IS JUMPING!

Strong musculature in the torso and a stable upper body ensure optimal power transfer to your running. Stay “big and powerful” and avoid your hips giving way as you land. Hit the ground with your foot parallel to the direction you are running in. Ensure that your arm movement is correct, since our arms are the “drive generators” for our legs. They should swing relaxed and freely without crossing over your chest. If your arm movement is not specific, your shoulders move and your upper body rotates too much!



# DAS ZUSAMMENSPIEL DER MUSKELN BEIM LAUFEN INTERACTION OF THE MUSCLES



Die Gravitationskraft wird von den Muskeln der Bein Streckerschlinge {A} aufgenommen. Dadurch werden die elastischen Eigenschaften der Muskulatur aktiviert und ein verbesserter Abstoß generiert. In der Flugphase muskuläre Entspannung resultierend aus einer reflektorischen Verkürzung der Beinbeugerschlinge {B} aufgrund der vorhergehenden maximalen Hüft- und Kniestreckung. In der Schwungphase des Beines pendelt die Ferse Richtung Gesäß. Am Ende der hinteren Schwungphase wird ein entspannter Kniehub eingeleitet und das Vorschwingen des Unterschenkels beginnt. Vor dem Fußaufsatz ist das Kniegelenk leicht gebeugt und der Bodenkontakt wird unter dem Körperschwerpunkt realisiert.

The support phase (1) incorporates the muscles which keep us upright, the gluteal, front thigh and calf muscles (muscle interaction; so called "leg stretch interaction" {A}) which give our body its effective power – e.g. by gravitational force. Due to the elastic properties of the muscle, an improved force is generated in the leg stretch phase by the effective force. (2) The vertical part of this optimised power impulse produces a more intense flight phase for the body (3), which is characterised by relaxation in particular. This relaxation also results from reflex shortening of the "leg stretch interaction" {B} (the hip flexors, the rear upper thigh muscles and shin muscles), due to the previous maximal hip and knee extension.

# 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 Stemmschrittes.

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

# RUNNING ABC

Technique drills to improve your core running structure

## ANKLE WORK / DRIBBLING

For this drill you remain standing and imitate the start of the support phase in running. Lift the heel of one leg and roll away instinctively from the ball of the heel, while your other leg remains still. Repeat this with the other leg, try to alternate legs in a fluid movement and increase rate.

With this simple exercise you will improve your coordination ability in particular and you can visualise the start of the support phase.

**Duration of drill:**  
approx. 20-30 secs, 3-5 repetitions

## KNEE LIFT / SKIPPING

Bring each knee alternating to your chest and land on the balls of your feet under your centre of gravity. Pay attention to maintaining an upright posture, relaxed foot and a rhythmic movement. You should avoid leaning back to make hip flex easier. This power oriented drill improves knee lift in particular and is as one key aspect of a "rounded stride" and also helps avoid restricted footfall.

**Duration of drill:**  
approx. 10-20 secs, 2-3 repetitions



# LAUF-ABC

Technikübungen zur Verbesserung der Lauf-Bewegungsstruktur

## 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 durch einen kurzen intensiven Kraftimpuls des jeweiligen Beines in die Höhe zu springen. Unterstützen Sie ihre Beinstreckung durch eine aktive Armarbeit, ohne dass die Arme dabei zu weit vor dem Körper oder hinter dem Körper schwingen. Im Zentrum der Übung steht die Verbesserung der Beinstreckung und sollte immer wieder in den Dauerlauf eingebaut werden.

**Übungsdauer:**

ca. 30-80 Meter, 2-3 Wiederholungen



# RUNNING ABC

Technique drills to improve your core running structure

## HEEL LIFT / KICK-BACKS

In a heel lift you bring the heel in a swinging movement to your buttocks. Pay attention to a rhythmic leg change, an upright posture and place the balls of your feet under your body.

The drill imitates a key aspect of an economic swing phase and should be incorporated into your training regularly.

**Duration of drill:**

approx. 15-20 secs, 3-5 repetitions

## VERTICAL JUMPS

From a very slow run try to jump up high with a short intensive power drive of the respective leg. Support your leg stretch with active arm work, without the arms going too far in front of the body or swinging behind the body.

The core element of the drill is to improve leg stretch and it should always be incorporated within an endurance run.

**Duration of drill:**

approx. 30-80 metres, 2-3 repetitions

# LAUF-ABC

Technikübungen zur Verbesserung der Lauf-Bewegungsstruktur

## 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 Beinstreckung ist auch die vorhergehende Hüftstreckung charakteristisch für den Sprunglauf. Achten Sie dabei auch auf einen optimalen Kniehub des anderen Beines und auf eine aktive Armarbeit.

Der Sprunglauf konzentriert alle wichtigen Elemente zur Optimierung des Laufstils und ist eine konditionell und technisch sehr anspruchsvolle Übung. Zur Vorbereitung sollten daher die einfacheren Lauf-ABC-Übungen beherrscht werden.

**Übungsdauer:**

ca. 20-50 Meter, 2-3 Wiederholungen



# RUNNING ABC

Technique drills to improve your core running structure

## BOUNDS

Increase your running speed and go smoothly into bound. Try to jump up high as well as wide. As well as an impulsive leg stretch, the previous hip stretch is also featured in bounds.

Pay attention to an optimal knee lift with the other leg and on active arm work. Bounds concentrate on all the key elements to optimise your running style. It is a very demanding drill, with regard to conditioning and technique. To prepare for this you should have mastered the easier ABC run drills.

**Duration of drill:**

approx. 20-50 metres, 2-3 repetitions



# DIE DOSIS ENTSCHIEDET.

## 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 Übergangs 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 Entspannungstechnik wir verwenden, ob Sauna oder Wellnessoase, ob Bioenergetik oder autogenes Training oder einen einfachen Spaziergang. Die Entspannung stellt sich ein, wenn die innere Einstellung dementsprechend ist. Also aktiv abschalten und die Erholungsfähigkeit trainieren. Wechseln Sie Entspannung jedoch nicht mit Abwechslung!



# THE AMOUNT IS KEY.

## IS YOUR TRAINING AND RECOVERY IN TUNE?

As with all things in life, what matters is getting a healthy balance. While we are actively working on our training structure, and are well equipped with a heart rate monitor and a training plan, we are however often very passive in factoring in rest. However, there is little advantage to be gained unless there is recovery and relaxation. Structuring the transition from overload to recovery and vice-versa, should be just as active.

## ACTIVE RELAXATION!

Real relaxation and the best possible preparation for a new challenge can only be arranged, when we are fully mindful of the matter. The relaxation technique you use is not so significant. Whether it be the sauna or a wellness oasis, bioenergetics or autogenous training, or even just a walk, relaxation occurs, when you have the correct inner state of mind. So actively switch off and train your capacity to recover. However, don't confuse relaxation with diversity!

# NORDIC WALKING TRAININGSTIPPS TRAINING TIPS

## MODERATES ENTSPANNUNGS-ORIENTIERTES TRAINING MODERATE RELAXATION ORIENTED TRAINING

### Training der aeroben\* Grundlagenausdauer

### Training aerobic\* base endurance

Neueinsteiger sollten 30 bis 40 Minuten durchhalten, um auf Dauer einen Trainingseffekt zu erzielen. Die Trainingsdauer nach oben ist nahezu offen. Diese Grundlagenausdauer ist der von Neueinsteigern am häufigsten genutzte Trainingsbereich.

Beginners should keep going for 30 to 40 minutes, to continue to achieve a training effect. Training duration above is virtually open-ended. This base endurance is the training area most frequently used by beginners. Active FITNESS ORIENTED Training:

\* die muskuläre Energiebereitstellung erfolgt mittels ausreichender Sauerstoffversorgung

\* Energy supply to the muscles comes from sufficient oxygen supply

**PULS 100 – 130**  
heart rate: approx. 100 – 130

## AKTIVES BEWEGUNGS-ORIENTIERTES TRAINING ACTIVE FITNESS ORIENTED TRAINING

20 bis 25 Minuten sind für den Anfang ausreichend, das Ziel für Ambitionierte und Fortgeschrittene sollte ein Nordic Walking von max. 90 Minuten sein. Mit einem derartigen Training können Sie sicher sein, wirklich etwas Gutes für Ihren Körper zu tun.

20 to 25 minutes is plenty to start with; those who are experienced and who have a target in mind should do a Nordic Walking session of a max. of 90 minutes. With training like this you can be sure that you are really doing your body some good.

**PULS 130 – 145**  
heart rate: approx. 130 – 145

**PULS 145 – 170**  
heart-rate: approx. 145 – 170

### Entwicklungsbereich der speziellen Ausdauer

10 Minuten schnell, danach fünf Minuten entspannt walken. Eventuell ein zweites bzw. drittes Intervall. Doch Vorsicht: Bevor man sich an seine Grenzen heranwagt, sollte man einen Arzt konsultieren!

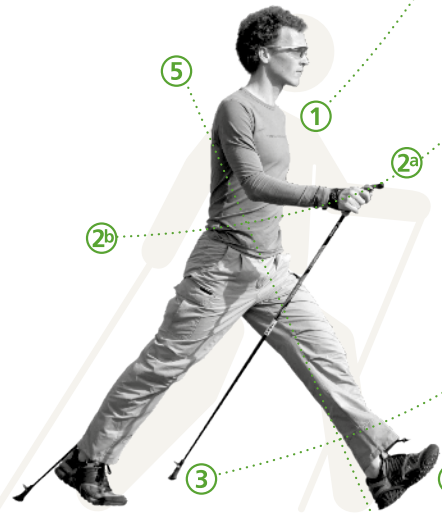
### Area for developing special endurance

10 minutes fast, then five minutes relaxed walking. Possibly a second or third interval. However take care – before you test your limits, you should consult a doctor!



# KLEINE NORDIC WALKING FIBEL

Um die vielfältigen positiven Effekte des Nordic Walking realisieren zu können, ist der Einsatz der richtigen Technik von besonderer Bedeutung. Wir haben für Sie die wesentlichen Merkmale der Schwung- und Stützphasen näher erläutert:



## ① Aufrechter Oberkörper

Der Oberkörper wird wie von Marionettenhand aufgerichtet, ist in leichter Vorlage und der Brustkorb leicht angehoben. Es erfolgt eine Stabilisierung der Körpermitte. Der Blick ist nach vorne gerichtet, der Kopf wird nach oben gehalten und nicht vor dem Körper getragen.

## ② Korrekte Arm- und Griffhaltung

Beim Stockaufsatz wird der Griff fest, aber nicht verkrampft von der Hand umschlossen. (2a) Am Ende der Schubbewegung wird der Griff gelassen und die Finger werden geöffnet. (2b) Während der Schwungphase (Rückholphase) schließen sich die Hände wieder so früh wie möglich. Der Arm ist somit einmal vor dem Körper, einmal hinter dem Körper!

## ③ Stockeinsatz

Die Stockspitze wird unter dem Körperschwerpunkt eingesetzt. Die Schlaufen sind so angepasst, dass ein problemloses Loslassen möglich ist.

## ④ Fußaufsatz

Über die Ferse bis zum Mittelfuß wird dosiert und kontrolliert der Bodenkontakt hergestellt. Das Abrollen erfolgt über die ganze Fußlänge von der Ferse über den Mittelfuß bis vor zur Großzehe. Eine Temposteigerung wird über die Frequenzerhöhung realisiert, die Schrittlänge bleibt möglichst gleich und passt sich der Armbewegung an.

## ⑤ Rotation der Schulterachse gegen die Hüftachse

Die Hüften rotieren nach vorne, das Becken dreht sich, eine Rotation der Schulterachse gegen die Hüftachse ist wahrzunehmen.

# LITTLE NORDIC WALKING MANUAL

In order to be able to put the various positive outcomes of Nordic Walking to effect, the right technique is particularly important. We have explained the fundamentals of the swing and support phases in detail:



## ① Upright upper body

The upper body is straightened as if by a string puppet hand, in a slightly forward position and the chest slightly lifted. This stabilises your core. Your gaze is directed forwards, your head is held up, not in front of the body.

## ② Correct arm stance and grip

The top of the pole is clasped in your hand; the grip is firm, but not tense. (2a) At the end of the thrust movement the grip is released and the fingers are opened. (2b) During the swing phase (return phase) close the hands again as early as possible. One arm is then in front of the body and one behind the body!

## ③ Using the pole

The point of the pole is used under your centre of gravity. The straps are arranged so that it is possible to let go without any difficulty.

## ④ Foot plant

Above the heel to the metatarsals, contact with the ground is regulated and controlled. The roll motion occurs over the entire length of the foot, from the heel via the metatarsals up to the big toe. Speed is increased by increasing the rate; step length remains as similar as possible and matches arm movement.

## ⑤ Rotation of the shoulder towards the hip axis

Hips rotate to the front, the pelvis rotates and a rotation in the shoulder axis towards the hip axis is discernible.





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

♠ = GEHEN ♣ = LAUFEN

# 12-WOCHEN-TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE

**ZIEL:** ambitioniertes Training

**VORAUSSETZUNG:** belastungsfähiger Bewegungsapparat; keine gesundheitlichen Probleme

	1. Woche: 3 TE	2. Woche: 3 TE	3. Woche: 2 TE / REG	4. Woche: 3 TE	Erläuterungen:
MO	35' ♠ LEICHT	40' ♠ LEICHT		40' ♠ LEICHT	<b>Woche 1 – 6:</b> nur Steigerung d. Umfanges  <b>Woche 7 – 12:</b> auch Steigerung des Tempos: die <u>unterstrichenen</u> Trainingseinheiten (TE) etwas schneller laufen (ca. + 15 Pulsschläge)
DI					
MI			40' ♠ LEICHT		
DO	45' ♠ LEICHT	30' ♠ LEICHT		35' ♠ LEICHT	
FR					
SA			40' ♠ LEICHT		<b>Woche 3 + 7 + 10:</b> Regenerationswochen (REG)  <b>Trainingssteuerung:</b> subjektives Belastungsempfinden maßgeblich (leicht + mittel)  <b>Mittelwert-Zielpuls:</b> 190 – Lebensalter +/- 5  Beim Laufen auf <b>gleichbleibendes Tempo</b> achten!  Insgesamt <b>38 Einheiten</b>
SO	35' ♠ LEICHT	50' ♠ LEICHT		55' ♠ LEICHT	
MO					
DI	40' ♠ LEICHT	35' ♠ LEICHT		40' ♠ LEICHT	
MI	35' ♠ LEICHT	50' ♠ LEICHT			
DO			35' ♠ MITTEL	35' ♠ MITTEL	
FR	40' ♠ LEICHT	35' ♠ LEICHT			
SA					
SO	45' ♠ LEICHT	60' ♠ LEICHT	50' ♠ LEICHT	55' ♠ LEICHT	
MO					
DI					
MI	30' ♠ MITTEL	50' ♠ LEICHT	35' ♠ MITTEL	40' ♠ MITTEL	
DO					
FR	40' ♠ LEICHT		45' ♠ LEICHT	50' ♠ LEICHT	
SA		50' ♠ LEICHT			
SO	40' ♠ MITTEL		40' ♠ MITTEL	45' ♠ MITTEL	

♠ = GEHEN ♣ = LAUFEN

# 12-WEEK TRAINING PLAN FOR BEGINNING RUNNERS

**GOAL:** Health oriented training

**REQUIRED:** Musculoskeletal system capable of handling training loads; no health problems (such as cardiovascular problems); Normal weight, to slightly overweight

	1 <sup>st</sup> week: 2 TS	2 <sup>nd</sup> week: 2 TS	3 <sup>rd</sup> week: 2 TS	4 <sup>th</sup> week: 3 TS	Comments:
MON	5' 5' 5'			3' 5' 3' 5' 3'	<b>Weeks 1 – 4:</b> Only increasing volume  <b>Weeks 6 – 12:</b> Increasing speed: the <u>underlined</u> sections are to be run slightly faster (approx. + 10 beats)
TUES		3' 7' 3'	5' 5' 5' 5' 5'		
WED				5' 10' 5' 10' 5'	
THURS					
FRI	5' 5' 5' 5' 5'		4' 8' 4' 8' 4'		
SAT		3' 7' 3' 7' 3'		3' 8' 3' 8' 3' 8' 3'	<b>Weeks 5 + 10:</b> Recovery weeks (REC)  <b>Monitoring training:</b> subjective feeling during exercise Significant (easy + moderate)  <b>Moderate target heart rate:</b> 190 – Age +/- 5  Training sessions (TS) Start up <b>until week 6</b> with fast walking, from <b>week 6</b> run!  Make sure your <b>speed is constant</b> when you run!  Total of <b>32 training sessions</b>
SUN					
MON					
TUES		10' 5' 10' 5'	12' 5' 12' 5'	12' 5' 12' 5' 12' 5'	
WED	3' 7' 3'			10' 3' 10' 3' 10' 3'	
THURS			15' 5' 15' 5'	10' 3' 10' 3' 10' 3'	
FRI		10' 5' 10' 5' 10' 5'		15' 3' 15' 3'	
SAT	3' 7' 3' 7' 3'				
SUN					
MON					
TUES					
WED	12' 5' 12' 5' 12' 5'	10' 5' 10' 5'		20' 5' 20'	
THURS			20' 5' 20'	30'	
FRI	10' 3' 10' 3' 10' 3'		15' 5' 15' 5' 15' 5'	30'	
SAT		10' 5' 10' 5' 10' 5'			
SUN	15' 3' 15' 3'		30'	35'	

♠=WALKING ♣=RUNNING

# 12-WEEK TRAINING PLAN FOR ADVANCED RUNNERS

**GOAL:** Training with purpose

**REQUIRED:** Musculoskeletal system capable of handling training loads; no health problems

	1 <sup>st</sup> week: 3 TS	2 <sup>nd</sup> week: 3 TS	3 <sup>rd</sup> week: 2 TS / REC	4 <sup>th</sup> week: 3 TS	Comments:
MON	35' ♠ EASY	40' ♠ EASY		40' ♠ EASY	<b>Weeks 1 – 6:</b> Only increasing volume  <b>Weeks 7 – 12:</b> Also increasing speed: the <u>underlined</u> training sessions (TS) are to be run slightly faster (approx. + 15 beats)
TUES					
WED			40' ♠ EASY		
THURS	45' ♠ EASY	30' ♠ EASY		35' ♠ EASY	
FRI					
SAT			40' ♠ EASY		<b>Weeks 3 + 7 + 10:</b> Recovery weeks (REC)  <b>Monitoring training:</b> subjective feeling during exercise Significant (easy + moderate)  <b>Moderate target heart rate:</b> 190 – Age +/- 5  Make sure your <b>speed is constant</b> when you run!  Total of <b>38 training sessions</b>
SUN	35' ♠ EASY	50' ♠ EASY		55' ♠ EASY	
MON					
TUES	40' ♠ EASY	35' ♠ EASY		40' ♠ EASY	
WED	35' ♠ EASY	50' ♠ EASY			
THURS			35' ♠ MODERATE	35' ♠ MODERATE	
FRI	40' ♠ EASY	35' ♠ EASY			
SAT					
SUN	45' ♠ EASY	60' ♠ EASY	50' ♠ EASY	55' ♠ EASY	
MON					
TUES					
WED	30' ♠ MODERATE	50' ♠ EASY	35' ♠ MODERATE	40' ♠ MODERATE	
THURS					
FRI	40' ♠ EASY		45' ♠ EASY	50' ♠ EASY	
SAT		50' ♠ EASY			
SUN	40' ♠ MODERATE		40' ♠ MODERATE	45' ♠ MODERATE	

♠=WALKING ♣=RUNNING





SO WIE ICH WILL

# MEHR ERLEBEN EXPERIENCE MORE

THE WAY I WANT



**WANDERN MIT GARANTIERTEM  
„MEE(H)RBLICK“**

Das imposante Massiv der Leoganger Steinberge und des Steinernen Meeres, sowie die sanft geschwungenen Grasberge sind eine einzigartige Kontroverse. Über 400 Kilometer umfassen die markierten und kompetent gepflegten Wanderwege und Klettersteige. Die Touren zum Download finden Sie im Tourenportal unter [www.saalfelden-leogang.com](http://www.saalfelden-leogang.com). TIPP: Nutzen Sie unsere Löwen Alpin Card für kostenlose Berg- & Talfahrten, geführten Wanderungen uvm!

**WO BIKERHERZEN HÖHER SCHLAGEN**

Über 720 km Mountainbikewege und 480 km Talradwege versprechen Urlaubsgästen ein unerschöpfliches Facettenreichtum an Bikertrecken in den verschiedensten Schwierigkeitsgraden. Ob leichte, kurze oder schwere Touren, knifflige Singletrails oder packende Downhill-Strecken im Bikepark Leogang – hier finden Anfänger, Hobbysportler oder Bike-Experten alle ihre ganz persönliche Herausforderung. Besuchen Sie unser Tourenportal unter [www.saalfelden-leogang.com](http://www.saalfelden-leogang.com). TIPP: Jährlich neuer Bikefolder mit Tourenvorschlägen in den Gästeeinheiten erhältlich.

**HIT THE TRAIL AND EXPAND YOUR VIEW**

The impressive backdrop of the Steinernes Meer and Leogang's limestone mountains is stunningly contrasted with gently undulating hills of green. The area offers more than 400 kilometers of marked and well-maintained hiking trails and climbing routes. You can download maps and information from the route portal at [www.saalfelden-leogang.com](http://www.saalfelden-leogang.com). Tip: Use our Löwen Alpin Card for cable cars, guided hiking tours and much more!

**A PARADISE FOR BIKERS AND CYCLISTS**

Offering more than 720 kilometers of mountain bike trails and 480 kilometers of cycling paths, the region boasts a virtually unlimited variety of biking routes of various degrees of difficulty. At Bikepark Leogang, beginners, enthusiasts, and pros find the personal challenge they're looking for, with plenty of tricky single tracks, thrilling downhill stretches, and easy, short, and challenging tours to choose from. Visit our tour portal at [www.saalfelden-leogang.com](http://www.saalfelden-leogang.com). Tip: New biking brochure with recommended tours available every year in the tourist offices.



**GOLF ALPIN RESORT**

Ausgewählte Golfhotels, kompetente Akademien, vielfältige Einkaufsmöglichkeiten und kulturelle Events runden das Angebot um die zwei lokalen 18-Loch Golfplätze Brandlhof und Urslautal ab. In nur 70 Kilometern Umkreis finden Sie dazu noch 15 weitere anspruchsvolle Golfplätze. TIPP: Buchen Sie jetzt Ihr individuelles Golf-Package direkt bei unseren Golfspezialisten oder bei Saalfelden Leogang inklusive der Golf Alpin Karte!

**KLETTERN IN DER BERGSPOORTREGION  
STEINBERGE**

Mit mehr als 1000 Routen in allen Schwierigkeitsgraden und Spielarten – vom Sportklettern über das alpine Klettern bis hin zu Klettersteigen und Kletterhallen als Alternative bei schlechtem Wetter – bleiben in der Bergsportregion Steinberge für einen ungetrübten Kletterspaß keine Wünsche offen. Zusätzlich gibt es zwei Kletterhallen in der Region, wie die FELSENFEST - ca. 20 Meter hoch mit einer gesamten Kletterfläche von 1700 m<sup>2</sup> (In- und Outdoor) inklusive Bouldermöglichkeiten. TIPP: Alle Infos rund ums Klettern findet man unter [www.climbersworld.at](http://www.climbersworld.at).

**GOLF ALPIN RESORT**

Selected golf hotels, competent academies, a wide range of shopping options, and cultural events complete the offerings surrounding the two local 18-hole golf courses, Brandlhof and Urslautal. Another 15 more challenging golf courses are within a radius of only 70 kilometers. Tip: Book your personalized golf package directly with our golf specialists or in Saalfelden Leogang and get the Golf Alpin card as part of the deal.

**CLIMBERS WORLD IN THE STEINBERGE**

Saalfelden Leogang is part of the Bergsportregion Steinberge – a climbing paradise with more than 1000 routes in all degrees of difficulty and for all types of climbing, from sports climbing to Alpine climbing and fixed rope climbing. Indoor climbing walls are a great alternative in bad weather. Additionally the region offers two climbing halls, such as the FELSENFEST. It's about 20 meters high and offers a total climbing surface of 1,700 square meters (indoors and outdoors) including bouldering areas. Tip: Visit [www.climbersworld.at](http://www.climbersworld.at) for a wealth of information about climbing in the region.





**FITNESSPARCOURS IN SAALFELDEN  
LEOGANG**

**FITNESS MIT SPASSGARANTIE.**  
Im Fitnessparcours geht es nicht nur ums Trainieren, sondern genauso um Abwechslung. Kräftigungs- und Dehnungsübungen werden durch innovative Stationen wie einen Fußparcours für die Sinne, den Balancesurfer, das Wackelbrett oder den Sternenbanner ergänzt – also gleichzeitig Training für die Lachmuskeln.

**FITNESS COURSES IN SAALFELDEN  
LEOGANG**

**FITNESS MEETS FUN – GUARANTEED.**  
The fitness course is not only about training, it is just as much about variety. Strengthening and stretching exercises are coupled with innovative stations such as a barefoot trail for the senses, the balance surfer, the wobbling board and the star-spangled banner –ensuring your laugh muscles also get a workout.



**SAALFELDEN**

Der Fitnessparcours im Kollingwald Saalfelden bietet ein abwechslungsreiches Fitnesserlebnis für Bewegungshungrige und Naturliebhaber. Der Fitnessparcours zieht sich auf einem Rundkurs durch den Kollingwald am Ritzensee in Saalfelden. Die fein abgestimmten Stationen trainieren unterschiedlichste Sinne und Muskelgruppen und bieten Trainern vor allem eins: Spaß & Abwechslung!

**SAALFELDEN**

The fitness parcours in the Kollingwald Saalfelden offers an exciting experience for fitness enthusiasts. The fitness parcours guides you on a circular trail through the Ritzensee forest in Saalfelden. The well-conceived training stations stimulate different senses and muscles and offer fun and excitement while training.

**LEOGANG**

Als Geheimtipp für alle Fitnessbegeisterten gibt es den Fitnessparcours in Leogang. Er hält eine Mischung aus Anspannung und Entspannung für jedermann bereit. Der Walking-, Joggingparcours hat 10 Kräftigungs-, 10 Dehnungs- und 10 Mobilisationsübungen sowie eine Walking- und Joggingstation. Damit wird Fitnesstraining nach Maßgarantiert. Für diesen Parcours ist neben Balance und Geschicklichkeit auch strategisches Verhalten und ein wenig Mut nötig.

**LEOGANG**

As a secret tip for all fitness enthusiasts there is the new fitness course in Leogang. It provides a mixture of exertion and relaxation for our guests. The walking/jogging course has 10 strengthening, 10 stretching and 10 mobilization exercises and a walking and jogging station. This guarantees tailor-made fitness training. The centrepiece of the new fitness course is the motor skills park, where, in addition to balance and skill, strategic behaviour and a bit of courage is called for.

Für den Inhalt verantwortlich:  
**Saalfelden Leogang Touristik GmbH**  
Mittergasse 21a, 5760 Saalfelden  
T +43 6582 70660  
info@saalfelden-leogang.at  
[www.saalfelden-leogang.com](http://www.saalfelden-leogang.com)

Bilder:  
**Fotoarchiv der Saalfelden Leogang  
Touristik GmbH**  
Michael Geißler, Sportalpen, Lolin, Peter Kühnl,  
Peter Moser, artisual, [www.herbertsteffny.de](http://www.herbertsteffny.de)

Planung, Konzept, Content Run & Walk Basics,  
Kartografie und Grafik:  
**max2 gmbh – sign & design, Innsbruck**

Design:  
**Agentur Rahofer, Salzburg**

Grafik:  
**Werbeagentur Wedl, Saalfelden**

Druck:  
**RB Druck, Saalfelden**

Stand April 2020  
Änderungen, Fehler und Preisänderungen vorbehalten.

Responsible for the content:  
**Saalfelden Leogang Touristik GmbH**  
Mittergasse 21a, 5760 Saalfelden  
T +43 6582 70660  
info@saalfelden-leogang.at  
[www.saalfelden-leogang.com](http://www.saalfelden-leogang.com)

Photo credits:  
**Photo archive der Saalfelden Leogang  
Touristik GmbH**  
Michael Geißler, Sportalpen, Lolin, Peter Kühnl,  
Peter Moser, artisual, [www.herbertsteffny.de](http://www.herbertsteffny.de)

Planning, concept, content run & walk basics,  
cartography and graphics:  
**max2 gmbh – sign & design, Innsbruck**

Design:  
**Agentur Rahofer, Salzburg**

Graphic:  
**Werbeagentur Wedl, Saalfelden**

Printing:  
**RB Druck, Saalfelden**

Edition April 2020  
Subject to changes, errors, and price changes.