



RUNNERSFUN[®]
Bewegung erleben

Osttirol
Dein Berg Trek

LANGLAUFZENTRUM PRÄGRATEN

RUNNERSFUN[®]

» Ein Konzept für mehr Spaß an der Bewegung



Die Idee
BEWEGUNG, ob im Sommer oder Winter, hat sich in den letzten Jahren vom Trend zum Lifestyle für Millionen von Menschen etabliert. Die Motive, Häufigkeit und Intensität der Betätigung sind unterschiedlich, der gewünschte Effekt derselbe. *Gesund und fit* zu sein und sich rundum gut zu fühlen. Für diese

immens große Gruppe schafft RUNNERSFUN mit den Gemeinden und Tourismusverbänden die nötigen Voraussetzungen.

Das Konzept

Die schönsten Strecken vor Ort werden von den einheimischen Kennern und den RUNNERSFUN Spezialisten konzipiert, genau vermessen und nach dem genormten RUNNERSFUN-Farbleitsystem für jegliche Sportart markiert. *Ausgangs- und Einstiegstafeln, Markierungstafeln mit Richtungspfeilen* und Kilometerangaben in der jeweiligen Streckenfarbe sowie *Streckenkarten* mit genauen *Längen- und Höhenprofilen* garantieren die mühelose Orientierung und somit den grenzenlosen Bewegungsspaß, im Sommer wie im Winter. Alle Daten stehen auch online auf www.runnersfun.com zur Verfügung. RUNNERSFUN Anlagen sind immer nach dem gleichen Konzept angelegt und mit dem leicht erkennbaren Farb-Leitsystem markiert, in unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden.

Mehr Informationen finden Sie unter:
www.runnersfun.com

RUNNERSFUN[®]
Bewegung erleben



Konzeption & Installation der gesamten Anlage:

Runnersfun Consulting GmbH
Krottenseestraße 45 • A-4810 Gmunden
Tel. +43 (0) 7612 20822
office@runnersfun.com • www.runnersfun.com

RUNNERSFUN[®]
Bewegung erleben

RUNNERSFUN[®]
» Das Langlaufzentrum Prägraten

Loipenregeln / Cross-Country Skiing guidelines:

Fußgänger dürfen die Loipe nicht betreten No pedestrians allowed on the tracks

Bitte in der rechten Spur laufen
Use the right-hand track
Mantenersi sulla corsia destra

Laufrichtung beachten
Pay attention to your track's direction
Attenzione alla direzione di marcia

Dem schnelleren Läufer die Spur freigeben
Give way to faster skiers
Lasciare libera la corsia agli sciatori più veloci

Mitführen von Hunden ist nicht gestatten
No dogs allowed on the tracks
Non è consentito sciare con cani

An unübersichtlichen Stellen nicht verweilen
Do not rest or pause at places without clear line of sight
Non sostare in punti con scarsa visibilità

Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet
In case of injury or accident, you are obligated to assist others
In caso di incidente si ha l'obbligo di soccorso

Benützung der Loipen auf eigene Gefahr
Use tracks at your own risk
L'uso delle piste è a proprio rischio e pericolo



» Vorteile & Möglichkeiten

DIE MÖGLICHKEITEN FÜR SIE

Nutzen Sie die Möglichkeiten mit der **Anmeldung** unter "My Runnersfun", unverbindlich und kostenlos, eine Menge an Informationen und Vorteilen rund ums Thema Walken und Laufen zu erfahren.

GPS SERVICE SYSTEM by RUNNERSFUN
Die **GPS Daten aller Strecken** von Runnersfun Parks können **online heruntergeladen** werden. Die Daten sind in **gängigen Formaten** gespeichert, so dass eine Nutzung durch verschiedenste Marken GPS Geräte gewährleistet ist.

TRACK n' TIME by RUNNERSFUN
Ihre ganz persönliche **Informationsplattform**, nur über **Ihren ID-Code** einsehbar und nutzbar.

Trainingstagebuch: Erstellen und kontrollieren Sie Ihren **eigenen Trainingsplan**. Für Einsteiger, Gesundheits- und Genussportler bis hin zum Leistungssportler. Zeit- und Kilometraufzeichnungen, persönlicher Kalorienverbrauch, BMI-Berechnung, uvm. auf einfachste Weise - **jederzeit und kostenlos**.

Track Ranking: Auf einen Blick sehen Sie wo Sie derzeit stehen und wo Sie vielleicht sein wollen. Anonym, mit Nickname, falls gewünscht. Jeden Monat Überraschungspreis für die Teilnehmer.

COMPANY FITNESS CONCEPT by RUNNERSFUN
Die ganzheitlich-fitnessorientierte Lösung für Firmen mit Weitblick, bringt mehr Motivation, Kreativität und steigert die die Leistungs- und Konkurrenzfähigkeit ihres Unternehmens.

Mehr unter - www.runnersfun.com

RUNNERSFUN[®]
Bewegung erleben



Prägraten am Grossvenediger

„Der Natur auf der Spur“

Prägraten am Grossvenediger liegt am Talschluss des Virgentales in 1.309 m Seehöhe, südlich des **Alpenhauptkammes**, und inmitten vom Nationalpark Hohe Tauern.

Das Dorfbild wird geprägt durch **viele markanten Bauernhäuser aus dem 17. und 18. Jahrhundert**. Die Menschen sind mit der bäuerlichen Tradition und dem ursprünglichen Brauchtum noch sehr stark verbunden.



Prägraten ist ein **einzigartiger Urlaubsort für alle die Ruhe und Erholung suchen**, aber auch hoch hinaus möchten. Über **50 Dreitausender** stehen in einem Kranz hoch erhoben, wobei die „**weltalte Majestät**“ der Grossvenediger neben dem Grossglockner wohl zu den bekanntesten Gipfeln Österreichs zählt. Von Prägraten aus ist der 4. höchste Berg auch am einfachsten und am schnellsten zu besteigen.

Eine Reihe von **Talwanderwegen** entlang der Isel – dem **letzten frei fließenden Gletscherfluss der Alpen** – laden zum Spaziergehen ein. Zum Pflichtprogramm für Prägraten Besucher zählt der **1. Wasserschaupad Europas** die „**Umbalfälle**“. Über den neu gestalteten **Natur Kraft Weg** wird man über Plattformen hautnah an das wild tosende Wasser der Isel herangeführt.



Für viele **Wanderer stellt der Venediger- und Lasöring Höhenweg ein besonderes Abenteuer** dar. Die Möglichkeit über **9 Täler von Hütte zu Hütte** zu wandern ist in dieser Dimension wohl einzigartig in den Ostalpen.

Sobald der Winter in Prägraten Einzug gehalten hat, eröffnen sich für den Gast **völlig neue Perspektiven und Möglichkeiten**. Das kleine feine **Familienskigebiet mit 2 Schleppliften** in unmittelbarer Dorfnähe ist ideal geeignet für **Kinder und Anfänger**.

Immer dominanter wird jedoch der **Langlaufsport auf den Loipen in Prägraten**. Das Langlaufzentrum Prägraten verfügt über insgesamt **5 Loipen mit einer Gesamtstreckenlänge von 23 km**. Als besonderer Tip sei hier die **Panoramaloipe in Ströden mit dem wunderbaren Blick auf die Gletscherberge der Venedigergruppe** erwähnt. Die Loipe wird ab 20. Jänner auch von den ersten Sonnenstrahlen eingeholt.

Prägraten ist auch ein besonderes **Eldorado für Skitourengeher**. Angefangen von leichten Eingehetouren vom Basislager im Tal aus, sind hier **ab Mitte März die Skitourenhütten geöffnet**, welche die Gehzeiten zu den Dreitausendern entsprechend verkürzen.

Ein weiterer Geheimtip: **Winter- und Schneeschuhwandern** in tief verschneiter Landschaft, oder **Winter-Reiten** ausgehend vom Reiterhof „Ortnerhof“ in Prägraten.

Weitere Infos unter www.praegraten.info



Nähere Informationen erhalten Sie:

Tourismusinformation Prägraten am Großvenediger

St. Andrä 35a • 9974 Prägraten am Großvenediger, Österreich
praegraten@osttirol.com • www.praegraten.info

HOHE
TAUERN
DIE NATIONALPARK-REGION

Interreg
IV

Tirol



Schnapsbrennerei OBERBICHLER
Edle Tropfen von ganz oben!
+43 (0)4877 5361 www.brennerei-oberbichlerhof.at

HÜTTENTAXI ZUR JOHANNISHÜTTE
Allgemeiner TAXIDIENST
+43 4877 / 5369
www.huettentaxi.at

Bäckerei-Pension-Cafe-Konditorei Martin „RAINER“
Gemütliche, familiäre Pension, nahe am Loipeneinstieg. Brot, Kuchen, Torten aus eigener Produktion. Der Einkehrschwung lohnt sich!!!!

Haus Bergblick
Familie Leo Bichl 4
9974 Prägraten a. Gr.
Tel. +43(0) 4877/5461
Mob +43(0)699 159 99 265
www.haus-bergblick.com

Schneiderhof
Prägraten
Bergen, Magdalen
+43 (0) 4877 5403
bergen.m@schneiderhof.at
http://www.schneiderhof.at

ZEICHENERKLÄRUNG - LEGENDE

Runnersfun
LANGLAUFZENTRUM PRÄGRATEN

P1 farblich angepasste Streckennummern

Laufrichtung

Streckenname

Entfernung bis zum Ziel

Gesamtlänge

Langlaufstrecke

Langlaufstrecke beleuchtet

blau leicht

rot mittel

schwarz schwer

Gasthaus

Panoramatafeln

Einstiegsstelle

Beleuchtung

Parkplatz

Information

P1 2,00 km leicht Gesamtanstieg: 025 hm

PANORAMA LOIPE
Die Panoramaloipe liegt am Talschluss, und bietet einen herrlichen Blick auf die Gletscherberge des Mauerfeldes. Der Start ist in Ströden, und führt zuerst über den großen Parkplatz durch ein uriges Waldstück bis zur Maurer-Alm Brücke. Von dort geht es leicht ansteigend retour, und über die weiten Wiesenfelder bis zum Startpunkt.
Die Panoramaloipe wird auch wegen ihrer Sonnenlage ab „Mariä Lichtmess“ (2. Februar) gerne angelaufen.

Markierung: Skating, Klassisch

P2 2,60 km schwer Gesamtanstieg: 010 hm

VERBINDUNG HINTERBICHL
Die Verbindung Hinterbichl beginnt in Ströden, und ist durch steile Abfahrten als schwer ausgewiesen. Ab „Toinig“ verläuft die Verbindung gemeinsam mit der „Isel-Loipe“ bis zur Panoramatafel in Hinterbichl.

Markierung: Skating, Klassisch

P2 2,60 km schwer Gesamtanstieg: 065 hm

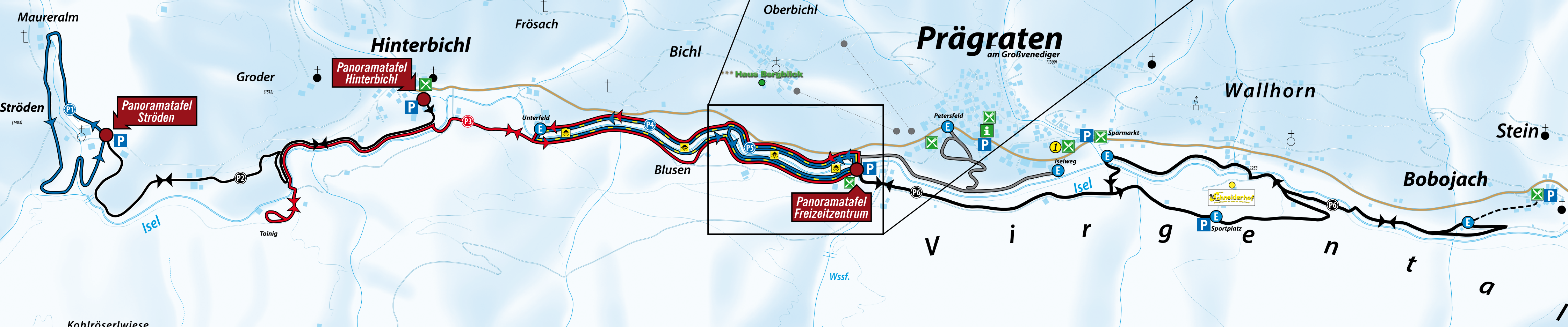
VERBINDUNG ZUR PANORAMALOIPE
Die Verbindung Panoramaloipe beginnt in Hinterbichl und verläuft zuerst gemeinsam mit der „Isel-Loipe“. Vor der Toinigbrücke zweigt die Loipe rechts ab, und führt steil ansteigend zu einem Bauerngehöft. Von dort gelangt man in einem weiten Bogen über einen Hügel zur Panoramatafel in Ströden.

Markierung: Skating, Klassisch

P4 3,30 km leicht Gesamtanstieg: 030 hm

LOIPE UNTERFELD / NACHTLOIPE
Perfekt für Einsteiger und Beginner eignet sich die flache, durchgängig beleuchtete Loipe Unterfeld.
Beginnend beim Freizeitzentrum in Richtung Unterfeld. Die Brücke überquerend geht es auf der gegenüberliegenden Seite der Isel wieder zurück zum Start.

Markierung: Skating, Klassisch



P3 6,90 km mittel Gesamtanstieg: 055 hm

ISEL LOIPE
Nach dem Start beim Freizeitzentrum führt die Loipe nach Unterfeld, und von dort leicht ansteigend am Weiler Hinterbichl vorbei. Nach einer kurzen Abfahrtspassage überquert man den Isellfluss und läuft weiter über die Toinigbrücke bis zur Schleife Toinig. Der Rückweg führt bis Unterfeld auf der gleichen Strecke retour. Von dort gerade aus weiter bis zum Ausgangspunkt Freizeitzentrum.

Markierung: Skating, Klassisch

P5 1,40 km leicht Gesamtanstieg: 015 hm

BLUSENRUNDE
Die Blusenrunde ist ideal für eine erste Langlauf-Erkundungstour.
Die Loipe führt vom Freizeitzentrum ausgehend in westlicher Richtung zur Blusenbrücke und dann wieder retour zum Freizeitzentrum.

Markierung: Skating, Klassisch

P6 7,45 km schwer Gesamtanstieg: 135 hm

BOBOJACH LOIPE
Die Loipe startet leicht ansteigend beim Freizeitzentrum und führt in östlicher Richtung Tal auswärts. Nach einer flotten Abfahrt gelangt man, nach Überquerung einer engen Schlucht zum Sportplatz. Von dort führt die Loipe nach Überwindung einer scharfen Links- und Rechtskurve weiter bis zum Endpunkt in Bobojach, und von dort wieder auf dem Retournweg über die „Schneider-Brücke“ bis zum E-Werk, und über die „Perlog-Brücke“ steil ansteigend bis zum Freizeitzentrum.

Markierung: Skating, Klassisch