

# WALKING ARENA VIRGENTAL

14 STRECKEN, 4 STARTPUNKTE, 76 KILOMETER  
IN VIRGEN UND PRÄGRATEN



**Prägraten**

EIN TAL  
IN BEWEGUNG



## INDEX

<b>VIRGENTAL</b>	Ein Tal in Bewegung .....	03
<b>WALKING ARENA</b>	Streckenübersicht Virgental .....	04/05
	Klassifikation und Leitsystem .....	06
<b>VIRGEN</b>	Strecke für Strecke in Virgen .....	07
<b>WALKING ARENA</b>	Detaillkarte Virgen .....	08/09
	Streckendetails und -beschreibungen .....	10-13
<b>PRÄGRATEN</b>	Wandern im Virgental .....	14
	Strecke für Strecke in Prägraten.....	15
<b>WALKING ARENA</b>	Detaillkarte Prägraten .....	16/17
	Streckendetails und -beschreibungen .....	18-21
<b>RUN &amp; WALK BASICS</b>	Zum Material .....	22
	Walk on the smart side .....	23
	Nordic Walking-Technik .....	24
	Nordic Walking-Trainingstipps .....	25
	Trainings-ABC .....	26/27
	Die Dosis entscheidet .....	28
	Wie ist es beim Laufen? .....	28/29
	Trainingstagebuch .....	30/31

HERAUSGEBER: TVB Osttirol  
Tourismusinformation Virgen, Virgental Straße 77, 9972 Virgen  
Tel. +43/50212/520, Fax +43/50212/5202, virgen@osttirol.com, [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com), [www.virgen.at](http://www.virgen.at)

Tourismusinformation Prägraten, St.-Andrä 35a, 9974 Prägraten am Großvenediger  
Tel. +43/5021/2530, Fax:+43/50212/5302, praegraten@osttirol.com, [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com), [www.praegraten.info](http://www.praegraten.info)

FOTORECHTE: TVB Osttirol, Gemeinde Virgen, Gemeinde Prägraten

KONZEPTION, LAYOUT & GRAFIK: max2...competence in sports, health + tourism  
Maximilianstraße 2, 6020 Innsbruck, [www.max2.at](http://www.max2.at) & Oliver Grundböck, [www.goliver.info](http://www.goliver.info)

© 2013

## EIN TAL IN BEWEGUNG

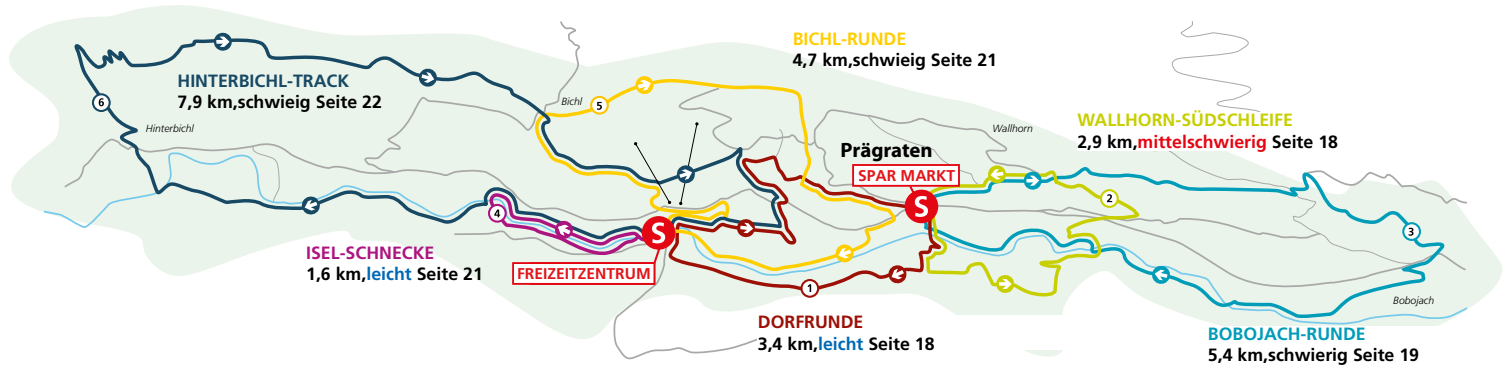


Das imposante Virgental am Südhang der Hohen Tauern saugt die Sonne buchstäblich auf - damit Sie sie einatmen können. Denn die herrlich angelegten Wege und Steige führen Sie in alle Tallagen und gewähren Ihnen einzigartige Ausblicke auf die beeindruckende Bergwelt und die gepflegte Kulturlandschaft im Tal.

14 ausgewählte Rundstrecken in unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden laden Sie ein, sich aktiv durch die wunderbare Natur zu bewegen. Ob als Neueinsteiger oder als Profi, Sie werden landschaftlichen Genuss und sportliche Herausforderung finden!



## STRECKENÜBERSICHT PRÄGRATEN



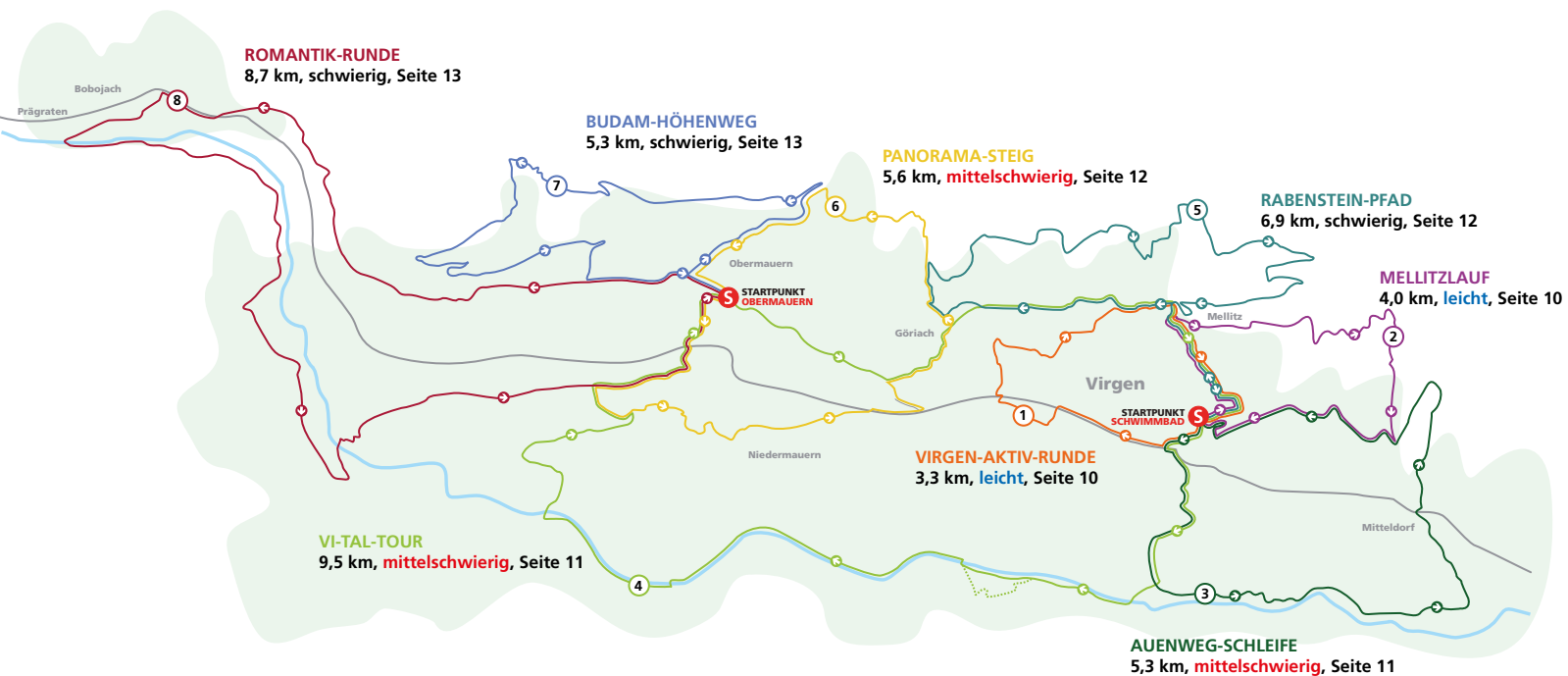
### 6 STRECKEN, 2 STARTPUNKTE, 26 KILOMETER

Einen detaillierteren Übersichtsplan finden Sie in der Heftmitte auf den Seiten 16 und 17.

# STRECKENÜBERSICHT VIRGEN

## 8 STRECKEN, 2 STARTPUNKTE, 50 KILOMETER

Einen detaillierteren Übersichtsplan finden Sie in der Heftmitte auf den Seiten 08 und 09.



## Spezielles Leitsystem zur Tempo- und Pulskontrolle

Damit jeder problemlos die ideale Strecke für sich finden kann, sind die Strecken mit dem Laufland Tirol Leitsystem für Lauf-, Berglauf- oder Nordic Walking-Strecken ausgestattet.

Das eigens entwickelte 2-Tafel-System, bestehend aus Richtungs- und Distanztafeln, vermittelt Informationen zu Richtung, Streckenlänge und Streckenschwierigkeit und weist exakt die gelaufenen Kilometerabschnitte aus. So kann jeder Läufer oder Nordic Walker z.B. die Einhaltung seiner individuellen Tempo- und Pulsvorgaben aus den medizinischen Check-Ups sofort selbst kontrollieren.



## Klassifikation der Lauf- und Nordic Walking-Strecken

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



### blaue Piktogramme = LEICHT

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



### rote Piktogramme = MITTELSCHWIERIG

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



### schwarze Piktogramme = SCHWIERIG

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

## Piktogrammlegende



Laufstrecke



Nordic Walking-Strecke



auch als Schneeschuh-Strecke geeignet



auch als Winterlauf- und Nordic Walking-Strecke geeignet



Bitte Hunde an der Leine halten.



Bitte bleiben Sie auf den markierten Wegen.



Aufgrund landwirtschaftlicher Bewirtschaftung sind Einschränkungen in der Benutzung möglich.







## STRECKE FÜR STRECKE IN VIRGEN

Mit der Virgen-Aktiv-Runde finden Sie den idealen und leichten Einstieg und lernen dabei auch Virgen-Dorf kennen. Alle weiteren Runden führen Sie entweder in den malerischen Talboden und der Isel entlang (Auenweg-Schleife, VI-Tal-Tour, Romantik-Runde) oder ein Stück die Hänge der Hohen Tauern hinauf, von wo aus Sie den Ort, die ausgeprägte Kulturlandschaft und die umliegenden Berge

bis zum Großglockner überblicken.

Neben dem außergewöhnlich schönen und abwechslungsreichen Rabenstein-Pfad ist für die sportlich Ambitionierteren ganz besonders die VI-Tal-Tour zu empfehlen, die beinahe alle Ortsteile verbindet. Oder, wenn es schon ein wenig alpiner sein darf, sollten Sie den Budam-Höhenweg in Angriff nehmen.



## FREIZEITARENA VIRGEN

Freizeit & Sport Arena Virgen  
Angerweg 23, 9972 Virgen  
Tel: +43 (0)664 44 21 388  
Email: autenrieth.w@utanet.at

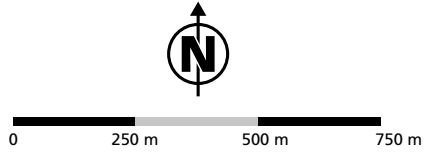


**Die Freizeitarena Virgen – kein Ort der Lange-  
weile, sondern hier wird Spaß und Entspan-  
nung für Groß und Klein großgeschrieben!**

Die Freizeitarena Virgen bietet ihren Badegästen ein solarbeheiztes 50-Meter-Sportbecken mit einer 45 m langen Wasserrutsche sowie eine großzügig angelegte, gepflegte Liegewiese. Für begeisterte Wasserratten gibt es ein 1m-Trampolin und einen 3m-Sprungturm direkt ins kühle Nass. Auf unsere kleinen Badegäste wartet ein solarbeheiztes Kinderbecken mit Wasserpilz, oder sie können sich am nahe gelegenen Kinderspielplatz austoben.

Wer sich fit halten will, kann auf dem schön gelegenen Beachvolleyballplatz mit echtem Quarzsand den Ball über das Netz schmettern oder die Bälle auf dem Tennisplatz und der Tischtennisplatte springen lassen.

Vor oder nach dem Badespaß können Fitnessbewusste oder Naturliebhaber bei uns Nordic Walkingstöcke ausleihen und vom Startpunkt Schwimmbad aus, Strecke für Strecke, die schöne Landschaft erkunden.

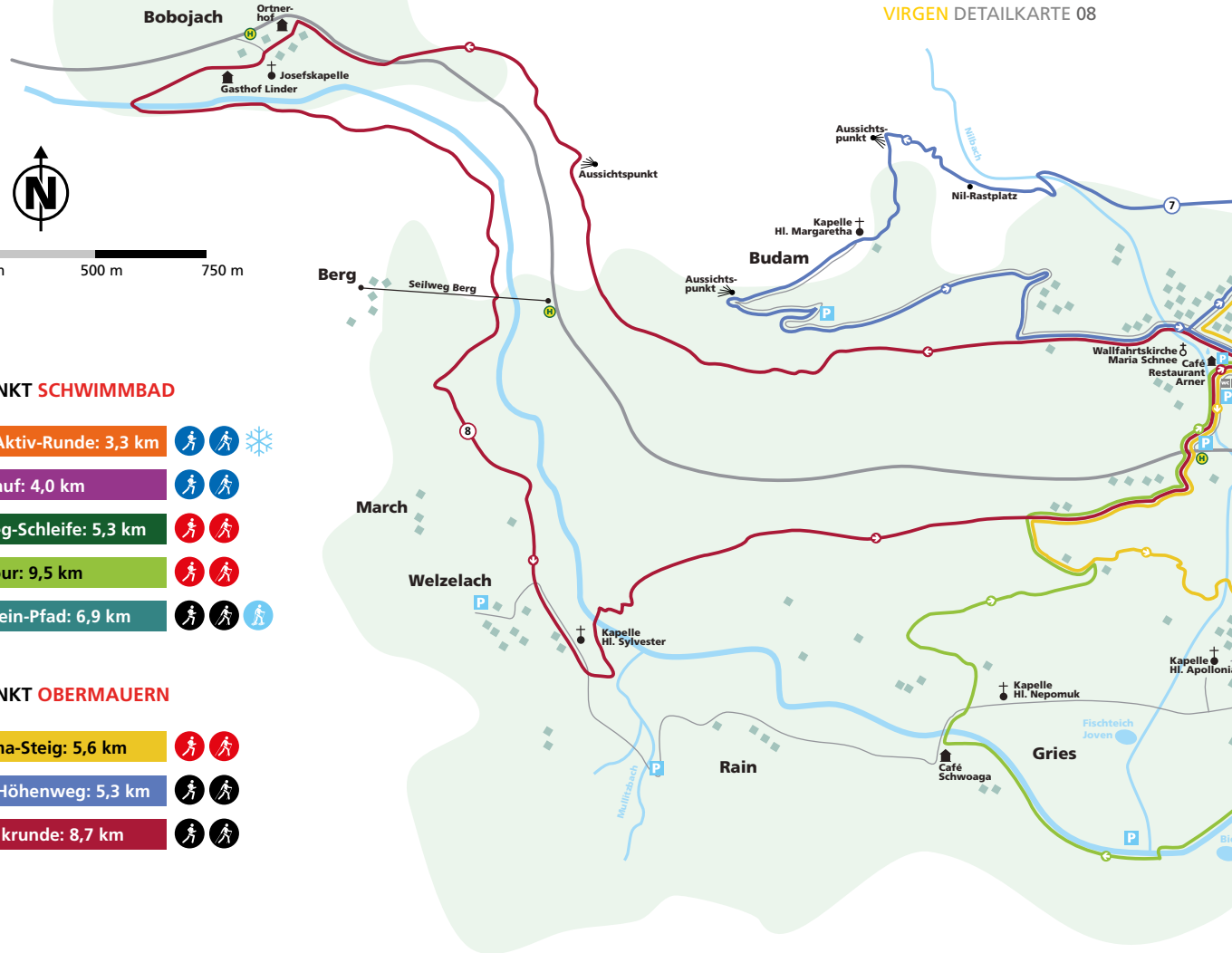


**S** STARTPUNKT SCHWIMMBAD

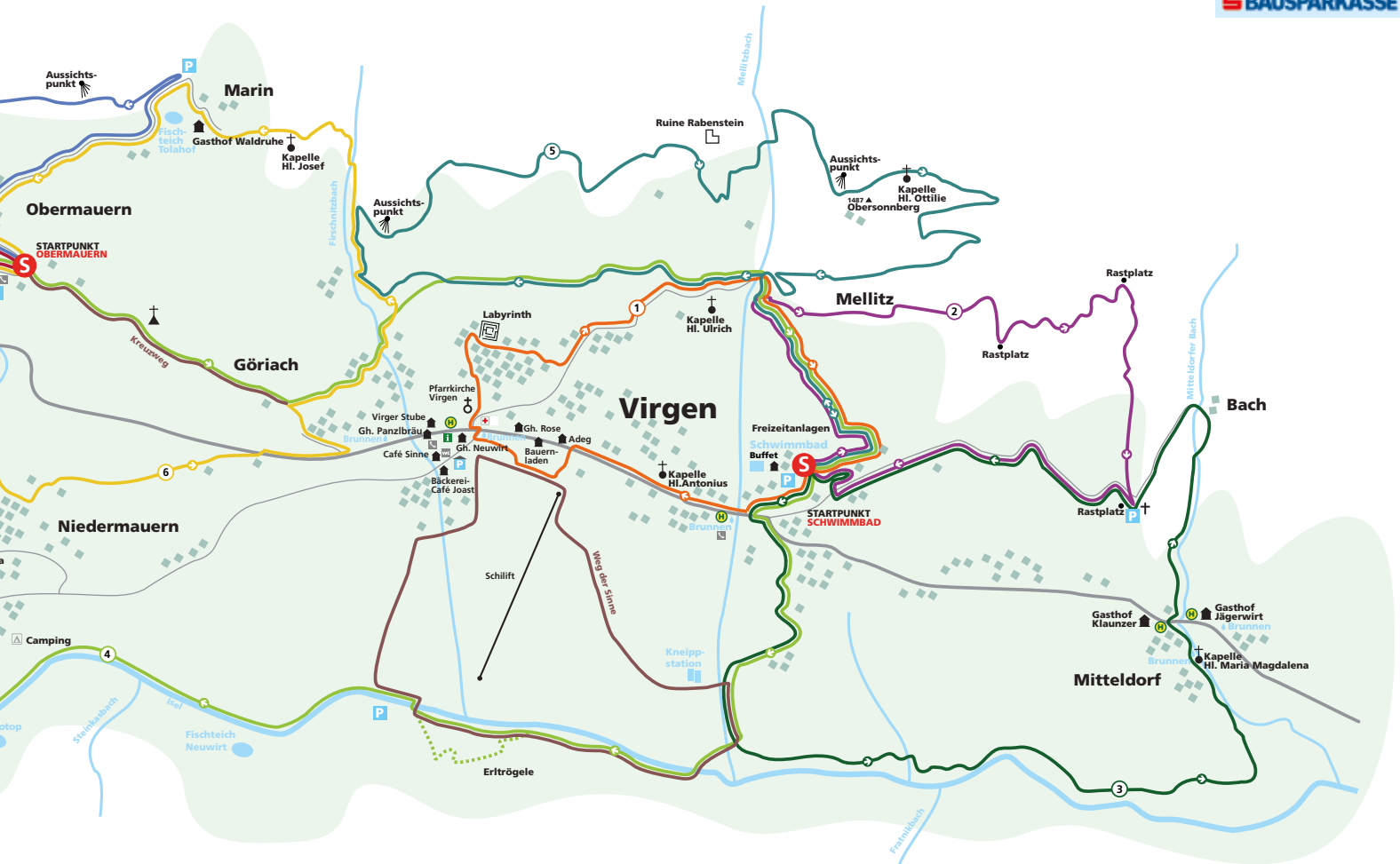
- ① Virgen-Aktiv-Runde: 3,3 km
- ② Mellitzlauf: 4,0 km
- ③ Auenweg-Schleife: 5,3 km
- ④ VI-Tal-Tour: 9,5 km
- ⑤ Rabenstein-Pfad: 6,9 km

**S** STARTPUNKT OBERMAUERN

- ⑥ Panorama-Steig: 5,6 km
- ⑦ Budam-Höhenweg: 5,3 km
- ⑧ Romantikrunde: 8,7 km







## S

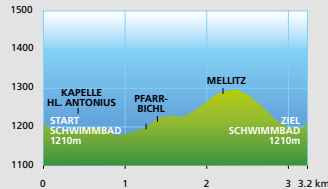
## STARTPUNKT SCHWIMMBAD

1

## Virgen-Aktiv-Runde: 3,3 km



▶ 3248 m    △ 66 m    ∅▲ 45 m/km    ● 1298 m  
▲ 145 m    ‰ 24 %    ∅ ‰ 3,7 %    ○ 1178 m



**Kurzcharakter:** leicht kuptert verlaufende Lauf- und Nordic-Walkingstrecke durch Virgen

**Untergrund:** Asphalt, Schotterwege

**Streckenverlauf:** Vom Start Richtung Süden auf die Virgentalstraße und Richtung Ortszentrum laufen, vorbei an der →St. Antonius-Kapelle. Nach einem kleinen südlichen Abstecher laufen Sie hinauf auf den →Pfarrbichl und weiter hinauf nach →Mellitz. Von dort wieder hinunter, zurück zum Ausgangspunkt.

1

Virgen-Aktiv-Runde

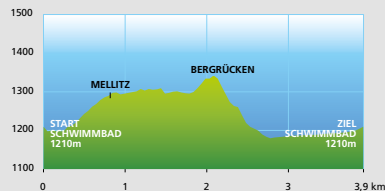
3,3 km

2

## Mellitzlauf: 4,0 km



▶ 3965 m    △ 101 m    ∅▲ 52 m/km    ● 1343 m  
▲ 208 m    ‰ 26 %    ∅ ‰ 4,1 %    ○ 1180 m



**Kurzcharakter:** leicht kuptert verlaufende Lauf- und Nordic-Walkingstrecke im kühlen Wald

**Untergrund:** Waldsteige, Asphalt, Schotterwege

**Streckenverlauf:** Nach einer kurzen Umrundung der östlich gelegenen Häusergruppe überwinden Sie zunächst ein kurzes Steilstück Richtung Norden nach →Mellitz hinauf. Von dort geht es weiter durch Felder und am Waldrand talauswärts Richtung Osten. Nach einigen Auf- und Abs walden Sie auf einem →Bergrücken hinunter auf die Straße nach Mitteldorf-Bach. Auf dieser dann zurück zum Ausgangspunkt.

2

Mellitzlauf

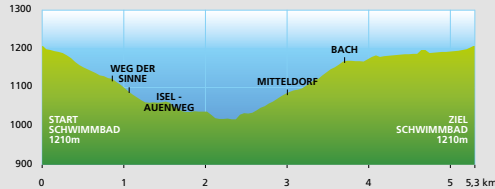
4,0 km

3

**Auenweg-Schleife: 5,3 km**



▶ 5248 m    △ 158 m    ∅▲ 41 m/km    ● 1210 m  
▲ 214 m    % 24 %    ∅% 3,7 %    ○ 1018 m



**Kurzcharakter:** kuptiert verlaufende Lauf- und Nordic-Walkingstrecke an der Isel und nach Mitteldorf

**Untergrund:** Schotterwege, Asphalt, Waldsteige

**Streckenverlauf:** Vom Startweg führt Sie die Strecke ganz hinunter auf den Talboden - ein kurzes Stück auch auf dem →Weg der Sinne. Dort dann der →Isel entlang talauwärts durch wunderschöne Auwälder; dann links hinauf nach Mitteldorf abzuweichen. Durch Mitteldorf gerade durch, nach →Bach hinauf und von dort auf der kaum befahrenen Straße zurück zum Ausgangspunkt.

3

Auenweg-Schleife

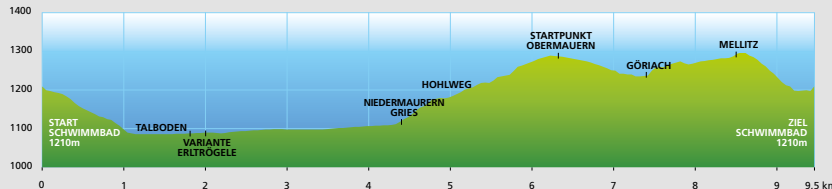
5,3 km

4

**VI-Tal-Tour: 9,5 km**



▶ 9501 m    △ 82 m    ∅▲ 31 m/km    ● 1298 m  
▲ 293 m    % 26 %    ∅% 2,2 %    ○ 1086 m



**Kurzcharakter:** kuptiert verlaufende Lauf- und Nordic-Walkingstrecke, die zahlreiche Virger Weiler verbindet

**Untergrund:** Schotterwege, Asphalt, Wiesenwege

**Streckenverlauf:** Vom Start gleich wie in der Auenweg-Schleife hinunter auf den →Talboden, dort dann jedoch talaufwärts nach Westen walken. Dem Weg der Sinne folgend können Sie die Variante über das →Erltrögele wählen. Dann wechseln Sie zweimal die Bachseite der Isel. Bei →Niedermauern-Gries walken Sie nordwärts und gelangen über einen wunderschönen →Hohlweg nach Obermauern bis zum →Startpunkt Obermauern. Dem Kreuzweg folgend gelangen Sie nach →Göriach und von dort über herrliche Wiesen nach →Mellitz und zurück zum Ausgangspunkt.

4

VI-Tal-Tour

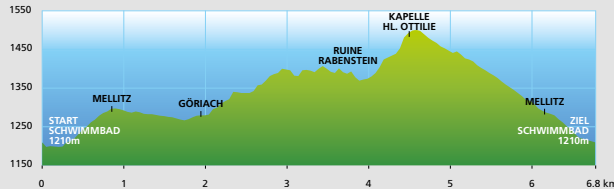
9,5 km

**5**  
Rabenstein-Pfad  
6,9 km

**5** Rabenstein-Pfad: 6,9 km



▶ 6861 m    ▲ 132 m    ⚙ ▲ 62 m/km    ● 1502 m  
▲ 428 m    ⚡ 56 %    ⚙ ⚡ 4,4 %    ○ 1198 m



**Kurzcharakter:** anspruchsvoll kupert verlaufende Lauf- und Nordic-Walkingstrecke mit wunderbarem Blick auf Virgen

**Untergrund:** Wald- und Wiesenwege, Schotterwege, Asphalt

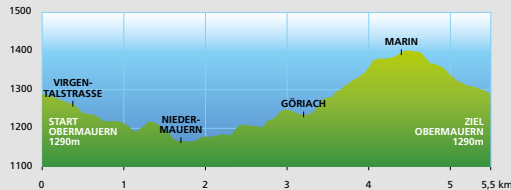
**Streckenverlauf:** Nach einer kurzen Umrundung der östlich gelegenen Häusergruppe laufen Sie zunächst hinauf nach →Mellitz. Dann weiter über herrliche Feldwege und -steige nach →Göriach. Von dort kurz hinauf und am Waldrand mit perfektem Blick auf Virgen wieder talauswärts bis zur →Ruine Rabenstein. Von dieser nördlich halten, den Mellitzbach queren und wieder hinauf zum Sonnenberghof und der →Kapelle Hl. Ottilie. Über den Schotterweg zurück nach Mellitz und zum Ausgangspunkt.

**5**  
STARTPUNKT OBERMAUERN

**6** Panorama-Steig: 5,6 km



▶ 5551 m    ▲ 147 m    ⚙ ▲ 52 m/km    ● 1403 m  
▲ 290 m    ⚡ 36 %    ⚙ ⚡ 4,3 %    ○ 1166 m



**Kurzcharakter:** kupert verlaufende Lauf- und Nordic-Walkingstrecke durch die Virger Felder

**Untergrund:** Asphalt, Schotterwege, Wald- und Wiesenwege

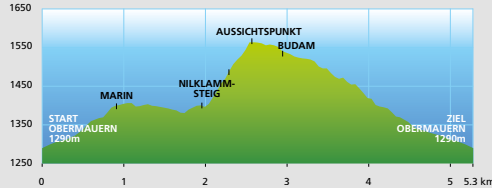
**Streckenverlauf:** Vom Start halten Sie sich südlich, queren die →Virgentaler Landesstraße und laufen in einer Taleinwärts-Schleife nach →Niedermauern. Dort vorbei am Kraftwerk Nilbach und durch die Felder bis zur Virgentalstraße; diese queren Sie hinauf nach →Göriach. Den Virgenerbach entlang hinauf nach →Marin, an der Josefskapelle vorbei und auf der wenig befahrenen Straße zurück zum Ausgangspunkt.

7

**Budam-Höhenweg: 5,3 km**



▶ 5342 m    Δ 168 m    ø▲ 59 m/km    ● 1565 m  
▲ 317 m    ‰ 40 %    ø ‰ 5,1 %    ○ 1290 m



**Kurzcharakter:** anspruchsvoll kuptiert verlaufende Lauf- und Nordic-Walkingstrecke zu herrlichem Ausgangspunkt ins Virgental

**Untergrund:** Asphalt, Schotterwege, Waldsteige

**Streckenverlauf:** Vom Start in Obermauern walken Sie der kaum befahrenen Straße entlang nach →Marin und wenden dort vor dem Parkplatz in einer Spitzkehre auf den Forstweg taleinwärts. Diesen flach entlang mit herrlicher Aussicht auf Obermauern, um dann links auf den →Nilklamm-Steig abzuzweigen. Auf einem Steig mit leicht alpinem Charakter erreichen Sie einen herrlichen →Aussichtspunkt auf das gesamte Tal. Von dort geht es hinunter nach →Budam und auf asphaltiertem Weg weiter zurück zum Ausgangspunkt.

7

Budam-Höhenweg

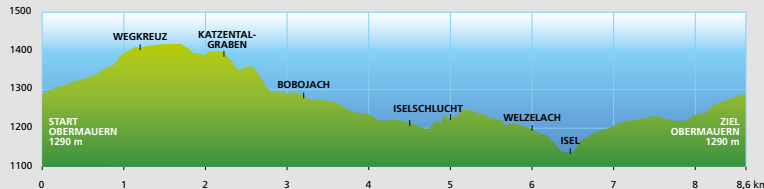
5,3 km

8

**Romantikrunde: 8,7 km**



▶ 8688 m    Δ 122 m    ø▲ 47 m/km    ● 1420 m  
▲ 405 m    ‰ 48 %    ø ‰ 3,3 %    ○ 1137 m



**Kurzcharakter:** anspruchsvoll kuptiert verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke bis nach Bobojach

**Untergrund:** Wald- und Wiesenwege, Schotterwege, Asphalt

**Streckenverlauf:** Vom Start taleinwärts Richtung Prägraten - durch einen kurzen Hohlweg, vorbei am großen →Wegkreuz und auf schmalen Steig im dichten Wald (im →Katzentalgraben Vorsicht walten lassen). Kurz vor Bobojach erreichen sie die Virgentalstraße - dieser folgen und gleich am Beginn von →Bobojach links hinab, unter der Tennenauffahrt durch und auf asphaltiertem Weg hinunter bis zur Isel. Dem Schotterweg entlang durch die →Iselschlucht bis nach →Welzelach. Kurz nach der Sylvesterkapelle zweigen Sie links ab und folgen dem schmalen Steig über die →Isel und steil hinauf auf die Sonnenseite. Über die Felder zurück nach Obermauern.

8

Romantikrunde

8,7 km

## WANDERN IM VIRGENTAL



Das Virgental ist ein idyllisches Bergtal umrahmt von Dreitausendern im Herzen des Nationalparks Hohe Tauern. Sie finden dort eines der besten Wandergebiete der Welt! Unzählige bunte und seltene Bergblumen am Rand des Weges erfreuen Herz und Sinn, und die reine, frische Bergluft tut unendlich gut. Hier kann man die Seele baumeln lassen und auf vielen Almen und Hütten köstliche Leckerbissen genießen.

Imposante Wasserfälle, tiefblaue Bergseen, beeindruckende Gletscherbäche, herrliches Trinkwasser aus eigenen, reinen Bergquellen. Die tosenden Umbalwasserfälle sind ein eindrucksvolles und einzigartiges Naturschauspiel und werden von vielen Menschen gerne besucht und bestaunt. Auf den neuen Aussichtsplattformen kann man den Regenbogen bewundern, den die Wasserfälle erzeugen. Es werden auch geführte Wanderungen zu vielen Hütten, Almen und auf die Berge angeboten.



Berauschend bunte Blumenbeete, Blumenschmetterlinge, und eine Virger Blumenwiese sorgen für blühende Fantasien. Einzigartig im Ostalpenraum ist die Virgener Feldflur, eine Heckenlandschaft, die das Sonnendorf umrahmt und den einzigartigen „Weg der Sinne“ beherbergt.





## STRECKE FÜR STRECKE IN PRÄGRATEN

Auch die Strecken in Prägraten führen Sie in alle Tallagen – von der Route direkt an der Isel bis hinauf in die Südhänge. In Prägraten überwiegen die kurzen Strecken.

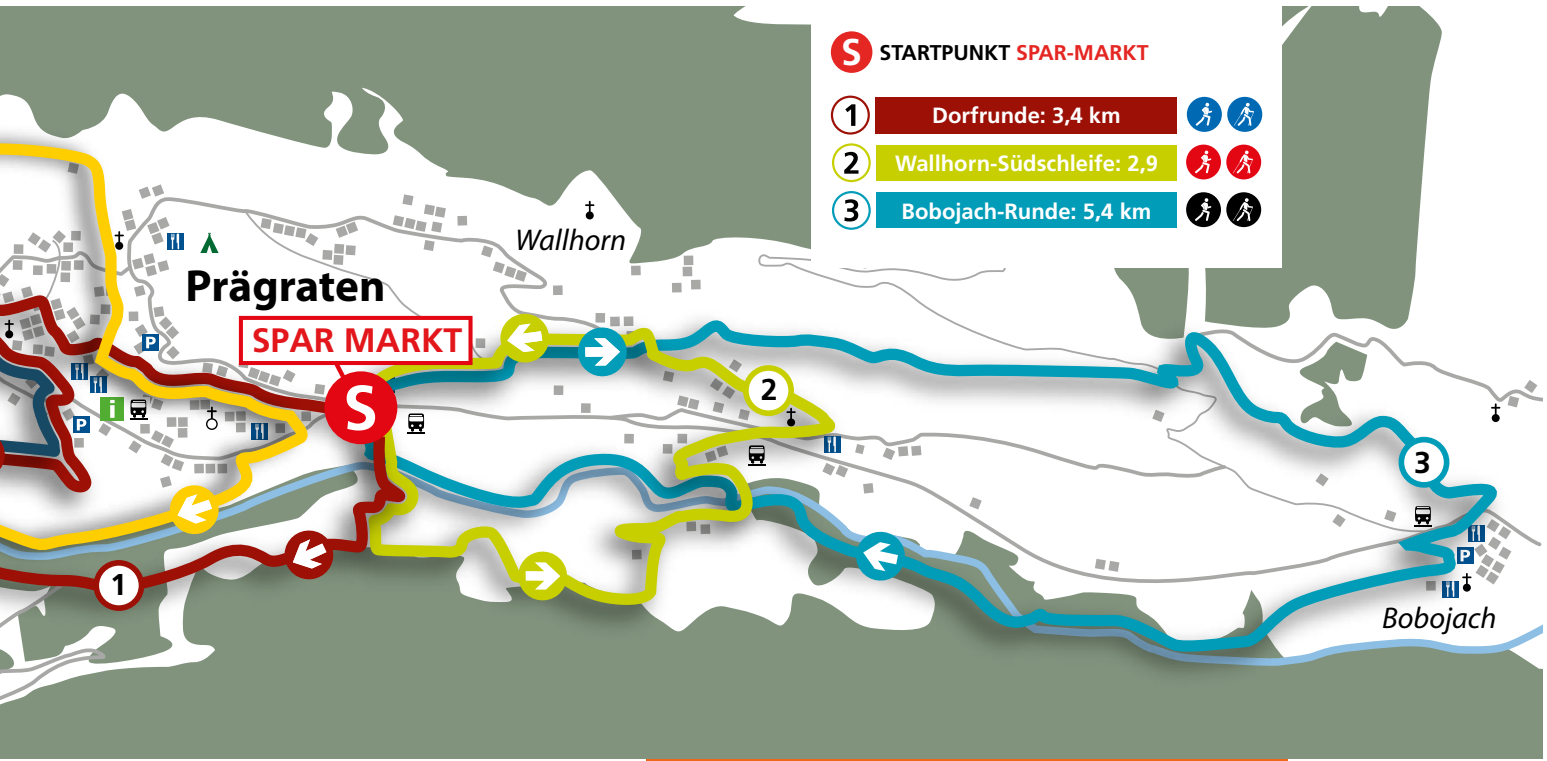
Damit finden Sie hier ausreichend Gelegenheit zum Einsteigen ins Laufen oder Walken. Die sehr kurze Route Isel-Schnecke stellt die ideale Aufwärmrunde dar.

In Kombination mit der Dorfrunde ergibt sich eine Runde von genau fünf Kilometern und 90 Höhenmetern.

Die Bobojach-Runde und der Hinterbichl-Track bieten mit ihren anspruchsvollen Längen von 5,4 und 7,9 km und bis zu knapp 270 Höhenmetern Herausforderungen für den gut trainierten und anspruchsvollen Sportler.







**S** STARTPUNKT SPAR-MARKT

**1** Dorfrunde: 3,4 km

**2** Wallhorn-Südschleife: 2,9

**3** Bobojach-Runde: 5,4 km

S

## STARTPUNKT SPAR-MARKT

1

Dorfrunde: 3,4 km

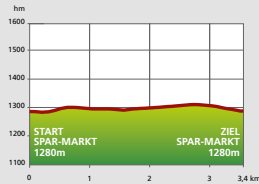


▶ 3361 m  
▲ 75 m

△ 55 m  
⌚ 14%

∅▲ 22 m/km  
∅⌚ 2,0%

● 1330 m  
○ 1275 m



**Streckenverlauf:** Vom Startpunkt beim Gästehaus Post / Sparmarkt hinunter zur Isel und auf der gegenüberliegenden Seite taleinwärts laufen mit schönem Blick auf den Hauptort Prägraten. Beim Sägewerk die Isel wieder queren und mit einem Abstecher durch das Dorf zurück zum Ausgangspunkt.

1

Dorf-  
runde  
3,4 km

2

Wallhorn-Südschleife: 2,9 km

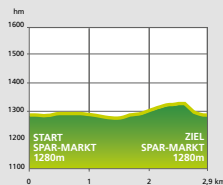


▶ 2912 m  
▲ 117 m

△ 102 m  
⌚ 16%

∅▲ 40 m/km  
∅⌚ 4,0%

● 1360m  
○ 1258 m



**Streckenverlauf:** Vom Startpunkt beim Gästehaus Post / Sparmarkt hinunter zur Isel und auf der gegenüberliegenden Seite am Waldrand talauswärts laufen. Beim Fußballplatz vorbei wieder auf den Südhang wechseln. Die Landesstraße queren und leicht ansteigend durch den Ortsteil Wallhorn zurück zum Ausgangspunkt.

2

Wallhorn-  
Südschleife  
2,9 km

▶ Streckenlänge in Meter

▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter

△ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter

⌚ maximale Steigung in Prozent

∅▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km

∅⌚ durchschnittliche Steigung in Prozent

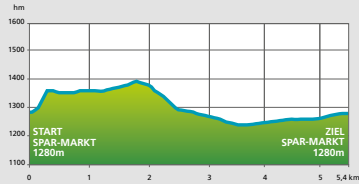
● höchster Punkt

○ niedrigster Punkt

**3 Bobojach-Runde: 5,4 km**



▶ 5351 m    ▲ 153 m    ⚙ 30 m/km    ● 1393 m  
 ▲ 163 m    ⚡ 40 %    ⚙ 3,0 %    ○ 1240 m



**Streckenverlauf:** Vom Startpunkt beim Gästehaus Post / Sparmarkt hinauf durch den Wald auf die Südhänge des Virgentales. Durch die sonnigen Wiesen hinaus bis zur Straße, die zum Weiler Stoan führt. Dieser kurz ansteigend folgen, um in einer Linkskehre auf schmalem Steig dann rechts hinunter nach Bobojach zu laufen. Durch Bobojach runter zum Talboden und der Isel entlang taleinwärts zurück zum Ausgangspunkt.

**3 Bobojach-Runde  
5,4 km**



S

## STARTPUNKT FREIZEITZENTRUM

4

Isel-Schnecke: 1,6 km



▶ 1554 m  
▲ 15 m

△ 15 m  
⌚ 6 %

∅▲ 10 m/km  
∅⌚ 1,0 %

● 1300 m  
○ 1285 m



**Streckenverlauf:** Vom Startpunkt beim Freizeitzentrum taleinwärts, die Isel überqueren. Bei der ersten Brücke wieder auf die orografisch rechte Bachseite wechseln und zurück zum Ausgangspunkt.

4

Isel-Schnecke

1,6 km

5

Bichl-Runde: 4,7 km

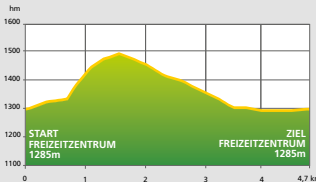


▶ 4681 m  
▲ 198 m

△ 198 m  
⌚ 34 %

∅▲ 42 m/km  
∅⌚ 4,0 %

● 1478 m  
○ 1280 m



**Streckenverlauf:** Vom Startpunkt Freizeitzentrum hinauf zur Landesstraße, dieser kurz taleinwärts folgen bis nach 300 m rechts ein Steig in den Wald abzweigt. Auf diesem anspruchsvollen Waldsteig hinauf nach Bichl. Von dort zum Timmelbach, diesen entlang zum Ort und dort knapp am Startpunkt Sparmarkt vorbei hinunter zur Isel und zurück zum Ausgangspunkt.

5

Bichl-Runde

4,7 km

▶ Streckenlänge in Meter

▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter

△ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter

⌚ maximale Steigung in Prozent

∅▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km

∅⌚ durchschnittliche Steigung in Prozent

● höchster Punkt

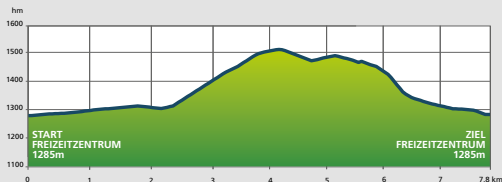
○ niedrigster Punkt



**6** Hinterbichl-Track: 7,9 km

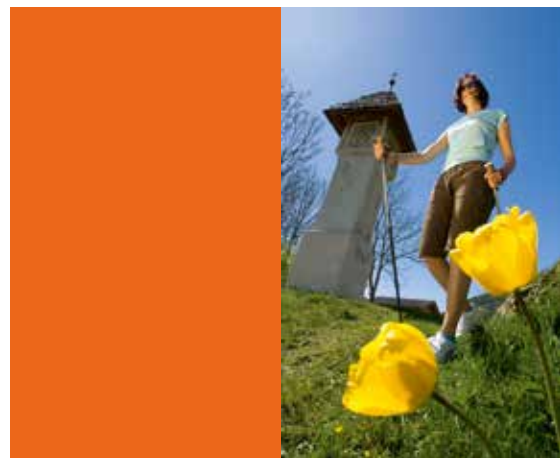
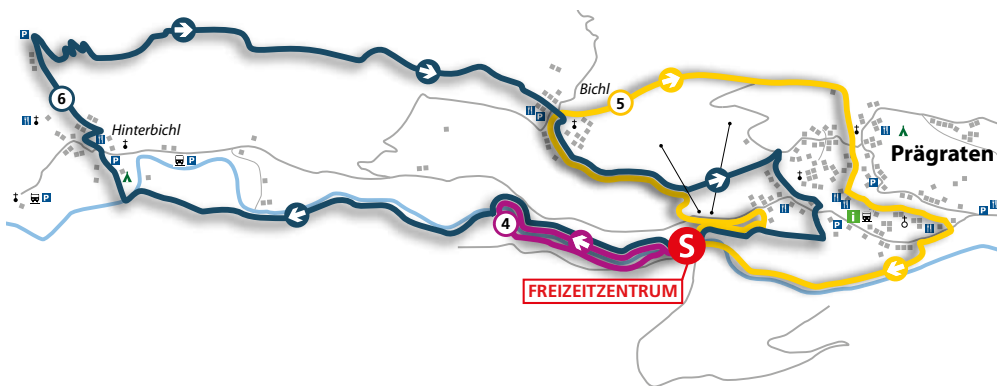


▶ 7853 m    ▲ 266 m    △ 235 m    ⚙ 34 m/km    ● 1520 m  
 ▲ 266 m    ⚡ 14 %    ⚡ 3,0 %    ○ 1285 m



**Streckenverlauf:** Vom Startpunkt beim Freizeitzentrum südlich der Isel taleinwärts bis Hinterbichl. Durch Hinterbichl hindurch zum Weiler Marf etwas steiler ansteigend auf den Südhang hinauf. Dort im Wald und am Waldrand entlang wieder talauswärts bis Bichl. Anschließend auf dem versteckten, schmalen Waldsteig hinunter bis zur Schilift-Wiese. Diese queren, durch den Ort laufen und zurück zum Ausgangspunkt.

**6**  
 Hinterbichl-Track  
 7,9 km



▶ Streckenlänge in Meter    ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter    △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter    ⚡ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km    ● höchster Punkt  
 ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter    ⚡ maximale Steigung in Prozent    ⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent    ○ niedrigster Punkt

# RUN & WALK BASICS



INHALT - MAX2, COPYRIGHT 2008

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

Nordic Walker finden **TECHNIKTIPPS** in unserer „Nordic Walking Fibel“ und Trainingshinweise zu **ENTSPANNTEM** oder **BEWEGUNGSORIENTIERTEM** Nordic Walking.

Darüberhinaus haben wir eine Einführung zum Wieder-Erlernen der natürlichen und entspannten **LAUFTECHNIK** sowie 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.

## ZUM MATERIAL

**SCHUHE:** Empfehlenswert sind angenehm zu tragende Schuhe, die flexibel und wenig gestützt sind sowie flache Sohlen haben.

**STÖCKE:** Nordic Walking Stöcke gibt es in vielen Ausführungen. Das wichtigste Augenmerk liegt auf der Stocklänge. Um die richtige Stocklänge zu ermitteln, setzt man einen Stock senkrecht auf den Boden auf, wobei der Ellbogen am Körper anliegt. Befindet sich nun der Oberarm zum Unterarm in einem Winkel von etwa 95° (=leicht abfallender Unterarm) so hat man die richtige Länge. Für harte Böden wird der Einsatz eines Gummiaufsatzes empfohlen, um die Vibrationen auf einfache Weise zu dämpfen und um das „Klack-Klack“-Geräusch zu vermeiden.

**HANDSCHLAUFEN:** Die Anpassung des Schlaufensystems ist für einen angenehmen Tragekomfort entscheidend. Die Schlaufen sollen eng genug sein, aber trotzdem so weit, dass ein Loslassen möglich ist und ein erneutes Umfassen leicht von der Hand geht. Schlaufensysteme gibt es je nach Hersteller in unterschiedlichen Variationen.

**HERZFREQUENZMESSGERÄTE:** Ein Pulsmesser hilft bei der Einhaltung der richtigen Belastungsintensität. Zudem lernt man sich selbst besser kennen, indem das subjektive Belastungsempfinden mit der Pulsfrequenz verglichen werden kann. Zusammen mit den Kilometerangaben auf den Strecken ergibt sich daraus ein breites Spektrum an Kenn- und Kontrollgrößen. Ein optimales Training kann somit abgestimmt werden.

**BEKLEIDUNG:** Wer seine Bekleidung nach dem Zwiebelprinzip gestaltet, ist immer am richtigen Weg. Gegen Wind und Regen bewährt sich wasserdichte, aber atmungsaktive Bekleidung, die den Körper trocken und warm hält.

Weiterführende Hinweise zur passenden Stocklänge und dem Equipment erteilt Dir Dein Sportgeschäft. Informationen über Nordic Walking, zum Erlernen der richtigen Technik oder Ausbildungen gibt es bei der Austrian Nordic Walking Association mit Sitz in Innsbruck, oder im World Wide Web unter: [www.anfa.at](http://www.anfa.at)

## WALK ON THE SMART SIDE

Das Gehen am Stock hat bereits eine bewegte Geschichte hinter sich: erst bejubelt als die Lösung für alle Gewichtsprobleme, dann belächelt wegen der notorisch auf dem Boden herum stochernden Spaziergänger mit Stehschritt und schließlich bemitleidet, weil das Ganze so wenig mit Sport zu tun hat. Jedenfalls mutet es so an und so soll es auch sein, sagt der staatlich geprüfte Trainer Andreas Tomaselli. **„Nordic Walking steht nicht in Konkurrenz zum Joggen oder Laufen, sondern versteht sich als eigene Disziplin mit ganz eigenen Qualitäten.“**

Das bedeutet: Beim Nordic Walking zählen nicht Geschwindigkeit oder Distanz, die klassischen Lauf-Parameter, sondern Ruhe und Konzentration. **„Ich muss nicht schnell sein in den Bewegungen, aber präzise. Ein Beispiel: Erst wenn das Bewegungsmuster der Kreuzkoordination wirklich verinnerlicht ist, macht es Sinn das Tempo zu steigern.“** Doch vorher geht es darum, den Rumpf durch die asymmetrisch pendelnden Arme und Beine energetisch aufzuladen und zu entladen. Die Muskulatur rund um die Wirbelsäule rotiert dabei ähnlich wie eine Spirale, von der Hüfte hinauf zu den Schultern und bis in die Halswirbelsäule. Je größer die Amplitude der Arme, desto mehr Luft kommt in die Lungen, desto mehr Sauerstoff landet in den Zellen und desto besser funktioniert der gesamte Stoffwechsel.



Die Muskeln der Wirbelsäule erhalten ein optimales Dehntraining durch die Streckung der Arme, und durch den moderaten Aufprall des Fußes wandert nur eine kleine Schock-Welle von Wirbel zu Wirbel, die Bandscheiben dazwischen werden leicht gestaucht und versorgen sich auf diese Weise mit Nährstoffen. Eine Win-Win-Situation für den ganzen Rücken, die jeder nordische Walker selber bewusst steuert, was beim Laufen nicht immer garantiert ist. **„Es geht ja nicht um das Abspulen von Kilometern und dumpfes Stöcke-Schieben, sondern um eine Fokussierung nach Innen: Mit der Zeit lerne ich wahr zu nehmen, wie der Körper sich dreht, wo Spannungen auf und abgebaut werden und wie die Energie fließt“**, so Staatsmeister Andreas Tomaselli.

Nordic Walking ist wie Yoga im Gehen oder zweidimensionales Tai-Chi, nur viel einfacher zu lernen und die beste Möglichkeit, den eigenen Hormonhaushalt wieder auf Vordermann zu bringen. Es ist die ideale Vorbeugung gegen diverse Krankheiten wie Diabetes oder Arthrose und trägt auch zu deren Linderung bei. Denn wer morgen gesund sein will, sollte heute schon losgehen – oder wie die Fußballfans in Liverpool und Hamburg singen: **„Walk on, walk on, with hope in your heart and you'll never walk alone.“**



## NORDIC WALKING TECHNIK

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 Bewegungsabläufe beim Nordic Walking 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 losgelassen und die Finger werden geöffnet. (2b)  
Während der 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.



## NORDIC WALKING TRAININGSTIPPS

### MODERATES ENSTPANNUNGSORIENTIERTES TRAINING:

Training der aeroben\* Grundlagenausdauer: **PULS: CA. 100 BIS 130**

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.

\* die muskuläre Energiebereitstellung erfolgt mittels ausreichender Sauerstoffversorgung

### AKTIVES BEWEGUNGSORIENTIERTES TRAINING:

Training der speziellen Grundlagenausdauer: **PULS: CA. 130 BIS 145**








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.

Entwicklungsbereich der speziellen Ausdauer: **PULS: CA. 145 BIS 170**

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!**

# TRAININGS-ABC

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

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



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

**DAUERMETHODE...** länger andauernde Belastung ohne Unterbrechung.

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

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

## 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. Verwechseln Sie Entspannung jedoch nicht mit Abwechslung!



## WIE IST ES BEIM LAUFEN?

### 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!



## DAS ZUSAMMENSPIEL DER MUSKELN BEIM LAUFEN

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

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

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

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

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



# RUN & WALK - TRAININGSTAGEBUCH - 1. WOCH

1	<b>Trainingsprogramm</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Trainingsbereich</b> RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	<b>Trainingsprogramm</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Trainingsbereich</b> RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	5
	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	Koordination <input type="checkbox"/>	Schnelligkeit <input type="checkbox"/>	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	
2	<b>Trainingsprogramm</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Trainingsbereich</b> RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	<b>Trainingsprogramm</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Trainingsbereich</b> RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	6
	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	Koordination <input type="checkbox"/>	Schnelligkeit <input type="checkbox"/>	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	
3	<b>Trainingsprogramm</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Trainingsbereich</b> RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	<b>Trainingsprogramm</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Trainingsbereich</b> RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	7
	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	Koordination <input type="checkbox"/>	Schnelligkeit <input type="checkbox"/>	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	
4	<b>Trainingsprogramm</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Trainingsbereich</b> RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	<b>Bemerkungen zur Trainingswoche</b>		<b>Trainingsbereich</b> RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	WOCHE 1
	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	Koordination <input type="checkbox"/>	Schnelligkeit <input type="checkbox"/>	GYMNASTIK min _____ GEWICHT <input type="text"/> RUHEPULS <input type="text"/> KRÄFTIGUNG min _____ <input type="text"/> <input type="text"/> KOORDINATION km _____ <input type="text"/> <input type="text"/>		

# RUN & WALK - TRAININGSTAGEBUCH - 2. WOCH

1	<b>Trainingsprogramm</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Trainingsbereich</b> RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	<b>Trainingsprogramm</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Trainingsbereich</b> RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	5
	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	Koordination <input type="checkbox"/>	Schnelligkeit <input type="checkbox"/>	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	
2	<b>Trainingsprogramm</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Trainingsbereich</b> RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	<b>Trainingsprogramm</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Trainingsbereich</b> RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	6
	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	Koordination <input type="checkbox"/>	Schnelligkeit <input type="checkbox"/>	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	
3	<b>Trainingsprogramm</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Trainingsbereich</b> RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	<b>Trainingsprogramm</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Trainingsbereich</b> RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	7
	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	Koordination <input type="checkbox"/>	Schnelligkeit <input type="checkbox"/>	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	
4	<b>Trainingsprogramm</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Trainingsbereich</b> RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	<b>Bemerkungen zur Trainingswoche</b>		<b>Trainingsbereich</b> RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	WOCHE 2
	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	Koordination <input type="checkbox"/>	Schnelligkeit <input type="checkbox"/>	GYMNASTIK min _____ GEWICHT <input type="text"/> RUHEPULS <input type="text"/> KRÄFTIGUNG min _____ <input type="text"/> <input type="text"/> KOORDINATION km _____ <input type="text"/> <input type="text"/>		

TVB OSTTIROL  
 URLAUBSREGION NATIONALPARK HOHE TAUERN OSTTIROL  
 TOURISMUSINFORMATION VIRGEN  
 Virgental Straße 77, 9972 Virgen

Tel. +43/50212/520, Fax +43/50212/5202  
 virgen@osttirol.com , www.osttirol.com , www.virgen.at

STÖCKEVERLEIH ZU DEN ÖFFNUNGSZEITEN  
 MO-FR: 08:00 - 12:00 Uhr und  
 in den Sommermonaten 14:00 - 18:00 Uhr, SA: 15:00 - 17:00 Uhr

TOURISMUSINFORMATION PRÄGRATEN  
 St.-Andrä 35a, 9974 Prägraten am Großvenediger

Tel. +43/5021/2530, Fax:+43/50212/5302  
 praegraten@osttirol.com , www.praegraten.info



////////////////////// [www.virgen.at](http://www.virgen.at) //////////////////////// [www.praegraten.info](http://www.praegraten.info) ////////////////////////



[www.laufland.tirol.at](http://www.laufland.tirol.at)



MIT UNTERSTÜTZUNG VON



Konzeption & Layout:  
[www.max2.at](http://www.max2.at)

