WALKING ARENA VIRGENTAL

8 STRECKEN, 2 STARTPUNKTE, 50 KILOMETER

VIRGEN
das Sonnendorf
im Nationalpark Hohe Tauern

Prägraten

**EIN TAL
IN BEWEGUNG**



INDEX

VIRGENTAL	Ein Tal in Bewegung	03
WALKING ARENA	Streckenübersicht	04
	Klassifikation und Leitsystem	05
	Streckendetails und -beschreibungen	06-09
VIRGENTAL	Strecke für Strecke	10
	Alpenzauberweg der Sinne & Freizeitarena Virgen	11
ANZEIGEN	Hotels, Pensionen, Cafès	12/13
WALKING ARENA	Detaillierter Übersichtsplan	14/15
ANZEIGEN	Fischteich Joven, Schwimmbadbuffet, Sport 2000 Wibmer	16
VIRGENTAL	„Entente Florale“: Virgen in voller Sommerblüte!	17
RUN & WALK BASICS	Zum Material	18
	Walk on the smart side	19
	Nordic Walking-Technik	20
	Nordic Walking-Trainingstipps	21
	Trainings-ABC	22/23
	Die Dosis entscheidet	24
	Wie ist es beim Laufen?	24/25
	Trainingstagebuch	26/27

HERAUSGEBER: TVB 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**

FOTORECHTE: TVB Osttirol, Gemeinde Virgen

KONZEPTION, LAYOUT & GRAFIK: max2...competence in sports, health + tourism
Maximilianstraße 2, 6020 Innsbruck, **www.max2.at** & Oliver Grundböck, **www.goliver.info**

© 2009

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.

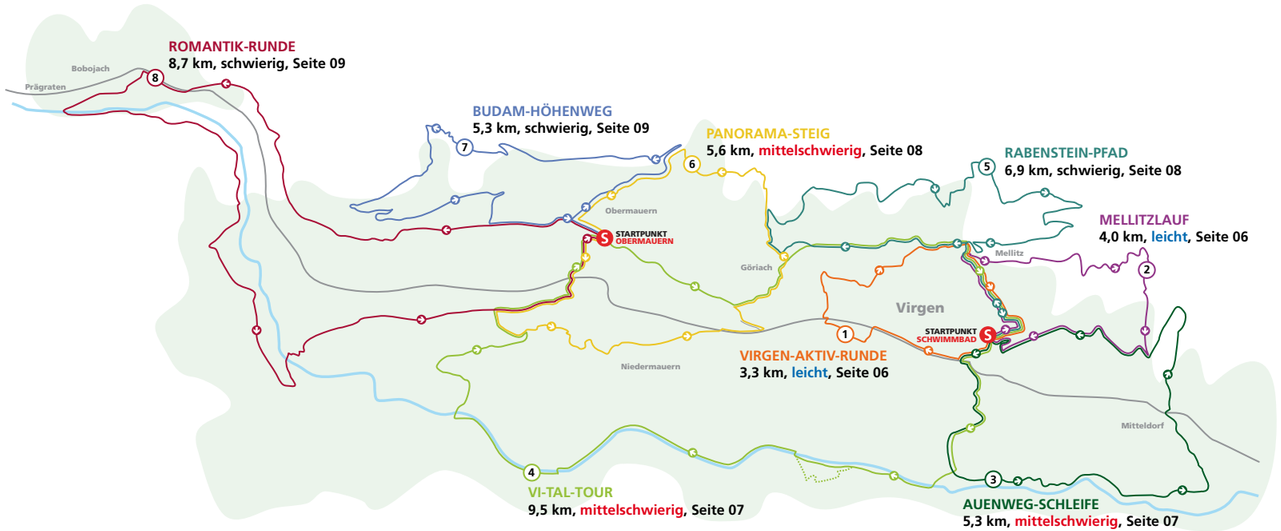
Acht ausgewählte Rundstrecken in unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden laden Sie ein, sich aktiv durch die wunderbare Natur zu bewegen. Ob als Neueinsteiger oder als Profi, Sie werden landschaftlichen Genuss und sportliche Herausforderung finden!



STRECKEN ÜBERSICHT

Einen detaillierteren Übersichtsplan finden Sie in der Heftmitte auf den Seiten 14 und 15.





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.

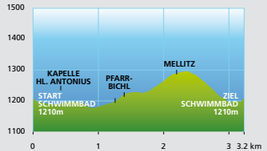
Aufgrund landwirtschaftlicher Bewirtschaftung sind Einschränkungen in der Benutzung möglich.

STARTPUNKT SCHWIMMBAD

1 Virgen-Aktiv-Runde

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 kupiert verlaufende Lauf- und Nordic-Walking-strecke durch Virgen

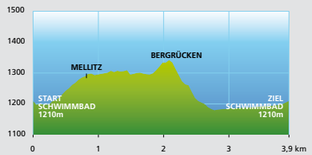
Untergrund: Asphalt, Schotterwege

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.

2 Mellitzlauf

2 Mellitzlauf: 4,0 km

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



Kurzcharakter: leicht kupiert verlaufende Lauf- und Nordic-Walking-strecke im kühlen Wald

Untergrund: Waldsteige, Asphalt, Schotterwege

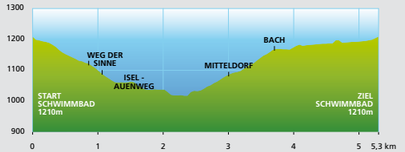
Streckenverlauf: Nach einer kurzen Umrundung der östlich gelegenen Häusergruppe überwinden Sie zunächst ein kurzes Steilstück Richtung Norden nach →Mellitz hinauf. Von dort geht es weiter durch Felder und am Waldrand talauswärts Richtung Osten. Nach einigen Aufs und Abs walken Sie auf einem →Bergrücken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

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

3 Auenweg-Schleife

3 Auenweg-Schleife: 5,3 km

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



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

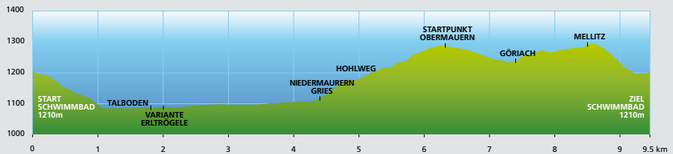
Untergrund: Schotterwege, Asphalt, Waldsteige

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 talauswärts durch wunderschöne Auwälder; dann links hinauf nach Mitteldorf abzweigen. Durch Mitteldorf gerade durch, nach →Bach hinauf und von dort auf der kaum befahrenen Straße zurück zum Ausgangspunkt.

4 VI-Tal-Tour

4 VI-Tal-Tour: 9,5 km

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



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

Untergrund: Schotterwege, Asphalt, Wiesenwege

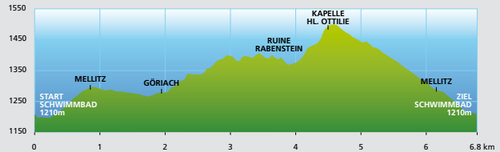
Streckenverlauf: Vom Start gleich wie in der Auenweg-Schleife hinunter auf den →Talboden, dort dann jedoch talaufwärts nach Westen walken. Dem Weg der Sinne folgend können Sie die Variante über das →Erltrögele wählen. Dann wechseln Sie zweimal die Bachseite der Isel. Bei →Niedermauern-Gries walken Sie 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.

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

5 Rabenstein-Pfad 6,9 km

5 Rabenstein-Pfad: 6,9 km

▶ 6861 m ▲ 428 m | △ 132 m ⩗ 56 % | ⌀▲ 62 m/km ⌀⩗ 4,4 % | ● 1502 m ○ 1198 m



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

Untergrund: Wald- und Wiesenwege, Schotterwege, Asphalt

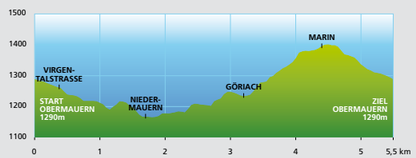
Streckenverlauf: Nach einer kurzen Umrundung der östlich gelegenen Häusergruppe laufen Sie zunächst hinauf nach →Mellitz. Dann weiter über herrliche Feldwege und -steige nach →Göriach. Von dort kurz hinauf und am Waldrand mit perfektem Blick auf Virgen wieder talauswärts bis zur →Ruine Rabenstein. Von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

S STARTPUNKT OBERMAUERN

6 Panorama-steig 5,6 km

6 Panorama-Steig: 5,6 km

▶ 5551 m ▲ 290 m | △ 147 m ⩗ 36 % | ⌀▲ 52 m/km ⌀⩗ 4,3 % | ● 1403 m ○ 1166 m



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

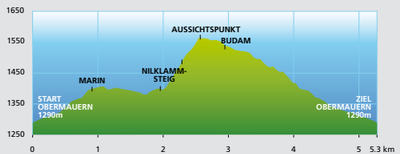
Untergrund: Asphalt, Schotterwege, Wald- und Wiesenwege

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

7 Budam-Höhenweg: 5,3 km

▶ 5342 m ▲ 317 m | △ 168 m ⩗ 40 % | ⌀▲ 59 m/km ⌀⩗ 5,1 % | ● 1565 m ○ 1290 m



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

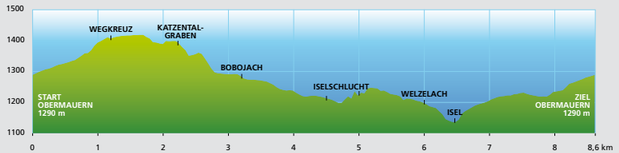
Untergrund: Asphalt, Schotterwege, Waldsteige

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.

8 Romantik-runde 8,7 km

8 Romantikrunde: 8,7 km

▶ 8688 m ▲ 405 m | △ 122 m ⩗ 48 % | ⌀▲ 47 m/km ⌀⩗ 3,3 % | ● 1420 m ○ 1137 m



Kurzcharakter: anspruchsvoll kupiert 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 schmalem 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.

▶ 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



STRECKE FÜR STRECKE

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 Langeweile, sondern hier wird Spaß und Entspannung 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.



ALPENZAUBERWEG DER SINNE

„WEG DER SINNE“ – entspannt Wandern im Einklang mit der Natur. Eine Jahrhunderte alte Heckenlandschaft, die auch heute noch in traditioneller Weise bewirtschaftet wird, gibt dem 2,5 km langen Rundwanderweg ein natürliches Wanderziel: die Virgener Feldflur, in der sich die ökologische Vielfalt mit allen Sinnen entdecken und erleben lässt. Ausgangspunkt ist der Virgener Dorfplatz, von dort führt der Weg auf alten Hohlwegen, vorbei an Schupfen mit traditionellen bäuerlichen Geräten und entlang der Isel – gemütlich, entspannend, erlebnisreich.





Denn auf dem Weg stehen mehrere Info-Erlebnisstationen zum Hören, Riechen, Tasten sowie eine Kneippstation bereit. Der gesamte Weg ist mit Leiteinrichtungen für Blinde und Personen mit einer Sehschwäche adaptiert und kann somit ohne fremde Hilfe bewältigt werden. Dafür leiht man sich im Tourismusbüro in Virgen ein Audiogerät aus, auf dem der Wegverlauf und die Stationen genau beschrieben sind.

Die Vielfalt und Ursprünglichkeit des landschaftlichen, ökologischen und kulturellen Erbes, die frische Luft, die Stille und Erholung und vor allem die zahlreichen Geräusche, Düfte und Eindrücke, die die Landschaft bereithält, machen die Wanderung durch die Feldflur in Virgen zu einem unvergesslichen Erlebnis.



ADEG AKTIV MARKT HANSER
Ihr Einkaufs- Erlebnis im Virgental.

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 7.15 - 18.30 / Sa. 7.15 - 17.00
Tel. +43 (0)4874 5603

Angeboten werden ein reichhaltiges Sortiment an Frischeprodukten – Obst und Gemüse – Wurst, Käse – Molkereiprodukte und eine Fleischabteilung mit AMA geprüften Qualitätsprodukten aus Österreich.

Täglich erhalten Sie frisches Brot und Gebäck aus der hauseigenen BACKSTATION. Nach dem Walken oder Joggen bietet eine große Getränkeabteilung Erfrischung und Stärkung.

In unserem Markt können Sie auch Ihre Briefe und Pakete versenden, da wir der einzige POSTPARTNER im Virgental sind.

Weitere Vorteile: großer Parkplatz, unmittelbare Nähe zum Ortskern, Ausgangspunkt zum WEG DER SINNE, freundliches Personal.

Wir würden uns freuen Sie auch in unserer Gästepension Hanser in Mitteldorf als Gast begrüßen zu dürfen.



VIRGER BAUERNLADEN

Virgental Straße 61, 9972 Virgen
http://bauernladen.vereine-virgen.at
Fr.15-18 h; Sa. 9-12 h; im Sommer Mi.15-18 h
Tel. +43 (0)664 30 41 177

Der Bauernladen Virgen ermöglicht eine Einsicht in die Vielfalt der bäuerlichen Köstlichkeiten und Handwerke in der Nationalparkregion Hohe Tauern.

Mit Liebe und Sorgfalt und nach teilweise uralten Rezepten werden die Waren zubereitet und im Bauernladen frisch verkauft. Ein eigenes Gütesiegel, das einen „Widder vor einem blauen Berg" als Symbol der Fruchtbarkeit und Reinheit darstellt und mit dem Wortlaut „Ursprüngliches und Erlesenes aus der Nationalparkregion Hohe Tauern" ergänzt wird, garantiert für unverfälschte Ware.

Die Direktvermarkter handeln auch im Bewusstsein, dass sie durch den direkten Weg lange Transporte und oft undurchsichtige Arbeitsmethoden vermeiden und so einen Beitrag für eine bessere Zukunft leisten.



CAFÉ COCKTAILBAR SINNE

Kontakt: El-Sayed Hussein
+43 (0)676 49 00 844
cafe-cocktailbar-sinne@gmx.at

Der Dorfplatz von Virgen ist die Visitenkarte des Ortes. Rastplatz in einem Blütenmeer. „Informationsquelle" für Walker und Wanderer. Treffpunkt. Den richtigen Pepp gibt dem Platz das Café Sinne – ein gastronomisches Erlebnis mit Top-Qualität. Stärkung vor einer Tour in die Walking-Arena, Boxenstopp zwischendurch, Entspannung, Chill-Out?

Das Café Sinne ist für alle Bedürfnisse die ideale Einkehr. Herzhafte Imbisse, regionale Schmankerln, Kaffee für höchste Ansprüche, erlesene Tees, edle Weine oder ein zischfrisches Bier sind Garantie für ein Highlight an einem wanderbaren Tag. Erste Adresse ist das Cafe für Liebhaber süßer Verführungen: Eiskreationen mit Früchten, Blüten und Kräutern auf Teller gezaubert, zergehen nicht nur auf der Zunge. Sie sind echte „Eyecatcher". Und noch was: Die Cocktails. Exotisch. Fruchtig. Bunt. **Einfach aufregend . . .**





GASTHOF PANZLBRÄU

Virgental Straße 85, 9972 Virgen
Tel. +43 (0)4874 5240
panzl-virgen@aon.at
www.panzl-braeu.at

Der Gasthof Panzlbräu bietet die wohl gemütlichste Einkehrmöglichkeit, direkt im Zentrum von Virgen. Tanken Sie Ihre Reserven mit dem hauseigenen Panzl-Bier wieder auf und lassen Sie sich mit Mehlspeisen, Eiskreationen und gutbürgerlicher Küche verwöhnen.

Das herzliche Ambiente unseres Hauses, die gemütlichen Zimmer und die Freundlichkeit geben Ihnen ein Stück Heimat und Geborgenheit. Verwöhnen Sie Körper und Seele in unserem Wellnessbereich - mit Sauna, Dampfbad, Solarium und Whirlpool.

Unser Haus liegt inmitten der faszinierenden Bergwelt des Virgentals mit über 20 Dreitausendern. Ob Bergsteigen, Wandern oder einfach gemütlich durch die Virger Feldfluren spazieren - bei uns kann jeder die einzigartige Natur genießen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



GASTHOF - PENSION ROSE

Fam. Egger
Virgental Straße 68, 9972 Virgen
Tel. +43 (0)4874 5241, info@gasthof-rose.at
www.gasthof-rose.at

Unser Gasthof befindet sich in zentraler, sonniger und bequem erreichbarer Lage. Wir verfügen über 20 Doppelzimmer, alle sind mit Du/WC, Telefon, SAT-TV und Balkon ausgestattet. Gemütliche Gasträume laden ein, sich bei Osttiroler Spezialitäten oder internationaler Küche verwöhnen zu lassen.

Weiters bieten wir: Frühstücksbuffet • Menüwahl • á la carte Restaurant • großer Parkplatz /Busparkplatz • Verpflegung von Reisegruppen • Unterkunft für Reisegruppen • Sonnenterrasse • Skiraum • Skischuhtrockner • zur Bushaltestelle ca. 50 m • Skibushaltestelle vor dem Haus

Ob Sommer- oder Winterurlaub, genießen Sie die gemütliche Atmosphäre, um für einige Stunden die Hektik des Alltages zu vergessen.

Herzlichst, Ihre Familie Egger



GENIESSER-RESTAURANT ORTNERHOF***

Reiter- u. Gesundheitsbauernhof
Helga und Hans Kratzer
Bobojach 4, 9974 Prägraten/Großvenediger
info@ortnerhof.at, www.ortnerhof.at
Tel. +43 (0)4877 20049 u. +43 (0)664 3527180

Genießen Sie Wellness und die „andere Küche", die ansteckt mit Lebensfreude und Sinnlichkeit. Gehobene Gastlichkeit, saisonale Abwechslung, marktfrische und vollwertige Spezialitäten in behaglicher Atmosphäre.

Das Beste aus Küche und Keller: AMA-Gastrosiegel, Genuss-Reisen Österreich.

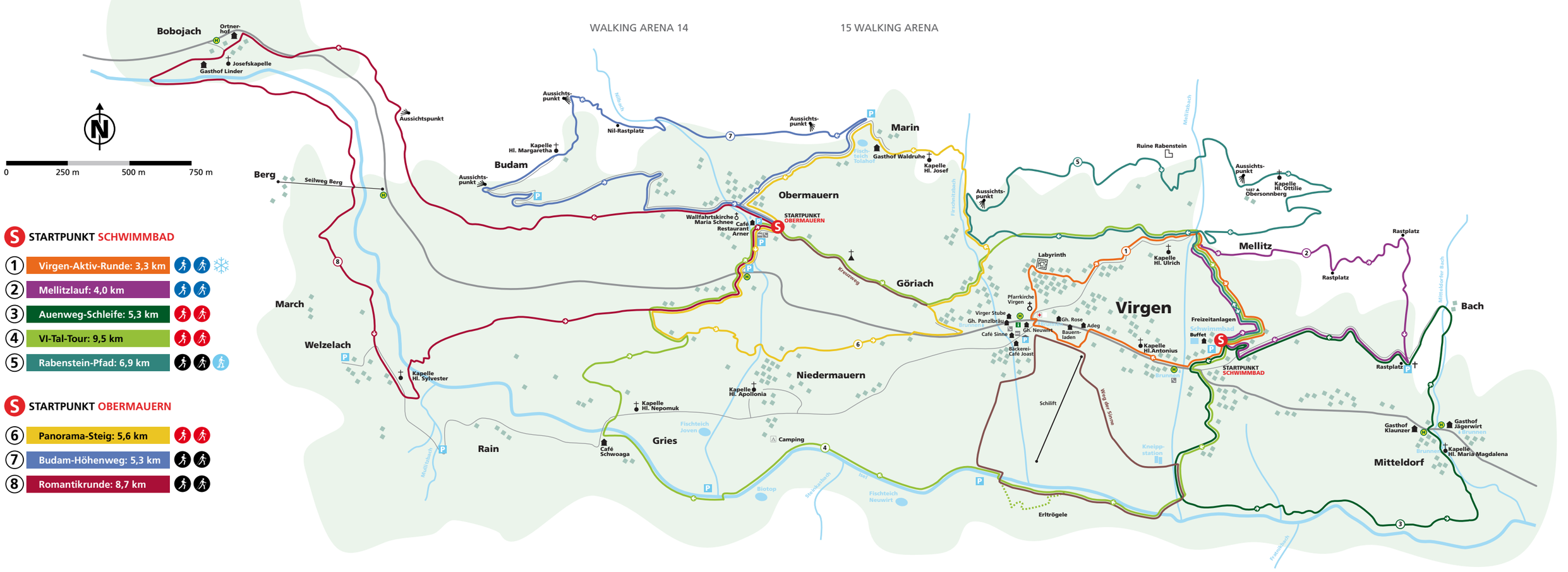
Geöffnet ab 17.00 Uhr, Küche bis 21.30. Sonnenterrasse. Sonntag Ruhetag.

Ferienwohnungen und Zimmer, Frühstücksbuffet, Halbpension, Pauschalen

Wellness: Sauna/Dampfbad, Massagedüsen-Bäder, Aroma-Massagen

Reitsport: Wanderreiten, Reitkurse Englisch- und Westernreiten, Winterreiten, Ponyreiten und Streicheltiere – alle Angebote bitte mit Anmeldung!





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

STARTPUNKT OBERMAUERN

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

FISCHTEICH JOVEN

Gottfried Joven
Mellitzweg 36, 9972 Virgen
Tel: +43 (0)4874 5479
Tel: +43 (0)4874 5788

Genießen Sie die Spezialitäten unseres Hauses: Bratforellen, Hauswürstel oder eine Tiroler Brettljause. Auf Bestellung erhalten Sie auch geräucherte Forellen, Schweinshaxen, Ripperln, Hühnerkeulen oder Grillhendl.
Weiters bieten wir Ihnen eine Terrasse mit Gastgarten und Streicheltiere für die Kinder. Unser Betrieb wird Personen mit körperlichen Einschränkungen gerecht.
Gerne können Sie auch in unserer Ferienwohnung übernachten.

Geöffnet vom 01.05 bis 01.10.
Sa, So und Feiertags: ab 14:30 Uhr,
für angemeldete Gruppen ab 10:00 Uhr
Mo – Fr ab 18:30 Uhr

Ab einer Gruppe von 10 Personen wird um Voranmeldung gebeten!



SCHWIMMBADBUFFET

Freizeit & Sport Arena Virgen
Angerweg 23, 9972 Virgen
Tel: +43 (0)4874 5280

Nach dem Walken laden wir Sie ganz herzlich zu einem Besuch in das Schwimmbadbuffet ein, das direkt an einem kostenlosen Parkplatz liegt.

Unsere wunderschöne Panoramaterrasse lädt zum Verweilen ein. Einfach sitzen, schauen, ausruhen und die großartige Aussicht auf die Bergwelt des Virgentales genießen.
Wir verwöhnen Sie mit kleinen warmen und kalten Gerichten, frischen Salaten, köstlichen Eisbechern, Kaffee, Kuchen usw.

Täglich ab 9.00 Uhr sind wir für Sie da und freuen uns auf Ihren Besuch!



SPORT 2000 WIBMER

Schuh und Sport Wibmer GmbH
9971 Matrei i. O., Tel: +43 (0)4875 20 100
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8:30 - 18:00 Uhr
Sa 8:30 - 17:00

Sport 2000 Wibmer ist der Spezialist für Nordic Walking-Ausrüstungen in der Region.
Bei Sport 2000 finden sie von der funktionellen Unterwäsche bis zu den idealen Schuhen alles in großer Auswahl. Das Team von Sport 2000 Wibmer wird Sie in allen Belangen kompetent beraten und Ihnen bei der Suche nach der richtigen Ausrüstung behilflich sein. Sport 2000 bietet Ihnen eine selektierte Auswahl der besten Marken wie zB Löffler, York, Adidas, Puma, High Colorado, Regatta und noch viele andere.
Ihr nächstes Geschäft von Sport 2000 Wibmer befindet sich ganz in ihrer Nähe in Matrei, Europastraße 20, direkt an der Goldriedgondelbahn oder in Lienz, Schillerstaße 5, an der Zettersfeldkreuzung.

Das Team von Sport 2000 Wibmer freut sich schon auf Ihren Besuch.



„ENTENTE FLORALE“: VIRGEN IN VOLLER SOMMERBLÜTE!





Virgen blüht auf: Dafür verantwortlich ist vor allem die Sonne der Alpensüdseite, die Osttirol die meisten Sonnenstunden von ganz Österreich pro Jahr (über 2.000) beschert. Ein mildes Klima und südliches Flair sind die Voraussetzungen für „florierende“ Sommeraussichten in Virgen. Aufgrund dieses Klimas wird das romantisch gelegene Virgen auch als das „Meran Osttirols“ bezeichnet. Und nicht nur das: Bei der „Entente Florale“, ein jährlich wiederkehrender, renommierter europäischer Wettbewerb für Blumen- und Gartenbau in Städten und Gemeinden, konnte sich Virgen im Jahr 2006 auf die oberste Treppe des Siegerpodestes stellen und sich mit dem Beinamen „schönstes Blumendorf Europas“ zu Recht schmücken.

Bei der Prämierung „Entente Florale“ geht es jedoch um mehr, als bloß eine etwas größere Blumenschmuck-Aktion. Öffentliche Institutionen und vor allem die Virgener Bürger bilden eine Symbiose, um nachhaltige positive Effekte für die Erhaltung der so einzigartigen Landschaft in und um Virgen zu erhalten. Und davon sollte sich jeder Natur- und Blumenliebhaber am besten selbst überzeugen.





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

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**

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 Stechschritt 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 Tempositeigerung 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**
KRAFTAUSDAUER-BEREICH 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**
KRAFTAUSDAUER-BEREICH 2	**KA2**	Entwicklung der aeroben-aneroben 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**		

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

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.

DAUERMETHODE… länger andauernde Belastung ohne Unterbrechung.
INTERVALLMETHODE… Wechsel zwischen Belastung- und Erholungsphasen, Intervalle (Pausen) nur mit unvollständiger Erholung.
WIEDERHOLUNGSMETHODE… Wechsel zwischen kurzen, intensiven Belastungsphasen und langen Erholungsphasen, geringer Gesamtumfang.

DIE DOSIS ENTSCHEIDET.

SIND TRAINING UND REGENERATION IM GLEICHKLANG?

Wie fast immer im Leben kommt es auf ein gesundes Gleichgewicht an. Während wir aber unsere Trainingsgestaltung aktiv beeinflussen und gut ausgerüstet sind mit Pulsmesser und Trainingsplan, sind wir in unserer Pausengestaltung oft sehr passiv. Es nützt aber nur wenig, auf Erholung und Entspannung zu warten. Die Gestaltung des 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 Beinstreckung 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. WOCHE

1

Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich
		RK ☐ IA ☐ KA1 ☐ EA ☐ SA ☐ KA2 ☐ Umfang km/min /

Gymnastik ☐ Kräftigung ☐ Koordination ☐ Schnelligkeit ☐

2

Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich
		RK ☐ IA ☐ KA1 ☐ EA ☐ SA ☐ KA2 ☐ Umfang km/min /

Gymnastik ☐ Kräftigung ☐ Koordination ☐ Schnelligkeit ☐

3

Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich
		RK ☐ IA ☐ KA1 ☐ EA ☐ SA ☐ KA2 ☐ Umfang km/min /

Gymnastik ☐ Kräftigung ☐ Koordination ☐ Schnelligkeit ☐

4

Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich
		RK ☐ IA ☐ KA1 ☐ EA ☐ SA ☐ KA2 ☐ Umfang km/min /

Gymnastik ☐ Kräftigung ☐ Koordination ☐ Schnelligkeit ☐

5

Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich
		RK ☐ IA ☐ KA1 ☐ EA ☐ SA ☐ KA2 ☐ Umfang km/min /

Gymnastik ☐ Kräftigung ☐ Koordination ☐ Schnelligkeit ☐

6

Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich
		RK ☐ IA ☐ KA1 ☐ EA ☐ SA ☐ KA2 ☐ Umfang km/min /

Gymnastik ☐ Kräftigung ☐ Koordination ☐ Schnelligkeit ☐

7

Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich
		RK ☐ IA ☐ KA1 ☐ EA ☐ SA ☐ KA2 ☐ Umfang km/min /

Gymnastik ☐ Kräftigung ☐ Koordination ☐ Schnelligkeit ☐

Bemerkungen zur Trainingswoche	Trainingsbereich
GYMNASTIK min _____ KRÄFTIGUNG min _____ KOORDINATION km _____ GEWICHT ☐ RUHEPULS ☐	RK ☐ IA ☐ KA1 ☐ EA ☐ SA ☐ KA2 ☐ Umfang km/min /

WOCHE 1

RUN & WALK - TRAININGSTAGEBUCH - 2. WOCHE

1

Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich
		RK ☐ IA ☐ KA1 ☐ EA ☐ SA ☐ KA2 ☐ Umfang km/min /

Gymnastik ☐ Kräftigung ☐ Koordination ☐ Schnelligkeit ☐

2

Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich
		RK ☐ IA ☐ KA1 ☐ EA ☐ SA ☐ KA2 ☐ Umfang km/min /

Gymnastik ☐ Kräftigung ☐ Koordination ☐ Schnelligkeit ☐

3

Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich
		RK ☐ IA ☐ KA1 ☐ EA ☐ SA ☐ KA2 ☐ Umfang km/min /

Gymnastik ☐ Kräftigung ☐ Koordination ☐ Schnelligkeit ☐

4

Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich
		RK ☐ IA ☐ KA1 ☐ EA ☐ SA ☐ KA2 ☐ Umfang km/min /

Gymnastik ☐ Kräftigung ☐ Koordination ☐ Schnelligkeit ☐

5

Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich
		RK ☐ IA ☐ KA1 ☐ EA ☐ SA ☐ KA2 ☐ Umfang km/min /

Gymnastik ☐ Kräftigung ☐ Koordination ☐ Schnelligkeit ☐

6

Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich
		RK ☐ IA ☐ KA1 ☐ EA ☐ SA ☐ KA2 ☐ Umfang km/min /

Gymnastik ☐ Kräftigung ☐ Koordination ☐ Schnelligkeit ☐

7

Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich
		RK ☐ IA ☐ KA1 ☐ EA ☐ SA ☐ KA2 ☐ Umfang km/min /

Gymnastik ☐ Kräftigung ☐ Koordination ☐ Schnelligkeit ☐

Bemerkungen zur Trainingswoche	Trainingsbereich
GYMNASTIK min _____ KRÄFTIGUNG min _____ KOORDINATION km _____ GEWICHT ☐ RUHEPULS ☐	RK ☐ IA ☐ KA1 ☐ EA ☐ SA ☐ KA2 ☐ Umfang km/min /

WOCHE 2

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



www.virgen.at // www.virgen.at // www.virgen.at

FELBER TAUERN STRASSE

Tirol
www.laufland.tirol.at
Osttirol
Dein Berg Tirol.

MIT UNTERSTÜTZUNG VON

LIENZER SPARKASSE

Die Richtung stimmt.
BAUSPARKASSE

Konzeption & Layout:
www.max2.at
MAX 2