

RUNNING & NORDIC WALKING ARENA - Olympiaregion Seefeld

AUSGANGSPUNKT LEUTASCH



1 Fischerrun: 3,4 km

▲ 3558 m ▲ 20 m ▲ 15 m/km ● 1155 m
▲ 50 km ▲ 14% ▲ 0,2% ▲ 1,1% ● 1118 m

Streckenprofil: vorwiegend flach verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: percorso prevalentemente piano di corsa e nordic walking

Untergrund: Schotterweg, Asphaltstraße
Terrain: gravel path, asphalt road
Terrain: sentiero di ghiaia, strada di asfalto

Streckenverlauf: Es geht zum Weidchsee am Rande des Ortsteils Weidach. Der See wird auf leicht hügeligen aber angenehmen Forststraßen und durch Auen umrundet. Hier kann man die Fischer beobachten oder das herrliche Panorama genießen.
Routing: You head towards the small trout pond at the edge of the district of Weidach. A slightly hilly but pleasant forest trail leads around the pond, and then through creek ferns. You can watch the fishermen from here, or assure the splendid panorama.
Percorso: Si va fino al piccolo stagno delle trote ai margini della località Weidach. Lo stagno è circondato da piacevoli strade forestali leggermente collinose e dalla pianura erbosa. Qui è possibile osservare i pescatori e godersi lo splendido panorama.

2 Adlerweg: 4,8 km

▲ 1402 m ▲ 15 m ▲ 8 m/km ● 1129 m
▲ 38 km ▲ 14% ▲ 0,7% ● 1097 m

Streckenprofil: vorwiegend flach verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: percorso prevalentemente piano di corsa e nordic walking

Untergrund: Schotterweg, Asphaltstraße
Terrain: gravel trail, asphalt road
Terrain: sentiero di ghiaia, strada di asfalto

Streckenverlauf: Weite Felder, kleine Ortsteile, die umliegenden Leutascher Berge und die Leutascher Ache prägen die leichte Strecke Adlerweg. Obwohl stets flach verlaufend, kann man sogar die Aussicht bis zur Seefelders Rosshütte genießen.
Routing: Far ranging fields, small village districts, the surrounding mountain peaks of Leutasch and the Leutascher Ache (stream) are the distinguishing characteristics of this easy route. Even though it runs along a level course, views to the Seefelders Rosshütte unfold in front of your eyes before returning to your point of departure.
Percorso: Ampio campo, piccole frazioni, le circostanti montagne di Leutasch e Leutascher Ache (fiume) caratterizzano il sentiero dall'acqua. Anche se il percorso è sempre pianeggiante, è possibile godere il panorama fino all'altipiano Seefelders Rosshütte prima di fare ritorno al punto di partenza.

3 Wisenweglauf: 6,6 km

▲ 1625 m ▲ 60 m ▲ 15 m/km ● 1192 m
▲ 100 km ▲ 18% ▲ 1,0% ▲ 1125 m

Streckenprofil: kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: percorso collinoso di corsa e nordic walking

Untergrund: Schotterweg, Waldweg, Asphaltstraße
Terrain: gravel path, forest path, asphalt road
Terrain: sentiero di ghiaia, sentiero boschivo, strada asfaltata

Streckenverlauf: Am Ganghofermuseum vorbei, geht es nach dem romantischen Ortsteil Kirchplatz auf den oberen Wisenweg. Am Fuße der Gehrenspitze entlang streikt man auf die Hohe Munde zu, dann nach links auf den unteren Wisenweg und zurück ins Dorf und zum Ausgangspunkt.
Routing: On passing the Ganghofer Museum, you run through the romantic hamlet of Kirchplatz to the upper Wisenweg. Follow the foot of the Gehrenspitze towards Hohe Munde, and then turn left into the lower Wisenweg before returning to your starting point.
Percorso: Oltrepassato il museo Ganghofer, si prosegue verso la romantica frazione di Kirchplatz sul sentiero alto Wisenweg. Continuando ai piedi della cima Gehrenspitze si dirige verso l'Hohe Munde, poi si passa a sinistra sul sentiero basso Wisenweg e si ritorna al paese e al punto di partenza.

4 Moosrunde: 8,6 km

▲ 1561 m ▲ 30 m ▲ 13 m/km ● 1189 m
▲ 110 km ▲ 18% ▲ 0,8% ▲ 1118 m

Streckenprofil: kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: percorso collinoso di corsa e nordic walking

Untergrund: Schotterweg, Waldweg, Asphaltstraße
Terrain: gravel path, forest path, asphalt road
Terrain: sentiero di ghiaia, sentiero boschivo, strada asfaltata

Streckenverlauf: Am Weidchsee vorbei gelangt man leicht bergauf durch den Wald zur Ostbachbrücke. Über die Felder kommt man in den Ortsteil Moos, dann nach rechts bis zum Leutascher Achenbach zum Start.
Routing: Pass by the Weidacher Fisch Pond, the track inclines slowly leading through a wood to the Ostbach Bridge. Run through the meadows until you reach the Moosgraben until, after a very pleasant run, you return to your starting point at the stream.
Percorso: Oltrepassata la peshiera di Weidach si arriva, in leggera salita attraverso il bosco, al ponte sul ruscello Ostbach. Attraverso il campo ci si giungono alla frazione di Moos, per svoltare poi verso destra in direzione del ruscello Leutascher Ache, che ci conduce seguendo la direzione della corrente fino a ritrovare il punto di partenza.

5 Katzenlochtrail: 14,1 km

▲ 14057 m ▲ 68 m ▲ 19 m/km ● 1275 m
▲ 263 km ▲ 20% ▲ 1,1% ● 1127 m

Streckenprofil: kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: percorso collinoso di corsa e nordic walking

Untergrund: Schotterweg, Waldweg, Asphaltstraße
Terrain: gravel path, forest path, asphalt road
Terrain: sentiero di ghiaia, sentiero boschivo, strada asfaltata

Streckenverlauf: Entlang der Leutascher Ache führt diese Runde dann über kuppiges Gelände ins wunderschöne Katzenloch. Durch den Wald und an der Müggelmoosalm vorbei beendet man diese Genusstour am Achenbach.
Routing: This trail leads you along the Leutascher Ache stream and then over hilly terrain to the spectacular Katzenloch. Continue through the forest, past the Müggelmoosalm until, after a very pleasant run, you return to your starting point at the stream.
Percorso: Questo itinerario circolare conduce dapprima lungo il ruscello Leutascher Ache poi, attraverso terreni leggermente accidentati, verso la bellissima Moosalm di Katzenloch. Il piacevole itinerario passa attraverso il bosco, supera la malga Müggelmoosalm per ricongiungere infine al ruscello.

6 Steckenweg: 16,3 km

▲ 16308 m ▲ 70 m ▲ 25 m/km ● 1370 m
▲ 401 km ▲ 26% ▲ 1,5% ● 1118 m

Streckenprofil: anspruchsvoll kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: impegnativo percorso collinoso di corsa e nordic walking

Untergrund: Schotterweg, Wurzeltief, Asphaltstraße
Terrain: gravel path, forest path, uneven road, asphalt road
Terrain: sentiero di ghiaia, sentiero boschivo, strada asfaltata

Streckenverlauf: Diese Tour führt über anspruchsvolle Anstiege im Wald aber auch wunderbare Ausblicke zum Golflitz Wildmoos. Über die Wildmoosalm und dem Wurzeltief schließlich zum die obere Ache.
Routing: This run leads you up steep inclines through a forest to beautiful views over the Wildmoos Golf Course. Cross the Wildmoosalm and return via the Wurzeltief to the upper Ache.
Percorso: L'itinerario conduce attraverso rapide salite nel bosco e meravigliosi panorami al campo da golf di Wildmoos. Il percorso si chiude oltrepassando la malga Wildmoosalm e percorrendo il sentiero delle radici Wurzeltief.

7 Leutascher Achenlauf: 19,4 km

▲ 19359 m ▲ 19 m ▲ 10 m/km ● 1127 m
▲ 119 km ▲ 12% ▲ 0,5% ● 1025 m

Streckenprofil: kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: percorso collinoso di corsa e nordic walking

Untergrund: Schotterweg, Waldweg
Terrain: gravel trail, forest path
Terrain: sentiero di ghiaia, sentiero nel bosco

Streckenverlauf: An der Wildmoosalm vorbei gelangt man stets leicht bergab bis zum Lottensee. Dort wird man mit einem herrlichen Ausblick auf das obere Tiroal begeben. Dies motiviert für die anspruchsvolle zweite Hälfte dieser Runde. Höfelig geht es bis nach Mösern, vorbei am Möserer See und zurück wie auch hinauf nach Wildmoos, wo sich noch einmal ein herrliches Panorama über das Karwendel eröffnet.
Routing: Going past the Wildmoosalm you arrive at the Lottensee lake. There you are rewarded with magnificent views of the upper Inn Valley. This will doubtless motivate you for the more demanding second half of the route. On hilly terrain, the trail leads to Mösern, past Lake Möserer See and back up to Wildmoos, where sublime panorama views of the Karwendel await unimpeded.
Percorso: Si passa davanti alla malga Wildmoosalm, sempre in leggera discesa, e si arriva al lago Lottensee da cui si gode una magnifica vista sull'Alta Valle dell'Inn. Ciò motiva per la seconda metà del percorso che si svolge in terreno collinoso fino a Mösern, si passa per il lago Möserer See e si ritorna a Wildmoos, dove si gode un'altra volta di uno stupendo panorama sul Karwendel.

8 Leutascher Halbmarathon: 21,1 km

▲ 21095 m ▲ 60 m ▲ 13 m/km ● 1192 m
▲ 283 km ▲ 14% ▲ 0,6% ● 1071 m

Streckenprofil: kuppig verlaufende aber lange Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: percorso collinoso, ma lungo, di corsa e nordic walking

Untergrund: Schotterweg, Waldweg, Asphaltstraße
Terrain: gravel path, forest path, asphalt road
Terrain: sentiero di ghiaia, sentiero boschivo, strada asfaltata

Streckenverlauf: Diese Halbmarathon geht entlang der Leutascher Ache bis zum Campingplatz, wo man nach links kehrt nach rechts über einige kurze Anstiege und wiederhin kuppiges Gelände wieder zurück nach Oberleutasch. Nach dem Zielortlauf entlang des Weidchsees Fried man sich auf ein Out-look im Alpbachtal.
Routing: This half marathon leads you along the Leutascher Ache stream to a camping ground, where you turn left and return along an undulating path. This path includes some inclines and moderate hilly stretches and brings you back to Oberleutasch. You run past the Weidchsee lake and can then look forward to chilling out in the Alpbachtal.
Percorso: In una semi maratona si snoda lungo il ruscello Leutascher Ache fino al camping, dove giungiamo a sinistra e si destra fino a si ritorna lungo un percorso lievemente accidentato. Attraverso alcune salite e tratti misti si torna a Oberleutasch. Superato il lago Weidchsee si potrà cogliere l'occasione per una pausa rilassante nella piscina dell'Alpbachtal.

9 Berglauf Rotmoos: 11,5 km

▲ 11479 m ▲ 480 m ▲ 71 m/km ● 1904 m
▲ 811 km ▲ 22% ▲ 0,7% ● 1127 m

Streckenprofil: schwierige Berglaufstrecke auf Steigen mit sehr starker Steigung
Profil: difficult mountain run on alpine tracks with very steep ascents

Untergrund: Schotterweg, Forststraße, Waldweg
Terrain: gravel path, forest path, forest road
Terrain: sentiero di ghiaia, sentiero boschivo, strada forestale

Streckenverlauf: Der Berglauf Rotmoos führt an der Ache talwärts bis zum Eingang ins Gastal. Von hier aus geht es stetig bergab, bis man unter dem Süd-walden von Leutasch's Hochhorn Berg, dem Hochwanner auf der grandios gelegenen Rotmoosalm gelangt.
Routing: The Rotmoos Mountain Run leads you upriver along the stream to the entrance of the Gastal. From here on, the track is continuously uphill until you reach the spectacularly situated Rotmoosalm at the highest mountain of the Leutascher Ache valley.
Percorso: L'itinerario di corsa alpina di Rotmoos conduce lungo il ruscello, risalendo la vallata fino all'ingresso del Gastal. Da qui ci continua sempre in salita fino a raggiungere, sotto la parete sud della montagna più alta di Leutasch - l'Hochwanner - la malga Rotmoosalm situata in posizione molto suggestiva.

10 Berglauf Gehrenspitze: 20,8 km

▲ 20848 m ▲ 164 m ▲ 53 m/km ● 2108 m
▲ 1107 km ▲ 60% ▲ 4,5% ● 1028 m

Streckenprofil: schwierige Berglaufstrecke auf Steigen mit sehr starker Steigung
Profil: difficult mountain run on alpine tracks with very steep ascents

Untergrund: Schotterweg, Waldweg, alpiner Steig
Terrain: gravel path, forest path, alpine trail
Terrain: sentiero di ghiaia, sentiero boschivo, sentiero alpino

Streckenverlauf: Diese Strecke ist wahrlich eine alpine Herausforderung. Über das Püttal und an der berühmten Schöckelers Südwand vorbei, gelangt man auf das Schanzkogel (2048m). Hier entbehrt man sich für die zusätzliche Erklärungen des Gopfels (2340m), oder man spart sich diese und setzt die Umrundung der Gehrenspitze über die Hämmermoosalm fort.
Routing: This track is a true alpine challenge. You run through the Püttal along the famous Schöckelers South Wall until you reach the Schanzkogel (2048m), where you can decide if you want to include the summit (2340m) or if you want to continue around the Gehrenspitze over the Hämmermoosalm.
Percorso: Questo percorso costituisce una vera e propria sfida alpina. Attraversando la valle Püttal e superando la famosa parete sud del Schöckel, si raggiunge il piano Schanzkogel (2048m). Qui si può decidere se proseguire con la scalata della vetta (2340m), oppure si risparmiarla e optare per il giro attorno alla Gehrenspitze, oltrepassando la malga Hämmermoosalm.

11 Möserer See Runde: 0,9 km

▲ 659 m ▲ 1 m ▲ 0,1 m/km ● 1287 m
▲ 5 km ▲ 2% ▲ 0,2% ▲ 0,6% ● 1187 m

Streckenprofil: vorwiegend flach verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: percorso prevalentemente piano di corsa e nordic walking

Untergrund: Waldweg
Terrain: forest path
Terrain: sentiero nel bosco

Streckenverlauf: Diese flache und leichte Runde führt direkt um den Möserer See, einer der warmsten Seen in Tirol. Er liegt inmitten der idyllischen Landschaft des Seefelders Hochplateaus und ist oft mit steileren Anstiegen umgeben.
Routing: This flat and easy roundabout trail leads right around the Möserer See lake, one of Tyrol's warmest lakes. The lake is nestled in an idyllic landscape on Seefeld's high plateau and is often surrounded by steeper ascents.
Percorso: Questo giro leggero e in pianura conduce direttamente al lago Möserer See, uno dei laghi più caldi del Tirolo. Si trova nel bel mezzo del paesaggio idilliaco dell'altipiano di Seefeld e spesso adornato da ripide.

12 Lottenseerunde: 7,9 km

▲ 1903 m ▲ 48 m ▲ 21 m/km ● 1242 m
▲ 165 km ▲ 8% ▲ 0,7% ▲ 1,1% ● 1265 m

Streckenprofil: kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: percorso collinoso di corsa e nordic walking

Untergrund: Waldweg, Asphaltstraße
Terrain: forest trail, meadow path, asphalt road
Terrain: sentiero nel bosco, sentiero attraverso i prati, strada di asfalto

Streckenverlauf: Auf dieser Runde, vorbei an der Wildmoosalm, bekommt man mit ein wenig Glück die aperiodischen Gevässer Lottensee- und Wildmoossee zu sehen. Der Gollflitz Wildmoos wird getreut und man genießt ein herrliches Panorama über das obere Tiroal umrahmt von der mächtigen Hohe Munde und dem Hocheder.
Routing: On this roundabout trail which leads past the Wildmoosalm alpine pasture you might just get to see the aperiodically appearing Lottensee and Wildmoossee lakes. The Wildmoos golf course is rewarded by a 29 km long panoramic view of the upper Inn Valley. Framed by the mighty Hohe Munde on one flank and the Hocheder on the other.
Percorso: Si passa per la malga Wildmoosalm e si arriva al lago Lottensee da cui si gode una magnifica vista sull'Alta Valle dell'Inn. Si continua su terreno collinoso. Il percorso conosciuto riporta al punto di partenza o di recarsi a Seefeld. Questo percorso attraverso il bosco e i prati è molto vario e soddisfa tutte le esigenze.

13 Friedlenglockenweg: 9,9 km

▲ 9921 m ▲ 136 m ▲ 25 m/km ● 1365 m
▲ 250 km ▲ 12% ▲ 0,5% ▲ 1,7% ● 1194 m

Streckenprofil: anspruchsvoll kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: impegnativo percorso collinoso di corsa e nordic walking

Untergrund: Waldweg, Waldweg
Terrain: forest trail, forest path
Terrain: sentiero di ghiaia, strada asfaltata, sentiero nel bosco

Streckenverlauf: Bis Auland ist die Runde leicht und flach, anschließend geht es kurz etwas steiler bergauf. Oben wird man mit einem herrlichen Weitblick über das gesamte Inntal belohnt. Auf hügeligen Terrain setzt man seinen Weg fort. Zum Start zurück führt die Runde stark wieder zurück.
Routing: As far as Auland, this roundabout trail is easy and level, then it ascends steeply uphill for a short bit. Above it, you are rewarded by a magnificent view into the far distance over the Inntal valley. Continue along the trail over rolling terrain, returning to the starting point.
Percorso: Fino a Auland il percorso è leggero e pianeggiante, poi si fa un po' più ripido. Arrivati in cima si viene ricompensati da una magnifica vista su tutta la valle dell'Inn. Si continua su terreno collinoso. Il percorso conosciuto riporta al punto di partenza.

14 Brunschkopftal: 6,2 km

▲ 6239 m ▲ 119 m ▲ 46 m/km ● 1501 m
▲ 284 km ▲ 22% ▲ 0,7% ▲ 3,5% ● 1283 m

Streckenprofil: anspruchsvoll kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: impegnativo percorso collinoso di corsa e nordic walking

Untergrund: Forststraße, Waldweg
Terrain: forest path, forest path
Terrain: sentiero nel bosco, sentiero attraverso il bosco

Streckenverlauf: Diese Tour führt zu Beginn leicht bergauf, wird dann aber kurzfristig relativ steil. Sie bietet sich eine herrliche Aussicht über Leutasch und auf die Hohe Munde. Am kuppigen Waldobsen geht es mit Blick auf Seefeld Richtung Ausgangspunkt zurück.
Routing: This trail starts gently to start with, then becomes relatively steep for a short stretch. It offers formidable views over the Leutasch and of the Hohe Munde. On the rolling forest trail, return to the point of departure with views of Seefeld.
Percorso: Questo sentiero conduce in leggera salita fino a poco diventa relativamente ripido. Offre un panorama stupendo su Leutasch e sull'Hohe Munde. Si ritorna al punto di partenza proseguendo attraverso un terreno a lieve pendenza discesa con vista su Seefeld.

15 Panoramalauf: 4,0 km

▲ 4039 m ▲ 38 m ▲ 29 m/km ● 1141 m
▲ 117 km ▲ 26% ▲ 2,6% ▲ 1,9% ● 1065 m

Streckenprofil: kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: slightly hilly running and Nordic Walking route

Untergrund: Forstweg, Schotterweg, Asphaltstraße
Terrain: forest track, gravel trail, asphalt road
Terrain: sentiero forestale, sentiero di ghiaia, strada di asfalto

Streckenverlauf: Dort, am südöstlichen Rand des Seefelders Hochplateaus hat man die kleine Kirche und in der Ferne die Stubaier und Zillertaler Alpen stets im Blickfeld. Über eine leicht hügelige kleine Runde gelangt man wieder zurück zum Ausgangspunkt.
Routing: There at the southeastern edge of Seefeld's high plateau, you have the tiny church in your field of vision and the Stubaier and Zillertal Alps in the distance. On an easy and moderate hilly stretch you come back to Oberleutasch. You run past the Weidchsee lake and can then look forward to chilling out in the Alpbachtal.
Percorso: L'al estremità più a sud dell'altipiano di Seefeld, è possibile avere sempre nel campo visivo la piccola chiesa e, in lontananza le Alpi Breonie di Ponente e le Alpi Breonie di Levante. Dopo un giro in collina poco impegnativo si ritorna al punto di partenza.

16 Schlossbachklamm: 6,3 km

▲ 6367 m ▲ 190 m ▲ 46 m/km ● 1138 m
▲ 288 km ▲ 70% ▲ 0,7% ▲ 4,3% ● 860 m

Streckenprofil: anspruchsvoll kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: demanding and very hilly running and Nordic Walking route

Untergrund: Schotterweg, Asphaltstraße, Waldweg
Terrain: gravel trail, asphalt road, forest path
Terrain: sentiero di ghiaia, strada asfaltata, sentiero nel bosco

Streckenverlauf: Zunächst ist der Weg stets leicht abfallend, bis halber Strecke wird er schmal, führt in den Wald und bis zur Klamm steil abfallend. Es bietet sich eine beeindruckende Aussicht auf die Kalkkogel und die Brücke der Karwendelbahn 60 m über der Klamm. Danach geht es wieder flacher bergab.
Routing: The trail descends gradually to begin with. At the halfway point, it gets narrow and leads into the forest, descending gradually until the gorge. The hike provides impressive views of the Kalkkogel peaks and the bridge of the Karwendelbahn cable car 60 meters above the gorge.
Percorso: Si scende all'inizio e in continua leggera discesa, a metà cammino il sentiero si fa stretto e conduce attraverso il bosco fino alla gola in ripida discesa. Qui si attende un'impressionante vista sulla catena Kalkkogel e sul ponte della Karwendelbahn a 60 m di sopra della gola. Lo stesso sentiero riporta al punto di partenza.

17 Stadionrunde: 3,3 km

▲ 3338 m ▲ 16 m ▲ 9 m/km ● 1199 m
▲ 30 km ▲ 18% ▲ 0,6% ▲ 0,5% ● 1179 m

Streckenprofil: vorwiegend flach verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: mainly flat running and Nordic Walking route

Untergrund: Waldweg, Wiesweg
Terrain: forest path, meadow path
Terrain: sentiero nel bosco, sentiero attraverso i prati

Streckenverlauf: Von Start beim Seefelders Wahrzeichen, dem Seekirchl, führt die leichte Strecke Richtung Gschwandtkopf und am Casinostrassen, sowie der Ötztalstation vorbei. Entlang wunderschöner Felder und herrlicher Forstwege erreicht man nach einer flachen Runde wieder den Ausgangspunkt.
Routing: Your starting point is Seefeld's landmark, the Seekirchl Chapel. This easy route takes you in the direction of and then past the Gschwandtkopf and the Casino stadium/Otztal station. Along beautiful fields and along fine forest trails, the trail is quite level and leads you back to your point of departure.
Percorso: Si parte dal simbolo del Seefeld, la chiesetta Seekirchl. Il percorso conduce in direzione Gschwandtkopf, passando davanti allo stadio Casinostation e al trampolino olimpico. Si procede attraverso i bellissimi campi e le magnifiche strade forestali pianeggianti per fare poi ritorno al punto di partenza.

18 Möserertal-Runde: 6,8 km

▲ 6786 m ▲ 42 m ▲ 17 m/km ● 1262 m
▲ 158 km ▲ 26% ▲ 1,2% ● 1179 m

Streckenprofil: vorwiegend flach verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: mainly flat running and Nordic Walking route

Untergrund: Waldweg, Wiesweg
Terrain: forest trail, meadow path
Terrain: sentiero nel bosco, sentiero attraverso i prati

Streckenverlauf: Von Ausgangspunkt am Seekirchl führt die Strecke durch herrliche flache Felder und über einen steileren Anstieg nach Mösern. Dort eröffnet sich ein wunderbarer Ausblick in die obere Inntal. Der Rückweg geht stets bergab durch Wald über die Hohe Munde und zurück zum Ausgangspunkt.
Routing: From the starting point at the Seekirchl Chapel, the route leads across lush fields and on a steep trail to Mösern. There magnificent views open up over the upper Inn Valley. The return path gradually descends through forest and across meadows.
Percorso: Si parte dalla chiesetta Seekirchl proseguendo attraverso terreni pianeggianti fino a una salita che porta a Mösern da cui si può godere di una magnifica vista sulla valle. Al ritorno si va in discesa attraverso boschi e prati

19 Auland Lauf: 8,7 km

▲ 8679 m ▲ 73 m ▲ 18 m/km ● 1205 m
▲ 158 km ▲ 14% ▲ 0,9% ● 1109 m

Streckenprofil: kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: slightly hilly running and Nordic Walking route

Untergrund: Schotterweg, Waldweg
Terrain: gravel trail, forest path
Terrain: sentiero di ghiaia, sentiero nel bosco

Streckenverlauf: Am Weg zwischen Seefeld und Reith führt der Weg über den Wurzeltief, vorbei am Seefelders Wildsee und dem Golflitz. Entlang der Karwendelbahn geht es leicht bergab bis nach Auland und von dort wieder zurück zum Ausgangspunkt.
Routing: On the route between Seefeld and Reith, the trail leads over the Wurzeltief, past Seefeld's Wildsee lake and the golf course. Along the tracks of the Karwendelbahn train it descends until Auland, and then back to your point of departure.
Percorso: Questo sentiero tra Seefeld e Reith conduce attraverso terreni pianeggianti fino a una salita che porta a Auland da cui si può godere di una magnifica vista sulla valle. Il ritorno si fa in discesa attraverso boschi e prati

20 Olympiarunde: 9,7 km

▲ 9644 m ▲ 64 m ▲ 25 m/km ● 1365 m
▲ 237 km ▲ 26% ▲ 1,9% ● 1179 m

Streckenprofil: anspruchsvoll kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: demanding and very hilly running and Nordic Walking route

Untergrund: Waldweg, Wiesweg
Terrain: forest trail, meadow path
Terrain: sentiero nel bosco, sentiero attraverso i prati

Streckenverlauf: Die Strecke führt über einige Höhenmeter zum Möserer See. Dort bietet eine Kreuzung die Möglichkeit zum Ausgangspunkt Wildmoos oder wieder zurück nach Seefeld zu gelangen. Durch den Wald und über einen steileren Anstieg, bietet diese Runde Abwechslung für alle Ansprüche.
Routing: The route leads you uphill to Möserer See lake. There at an intersection you have the choice of going to a panorama viewpoint Wildmoos or back to Seefeld. Leading through woods and across meadows, this roundabout trail provides lots of variety for every taste.
Percorso: Questo percorso attraverso il bosco e i prati è molto vario e soddisfa tutte le esigenze.

21 Mühlbergunde: 10,8 km

▲ 10823 m ▲ 192 m ▲ 34 m/km ● 1270 m
▲ 371 km ▲ 40% ▲ 0,7% ▲ 1,8% ● 1076 m

Streckenprofil: anspruchsvoll kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: demanding and very hilly running and Nordic Walking route

Untergrund: Schotterweg, Asphaltstraße, Waldweg
Terrain: gravel trail, asphalt road, forest path
Terrain: sentiero di ghiaia, strada asfaltata, sentiero nel bosco

Streckenverlauf: Bis Auland ist die Runde leicht und flach, anschließend geht es kurz etwas steiler bergauf. Oben wird man mit einem herrlichen Weitblick über das gesamte Inntal belohnt. Auf hügeligen Terrain setzt man seinen Weg fort. Zum Start zurück führt die Runde stark wieder zurück.
Routing: As far as Auland, this roundabout trail is easy and level, then it ascends steeply uphill for a short bit. Above it, you are rewarded by a magnificent view into the far distance over the Inntal valley. Continue along the trail over rolling terrain, returning to the starting point.
Percorso: Fino a Auland il percorso è leggero e pianeggiante, poi si fa un po' più ripido. Arrivati in cima si viene ricompensati da una magnifica vista su tutta la valle dell'Inn. Si continua su terreno collinoso. Il percorso conosciuto riporta al punto di partenza.

22 Gschwandtkopf Trail: 11,3 km

▲ 11328 m ▲ 300 m ▲ 34 m/km ● 1320 m
▲ 382 km ▲ 40% ▲ 0,7% ▲ 1,8% ● 1118 m

Streckenprofil: anspruchsvoll kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: demanding and very hilly running and Nordic Walking route

Untergrund: Schotterweg, Waldweg
Terrain: gravel trail, forest path
Terrain: sentiero nel bosco, sentiero di ghiaia

Streckenverlauf: Diese Verbindungsstrecke ist schwierig und steil. Kurze aber sehr bergab- bzw. bergauf-Passagen und ein Wurzeltief sind eine besondere Herausforderung, die durch die Gesteinsschichten und am Gletscherkopf selbst wird. Ein herrlicher Ausblick auf die westliche Karwendelkette bietet sich ebenfalls.
Routing: This connecting route is difficult and steep. Short, steep ascent and descent passages and a "Wurzeltief" trail are a demanding challenge, which are however rewarded by the Gletscherkamm views and the Gletscherkopf glacial descent. Superb panorama views of the western Karwendel massif are guaranteed.
Percorso: Questo percorso di collegamento è difficile e ripido. I brevi passaggi in salita e in discesa, pur con grande pendenza, e un sentiero delle radici guar-riano, presentano una bella sfida pur se si verrà ripagati passando attraverso la Gletscherkamm („Gola dello spirito“) e davanti all'erosione del ghiacciaio. Inoltre vi attende una fantastica vista rispetto occidentale del Karwendel.

23 Gschwandtkopf Run: 5,5 km

▲ 5543 m ▲ 150 m ▲ 69 m/km ● 1484 m
▲ 381 km ▲ 16% ▲ 0,5% ● 1179 m

Streckenprofil: mittelschwerige Berglaufstrecke, steile Abschnitte möglich
Profil: medium mountain run on steep sections

Untergrund: Schotterweg
Terrain: gravel trail
Terrain: sentiero di ghiaia

Streckenverlauf: Am Sommerweg führt die Strecke leicht kuppig in Richtung Mösern. Dann geht es nach links hoch und stetig bergab. Mit herrlichem Ausblick über das Seefeldler Plateau führt der Weg am Schluss an zwei kleinen Moosseen vorbei. Das Ziel ist die Bergstation des Gschwandtkopf Liftes, welcher sich für die passive und angenehme Abstiegsweg anbietet.
Routing: On the Sommerweg Trail, this route leads over gentle hills in the direction of Mösern. Then it turns to the left uphill, unveiling splendid views over the Seefeld Plateau. In the final section, it goes past two tiny mountain lakes. The final point is the upper station of the Gschwandtkopf Lift, giving you the option of descending on the lift of Breonie di Levante.
Percorso: Presso il sentiero Sommerweg il percorso procede in leggera discesa in direzione Mösern. Poi si svolta a sinistra e si sale costantemente. Infine il sentiero conduce a due piccoli laghetti pallomati. La meta è la stazione a monte della seggiovia Gschwandtkopf discesa come passiva e piacevole variante di scendere.

24 Wildseerunde: 2,5 km

▲ 2547 m ▲ 2 m ▲ 2 m/km ● 1181 m
▲ 6 km ▲ 2% ▲ 0,2% ● 1177 m

Streckenprofil: vorwiegend flach verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profil: percorso prevalentemente piano di corsa e nordic walking

Untergrund: Waldweg, Wiesweg
Terrain: forest trail, meadow path
Terrain: sentiero nel bosco, sentiero attraverso i prati

Streckenverlauf: Die flache und leichte Runde führt direkt an den Wildsee, vorbei an der Strandpiste, dem Schwimmbad, über das Reither Moor und die Seefelders Finnenbach gelangt man wieder zurück zum Ausgangspunkt.
Routing: The flat and easy roundabout trail leads straight to Lake Wildsee, past the swimming pool „Strandpiste“, via the Reither Moor and Seefeld's Finnenbach you arrive back at your point of departure.
Percorso: Questo facile percorso si svolge in porta direttamente al lago Wildsee, passando davanti alla piscina „Strandpiste“. Attraverso la Reither Moor e la Seefelders Finnenbach si torna al punto di partenza.

25 Mountainrun: 6,8 km

▲ 6823 m ▲ 90 m ▲ 153 m/km ● 1262 m
▲ 1042 km ▲ 30% ▲ 0,7% ▲ 15,3% ● 1179 m

Streckenprofil: schwierige Berglaufstrecke auf Steigen mit sehr starker Steigung
Profil: difficult mountain run on alpine tracks with very steep ascents

Untergrund: Waldweg, Wiesweg, Wurzeltief, Asphaltstraße
Terrain: forest trail, rocky ascending trail, asphalt road
Terrain: sentiero nel bosco, salita rocciosa, strada di asfalto

Streckenverlauf: Diese anspruchsvolle und steile Bergstrecke führt über die Tablation der Rosshütte, dann durch das Hermannt

RUNNING & NORDIC WALKING
ARENA - Strecken

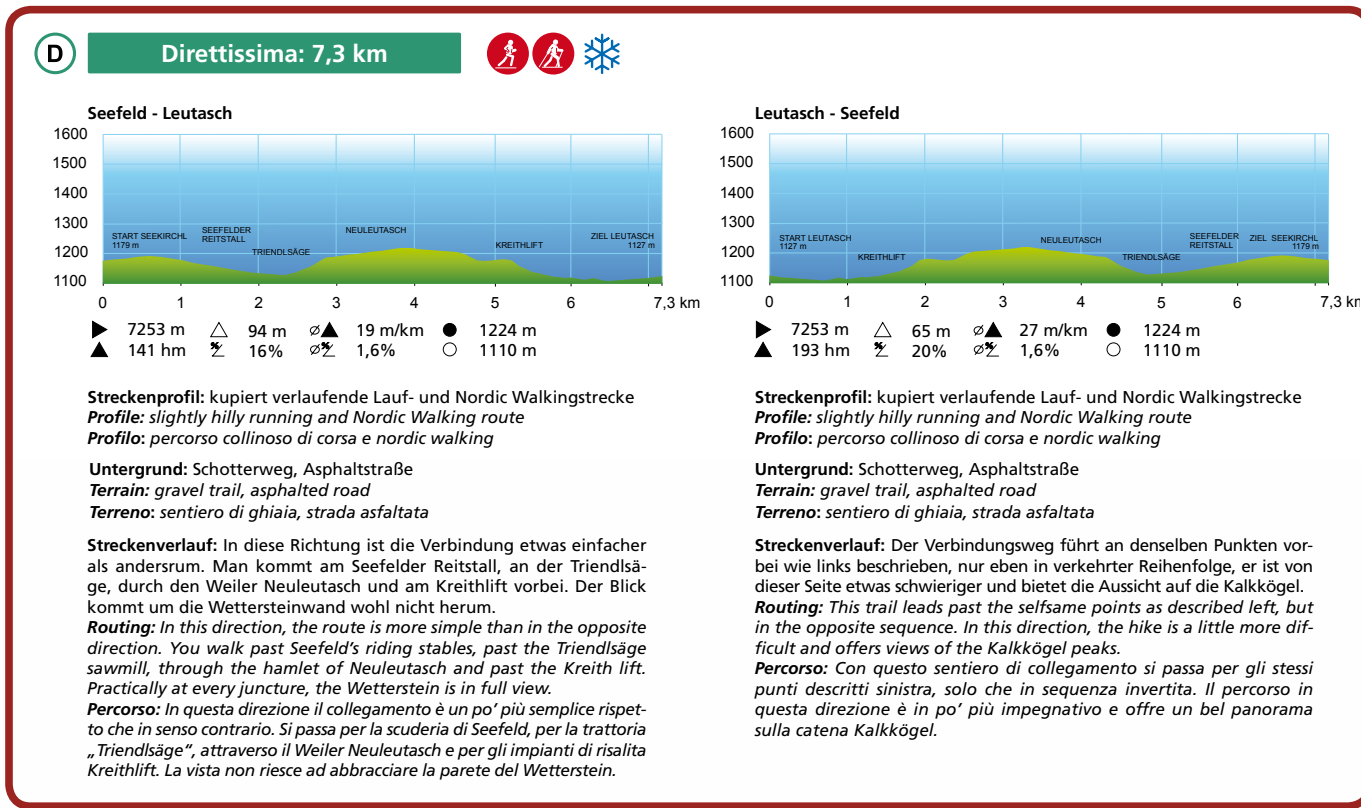


VERBINDUNGSTRECKE SEEFELD - LEUTASCH

Auf einer Gesamtlänge von über 266 km erstrecken sich speziell markierte Lauf- und Nordic Walking Routen über die gesamte Region. Inmitten der beeindruckenden landschaftlichen Kulisse der Olympiaregion Seefeld kann man sich auf 30 ausgeschilderten Strecken und einer „Finnenbahn“ voll auf diese Sportarten einlassen. Ausgehend von 7 Ausgangspunkten richtet sich dieses umfassende Angebot sowohl an Neueinsteiger als auch an Profis, stehen doch Strecken in 3 Schwierigkeitsgraden zur Verfügung. Einfache wie anspruchsvolle Strecken laden auf das besondere Abenteuer in unberührter Natur ein.

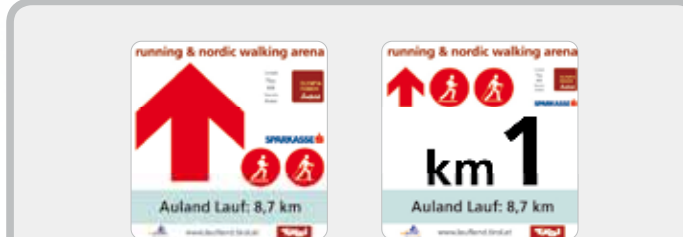
The specially marked Running and Nordic Walking routes stretch their network over more than 266 km throughout the entire region. In the heart of the imposing landscapes and scenery of the Olympiaregion Seefeld you can immerse yourself totally in these sports over the course of 30 marked routes and over the „Finnenbahn“. With seven different starting points this wide ranging offer is oriented to both beginners and pros, providing routes in 3 grades of difficulty. There are easy and enjoyable routes as well as demanding and challenging routes – both invite you to partake in the extraordinary adventures in unspoilt nature.

Speciali percorsi marcati per la corsa e per il Nordic Walking si estendono per una lunghezza complessiva di 266 km in tutta la regione. Nel bel mezzo dell'impressionante scenario paesaggistico dell'Olympiaregion Seefeld è possibile dedicarsi completamente a questi sport grazie a 30 percorsi marcati e una „Finnenbahn“. Ci sono 7 punti di partenza e questa ampia offerta è adatta sia per i principianti che per gli esperti grazie ai 3 gradi di difficoltà. Sia i percorsi semplici che quelli più esigenti invitano a questa particolare avventura nel bel mezzo di una natura incontaminata.



Streckenprofil: kuppert verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Profile: slightly hilly running and Nordic Walking route
Profil: percorso collinoso di corsa e nordic walking
Untergrund: Schotterweg, Asphaltstraße
Terrain: gravel trail, asphalted road
Terrano: sentiero di ghiaia, strada asfaltata

Streckenverlauf: In diese Richtung ist die Verbindung etwas einfacher als andersrum. Man kommt am Seefelder Renntal, an der Triendlänge, durch den Weiler Neuleutasch und am Kneibitz vorbei. Der Blick kommt um die Wettersteinwand wohl nicht herum.
Routing: In this direction, the route is more simple than in the opposite direction. You walk past Seefeld's riding stables, past the Triendlänge valley, through the hamlet of Neuleutasch and past the Kneibitz lift.
Practically: at every junction, the Wetterstein is in full view.
Persono: In questa direzione il collegamento è un po' più semplice rispetto che in senso contrario. Si passa per la scuderia di Seefeld, per la trattoria „Triendlänge“, attraverso il Weiler Neuleutasch e per gli impianti di risalita Kneibitz. La vista non riesce ad abbracciare la parete del Wetterstein.



Spezielles Leitsystem zur Tempo- und Pulskontrolle
Damit jeder seine ideale Strecke findet, sind die Routen mit dem speziellen Laufland Tirol Leitsystem ausgestattet. Neben der Information zu Richtung, Streckenlänge und Streckenschwierigkeit und der Kennzeichnung als Lauf- oder Nordic Walkingstrecke sind auch die gelaufenen Kilometerabschnitte exakt ausgewiesen. So kann jeder Läufer oder Nordic Walker z.B. die Einhaltung seiner individuellen Tempo- und Pulsvorgaben aus den medizinischen Check-ups sofort selbst kontrollieren.

Special Guidance System to check your speed and pulse
So that each runner can find the route perfectly suited to his/her abilities, the routes are marked with the special Laufland Tirol guidance system. Besides details on direction, length and grade of difficulty, and also distinguishing it as a Running or Nordic Walking route, the kilometers you have come are also precisely marked. Thus, each runner or Nordic Walker can check the extent to which his own speed and pulse standards, from personal medical check-ups, are being maintained.

Speciale sistema guida per il controllo della velocità e del polso
Affinché tutti possano trovare il proprio percorso ideale i percorsi sono stati muniti con lo speciale sistema guida Laufland Tirol. Oltre alle informazioni inerenti la direzione, la lunghezza del percorso e il grado di difficoltà e oltre all'indicazione di percorso per la corsa o per il Nordic Walking vengono indicati esattamente anche i chilometri percorsi. In questo modo tutti coloro che praticano la corsa o il Nordic Walking possono per es. Controllare subito e da soli la velocità e il polso.



Lauf- und Nordic Walking-Piktogramme / Running and Nordic Walking Icons // La corsa e il Nordic Walking Pittogrammi	
	blaue Piktogramme = LEICHT blue icons = EASY Pittogrammi blu = FACILE
	rote Piktogramme = MITTELSCHWIERIG red icons = MEDIUM DIFFICULT Pittogrammi rossi = MEDIO
	schwarze Piktogramme = SCHWIERIG black icons = DIFFICULT Pittogrammi neri = DIFFICILE
	schwarzes Berglauf-Piktogramm = SCHWIERIG black mountain runner icon = DIFFICULT Pittogramma nero con persona che corre in montagna = DIFFICILE
	Winterstrecke winter route Percorsi invernali

Klassifikation der Lauf- und Nordic Walkingstrecken
Die Strecken der Running & Nordic Walking Arena Olympiaregion Seefeld 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.

Classification of Running and Nordic Walking routes
The routes of the Running and Nordic Walking Arena of Olympiaregion Seefeld adhere to the „Laufland Tirol“ guidelines laid down by the Tyrolean State Government and Tirol Werbung. Through these guidelines, high quality routes have the guarantee of being carefully selected, examined, marked and correspondingly classified by experts.

Classificazione dei percorsi per la corsa e per il Nordic Walking
I percorsi della Running & Nordic Walking Arena dell'Olympiaregion Seefeld soddisfano le linee guida delle governo regionale tirolese e della Tiroler Werbung. I percorsi di grande qualità sono esaminati, marcati e quindi classificati da esperti, ciò è garantito.

