

Laufen im SalzburgerLand

- Die schönsten Laufstrecken
 - Stadt Salzburg
 - Land Salzburg
- Nordic Walking Angebote & Training
- Lauf-Events im SalzburgerLand unter www.salzburgerland.com

Stadt Salzburg

- **Hellbrunner Parcours; Länge:** 2.000 m (Runde)
Wegbeschreibung: Der Fitness-Parcours eignet sich aufgrund der weitgehend ebenen Strecke, der genauen Länge und des Dehnungs- und Kräftigungsparcours ideal für Trainingszwecke.
- **Hellbrunner Allee u. Freisaalweg; Länge:** 6.495 m
Wegbeschreibung: Beginn: Akademiestraße / Fürstenweg; Hellbrunner Allee und Freisaalweg hin und retour.
- **Franz Josef Park; Länge:** 1.000 m (Runde)
Wegbeschreibung: Runde
- **Aigner Parcours; Länge:** 1.490 m (Runde)
Wegbeschreibung: Lotte Lehmann-Promenade; Die Laufstrecke ist besonders für Könner durch den kupierten Berganstieg geeignet. Sie verläuft im hügeligen Waldbereich.
- **Salzachrunde; Länge:** 16,9 km (Runde)
Wegbeschreibung: Runde: Hellbrunner Brücke – Mozartsteg – Markartsteg – Autobahnbrücke – Staatsbrücke. Einstieg im Franz Josef-Park, dann stadtauswärts den Ignaz-Rieder-Kai entlang in die Aigner Au. Nach 3,6 km über die Hellbrunner Brücke und wieder stadteinwärts durch die Josefiaw. Immer am Salzach-Ufer entlang bis zum Mozartsteg. Überquerung – den Giselakai entlang über die Staatsbrücke bis zum Markartsteg. Nach Überquerung der Salzach den Franz-Josef-Kai entlang in Richtung Lehen. Bei der Autobahnbrücke letztmalige Überquerung der Salzach. Rückweg entlang des rechten Salzachufers geradeaus über die Staatsbrücke, die Nonntaler Brücke zum Almkanal.
- **Almkanal; Länge:** 8.250 m
Wegbeschreibung: Parkplatz Pizzeria Milano entlang der König-Ludwig-Straße am Ufer des Leopoldskroner Weihers. Anschließend die Thumegger Straße entlang bis zur Kreuzung Santnergasse. Rechts entlang des Almkanals weiter bis Kreuzung Sternhofweg. Geradeaus weiter, 2x Uferseite zu wechseln, durch ein Waldstück bis zur Berchtesgadner Straße und zurück.
- **Leopoldskroner Parcours; Länge:** 1.000 m (Runde)
Wegbeschreibung: Vom Parkplatz Pizzeria Milano ca. 60 m langer Weg zum Start des Parcours. Die Strecke hat kaum Steigungen und eignet sich daher gut für Trainings- und Entspannungsläufe. Achten Sie jedoch auf Wurzeln und Bodenunebenheiten.
- **Lehener Park; Länge:** 5.740 m
Wegbeschreibung: Kreuzung Franz-Martin-Straße / Markartkai; Vom Lehener Park entlang der Salzach an der Solstufe vorbei. Durch die Itzlinger Au über die Brücke der Glan zum Salzburger Ausstellungszentrum. Daran vorbei, unter der Autobahn durch bis zur Anbindung an die Salzachseen.
- **Runde Ischlerbahn; Länge:** 3.630 m
Wegbeschreibung: Kreuzung Ghegastraße/Samerstraße; Ischlerbahn bis zur Kapelle, einbiegen in den Möselweg, umlaufen des Moorwäldchens, bei km 3,02 wieder in die Ischlerbahn Richtung Sam einbiegen.
- **Altstadtrunde; Länge:** 4.280 m (Runde)
Wegbeschreibung: Rot-Kreuzparkplatz – Mönchsberg – Richtung Festung – Kapitelplatz – Richtung Hanuschplatz. Für Trainingsläufe aufgrund der Steigung ungeeignet.
- **Salzachseen; Länge:** 1.622 m (Runde)
Wegbeschreibung: Vom Parkplatz Sportanlage Salzachsee führt ein ca. 100 m langer Weg zum Start der Runde.
- **Gaisberggrundstrecke; Länge:** 5,2 km (Runde)
Wegbeschreibung: Runde – Start beim Gasthaus Hotel Zistelalm
- **Glankanals; Länge:** 8,4 km (entlang des Glankanals)

Wegbeschreibung: ASK-Sportplatz Kuglhofstraße / Eichertstraße ist Ausgangspunkt

- **Klessheim – Saalachau:** 10 km

Wegbeschreibung: Ausgangspunkt ist das Tor beim Schlosspark Klessheim

- **Mönchsbergrunde:** 6,2 km (Runde)

Wegbeschreibung: Runde – Ausgangspunkt ist die Müllner Kirche am Hintereingang zum „Augustiner Bräu“

- **Salzachrunde Nord:** 5,4 km (Runde)

Wegbeschreibung: Runde – Ausgangspunkt am Müllner Steg am Elisabethkai

Infos zur Stadt Salzburg auch unter: Tourismus Salzburg Tel. +43 (0)662/88987-0

SalzburgerLand

Abtenauer Laufpfade; Länge: 5 km, 7 km, 9 km, 12,5 km

Tel. +43 (0)6243/4040-0

- **Wegbeschreibung:** Beginn der Laufpfade Ecke Einfahrt Parkplatz Ost. Richtung Forsthaus – bachaufwärts nach Fischbach – Egg – nach kurzer Zeit Abzweigung nach links – zurück zum Parkplatz Ost (5 km); weiter rund um den Scheffenbichlkogel bis zur Jausenstation Fliehhof – danach Abzweigung nach links – zurück zum Parkplatz Ost (7 km); weiter rund um den Scheffenbichlkogel bis zum Eglsee. Beim Eglseebauern vorbei – Abzweigung nach links – zurück zum Parkplatz Ost (9 km); rund um den Scheffenbichlkogel bis zum Eglsee – weiter zum Kainhofbauern – bergab zur Bundesstrasse – zurück nach Abtenau über Talstation Karkogel zum Parkplatz Ost. (12,5 km)

Adnet

Tel.+43 (0)6245/80625

- **Laufpfad – Panoramaweg; Länge: 5 km**

Wegbeschreibung: Parkplatz unterhalb der Kirche, von dort durch das Adneter Moor Richtung Waidach, nach dem Spumbachsteg wieder rechts bis zum Bauernhof Nitzinger. Von dort links abbiegen Richtung Heuberg, nach dem ehemaligen Gasthof Seidenauer, beim Bildstock die Straße überqueren. Der Weg führt nun am Almbach entlang, vor dem Gasthof Seefeldmühle wird die Hauptstraße überquert. Nun beginnt ein leicht ansteigender Pfad durch den Wald. Beim Waldesrand geradeaus der Wiese entlang bis zum Weg, der nach Adnet führt.

Anif bei Salzburg

Tel. +43 (0)6246/72365

- **Route Anif (9,62 km):**

Wegbeschreibung: Gemeindeplatz - Richtung Westen auf der Grödiger Straße - Vor dem Ortsende rechts - vorbei am Tiergartnerbauernhof - kurzes Waldstück nach Eichert - rechts auf die Hauptstraße - erste Abzweigung nach rechts - Keltenallee - Schloß Hellbrunn - Salzachufer. Am Salzachufer rechts, dann geradeaus entlang der Salzach – alter Anifer Sportplatz entlang Schlosspark Anif – Hauptstraße überqueren – Fürstenweg – über die Brücke zurück zum Gemeindeplatz Anif.

- **Route Niederalm (7,59 km):**

Wegbeschreibung: Gemeindeplatz – Richtung Süden auf der Aniferstraße linkerhand vorbei am „Gasthof Husarenwirt“ – links in den St. Oswaldweg einbiegen – vor der Kirche Anif rechts in die Römerstraße abbiegen – über die Brücke, dann links den Fürstenweg hinunter – Hauptstraße überqueren und über den alten Anifer Sportplatz entlang Schlosspark Anif an das Salzachufer – am Salzachufer rechts abbiegen – geradeaus am Waldbad Anif vorbei – unter Autobahnbrücke durch dann rechts entlang der Königseeache – geradeaus am Ufer danach kurzes Waldstück auf den Salzweg – vorbei am Kratzwinkelbauernhof in die Ortschaft Niederalm – links abbiegen in die Schmiedgasse – Hauptstraße überqueren – am Feuerwehrhaus

vorbei – rechts abbiegen in den Gangsteinweg – am Ende des Gangsteinwegs rechts auf die Hauptstraße und den Weg vor der Kirche links einbiegen (Fürstenweg) – geradeaus am Friedhof in Niederalm vorbei – Autobahnunterführung – in Ortschaft Anif links abbiegen über die Brücke zurück zum Gemeindeplatz Anif.

- **Route Hellbrunn (3,45 km):**

Wegbeschreibung: Gemeindeplatz – Richtung Osten Brunnngasse – Hauptstraße überqueren – links abbiegen entlang der Hauptstraße – erste Straße nach rechts (Mühleistraße) – geradeaus auf dem Fußweg Richtung Tiergarten Hellbrunn – am Ende des Fußweges durch das „Anifer Törl“ entlang dem Tiergarten auf den markierten Wanderweg im Schlosspark – gleiche Strecke wieder zurück zum Ausgangspunkt Gemeindeplatz.

Die Routen lassen sich für Wanderungen auch miteinander kombinieren!

Anthering

Tel. +43 (0)6223/2279

- 9 Laufrouen zwischen 2 und 12 km mit genauer Wegbeschreibung und Streckenprofil, sind in der neuen Antheringer Erlebniskarte eingezeichnet. Erhältlich ist die Karte kostenlos beim TVB Anthering.

Altenmarkt-Zauchensee

Tel. +43 (0)6452/5511

- **Enns-Runde: Länge: 4,9 km (Schwierigkeitsgrad: leicht)**
Kurzbeschreibung: Der Ennsweg führt rund um den idyllischen Ort Altenmarkt, an der Enns, auf den geschichtlichen Spuren der Römer, eingebettet in eine zauberhafte Bergkulisse. Vom Ausgangspunkt aus geht es der Hauptstraße entlang bis vor die Autobahnunterführung und dann rechts zum Fluss Enns, vorbei an Wiesen und Feldern. Nach der dritten Ennsbrücke wieder zurück zum Ausgangspunkt.
- **Lauftest-Strecke/Aufwärm-Runde: Länge: 2,1 km (Schwierigkeitsgrad: leicht)**
Kurzbeschreibung: Die Aufwärm-Runde verläuft entlang des Schlatterberg-Weges vorbei am Hotel Urbisgut bis zur Ennsbrücke und zurück zum Ausgangspunkt.
- **Orts-Runde: Länge: 10,5 km (Schwierigkeitsgrad: leicht)**
Kurzbeschreibung: Die Orts-Runde führt entlang der Enns, dann zum Römerweg, vorbei an Wiesen und Feldern. Weiter geht es am Eckwald-Weg zurück zum Ausgangspunkt.
- **See-Runde (Zauchensee): Länge: 1,9 km (Schwierigkeitsgrad: leicht)**
Kurzbeschreibung: Die See-Runde verläuft rund um den Zauchensee

Annaberg – Lungötz

Tel. +43 (0)6463/8690

- **Höhenweg – Baumlehr-, Wasser- und Gesundheitspfad:**
Wegbeschreibung: Ortsparkplatz Annaberg, nach der Tischlerei Schreder rechts abbiegen – Richtung Höhenweg – Start: Folgen Sie dem Wegweiser zum Höhenweg – links weiterlaufen (Richtung Lungötz), oben angekommen geht es weiter zum Baumlehrpfad, der Weg führt durch Wald und Wiese und endet in Lungötz
- **Kreslrunde:** Von Lungötz geht es am Baumlehrpfad bis Annaberg – beim Ledringbauern abwärts zum Sportplatz – weiter über die Brücke und dann links bis zur Kreuzung Astauwinkel. Dort der Straße folgen bis zum Alpendorf, dort die Abzweigung zum Langfeldbauern (mit Kreslrunde beschildert). Bei der Viehsperre führt nun eine Schotterstraße in den Wald, bis man nach ca. 400 m einen Forstweg erreicht. Hier verläuft die Kreslrunde 2 km auf ebenem Weg, bei der folgenden Asphaltstraße geradeaus zum Unterdürrhoos, um dann nach der Kapelle auf der Schotterstraße ins Neubachtal zu führen. Die gesamte Runde ist 17,5 km lang, auch mit dem Mountainbike gut befahrbar und mit „Kreslrunde“ bestens ausgeschildert.

Bad Gastein

Tel: +43 (0)6432/3393-560

- **Laufstrecke I: Toni Sailer Strecke, Länge 25,88 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Talstation Stubnerkogel

Talstation Stubnerkogelbahn (ab km 0,26 Schotter) – Abzweigung Kaiserin Elisabeth Promenade (ab km 2,8 Asphalt) – Soldatenfriedhof Böckstein – durch Böckstein zur Mautstrasse – rechts bergauf (km 3,52) – Abzweigung Gasthof Evianquelle km 4,68 Abzweigung Gasteiner Heilstollen (Beginn Schotter) – km 5,4 Asternalm – km 7,4 Abzweigung Gasteiner Heilstollen km 7,68 Lange Brücke, Wechsel auf andere Talseite – km 8,52 Kraftwerk, Beginn Asphaltstrasse, Einmündung wieder in Mautstrasse – km 9,30 Parkplatz goldbergbahn – nach Parkplatz Beginn Schotterweg – km 9,50 Holzkreuz – rechts leicht ansteigend zur Schareckalm und Moisesalm – hinunter zur Nassfeldalm (km 11,41) – rechts geradeaus bis Veitbauerhütte (km 13,08) – links über Brandtneralm – rechts wieder zur Nassfeldalm – geradeaus weiter zum Parkplatz (km 15,95) – ab hier bis Böckstein gleicher Rückweg km 22,43, Böckstein rechts – über Ache, dann links am Achenweg zurück zur Talstation (km 25,88)

- **Laufstrecke II: Franz Klammer Strecke, Länge 19,40 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Kongressplatz Bad Gastein

Kongressplatz – Kaiser Wilhelm Promenade – Kötschachtal Grüner Baum – Schotterweg bis Ghf Prossau (km 8,20) gleicher Weg zurück bis Kötschachtal – Kaiser Wilhelm Promenade (km 14,18) Abzweigung Waldweg zur Rudolfshöhe – km 14,57 Queren der Kötschachtalstrasse – weiter Forststrasse zum Waldcafe Rudolfshöhe – km 15,85 Queren der Skipiste – km 16,11 Sessellift – km 16,44 Schachnkappelle km 16,63 Windischgrätzhöhe (Beginn Asphalt) – Palfnerstrasse – rechts, Karl Heinrich Waggerl-Str. – recht steil hinunter zum Kongressplatz (km 19,40)

- **Laufstrecke III: Toni Innauer Strecke , Länge 9,70 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Kongressplatz Bad Gastein

Kongressplatz – Kaiser Franz Josef Str. – (km0,7) Überquerung der Bundesstraße – (ab km 0,8 Schotter) Erzherzog Johann Promenade – (ab km 2,28 Asphalt) vor Bauernhof – (km 2,68) Wiesen-/Waldweg ab Bauernhof – ständig bergab bis Vorderschneeberg – ab km 3,60 Beginn Asphalt – Unterführung Bundesstrasse – über die Ache – danach rechts Schotterweg neben Ache bis Kötschachdorf – Asphaltstrasse links, kurz darauf wieder rechts – Schotterweg Richtung Kötschachtal – ca 600 m vor Brücke Asphaltstrasse – nach Brücke rechts, Anbindung an Kaiser Wilhelm Promenade (Schotter) – Kongressplatz (km 9,70)

Bad Hofgastein

Tel. +43 (0)6432/3393

- **Laufstrecke I : Karl- Schranz- Strecke, Länge: 4 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Alpen Therme Gastein

Alpen Therme bis Achenweg – links Wiener Allee (Schotter ab km 0,25) – flussaufwärts bis zum Steg – links, anschließend rechts Alexander Moser Allee (Asphalt ab km 0,89) – Pyrkerstraße rechts – nach ca. 600 m rechts zur Bundesstraßenunterführung – rechts durch Hundsdorf – Weitmoser Schlössl (km 2,7) – Bundesstraßenunterführung – links (ab km 2,88 Schotter) – Parkplatz Schlossalmbahn – (ab km 3,54 Schotter) – Achensteg – Alpen Therme Gasstein (km 4)

- **Laufstrecke II : Annemarie Moser- Pröll Strecke, Länge: 5,85 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Alpen Therme Gastein

Alpen Therme Gastein – über Ache – (km 0,25 Schotter) links Berliner Promenade – flussaufwärts bis zum nächsten Steg – rechts bis Bundesstraße – unter Bundesstraße durch – (ab km 1,37 Asphalt) Weitmoser Schlössl – Hundsdorf rechts – Schotterweg ab km 1,95 – Vogellehrpfad – ab Bauernhof (km 2,9 höchster Punkt 1004 m) Asphalt – unter Skipiste durch – ÖBB Haltestelle – Bundesstraße – Talstation Schlossalm – unter Bundesstraße durch – Alpen Therme Gastein (km 5,85)

- **Laufstrecke III : Egon Zimmermann Strecke, Länge: 15,07 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Alpen Therme Gastein

Alpen Therme Gastein – Kurpromenade – Pyrkerstraße – vor Ache rechts – gleich wieder rechts, unter Pyrkerstraße durch – (ab hier Schotterweg) neben Ache flussaufwärts bis zur Brück – Wechsel auf andere Flussseite – wieder entlang der Ache bis zum Badesee – wieder Wechsel auf andere Flussseite – entlang der Ache nach Kötschachdorf (Ende Schotterweg) – auf der Straße zurück nach Gadaunern – vor Gasthof Ortenstein nach rechts ansteigend zum Höhenweg (ab hier wieder Schotter) – Höhenweg – Gadauner Schlucht – Tunnel (km 10) – Gamskar – hinunter zum Friedhof Bad Hofgastein – (ab hier wieder Asphalt) – Brücke über Kirchbach – links neben Bach (wieder Schotter) bis zum Griespark – Steg über Kirchbach – (wieder Asphalt) ca. 100 m auf der Achenstraße – dann rechts zur Wiener Allee (Schotter) – Alpen Therme Gastein (km 15,07)

- **Laufstrecke IV : Hansi Grugger Strecke, Länge: 7,28 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Alpen Therme Gastein

Alpen Therme Gastein – Wiener Allee (Schotterweg) – flussabwärts nach ca. 200 m rechts – Achenstraße links – Parkstraße und über den Kirchbach (ab hier Schotterweg bis Brücke Bhf. Bad Hofgastein) links, unter Bundesstraße durch zur Ache – rechts Ufer bis Straßenbrücke (km 3,25) – links Richtung Haitzing – vor Ortseinfahrt Bad Hofgastein links zur Ache – über den Steg – dann rechts den selben Weg retour – Alpen Therme Gastein (km 7,28)

- **Laufstrecke V : Karl Schnabl Strecke, Länge: 13,96 km**

Wegbeschreibung: Aufstieg mittels Schlossalmbahn – Start Kitzsteinalm – Bärsteinalm (km 0,45) – Beginn Asphaltstraße (km 3,03) – Einmündung in Hauptstraße Angertal (km 3,76) – Angertal (km 4,4) – Parkplatz Angertal – nach Bachüberquerung links (Waldweg) – ab km 4,9 wieder Schotterstraße – Hartlgut (km 7,53), ab hier wieder Asphaltstraße – Gadaunern (km 11) – Abzweigung links (Gadauner Straße) – Pyrkerstraße – Alpen Therme Gastein (km 13,96)

Bad Vigaun

Tel. +43 (0)6245/84116

- **Naturlehrpfad Tauglbachweg – Römerbrücke**

Wegbeschreibung: Start Dorfplatz Bad Vigaun entlang der Dorfstraße – nach Autobahnunterführung links abbiegen – danach gibt es einen Fitnessparcours – dann weiter entlang des Tauglbaches, vorbei am „Predigtstuhl“ bis hinauf zum Naturdenkmal Römerbrücke (älteste erhaltene Brücke im Land Salzburg) – und wieder zurück zum Ausgangspunkt. (Alternative 7 km besteht ebenfalls)

Vogellehrpfad: 5 km

Wegbeschreibung: Bad Vigaun – Samhofstraße – auf halber Anhöhe nach rechts – Waldweg Vogellehrpfad Riedl Höhenweg.

Bergheim

Tel. +43 (0)662/454505

- **Maria Plain: 7,7 km – ca. 1 Std.**
Anspruchsvolle Strecke mit herrlichem Blick auf Salzburg. Dorfplatz Bergheim – zuerst laufen Sie ein Stück neben der Bundesstraße zur Fischach. Fussaufwärts geht's beim Jägerwirt vorbei durch Kasern und Radeck bis Maria Plain. Nach dem Besuch in der Wallfahrtsbasilika Maria Plain ist es nicht mehr weit nach Bergheim.
- **Sandkuchl: 8,9 km – ca. 1 Std.**
Genießen Sie die Natur und laufen Sie durch die wunderschöne Umgebung von Bergheims Richtung Norden. Der Weg führt Sie etwas bergauf durch Voggenberg rund um die Sandkuchl vorbei an der Sternwarte nach Winding. Von dort aus können Sie direkt wieder zurück nach Bergheim laufen der Sie drehen noch eine kleine Extrarunde über die Holzbauer Blumenwiese (+ 2,2 km).
- **Schwabgitzen: 8,7 km – ca. 1 Std.**
Zunächst laufen Sie Richtung Norden, fernab von jeglichem Trubel, bis Sie auf dem Arnoweg stoßen. Durch Korb und vorbei am Hintergitzen gelangen Sie schließlich zum Schwabgitzen mit einer traumhaften Aussicht über Bergheim. Über Breit gelangen Sie wieder zur Fischach, welche Sie zurück nach Bergheim führt.
- **Maria PlainII: 5 km – ca. 45 Min.**
1/3 des Weges führt Sie entlang der Salzach. Beim Alterbach laufen Sie links, dem Arnoweg folgend durch Kemeting bis Maria Plain. Nach dem Besuch in der Wallfahrtsbasilika ist es nicht mehr weit zurück nach Bergheim. Alternativ können Sie vor Maria Plain eine Abkürzung über den Holzstättweg nehmen.
- **Voggenberg, 11k m – ca. 1,5 Std.**
Die anspruchsvolle Strecke führt Sie entlang der Fischach bis Lengfelden. Über Viehausen, Hainach und Reit gelangen Sie nach Voggenberg. Zurück geht's großteils durch unbewohntes Gebiet, der Voggenberg Straße folgend.

Bischofshofen

Tel. +43 (0)6462/2471

- **Fitnessparcour: Länge: 4 km**
Wegbeschreibung: Markierte Laufstrecke sowie Parcours – Ausgangspunkt Schanzengelände – Wasserfall – Pestfriedhof – Mitterberghütten – retour
- **Großer Treppelweg: Länge: 10 km**
Wegbeschreibung: flaches Gelände entlang der Salzach: Start beim Bahnhof über zur rechten Flussseite Richtung Grasslau und wieder Richtung Bahnhof retour

Bramberg am Wildkogel

Tel. +43 (0)6566/7251

- Jeden Dienstag im Sommer: Langsam-Lauftreff für Herz- und Kreislauf**
- **Rosenbüchel Runde: 5 km; Steinach-Runde: 7 km; Habach-Runde: 12 km**
 - **Cross-Halbmarathon-Strecke, Länge: 21 km**
Wegbeschreibung: Mühlbach/Pzg. – Bramberg – Habach – Schönbach – Grundlhof – Smaragdweg – Steinach – Wenss – Mühlbach – Auhäusl – Schotterwerk – Vitlehen – Hollersbach – Badesee – Damm – Dorf wieder zurück nach Mühlbach/Pzg.
 - **ASKÖ-Fit-Lehrpfad, Bramberg – Wennserwald:** Fünf Stationen mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

Dienten

Tel. +43 (0)6461/263

- **Fitnessstrail „Marlies Schild“ (Parcours); Länge: 3 km**
Wegbeschreibung: 11 Fitnessstationen (Kletterwand, Reifensteg, Sprossenwand, ...)

Dorfgastein

Tel. +43 (0)6432/3393-460

- Laufstrecke I: Länge: 3,5 km, Höhenmeter 200 m, 40 % Asphalt, 60 % Weg**
Wegbeschreibung: Gemeindeamt-Bahnhofstrasse über die Bundesstrasse (Zebrastreifen) – vor der Achenbrücke links, die Achenpromenade entlang Richtung Bad Hofgastein. Nach ca. 1 km links über die Bundesstrasse zur Alten Bundesstrasse. Danach links Richtung Dorfgastein ca. 600m. Abzweigung rechts zum Dorfgasteiner Höhenweg ca. 300m ansteigend. Dann den Höhenweg entlang, an der Alten Schanze vorbei zum Wasserfall. Immer am Höhenweg entlang unter der Seilbahn durch ca. 1.000 m. Danach abfallend zum Solarbad, zurück ins Dorf und wieder zum Ziel Gemeindeamt.
- Laufstrecke II: Länge: 7 km, Höhenmeter 50, 50 % Asphalt, 50 % Weg**
Wegbeschreibung: Gemeindeamt: Alte Bundesstrasse – Richtung Hofgastein ca.2,5 km. In Harbach Abzweigung, bergab nach Luggau, unter der Bundesstrasse durch, über die Ache und die Bahn. Erste Abzweigung in Luggau nach links und nach 50 m wieder nach rechts. An der Kapelle vorbei, gleich wieder nach links und nach 50 m wieder nach rechts Richtung Dorfgastein. Nach 600 m beim Präaubauer Richtung Bahntrasse. Vor der Bahn nach links Richtung Dorfgastein. 200 m nach dem Tennisplatz unter der Bahn durch. Vom Bahnhof zur Bundestrasse und die Bahnhofstrasse entlang wieder zum Ausgangspunkt.
- Laufstrecke III; Länge: 8 km, Höhenmeter 300, 20 % Asphalt, 80 % Weg**
Wegbeschreibung: Gemeindeamt, die Bahnhofstrasse zur Gasteiner Ache, vor der Brücke rechts, nach 200m die erste Brücke nach links unter der Bahn durch. Danach Richtung Unterberg ca 400m zur Abzweigung links Richtung Sieglreith leicht ansteigend, nach 200m Abzweigung rechts (Batzberg). Weiter ansteigend beim Batzbergbauer vorbei den Wanderweg bis zur Forststrasse. An der Einbindung in die Forststrasse gleich nach links bergauf Richtung Strohlenalm. 4 Kehren bergauf, bei der Abzweigung zur Strohlenalm den Forstweg nach links, bergab, wieder bis zum Talboden, danach wieder die gleiche Strecke bis zum Gemeindeamt.
 Streckenlänge: 8 km, 300 Höhenmeter, 20 % Asphalt, 80 % Weg.
- Laufstrecke IV; Länge: 4 km, Höhenmeter 100, 20 % Asphalt, 80 % Weg**
Wegbeschreibung: Gemeindeamt – Richtung Gasteiner Ache- vor der Brücke rechts, der Ache entlang bis zum Ende der Promenade, über die Bundestrasse in die Ortschaft Maierhofen. In der Ortschaft die erste Abzweigung rechts Richtung Dorfgastein. In der nächsten Ortschaft Mühlbach vor bis zur Strasse Richtung Bergl, dann nach links, leicht ansteigend 250 m, die erste Brücke nach rechts über den Bach und nach 30 m gleich nach links wieder bergauf zum Höhenweg. Oben angelangt, den schönen Wanderweg entlang, unter der Seilbahn durch und danach 150 m die erste Abzweigung Richtung Dorfgastein. Beim Festsaal nach links und Sie haben wieder den Ausgangspunkt erreicht.

Eben im Pongau

Tel: +43 (0)6458/8194

- Laufstrecke Eben süd:** Länge 5 km (leichte Laufstrecke)
Wegbeschreibung: Start Parkplatz Sportzentrum – Badeseestraße – Schartelhofgasse – nach Autobahnüberführung links – nach 150 m links (Talwanderweg) bis zur Ennsbrücke – entlang der Enns bis zur Bahnunterführung – Weg Nr. 3 folgen bis Eben
- Laufstrecke Alleerunde:** Länge 3,5 km (leichte Laufstrecke)
Wegbeschreibung: Start Parkplatz Monte Popolo (Richtung Zentrum) – Pöttlergasse – Allee – links Gehweg ins Zentrum – bei Gasthof Ebnerwirt links abbiegen – Pöttlergasse retour bis Monte Popolo

Elixhausen

Tel: +43 (0)662/480 2140

Runnersfun for everyone: Walking, Running und Wandern in Elixhausen. Um Läufern, Laufeinsteigern, Walkern und Wanderern jeden Alters und jeder Trainingsstufe die optimale Strecke bieten zu können, sind die RUNNERSFUN Parks einheitlich nach einem Farbcodesystem gekennzeichnet und in Länge und Profil vermessen. Wählen Sie Ihre persönliche RUNNERSFUN-Strecke nach Ihrem momentanen Bedarf und Ihrer Tagesverfassung.

- **Durststrecke:** Anspruch: mittel; Länge: 10,30 km; Gesamtanstieg: 220hm
Längerer, stark kupierter Kurs für geübte Sportler durch eine sehr reizvolle Gegend. Auf wechselnder Bodenbeschaffenheit und teilweise auf dem Radweg kommt man durch Hainach und Moosham und dann entlang der Weichenbergerstraße zurück zur Starttafel.
- **Raiffeisen Strecke:** Anspruch: schwer; Länge: 12,50 km; Gesamtanstieg: 250 hm
Diese traumhafte Runde stellt auch für geübte Läufer und Walker eine Herausforderung dar. Durch Felder und über blühende Wiesen, vorbei an ehrwürdigen Bauernhöfen und dem Raggingersee. Führt gemeinsam anderen Strecken durch das Ortszentrum zurück zum Start.
- **Sport Gallbauer Runde:** Anspruch: leicht; Länge: 2,36 km; Gesamtanstieg: 25hm
Kurze, relativ flache Runde zum Genießen, auch für Einsteiger und Beginner geeignet. Startet auf Asphalt und weiter auf gemischtem Untergrund vorbei am Schmiedweiher und führt über die obere Dorfstraße auf Asphalt zurück zum Start.
- **Akzo Nobel Runde:** Anspruch: leicht; Länge: 4,50 km; Gesamtanstieg: 95hm
Mittellange, abwechslungsreiche Strecke, startet auf Asphalt und führt in wunderbarer Naturlandschaft durch ein Wäldchen, über die Wiese und am Waldrand entlang nach Katzmoos, weiter auf Asphalt vorbei am Sportplatz zum Ausgangspunkt.

Elsbethen

Tel. +43 (0)662/629165

- **Glaserbachklamm:** Runde für Trainierte Läufer, Länge 8.5 km, Höhenunterschied: 200 m; Start an der Salzach beim Gasthof „Rechenwirt“. Anschließend links entlang des Klausbaches bis zur Halleiner Landesstrasse (Hauptstrasse), diese überqueren und anschließend recht des Klausbaches etwas ansteigend durch die Glaserbachklamm bis zur Brücke, welche den Klausbach quert. Nun links den Forstweg ansteigend bis zum Gehöft „Mitterwies“ dort wieder links bergab durch den Graben immer den Feldweg entlang, parallel zur Gaisbergstrasse bis zum Gehöft „Vorderfager“. Jetzt etwa 500 m auf der Gaisbergstrasse bis zum nächsten Gehöft an der linken Seite und hier links abbiegen den Forstweg bergab bis nach Glaserbach, die Halleiner Landesstrasse queren und entlang dem Klausbach wieder zurück. Bedingt durch die niedrige Temperatur in der Glaserbachklamm, ist diese Strecke auch im Hochsommer bei hohen Temperaturen empfehlenswert.
- **Schwaitlalm:** Runde auch für Kinder. Länge: 2 km, Höhenunterschied: 30 m
Start beim Hotel „Schwaitlalm“, anschließend gleich über die Verbindungsstrasse zum Gehöft „Mitterwies“ dort links den Forstweg bergab in die Glaserbachklamm. Dort gleich den Fußweg links ansteigend bis zum Gasthof „Ramsau“. Nun die Strasse links bis zum Ausgangspunkt.
- **Ramsauerlauf:** Runde für trainierte Läufer. Länge: 5 km, Höhenunterschied: 80 m; Start beim Gasthof „Ramsau“. Zuerst entlang der Verbindungsstrasse Richtung Wiestal. Die erste Strassenkreuzung wird rechts in Richtung Glaserbachklamm gelaufen. Nun folgt die Strecke der Asphaltstrasse, passiert das Ende der Glaserbachklamm, quert über eine Brücke den Klausbach und steigt leicht an zum Gehöft „Schönau“. Beim folgenden Gehöft „Hirsteig“ (Strasse geht zwischen den Häusern durch) biegt man rechts ab und folgt einem Fußweg, welcher zur Glaserbachklamm abfällt. In der Klamm hält man sich rechts, überquert die Brücke und

biegt gleich wieder halblinks in den Fußweg (nicht den Forstweg). Diesem Fußweg folgt man ansteigend bis zum Ausgangspunkt.

- **Elsbethener Brückenlauf:** Runde für trainierte Läufer. Länge: 10 km, Höhenunterschied: 10 m; Start beim Gasthof „überfuhr“ (Haslach), anschließend gleich stromaufwärts bis zur Staumauer Urstein. Hier die Salzach überqueren und am anderen Ufer stromabwärts bis zur Glasenbachbrücke. Nun die Salzach wieder queren und stromaufwärts über Gasthof „Rechenwirt“ zurück zum Start.

Eugendorf

Tel. +43 (0)6225/8424

- **Laufstrecke 1 – 4,8 km - braun**
Ortszentrum, Schmalzkoch (Kindergarten), Hochkreuz, Einleiten, Höllgraben
teils Asphalt, Schotter, Wald.
- **Laufstrecke 2 – 4,6 km - hellblau**
Ortszentrum
Schmalzkoch (Kindergarten), Dürnbichlstraße, Ischlerbahntrasse, Grundner, Hochkreuz
größtenteils Asphalt
- **Laufstrecke 3 – 4,3 km - grün**
Ortszentrum bis Kalham
Schmalzkoch (Kindergarten), Kirchenstraße, Auerbach, Wangerweg, Gewerbestraße, Kalhamerstraße,
Straß, Dürnbichlstraße
Asphalt
- **Wanderweg 3a – 4,5 km - grün**
Ortszentrum bis Hotel Dachsteinblick
Im Anschluss an Weg 3, Burgweg, Reiterhausen, Dachsteinblick
- **Laufstrecke 4 – 3,5 km - orange**
Ortszentrum bis Eugenbach, Schmalzkoch (Kindergarten), Dorf, Feldgasse, Sportzentrum,
Hammermühlstraße, Watzingstraße, Alte Wiener Straße, Santnerweg, größtenteils Asphalt, Wald
- **Laufstrecke 5 – 10,1 km - magenta**
Ortszentrum bis Kraiwiesen, Schmalzkoch (Kindergarten), Dorf, Kraihammerstraße, Feldgasse, Santnerweg,
Alte Wienerstraße, Schamingstraße, Unzingstraße, Geh- und Radweg neben der Thalgaauer Landesstraße,
Auerbach, Wangerweg, Unterführung, Wiener Straße, Kraihammerstraße, Dorf, Asphalt
- **Laufstrecke 6 – 5,4 km - rot**
Kirchberg, Hinterberg, Schönbergstraße, Holzmeisterstraße, Rehwaldstraße, Unzingstraße, Kirchbergstraße
größtenteils Asphalt, Wald
- **Laufstrecke 7 – 4,3 km - grau**
Kirchberg, Gasthof Drei Eichen, Kirchbergstraße, Hierau, Weningunzing, Unzingerstraße, Oberhauserstraße,
Oberhausen, Asphalt
- **Laufstrecke 8 – 3,5 km - türkis**
Kirchberg, Gasthof Drei Eichen, Harting, Ellenhub, Schönbergstraße, Kirchbergstraße, Hinterberg
Feldweg, Asphalt
- **Laufstrecke 9 – 6 km - gelb**
Kirchberg, Gasthof Drei Eichen, über die Wiener Straße, Gumersil, Weiland, Haberg, Gasthof Gersbachwirt,
Richtung Gut Altentann, Ellenhub, Schönbergstraße, Hinterberg
Asphalt, Wald, Feldweg
- **Laufstrecke 10 – 3,2 km - dunkelblau**
Schwaighofen, Berggasthof Schwaighofwirt, Höllererweg, Sommeregg, Forstabweg, Sonnleitenstraße

Asphalt

- **Laufstrecke 11 – 7,2 km - lila**

Schwaighofen, Berggasthof Schwaighofwirt, Höllererweg, Sommeregg, Forstabweg, Eggerstraße, Schwöllernstraße, Plainfeldstraße, Lacknerwinkel, Sonnleitenstraße, Asphalt

- **Wanderweg 12 – 4,5 km – grün, Waldwege zum Dax Lueg**

Faistenau

Tel. +43 (0)6228/2314

- **Rund um den Kugelberg; Länge: 5 km (Fitnessparcour)**

- **Rund um den Hintersee; Länge: 4,8 km**

Filzmoos

Tel. +43 (0)6453/8235

- **Filzmoos - UNICEF Herzerlweg**

Dorfplatz Filzmoos – Kreisverkehr – Straße Richtung Eben, erste Straße links hinunter zur Talstation der Papagenobahn. Von der Talstation führt die Promenade rechts neben der Station am Kinderspielplatz vorbei und am Wiesenrand entlang.

Tipp: Genießen Sie auf Ruhebänken den schönen Dorfausblick.

- **Hachau Rundweg**

Vom **Hotel-Restaurant** Zeferer wandern Sie links den Weg direkt am Haus Bergwelt vorbei, über einen kleinen Steg und über den Feldweg zum Schaidlbauern. Beim **Schaidlhof** führt der Weg rechts hinunter zum Waldrand, weiter durch Hochwald bis zur Kreuzung Richtung Stausee. Sie halten sich rechts und wandern entlang des alten Hauchauweges retour zum Hotel-Restaurant Zeferer.

- **Filzmoos – Pilzhof – Wallehenhof – Naturlehrpfad Hofalmen Richtung Filzmoos**

Vom Dorfplatz Filzmoos folgen Sie der Straße Richtung Hofalmen. An der zweiten Kreuzung gehen Sie geradeaus über die Viehsperre, vorbei an der alten Mühle, danach rechts hinauf zum Pilzhof und zur „Pilzstube“. Oberhalb des Pilzhofes führt ein schöner Weg über ein Feld, genannt die „Pilzebene“. Beim Löckenwaldgut gelangen Sie wieder auf den Güterweg Leopichl. Folgen Sie der Straße am Löckenwaldgut vorbei bis zum Wallehenhof, direkt unter dem Wallehenhof führt der Wanderweg Richtung Hofalmen. Am Ende des Feldes zweigt links der Natur- und Wanderlehrpfad Richtung Filzmoos ab, dem Sie bis oberhalb der Mautstelle folgen und weiter über die Straße Richtung Filzmoos wandern.

Flachau

Tel. +43 (0)6457/2214

6 permanent ausgeschilderte Laufstrecken mit einem eigenen Lauffolder mit

Streckenbeschreibung und Laufprofil sowie eine Marathonstrecke stehen zur Auswahl:

- **Strecke 1: 2400 m, 34 Höhenmeter**

Beginn Brücke beim Minigolfplatz, diese überqueren und links bis zur Kaswurmkapelle, Stahlhamnergasse, überqueren der Hauptstraße, entlang dem Griesenkarweg bis zum Wiesenweg, diesem folgend zum Pichlbauer, Unterhof und zurück zum Start.

- **Strecke 2: 4500 m, 47 Höhenmeter** Beginn Brücke beim Minigolfplatz, diesen

überqueren und links bis zur Kaswurmkapelle, Stahlhamnergasse, Jugendheim Auhof bis zum Sportplatz, dort links über die Enns, entlang der Straße bis zum Adegmarkt, Straße queren, über die Raingasse bis zum Wiesenweg, Unterberg, Musistadt, Unterhof und zurück zum Start.

- **Strecke 3: 5800 m, 50 Höhenmeter**

Beginn Brücke beim Minigolfplatz, diesen überqueren und links bis Kaswurmkapelle, Stahlhamnergasse, Jugendheim Auhof bis zum Sportplatz, und weiter zur Schrempf-Rosner-Gasse, links zur Hauptstraße,

Straße queren und auf Geh- und Radweg bis Kreisverkehr Specher. Von dort zur Liftstation Space Jet I und weiter den Wiesenweg bis Unterberg, Musistadl, Pichlbauer, Hofbauer und zurück zum Start.

- **Strecke 4: 6600 m, 127 Höhenmeter**

Gleiche Strecke wie Strecke 3 bis Space Jet I, danach rechts über die Wiese leicht ansteigend zum Waldweg und diesem folgend bis Unterberg, Griesenkarweg und beim Ferienhausdorf Oberhof zurück zum Start.

- **Strecke 5: 8000 m, 134 Höhenmeter**

Wie Strecke 4 bis Ferienhausdorf Oberhof, weiter vorbei am Wirtshaus zum Holzwurm zum Wastlbauer rechts 50 m bergauf und dann links weiter den Waldweg bis zur Grießbachau und dieser folgend bis Flachauwinklstraße. Entlang der Straße zurück zum Start.

- **Strecke 6: 11700 m, 174 Höhenmeter**

Wie Strecke 5 bis Grießbachau, von dort dem Waldweg 4 folgend bis Kohlmaisberg, vor Gasthaus Tauernblick die Straße queren und entlang der Enns bis zur Zufahrt Erlhof. Straße queren und entlang dem Radweg vorbei an der Autobahnmeisterei, Kohlmais zurück zum Start.

- **Marathonstrecke: 42,2 km, 133 Höhenmeter**

Beginn der Strecke ist ebenfalls beim Minigolfplatz. Der erste Teil verläuft gleich wie Strecke 4 bis Schrempf-Rosner-Gasse. Von dort geradeaus weiter den Ennsweg entlang bis Reitdorf und immer weiter dem Radweg der Enns entlang folgend bis Altenmarkt, Radstadt und bis knapp vor Mandling wo bei km 21,1 die Wende ist. Es geht den gleichen Weg wieder zurück bis Flachau Die Strecke ist mit 500 m Abstandstafeln durchgehend gekennzeichnet.

Forstau

Tel. +43 (0)6454/8325

- **Laufroute bis zum Talschluss, Länge: 22 km**

Wegbeschreibung: Ausgangspunkt Ortszentrum oder Forstau-Winkl bei der Jausenstation Winklhütte – 7 km lange Strecke leicht ansteigend bis zum Talschluss in das Wandergebiet – Einkehrmöglichkeiten „Fallhauslam“ oder „Vögealm“ – Möglichkeit zum Weiterlaufen bis zur „Oberhütte am See“ (steiler Weg – 1,5 Std. bergauf und bergab) – Zurück geht es den gleichen Weg

- **Bachweg-Runde: Länge: 2,5 km**

Wegbeschreibung: vom Ortszentrum Forstau gelangt man vorbei an der romantischen Lourdeskapelle zum Bachweg. Über die ca. 2,5 km lange Bachweg-Strecke kommt man zum Jugendgästehaus Dachsteinblick, dann führt der Weg über den Himmelreichweg wieder zurück ins Ortszentrum Forstau. Länge: ca. 6 km. TIPP: Kneippweg und Heilkräuterlehrpfad entlang des Bachweges.

- **Auwaldweg-Eibenbergweg-Runde (Länge: ca. 5,5 km):**

vom Ortszentrum Forstau geht es ein kurzes Stück entlang der Ortsstrasse bis zum Langeggteich, wo man in den Auwaldweg einbiegt und bis zum Kletterfelsen läuft, dann rechts abbiegt und den Auwaldweg weiterläuft bis er in den Eibenbergweg mündet. Dann läuft man den Eibenbergweg weiter bis man oberhalb vom Obersteinhof wieder auf die Ortsstrasse kommt und wieder zurück nach Forstau läuft.

Fuschl am See

Tel. +43 (0)6226/8250

- **Fuschlsee Runde**

Länge: 11,3 km - Schwierigkeit: schwer – Gesamtanstieg: 180 hm – Markierung: Strecke 1 – Pfeile: rot (Laufstreckenkarte im Tourismusbüro erhältlich)

Wegbeschreibung: Ausgangspunkt: Parkplatz Strandbad Fuschl am See

Lange kupierte Strecke rund um den Fuschlsee. Startet auf Asphalt, dann weiter auf Naturboden, schmalen Wald- und Schotterwegen. Bei der Seepromenade zurück zum Ausgangspunkt.

- **Hochfeld Runde**
Länge: 3,38 km - Schwierigkeit: mittel – Gesamtanstieg: 55 hm – Markierung: Strecke 2 – Pfeile: blau (Laufstreckenkarte im Tourismusbüro erhältlich)
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt: Parkplatz Strandbad Fuschl am See
 Startet Richtung Dorf der Promenade entlang. Am Wartenfelsweg steil bergauf, über das Hochfeld, dann bergab nach Fuschl am See und zurück zum Start.
- **Ellmautal Runde**
Länge: 8,40 km - Schwierigkeit: mittel – Gesamtanstieg: 105 hm – Markierung: Strecke 3 – Pfeile: grün. (Laufstreckenkarte im Tourismusbüro erhältlich)
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt: Parkplatz Strandbad Fuschl am See
 Reizvolle, leicht kupierte Runde durch das Ellmautal, beim Hochlackenhof wieder retour. Großteils auf Asphalt, daher wintertauglich; es besteht jederzeit die Möglichkeit abzukürzen.
- **Bambichl Runde**
Länge: 5 km – Schwierigkeit: mittel – Gesamtanstieg: 97 hm – Markierung: Strecke 5 – Pfeile: weiß (Laufstreckenkarte im Tourismusbüro erhältlich)
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt: Parkplatz Strandbad Fuschl am See
 Abwechslungsreiche, leicht kupierte Strecke. Kurzes Waldstück bergauf, durch die wunderschöne Fuschler Naturlandschaft.

Grödig

Tel. +43 (0)6246/73570

- **Laufrunde am Fuße des Untersberges (leicht); Länge: 4 km**
Wegbeschreibung: Start Brücke bei der Wallfahrtskirche St. Leonhard – Einstieg in den Uferweg der Königsseeache – bis zum Fußsteg bei der Grenze Hangendenstein – nach dem Grenzstüberl in den Waldwanderweg einbiegen – entlang des Waldwanderweges – entlang des Untersberges bis zur Wallfahrtskirche.

Golling

Tel. +43 (0)6244/4356

- **Bluntautal: Länge: 5 km (Alternative – Länge: 4 km)**
Wegbeschreibung: Vom Parkplatz Gasthof Göllhof (im Sommer Sa., So. & Feiertag bewirtschafteter Parkplatz gegen Gebühr: Euro 1,80,- für PKW) kurze Strecke auf Asphaltstraße bis zur Bluntaubrücke – dann rechts vom Bach auf Forststraße – ohne wesentliche Steigungen auf schattigem Waldweg bis zum Gasthof Bärenhof. Retour auf Schotterstraße (Mai – Ende Okt. Sa., So. & Feiertag von 10.00 – 17.00 Uhr allgemeines Fahrverbot) bis zum Wegweiser „Zu den Bluntauseen“ – 1 Runde um den oberen Bluntausee – weiter am Waldweg (Loipenweg) bis zur Bluntaubrücke – auf der Asphaltstraße ca. 300 m zurück zum Parkplatz.
Wegbeschreibung (Alternative 4 km): Vor dem Parkplatz Göllhof entlang des Waldweges in Richtung Göllinger Wasserfall – bis zum Gasthof Torrenerhof – und wieder retour. Verkehrsfrei, leichte Steigungen
„Rabenstein“-Runde: (ca. 5 Kilometer)
Wegbeschreibung: Start bei den Sportstätten Golling geht es in die wunderschöne Kellau, dann bergauf zu Gasthof St. Anton, von da an etwas bergab und auch durch einen schattigen Waldweg in die Miesl, zuletzt noch vorbei am idyllischen Egelsee, somit schließt sich die Runde.

Grossarlal

Tel. +43 (0)6414/281

- **Laufstrecke I; Länge. 6,5 km, leicht**
Wegbeschreibung: Grossarl Sportzentrum – Radweg – flussabwärts entlang dem Radweg und der Großarler Ache ca. 3,25 km, retour auf dem selben Weg.
- **Laufstrecke II; Länge: 8,5 km, mittel**
Wegbeschreibung: Anfang wie Strecke I, ab Güterweg Labenbach (Zielpunkt Tour I) bergwärts auf gesagtem Güterweg bis zum Bauernhof Heugath – ab hier Steig durch den Wald zum Bauernhof Schiedstein – talwärts auf Güterweg zur Großarler Ache – den Radweg entlang zurück zum Ausgangspunkt der Tour.
- **Laufstrecke III; Länge: 6 km Rundkurs, anspruchsvoll**
Wegbeschreibung: Grossarl – Sportzentrum – über Landesstraße zum Radweg – bis Brücke Unterberggraben – hier links entlang der Zufahrt zum Eisschützenheim (Schotterweg) nach Unterberg – Güterweg Rodelberg bergwärts – Steig zum Bauernhof Hedegg – Güterweg vorbei am Aigenbauer – 100 m danach weiter über Steig „Gretchen Ruhe“ – 100 m talwärts entlang Güterweg Aigen bis Zimmerei Gruber – ab hier Achenpromenade – Grossarl
- **Laufstrecke IV; Länge: 10 km, leicht**
Wegbeschreibung: Grossarl Ortszentrum – Schulgasse, Querung Landesstraße und Ache über den „Reitsteg“ – Entlang der Achenpromenade und dem Radweg bis zum Heimatmuseum Kösslerhäusl (5 km) – zurück auf dem selben Weg.
- **Laufstrecke V; Länge: 2,5 km in eine Richtung, leicht**
Wegbeschreibung: Hüttschlag – Talschluss (Parkplatz Stockham) – Talschluss (verkehrsfree) bis zu Naturkneippanlange, Ötzlsee und Ötzlhütte
- **Laufstrecke VI; Länge: 7 km in eine Richtung, anspruchsvoll**
Wegbeschreibung: Hüttschlag – Hubalmtal (mäßige Steigung) – zurück auf den selben Weg oder weiter zum Bauernhof Oberneureit – danach talwärts – zurück über Landesstraße.

Großgmain

Tel. +43 (0)6247/8278

- **Laufparcours Wartberg und Latschenwirt;** jeweils mit Aufwärm- und Abwärm Station am Start bzw. Ziel; Mittelteil Gerätekombinationen für Kräftigungs- und Dehnungsübungen

Henndorf am Wallersee

Tel.+43 (0)6214/6011

- **Kapsberg-Runde (blau): Länge 3,75 km**
- **Fenning-Runde (gelb): Länge 5,58 km**
- **Wallersee-Runde (rot 1): Länge 18,45 km**
Wegbeschreibung und Streckenprofil sind in der Karte Runnersfun „Nordic Walking und Laufstreckenpark – Region Wallersee/Salzburger Seenland“ eingezeichnet. Erhältlich ist die Karte beim TVB Henndorf am Wallersee

Hof bei Salzburg

Tel. +43 (0)6229/2249

- **Rund um den Fuschlsee; Länge: 11,8 (Wegbeschreibung siehe Fuschlseeregion)**
Ausgangspunkt von Hof bei Salzburg (Parkplatz beim Hofer Naturbadestrand)

Kaprun

Tel. +43 (0)6547/8080

- **Kapruner Moor:** ca. 6 km
- **Fitness-Parcours:** Start im Kapruner Tal bei der Aubrücke nach dem Klammspeicher. Rundkurs ca. 4 km
Übungstafeln sind am Beginn des Parcours.

Kleinarl

Tel. +43 (0)6418/206

- **Mönchsbergrunde 6,7km** Einstiegstelle Tourismusinformation Kleinarl.
Leichte Strecke mit einem stärkeren Anstieg zum Stuhlweg
- **Jägersee**
Laufstrecke Länge: 5km
Entlang der Kleinarl Achse: Direkt von Ortskern, entlang der Kleinarl Achse bis zum Jägersee
- **Kitzsteinrunde 17 km**
Eine Strecke die vom Walker eine gute Kondition abverlangt
- **Oberaurunde 10km**
Eine Strecke die vom Walker eine gute Kondition abverlangt.
- **Talrunde – Marathon (Wagrain – Kleinarl) ca. 42km**
Eine kraftraubende Strecke und nur für durchtrainierte Walker zur empfehlen

Krimml

Tel. +43 (0)6564/7239

- **Staubecken Safe:** Rundstrecke 375 m – ideal zum aufwärmen
- **Krimmler Achental: Länge: 18 km (1 Strecke) Bergstrecke**
Wegbeschreibung: entlang der Krimmler Wasserfälle, sowie der Krimmler Achse – zum Talschluss des Krimmler Achentales (und retour)
- **Achenwaldweg: Länge: 14 km**
Wegbeschreibung: Krimml Ort – Richtung Wasserfälle – entlang des Achenwaldweges – zum Bahnhof Krimml – Schlassberg (Gemeinde Wald) – Richtung Falkenstein – Panoramaweg zurück nach Krimml.
- **Durchlassbodenstausee: Länge: 10,7 km bzw. 15 km**
Wegbeschreibung: Höhenlaufstrecke mit geringen Höhenunterschieden.

Kuchl

Tel. +43 (0)6244/6227

- **Rund um den Bürgerau Badensee: Länge: 1,1**
- **Salzachuferweg: Länge: 8 km**
Wegbeschreibung: Start vor der Salzachbrücke rechts am großen Parkplatz – rund um den Bürgerau-Badensee – am Südende die Salzach flußaufwärts über eine kleine Brücke – den Fluss entlang – bis zur Bahnunterführung – retour Richtung Kuchl den Gartenweg entlang – vor der Kirche links beim Hallenbad vorbei – über die Bahn Richtung Bürgerau-Badensee zum Parkplatz.

Leogang

Tel. +43 (0)6583/8234

- **Wiesersbergrunde: Länge: 12 km**
Wegbeschreibung: Loiblauf – Achenweg – bis Trenkerbauer – entlang des Weisbaches – Wieserberg – retour über Asphaltstrasse Sinning.
- **Sinnlehenalmrunde: Länge: 10 km**
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt Ferienanlage Sonnrain – Aachenweg – Vogelsang – Sinnlehenalm – Wimbach – Ort Leogang – Sonnrain.
- **Lauf rund um den Sonnberg: Länge: 12 km**
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt Ferienanlage Sonnrain – am Fuße der Leoganger Steinberge, hügeliges Gelände.
- **Fitnessparcour mit verschiedensten Stationen: Länge: 3km**

Wegbeschreibung: Ausgangspunkt: Ullachtal – durch den Wetzsteinwald (Waldboden), entlang dem Birnbach; beschildert;

Die digitale Wanderkarte ist da! www.saalfelden-leogang.at

Lofer

Tel. +43 (0)6588/8321

- **L1: Aurunde:** leicht, 7,20km Länge, Gesamtanstieg 95hm
Auf der roten, relativ flachen Aurunde genießt man das Massiv der Loferer Steinberge und die ergebnisreiche Umgebung. Nach dem Start über die Bundesstraße geht es parallel mit zum Bach, entdeckt man Flora und Fauna in duftenden Wiesen, durch die Almgegend vorbei am Gasthaus Antonia bis Au und von dort wieder zurück, vorbei am Wandergolf und entlang der Saalach nach Lofer.
- **L2: Uniqa Runde:** Leicht, 4,15km Länge, Gesamtanstieg 65hm
Die kurze, flache Uniqa Strecke eignet sich perfekt für Einsteiger, zwischen den Terminen und zum kurz Trainieren. Startet gemeinsam auf befestigtem Untergrund mit Strecke 1 durch Scheffsnoth, dann durch Au, ab km 2 auf weichem Naturboden Richtung Bairau und von dort mit Strecke 1 zurück entlang der Saalach zum Ausgangspunkt.
- **L3: Körberl Runde:** Mittel, 5,95km Länge, Gesamtanstieg 140hm
Leicht kupierte, abwechslungsreiche Runde, läuft größtenteils auf festem Naturboden. Startet in Lofer, weiter entlang Loferbach auf dem Jakobsweg bis zum Pass Strub, mit prachtvollem Ausblick am Wilhelminenweg, vorbei an der Kneippanlage, durch den unberührten Wald und am Bach entlang zurück zur Streckentafel.

Maria Alm

Tel. +43 (0)6584/2038820

Fitnessparcour: Länge: 1,2 km mit 16 Stationen

Mattsee

Tel. +43 (0)6217/6080

Laufprospekt der Region im Tourismusbüro erhältlich.

- **Sparkassen Runde um den Mattsee, Länge 13,7km** Höhenmeter 110, beschildert
- **Moorbad Runde, Länge 4,96km** Höhenmeter 40, Beschildert
- **Zellhof Wald Runde, Länge 3,05km** Höhenmeter 25, Beschildert
- **Sparkassen Runde um den Grabensee, Länge 9,69km,** Höhenmeter 120, beschildert
- **Sparkassen Runde um den Obertrumersee, Länge 13,73km,** Höhenmeter 75, beschildert

Mittersill

Tel. +43 (0)6562/4292

- Tauernrunde: ca. 8 km
Wegbeschreibung: vom Ortszentrum nach Felben – auf dem Tauernradweg Richtung Golfplatz – bis Stuhlfelden – unterhalb der Kirche Richtung Mittersill – Heilbad Burgwies - Schweizerhaus - Überquerung der Bundesstraße – entlang dem Salzachdamm bis nach Mittersill Zentrum
- Zierteichrunde: ca. 0,5 km
Wegbeschreibung: an der Ortsausfahrt von Mittersill Richtung Hollersbach, gleich hinter dem Nationalparkzentrum
- Felbertalrunde: ca. 4 km
Wegbeschreibung: vom Ortszentrum Richtung Sporthotel Kogler – Blizzard Skifabrik – der Hauptstraße folgend – vor der Brücke rechts abbiegen – Richtung Felbertauern – beim Übungsplatz der Fahrschule umkehren zurück nach Mittersill, oder nach Belieben weiter Richtung Hintersee / Felbertauern

Neukirchen

Tel. +43 (0)6565/6256

- **Entlang der Salzach und dem Tauernradweg** – Laufstrecken in beide Richtungen (westlich nach Krimml, östlich nach Zell am See)

Neumarkt am Wallersee

Tel. +43 (0)6216-6907

- Karte „Wegweiser“ im Tourismusbüro oder auf Anfrage bei 06216/6907 erhältlich.
- Schöne Laufstrecken rund um den Wallersee und im gesamten Gemeindegebiet

Oberndorf

Tel. +43 (0)6272/4422

- **Kartenmaterial beim Tourismusverband und der Stadtgemeinde Oberndorf erhältlich.**
Nordic Walken, Walken oder Laufen – in und um die historisch äußerst interessanten Städte Oberndorf und Laufen.
- **Kirchenmaus Runde (01):** Länge: 4,1 km, Schwierigkeitsgrad mittel
Hervorragend geeignet für Eilige und Einsteiger. Nach dem Start mit kurzem Anstieg genießt man den unvergleichlichen Ausblick, weiter auf nahezu ebenen, großteils asphaltiertem Weg zur Kalvarienbergkapelle und mit leichten Abstiegen zurück zum Start. Strecke ist wintertauglich.
- **Apotheken Runde (02):** Länge 6,7 km, Schwierigkeitsgrad mittel
Längerer, abwechslungsreicher Kurs zum Entspannen und Genießen. Vom Start anfangs gemeinsam mit Runde 1 in den Rupertusweg und danach durch blühende Wiesen und Felder mit Rundblick auf die Kirchtürme von Oberndorf und Laufen zur Wallfahrtskirche Maria Bühel. Auf befestigtem Naturboden zur Kalvarienbergkapelle und mit imposanter Aussicht auf den Europasteg zurück zum Ausgangspunkt.
- **Wimm Runde (03):** Länge 2,85 km, Schwierigkeitsgrad leicht
Die durchgehend asphaltierte Runde ist zum kurzen Trainieren hervorragend geeignet, durch den festen Untergrund auch ganzjährig benutzbar. Startet Richtung Länderbrücke, vorbei am Salzschiffer-Denkmal, weiter mit wunderbarem Ausblick auf die Salzschleife und die Stiftskirche Laufen. Entlang der Marktstraße weiter am Radweg und beim Wimm wieder zurück.
- **Runnersfun Runde (04):** Länge 4,35, Schwierigkeitsgrad leicht
Zum Tempo machen ebenso wie zum Wohlfühlen und Konditionstraining bietet diese Strecke allen Bewegungshungrigen ideale Bedingungen. Beginnt gemeinsam mit Runde 3, weiter über den Oichtenbach geht es durch Wimm und Lindach mit reizvollem Rundblick über Kirchtürme von Oberndorf und Laufen wieder zum Start.
- **Stadtrunde (L2):** Länge 5,06 km, Schwierigkeitsgrad leicht
Nicht allzu lange Runde mit leichten Steigungen zum Entspannen, beginnt entlang der Salzach gemeinsam mit den Runden 3 und 4. Weiter am Mühlbach, auf dem Radweg durch die Birkenallee und den Grüngürtelweg genießt man die gepflegte Umgebung. Parallel zur Salzach und Salzschleife geht die wintertaugliche Strecke zurück zum Ausgangspunkt.
- **Salzach-Runde (L1):** Länge 8,33 km, Schwierigkeitsgrad leicht
Diese Runde ist perfekt zum Trainieren und Tempo machen. Startet entlang der Salzach, entweder auf befestigtem Untergrund oder daneben auf Schotter-Naturboden. Bei km 3,2 durch den unberührten Wald entlang des Mozartweges, weiter über blühende Wiesen mit traumhaftem Blick auf das Schloss Triebenbach und dann wieder entlang der Salzach zurück zum Start
- **Schlossklinik Runde (L3):** Länge 14,1 km, Schwierigkeitsgrad schwer
Lange, sanft kupierte Runde, perfekt für Training und Ausdauersportler. Vom Start entlang der Salzach und des Mühlbaches bis zum Spielplatz. Weiter auf der Presslauerstraße und auf dem Rad-/Fußweg. Traumhafte

Aussicht Richtung Oberhaining und Moosham, um dem Abtsee mit Blick auf die Leobendorfer Kirche, durch Daring und Lepperding wieder zurück.

Obertrum am See

Tel. +43 (0)76219/6307

Kartenmaterial beim Tourismusverband Obertrum am See erhältlich

Streckentafel am Ausgangspunkt, „Runnersfun“-Beschilderung

- **Obertrumer See-Runde: Länge 13,7 km Gesamtanstieg: 75hm**
Start in Obertrum am See, Schulstraße 2, großteils auf dem asphaltierten Radweg, nach Seeham (Intervallstrecke), über Fraham und Zellhof zum Wartsteiner Rundweg auf Naturboden und zurück nach Obertrum am See
- **Trumer-Runde: Länge: 16,38 km Gesamtanstieg: 330 hm**
Start in Obertrum am See, Schulstraße 2 (Mozartradweg), bis km 7,5 Asphalt mit teilweise steilen Anstiegen. Dann bergauf durch Wiesenwege zur Kaiserbuche, weiter auf Naturboden am Waldrand entlang mit traumhafter Aussicht auf das gesamte Seengebiet. Bei Abmann auf Asphalt bergab, durch das Moor zurück nach Obertrum am See
- **Seenland-Parcour: Länge 6,11 km Gesamtanstieg: 100 hm**
Start in Obertrum am See, Schulstraße 2, schön kupierte Runde, startet auf Asphalt bis km 3,7 und verläuft über die Huberbergstraße bergab.

Perwang am Grabensee

Tel. +43 (0)6217/8247-0

- **Lauf- und Walkingpark: Streckentafel am Ausgangspunkt**
- **Gesunde Gemeinde-Runde: Länge: 2,67 km**, beschildert, leicht, Ausgangspunkt Volksschule
- **Iko-World-Runde: Länge: 4,71 km**, beschildert, leicht, Ausgangspunkt Volksschule
- **Sparkassen-Runde: Länge: 9,69**, beschildert, schwer, Ausgangspunkt Volksschule

Puch

Tel. +43 (0)6245/84166

Genussexpedition Hallein/Puch:

- **Salzachrunde 10,3 km**
Start: Info Hallein – beim Kreisverkehr gleich rechts über die Salzach – rechts der Salzach entlang – vorbei am Kaltenhausener Steg – links über die Ursteinbrücke – links den Tauernradweg zurück bis Hallein – nach dem Überqueren der Salzach zurück zur Tourist Info Hallein
- **Kleine Rifrunde 5,6 km**
Start: ULSZ Rif – die Schlossallee bis zur Salzach – links den Tauernradweg an der Salzach entlang – vorbei an der Ursteinbrücke – unter der A10 durch – beim Kraftwerk über die Salzach – die Königsseeache beim kleinen Steg überqueren – der Ache entlang – über Almweg und Rifer Hauptstraße zurück zum ULSZ Rif
- **Große Rifrunde 10,5 km**
Start: ULSZ Rif – die Schlossallee bis zur Salzach – rechts den Tauernradweg an der Salzach entlang bis zum Kaltenhausener Steg – über den Steg – links am Kai entlang – vor bei an der Ursteinbrücke – unter der A10 durch – beim Kraftwerk über die Salzach – die Königsseeache beim kleinen Steg überqueren – der Ache entlang – über Almweg und Rifer Hauptstraße zurück zum ULSZ Rif
- **Powerrunde 8,1 km**
Start: ULSZ Rif – die Schlossallee bis zur Salzachtal Bundesstraße – diese überqueren – die Gartenaustraße bis St. Leonhard – die Königsseeache entlang – links hinauf Richtung Ruine Gutrath –

hinunter zur Bundesstraße – diese überqueren – links an der Bundesstraße entlang – den Wiesenbrunnenweg bis nach Rif – über die Schlossallee zurück zum ULSZ Rif

- **Erlebnisteichrunde 2,6 km**

Start: Pyramide Volksschule – über den Pfad zum Erlebnisteich – am Teich entlang zur Salzach – rechts der Salzach entlang – rechts in Weg – zurück zur Volksschule. Diese Runde ist zugleich die Testrunde – vom Start bis zur 2000 m Marke walken.

- **Fitnessparcours**

für Aufwärm- und Dehnübungen hinter der Volksschule Puch

Radstadt

Tel. +43 (0)6452/7472

- **Ennsmarathon-Strecke; Länge: 42 km, beschildert, leicht bis mittel**

Wegbeschreibung: Von Flachau entlang des Ennsradweges über Altenmarkt und Radstadt bis kurz vor Mandling und wieder retour.

- **Laufstrecke 1: Länge: ca. 8 km, leicht**

Wegbeschreibung: Stadtplatz Radstadt - Ennspromenade Richtung Altenmarkt bis zur Brücke beim Schloss Tandalier - rechts die Tandalier strasse bis zum Bahnübergang - nach dem Bahnübergang links den Feldweg weiter Richtung Altenmarkt - vor dem Bahnhof Altenmarkt links über den Bahnübergang und geradeaus weiter bis zur Ennsbrücke - nach der Brücke links entlang der Enns wieder Richtung Radstadt - bei 2. Brücke über die Enns auf die andere Seite wechseln und weiter Richtung Radstadt bis zum Ausgangspunkt.

- **Laufstrecke 2: Länge: ca. 12 km, leicht bis mittel**

Wegbeschreibung: Stadtplatz Radstadt - Moosbühel - rechts in die Simonystrasse und weiter am Ennsradweg Richtung Altenmarkt bis zur Tandalierstrasse - rechts weiter bis zur Ennsbrücke - nach links entlang der Enns bis zur nächsten Brücke bei der Hauptstrasse in Altenmarkt - aufs linke Ennsufer wechseln und geradeaus weiter gegen die Flussrichtung Richtung Flachau/Eben - bei der nächsten Brücke (Brückenwirt) rechts und gleich wieder rechts Richtung Reitlehenalm - nach kurzem Anstieg (300 m) wieder bergab und links unter der Strassenunterführung bis zum Lagerhaus - von dort entlang der Eisenbahn bis um Bahnhof Altenmarkt – links über den Bahnübergang und gleich rechts in den Feldweg Richtung Radstadt bis zur Tandalierstrasse - rechts weiter beim Schloss Tandalier vorbei bis zur Ennsbrücke - links vor der Brücke entlang der Enns bis zum Ausgangspunkt.

Rauris

Tel. +43 (0)6544/20022

- **Strecke I Markierung Gelb**

Startpunkt: Summererpark Rauris

Beschreibung der Route: vom Summererpark nordwestl. über die Umfahrungsstrasse Richtung Rauriserhof - von dort den Grubweg vorbei an den Bauernhöfen bis zum Pinzgauerhof - Stapfgut - Wanderweg Richtung Talstation Kreuzboden zurück zum Summererpark

Gelände: 1 km auf Asphaltstraße, dann auf gut befestigter Schotterstrasse - letzter Abschnitt auf einen Wanderweg, KM-Länge: ca. 1,8 km, Durchschnittliche Laufzeit: 20 min, Höhendifferenz: 15 m

- **Strecke II Markierung: Grün**

Startpunkt: Summererpark Rauris

Beschreibung der Route: vom Summererpark nordwestl. über die Umfahrungsstrasse Richtung Rauriserhof - von dort den Grubweg und Wiesenweg bis zum Palfingerhof - über Hundsdorf bis zum Pinzgauerhof und die Umfahrungsstrasse wieder zurück zum Ausgangspunkt

Gelände: 2 km auf Asphaltstraße, Rest auf gut befestigter Schotterstrasse und präparierten Wanderweg,

Anforderung: mittel, KM-Länge: ca. 4 km

Druchschnittliche Laufzeit: 35 min, Höhendifferenz: 30 m

- **Strecke III - Markierung rot**

Startpunkt: Summererpark Rauris

Beschreibung der Route: vom Summererpark nordwestl. über die Umfahrungsstrasse Richtung Rauriserhof - von dort den Grubweg und Wiesenweg bis zum Steinbach Anstieg - Retour über Hundsdorf bis zum Pinzgauerhof und die Umfahrungsstrasse wieder zurück zum Ausgangspunkt

Gelände: 2 km auf Asphaltstraße, Rest auf gut befestigter Schotterstrasse und präparierten Wanderweg,

Anforderung: schwierig, KM-Länge: ca. 6 km

Druchschnittliche Laufzeit: 1 Std. 10min, Höhendifferenz: 100 m

Russbach

Tel. +43 (0)6242/577

- **Jungbrunnenweg: Rundweg oberhalb von Rußbach; Länge: 4,5 km**

Wegbeschreibung: Der Jungbrunnenweg beginnt beim Gemeindeamt Rußbach. Der erste Abschnitt geht Richtung Rinnberg Weg Nr. 203 entlang des romantischen Baches. Nach 1 km - links - durch den hügeligen Wald - Berggasthof "Zum Hias" und zurück in den Ort.

Saalbach Hinterglemm

Tel. +43 (0)6541/680068

- **Sonnseit – Panoramalauf: Länge: 9,4 km, Höhenmeter 160**

Wegbeschreibung: Dorfplatz Saalbach – Jack In – Hotel Kohlmais – Minigolfplatz – Dorfplatz Saalbach – Jack In – Ronachweg – Thurnerbauer – Reitermühlsiedlung – Wanderweg – Schattberg X-press Parkplatz – Dorfplatz Saalbach

- **Schattberg – Höhen – Panoramalauf: Länge: 16,8 km, Höhenmeter 350**

Wegbeschreibung: Schattberg Bergstation – Stemmerkogel – Seetörl – Klingertörl – Klammscharte – Rohrertörl – Ketting Törl – Schmittenhöhe - Bergstation

- **Kohlmais – Panorama – Berglauf: Länge: 16 km, Höhenmeter 960**

Wegbeschreibung: Dorfplatz Saalbach – Jack In – Hotel Kohlmais – Minigolfplatz – Dorfplatz Saalbach – Spielberghaus – Innere Spielbergalm – Wirtsalm – Panoramaalm – Kohlmaiskopf – Wildenkarkogel – Schönleitenalm – Thurneralm - Panoramaalm

- **Kohlmais – Panorama – Genusslauf: Länge: 7,8 km, Höhenmeter 140**

Wegbeschreibung: Kohlmais Bergstation – Kohlmaiskopf – Wildenkarkogel – Schönleitenalm – Thurneralm - Panoramaalm

Saalfelden

Tel. +43 (0)6582/70660

- **Kollingwald – Fitnessparcours: Länge: ca. 3,5 km**

Parcoursbeschreibung: Start/Ziel: Stadiongebäude am Ritzensee – durch den Kollingwald (Schotterweg u. Waldboden).

- **Trebesinerweg, Länge: 7,5 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Handwerkerzentrum (alte Tennishalle) – Strasse nach Ramseiden – vorbei am Schatzbichl – nach Fieberbrunn auf Forststrasse – nach dem Schranken links in den Trebesinerweg – oberhalb HIB auf die Strasse – nach dem Auhäusl zum Bad – auf der Anton-Wallner-Strasse retour zum Handwerkerzentrum.

- **Golfplatzrunde: Länge: 6 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Schrebergärten Taxau – Richtung Maria Alm rund um den Golfplatz – bei Öd auf Asphaltstrasse nach Ramseiden – auf Schotterweg retour in die Taxau.

- **Pestkreuzrunde: Länge: 4,6 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Bacherhäusl – entlang der Urslau bis zur Rösslbrücke – entlang der Saalach über Wiesenweg bis Abzweigung Pestkreuz – retour über Dorfheim.

Sankt Johann-Alpendorf

Tel. +43 (0)6412/6036

- **Fitnesspark Sankt Johann: Länge: insgesamt 64 km**

Wegbeschreibung: Entlang des Salzachufers (in beiden Richtungen) erstrecken sich 7 Laufstrecken. Ausgangspunkte sind das Kraftwerk Plankenau und die Berufsschule. An diesen Punkten sind Panoramatafeln mit Höhendiagramm, Länge, Schwierigkeitsgrad und Beschaffenheit der Strecken aufgestellt.

Scheffau am Tennengebirge

Tel. +43 (0)6244/8442-2

- **Laufstrecke entlang der Lammer (Radwanderweg):** Ausgangspunkt gegenüber der 1. Einfahrt von Unterscheffau. Man läuft der Lammer entlang auf einen teilweise asphaltierten Weg, teilweise durch den Wald, an der Freizeitanlage Schilchegger vorbei bis nach Oberscheffau, anschließend den selben Weg wieder zurück

Schwarzach

Tel. +43 (0)6415/7520

Fitnesspark Salzburger Sonnenterrasse

- **Kraftwerkrunde: Länge: 2 km**

Wegbeschreibung: Zentrum Schwarzach – entlang Salzach bis Kraftwerk Schwarzach – zurück zum Bahnhof – Kinderspielplatz – Salzachsteg ins Zentrum

- **Entlang des sagenhaften Tauernradweges: Länge. 16 km (1 Strecke)**

Wegbeschreibung: Schwarzach – Richtung St. Johann – weiter nach Bischofshofen und retour.

Seeham

Tel. +43 (0)6217/5493

(Prospekt Laufstreckenparks „Region Trumer Seen“ +43 (0)6217/5493)

- **Seeblick-Runde: Länge: 3,55 km, Höhenmeter 80 (Runde, Streckentafel)**

Wegbeschreibung: Parkplatz Matzing/Teufelsgraben, Streckentafel. Kurze, kupierte Strecke mit wunderbarem Ausblick, beginnt bergauf auf den Wiesenberg auf Asphalt, dann schmaler Waldweg, über Wiese und dann über Stufen bergab zum Kellerwirt im Pfarrgraben in Seeham Zentrum und zurück.

- **Teufelsgrabenweg: Länge 9,25 km, Höhenmeter 155 (Runde, Streckentafel)**

Wegbeschreibung: Parkplatz Matzing/Teufelsgraben, Streckentafel. Über Innerwall, Schupfen, Ansfelden und den Dürnberg zurück nach Seeham Ort und Matzing. Anspruchsvolle Runde über den Waldlehrpfad auf Naturboden den Bach entlang, bergauf auf Asphalt, dann über Wiesen an kleinen Wäldern und traditionsreichen Bauernhöfen vorbei. Lange Strecke mit unbeschreiblicher Aussicht auf das Seengebiet.

- **Obertrumer-See-Runde: Länge 13,79 km, Höhenmeter 75 (Runde, Streckentafel)**

Wegbeschreibung: Start auch in Seeham, Parkplatz Strandbad möglich. Streckentafel in Mattsee Parkplatz Moorwald. Streckenführung großteils auf dem asphaltierten Radweg, über Fraham und Zellhof nach Mattsee, zum Wartsteiner Rundweg auf Naturboden, auf der „Trumer Seen-Runde“ vorbei an Obertrum und zurück nach Seeham. Im Ortsteil Matzing ist der Einstieg in die Seeblick-Runde und den Teufelsgrabenweg möglich.

- **Sparkassen-Runde um den Grabensee: Länge 9,69 km, Höhenmeter 120 (Runde, Streckentafel)**
Wegbeschreibung: Parkplatz Volksschule Perwang, Streckentafel. Wunderbare lange, flache Strecke rund um den Grabensee, bei ca. km 4 Abzweigung zur Einstiegstafel Mattsee möglich, bei km 6 kurzer, steiler Anstieg, danach herrliche Aussicht, führt im Ortsteil Fraham durch Gemeindegebiet Seeham, über Gransdorf zurück.

Seekirchen am Wallersee

Tel.+43 (0)6212/4035

- **Sparkassen-Runde (blau 1): Länge 3,65 km**
- **Seeburg-Runde (blau 2): Länge 3,60 km**
- **Bäder-Runde (gelb 1): Länge 7,30 km**
- **Seemoos-Runde (grün 1): Länge 4,35 km**
- **Wallersee-Runde (rot 1): Länge 18,45 km**

Wegbeschreibung und Streckenprofil sind in der Karte Runnersfun „Nordic Walking und Laufstreckenpark – Region Wallersee/Salzbürger Seenland“ eingezeichnet. Erhältlich ist die Karte beim TVB Seekirchen am Wallersee.

Straßwalchen

+43 (0)6215/6420

- **MayerDach-Runde**
Streckenlänge: 12 km, Höhenmeter: 200 m, Schwierigkeit: schwer
- **Aktiwell-Runde**
Streckenlänge: 9,4 km, Höhenmeter: 170 m, Schwierigkeit: mittel
- **Badinger-Runde**
Streckenlänge: 4,3 km, Höhenmeter: 75 m, Schwierigkeit: leicht
- **Kornprobst-Runde**
Streckenlänge: 7,1 km, Höhenmeter: 45 m, Schwierigkeit: mittel

Info: www.gesundes-strasswalchen.at

Stuhlfelden

Tel. +43 (0)6562/4292

- **Ortsrunde: Länge: 4 km**
Wegbeschreibung: durch Pirtendorf – Unterführung Bundesstrasse – über Bahngleis geradeaus – vor der Salzachbrücke rechts den Salzachdamm hinauf – über den Pirtendorfer Talboden (Lehrweg) bis zur Pizzeria Hörfarter – dann über die Siedlung nach Stuhlfelden Zentrum zurück.
- **Dürnbergweg: Länge: 5 km (einfache Strecke)**
Wegbeschreibung: Ortszentrum Schloss Lichtenau – Innerdorf – Dürnberg Güterweg – bis zur Jausenstation Aigen oder weiter bis zur Jausenstation Sticklhof . (- und wieder retour).
- **Burgwies-Runde: Länge: 4 km**
Wegbeschreibung: Ortszentrum – unterhalb der Kirche Richtung Mittersill –KZF Werkstätte Huber – Heilbad Burgwies – Schweizerhaus – Überquerung der Bundesstrasse – entlang dem Salzachdamm bis zur Wilhelmsdorfer Brücke – zurück nach Stuhlfelden Zentrum.
- **Scheiblberg Runde: Länge: 5 km**
Wegbeschreibung: Ortszentrum Richtung Wilhelmsdorf – über Salzachbrücke – den Salzachdamm entlang nach Pirtendorf – rechts Richtung Scheiblberg –Abzweigung rechts wieder nach Stuhlfelden Ort zurück.

St. Martin am Tennengebirge:

Tel. +43 (0)6463 7488

- **Berlinerweg:** Länge 2,6 km – leicht
Ausgangspunkt: Badensee- entlang Forstweg Nr. 106 – nach ca. 1 km ist die Wende, dann geht´s entweder auf dem Forstweg oder auf dem parallel geführten Pfad weg zurück zum Ausgangspunkt
- **Seeparkrunde:** Länge 0,5 km – leicht
Ausgangspunkt: Badensee - nach 100m links abbiegend entlang zum Schleierberg – leicht ansteigend geht es in einer Schleife nach ca. 1km zurück zum Ausgangspunkt.
- **Waldweg:** Länge 4,5 km – leicht/mittel
- **Oberstein – Österreichbergweg:** Länge 10 km – leicht
- **Sittleralmweg:** Länge 12,5 km – schwer
- **Buttermilchalmweg:** Länge 4,5 km – mittel/schwer
- **Karalm – Schöberlalmweg:** Länge 9,8 km – leicht
- **Panoramaweg:** Länge 8,0 km – leicht/mittel
- **St. Martin – Lammertalweg:** Länge 18 km – mittel
- **Lammertalweg:** Länge 4,0 km - leicht

St. Martin bei Lofer

Tel. +43 (0)6588/8321

- **St. Martin 2: Runnersfun Runde:** Leicht, 6,45km Länge, Gesamtanstieg 55hm
Flacher, mittellanger Kurs, ideal für Einsteiger und perfekt zum Trainieren. Anfangs gemeinsam mit der roten Strecke 1 im Wald bis Hochmoos, dann rechts weg über Wiesenweg zur Bundesstraße, zum Schloss Grubhof, am Campingplatz vorbei und dann auf festem Naturuntergrund gemeinsam mit Strecke 1, vorbei am Gasthaus Luftenstein, zurück zum Ausgangspunkt.
- **St. Martin 1: Gumping Runde:** Leicht, 8,10km Länge, Gesamtanstieg 60hm
Die längere Gumping Runde führt von St. Martin in der erlebnisreichen Saalachtaler Naturlandschaft auf nahezu ebenem, befestigten Naturboden und Asphalt durch Hochmoos, Mittermoos und das Gumpinger Moos bis Lofer. Dann entlang der Saalach nach Grubhof, von dort gemeinsam mit der gelben Strecke 2 vorbei an der Kapelle Strohwohln, durch Oberdorf kommt man zurück zur Starttafel.

Tweng

Tel. +43 (0)6456 7252

- **Twenger Lantschfeld: Länge: 8 km**
Wegbeschreibung: Eine landschaftlich sehr schöne und leichte Lauf- und Walkingstrecke die durch das Lantschfeld, vorbei an schönen Weisen, Wäldern und Almen führt.

Uttendorf/Weißsee

Tel. +43 (0)6563/8279

- **Schwarzenbachrunde: Länge: 6 km**
Wegbeschreibung: Ortszentrum – Straße entlang der Salzach – Schotterweg – Waldrand – Straße)
- **Freizeitzentrum rund um den Erlebnisbadensee: Länge: 1,5 km**
Wegbeschreibung: Wiesenweg
- **Rundstrecke Naherholungsgebiet Achenfurt: Länge: 7 km**
Wegbeschreibung: Ortszentrum Richtung Stubachtal – nach der Salzachbrücke rechts – Naherholungsgebiet Achenfurt – weiter Richtung Wald – rechts weiter (leicht bergauf) Richtung Scheiblberg bis Stuhlfeldener Au – dann entlang der Salzach Richtung Pirtendorf und weiter nach Uttendorf. (Straße, Schotterweg, Waldrand)

St. Margarethen im Lungau

Laufen und Nordic Walking

- **Strecke 1 - Halbmarathon**
Länge: 21 800 m, Bodenbeschaffenheit: 95 % Asphaltweg, 5 % Feldweg
Verlauf: St. Margarethen – Unternberg – Neggerndorf – zurück nach St. Margarethen – entlang der Mur nach St. Michael – zurück nach St. Margarethen
- **Strecke 2 - St. Martin Berg**
Länge: 10800 m. Bodenbeschaffenheit: 55 % Feldweg, 15 % Waldweg, 30 % Asphaltweg
Verlauf: St. Margarethen – entlang der Mur – St. Michael – Augustinkapelle – St. Martin Bergweg – Oberbayrdorf – St. Margarethen
- **Strecke 3 - Saumoos**
Länge: 9500 m, Bodenbeschaffenheit 55 % Feldweg, 15 % Waldweg, 30 % Asphaltweg
Verlauf: St. Margarethen – entlang der Mur – St. Michael – Saumoos – Oberbayrdorf – St. Margarethen
- **Strecke 4 - Mur**
Länge: 7900 m, Bodenbeschaffenheit: 40 % Feldweg, 60 % Asphaltweg
Verlauf: St. Margarethen – entlang der Mur – St. Michael – Golfplatzgelände – St. Margarethen

St. Michael im Lungau

Tel. +43 (0)6477/8913

- **Strecke 1 – Halbmarathon**
Länge: 21800 m, Bodenbeschaffenheit: 95 % Asphaltweg, 5 % Feldweg
Verlauf: St. Michael Startpunkt – entlang der Mur – St. Margarethen – Unternberg – Neggerndorf – retour nach St. Michael
- **Strecke 2 – St. Martin Berg**
Länge: 10800 m. Bodenbeschaffenheit: 55 % Feldweg, 15 % Waldweg, 30 % Asphaltweg, Verlauf: St. Michael Startpunkt – Augustinkapelle – St. Martin Bergweg – Oberbayrdorf – St. Margarethen – entlang der Mur – Zielpunkt St. Michael
- **Strecke 3 – Saumoos**
Länge: 9500 m, Bodenbeschaffenheit 55 % Feldweg, 15 % Waldweg, 30 % Asphaltweg
Verlauf: St. Michael Startpunkt – Saumoos- Oberbayrdorf – St. Margarethen – entlang der Mur – St. Michael Zielpunkt
- **Strecke 4 – Mur**
Länge: 7900 m, Bodenbeschaffenheit: 40 % Feldweg, 60 % Asphaltweg
Verlauf: St. Michael Startpunkt – Golfplatzgelände – St. Margarethen – entlang der Mur – Zielpunkt St. Michael
- **Strecke 5 – Schnupper**
Länge: 1900 m, Bodenbeschaffenheit: 65 % Feldweg, 35 % Asphaltweg
Verlauf: St. Michael Startpunkt – Schnupperrunde – St. Michael Zielpunkt
- **Strecke 6 – Glashütte**
Länge: 4800 m, Bodenbeschaffenheit: 40 % Feldweg, 60 % Asphaltweg
Verlauf: St. Michael Startpunkt – Au – Glashütte – Höf – Retour – Stranach – St. Michael Zielpunkt
- **Strecke 7 – Oberweißburg**
Länge: 11000 m, Bodenbeschaffenheit: 35 % Feldweg, 65 % Asphaltweg
Verlauf: St. Michael Startpunkt – Au – Glashütte – Höf – Dasl – Oberweißburg – Unterweißburg – Retour – Stranach – St. Michael Zielpunkt
- **Strecke 8 – Fell**

Länge: 18400 m, Bodenbeschaffenheit: 45 % Feldweg, 15 % Waldweg, 40 % Asphaltweg, Verlauf: St. Michael Startpunkt – Au – Glashütte – Höf – Dasl – Fell – Oberweißburg – Unterweißburg – Glashütte – Stranach – St. Michael

- **Strecke 9 – Nationalpark**

Länge: 27800 m, Bodenbeschaffenheit: 40% Feldwege, 15 % Waldweg, 45 % Asphaltweg, Verlauf: St. Michael Startpunkt – Au – Glashütte – Höf – Dasl – Stranach – St. Michael Zielpunkt

Unken

Tel. +43 (0)6588/8321

- **U1: Dorfrunde:** leicht, 2,65km Länge, Gesamtanstieg 30hm
Die kurze Dorfrunde durch Unken verläuft großteils auf Asphalt, ist beleuchtet und daher ideal für alle Tageszeiten, zwischen den Terminen, für Wiedereinsteiger und außerdem ist sie wintertauglich. Startet Richtung Kirche, verläuft dann ein kurzes Stück auf Naturboden, entlang des „Geschichte-Erlebnisweges“, nach Überqueren der Saalach wieder zurück zum Dorfplatz.
- **U2: Allianz Runde:** Mittel, 7,50km Länge, Gesamtanstieg 145hm
Abwechslungsreich kupierte Runde zum Genießen entlang des „Geschichte Erlebnisweges“. Startet bergauf zum Kirchenwirt, vorbei am Heimatmuseum und dem Schloss Oberrain, dann den Radweg entlang. Nach einer friedvollen Runde im Wald geht es auf dem Radweg zurück zum Schütterbad, vorbei beim Kinderhotel führt die Allianzrunde zurück zum Ausgangspunkt.
- **U3: Sparkassen Runde:** Schwer, 5,45km Länge, Gesamtanstieg: 250hm
Die anspruchsvolle Strecke stellt auch für geübte Läufer und Walker eine Herausforderung dar. Startet auf Asphalt mit leichter Steigung, weiter auf der Forststraße bergauf. Vorbei am Wetterkreuz schmaler, steiler Anstieg auf Naturboden bis zur Kapelle, wo man mit unglaublichem Rundblick auf das Saalachtal belohnt wird. Auf Forst- und Asphaltstraße geht es bergab, am „Feldweg nach Unken“ zurück zur Starttafel.
- **U4: Kinderhotel Post Runde:** Mittel, 6,60km Länge, Gesamtanstieg 105hm
Auf der mittellangen, in sanftem Auf und Ab gehaltenen Kinderhotel Post Runde bewegt man sich in der unberührten Saalachtaler Landschaft. Entlang des „Gseingsteiges“ mit dem Zaunlehrpfad über blühende Wiesen, im Wald bis zur Grenze. Vorbei am Kraftwerk führt der flache Schotterweg auf der Josefsallee neben der Saalach, am Kinderhotel vorbei kehrt man zum Dorfplatz zurück.
- **U5: Adeg Maier Runde:** Mittel, 7,80km Länge, Gesamtanstieg 110hm
Die grüne Adeg Maier Runde ist ein Naturerlebnis der besonderen Art. Startet auf Asphalt zum Freizeitzentrum. Auf nahezu ebenen, befestigten Naturwegen mit einer Steigung im Wald ist man richtig Aschauerklamm, vorbei an der Kapelle Reith und bergab zur Saalach unterwegs. In der unverfälschten, eindrucksvollen Naturlandschaft begleiten einen rechts Felsen und links wildes Wasser.
- **U6: Löffler Runde:** Schwer, 14,30km Länge, Gesamtanstieg 185hm
Lange, anspruchsvolle Strecke für geübte Läufer und Walker und sportlich Ambitionierte zum Trainieren. Die Löffler Runde startet flach entlang der Saalach vorbei am Schütterbad in der unvergleichlichen Saalachtaler Umgebung, führt weiter bei Au vorbei an der Kapelle bergauf nach Reith und dann bergab zur Saalach, wieder am Bad vorbei zurück nach Unken.

Wagrain – Kleinarl

Tel. +43 (0)6413/8448

- **Laufstrecke I: Länge: 12 km**
Entlang der Kleinarler-Ache: Direkt vom Ortskern, entlang der Kleinarler Ache bis zum Jägersee

- **Laufstrecke II: Länge: ca. 7 km hin und retour**

Start beim Gasthof „Alte Schmiede“ – bei der Kneippanlage vorbei bis zur Wagrainerstrasse/Tankstelle – nach dem Restaurant „Mennerhäusl“ weiterführende Promenade bis Lehenriedel folgen – kleine Brücke überqueren und Promenade nach Schwaighof bis zur Glasfabrik „Gasperlmaier“ folgen – entlang des Schwaighofbaches wieder retour

- **Laufstrecke 3: Öbristköpflrunde länge ca. 4 km**

Beginn: Start: Oberhalb vom „Fischlbauer“ am Parkplatz entlang des Forstwegs bis zur Lackenkapelle, danach leicht ansteigend zum „Öbristbauer“ nach dem Bauernhof ca. 1km entlang der Güterwegstrasse zum Parkplatz. Sehenswürdigkeiten: Lackenkapelle

Weitere schöne Laufstrecken erhalten Sie im Tourismusverband Wagrain: Tel: 06413/8448

Wald – Königsleiten

Tel. +43 (0)6565/82430

- **Entlang der Salzach; Länge: 6 km**

Wegbeschreibung: Start am Bahnhof in Vorderkrimml – entlang der Salzach und dem Tauernradweg nach Wald

Weißbach bei Lofer

Tel. +43 (0)6588/8321

- **Weißbach 1: Weißbach Runde:** Mittel, 1,70 km Länge, Gesamtanstieg 80hm

Kurze aber anspruchsvolle Runde, startet auf gemischtem Untergrund flach zum Naturparkmal Seisenbergklamm, dann mit einem steilen Anstieg zum Hoisn-Kreuz und von dort auf Asphalt wieder bergab zurück zur Starttafel in Weißbach.

- **Weißbach 2: Frohnwies Runde:** Leicht, 4,80 km Länge, Gesamtanstieg 45hm

Die grüne flache Frohnwies Strecke eignet sich perfekt zum Genießen und Entspannen. Gleich beim Start die Bundesstraße queren, dann geht es entlang der Saalach am Radweg, nach Hacker Bauern überquert man die Saalach Richtung Frohnwies und am „Feldweg zu Dorf“ auf gemischtem Untergrund kommt man wieder zum Ausgangspunkt.

- **Weißbach 3: Naturgewalten Runde:** Leicht, 6,40 km Länge, Gesamtanstieg 60hm

Die Kalkriesen der Steinberge begleiten den Benützer auf der Naturgewalten Runde, die auf gemischtem Untergrund in unvergleichlicher, friedvoller Naturlandschaft verläuft. Beginnt parallel zur Saalach, vorbei an der Ferienwiese bis Kleberau, quert Saalach und Bundesstraße. Weiter am Radweg vorbei an der Lamprechtshöhle geh es zurück zur Starttafel.

- **Weißbach 4: Auvogl Runde:** Schwer, 16,20 km Länge, Gesamtanstieg 255hm

Wechselnde Bodenbeschaffenheit und anspruchsvolle Steigungen gestalten die Auvogel Runde höchst interessant. Entlang der Saalach durch blühende Wiesen und Felder bis Strowolln. Weiter mit steilem Anstieg zum Wildental, vor der unglaublichen Kulisse durch die Wildenbachschlucht entlang der Saalach zurück zum Start.

Werfen – Tenneck

Tel. +43 (0)6468/5388

- **Laufstrecke I: Länge: 6 km**

Wegbeschreibung: Start /Ziel: Werfen Markt – Jänergasse – am Sportplatz vorbei – über Salzachbrücke links Richtung Zötzenberg – Weg Nr. 42 folgen bis Tenneck – retour zum Ausgangspunkt

- **Laufstrecke II: Länge: 6 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Werfen Markt – Jänergasse – am Sportplatz vorbei – über Salzachbrücke – nach 300 m rechts – Wanderweg Nr. 34 über Kalchaubauer und Helbersbergbauer – Schlammingbauer über Odersiedlung – Lindenhof retour zum Ausgangspunkt.

- **Laufstrecke III: Länge: 4,5 km Gesamtrunde**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Werfen Markt – Josef-Struber Strasse – oberhalb „Wispelhof“ in den Matthias-Prüllweg – Hirschhöhenstrasse – rechts Richtung Himmlische Wohnung – über Färbergraben – Rettenbachmaierl – Rettenbachgut - Richtung Landgasthof Reitsamerhof nach Pfarrwerfen – überqueren Salzachbrücke – Gasthof Burgblick – links in Schmiedhofgasse - gerade aus nach Werfen.

- **Laufstrecke IV: Länge 9 km Gesamtrunde**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Tenneck – Blühnbachstrasse – nach ehemaligem Sägewerk links (untere Blühnbachstrasse) – entlang des Blühnbachs – vor dem Schloss rechts abbiegen – entlang der oberen Blühnbachstrasse wieder retour.

Werfenweng

Tel. +43 (0)6466/4200

- **Raika-Runde: 4,5 km**

Wegbeschreibung: Die prachtvolle gelbe Strecke führt auf wechselndem Untergrund und eröffnet den Blick auf die herrliche Kulisse des Tennengebirges. Startet auf Asphalt Richtung Ruhdorf, dann folgt man dem Weg neben dem Bach Richtung Wengerau. Die ideale Strecke zum Entspannen und Genießen.

- **Gasthof Hochkönigblick Runde: 4,3 km**

Wegbeschreibung: Diese Runde ist nicht sehr lange aber durchaus anspruchsvoll. Die kupierte Strecke startet bergauf auf gemischtem Untergrund, weiter mit reizvoller Aussicht bis Steinberg, in unvergleichlicher Umgebung bergab über Wiesen- und Waldwege wieder zurück zum Start.

- **Elektro Langeder Runde: 4,15 km**

Wegbeschreibung: In beeindruckender Naturlandschaft ist man auf der grünen Elektro Langeder Runde unterwegs. Abwechslungsreich kupiert, startet mit einem Anstieg zum Gasthof Zaglau, am Bach entlang zurück zur Streckenübersichtstafel nach Werfenweng.

- **Uniqa-Runde: 10,95 km**

Wegbeschreibung: Die blaue Uniqa Runde stellt selbst für geübte Sportler eine Herausforderung dar. Großteils auf Naturboden führt die Strecke immer bergauf bis zu km 4,5, dort wird man mit traumhaften Ausblicken auf den Hochkönig, die Teufelshörner und das Hagengebirge belohnt. Ab km 5 geht es auf befestigtem Untergrund bergab zurück zum Start.

- **Atelier Wolf runde: 3,25 km**

Wegbeschreibung: Die leicht kupierte Atelier Wolf Runde ist ideal für einsteiger und bei Zeitmangel und bietet einen abwechslungsreichen Untergrund. Startet Richtung Lampersbach, vorbei am Marterl und führt dann zurück parallel zum Wenger Bach zur Starttafel. Die einzigartige Naturlandschaft lädt zur Bewegung genauso wie zum Erholen und Genießen ein.

- **Schider Runde: 2,05 km**

Wegbeschreibung: ein Kurs für alle, die „schon lange etwas tun wollen“! die kurze flache Schider Runde führt auf festem Untergrund vorbei am Tennisplatz und dem Eisschützenstüberl, dann kommt man zum Badensee mit der Seealm und dem Wildgehege bis Wimm. Das letzte Stück verläuft auf Asphalt vorbei am Landesschimmuseum zurück zum Ausgangspunkt.

Wolfgangsee – Laufstrecke; Länge 27 km

Tel. +43 (0)6138/8003

Wegbeschreibung: dauermarkierte Laufstrecke rund um den Wolfgangsee

Wolfgangsee - St. Gilgen

Tel. +43 (0)6138/8003

- **Rundweg St. Gilgener Sonnenseite: Länge: 6 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Rathaus am Mozartplatz- nördliche Richtung die Steinklüftstraße entlang bis zur Mondsee-Bundesstrasse – Bundesstrasse überqueren – Fußweg durch den Wald bis zur zweiten Kehre des Güterweges Obenau – über kleine Brücke – durch Wald bis Eingang Steinklüfte – rechts ab – auf Güterweg Obenau – am Plomberghof vorbei bis zu markanter Linkskurve – rechts ab – durch Mischwald – auf Wirtschaftsweg zum Buchberghof – auf Güterweg in mehreren Kehren hinunter zur Bushaltestelle an der Mondsee Bundesstrasse (- nach links Abstecher zum Krottensee empfehlenswert) – vor der Bushaltestelle rechts zum Mühlauerhof – steiler Anstieg bis Bildstock auf Mühlauer Höhe – steil hinunter bis Mondsee Bundesstrasse – überqueren der Bundesstrasse – entlang der alten Mondsee-Strasse auf dem Weg „Rund um den Wolfgangsee“ retour zum Ausgangspunkt.

- **Panorama-Rundweg Zwölferhorn, Länge: 5 km, leicht**

Wegbeschreibung: Ausgangspunkt: Bergstation Zwölferhorn – Auffahrt mit Gondel erforderlich

Plomberg- Runde: Länge 8,5 km

Wegbeschreibung: Start und Ziel bei der Schiffstation beim Fischerwirt Kirche – Rathaus-Steinklüftstraße- über die Bundesstraße-Oberauer Straße –vorbei am Plomberghof-nach 400 m rechts zum Gehöft Buchberg -hinab zur Bundesstraße-diese überqueren - beim Gut Aich rechts über Fürbergstr. - zum Wolfgangsee rechts entlang des Seeufers nach Brunnwinkl – Mondseer Straße bis Minigolfplatz links auf Lienbachweg zurück zum Ausgangspunkt.

Gamswand Höhenlauf Länge 10 km

Wegbeschreibung: Start/Ziel bei der Schiffstation beim Fischerwirt – Seeweg in Richtung Abersee – Ferienhof Lueg – Franzosenschanze über die Bundesstr. – rechts bergauf Forststr. zur Gamswand – Gamswandalm – Gasthaus Weißwand – Skiabfahrt Richtung Laim – links am Laimerlift vorbei Richtung Fuschl/Mozartsteig – Annenquelle – rechts bergab Richtung Laim – Laimerfeld – Hochreithstr. – links hinab zur Bundesstr. diese überqueren – Schwarzenbrunnerstr. – Mozartplatz – rechts bei Rathaus und Kirche vorbei und geradeaus zum Ausgangspunkt zurück.

Fürberg Runde Länge 10 km

Wegbeschreibung: Start und Ziel bei der Schiffsstation beim Fischerwirt – Kirche Mondseerstr. – Brunnwinkl – Fürberg – rechts Weg bis Enzerwinkl – auf gleichem Weg zurück bis Kreuzung vor Gasthaus Fürberg – rechts auf Fürbergstr. zum Gut Aich – rechts durch Winkl – links zum Schlossmairgut – auf Weg rechts der Bundesstr. bis vor Mühlaugut – vorher rechts auf Mühlauer Höhe – hinab zur Bundesstr. – diese überqueren – Mondseestr. bis Minigolfplatz – vorher links auf Lienbacherweg zum Ausgangspunkt zurück.

Wolfgangsee – Strobl

Tel. +43 (0)6138/8003

- **Blinklingmoosrunde: Länge 7 km**

Wegbeschreibung: Start beim Sportplatz in Strobl (Parkmöglichkeit) – Bahndamm bis nach dem Gehöft Pilzner, dann auf Steig links zur Asphaltstraße – auf dieser rechts 50 m, dann wieder auf Bahndamm zurück bis vor das Gehöft Pilzner, dort links ab und auf der Laufstrecke „Rund um den Wolfgangsee“ durch das Blinklingmoos und auf der Seestraße zum Gemeindebad Strobl und zweimal rechts abbiegend zum Sportplatz zurück.

- **Zäpfensteigrunde: Länge 8 km**

Wegbeschreibung: Busbahnhof Strobl (Parkmöglichkeit) – auf Wanderweg gegen Osten (Vocknerweg) unter der Wolfgangger Straße durch zum Gh. Weißenbach – dort rechts ab und über Hotel Bergrose zum Gh. Weberhäusl – dort rechts weiter bis Straßenbiegung. Hier links und sogleich wieder rechts auf Zäpfensteig über Urschlag zum Gh. Mahdhäusl – rechts hinunter bis vor die Bundesstraße – rechts über Steg, unter der

Bundesstraße durch zum Lipphaus – links zum Bahndammweg und rechts über den Sportplatz gerade gegen Osten zurück zum Ausgangspunkt.

- **Strobl – Abersee Rundlauf: Länge 13 km**

Wegbeschreibung: Start beim Sportplatz Strobl (Parkmöglichkeit) – Bahndammweg bis Fitnessparcours, links zum Lipphaus – unter der Bundesstraße durch –rechts über Steg und 100m links der Bundesstraße in Richtung St.Gilgen, dann links auf Schartenstraße ansteigend bis Abzweigung nach rechts auf Weg 15 bis Abersee, dann rechts auf Schulstraße bis zur Bundesstraße – vor dieser links zum Zinkenbach – unter der Bundesstraße durch entlang des Zinkenbaches bis zur Seilbrücke. Nun rechts auf Laufstrecke „Rund um den Wolfgangsee“ bis Gemeindebad in Strobl und zweimal rechts abbiegend zum Sportplatz Strobl zurück.

- **Entlang der Ischler Ache: Länge 9,6 km**

Wegbeschreibung: Start bei der Seeklause – rechts der Ischler Ache auf Wanderweg bis Schlagermühle – links über die Brücke und sogleich rechts auf Güterweg zu Landstr. – rechts kurz hinunter, dann linksufrig entlang der Ache bis zum Steg in Voglhub. Über den Steg dann rechts auf Bachweg bis zur Straße, auf dieser 400 m weiter, dann wieder rechts zur Ache, bis man wieder zur Straße kommt. Weiter auf dieser, dann über die Weißenbachbrücke, dort rechts auf Römerweg flussabwärts bis zur Abzweigung. Hier links auf Höhenweg über Egg bis Wolfgangerstr.. Kurz nach rechts, dann links auf Wiesenweg zu Wegweiser dort rechts über Fichtenweg und Wirerstr. zur Seeklause.

Wolfgangsee - St. Wolfgang

Tel. +43 (0)6138/8003

- **Rieder Runde „WISLI-Teststrecke“ (Wie schnell laufe ich?): Länge: 6 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Kurdirektion St. Wolfgang – Michael Pacher Straße – Markplatz – entlang des Sees über die Untere Rieder-Straße nach Ried bis 100 m nach dem Gasthaus Falkenstein – rechts auf Oberer Rieder-Straße retour zum Ausgangspunkt.

- **Bürglsteinrunde: Länge: 9 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Kurdirektion St. Wolfgang – Gehsteig, später Rad- und Gehweg in Richtung Strobl entlang des Wolfgangsees bis Sportplatz in Berau – rechts auf schmalem Wanderweg zum Waldrand – links auf der Bürglsteinpromenade um den Bürglstein zu Seeklause – weiter auf Wanderweg entlang des Seeufers wieder zum Sportplatz – und retour

- **Aussichtsrunde: Länge: 5,5 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Kurdirektion St. Wolfgang – auf der Straße leicht ansteigend bei der Rudolfshöhe vorbei zum Hauslgut – Richtung Jausenstation Holzerbauer – bis zu Kapelle bei der zweiten Kehre – links abzweigen den Steig bergab – zum Sattelweg hinauf – nach links zum Ahornplatz – gerade weiter zur Kalvarienbergkirche – danach rechts auf einer Schotterstrasse bis Gasthaus „Hupfmühle“ – auf Strasse 100 m links bergab – links zum Marktplatz – retour

- **Schwarzenbach-Runde: Länge: 6 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Gasthof Bürglstein – auf Gehweg Richtung St. Wolfgang – nach Sportplatz links – gelber Markierung bis Waldrand folgen – rechts zum Wolfgangsee – um den Bürglstein zur Seeklause – rechts über Brücke – links über eine Holzstiege zum Achenweg – entlang der Ischl unter der Strasse durch bis zu Holzbrücke vor der Schlagermühle – links über die Brücke - links der gelben Markierung folgen – auf Wiesenweg flussaufwärts – über den Rußbach – gerade weiter bis vor weitere Brücke – rechts entlang des Schwarzenbaches aufwärts bis zur Landesstrasse – links haltend auf der Strasse retour zum Gasthof Bürglstein.

- **Schwarzensee-Runde: Länge: 4,4 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Parkplatz auf der SO-Seite des Schwarzensees – (mit Auto über Russbach bei St.Wolfgang erreichbar) – rechts entlang der Asphaltstraße – dann links auf breiten Wanderweg bis man zum Ausgangspunkt zurück kommt.

Zell am See-Kaprun

Tel. +43 (0)6542/770-0

- **Seepromenade: Länge: 12 km**

Wegbeschreibung: Auf der Seepromenade ist es möglich den Zeller See komplett zu umrunden. Der Westteil der Promenade verläuft fast ausschließlich direkt neben dem Seeufer. Der östliche Teil der Promenade führt auf einem Gehsteig entlang der Seeuferstraße. Kaum Höhendifferenz.

Nordic Walking Angebote & Training

Nordic Walking, das ist Gehen, Dehnen und Kraftübungen mit Stöcken – ein Ganzkörper-Training. Im Frühjahr 1997 wurde **Nordic-Walking** in Finnland als Sommertrainingsmethode der Spitzenathleten aus den Bereichen Langlauf und Biathlon vorgestellt. Durch die Verwendung von Stöcken mit einem speziellen Handschlaufsysteem wurde eine Ganzkörpertrainingsart entwickelt, die sowohl das Herz Kreislaufsystem als auch 90% der gesamten Muskulatur trainiert.

Nordic Walking Arena in Altenmarkt-Zauchensee,

Tel. +43 (0)6452/5511

- **Eckwald-Rundweg: Länge: 5,2 km (Schwierigkeitsgrad: mittel)**

Kurzbeschreibung: Der Eckwald-Rundweg führt über den zauberhaften, südlich gelegenen Eckwald. Vom Ausgangspunkt erfolgt ein leichter Anstieg zum Eckwald. Anschließend führt der Rundweg zurück zum Ausgangspunkt.

- **Enns-Rundweg: Länge: 5 km (Schwierigkeitsgrad: leicht)**

Kurzbeschreibung: Der Ennsweg führt rund um den idyllischen Ort Altenmarkt, an der Enns, auf den geschichtlichen Spuren der Römer, eingebettet in eine zauberhafte Bergkulisse. Vom Ausgangspunkt geht es der Hauptstraße entlang bis vor die Autobahnunterführung, zum Fluss Enns. Vorbei an Wiesen und Feldern, nach der dritten Ennsbrücke wieder zurück zum Ausgangspunkt.

- **Feuersang-Koppen-Rundweg: Länge: 5,1 km (Schwierigkeitsgrad: schwer)**

Kurzbeschreibung: Der Feuersang-Koppen-Rundweg führt über den Schlatterberg durch den Wald zum Berggasthof Winterbauer. Anschließend durch den bewaldeten Feuersang-Rücken mit leichtem Abstieg zurück zum Ausgangspunkt.

- **Orts-Rundweg: Länge: 10,7 km (Schwierigkeitsgrad: mittel-schwer)**

Kurzbeschreibung: Der Orts-Rundweg führt entlang der Enns zum Römerweg vorbei an Wiesen und Feldern. Weiter geht's am Eckwaldweg zurück zum Ausgangspunkt.

- **Schwemmburg-Rundweg: Länge: 4,5 km (Schwierigkeitsgrad: schwer)**

Kurzbeschreibung: Der Schwemmburg-Rundweg ist ein abwechselnd leicht ab- und aufsteigender Waldsteig. Er führt vorbei an der Jausenstation Habersatt und dem Herzgsellbauer. Anschließend zurück zum Ausgangspunkt.

- **Strims-Rundweg: Länge: 7,4 km (Schwierigkeitsgrad: schwer)**

Kurzbeschreibung: Der Strims-Rundweg ist ein auf mittlerer Höhe gelegener Wald-Rundweg mit Blick auf den Almkessel Zauchensee. Erster markanter Punkt dieses Weges ist der Zauchensee. Durch den Strims-Wald, vorbei an den Strimsalmen erreichen Sie die Kehre vor dem Schlanningsattel. Weiter führt der Weg durch den Wald vorbei an der Oberzauchenseealm zurück zum Ausgangspunkt.

- **See-Rundweg: Länge: 1,9 km (Schwierigkeitsgrad: leicht)**

Kurzbeschreibung: Die See-Runde führt leicht abwärts rund um den Zauchensee und zurück zum Ausgangspunkt.

Nordic Walking Kurse in Abtenau jeden Mittwoch von 16.00 -18.00 mit Gästekarte kostenlos, Anmeldung am Vortag bis 18.00 Uhr Tel. +43 (0)6243/3644

Nordic Walking Grundkurs in Annaberg - Lungötz

Wöchentliches kostenloses Schnuppern (mit Gästekarte), um diese bewegungsschonende Art des Gehens zu erlernen. Infos und Anmeldung bei WM Sport 2000, Schwarzenbacher: Tel. +43 (0)6463/7852

Nordic Walking in Bad Vigaun – 9 beschilderte Routen – von 2 km bis 10 km für Anfänger und Leicht Fortgeschrittene, sowie die Schlenkenrouten für Fortgeschrittene. – Einstiegstafeln im Ortszentrum und im Kurpark Bad Vigaun, Tel. Tourismusverband +43 (0)6245 /84116, Fax 82876. Nordic-Walking-Pläne erhältlich im Tourismusverband und im Medizinischen Zentrum St. Barbara, Bad Vigaun sowie unter www.bad-vigaun.at und www.badvigaun.at

Wöchentlich Nordic-Walking-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene – Auskunft im Tourismusbüro +43 (0)6245/ 84116, Fax 82876, Verleih von Nordic-Walking-Stöcken im Tourismusverband Bad Vigaun, Am Dorfplatz 11, 5424 Bad Vigaun, Büroöffnungszeiten: Montag bis Freitag von 8.30 – 12.00 und von 14.30 bis 16.30 Uhr, Tel. +43 (0)6245 84116

Nordic Walking Routen in Anthering – Nordic Walking Training für Anfänger (Ausrüstung kann gemietet werden) Info: Elisabeth Fink Tel. +43 (0)6223/2216 – Antheringer Erlebniskarte sind unter anderem auch 6 Nordic Walking Touren mit genauer Wegbeschreibung enthalten. Erlebniskarte erhältlich beim TVB Anthering Tel. +43 (0)6223/2279 um Euro 2,-

Nordic Walking Kurse und Wanderungen in Bad Gastein– Auskünfte im Tourismusverband Bad Gastein, Tel. +43 (0)6432/3339-560

Nordic Walking in Bischofshofen, beschilderte Routen – Tel. +43 (0)6462/2471

Nordic Walking in Bramberg, Anmeldung im TVB +43 (0)6566/7251

Nordic Walking in Eben im Pongau

- **Walking Eben süd:** Länge 5 km (leichte Laufstrecke)
Wegbeschreibung: Start Parkplatz Sportzentrum – Badeseestraße – Schartelhofgasse – nach Autobahnüberführung links – nach 150 m links (Talwanderweg) bis zur Ennsbrücke – entlang der Enns bis zur Bahnunterführung – Weg Nr. 3 folgen bis Eben
- **Walking Alleerunde:** Länge 3,5 km (leichte Laufstrecke)

Wegbeschreibung: Start Parkplatz Monte Popolo (Richtung Zentrum) – Pöttlgasse – Allee – links Gehweg ins Zentrum – bei Gasthof Ebnerwirt links abbiegen – Pöttlgasse retour bis Monte Popolo

Nordic Walking in Embach mit Ute (staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin). jeden DI von Mai - Oktober
Infos und Anmeldungen unter: Tel. +43 (0)6543/7215 TVB Embach

Nordic Walking Workshop Maria Alm - Treffpunkt TVB Maria Alm, Jeden Mittwoch, von 16.00-18.00 Uhr,
Anmeldung bis Dienstag, 18.00 Uhr im TVB oder Intersport Maria Alm, Preis: Euro 12,- pro Person, mind. 5 Personen

Nordic Walking in Mariapfarr

Nordic Walking im größten Wegenetz Österreichs: Auf einer Gesamtlinge von 119 km finden unsere Gäste, 15 bestens ausgeschilderte Nordic Walking Wege, mit einer Länge von 3,1 km bis 14,5 km, Anstiegslängen von 600 m bis 6.100 m und einem Höhenunterschied von 400 m.

Nordic Walking Kurse werden angeboten

Info: Tourismusverband Mariapfarr: T. +43 (0)6473/8766 www.sonnengarantie.at

Nordic Fitness Sports Park – Grossglockner-Zellersee

zwischen Bruck-Fusch-Ferleiten-St.Georgen-Gries, TVB Grossglockner-Zellersee Tel. +43 (0)6545/729

Flachau Nordic Walking Einführungskurse und geführte Touren, auch geführte High-Walking Touren werden vom Sportanbieter, Fun & Pro in Flachau angeboten, Ansprechpartner: Rupert Pichler, Tel. 06457 2161, www.fun-pro.com, sportcamp@fun-pro.com,

Nordic Walking Training für Anfänger und Fortgeschrittene in der Gruppe. Fallenegger Bernadette – Tel. +43(0)664/5044393

Nordic Walking in Fuschl am See. Nordic-Walking- & Laufstreckenkarte im Tourismusbüro erhältlich.
(Streckenbeschreibungen siehe oben unter Punkt „Die schönsten Laufstrecken“.)

Wals Nordic Walking Trainerin Frau Elisabeth Pfenig, A-5071 Wals, Tel. ++43/662/827250, e-mail: pfenig@utanet.at

Nordic Walking in Faistenau. Anmeldung im TVB Faistenau Tel. +43 (0)/6228/2314

Nordic Walking in Filzmoos. beschilderte Routen, Tel. +43 (0)6453/8235. Einführungskurse und geführte Touren werden vom Outdoor Center „Filzmoos aktiv“ angeboten: Tel. +43 (0)664/2027221.

Nordic Walking Kurse und geführte Touren für Fortgeschrittene im Grossarlal

Kurs, Beratung, Test, Verkauf und Verleih: Intersport Lackner, 5611 Grossarl, Tel. +43 (0)6414/269

Grundkurs: Kurs mit Wanderung, 2 Tage mit je 2 Stunden, Euro 15,- p.P. inkl. Stockverleih

Almwanderung: mit fachkundiger Anleitung, ca. 4-5 Stunden, Euro 15,- p.P. (inkl. Transfer und Stockverleih)

Termin: laut jeweiligem Wochenveranstaltungskalender im TVB Tel. +43 (0)6414/281, Treffpunkt jeweils 9.30 Uhr bei Intersport Lackner – Sondertermine auf Wunsch, Info Intersport Lackner Tel. +43 (0)6414/269

Nordic-Walking-Routen in Grödig am Fuße des Untersberges:

- Route 1: (15,8km)
Info St.Leonhard – entlang Königsseeache bis Marktschellenberg –Zentrum, über den Gastagweg wieder retour – Hangendenstein-Brücke überqueren und entlang Waldweg-Eisteichstraße zurück zur Info.
- Route 2: (9,9km)
Info St.Leonhard – über die Drachenlochstr. zum Gossenleier Forstweg – bis Grödig-Kellerstraße, – durch Ortszentrum – , bei der Feuerwehrzeugstätte entlang des Mitterweges wieder zurück zur Info.

Ausrüstung kann gemietet werden. Info: Tourismusverband Grödig, Tel.+43 (0)6246/73570, email: info@groedig.net

Nordic Walking Angebote & Training in Hallein / Bad Dürrnberg - 11 beschilderte Routen – von 2,0 km bis 11,1 km für Anfänger und Fortgeschrittene. Fitness-Parcours beim Ausgangspunkt Parkplatz Zinkenlift. Verleih von Nordic Walking Stöcken beim Info-Stand Bad Dürrnberg. Nordic Walking Pläne erhältlich im Tourismusverband Hallein / Bad Dürrnberg

Folgende Routen werden angeboten:

- Runde 1 – Panoramarunde 5,8 km (Bad Dürrnberg)
- Runde 2 – Bad Dürrnbergrunde 3,7 km, leichte Route (Bad Dürrnberg)
- Runde 3 – Zinkenrunde 7,9 km (Bad Dürrnberg)
- Runde 4 – Zinkenüberlunde 2,0 km (Bad Dürrnberg)
- Runde 5 – Teststrecke 2,0 km (Hallein)
- Runde 6 – Halleiner Altstadttrunde 3,1 km
- Runde 7 – Burgfriedrunde 6,5 km (Hallein)
- Runde 8 – Salzachrunde 11,1 km (Hallein)
- Runde 9 – kleine Riferrunde 5,6 km (Hallein-Rif)
- Runde 10 – große Riferrunde 10,5 km (Hallein-Rif)
- Runde 11 – Powerrunde 8,1 km (Hallein-Rif)

Nature.Fitness.Park® Lungau – Mauterndorf

- **Route Steindorf 6,30 km, Höhensumme 110 m, Asphalt: 73,6 %, Fahrweg: 25,5 %, Fußweg: 0,9 %**
Die abwechslungsreiche Strecke Steindorf führt durch den mittelalterlichen Ortskern von Mauterndorf an der Burg vorbei über Stampfl und St. Gertrauden nach Steindorf und am Mauterndorfer Flugfeld wieder zurück zum Ausgangspunkt in der Ortsmitte.
- **Route Begöriach 4,2 km, Höhensumme: 185 m, Asphalt: 21,4 %, Fahrweg: 47,6 %, Fußweg: 31,0 %**
Die Strecke Begöriach startet im Ortszentrum und führt an der Kirche St. Wolfgang vorbei in Richtung Hammer. Über einen romantischen Pfad verläuft die Route wieder an St. Wolfgang vorbei bis vor Begöriach und dann zurück nach Mauterndorf.
- **Route Hammer 5,5 km, Höhensumme 95 m, Asphalt: 21,4 %, Fahrweg: 46,4 %, Fußweg: 32,1 %**
Die Route Hammer ist im ersten Streckenverlauf gleich wie die Route Begöriach. Vom Skizentrum aus geht dann die Strecke über einen alternativen Pfad direkt zurück zum Ausgangspunkt.
- **Route Trogalm 4,8 km, Höhensumme: 345 m, Asphalt: 0,0 %, Fahrweg: 47,9 %, Fußweg: 52,1 %**
Auf 1945 m Seehöhe startet die Trogalmroute am Großeck. Gut erreichbar ist sie mit der 8er Kabinenbahn vom Skizentrum Mauterndorf aus. Die Strecke führt dabei an Almhütten und Bergwiesen vorbei und bietet garantiert atemberaubende Ausblicke über den Lungau und das angrenzende Umland.
Info: TVB Mauterndorf, Tel. +43 (0)6472/7949

Nature.Fitness.Park Lungau - Unternberg

2 gut ausgeschilderte Routen mit insgesamt 10,6 km Länge durch naturbelassene Umwelt. Ausgangspunkt für beide Trails ist der Dorfplatz, dann bis zur Brücke Neustatt und am linken Murofer bis Neggerndorf - hier teilen sich die zwei Routen.

- **Die Ötzsteigroute 5,3 km, Höhensumme 105 m**, führt rechts über die Murbrücke, mit leichtem Anstieg in den Wald und am Fuße des Schwarzenbergs wieder nach Unternberg und ins Ortszentrum zurück.
- Für die **Lärchensteigroute, 5,3 km, Höhensumme 140 m**, überquert man erst die Bundesstraße, geht dann bergwärts und auf halber Höhe des Mitterbergs führt ein Steig bis in den Mitterbergweg, welchen man talwärts und direkt zum Ausgangspunkt zurück geht. Viele weitere Möglichkeiten zum Nordic Walking auf beschilderten Wanderwegen. Info und Stöckeverleih: TVB Unternberg, Tel. +43 (0)6474/6214-18

Nordic Walking in Ramingstein – 1. Lungauer Nature Fitness Park

Kontakt: Wolfgang und Melitta Ferner, Dr. Lainerstr. 305, 5591 Ramingstein, Mail: melitta.ferner@chello.at, www.nordic-lungau.com

Lungauer Nature Fitness Park – in Ramingstein gibt es **3 unterschiedliche Trails** von 3,7 bis 8,5 km Länge, auf welchen Sie die wunderschöne Landschaft, eingebettet in den Lungauer Nockbergen, durchwalken, durchlaufen und durchwandern können. Auf diesen drei Strecken, dem Promenadentail, Knappentail und Karneralmtail kommen Sie am alten Marmorsteinbruch, dem Silberbergwerk, der künstlerischen Felsenpromenade mit Naturlehrpfad, dem Kulturbahnhof und vielen anderen schönen Sehenswürdigkeiten von Vergangenheit und Gegenwart vorbei. Zwischendurch, wenn Sie sich lockern, können Sie den malerischen Ausblick auf das Wahrzeichen von Ramingstein, die Burg Finstergrün, genießen.

Nordic Walking in Weißpriach

Tel. +43 (0)6473/7014 -14

- **Laufstrecke und Nordic Walking Strecke 1**
Seekreuzrunde: ca. 6 km, leicht
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt Gemeindeplatz Weißpriach - Richtung Schwaig – Auenweg bis zum Sägewerk - entlang der Gemeindestraße ca. 1km in Richtung Talschluß - beim Anfang Forstweg weiter entlang Seekreuzwegrunde Nr.49 - und wieder zurück zum Ausgangspunkt. Fast keine Höhenmeter.
- **Nordic-Walking Strecke 2**
Weißpriachrundweg ca. 4 Stunden Gehzeit, mittel
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt Gemeindeplatz Weißpriach ca. 200m Richtung taleinwärts entlang der Landesstraße und bei Kreuzungspunkt Schwaig links abbiegen, über kleine Brücke gehen und dem Wegverlauf Nr.47 im Wald folgen bis Hinterweißpriach - ca. 500m taleinwärts entlang der Gemeindestraße - beim Bichlbauer rechts hinauf den Forstweg Nr. 47 bis Sonndörfel - hinab zum natürlichem Bachverlauf (Longa) - Überquerung der Landesstraße und dann über St. Rupert (Filiakirche) zurück zum Ausgangspunkt.
- **Nordic Walking Strecke 3**
Fanningberg-Parkplatz: ca.1,5 Stunden Gehzeit, mittel
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt Gemeindeplatz Weißpriach – Richtung Fanningberg entlang des Wanderweges Nr.52 der ständig steigt bis zum Parkplatz der Fanningbergbahnen. ca. 350 Höhenmeter
- **Nordic Walking Strecke 4**
Aiblrundweg: ca. 3 Stunden Gehzeit, mittel
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt Parkplatz Fanningberg – entlang Weg Nr.48 - dann Richtung Sauschneideralm - entlang der Liftrasse zurück zum Ausgangspunkt

Nordic Walking Lungau:

Trainer Hr. Jäger, Tel. +43(0)676 9352879 oder +43(0)664 5776585 , e-mail: nordic-walking-jaeger@aon.at ; Fr. Sabine und Fr. Elfriede Santner, Tel. +43 (0)/6472/8207 , e-mail: info@oerglwirt.com; Reha-Sport Gesundheits- u. Rehabilitatives Training Tel. +43 (0)/699/10497020 www.rehasport-lungau.com
 Haradal - Sport & Outdoorcenter Lungau, Tel. +43 (0)/6472/7363, e-mail: haradal@aon.at Markt 54 5570 Mauterndorf
 Trainer: Familie Ferner; Kontaktadresse TVB Ramingstein-Karneralm, Gemeindeplatz 223, 5591 Ramingstein, Tel. +43 (0)6475/805

Nordic Walking in Seekirchen am Wallersee

Nach tel. Vereinbarung mit Irene Fink, Nordic Walking- und Wirbelsäulentrainerin.
 Es werden keine Stöcke zur Verfügung gestellt.

Nordic Walking.Fitness.Park in Wald/Königsleiten und Krimml

6 perfekt ausgeschilderte Nordic.Walking.Strecken für Einsteiger und Fortgeschrittene, Qualifizierte Trainer vermitteln in Theorie- und Praxiseinheiten für jeden Anwender ein spezifisches Angebot.
 Infos unter: TVB Wald/Königsleiten, Tel. +43 (0)6565/8243, info@wald-koenigsleiten.at, www.wald-koenigsleiten.info und Tourismusbüro 5743 Krimml, Tel. +43 (0)/6564/72390, www.krimml.at

Piesendorf und Niedersill Nordic Walking, Nordic-Walking für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahre.

Ein Trainer der mit dem Salzburger Gütesiegel der Sbg. Ärztekammer für Fitness und Gesundheitssport ausgezeichnet ist, zeigt die richtige Technik, damit sie alle Vorteile des Nordic-Walkings für ihre die Gesundheit und ihr Wohlbefinden nutzen können. Jeden Mittwoch um 18.00 Uhr, auf Anfrage jederzeit möglich, Treffpunkt: Tourismusbüro Niedersill, Anmeldung: bis 12.00 Uhr beim TVB 06548/8232, Unkostenbeitrag: € 5,-/Person, incl. Stöcke

NordicWalking Strecke in Piesendorf: Naglköpflrunde über Unterholz/Burgeck

Ausgang/Ziel:TVB Niedersill oder Walchen/Kirche, Gehzeit:3 Stunden
 Schwierigkeitsgrad:schwer, Höhendifferenz: 600 m, Rundtrail

Nordic Walking Strecken in Russbach

- **Jungbrunnenweg:** Rundweg oberhalb von Rußbach; Länge: 4,5 km
 Wegbeschreibung: Der Jungbrunnenweg beginnt beim Gemeindeamt Rußbach. Der erste Abschnitt Richtung Rinnberg Weg Nr. 203 entlang des romantischen Baches. Nach 1 km - links - durch den hügeligen Wald - Berggasthof "Zum Hias" und zurück in den Ort.
- **Rinnbergalm:** Ausgangspunkt: Gemeindeamt Rußbach Weg Nr. 203 nach Rinnbergalm, Bodenbergl, Turnaualm, Postalm, Angerkaralm, Traunwand, Gamsfeld,
- **Rußbacher-Höhenweg Paß Gschütt:** Rundwanderweg Gehzeit: ca 2 Stunden Hotel Kerschbaumer - vor Pension Salzburgia rechts abbiegen. Anstieg in den Wald - romantischer Weg durchs Löckenmoos. - Rußeggbbauer - rechts - kurz Paß Gschütt Bundesstraße - links Alte Paß- Gschüttstraße zurück in den Ort.
- **Rußbach – Schneckenwand:** Rundwanderweg Gehzeit: ca 2 Stunden Gemeindeamt: Richtung Rinnberg - beim Schranken links Richtung Falleneggbauer - vorbei am Oberstöcklhof - durch den Wald - Oberhalb der Forststraße (Schneckenwand-Fossilien-Fundstelle). Forststraße nach links -Richtung Neualm - Kreuzung nach Rußbach

- **Rußbach – Neualm:** Hotel Kerschbaumer - Richtung Neualm Gehzeit ca 3 - 4 Stunden, Ev. zurück über die Schneckenwand nach Rußbach.
- **Rußbach- Alte Paß Gschütt -Straße** Nr. 219 Schattauforstraße Nr. 215 Triebenbachstube Rundwanderweg Alte Paß Gschütt -Straße (219) nach 100 m Bundesstraße Gosau - Forststraße - Kreuzung rechts - Kreuzung links Mittelstation - Teich - Fußweg nach Rußbach.

Alle Forststraßen in Rußbach sind hervorragend zum Nordic Walking geeignet. (Siehe auch Tennengauer Wanderbuch und Wanderkarte.)

Der Ausgangspunkt unserer **Nordic Walking Genuss Expedition** befindet sich beim Wasserpark.

Unsere 2 km lange Teststrecke hilft Ihnen beim persönlichen Fitnessstest. Die Stationen zeigen, wie man Muskulatur, die Wirbelsäule und das Herz- Kreislaufsystem richtig in Schuss hält.

Das Nordic-Walking-Netz auf den schönsten, ausgewählten Wanderstrecken reicht von leichten Rundwegen im Tal, bis zu Almwanderungen und Höhenwanderungen. Nach einem „beschwingten Aufstieg“ mit der Rußbacher Hornbahn genießen Sie die wunderbare Nordic Walking Tour zur Edtalm im Wandergebiet Dachstein West. Herrlicher Panoramablick über unser Rußbachtal, zum Dachsteingletscher und den wildgezackten Gosaukamm. Jede Woche gibt's eine kostenlose Einführung in die Nordic Walking Technik . Nordic-Walking Ausrüstung können Sie auch im Infobüro ausleihen.

Nordic Walking Uttendorf/Weißsee - Zahlreiche Strecken mit unterschiedlichen Streckenprofilen für Einsteiger & Fortgeschrittene, geführte Nordic Walking Touren Buchung/Auskunft: Tourismusbüro Uttendorf/Weißsee, Tel. +43 (0)6563/8279-0

Salzburger Sonnenterrasse, Goldegg-St.Veit-Schwarzach

Übersichtliche Streckenbeschreibung, unterschiedlichste Streckprofile je nach Leistungsvermögen, geführte Nordic Walking Touren, Technischulungen, Walken mit Pulskontrolle, Spezieller Walkingtest mit anschließender Trainingsberatung, Schuh- und Stockberatung.

Buchung und Auskunft im Tourismusbüro, Tel.+43 (0)6415/7520, www.sonnenterrasse.at

Nordic Walking in Sankt Johann-Alpendorf

- **Fitnesspark Sankt Johann: Länge: insgesamt 14,2 km**
Ausgangspunkte sind das Kraftwerk Plankenau (Klammrunde: 8,4 km) und die Berufsschule (Hahnbaumrunde: 5,8 km). An den Einstiegsstellen sind Panoramatafeln mit Höhendiagramm, Länge, Schwierigkeitsgrad und Beschaffenheit der Strecken aufgestellt.

Nordic Walking Kurse in St. Martin jeden Donnerstag von 10.00 -12.00 Uhr mit Gästekarte kostenlos, Anmeldung bei Sport Max: Tel. +43 (0)6463/64009

St. Wolfgang - Nordic Walking Lehrer und Ausrüstungsverleih, Reisebüro ProTravel, , www.protravel.at, Tel. +43 (0)6138/2525

Nordic Walking Anmeldung erforderlich; Nordic Walking, professionell betreut ; Nordic Waking Kurse und Schnupper-Kurse im Tennishotel Wolfgangsee, 5360 St. Wolfgang, www.tennis-hotel.at , Tel. +43 (0)6138/2277 Broschüre Laufen und Nordic Walking in den Büros der Wolfgangsee Tourismus Gesellschaft erhältlich, Laufrouen auf www.wolfgangsee.at

Nordic Walking in Thalgau – Kneipp Aktiv Club Thalgau

Kontakt: Sylvia Gassner, 5303 Thalgau, s.gassner@sbg.at, Tel. +43 (0)664/ 5300993, Website:
<http://www.salzburg.at/miniweb/kneippthalgau/>

Nordic Walking Kurse und Wanderungen in Wagrain mit Herrn Gerald Schützenhofer, Anmeldungen und genaue Auskünfte Herr Schützenhofer Tel. +43 (0)6413 8373 oder beim Tourismusverband Wagrain Tel. +43 (0)6413 8448

Nordic Walking in Wald-Königsleiten

Im **NORDIC.WALKING.FITNESS.PARK -KRIMML/WALD-** erwarten den Besucher nicht nur perfekt ausgeschilderte Strecken, sondern auch qualifizierte Trainer (Instructoren der nationalen Verbände), welche für Einsteiger und Fortgeschrittene ein spezifisches und abwechslungsreiches Programm bereit halten. 7 Nordic.Walking.Strecken stehen zur Verfügung! Nähere Infos beim Tourismusbüro Wald/Königsleiten, Tel. 43 (0)6565/8243 www.wald-koenigsleiten.info

Nordic Walking Anbieter in Zell am See-Kaprun:

Fun & Trekking Sport, Sigmund-Thun-Str. 74, 5710 Kaprun, Tel. +43 (0)654/8070 oder +43(0)664/2010818,
burgi@kaprun.at, www.kaprun.at/burgi