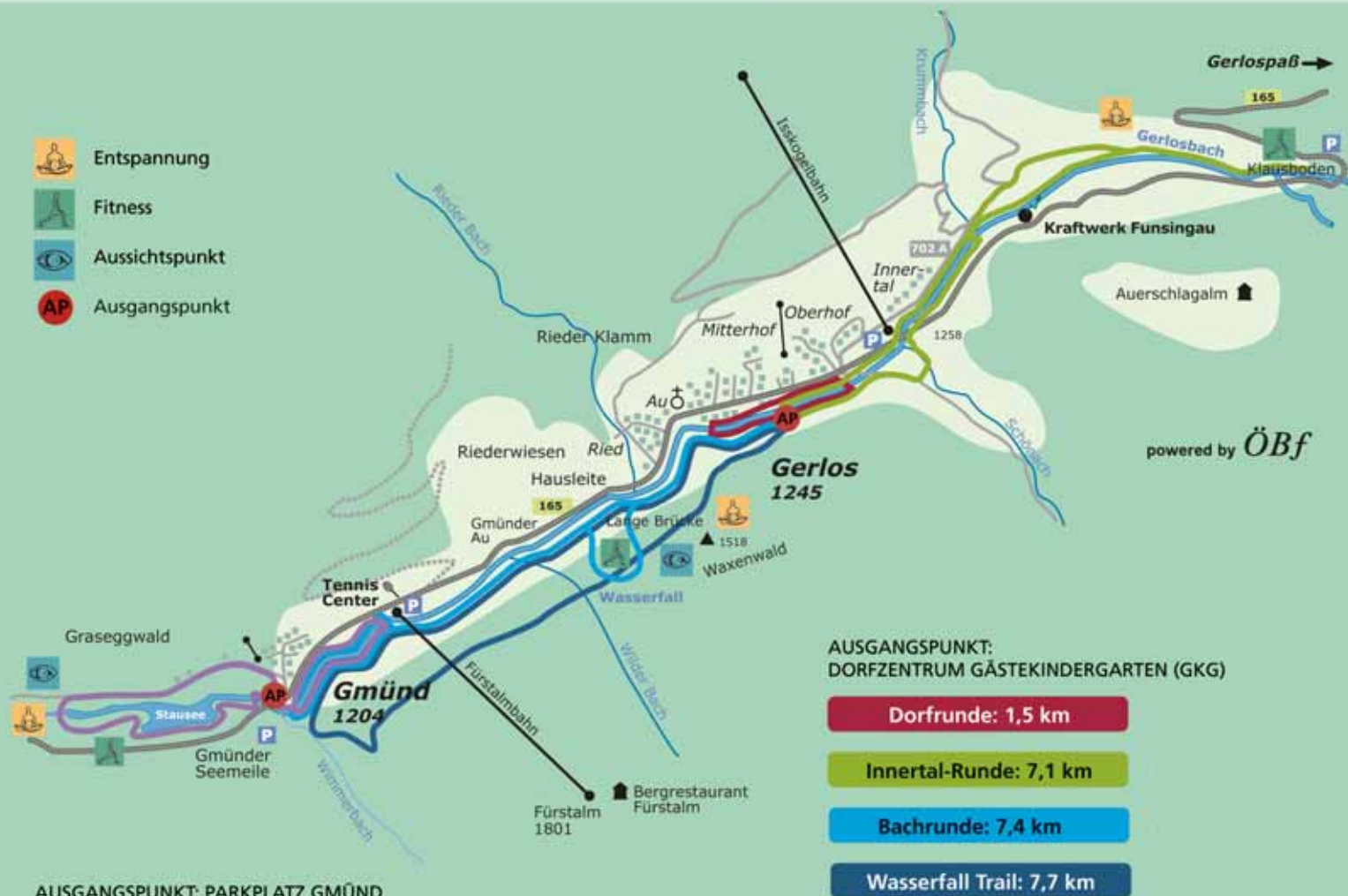


GERLORUNNING GERLOS NORDICWALKING

52 Kilometer, 7 Strecken, 3 Ausgangspunkte!

Egal ob Jogging, Running, Alpine-Running, Walking, Nordic-Walking oder Nordic-High-Walking, die landschaftliche Vielfalt und Schönheit rund um Gerlos und die Lage „am Wasser“ bietet immer ein nachhaltiges Naturerlebnis für den ausdauer- und erlebnisorientierten Gast.

In unserer neu konzeptionierten Lauf- und Nordic Walking-Region finden sich erlebnisorientierte Trails und anspruchsvolle alpine Steige für den Sportler genauso wie ideal geeignete Strecken für den Neueinsteiger.



AUSGANGSPUNKT: PARKPLATZ GMÜND

Gmünder Seemeile: 4,9 km

● **AUSGANGSPUNKT: DORFZENTRUM GÄSTEKINDERGARTEN (GKG)**

Dorfrunde: 1,5 km



▶ 1461 m ▲ 5 m ⚙▲ 6 m/km ● 1252 m
▲ 9 hm ⚡ 2% ⚙⚡ 0,5% ○ 1244 m



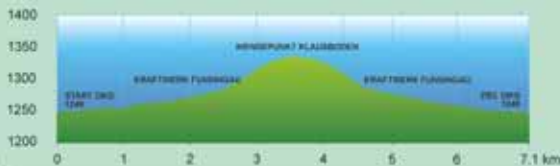
Streckenprofil: flach verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Untergrund: Schotter- und Asphaltwege

Streckenverlauf: Vom Gästekindergarten nach Westen immer am Gerlosbach entlang. Über die erste Brücke und sofort wieder entlang des Baches Richtung Osten bis zur übernächsten Brücke. Wieder auf die andere Bachseite wechseln und zurück zum Start. Diese Strecke ist als Anfängerstrecke und auch als Tempolauftrecke geeignet.

Innertal-Runde: 7,1 km



▶ 7131 m ▲ 60 m ⚙▲ 14 m/km ● 1345 m
▲ 100 hm ⚡ 10% ⚙⚡ 1,3% ○ 1249 m



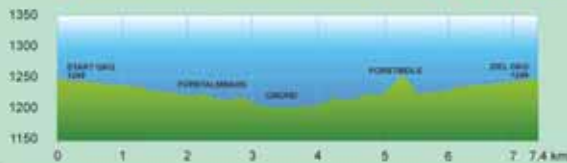
Streckenprofil: leicht kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Untergrund: Schotterwege, Wald- und Wiesenwege

Streckenverlauf: Vom Gästekindergarten nach Osten meist am Gerlosbach entlang. Ab dem Kraftwerk entlang des Baches zuerst über Wiesenwege und dann auf einem Waldweg vorbei an einem Entspannungspunkt bis zur Wende am Klausboden. Zurück meist ein ähnlicher Streckenverlauf, ab dem Kraftwerk nur am Bach entlang.

Bachrunde: 7,4 km



▶ 7395 m ▲ 32 m ⚙▲ 13 m/km ● 1255 m
▲ 94 hm ⚡ 14% ⚙⚡ 0,7% ○ 1203 m



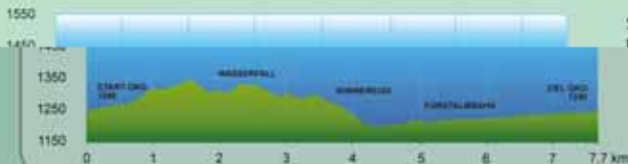
Streckenprofil: leicht kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Untergrund: Schotterwege, Wald- und Wiesenwege

Streckenverlauf: Vom Gästekindergarten nach Westen am Gerlosbach entlang bis zur Brücke vor Gmünd. Die Bachseite wechseln und weiter Richtung Osten bis zur Fürstalmbahn. Hier wieder die Bachseite wechseln und weiter bis zur Forstmelle. Die Forstmelle in die Runde einbauen und dann am Bach entlang zum Startpunkt zurück.

Wasserfall Trail: 7,7 km



▶ 7671 m ▲ 48 m ⚙▲ 31 m/km ● 1350 m
▲ 237 hm ⚡ 20% ⚙⚡ 1,9% ○ 1203 m



Streckenprofil: anspruchsvoll kuppig verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Untergrund: Schotterwege, Waldtrails und Wiesenwege

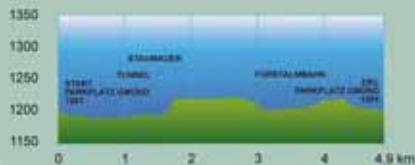
Streckenverlauf: Vom Gästekindergarten über den Forstweg hinauf bis zur Abzweigung in den Wald. Weiter auf einem sehr wurzeligen aber sehr abwechslungsreichen Trail vorbei am Wasserfall bis zum Wimmeregg. Ein kurzes steiles Stück führt hinab zum Gerlosbach. Am Bach entlang zurück zum Start.

● **AUSGANGSPUNKT: GMÜND PARKPLATZ**

Gmünder Seemeile: 4,9 km



▶ 4909 m ▲ 25 m ⚙▲ 12 m/km ● 1223 m
▲ 59 hm ⚡ 30% ⚙⚡ 0,7% ○ 1190 m



Streckenprofil: flach verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Untergrund: Schotterwege, Asphalt- und Wiesenwege

Streckenverlauf: Vom Startpunkt weg am Stausee entlang bis zum Tunnel. Durch den Tunnel durch und über die Stauwand. Über einen kurzen und steilen Anstieg zum Grasseggweg. Am Almhof vorbei hinunter zur Bundesstrasse. Die Strasse queren und am Bach entlang bis zur Fürstalmbahn. Auf der anderen Bachseite zurück zum Start.

GERLOS RUNNING GERLOS NORDICWALKING



Spezielles Leitsystem zur Tempo- und Pulskontrolle

Damit jeder problemlos die ideale Strecke für sich finden kann, sind die Strecken mit einem speziellen Leitsystem ausgestattet. Neben der Information zu Richtung, Streckenlänge und Streckenschwierigkeit und der Kennzeichnung als Lauf- oder Nordic Walkingstrecke sind auch die gelaufenen Kilometerabschnitte exakt ausgewiesen. So kann jeder Läufer oder Nordic Walker z.B. die Einhaltung seiner individuellen Tempo- und Pulsvorgaben aus den medizinischen Check-ups sofort selbst kontrollieren.

gerlos
im Zillertal



Klassifikation der Lauf- und Nordic Walkingstrecken

Die Strecken in der Lauf- und Nordic Walking-Region Gerlos erfüllen die Laufland Tirol Richtlinien der Tiroler Landesregierung und der Tirol Werbung. Dies garantiert Ihnen qualitativ hochwertige Strecken, die von Experten ausgesucht, geprüft, markiert und entsprechend klassifiziert wurden.

Lauf- und Nordic Walkingstrecken

-  **blauer Richtungspfeil + Piktogramme = LEICHT**
leichte Lauf- und Nordic Walkingstrecken, die vorwiegend flach verlaufen und vor allem für den Einsteiger und leicht Fortgeschrittenen geeignet sind
 -  **roter Richtungspfeil + Piktogramme = MITTELSCHWIERIG**
leicht kuptierte Strecke, die sich vor allem an fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker richten
 -  **schwarzer Richtungspfeil + Piktogramme = SCHWIERIG**
anspruchsvoll kuptierte Strecke vor allem für Fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker mit entsprechenden Ansprüchen an ihre Trainingsstrecken
-  auch als Winter-Lauf- und Nordic Walkingstrecke geeignet.



INFORMATIONEN ZUM LAUFLAND TIROL: www.laufland.tirol.at
www.tirol.gv.at/laufen

KONZEPTION + REALISATION: [kaltschmid /tomaselli](mailto:kaltschmid/tomaselli)
www.ka-to.at, office@ka-to.at

GERLOSRUNNING GERLOS NORDIC WALKING

Training im Gleichgewicht

Auch der Wellnessaspekt steht in Gerlos im Vordergrund. Training an den Entspannungs- und Fitnesspunkte entlang der Strecken ergänzen das Ausdauertraining und bringen den Körper ins Gleichgewicht.

Ideale Urlaubshöhe

Die durchschnittliche Höhenlage der Strecken von 1200 bis 1400 m stellt einen zusätzlichen leichten Höhenreiz für den Körper dar, der vor allem die Sauerstoff-Transportfunktion verbessert, was einen sehr wesentlichen Trainingseffekt bedeutet.

AUSGANGSPUNKT: STAUSEE

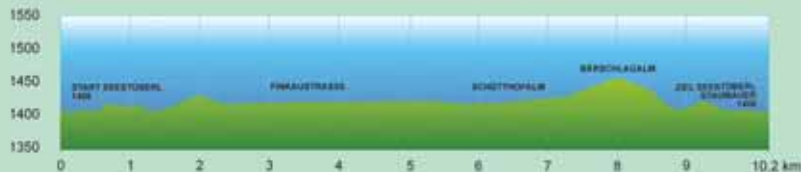
Stauseerunde: 10,2 km

2-Seen-Runde: 13,2 km



● AUSGANGSPUNKT: STAUSEE

Stauseerunde: 10,2 km

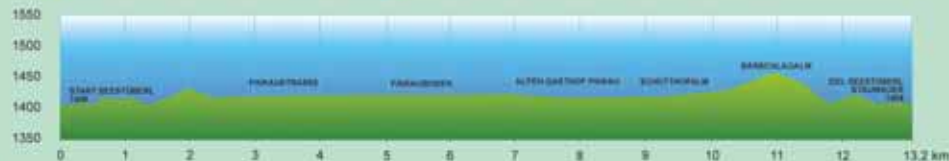


▶ 10211 m ▲ 29 m ●▲ 10 m/km ● 1459 m
▲ 106 hm ⚡ 12% ⚡ 0,5% ○ 1407 m

Streckenprofil: leicht kuptert verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Untergrund: Schotterwege, Asphalt-, Wald- und Wiesenwege

Streckenverlauf: Vom Startpunkt weg entlang der Nordseite des Stausees über Wald- und Wiesenwege bis zum Larmachbach. Weiter auf der Ostseite des Sees auf der Finkaustrasse bis zur Brücke bei der Schütthofalm. Zurück Richtung Start am See entlang, vorbei an den Almen und dem Entspannungspunkt und am Ende noch über die Dammkrone.

2-Seen-Runde: 13,2 km



▶ 13232 m ▲ 29 m ●▲ 8 m/km ● 1459 m
▲ 107 hm ⚡ 12% ⚡ 0,4% ○ 1407 m

Streckenprofil: leicht kuptert verlaufende Lauf- und NW-Strecke
Untergrund: Schotterwege, Asphalt-, Wald- u. Wiesenwege

Streckenverlauf: Die Runde verläuft gleich wie die Stauseerunde, jedoch geht's ab der Höhe der Schütthofalm am Finkaubach entlang bis zur Finkau und beim Alpengasthof vorbei wieder zurück bis zur Schütthofalm.

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