

## Anreise

**Auto:** Von der Olympiastadt Innsbruck erreichen Sie das Stubaital in ca. 20 Min. über die Brennerautobahn (Europabrücke), Ausfahrt Schönberg, der erste Ort des Stubaitales – weiter nach Mieders, Telfes, Fulpmes und Neustift. Oder mautfrei entlang der alten Brennerstraße bis Schönberg (ca. 35 Min. Fahrzeit).

**Öffentliche Verkehrsmittel:** Mit Bahn, Flugzeug oder Bus bis Innsbruck. Ab Innsbruck Hauptbahnhof führt eine direkte Buslinie ins Stubaital (bis nach Neustift/Mutterberg). Die Busse verkehren täglich. Fahrplan auf [www.stubai.at](http://www.stubai.at). Fulpmes und Telfes erreichen Sie auch per Stubaitalbahn. Abfahrt Innsbruck Hauptbahnhof.

**Bahn:** Zielbahnhof ist Innsbruck Hauptbahnhof, von dort mit Bus oder Stubaitalbahn ins Stubaital.

**Flugzeug:** Flug bis Innsbruck. Vom Alpenflughafen Innsbruck mit dem Taxi, Bus oder dem Hoteltransfer ins Stubaital. Flug bis nach München oder Salzburg – ein Flughafentaxi ins Stubaital ist buchbar. Ab Innsbruck führen eine direkte Buslinie und die Stubaitalbahn ins Tal.



Tourismusverband Stubai Tirol  
Stubaitalhaus, Dorf 3  
A-6167 Neustift im Stubaital

Tel. +43 (0)50 1881-0  
Fax +43 (0)50 1881-199

[info@stubai.at](mailto:info@stubai.at)  
[www.stubai.at](http://www.stubai.at)



LAUFEN | NORDIC WALKING

# Run & Walk Park Stubai

10 Laufstrecken, 8 Startpunkte, 80 Kilometer

Ausgangspunkt **Schlick 2000** und **11er Lifte Talstation**

① **Stubai-Line: 18,0 km**  Seite 08

Ausgangspunkt **Serlesbahnen**

② **Oweges-Runde: 4,0 km**  Seite 10

③ **Stollensteig-Tour: 5,3 km**  Seite 10

**Zulauf Gallhof-Runde: 2,1 km**  Seite 11

Ausgangspunkt **Serlesbahnen** und **Schönberg**

④ **Schönberg-Connection: 4,6 km**  Seite 11

Ausgangspunkt **Serles**

⑤ **Waldraster-Jöchel-Run: 6,0 km**  Seite 12

Ausgangspunkt **Schlick 2000**

⑥ **Gallhof-Runde: 11,1 km**  Seite 12

Ausgangspunkt **Kreuzjochbahn Mittelstation**

⑦ **Schlicker-Almen-Runde: 6,6 km**  Seite 13

Ausgangspunkt **11er Lifte Talstation**

⑧ **Moos-Runde: 3,2 km**  Seite 14

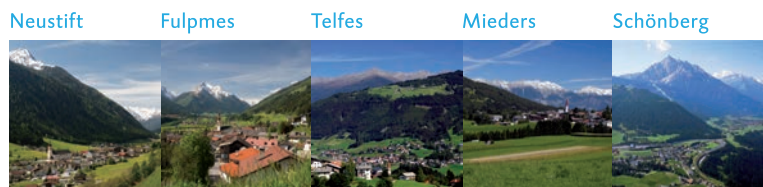
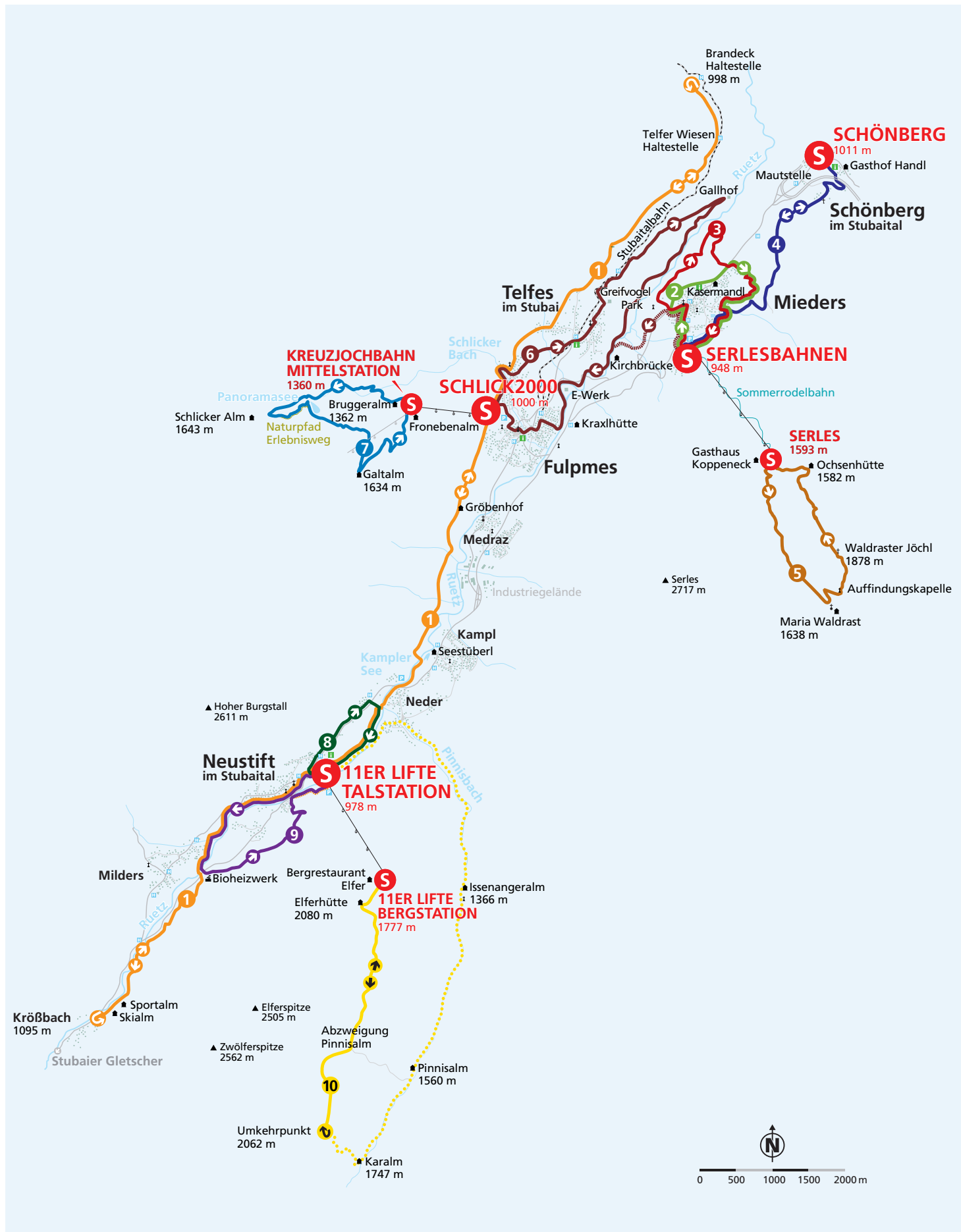
⑨ **Franz-Senn-Lauf: 5,7 km**  Seite 14

Ausgangspunkt **11er Lifte Bergstation**

⑩ **Panorama-Höhenlauf: 10,2 km**  Seite 15



# Streckenübersicht Run & Walk Park Stubai



# Lauferlebnis Stubaital

10 Laufstrecken, 8 Startpunkte, 80 Kilometer

Eingebettet in 109 Dreitausender und 80 Gletscher präsentiert das Stubaital Laufstrecken in ungewöhnlichen Höhen mit einzigartigem Panorama. Lauffreunde erleben umgeben von der beeindruckenden Stubai Bergwelt einmalige Höhepunkte und ein abwechslungsreiches Streckenangebot. Von flachen Wegen, die entlang des gesamten Tals führen, bis hin zu anspruchsvollen Höhenlaufstrecken mit faszinierenden Ausblicken hat das Stubai alles zu bieten. Die alpine

Landschaft mit atemberaubenden Wasserschauspielen, von Wasserfällen über Gebirgsseen, macht die Region zu einem unvergleichlichen Naturschatz. Anfänger bis Laufprofis - hier kommen alle Sportler auf ihre Kosten und können nicht nur den Körper in Höchstform bringen, sondern auch Geist und Seele in der traumhaften Berglandschaft des Stubaitals in Einklang bringen.



## Run & Walk Park – Statement Daniel Peer (Mittelstreckenläufer):

„Da ich selber schon viele Jahre meiner sportlichen Laufbahn die abwechslungsreichen Trainingsmöglichkeiten auf den Wegen und Pfaden im Stubaital nütze, finde ich die Eröffnung des Run & Walk Park Stubaital eine einzigartige Möglichkeit, die Tourismusregion „laufend“ von ihrer schönsten Seite kennenlernen zu können. Aus persönlicher Erfahrung, kann ich nur jedem empfehlen dieses Angebot zu nutzen, egal ob für Anfänger(in) oder ambitionierte(r) Läufer(in), ob auf flachen Asphaltstrecken oder wunderschönen Trailstrecken. Es ist ein wahres Lauparadies im Herzen Tirols.“



## Spezielles Leitsystem zur Tempo- und Pulskontrolle

Ob Profisportler mit persönlichem Trainingsplan, ambitionierter Hobbysportler mit ehrgeizigen Zielen oder absoluter Run & Walk-Anfänger mit einer großen Portion Neugier – durch das spezielle Leitsystem der acht abwechslungsreichen Touren findet jeder Sportler seine ideale Strecke. Neben Informationen zu Richtung, Streckenlänge und Schwierigkeit sind im Run & Walk Park Stubai auch die einzelnen Kilometerabschnitte exakt ausgewiesen. So können Läufer und Nordic Walker ihre persönlichen Tempovorgaben, ihren Trainingspuls und ihre individuelle Trainingsintensität jederzeit selbst kontrollieren und einhalten.



## Klassifikation der Lauf- und Nordic Walkingstrecken

Die Strecken des Run & Walk Parks erfüllen die Laufland Tirol Richtlinien der Tiroler Landesregierung und der Tirol Werbung. Dies garantiert Ihnen qualitätsvolle Strecken, die von Experten ausgesucht, geprüft, markiert und entsprechend klassifiziert wurden.



### Blauer Richtungspfeil + Piktogramme = LEICHT

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



### Roter Richtungspfeil + Piktogramme = MITTELSCHWIERIG

Leicht hügelige Strecke, die sich vor allem an fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker richtet.



### Schwarzer Richtungspfeil + Piktogramme = SCHWIERIG

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



### Grauer Richtungspfeil + Piktogramme

Bei einer größeren Anzahl parallel verlaufender Strecken werden diese neutral in grau gekennzeichnet.



Laufstrecke



Nordic Walkingstrecke



Berglaufstrecke



# Streckenprofile



In den Streckenprofilen finden Sie alle wichtigen Informationen zu der jeweiligen Strecke. Die Streckenprofile sind numerisch gereiht und nach Ausgangspunkt gegliedert.

## Die Stubai-Line

Die Stubai-Line stellt das Herzstück des Run & Walk Parks Stubai dar. Auf dieser Strecke genießt man das gesamte vordere Stubaital entlang der Sonnenhänge bzw. direkt am Talgrund. Sie ist in beiden Richtungen durchgehend beschildert und so konzipiert, dass ein jederzeitiger Einstieg möglich ist. Die exakt ausgewiesenen Kilometerabschnitte ermöglichen es den Läuferinnen und Läufern die Länge bzw. den Trainingsumfang individuell zu gestalten. Zudem verbindet die Stubai-Line auch 2 der Hauptstartpunkte und ermöglicht so auch ein einfaches Kombinieren verschiedener Strecken im Run & Walk Park.

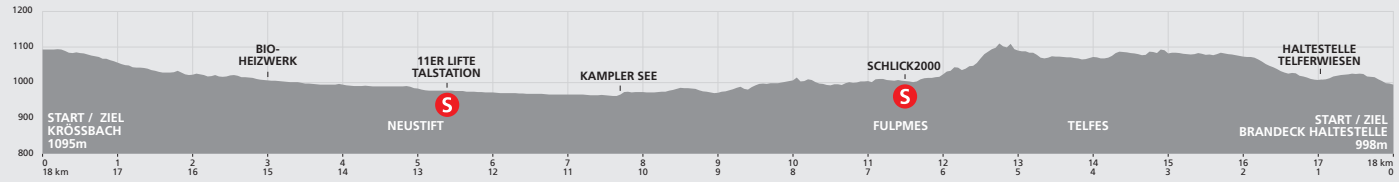
Kurze Tempoläufe auf den zahlreichen flachen Abschnitten, lange Läufe als optimales Training für einen Marathon oder einfach nur ein genüsslicher Run in den Morgen- oder Abendstunden, die Stubai-Line bietet vielfältige Möglichkeiten für jeden Anspruch. Und das in wirklich traumhaft schönem Ambiente.



# ① Stubai-Line: 18,0 km



▶ 18000 m    △ 77 m    ø▲ 20 m/km    ● 1111 m  
 ▲ 352 hm    ≧ 26 %    ø≧ 0,8 %    ○ 963 m



**Ausgangspunkt:** **Schlick 2000** und **11er Lifte Talstation** In beide Richtungen beschildert!

**Kurzcharakter:** Volle 18 Kilometer in eine Richtung durchs vordere Stubaital!  
 Perfekt für einen langen Trainingslauf oder auch beliebig lange Trainingsstrecken auf den verschiedenen Teilabschnitten.

**Untergrund:** Asphalt, Schotterstraßen

## Variante Stubai-Line

Die Stubai-Line führt in Neustift direkt durch das Dorfzentrum. Die Strecke ist flach und führt auf kürzestem Weg weiter dem Tal entlang. Wer das geschäftige Treiben im Ort „umlaufen“ möchte, kann unsere vorgeschlagene (und beschilderte) Variante wählen. Man muss auf dieser zwar ein paar Höhenmeter bewältigen, kommt dafür aber in den Genuss einer aussichtsreichen und ruhigen Dorfumrundung.

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

## ② Oweges-Runde: 4,0 km

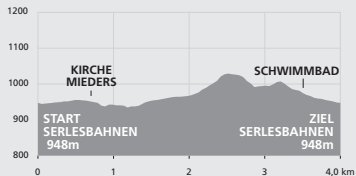


▶ 4024 m    △ 95 m    ∅ ▲ 32 m/km    ● 1030 m  
▲ 128 hm    ∑ 24 %    ∅ ∑ 2,4 %    ○ 935 m

**Ausgangspunkt:** Serlesbahnen

**Kurzcharakter:** Kurze, leicht kupierte Runde rund um Mieders, ideal für Einsteiger oder einen kurzen, aber intensiven, Trainingslauf.

**Untergrund:** Asphalt, Schotterstraße



## ③ Stollensteig-Tour: 5,3 km



▶ 5316 m    △ 146 m    ∅ ▲ 52 m/km    ● 1029 m  
▲ 276 hm    ∑ 54 %    ∅ ∑ 3,1 %    ○ 865 m

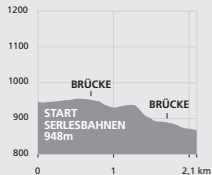
**Ausgangspunkt:** Serlesbahnen

**Kurzcharakter:** Mittellange Trailrunde rund um Mieders, für Läufer, die eine sportliche Herausforderung suchen.

**Untergrund:** Waldwege, Asphalt, Schotterstraße



## Zulauf Gallhof-Runde: 2,1 km

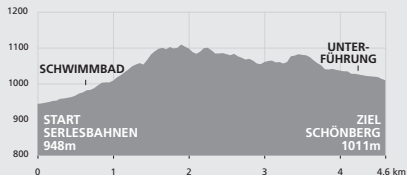


**Ausgangspunkt:** Serlesbahnen

**Kurzcharakter:** Kurze, zum Teil steile Zulaufstrecke, führt von Mieders zur Gallhofrunde und weiterführend an die Stubai-Line.

**Untergrund:** Asphalt, Waldwege

## ④ Schönberg-Connection: 4,6 km



▶ 4599 m    △ 156 m    ø▲ 52 m/km    ● 1111 m  
▲ 240 hm    ≧ 32 %    ø≧ 3,6 %    ○ 946 m

**Ausgangspunkt:** Serlesbahnen und Schönberg

**Kurzcharakter:** Mittellanger Trailrun, abwechslungsreiche Strecke für ein perfektes Training im Gelände!

**Untergrund:** Asphalt, Schotter, Wanderwege

**In beide Richtungen beschildert!**

▶ Streckenlänge in Meter

△ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter

ø▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km

● höchster Punkt

▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter

≧ maximale Steigung in Prozent

ø≧ durchschnittliche Steigung in Prozent

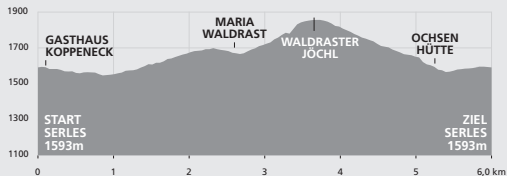
○ niedrigster Punkt



## 5 Waldraster Jöchl-Run: 6,0 km



▶ 6020 m    △ 191 m    ∅ ▲ 65 m/km    ● 1859 m  
▲ 391 hm    ∑ 52 %    ∅ ∑ 5,2 %    ○ 1548 m



**Ausgangspunkt:** **Serles** (Serlesbahnen Bergstation)

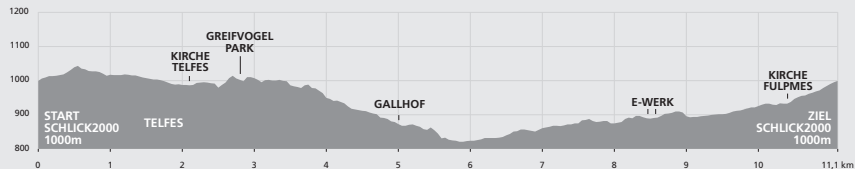
**Kurzcharakter:** Anspruchsvolle, abwechslungsreiche Runde, mit einigen Anstiegen. Konditionsstarke Läufer erwartet ein traumhafter Ausblick am Waldrasterjöchl.

**Untergrund:** Schotter, Wanderwege

## 6 Gallhof-Runde: 11,1 km



▶ 11114 m    △ 67 m    ∅ ▲ 34 m/km    ● 1044 m  
▲ 373 hm    ∑ 26 %    ∅ ∑ 2,0 %    ○ 821 m



**Ausgangspunkt:** **Schlick 2000**

**Kurzcharakter:** Mittellange, sehr abwechslungsreiche Strecke mit schöner Landschaft zum Genießen während des Trainings!

**Untergrund:** Asphalt, Schotter, Waldwege

## Run & Walk Park – Statement Gregor Schlierenzauer:

„Laufen ist für mich mehr als nur Training. Das Stubaital hat wirklich schöne teils anspruchsvolle Laufstrecken, die ich gerne beim Heimtraining nutze. Ich finde es super, dass dieses Angebot im Run & Walk Park zusammengefasst ist. 80 km beschilderte Laufstrecken sind beachtlich und eine Bereicherung der sportlichen Möglichkeiten unseres Tales.“



### ⑦ Schlicker-Almen-Runde: 6,6 km



▶ 6631 m    △ 237 m    ∅▲ 59 m/km    ● 1674 m  
▲ 388 hm    ∟ 36 %    ∅∟ 4,8 %    ○ 1356 m

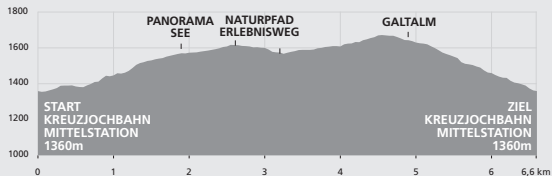
**Ausgangspunkt:**

**Kreuzjochbahn Mittelstation**

**Kurzcharakter:**

Anspruchsvolle Runde für ambitionierte Läufer, die teilweise mit der Originalstrecke der Berglauf EM 2009 ident ist. Führt durch wunderschönes Almgelände mit atemberaubenden Blick auf die Schlicker Kalkkögel. Schotter, Wanderwege

**Untergrund:**



▶ Streckenlänge in Meter

△ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter

∅▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km

● höchster Punkt

▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter

∟ maximale Steigung in Prozent

∅∟ durchschnittliche Steigung in Prozent

○ niedrigster Punkt

## 8 Moos-Runde: 3,2 km



▶ 3201 m  
▲ 22 hm

△ 8 m  
∑ 4 %

∅ ▲ 7 m/km  
∅ ∑ 0,6 %

● 987 m  
○ 967 m

Ausgangspunkt:

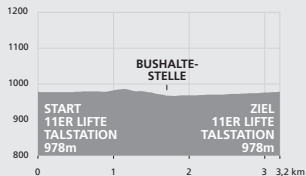
**11er Lifte Talstation**

Kurzcharakter:

Flache, kurze Runde; für Einsteiger oder schnelle Trainingsläufe bestens geeignet.

Untergrund:

Asphalt



## 9 Franz-Senn-Lauf: 5,7 km



▶ 5718 m  
▲ 140 hm

△ 32 m  
∑ 30 %

∅ ▲ 24 m/km  
∅ ∑ 1,8 %

● 1083 m  
○ 978 m

Ausgangspunkt:

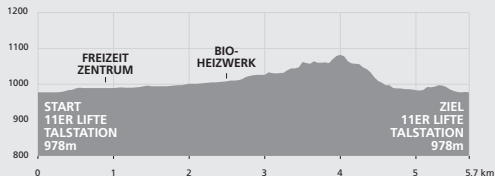
**11er Lifte Talstation**

Kurzcharakter:

Mittellanger Crosslauf auf wunderschönen Wegen, ideal für ein variantenreiches Training.

Untergrund:

Asphalt, Wald, Wanderwege



## ⑩ Panorama-Höhenlauf: 10,2 km

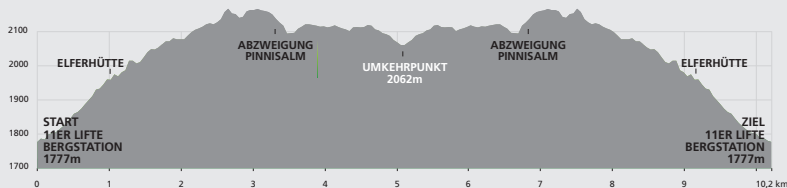


▶ 10157 m  
▲ 707 hm

△ 305 m  
⌈ 56 %

∅▲ 70 m/km  
∅⌈ 3,9 %

● 2169 m  
○ 1777 m



**Ausgangspunkt:** 11er Lifte Bergstation

**Kurzcharakter:** Anspruchsvolle Höhenlaufstrecke in alpinem Ambiente mit traumhaftem Panoramablick auf die Bergwelt von Stubai- und Pinnistal.

**Untergrund:** Schotterwege, alpine Steige

**Tipp für Konditionsstarke:**

Man kann vom U-Turn aus über steile Bergwege hinunter zur Karalm gelangen, von dort durchs wunderschöne Pinnistal hinaus ins Stubaital und zurück zum Startpunkt nach Neutsift laufen. Vom U-Turn aus sind dies knappe 10 km mit einer Höhendifferenz von 1100 Hm.

**Achtung: keine eigene Laufstreckenbeschilderung!**



▶ Streckenlänge in Meter

▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter

△ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter

⌈ maximale Steigung in Prozent

∅▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km

∅⌈ durchschnittliche Steigung in Prozent

● höchster Punkt

○ niedrigster Punkt

# STUBAI – EIN TAL VOLL STARKER SOMMERMOMENTE

Ein Sommer im Stubaital. Das bedeutet Bewegung und Genuss in einzigartiger Landschaft. Das imposante Gletschertal mit etlichen Dreitausendern und in der Sonne gleißenden Eisfeldern eröffnet Sportlern, Genussmenschen und Familien mit Kindern schier endlose Möglichkeiten.



Dazu trägt die herrliche Naturkulisse der Stubaier Alpen, aber auch die ständige Weiterentwicklung der Infrastruktur und der Urlaubsangebote bei. So gibt es einige Neuheiten, wie die Seven Summits Stubai, die Stubai Super Card, eine Eisgrotte am Stubaier Gletscher und den Scheibenweg in der Schlick 2000 zu entdecken. Bewährte Highlights, wie der WildeWasserWeg, das Genussprogramm und der BIG Family Stubai Sommer-Club werden selbstverständlich auch wieder angeboten.





[www.stubai.at](http://www.stubai.at) / Andre Schönherr

Einen besonderen Adrenalin-Kick erlebt man in den Hochseilgärten des Tals. Das Gefühl von Freiheit hoch über dem Tal bieten gleich drei Aussichtsplattformen im Stubaital, die Gipfelplattform TOP OF TYROL am Stubaier Gletscher auf 3210 m, der „StubaiBLICK“ auf 2160 m im Wandergebiet Schlick 2000 sowie die größte begehbare Sonnenuhr im Alpenraum im Wander- und Klettergebiet Elfer. Entdecken Sie die einzigartige Stubaier Natur und genießen Sie regionale Stubaier Kostbarkeiten.





# Serviceite

Tel. Vorwahl Österreich: +43

## ÄRZTE (Allgemeinmediziner):

Dr. Anton Ranalter, Scheibe 39, A-6167 Neustift i.St., Tel. 05226/2214

Dr. Hannes Gleirscher, Stubaitalstraße 104, A-6167 Neustift i.St., Tel. 05226/2737-0

Dr. Jonel Turkonje, Stubaitalstraße 88, A-6167 Neustift i.St., Tel. 05226/30053

Dr. Somavilla, Riehlstraße 32a, A-6166 Fulpmes, Tel. 05225/62257

Dr. Josef Nagiller, Dorfstraße 6, A-6142 Mieders, Tel. 05225/62939

## PHYSIOTHERAPEUTEN und MASSEURE:

Im Stubaital stehen Ihnen viele Fachkräfte in den Bereichen Massagen, Physiotherapie, Gesundheit und Beauty zur Verfügung.

Mehr Infos dazu auch beim  
TOURISMUSVERBAND STUBAI TIROL  
Stubaitalhaus, Dorf 3  
A-6167 Neustift im Stubaital  
Tel. 0501 881-0  
info@stubai.at  
www.stubai.at





# Run & Walk Basics



Inhalt · max2, Copyright 2011

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

Neben einer Einführung zum Wieder-Erlernen der natürlichen und entspannten **LAUFTECHNIK** haben wir auch einen Überblick über **TRAININGSBEREICHE**, **TRAININGSZIELE** und **TRAININGSPROGRAMME** abgedruckt.

Außerdem können Sie sich an zwei exemplarischen **TRAININGSPLÄNEN** orientieren und Ihre Trainingsgestaltung bezüglich dem Wechsel von **TRAINING** und **ERHOLUNG** überprüfen.



## Natürliches Laufen

LEICHTFÜSSIG UND VERLETZUNGSFREI MIT DER OPTIMALEN TECHNIK!

Wir zeigen Ihnen die wesentlichsten Elemente auf, um dem von Natur aus gegebenen Stil näher zu kommen:

### LAUFEN IST SPRINGEN!

Eine gekräftigte Rumpfmuskulatur und ein stabiler Oberkörper garantieren eine optimierte Kraftübertragung in Laufrichtung. Bleiben Sie „groß und kräftig“ und vermeiden Sie beim Landen ein Einknicken in der Hüfte. Setzen Sie den Fuß parallel zur Laufrichtung auf.

Achten Sie auch darauf, dass Ihre Armbewegung korrekt ist, denn die Arme sind der „Taktgeber“ unserer Beine. Sie schwingen locker und zügig ohne Überkreuzen in Richtung Brust. Wenn die Armbewegung zu wenig ausgeprägt ist, werden Sie die Schultern bewegen und damit Ihren Oberkörper zu stark rotieren!

## Das Zusammenspiel der Muskeln beim Laufen

Die Gravitationskraft wird von den Muskeln der Bein-streckerschlinge {A} aufgenommen. Dadurch werden die elastischen Eigenschaften der Muskulatur akti-viert und ein verbesserter Abstoß generiert.

In der Flugphase muskuläre Entspannung resultierend aus einer reflektorischen Verkürzung der Beinbeuger-schlinge {B} aufgrund der vorhergehenden maximalen Hüft- und Kniestreckung. In der Schwungphase des Beines pendelt die Ferse Richtung Gesäß.

Am Ende der hinteren Schwungphase wird ein ent-spannter Kniehub eingeleitet und das Vorschwingen des Unterschenkels beginnt. Vor dem Fußaufsatz ist das Kniegelenk leicht gebeugt und der Bodenkontakt wird unter dem Körperschwerpunkt realisiert.



## Lauf ABC

Technikübungen zur Verbesserung der Lauf-Bewegungsstruktur

### Sprunggelenksarbeit / Dribblings

Bei dieser Übung bleiben Sie am Stand und imitieren den Beginn der Stützphase beim Laufen. Heben Sie die Ferse eines Beines und rollen Sie impulsiv vom Ballen zur Ferse ab, während das andere Bein am Stand bleibt. Wiederholen Sie diesen Ablauf mit dem anderen Bein, versuchen Sie den Beinwechsel in eine flüssige Bewegung umzusetzen und steigern Sie die Frequenz.



Übungsdauer:  
ca. 20-30 sek,  
3-5 Wiederholungen

### Kniehublauf / Skippings

Führen Sie die Knie abwechselnd Richtung Brust und landen Sie auf dem Fußballen unter dem Körperschwerpunkt. Achten Sie dabei auf eine aufrechte Körperhaltung, einen entspannten Fuß und eine rhythmisierte Bewegung. Eine Körperrücklage zur Erleichterung der Hüftbeugung ist zu vermeiden.



Übungsdauer:  
ca. 10-20 sek,  
2-3 Wiederholungen

### Anfersen / Kick-backs

Beim Anfersen führen Sie die Ferse mit einer schwungvollen Bewegung zum Gesäß. Achten Sie auf einen rhythmisierten Beinwechsel, auf eine aufrechte Körperhaltung und setzen Sie den Fuß am Ballen unter dem Körper auf.



Übungsdauer:  
ca. 15-20 sek,  
3-5 Wiederholungen

## Vertikale Sprünge

Aus einem sehr langsamen Lauf heraus versuchen Sie nur durch einen kurzen intensiven Kraftimpuls des jeweiligen Beines in die Höhe zu springen. Unterstützen Sie ihre Bein Streckung durch eine aktive Armarbeit, ohne dass die Arme dabei zu weit vor dem Körper oder hinter dem Körper schwingen.



Übungsdauer:  
ca. 30-80 Meter,  
2-3 Wiederholungen

## Sprunglauf

Steigern Sie Ihr Lauftempo und gehen Sie dabei in Schrittsprünge über. Versuchen Sie dabei sowohl in die Höhe als auch in die Weite zu springen. Neben einer impulsiven Bein Streckung ist auch die vorhergehende Hüftstreckung charakteristisch für den Sprunglauf. Achten Sie dabei auch auf einen optimalen Kniehub des anderen Beines und auf eine aktive Armarbeit.



Übungsdauer:  
ca. 20-50 Meter,  
2-3 Wiederholungen

## Die Dosis entscheidet.

### Sind Training und Regeneration im Gleichklang?

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







### Aktiv entspannen!

Echte Entspannung und damit die bestmögliche Vorbereitung auf eine neuerliche Beanspruchung stellt sich nur ein, wenn wir ganz bewusst bei der Sache sind. Dabei ist es unwesentlich, welche Entspannungstechnik wir verwenden, ob Sauna oder Wellnessoase, ob Bioenergetik oder autogenes Training oder einen einfachen Spaziergang. Die Entspannung stellt sich ein, wenn die innere Einstellung dementsprechend ist. Also aktiv abschalten und die Erholungsfähigkeit trainieren. Verwechseln Sie Entspannung jedoch nicht mit Abwechslung!



# Lauf-Trainings-ABC

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

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



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

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

# 12-Wochen Trainingsplan für Laufeinsteiger

**ZIEL:** gesundheitsorientiertes Training  
**VORAUSSETZUNG:** belastungsfähiger Bewegungsapparat;  
 keine gesundheitlichen Probleme (wie Herz-Kreislauf-Probleme);  
 Normalgewicht bis leichtes Übergewicht

	1. Woche: 2 TE	2 Woche: 2 TE	3. Woche: 2 TE	4. Woche: 3 TE	Erläuterungen:
MO	5' 5' 5'			3' 5' 3' 5' 3'	<b>Woche 1 – 4:</b> nur Steigerung d. Umfanges
DI		3' 7' 3'	5' 5' 5' 5' 5'		
MI					
DO				5' 10' 5' 10' 5'	
FR	5' 5' 5' 5' 5'		4' 8' 4' 8' 4'		
SA		3' 7' 3' 7' 3'			
SO				3' 8' 3' 8' 3' 8' 3'	
	5. Woche: 2 TE / REG	6 Woche: 2 TE	7. Woche: 3 TE	8. Woche: 3 TE	<b>Woche 5 + 10:</b> Regenerationswochen (REG)
MO			12' 5' <u>12'</u> 5'		
DI		10' 5' <u>10'</u> 5'		12' 5' <u>12'</u> 5' 12' 5'	
MI	3' 7' 3'				
DO			15' 5' 15' 5'	10' 3' <u>10'</u> 3' <u>10'</u> 3'	
FR		10' 5' 10' 5' 10' 5'			
SA	3' 7' 3' 7' 3'		10' 5' 10' 5'	15' 3' 15' 3'	
SO					
	9. Woche: 4 TE	10. Woche: 2 TE / REG	11. Woche: 3 TE	12. Woche: 4 TE	<b>Trainingssteuerung:</b> subjektives Belastungs- empfinden maßgeblich (leicht + mittel)
MO	10' 5' 10' 5'			25'	
DI			20' 5' 20'		
MI	12' 5' <u>12'</u> 5' <u>12'</u> 5'	10' 5' <u>10'</u> 5'		30'	
DO					
FR	10' 3' <u>10'</u> 3' <u>10'</u> 3'		15' 5' <u>15'</u> 5' 15' 5'	<u>30'</u>	
SA		10' 5' <u>10'</u> 5' <u>10'</u> 5'			
SO	15' 3' <u>15'</u> 3'		30'	35'	
					<b>Mittelwert-Zielpuls:</b> 190 – Lebensalter +/- 5
					Die Trainingseinheiten (TE) <b>bis zur 6. Woche</b> beginnen mit zügigem <b>Gehen</b> , <b>ab der</b> <b>6. Woche</b> mit <b>Laufen!</b>
					Beim Laufen auf <b>gleich-</b> <b>bleibendes Tempo</b> achten!
					<b>Insgesamt 32 Einheiten</b>

# 12-Wochen Trainingsplan für fortgeschrittene Läufer

ZIEL: ambitioniertes Training

VORAUSSETZUNG: belastungsfähiger Bewegungsapparat;  
keine gesundheitlichen Probleme

	1. Woche: 3 TE	2 Woche: 3 TE	3. Woche: 2 TE / REG	4. Woche: 3 TE	Erläuterungen:
MO	35'  LEICHT	40'  LEICHT		40'  LEICHT	<b>Woche 1 – 6:</b> nur Steigerung d. Umfanges
DI					
MI			40'  LEICHT		
DO	45'  LEICHT	30'  LEICHT		35'  LEICHT	
FR					
SA			40'  LEICHT		
SO	35'  LEICHT	50'  LEICHT		55'  LEICHT	
	5. Woche: 4 TE	6 Woche: 4 TE	7. Woche: 2 TE / REG	8. Woche: 3 TE	<b>Woche 7 - 12:</b> auch Steigerung des Tempos: die <u>unterstrichenen</u> Trainingseinheiten (TE) etwas schneller laufen (ca. + 15 Pulsschläge)
MO	40'  LEICHT	35'  LEICHT		40'  LEICHT	
DI					
MI	35'  LEICHT	50'  LEICHT			
DO			<u>35'  MITTEL</u>	<u>35'  MITTEL</u>	
FR	40'  LEICHT	35'  LEICHT			
SO	45'  LEICHT	60'  LEICHT	50'  LEICHT	55'  LEICHT	
	9. Woche: 4 TE	10. Woche: 2 TE / REG	11. Woche: 4 TE	12. Woche: 4 TE	<b>Woche 3 + 7 + 10:</b> Regenerationswochen (REG)
MO	40'  LEICHT		45'  LEICHT	50'  LEICHT	
DI					
MI	<u>30'  MITTEL</u>	50'  LEICHT	<u>35'  MITTEL</u>	<u>40'  MITTEL</u>	
DO					
FR	40'  LEICHT		45'  LEICHT	50'  LEICHT	
SO	<u>40'  MITTEL</u>	50'  LEICHT	<u>40'  MITTEL</u>	<u>45'  MITTEL</u>	

= GEHEN = LAUFEN

Insgesamt **38 Einheiten**

**Mittelwert-Zielpuls:**

190 – Lebensalter +/- 5

Beim Laufen auf **gleichbleibendes Tempo** achten!

**Trainingssteuerung:**  
subjektives Belastungs-  
empfinden maßgeblich  
(leicht + mittel)

**Woche 3 + 7 + 10:**  
Regenerationswochen (REG)

**Woche 7 - 12:**  
auch Steigerung des Tempos:  
die unterstrichenen  
Trainingseinheiten (TE)  
etwas schneller laufen  
(ca. + 15 Pulsschläge)

**Woche 1 – 6:**  
nur Steigerung d. Umfanges

## Kleine Nordic Walking Fibel

Um die vielfältigen positiven Effekte des Nordic Walking realisieren zu können, ist der Einsatz der richtigen Technik von besonderer Bedeutung.

Wir haben für Sie die wesentlichen Merkmale der Schwung- und Stützphasen näher erläutert:



### ① Aufrechter Oberkörper

Der Oberkörper wird wie von Marionettenhand aufgerichtet, ist in leichter Vorlage und der Brustkorb leicht angehoben. Es erfolgt eine Stabilisierung der Körpermitte. Der Blick ist nach vorne gerichtet, der Kopf wird nach oben gehalten und nicht vor dem Körper getragen.

### ② Korrekte Arm- und Griffhaltung

Beim Stockaufsatz wird der Griff fest, aber nicht verkrampft von der Hand umschlossen. (2a)

Am Ende der Schubbewegung wird der Griff losgelassen und die Finger werden geöffnet. (2b)

Während der Schwungphase (Rückholphase) schließen sich die Hände wieder so früh wie möglich. Der Arm ist somit einmal vor dem Körper, einmal hinter dem Körper!

### ③ Stockeinsatz

Die Stockspitze wird unter dem Körperschwerpunkt eingesetzt. Die Schlaufen sind so angepasst, dass ein problemloses Loslassen möglich ist.

### ④ Fußaufsatz

Über die Ferse bis zum Mittelfuß wird dosiert und kontrolliert der Bodenkontakt hergestellt. Das Abrollen erfolgt über die ganze Fußlänge von der Ferse über den Mittelfuß bis vor zur Großzehe. Eine Temposteigerung wird über die Frequenzerhöhung realisiert, die Schrittlänge bleibt möglichst gleich und passt sich der Armbewegung an.

### ⑤ Rotation der Schulterachse gegen die Hüftachse

Die Hüften rotieren nach vorne, das Becken dreht sich, eine Rotation der Schulterachse gegen die Hüftachse ist wahrzunehmen.

**Doch Vorsicht:**  
Bevor man sich an seine Grenzen heranwagt,  
sollte man einen Arzt konsultieren!



## Nordic Walking Trainingstipps

### Moderates entspannungsorientiertes Training:

Training der aeroben\* Grundlagenausdauer: **Puls: ca. 100 bis 130**

Neueinsteiger sollten 30 bis 40 Minuten durchhalten, um auf Dauer einen Trainingseffekt zu erzielen. Die Trainingsdauer nach oben ist nahezu offen. Diese Grundlagenausdauer ist der von Neueinsteigern am häufigsten genutzte Trainingsbereich.

\* die muskuläre Energiebereitstellung erfolgt mittels ausreichender Sauerstoffversorgung

### Aktives bewegungsorientiertes Training:

Training der speziellen Grundlagenausdauer: **Puls: ca. 130 bis 145**

20 bis 25 Minuten sind für den Anfang ausreichend, das Ziel für Ambitionierte und Fortgeschrittene sollte ein Nordic Walking von max. 90 Minuten sein. Mit einem derartigen Training können Sie sicher sein, wirklich etwas Gutes für Ihren Körper zu tun.

Entwicklungsbereich der speziellen Ausdauer: **Puls: ca. 145 bis 170**

10 Minuten schnell, danach fünf Minuten entspannt walken.  
Eventuell ein zweites bzw. drittes Intervall.