

LAUF- & NORDIC WALKING SZENE

Frühjahr, Sommer & Herbst im MONTAFON



www.montafon.at



180 KILOMETER
28 STRECKEN
10 STARTPUNKTE

HERAUSGEBER: Montafon Tourismus GmbH, Montafonerstr. 21, 6780 Schruns/Austria, www.montafon.at

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

INHALT

MONTAFON	Lauf- & Nordic Walking Routen / Einleitung	04
STRECKENINFOS	Klassifikation der Strecken / Leitsystem	05
SCHRUNS-TSCHAGGUNS	40 KILOMETER / 6 STRECKEN / 1 STARTPUNKT STRECKENPLAN - Reduzierter Übersichtsplan / STRECKENPROFILE - Details und Beschreibungen	06-11
GASCHURN-PARTENEN	90 KILOMETER / 13 STRECKEN / 7 STARTPUNKTE STRECKENPLAN - Reduzierter Übersichtsplan / STRECKENPROFILE - Details und Beschreibungen	12-21
GARGELLEN	50 KILOMETER / 9 STRECKEN / 2 STARTPUNKTE STRECKENPLAN - Reduzierter Übersichtsplan / STRECKENPROFILE - Details und Beschreibungen	22-29
trainingsSZENE.at	Informationen zur Trainingsplattform	30/31
BASICS - RUN & WALK	Natürliches Laufen / Das Zusammenspiel der Muskeln / Lauf-ABC / Die Dosis entscheidet / Lauf-Trainings-ABC / 12-Wochen Trainingsprogramm für Laufeinsteiger und für fortgeschrittene Läufer / Kleine Nordic Walking Fibel / Nordic Walking Trainingstipps	32-41
MATERIALVERLEIH	Regionale Sporthändler	42

trainingsSZENE MONTAFON - Informationen zur Trainingsplattform inkl. Streckenpläne und Trainingstagebuch

BASICS - RUN & WALK - Trainingstagebuch

STRECKENPLAN - Detaillierter Übersichtsplan von allen 3 Regionen und 28 Strecken

BEILAGE





LAUF- & NORDIC WALKING ROUTEN

Laufen und Nordic Walking haben sich in den letzten Jahren vom Trend zur fixen Einrichtung für Millionen von Menschen etabliert. Die Motive, Häufigkeit und Intensität der Betätigung sind unterschiedlich, der gewünschte Effekt derselbe:

GESUND UND FIT SEIN UND SICH RUNDUM GUT FÜHLEN.

180 KILOMETER • 28 STRECKEN • 10 STARTPUNKTE

Das sind die Eckdaten der Lauf- und Nordic Walking Szene Montafon, die ihresgleichen sucht. Dieses große und ausgewogene Wegenetz erstreckt sich über 180 Kilometer und beinhaltet höchst abwechslungsreiche und naturnahe Routen. Die 28 Strecken sind von hohem Erlebnisfaktor und Entspannungscharakter geprägt.

Ein eigenes Leitsystem, Übersichtstafeln an den Ausgangspunkten sowie Streckenkarten mit allen wichtigen Daten und Informationen zu der Strecke garantieren die mühelose Orientierung und somit den grenzenlosen Bewegungsspaß.

JEDER GESUNDHEITS- UND AUSDAUERORIENTIERTE GAST FINDET IM MONTAFON GARANTIERT DIE PASSENDE STRECKE.

KLASSIFIKATION DER LAUF- UND NORDIC WALKINGSTRECKEN

Die Strecken der Lauf- und Nordic Walking Szene Montafon garantieren Ihnen qualitativ hochwertige Routen, die von Experten ausgesucht, geprüft, markiert und entsprechend klassifiziert wurden.

LEICHT / EASY

vorwiegend flach bis leicht kupiert verlaufende Strecke, die vor allem für Einsteiger und leicht fortgeschrittene Läufer und Nordic Walker geeignet ist

mainly flat to slightly hilly route particularly well suited for beginners, as well as progressive runners

MITTELSCHWIERIG / MEDIUM DIFFICULT

kupierte Strecke, die sich vor allem an den fortgeschrittenen und leistungsorientierten Läufer und Nordic Walker richtet

hilly route particularly designed for advanced and performance oriented runners and Nordic Walkers

SCHWIERIG / DIFFICULT

anspruchsvoll kupierte Strecke, vor allem für den fortgeschrittenen und leistungsorientierten Läufer und Nordic Walker, der hohe Ansprüche an die Trainingsstrecke hat

demanding, hilly route, primarily for advanced and performance oriented runners and Nordic Walkers with high expectations of a training route

SPEZIELLES LEITSYSTEM ZUR TEMPO- UND PULSKONTROLLE

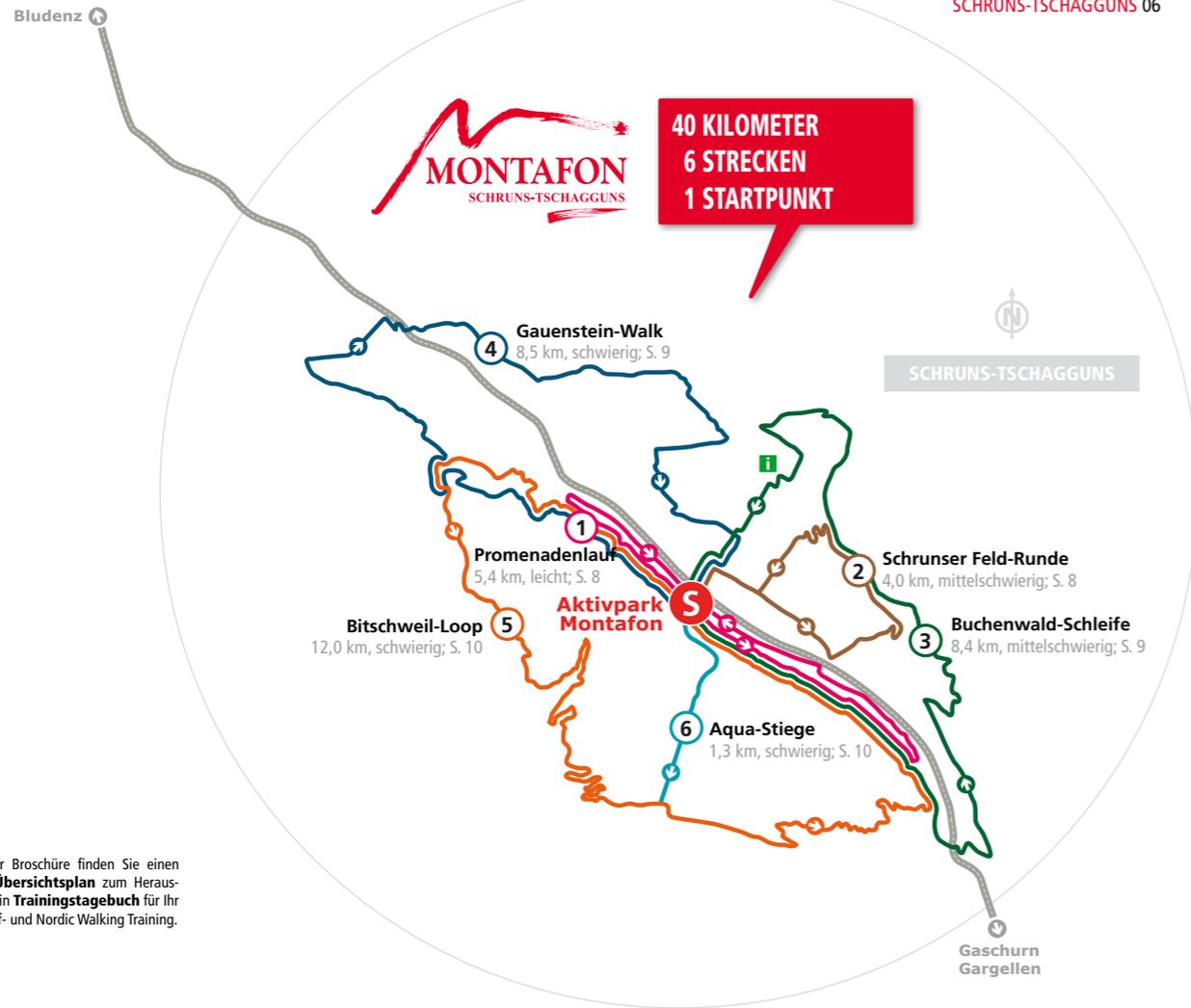
Durch das speziell für die Szene Montafon entwickelte Leitsystem ist auch die benötigte Zeit für die absolvierten Distanzen leicht zu kontrollieren. Erstmals in Vorarlberg kommt ein 2-Tafel-System, bestehend aus Richtungs- und Distanztafeln, zum Einsatz. Neben der Information zu Richtung, Streckenlänge 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.



DISTANZTAFEL



RICHTUNGSTAFEL



In der Mitte der Broschüre finden Sie einen **detaillierten Übersichtsplan** zum Herausnehmen, sowie ein **Trainingstagebuch** für Ihr persönliches Lauf- und Nordic Walking Training.



SCHRUNS – TSCHAGGUNS EINFACH EINLADEND

Schruns-Tschagguns, die Ferien-Trendregion für den aktiven Gast, liegt im Süden Vorarlbergs. Auf **700 m Seehöhe** inmitten eines **grandiosen Talkessels** gelegen, bieten die beiden Hauptorte des Tales Montafon eine hervorragende touristische Infrastruktur, abwechslungsreiche Events, erstklassige Unterkünfte und eine ausgezeichnete Gastronomie.

PIKTOGRAMMLEGENDE

- Laufstrecke
- Nordic Walkingstrecke
- Berglaufstrecke
- Strecke auf Trainingszene.at integriert

S STARTPUNKT AKTIVPARK MONTAFON

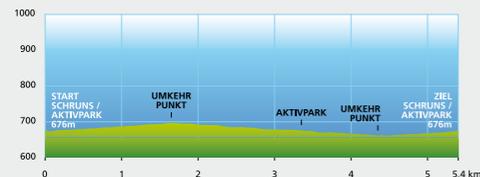
1
Promena-
denlauf
5,4 km

1 Promenadenlauf: 5,4 km



LEICHT
/ EASY

▶ 5377 m Δ 24 m ⚡ 8 m/km ● 698 m
▲ 42 hm ⚡ 6 % ⚡ 0,7 % ○ 662 m



Kurzcharakter: Mittellange aber flache Trainingsstrecke, immer direkt der Ill entlang.
Untergrund: Schotter
Streckenverlauf: AKTIVPARK – ILLPROMENADE - AKTIVPARK

2
Schrunser
Feld-Runde
4,0 km

2 Schrunser Feld-Runde: 4,0 km



MITTELSCHWIERIG
/ MEDIUM DIFFICULT

▶ 3952 m Δ 69 m ⚡ 21 m/km ● 756 m
▲ 82 hm ⚡ 22 % ⚡ 2,1 % ○ 675 m



Kurzcharakter: Kurze Runde durchs Schrunser Feld mit einem kleinen Abstecher in den nahen (Buchen)-Wald
Untergrund: Schotter, Waldwege
Streckenverlauf: AKTIVPARK – SCHRUNSER FELD – WALDWEG – SCHRUNSER FELD - AKTIVPARK

3 Buchenwald-Schleife: 8,4 km



MITTELSCHWIERIG
/ MEDIUM DIFFICULT

▶ 8449 m Δ 98 m ⚡ 26 m/km ● 806 m
▲ 223 hm ⚡ 24 % ⚡ 1,5 % ○ 674 m



Kurzcharakter: Wunderschöner Waldlauf durch herrliche Buchenwälder am Fuße des Hochjochs.
Untergrund: Waldwege, Asphalt, Schotter
Streckenverlauf: AKTIVPARK – ILLPROMENADE – STIEFEN – WALDWEG – SCHRUNS ZENTRUM - AKTIVPARK

3
Buchen-
wald-
Schleife
8,4 km

4 Gauenstein-Walk: 8,5 km



SCHWIERIG
/ DIFFICULT

▶ 8544 m Δ 107 m ⚡ 33 m/km ● 794 m
▲ 286 hm ⚡ 32 % ⚡ 1,7 % ○ 646 m



Kurzcharakter: Landschaftlich sehr abwechslungsreiche und interessante Rundstrecke auf der bestimmt keine Langeweile aufkommt.
Untergrund: Waldwege, Schotter, Asphalt
Streckenverlauf: AKTIVPARK – ILLPROMENADE – TSCHAGGUNS – NIRA – KRISTA – KRAFTWERK RODUND – GAUESER WALDWEG - KLOSTER GAUENSTEIN – BROXWEG – SCHRUNS – AKTIVPARK

4
Gauen-
stein-
Walk
8,5 km

5

Bitschweil-Loop

12,0 km

5 Bitschweil-Loop: 12,0 km  **SCHWIERIG / DIFFICULT** ▶ 11973 m ▲ 616 hm △ 402 m ⚡ 51 m/km ● 1117 m ⚡ 42 % ⚡ 3,8 % ○ 662 m



Kurzcharakter: Lange und sehr anspruchsvolle Runde an den Hängen südlich von Schruns, die landschaftlich sehr viel zu bieten hat.
Untergrund: Schotter, Waldwege, Asphalt

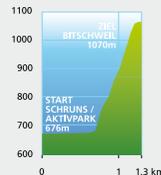
Streckenverlauf: AKTIVPARK – ILLPROMENADE – TSCHAGGUNS – ZIEGERBERG – GAMPADELSBACH – BITSCHWEILSTRASSE – BITSCHWEIL – BÖDMENSTEIN – ILLPROMENADE - AKTIVPARK

6

Aquastiege

1,3 km

6 Aquastiege: 1,3 km  **SCHWIERIG / DIFFICULT** ▶ 1339 m ▲ 395 hm △ 390 m ⚡ 262 m/km ● 1070 m ⚡ 90 % ⚡ 26,2 % ○ 675 m



TREPPE NUR BERGAUF NUTZBAR!

Kurzcharakter: Extremer Treppenlauf, der selbst routinierten Bergläufern alles abverlangt.
Untergrund: Treppe, Asphalt

Streckenverlauf: AKTIVPARK – E-WERK GAMPADELS – AUQUASTIEGE - BITSCHWEIL



Mit den zwei **Bergbahnen Golm** und **Silvretta Montafon Hochjoch** gelangt man in kürzester Zeit in die traumhaften Skigebiete in **bis zu 2500 m Seehöhe**. Hier genießt man die Auffahrt in den modernen Panoramaseilbahnen, den prachtvollen Rundblick auf **über 200 Gipfel**, große Sonnterrassen, hervorragende Berggastronomie und modernsten Sportgeräteverleih.

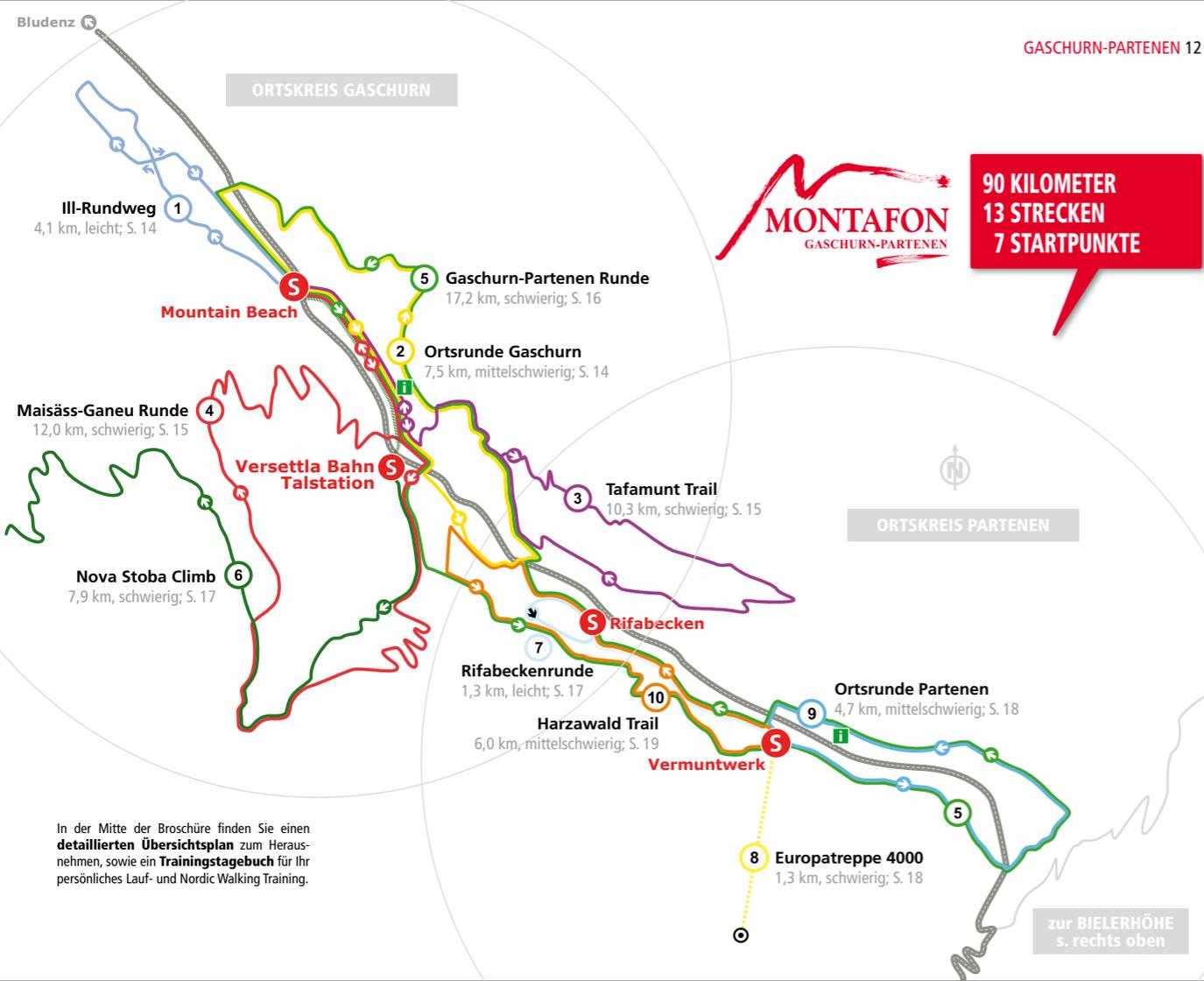
Neben zusätzlich **über 100 km beschilderten Wanderwegen im Sommer** bieten die Skigebiete im Winter auch Skischulen, Skikindergärten, Trendsportgeräte, Rodelbahnen, Langlaufstrecken und Skitunnel. Die beliebte Montafon **Silvretta-Card** im Sommer und die **Montafoner Skipässe** im Winter verbinden zahlreiche Leistungen und ermöglichen so unkomplizierte und kostengünstige Urlaubstage mit unendlich vielen Freizeitangeboten.

Mit dem **Aktivpark Montafon** wurde im Herzen von Schruns-Tschagguns in den letzten vier Jahren Vorarlbergs **größter Sport- und Freizeitpark** geschaffen. Neben Eislaufen, Eishockey und Eisstockschießen im Winter bietet der Aktivpark im Sommer **auf über 80 000 m² einen Kindererlebnispark** mit toller Kinderanimation, einen Skaterplatz, eine Mountainbike-Basis mit Radverleih sowie tägliche Sport- und Freizeitangebote uvm. Für Gäste aus Aktivpark-Partnerbetrieben sind **viele Leistungen sogar kostenlos**. www.aktivpark-montafon.at

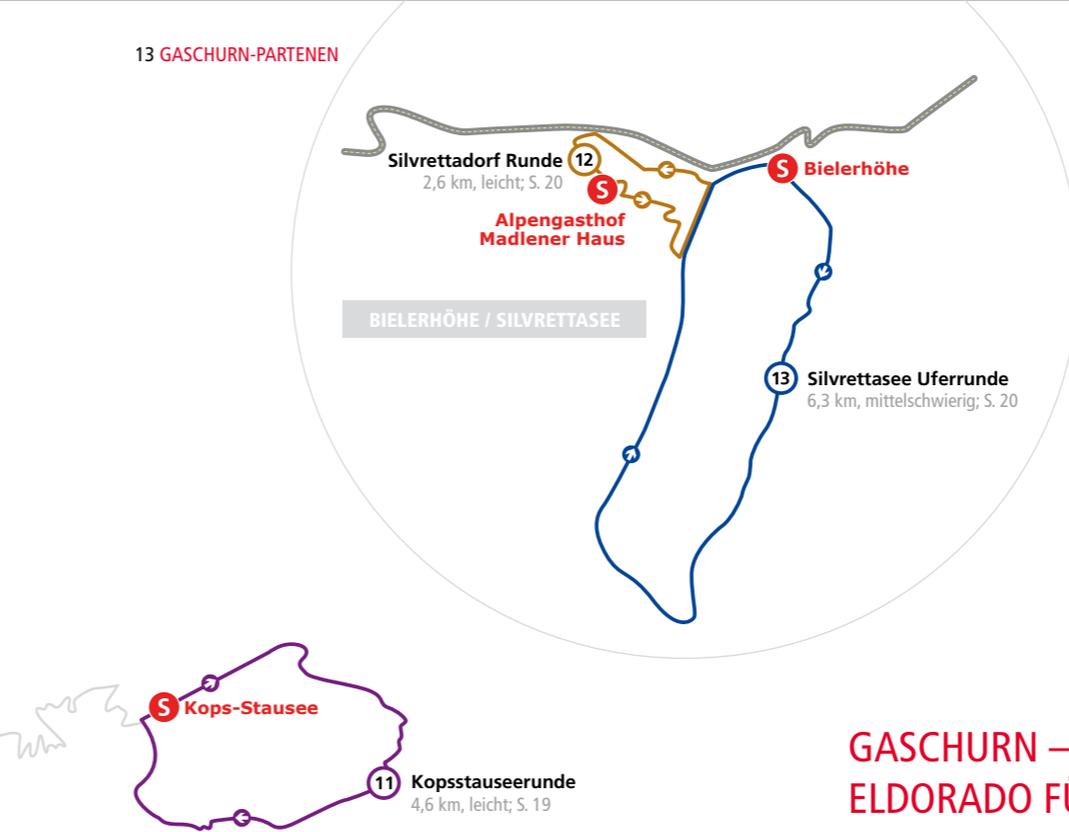
Schruns-Tschagguns hat aber noch mehr zu bieten. Wunderschöne Kirchen, gemütliche Spazierwege, einladende Geschäfte, Restaurants und Cafés, das Montafoner Heimatmuseum und das Kunstforum Montafon laden zum Verweilen ein.

Zahlreiche Veranstaltungen bringen noch mehr Highlight in Ihren Aufenthalt. Die Gastgeber von Schruns-Tschagguns freuen sich auf Ihren Besuch. Egal, ob in einer gemütlichen Privatunterkunft oder im Hotel mit moderner Wellnesslandschaft – hier können Sie Ihren Aufenthalt wirklich unbeschwert genießen.

www.schruns-tschagguns.at



In der Mitte der Broschüre finden Sie einen **detaillierten Übersichtsplan** zum Herausnehmen, sowie ein **Trainingstagebuch** für Ihr persönliches Lauf- und Nordic Walking Training.



GASCHURN – PARTENEN ELDORADO FÜR SPORTBEGEISTERTE

Ob Sommer oder Winter, ob Action oder meditative Ruhe – **Gaschurn-Partenen** bietet immer die Bühne für einen einzigartigen und unvergesslichen Urlaub. Alles was das Gebirge als Sportarena bereithält, kann in Gaschurn-Partenen erlebt werden.

S

STARTPUNKT MOUNTAIN BEACH

1

Ill-Rundweg
4,1 km

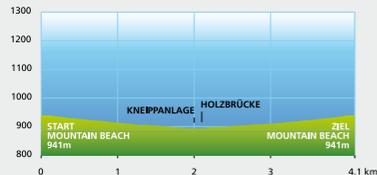
1 Ill-Rundweg: 4,1 km



LEICHT
/ EASY

▶ 4103 m Δ 33 m ⚡ 12 m/km ● 941 m
▲ 48 hm ⚡ 4 % ⚡ 1,1 % ○ 894 m

Kurzcharakter: Kurze leichte Trainingsstrecke entlang der Ill.
Untergrund: Waldweg, Asphaltstraße
Streckenverlauf: MOUNTAIN BEACH – ENTLANG DER ILL – HOLZBRÜCKE – FISCHERS FRITZ – KNEIPPANLAGE – BRÜCKE – RADWEG – MOUNTAIN BEACH



2

Ortsrunde Gaschurn
7,5 km

2 Ortsrunde Gaschurn: 7,5 km



MITTELSCHWIERIG
/ MEDIUM DIFFICULT

▶ 7528 m Δ 45 m ⚡ 29 m/km ● 1055 m
▲ 215 hm ⚡ 26 % ⚡ 1,8 % ○ 918 m

Kurzcharakter: Mittellange, mittelschwierige Runde auf der man Gaschurn und Umgebung bestens erkunden kann.
Untergrund: Asphaltstraße, Waldweg, Wiesenweg
Streckenverlauf: MOUNTAIN BEACH – MINIGOLFPLATZ – TRAN TRAUAS – RIFABECKEN – RIFA – INNERGOSTA – AUSSERGOSTA – WINKEL – AUSSERBACH – RADWEG – MOUNTAIN BEACH



3 Tafamunt Trail: 10,3 km



SCHWIERIG
/ DIFFICULT

▶ 10253 m Δ 332 m ⚡ 66 m/km ● 1512 m
▲ 672 hm ⚡ 60 % ⚡ 5,6 % ○ 941 m



Kurzcharakter: Anspruchsvolle Runde zu den sehenswerten alten Maisäb-Siedlungen Innertafamunt und Außertafamunt.
Untergrund: Waldsteig, Schotterweg, Asphaltstraße
Streckenverlauf: MOUNTAIN BEACH – RADWEG – ORTSZENTRUM GASCHURN – MAISSÄSS AUSSERTAFAMUNT – MAISSÄSS INNERTAFAMUNT – RIFA – ORTSZENTRUM GASCHURN – RADWEG – MOUNTAIN BEACH

3

Tafamunt Trail
10,3 km

4 Maisäb-Ganeu Runde: 12,0 km



SCHWIERIG
/ DIFFICULT

▶ 11998 m Δ 357 m ⚡ 54 m/km ● 1562 m
▲ 642 hm ⚡ 24 % ⚡ 5,2 % ○ 941 m



Kurzcharakter: Anspruchsvolle, lange aber sehr abwechslungsreiche Runde mit wunderbarem Ausblick auf die umliegenden Berge.
Untergrund: Schotterweg, Waldsteig, Wiesenweg, Asphaltstraße
Streckenverlauf: MOUNTAIN BEACH – RADWEG – TALSTATION VERSETTLA – PFANGES – MAISSÄSS GANEU – SCHWIZERHÜSLI – MITTELMAISSÄSS – GUNDALATSCHERBERG – TALSTATION VERSETTLA – RADWEG – MOUNTAIN BEACH

4

Maisäb-Ganeu Runde
12,0 km

5

Ga-Pa
Runde

17,2 km

5 Ga-Pa Runde: 17,2 km  **SCHWIERIG / DIFFICULT**
 ▶ 17186 m ▲ 587 hm △ 63 m ⚡ 34 m/km ● 1190 m
 ⚡ 34 % ⚡ 1,6 % ○ 918 m



Kurzcharakter: Lange Runde ohne große Steigungen entlang des gesamten Talbodens zwischen Gaschurn und Partenen.
Untergrund: Waldweg, Schotterweg, Asphaltstraße, Wiesenweg, Waldsteig
Streckenverlauf: MOUNTAIN BEACH - RIFABECKEN - VERMUNTWERK - GOLFPLATZ - MAUTSTELLE - GOLFCLUB DRIVING RANGE - ORTSZENTRUM PARTENEN - RIFAWERK - RIFABECKEN - RIFA - GOSTA - WINKEL - AUSSERBACH - MOUNTAIN BEACH



S

STARTPUNKT VERSETTLABAHN TALSTATION

6 Nova Stoba Climb: 7,9 km   **SCHWIERIG / DIFFICULT**
 ▶ 7901 m ▲ 1155 hm △ 628 m ⚡ 146 m/km ● 2008 m
 ⚡ 86% ⚡ 13,2% ○ 964 m



Kurzcharakter: Langer und anspruchsvoller Berglauf der sehr abwechslungsreich auf über 2000m führt.
Untergrund: Schotterweg, Waldweg, Waldsteig
Streckenverlauf: TALSTATION VERSETTLA – FENGGATOBEL – MITTELMAISÄSS (Mittelstation Versettla) – NOVA STOBA AUF 2008 (unterhalb der Bergstation Versettla)

Der Zulauf vom Mountain Beach zum Start dieser Strecke beträgt 1,3 km.

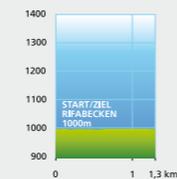
6

Nova Stoba
Climb
7,9 km

STARTPUNKT RIFABECKEN

S

7 Rifabecken-Runde: 1,3 km   **LEICHT / EASY**
 ▶ 1300 m ▲ 7 hm △ 3 m ⚡ 5 m/km ● 1001 m
 ⚡ 4% ⚡ 0,2% ○ 998 m



Kurzcharakter: Kurze, flache Trainingsrunde mit 100m Distanzmarkierungen zur Tempokontrolle.
Untergrund: Schotterweg, Spritzasphalt
Streckenverlauf: RUNDE UM RIFABECKEN (Ausgleichsbecken der Vorarlberger Illwerke AG) – alle 100 m Markierungen zur Tempokontrolle

Der leicht kuptierte Zulauf Rifabecken-Runde führt vom Vermuntwerk talauswärts über Schotter und Wiesenwege und ist 1,5 km lang.

7

Rifabecken-
runde
1,3 km



STARTPUNKT VERMUNTWERK

8

Europatreppe 4000
1,3 km

8 Europatreppe 4000: 1,3 km



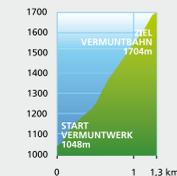
SCHWIERIG
/ DIFFICULT

▶ 1301 m ▲ 656 m ⚙️ 504 m/km ● 1704 m
▲ 656 hm ⚡ 84% ⚡ 50,4% ○ 1048 m

Kurzcharakter: Sehr anspruchsvoller Treppenlauf für Top-Athleten und Berglaufprofis.
Untergrund: Metall- und Steinstufen

Streckenverlauf: VERMUNTBahn – LÄNSTE GERADE TREPPE EUROPAS (4000 Stufen) – TROMINIER

Talfahrt mit Vermuntbahn



TALFAHRT MIT VERMUNTBahn!

9

Ortsrunde Parten
4,7 km

9 Ortsrunde Parten: 4,7 km



MITTELSCHWIERIG
/ MEDIUM DIFFICULT

▶ 4709 m ▲ 63 m ⚙️ 40 m/km ● 1190 m
▲ 189 hm ⚡ 34% ⚡ 3,4% ○ 1030 m

Kurzcharakter: Kurze Schleife rund um Parten auf der einige Höhenmeter zurückgelegt werden.
Untergrund: Waldsteig, Wiesenweg, Asphaltstraße, Waldsteig

Streckenverlauf: VERMUNTWERK – SCHWIMMBAD PARTENEN – WALDWEG – GOLFPLATZ – MAUTSTELLE – GOLFCLUB DRIVING RANGE – ORTSZENTRUM PARTENEN – VERMUNTWERK



10 Harzawald Trail: 6,0 km



MITTELSCHWIERIG
/ MEDIUM DIFFICULT

▶ 6041 m ▲ 201 hm ⚙️ 33 m/km ● 1116 m
▲ 201 hm ⚡ 22% ⚡ 2,2% ○ 983 m

Kurzcharakter: Mittelschwierige, landschaftlich reizvolle Runde zwischen den Ortskernen von Gaschurn und Parten.

Untergrund: Asphaltstraße, Wiesenweg, Schotterweg, Waldsteig

Streckenverlauf: VERMUNTWERK – RIFABECKEN – TRANTRAUAS – HARZAWALD – RIFABECKEN – VERMUNTWERK



10

Harzawald Trail
6,0 km

11 Kopsstauseerunde: 4,6 km



LEICHT
/ EASY

▶ 4612 m ▲ 85 hm ⚙️ 18 m/km ● 1834 m
▲ 85 hm ⚡ 18% ⚡ 0,5% ○ 1811 m

Kurzcharakter: Kurze, flache Runde um den Kopsstausee inmitten wunderschöner und beeindruckender Bergwelt.

Untergrund: Waldweg, Schotterweg

Streckenverlauf: RUNDE UM KOPS-STAUSEE (auf 1800m)



11

Kopsstau-
seerunde
4,6 km

S

STARTPUNKT MADLENER HAUS

12

Silvrettadort
Runde
2,6 km

12 Silvrettadort Runde: 2,6 km

LEICHT
/ EASY▶ 2573 m ▲ 59 m ⚙ 29 m/km ● 2035 m
▲ 74 hm ⚡ 16% ⚡ 2,4% ○ 1972 m**Kurzcharakter:** Kurze Trainingsrunde auf 2000 m Seehöhe.
Untergrund: Schotterweg, Asphaltstraße**Streckenverlauf:** ALPENGASTHOF MADLENER HAUS – STAUMAUER
SILVRETTA STAUSEE – RESTAURANT SILVRETTASEE –
ALPENGASTHOF MADLENER HAUS

S

STARTPUNKT BIELERHÖHE

13

Silvrettasee
Uferrunde
6,3 km

13 Silvrettasee Uferrunde: 6,3 km

MITTELSCHWIERIG
/ MEDIUM DIFFICULT▶ 6337 m ▲ 50 m ⚙ 18 m/km ● 2086 m
▲ 116 hm ⚡ 18% ⚡ 0,9% ○ 2032 m**Kurzcharakter:** Mittellange Seenumrundung in leichten Auf und Abs
in traumhafter hochalpiner Landschaft.
Untergrund: Schotterweg, Waldweg, Steig**Streckenverlauf:** RUNDE UM SILVRETTA-STAUSEE (auf 2000 m)

Umrahmt von einer imposanten und einzigartigen Bergkulisse, liegt Gaschurn-Partenen im südlichsten Teil Vorarlbergs und ist mit über **177 km²** die größte Gemeinde im „Ländle“.

Über die Silvretta Hochalpenstraße – eine der schönsten Alpenstraßen Europas - gelangt man auf die mitten in der Silvretta liegende Bielerhöhe. Die bizarren, klaren Weiten der Silvretta Gebirgskette, die Ernest Hemingway als „mein Paradies“ bezeichnete, sind hier zu bestaunen. Der höchste und wohl bekannteste Berg Vorarlbergs, der **Piz Buin (3312 m)**, ragt hier in den Himmel empor.

Dass sich die malerische Landschaft ausgezeichnet zum Wandern eignet, ist kein Geheimnis. Der unverwechselbare und natürliche Charakter dieser Region ist noch immer erhalten und bietet Erholung vom Feinsten.



50 KILOMETER
9 STRECKEN
2 STARTPUNKTE



In der Mitte der Broschüre finden Sie einen detaillierten **Übersichtsplan** zum Herausnehmen, sowie ein **Trainingstagebuch** für Ihr persönliches Lauf- und Nordic Walking Training.



GARGELLEN

Gargellen - am Ende eines Hochtals gelegen - präsentiert sich im Sommer in einem erfrischenden „Grün“ mit vielen bunten Farbtupfern. Das Sommerkleid steht Gargellen hervorragend. Jetzt können die Wanderschuhe ausgepackt und die Berge erobert werden. Es tun sich unzählige Freizeitmöglichkeiten auf, die für alle eine wahre Freude sind. Klettern, Wandern, Nordic Walking, Mountainbiken, Reiten, Tennis - alles ist möglich.



STARTPUNKT PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN

1

Dorf-
runde
2,4 km

1 Dorfrunde: 2,4 km

LEICHT
/ EASY▶ 2428 m ▲ 83 hm ⚡ 34 m/km ● 1441 m
⚡ 16 % ⚡ 2,7 % ○ 1376 m**Kurzcharakter:** Kurze, relativ flache Runde rund um das Zentrum von Gargellen.
Untergrund: Schotter, Waldwege**Streckenverlauf:** PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN – WALDWEG – GARGELLEN – PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN

2

Vergalden-
Schleife
3,4 km

2 Vergalden-Schleife: 3,4 km

MITTELSCHWIERIG
/ MEDIUM DIFFICULT▶ 3390 m ▲ 166 hm ⚡ 49 m/km ● 1588 m
⚡ 20 % ⚡ 4,9 % ○ 1422 m**Kurzcharakter:** Kurze Runde um die schönen Wiesen des Ortsteils Vergalden.
Untergrund: Schotter, Wiesenwege, Asphalt**Streckenverlauf:** PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN – VERGALDEN – PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN

3 Valzifenz-Lauf: 4,7 km

MITTELSCHWIERIG
/ MEDIUM DIFFICULT▶ 4722 m ▲ 249 hm ⚡ 53 m/km ● 1588 m
⚡ 24 % ⚡ 4,8 % ○ 1422 m**Kurzcharakter:** Kurze, zum Teil anspruchsvolle Runde entlang des Valzifenzbachs.
Untergrund: Waldwege, Schotter**Streckenverlauf:** PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN – VERGALDEN – VALZIFENZALPE – MADRISAHÜTTE – FERIEPARK HOCHMONTAFON – PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN

3

Valzifenz-
Lauf
4,7 km

4 Suggadin-Tour: 6,6 km

MITTELSCHWIERIG
/ MEDIUM DIFFICULT▶ 6596 m ▲ 231 hm ⚡ 35 m/km ● 1480 m
⚡ 20 % ⚡ 3,2 % ○ 1271 m**Kurzcharakter:** Mittellange, mittelschwierige Runde im Bereich des Suggadin-Bachs.
Untergrund: Schotter**Streckenverlauf:** PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN – GARGELLEN – SUGGADINBACH – VALISERAMAISÄSS – FORSTWEG – PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN

4

Suggadin-
Tour
6,6 km

5

Röbi-Rüti-
Route
6,2 km

5 Röbi-Rüti-Route: 6,2 km

SCHWIERIG
/ DIFFICULT▶ 6246 m ▲ 351 hm
△ 210 m ⚡ 56 m/km ● 1621 m
⚡ 36 % ⚡ 3,8 % ○ 1383 m

Kurzcharakter:

Anspruchsvolle Runde auf schmalen Wegen durch die mächtigen Wälder oberhalb des Ortes.

Untergrund:

Wald- und Bergwege, Schotter

Streckenverlauf:

PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN – GARGELLEN – RÖBIMAISSÄSS – RONGGALPE – RÜTI – GARGELLNER ALPTOBEL – PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN



6 Edelweiß-Tour: 8,4 km

SCHWIERIG
/ DIFFICULT▶ 8363 m ▲ 395 hm
△ 395 m ⚡ 47 m/km ● 1817 m
⚡ 20 % ⚡ 4,7 % ○ 1422 m

Kurzcharakter:

Mittellange Strecke mit konstanter Steigung entlang des Vergaldenbachs zur Alpe Vergalden.

Untergrund:

Schotter, Wiesenwege, Asphalt

Streckenverlauf:

PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN – WALDSEILGARTEN FUN FOREST – VERGALDENBACH – ALPE VERGALDEN – VERGALDENBACH – WALDSEILGARTEN FUN FOREST – PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN



6

Edelweiß-
Tour
8,4 km

7 3-Alpen-Runde: 10,1 km

SCHWIERIG
/ DIFFICULT▶ 10128 m ▲ 678 hm
△ 333 m ⚡ 67 m/km ● 1926 m
⚡ 32 % ⚡ 5,1 % ○ 1406 mKurzcharakter:
Untergrund:Lange, anspruchsvolle Runde hoch über dem Talboden mit fantastischem Rundblick auf die Gargellner Gebirgswelt.
Wald- und Bergwege, Schotter

Streckenverlauf:

PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN – VERGALDEN – VALZIFENZALPE – MADRISAHÜTTE – OBWALDHÜTTE – GARGELLEN ALPE – GARGELLNER ALPTOBEL – TÄSCHER – RONGGALPE – GARGELLEN – PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN



7

3-Alpen-
Runde
10,1 km

8 Schafberglauf: 5,8 km

SCHWIERIG
/ DIFFICULT▶ 5824 m ▲ 722 hm
△ 573 m ⚡ 124 m/km ● 2125 m
⚡ 32 % ⚡ 12,1 % ○ 1422 m

Kurzcharakter:

Anspruchsvoller, abwechslungsreicher Berglauf hinauf zum Bergrestaurant Schafberghüsli.

Untergrund:

Wald- und Bergwege, Schotter

Streckenverlauf:

PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN – VERGALDEN – VALZIFENZALPE – MADRISAHÜTTE – OBWALDHÜTTE – GANDASEE – SCHAFFBERGHÜSLI



8

Schafberg-
lauf
5,8 km

9 Schmuggler-Weg: 2,8 km

MITTELSCHWIERIG
/ MEDIUM DIFFICULT

▶ 2769 m △ 101 m ⚡ 40 m/km ● 2201 m
▲ 110 hm ⚡ 20 % ⚡ 3,6 % ○ 2100 m

MIT BERGBAHNEN
GARGELLEN ERREICHBAR

Kurzcharakter: Eindrucksvolle, landschaftlich wunderschöne Runde oberhalb von 2000m.

Untergrund: Bergwege, Schotter

Streckenverlauf: SCHAFBERGHÜSLI – SPEICHERSEE – SCHAFBERGHÜSLI

Family Fun Club - Erkunden Sie die Natur mit den Animatoren, Berg- und Wanderführern des Family Fun Club. Das Programm des Family Fun Clubs beinhaltet **Mountainbiken**, **Klettern** (Grundsichtung, Kletterhalle, Übungsklettersteig, Klettersteige, Waldseilgarten „Fun Forest“), **Schmugglertouren** durchs Schmugglerland etc. und ist für Gästekinder (bis 17 Jahre) aus dem Hochmontafon **kostenlos**.



SCHMUGGLERLAND

Direkt an der Bergstation. Noch **vor 100 Jahren** lebten in Gargellen viele Schmuggler, die aus Not und Armut versuchten, ihre Waren an den Zöllnern vorbei über die Grenze zu bringen. Auch ich, **Schmuggi Luggi**, war ein Meister darin, den wachsamen Zöllnern ein Schnippchen zu schlagen.

Im **Schmugglerland** könnt ihr meinen Spuren folgend und an verschiedenen Stationen miterleben wie spannend, anstrengend und manchmal gefährlich das Schmugglerleben war.

www.gargellen.at





Gesund & aktiv unterwegs sein, den Körper in Schwung bringen, richtig gut Trainieren hat einen neuen Namen:

www.trainingsSZENE.at

Das Montafon bietet dir die perfekte Infrastruktur für deinen aktiven Urlaub mit dem 180 abwechslungsreichen Kilometern Lauf- und Nordic Walking Park, tollen Wander- und Bikerouten, gesundheits- und trainingsorientierten Hotels sowie hervorragenden Trainern vor Ort.

Mit der neuen **interaktiven Trainings- und Gesundheitsplattform www.trainingsSZENE.at** unterstützen wir euch nun zusätzlich bei der Verbesserung eurer Gesundheit und Fitness in der wunderschönen Montafoner Landschaft.

Trainingsexperte Andreas Tomaselli schickt euch mit unserem Trainingsempfehlungssystem auf die optimalen Strecken. Probiert es aus und nutzt unser Know-how! Die **Run & Walk Basics** geben euch zusätzlich den notwendigen theoretischen Input und unsere Trainer stehen euch als kompetente Partner vor Ort zur Verfügung.

Um eure Leistungen auch ordentlich dokumentieren zu können, stellen wir euch ein **modernes Dokumentationssystem** zur Verfügung. Per GPS zeichnet ihr eure Aktivitäten auf den Lauf- und Nordic-Walkingstrecken auf. Euer **privates Trainingstagebuch** mit virtueller Animation eurer Läufe und **automatischer Zeitauswertung** entsteht. Der richtige Schritt in Richtung gesunder Lebensstil.

Und wer bei den prominenten Montafoner Rennen mit dabei sein will, kann seine Leistung das ganze Jahr über für den **Treppencup** und den **M3 Marathon** dokumentieren oder beim **Montafoner Trainingscup** mit dabei sein.

Für Informationen zu aktuellen GPS-Wettbewerben schaut einfach unter www.trainingsSZENE.at nach.

WEITERE INFORMATIONEN ERHÄLT IHR AUF [trainingsSZENE.at](http://www.trainingsSZENE.at) UND IN UNSEREN TOURISMUSBÜROS.



AUF [trainingsSZENE.at](http://www.trainingsSZENE.at) FINDEST DU:

- übersichtliche Darstellung der Trainings-Laufstrecken und ausgewählten Mountainbikestrecken
- Trainingsempfehlungen basierend auf dem beschilderten Streckennetz
- professionelle Lauf- und Nordic-Walking Tipps
- moderne Trainingsdokumentation auf GPS-Basis mit Animation deines Laufs
- permanente Wettbewerbsstrecken - die Chance, dich das ganze Jahr über in der Ergebnisliste einzutragen



RUN & WALK BASICS

INHALT - MAX2, COPYRIGHT 2008

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.

Nordic Walker finden natürlich auch ihre **TECHNIKTIPPS** in unserer „Nordic Walking Fibel“ und Trainingshinweise zu **ENTSPANNTEM** oder **BEWEGUNGSORIENTIERTEM** Nordic Walking.

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

In der Stützphase (1) nimmt unsere aufrichtende Muskulatur, also die Gesäß-, die vordere Oberschenkel- und die Wadenmuskulatur (eine Muskelschlinge, die sog. „Beinstreckerschlinge“ {A}) die auf unseren Körper einwirkenden Kräfte – z.B. durch die Gravitationskraft – auf.

Aufgrund der elastischen Eigenschaften der Muskulatur wird in der Phase der Beinstreckung durch die einwirkenden Kräfte ein verbesserter Abstoß generiert. (2)

Durch den vertikalen Anteil dieses optimierten Kraftimpulses kommt es zu einer intensiveren Flugphase des Körpers (3), die vor allem durch Entspannung geprägt ist. Diese Entspannung resultiert auch aus einer reflektorischen Verkürzung der „Beinbeugerschlinge“ {B} (der Hüftbeuger, die hintere Oberschenkelmuskulatur und die Schienbeinmuskulatur) aufgrund der vorhergehenden maximalen Hüft- und Kniestreckung.

In der Schwungphase des Beines (4+5) pendelt die Ferse Richtung Gesäß. Durch diese Zentrierung der Beinmasse um die Drehachse (=Hüfte) wird der Drehimpuls ohne wesentlichen Kraftaufwand verstärkt.

Am Ende der hinteren Schwungphase (5) wird (durch die nahe am Gesäß vorbeigeführte Ferse) ein entspannter Kniehub eingeleitet und das Vorschwingen des Unterschenkels beginnt (6). Vor dem Fußaufsatz ist das Kniegelenk leicht gebeugt und der Bodenkontakt wird unter dem Körperschwerpunkt realisiert (7). In der nächsten Stützphase (1) wird die Muskulatur (die Beinstreckerschlinge) wieder auf Grund der einwirkenden Kräfte gedehnt und kann seiner natürlichen Aufgabe zum Dämpfen, Stützen und Beschleunigungen nachkommen.



LAUF ABC

TECHNIKÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER LAUF-BEWEGUNGS-STRUKTUR

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.

Mit dieser einfachen Übung verbessern sie vor allem ihre Koordinationsfähigkeiten und können den Beginn der Stützphase visualisieren.

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.

Diese eher kraftorientierte Übung verbessert vor allem den Kniehub als wichtigen Teilaspekt eines „runden Schrittes“ und hilft auch zur Vermeidung des Stemm-schrittes.

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



ANFERSEN / KICK-BACKS

Beim Anfersen führen Sie die Ferse mit einer schwingvollen Bewegung zum Gesäß. Achten Sie auf einen rhythmisierten Beinwechsel, auf eine aufrechte Körperhaltung und setzen Sie den Fuß am Ballen unter dem Körper auf. Diese Übung imitiert einen zentralen Aspekt einer ökonomischen Schwungphase und sollte sehr regelmäßig ins Training eingebaut werden.

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 Beinstreckung durch eine aktive Armarbeit, ohne dass die Arme dabei zu weit vor dem Körper oder hinter dem Körper schwingen.

Im Zentrum der Übung steht die Verbesserung der Beinstreckung und sollte immer wieder in den Dauerlauf eingebaut werden.

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



SPRUNGLAUF

Steigern Sie Ihr Lauftempo und gehen Sie dabei in Schrittspünte über. Versuchen Sie dabei sowohl in die Höhe als auch in die Weite zu springen. Neben einer impulsiven Beinstreckung 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. Der Sprunglauf konzentriert alle wichtigen Elemente zur Optimierung des Laufstils und ist eine konditionell und technisch sehr anspruchsvolle Übung. Zur Vorbereitung sollten daher die einfacheren Lauf-ABC-Übungen beherrscht werden.

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



DIE DOSIS ENTSCHIEDET.

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

TRAININGSBEREICHE	TRAININGSZIEL / TRAININGSEFFEKT	ENERGIEBEREITSTELLUNG	HERZFREQUENZRICHTWERTE (IN % HF MAX)	LAKTAT-RICHTWERTE (IN MMOL/L)	TRAININGSMETHODE	TRAININGSFORM	BEISPIELE TRAININGSPROGRAMM	HERZFREQUENZ-RICHTWERTE (IN % HF MAX)	UMFANG-RICHTWERTE DISTANZ	DAUER
REGENERATION + KOMPENSATION	RK Unterstützung der Wiederherstellung Erhöhung der Belastbarkeit	AEROB	60-70 %	bis 2	KÜRZERE DAUERMETHODE	Ein+ Auslaufen Dauerlauf regenerativ	Dauerlauf Dauerlauf	60-70 % 60-70 %	3-6 km < 10 km	15-30 min < 50 min
EXTENSIVES AUSDAUERTRAINING	EA Stabilisierung und Entwicklung der Grundlagenausdauer Erhöhung der aeroben Leistungsfähigkeit	AEROB	65-85 %	bis 3,5	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
KRAFTAUSDAUERBEREICH 1	KA1 Stabilisierung und Entwicklung der aeroben Kraftausdauerfähigkeit	AEROB - ANAEROB	85-95 %	bis 7	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
INTENSIVES AUSDAUERTRAINING	IA Entwicklung der speziellen Ausdauer Erhöhung der aerob-anaeroben Leistungsfähigkeit	AEROB - ANAEROB	85-95 %	bis 7	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
KRAFTAUSDAUERBEREICH 2	KA2 Entwicklung der aeroben-anaeroben Kraftausdauerfähigkeit	AEROB - ANAEROB	85-95 %	bis 7	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
SPEZIFISCHES AUSDAUERTRAINING	SA Ausprägung der wettkampfspezifischen Ausdauer Toleranztraining	ANAEROB	90-100 %	über 6	INTENSIVE INTERVALLMETHODE WIEDERHOLUNGSMETHODE	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
KOORDINATIONS+ SCHNELLIGKEITSTRaining	SA Verbesserung der Schnelligkeit und der Bewegungskonomie	ANAEROB / ALAKTAZID	90-100 %	über 6	(INTERVALLMETHODE) WIEDERHOLUNGSMETHODE	Sprints bis 80m Steigerungsläufe Lauf-ABC	8 x 60m, Pause: zurücktraben 8 x 120m, Pause: zurücktraben Formen den Lauf-ABC, je 10-40m		200-500 m 300-1000 m 200-800 m	< 10 min

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

DAUERMETHODE... länger andauernde Belastung ohne Unterbrechung.
INTERVALLMETHODE... Wechsel zwischen 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'		Woche 1 – 4: nur Steigerung d. Umfanges Woche 6 – 12: auch Steigerung des Tempos: die <u>unterstrichenen</u> Abschnitte etwas schneller laufen (ca. + 10 Pulsschläge)
DI		3' 7' 3'	5' 5' 5' 5' 5'			
MI				5' 10' 5' 10' 5'		
DO						
FR	5' 5' 5' 5' 5'		4' 8' 4' 8' 4'			
SA		3' 7' 3' 7' 3'			Woche 5 + 10: Regenerationswochen (REG)	
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		Trainingssteuerung: subjektives Belastungsempfinden maßgeblich (leicht + mittel)
MO			12' 5' 12' 5'			
DI		10' 5' 10' 5'		12' 5' 12' 5' 12' 5'		
MI	3' 7' 3'					
DO			15' 5' 15' 5'	10' 3' 10' 3' 10' 3'		
FR		10' 5' 10' 5' 10' 5'			Mittelwert-Zielpuls: 190 – Lebensalter +/- 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		Die Trainingseinheiten (TE) bis zur 6. Woche beginnen mit zügigem Gehen , ab der 6. Woche mit Laufen !
MO	10' 5' 10' 5'			25'		
DI			20' 5' 20'			
MI	12' 5' 12' 5' 12' 5'	10' 5' 10' 5'		30'		
DO						
FR	10' 3' 10' 3' 10' 3'		15' 5' 15' 5' 15' 5'	30'	Beim Laufen auf gleichbleibendes Tempo achten!	
SA		10' 5' 10' 5' 10' 5'				
SO	15' 3' 15' 3'		30'	35'		
						Insgesamt 32 Einheiten

👣 = GEHEN 👣 = LAUFEN

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		Woche 1 – 6: nur Steigerung d. Umfanges Woche 7 - 12: auch Steigerung des Tempos: die <u>unterstrichenen</u> Trainingseinheiten (TE) etwas schneller laufen (ca. + 15 Pulsschläge)
DI						
MI			40' LEICHT			
DO	45' LEICHT	30' LEICHT		35' LEICHT		
FR						
SA			40' LEICHT			
SO	35' LEICHT	50' LEICHT		55' LEICHT	Woche 3 + 7 + 10: Regenerationswochen (REG)	
	5. Woche: 4 TE	6 Woche: 4 TE	7. Woche: 2 TE / REG	8. Woche: 3 TE		
MO	40' LEICHT	35' LEICHT		40' LEICHT		
DI						
MI	35' LEICHT	50' LEICHT				
DO			35' MITTEL	35' MITTEL	Trainingssteuerung: subjektives Belastungsempfinden maßgeblich (leicht + mittel)	
FR	40' LEICHT	35' LEICHT				
SA						
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		
MO	40' LEICHT		45' LEICHT	50' LEICHT	Mittelwert-Zielpuls: 190 – Lebensalter +/- 5	
DI						
MI	30' MITTEL	50' LEICHT	35' MITTEL	40' MITTEL		
DO						
FR	40' LEICHT		45' LEICHT	50' LEICHT		
SA		50' LEICHT			Beim Laufen auf gleichbleibendes Tempo achten!	
SO	40' MITTEL		40' MITTEL	45' MITTEL		
						Insgesamt 38 Einheiten

👣 = GEHEN 👣 = LAUFEN

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.

NORDIC WALKING TRAININGSTIPPS

MODERATES ENSTPANNUNGSORIENTIERTES TRAINING:

Training der aeroben* Grundlagenausdauer: PULS: CA. 100 BIS 130

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

* die muskuläre Energiebereitstellung erfolgt mittels ausreichender Sauerstoffversorgung

AKTIVES BEWEGUNGSORIENTIERTES TRAINING:

Training der speziellen Grundlagenausdauer: PULS: CA. 130 BIS 145

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

Entwicklungsbereich der speziellen Ausdauer: PULS: CA. 145 BIS 170

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

DOCH VORSICHT: BEVOR MAN SICH AN SEINE GRENZEN HERANWAGT, SOLLTE MAN EINEN ARZT KONSULTIEREN!



MATERIALVERLEIH / VERKAUF



INTERSPORT MONTAFON
Bahnhofstraße 24
6780 Schruns
www.intersport-montafon.at
Tel. 05556 7103-20

AKTIVPARK MONTAFON
Schwimmbadstr. 1
6774 Tschagguns
www.aktivpark-montafon.at
Tel. 05556 72166

INTERSPORT MONTAFON
Silvretta Straße 3a
6791 St. Gallenkirch
www.intersport-montafon.at
Tel. 05557 6353-0



SPORT HARRY
Dorfstraße 2
6793 Gaschurn
Tel. 0664 / 5491889
Mo-Sa 9-12 und 14-18 Uhr

INTERSPORT TSCHOFEN
Dorstraße 184c, 6793 Gaschurn
Tel. 05558 / 8266
Mo-Fr 8.30-12 und 14.30-18 Uhr
Sa 8.30-12 und 14.30-17 Uhr

SPORT STÖCKL
Silvrettastraße 69
6794 Partenen
Tel. 05558 / 8372
Mo-Sa 8-11 und 17-19 Uhr



**Sportshop „Pure Mountain
Equipment“**
Talstation der Bergbahnen Gargellen
6787 Gargellen
Tel. 0043 (0)5557 / 6310 600

GEFÜHRTE NORDIC WALKING TOUREN (JUNI-OKTOBER)

Es werden verschiedene Touren in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden angeboten.

AUSGANGSPUNKT: GASCHURN ORTSMITTE

DAUER ca. 2 Stunden

PREIS/PERSON ab € 23.- inkl. Stöcke

TERMINVEREINBARUNG mit

MANGARD Elisabeth, Tel. 0664 / 9355550

BURGER Annelies, Tel. 0664 / 8906030

JUEN Elmar, Tel. 0664 / 4402635

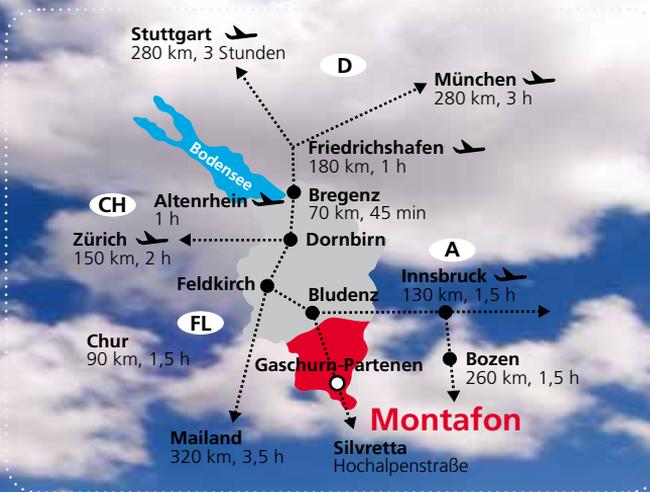




www.montafon.at

LAUF- & NORDIC WALKING SZENE

Frühjahr, Sommer & Herbst im MONTAFON



MONTAFON TOURISMUS GmbH

Montafonerstraße 21
6780 Schruns / Austria

Tel. +43 (0) 5556 / 722530
Fax +43 (0) 5556 / 74856
info@montafon.at

www.montafon.at

