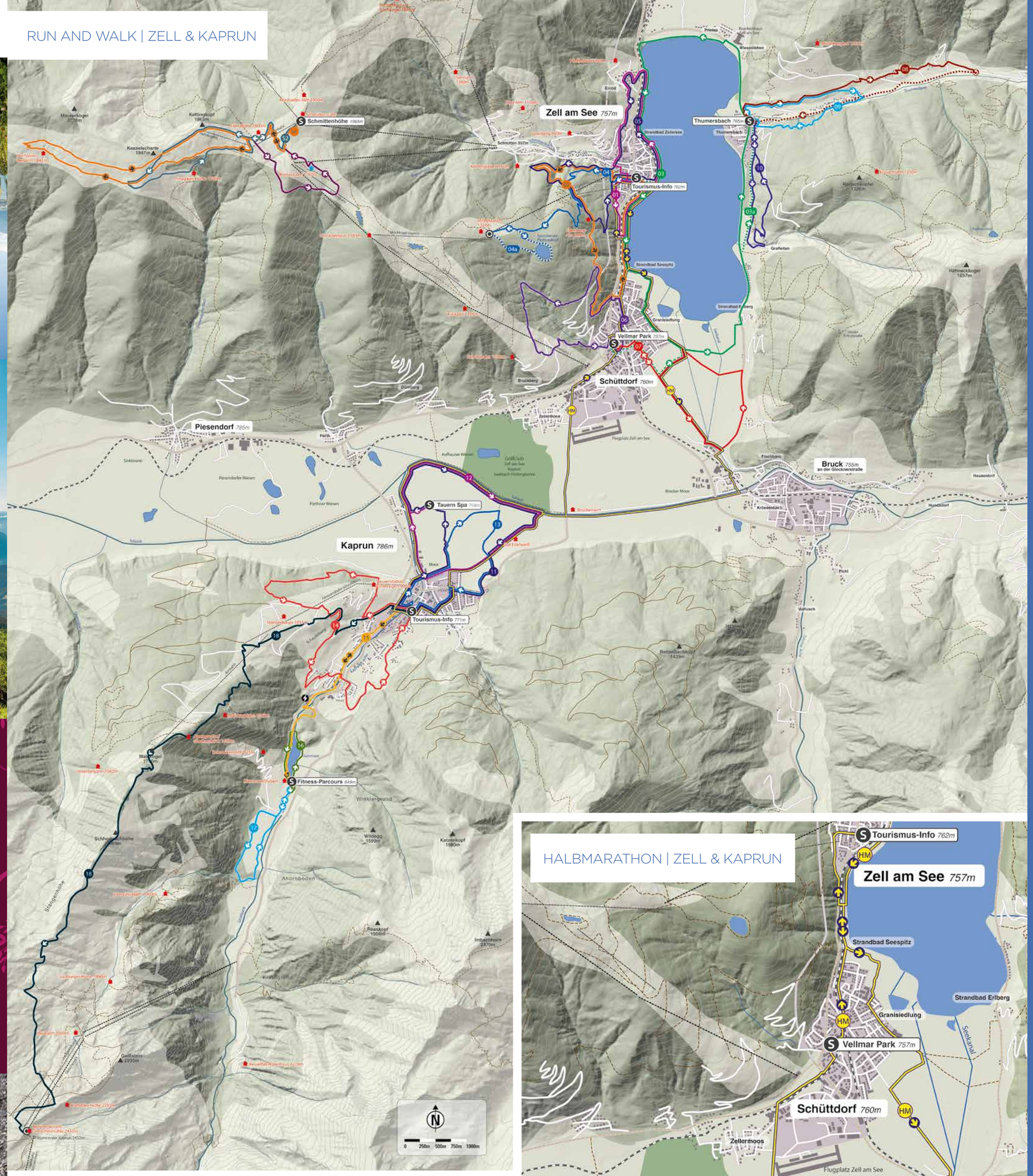
Zell am See Kaprun
www.zellamsee-kaprun.com

RUN AND WALK | ZELL & KAPRUN


Zell am See 757m
Schmittenhöhe 1965m
Tourismus-Info 762m
Thumersbach 765m
Vellmar Park 757m
Schüttdorf 760m
Piesendorf 785m
Kaprun 786m
Tauern Spa 758m
Tourismus-Info 771m
Bruck 755m an der Glocknerstraße
Fitness-Parcours 849m
Kesselscharte 1847m
Kettingkopf 1865m
Mauerkogel 2078m
Hahneckkogel 1657m
Grafleiten
Strandbad Seespitz
Strandbad Erlberg
Granisiedlung
Bruckberg
Zellerhöhe
Flugplatz Zell am See
Fischham
Krösenbach
Hauserdörf
Hundsdorf
Piehl
Moor
Burg Kaprun
Gut Edelweiß
Brückenwirt
Salzach
Brucker Moos
Golfclub Zell am See Kaprun Saalbach-Hinterglemm
Aufhauser Wiesen
Zellermoos
Seekanal
Winklerbound
Wildegg 1599m
Katzenkopf 1980m
Ahornboden
Imbachhorn 2370m
Geißstein 2230m
Stangeinhöhe
Maiskogel 1776m
Sinkbrunn
Pfeifferdorfer Wiesen
Forthofer Wiesen
Forth
Quimberg
Einöd
Schmitten 937m
Priesau
Wiesenlehen
Hochkönigkogel 1326m
Hahnenkopf 1750m
Strandbad Zellersee
Strandbad Seespitz
Strandbad Erlberg
Thumersbach
Hauptstraße
Dorfstraße
Kaprunerstraße
Talstraße
Moorstraße
Bergstraße
Seestraße
Bruckberg
Kaprunerstraße
Talstraße
Moorstraße
Bergstraße
Seestraße
Hauptstraße
Dorfstraße

RUN BASICS

Hier finden Sie die wichtigsten Run Basics auf Ihrem Weg zurück zur Natur.
Neben einer Einführung zum Wieder-Erlernen der natürlichen und entspannten Lauftechnik bieten wir hier einen Überblick über Trainingsbereiche, Trainingsziele und Trainingsprogramme. Außerdem können Sie sich an zwei exemplarischen Trainingsplänen orientieren und Ihre Trainingsgestaltung bezüglich dem Wechsel von Training und Erholung überprüfen.

Run Basics
As well as an introduction to re-learning a natural, relaxed RUN TECHNIQUE we have also created an overview of TRAINING ZONES, TRAINING GOALS and TRAINING PROGRAMMES.

You can also get your bearings with two sample TRAINING PLANS and you can monitor the structure of your training with regard to alternating TRAINING and RECOVER.

Natürliches Laufen — Natural running

Leichtfüßig und verletzungsfrei mit der optimalen Technik! Wir zeigen Ihnen die wesentlichsten Elemente auf, um dem von Natur aus gegebenen Stil näher zu kommen.

Fleet of foot and injury free using optimal technique! We show you the essential elements to get closer to natural style:

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!

Running is jumping!

Strong musculature in the torso and a stable upper body ensure optimal power transfer to your running.
Stay "big and powerful" and avoid your hips giving way as you land. Hit the ground with your foot parallel to the direction you are running in.
Ensure that your arm movement is correct, since our arms are the "drive generators" for our legs. They should swing relaxed and freely without crossing over your chest. If your arm movement is not specific, your shoulders move and your upper body rotates too much!

Das Zusammenspiel der Muskeln beim Laufen — Interaction of the muscles

Die Gravitationskraft wird von den Muskeln der Beinstreckerschlinge {A} aufgenommen. Dadurch werden die elastischen Eigenschaften der Muskulatur aktiviert und ein verbesserter Abstoß generiert.
In der Flugphase muskuläre Entspannung resultierend aus einer reflektorischen Verkürzung der Beinbeugerschlinge {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 entspannter Kniehub eingeleitet und das Vorschwingen des Unterschenkels beginnt. Vor dem Fußaufsatz ist das Kniegelenk leicht gebeugt und der Bodenkontakt wird unter dem Körperschwerpunkt realisiert.

Stützphase phase of support	Flugphase flying phase	Stützphase phase of support	Flugphase flying phase

The support phase (1) incorporates the muscles which keep us upright, the gluteal, front thigh and calf muscles (muscle interaction; so called "leg stretch interaction" {A}) which give our body its effective power – e.g. by gravitational force.

Due to the elastic properties of the muscle, an improved force is generated in the leg stretch phase by the effective force. (2) The vertical part of this optimised power impulse produces a more intense flight phase for the body (3), which is characterised by relaxation in particular.

This relaxation also results from reflex shortening of the "leg stretch interaction" {B} (the hip flexors, the rear upper thigh muscles and shin muscles), due to the previous maximal hip and knee extension.

TRAINING

12-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger

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
MO	5´🚶 5´🚶 5´🚶			3´🚶 5´🚶 3´🚶 5´🚶 3´🚶
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
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´🚶		
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
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´🚶
SA		10´🚶 5´🚶 10´🚶 5´🚶 10´🚶 5´🚶		
SO	15´🚶 3´🚶 15´🚶 3´🚶		30´🚶	35´🚶

EINHEIT: MINUTEN

Erläuterungen:

Woche 1 – 4:
nur Steigerung d. Umfanges

Woche 6 – 12:
auch Steigerung des Tempos: die **unterstrichenen** Abschnitte etwas schneller laufen (ca. + 10 Pulsschläge)

Woche 5 + 10:
Regenerationswochen (REG)

Trainingssteuerung:
subjektives Belastungsempfinden maßgeblich (leicht + mittel)

Mittelwert-Zielpuls:
190 – Lebensalter +/- 5

Die Trainingseinheiten (TE) **bis zur 6. Woche** beginnen mit zügigem **Gehen**, **ab der 6. Woche** mit **Laufen**!

Beim Laufen auf **gleichbleibendes Tempo** achten!

Insgesamt **32 Einheiten**

🚶 = GEHEN 🏃 = LAUFEN

12-week training plan for beginning runners

GOAL: Health oriented training
REQUIRED: Musculoskeletal system capable of handling training loads; no health problems (such as cardiovascular problems); Normal weight, to slightly overweight

	1st week: 2 TS	2nd week: 2 TS	3rd week: 2 TS	4th week: 3 TS
MON	5´🚶 5´🚶 5´🚶			3´🚶 5´🚶 3´🚶 5´🚶 3´🚶
TUES		3´🚶 7´🚶 3´🚶	5´🚶 5´🚶 5´🚶 5´🚶 5´🚶	
WED				
THURS				5´🚶 10´🚶 5´🚶 10´🚶 5´🚶
FRI	5´🚶 5´🚶 5´🚶 5´🚶 5´🚶		4´🚶 8´🚶 4´🚶 8´🚶 4´🚶	
SAT		3´🚶 7´🚶 3´🚶 7´🚶 3´🚶		
SUN				3´🚶 8´🚶 3´🚶 8´🚶 3´🚶 8´🚶 3´🚶

	5th week: 2 TS / REC	6th week: 2 TS	7th week: 3 TS	8th week: 3 TS
MON			12´🚶 5´🚶 12´🚶 5´🚶	
TUES		10´🚶 5´🚶 10´🚶 5´🚶		12´🚶 5´🚶 12´🚶 5´🚶 12´🚶 5´🚶
WED	3´🚶 7´🚶 3´🚶			
THURS			15´🚶 5´🚶 15´🚶 5´🚶	10´🚶 3´🚶 10´🚶 3´🚶 10´🚶 3´🚶
FRI		10´🚶 5´🚶 10´🚶 5´🚶 10´🚶 5´🚶		
SAT	3´🚶 7´🚶 3´🚶 7´🚶 3´🚶		10´🚶 5´🚶 10´🚶 5´🚶	15´🚶 3´🚶 15´🚶 3´🚶
SUN				

	9th week: 4 TS	10th week: 2 TS / REC	11th week: 3 TS	12th week: 4 TS
MON	10´🚶 5´🚶 10´🚶 5´🚶			25´🚶
TUES			20´🚶 5´🚶 20´🚶	
WED	12´🚶 5´🚶 12´🚶 5´🚶 12´🚶 5´🚶	10´🚶 5´🚶 10´🚶 5´🚶		30´🚶
THURS				
FRI	10´🚶 3´🚶 10´🚶 3´🚶 10´🚶 3´🚶		15´🚶 5´🚶 15´🚶 5´🚶 15´🚶 5´🚶	30´🚶
SAT		10´🚶 5´🚶 10´🚶 5´🚶 10´🚶 5´🚶		
SUN	15´🚶 3´🚶 15´🚶 3´🚶		30´🚶	35´🚶

UNIT: MINUTES

Comments:

Weeks 1 – 4:
Only increasing volume

Weeks 6 – 12:
Increasing speed: the **underlined** sections are to be run slightly faster (approx. + 10 beats)

Weeks 5 + 10:
Recovery weeks (REC)

Monitoring training:
subjective feeling during exercise Significant (easy + moderate)

Moderate target heart rate:
190 – Age +/- 5

Training sessions (TS)
Start up **until week 6** with fast **walking, from week 6 run**!

Make sure your **speed is constant** when you run!

Total of **32 training sessions**

🚶 = WALKING 🏃 = RUNNING

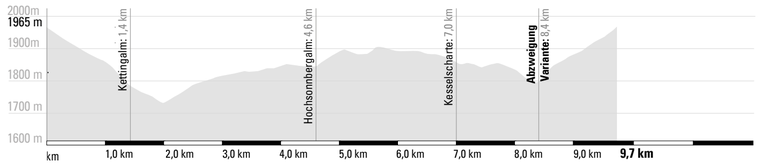
SPECIAL TRAILS

Start | Starting point — Schmittenhöhe 1965m

S1 Hochsonnbergalm-Trail: 9,7 km

01	**Schmittenhöhe** Zwischen Kapelle & Bergstation Kapellenbahn durch, dann links (0,0 km)	07	**Abzweigung Trail** scharf rechts in Trail einbiegen (4,99 km)
02	**Kreuzung Forstwege** Ca. 130m vor Rest. Panorama rechts (0,5 km)	08	**Kesselscharte** Geradeaus, Richtung beibehalten (6,99 km)
03	**Kehre Forstweg** Forstweg links hinunter folgen (0,93 km)	09	**Schipiste** rechts in Forstweg die Schipiste hinab (7,75 km)
04	**Kettingalm** Forstweg links hinunter folgen (1,37 km)	10	**Kettingalm** Forstweg entlang (8,27 km)
05	**Doppelkreuzung Forstweg** Richtung beibehalten, nach 40m rechts den Forstweg bergan (1,97 km)	11	**Abzweigung Variante** Gerade aus bis zum Ausgangspunkt Schmittenhöhe (8,39 km)
06	**Sonnbergalm** bei Almhütte Forstweg rechts bergan (4,7 km)		

S Start — Laufrichtung Running direction — Gaststätte Hut — 0 250m 500m 750m 1000m



- Streckenlänge | Route distance 9674m
- Summe der zurückgelegten Höhenmeter | Total elevation gain covered 367m
- Längste durchgehende Steigung | Longest continuous ascent 183m
- Maximale Steigung | Maximum incline 26%
- ø zurückgelegte Höhenmeter pro km | ø Elevation gain covered per km 41m
- ø Steigung in Prozent | ø Incline in percent 2,5%
- Höchster Punkt | Highest point 1965m
- Niedrigster Punkt | Lowest point 1724m

Höhentraining in seiner absolut schönsten Form! Vom Startpunkt auf der Schmittenhöhe geht's erst hinunter zur Kettingalm, von dort dann auf Forstwegen immer in Grundrichtung Westen bis zur Hochsonnbergalm. Über traumhafte Trails führt die Strecke aussichtsreich und ohne nennenswerte Höhenunterschiede zur Kesselscharte und von dort zurück zum Ausgangspunkt.

UNTERGRUND Schotter, Almböden

TIPP Kurze Einkehr und Stärkung beim Wendepunkt der Strecke auf der Hochsonnbergalm einplanen!

Altitude training in its most beautiful form! From the starting point on the Schmittenhöhe, the route first leads downhill to Kettingalm, from there along forest paths always cardinally heading west all the way to Hochsonnbergalm lodge. Along delightful trails, the route leads to the Kesselscharte wind gap with plenty of views and without any noteworthy differences in altitude, and from there back to the starting point.

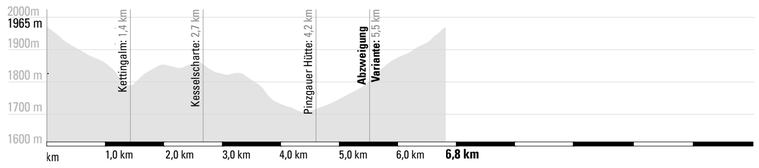
SURFACE Gravel, alpine pastures

TIP Include a short break and refreshment at the turning point of the route at the Hochsonnbergalm Lodge!

S2 Panorama-Trail: 6,8 km

01	**Schmittenhöhe** Zwischen Kapelle & Bergstation Kapellenbahn durch, dann links (0,0 km)	07	**Einmündung in Forstweg** und ca. 180m dem Forstweg folgen (3,1 km)
02	**Kreuzung Forstwege** Ca. 130m vor Rest. Panorama rechts (0,5 km)	08	**Abzweigung Wanderweg** links runter, Richtungswechsel (3,28 km)
03	**Kehre Forstweg** Forstweg links hinunter folgen (0,93 km)	09	**Pinzgauer Hütte** Beginn Forstweg, Richtung beibehalten (4,23 km)
04	**Kettingalm** geradeaus über die Schipiste hinauf (1,37 km)	10	**Doppelkreuzung Forstwege** Nach 40m links den Forstweg bergan (4,75 km)
05	**Abzweig Wanderweg** ca. 100m vor Bergstation links in Trail einbiegen (1,9 km)	11	**Kettingalm** Forstweg rechts hinauf (5,37 km)
06	**Kesselscharte** links hinunter, Wegweiser Pinzgauer Hütte (2,65 km)	12	**Abzweigung Variante** Gerade aus bis zum Ausgangspunkt Schmittenhöhe (5,5 km)

S Start — Laufrichtung Running direction — Gaststätte Hut — 0 250m 500m 750m 1000m



- Streckenlänge | Route distance 9799m
- Summe der zurückgelegten Höhenmeter | Total elevation gain covered 357m
- Längste durchgehende Steigung | Longest continuous ascent 270m
- Maximale Steigung | Maximum incline 26%
- ø zurückgelegte Höhenmeter pro km | ø Elevation gain covered per km 53m
- ø Steigung in Prozent | ø Incline in percent 4%
- Höchster Punkt | Highest point 1965m
- Niedrigster Punkt | Lowest point 1740m

Die Bergwelt laufend genießen! Vom Startpunkt auf der Schmittenhöhe geht`s erst hinunter zur Kettingalm und von dort über schöne Steige hinauf zur Kesselscharte. Sensationelle Trails führen hinunter zur Pinzgauer Hütte, auf der man sich kurz stärken kann. Auf Forstwegen führt der Lauf durch den Wald zurück Richtung Schmittenhöhe.

UNTERGRUND Schotter, Almböden

TIPP Wem die 6,7km-Strecke nicht intensiv genug ist, kann die Trail-Running Variante über die Breiteckalm noch anhängen!

Enjoy the mountains running! From the starting point on the Schmittenhöhe, the route first leads downhill to the Kettingalm and from there along scenic paths up to the Kesselscharte wind gap. Sensational trails lead down to the Pinzgau Hut, where you can put in a quick snack break. On forest paths, the run leads through the forest back in direction of Schmittenhöhe.

SURFACE Gravel, alpine pastures

TIP Those who don't find the 6.7 km-route intense enough can add the trail running option past the Breiteckalm Lodge!

IMPRESSUM | IMPRINT

Zell am See-Kaprun

Zell am See-Kaprun Tourismus GmbH
5700 Zell am See/Austria
welcome@zellamsee-kaprun.com
T +43 6542 770
www.zellamsee-kaprun.com

Datenquelle:
Land Salzburg,
data.salzburg.gv.at

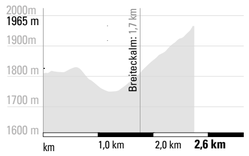
Konzept, Kartographie & Grafik (2021):
max2 gmbh - sign & design, Innsbruck
www.max2.at

Start | Starting point S1 S2 — Nähe | near Kettingalm 1804m

Variante | Alternative Breiteckalm: 2,6 km

01	**Abzweigung Trail** von Kettingalm kommend rechts auf Trail über Schipiste (0,0 km)	03	**Einmündung Forstweg** Geradeaus Forstweg bergan folgen (1,55 km)
02	**Abzweigung Wanderweg** geradeaus weiter (1,09 km)	04	**Breiteck Alm** Forstweg queren und geschotterten Trail bergan (1,7 km)
		05	**Ende Variante, Einmündung Forstweg** rechts bergan zur Schmittenhöhe (2,63 km)

S Start — Laufrichtung Running direction — Gaststätte Hut — 0 250m 500m 750m 1000m



- Streckenlänge | Route distance 2634m
- Summe der zurückgelegten Höhenmeter | Total elevation gain covered 194m
- Längste durchgehende Steigung | Longest continuous ascent 164m
- Maximale Steigung | Maximum incline 22%
- ø zurückgelegte Höhenmeter pro km | ø Elevation gain covered per km 73m
- ø Steigung in Prozent | ø Incline in percent 6,2%
- Höchster Punkt | Highest point 1965m
- Niedrigster Punkt | Lowest point 1740m

Für die beiden Höhenlaufstrecken Hochsonnbergalm-Trail und Panorama-Trail haben wir für alle Trail-Running-Freaks eine traumhafte Alternative zurück zum Startpunkt bereitgestellt. Kurz nach der Kettingalm zweigt man rechts über die Schipiste ab und taucht ein in die ursprünglichen Wälder die sich bis knapp vor die Breiteckalm hinüberziehen. Über den neu angelegten Schottersteig geht's von dort hinauf zur Schmittenhöhe.

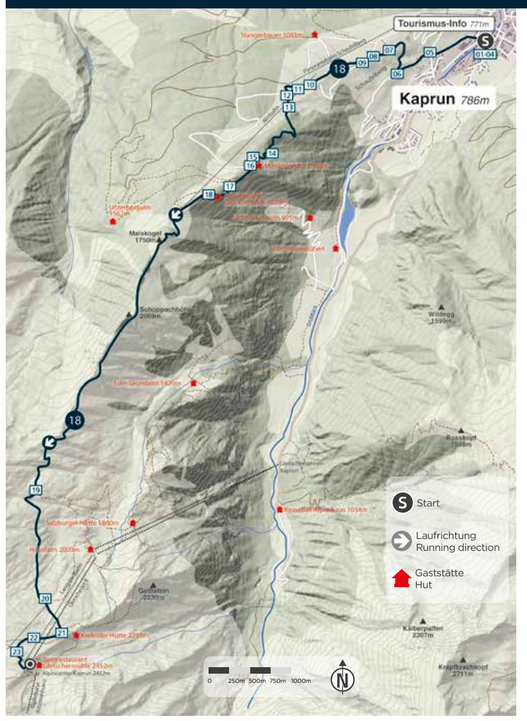
UNTERGRUND Waldboden und Schotter

For the two high-altitude running routes Hochsonnbergalm-Trail and Panorama-Trail, we have prepared a fabulous alternative for all Trail-Running-Freaks going back to the starting point. Shortly after the Kettingalm, turn to the right across the ski slope and enter the pristine forests which spread out until just before the Breiteckalm Lodge. From there, take the new gravel path to get up to the Schmittenhöhe.

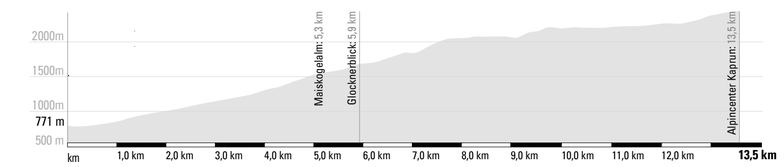
SURFACE Forest floor and gravel

Start | Starting point — Kaprun Tourismusinfo 771m

18 Berglauf Kitzsteinhorn: 13,5 km



01	**Brücke** am Ende der Brücke am Zebrastreifen Straße queren (0,05 km)	07	**Abzweigung Wiese** geradeaus weiter in Richtung Häuser Straße queren (1,95 km)
02	**Kreuzung** bei Kreuzung links abbiegen (0,07 km)	08	**Kreuzung** links in Straße einbiegen (2,14 km)
03	**Kreuzung** halbrechts abbiegen (0,15 km)	09	**Beginn Steig** geradeaus Steig bergauf (2,27 km)
04	**Kreuzung Radweg** geradeaus Radweg überqueren (0,22 km)	10	**Einmündung Forstweg** links in Forstweg einbiegen (3,04 km)
05	**Kehre Schaufelbergstraße** in Kehre links in Ortleitenweg (0,85 km)	11	**Abzweigung Liftstation** geradeaus weiter (3,18 km)
06	**Abzweigung Steig** rechts den Steig bergauf (1,35 km)	12	**Kehre Forstweg** in Kehre geradeaus weiter (3,35 km)
13	**Beginn Steig** scharf rechts bergauf (3,59 km)	19	**Abzweigung Häuslalm** weiter geradeaus (10,51 km)
14	**Forstweg** links in Forstweg, nach einigen Metern scharf rechts in Steig (4,59 km)	20	**Einmündung Forstweg** rechts in Forststraße einbiegen (12,19 km)
15	**Maiskogelalm** links in den Forstweg Richtung Bahnstation (5,03 km)	21	**Abzweigung Steig** rechts den Steig bergauf (12,63 km)
16	**Beginn Steig** zwischen den beiden Forstwegen gerade in Steig (5,2 km)	22	**Querung Forstweg** Forstweg queren, weiter auf Steig (12,8 km)
17	**Kreuzung Steige** geradeaus weiter am Steig (5,8 km)	23	**Einmündung Forstweg** links in Forstweg bergauf (13,2 km)
18	**Glocknerblick** nach Gh Glocknerblick geradeaus weiter am Trail (5,87 km)		



- Streckenlänge | Route distance 13498m
- Summe der zurückgelegten Höhenmeter | Total elevation gain covered 1786m
- Längste durchgehende Steigung | Longest continuous ascent 1091m
- Maximale Steigung | Maximum incline 40%
- ø zurückgelegte Höhenmeter pro km | ø Elevation gain covered per km 132m
- ø Steigung in Prozent | ø Incline in percent 12,4%
- Höchster Punkt | Highest point 2447m
- Niedrigster Punkt | Lowest point 768m

Sehr langer und anspruchsvoller Berglauf der vom Zentrum in Kaprun bis hinauf zum Alpincenter auf über 2400m führt, und selbst für trainierte Sportler eine ordentliche Herausforderung darstellt. Unglaublich schöne Wege mit atemberaubenden Ausblicken entschädigen für die Mühen von knapp 1800Hm, die es zu überwinden gilt. Den Weg zurück zum Startpunkt in Kaprun legt man am besten per Seilbahn und Bus zurück!

UNTERGRUND Vorwiegend alpine Trails.

Very long and challenging mountain jog leading from the centre in Kaprun all the way up to the alpine centre at more than 2,400 m, presenting a proper challenge even for trained athletes. Incredibly beautiful trails with breathtaking views make up for the effort of negotiating almost 1,800 meters in altitude. The way back to the starting point in Kaprun is best travelled by cable car and bus!

SURFACE Many alpine trails.