

ERLEBNIS LAUFEN KAPRUN

S Tauern SPA

- 11 Kaprun-Trail
↔ 7,7 km | ↑ 82 m | ↓ 82 m
- 12 Tauern-SPA-Runde
↔ 5,8 km | ↑ 19 m | ↓ 19 m

S Tourismus-Info

- 13 Moor-Runde
↔ 4,8 km | ↑ 73 m | ↓ 73 m
- 14 Around Kaprun
↔ 8,5 km | ↑ 401 m | ↓ 401 m
- 15 Klamm-Lauf
↔ 7,4 km | ↑ 106 m | ↓ 106 m
- 18 Berglauf Kitzsteinhorn
↔ 13,3 km | ↑ 1.824 m | ↓ 145 m

S Fitness-Parcours

- 16 Klammsee-Runde
↔ 1,8 km | ↑ 32 m | ↓ 32 m
- 17 Wüstlau-Schleife
↔ 3,6 km | ↑ 65 m | ↓ 65 m

LEITSYSTEME

LAUFEN

Laufrichtung
Piktogramm Sportart und Schwierigkeit
Streckenname und Länge
Klammsee-Runde: 1,8 km

TRAILRUNNING

Laufrichtung
Piktogramm Sportart und Schwierigkeit
Streckenname und Länge
cityXpress-Hillclimb: 3,8 km



ERLEBNIS LAUFEN ZELL AM SEE

S Tourismus-Info

- 01 Zeller Promenadenlauf
↔ 5,8 km | ↑ 118 m | ↓ 118 m
- 02 Schmitten-Ebenberg-Trail
↔ 7,5 km | ↑ 258 m | ↓ 258 m
- 03 Zeller See-Runde
↔ 11,8 km | ↑ 61 m | ↓ 61 m
- 04 cityXpress-Hillclimb
↔ 3,7 km | ↑ 560 m | ↓ 0 m
- 05 Zell-Trail
↔ 7,9 km | ↑ 307 m | ↓ 307 m

S Schüttdorf

- 06 Schüttbach-Challenge
↔ 6,3 km | ↑ 303 m | ↓ 303 m
- 07 Porscheallee-Run
↔ 6,2 km | ↑ 29 m | ↓ 29 m

S Thumersbach

- 08 Thumersbacher-Höfe-Lauf
↔ 4,1 km | ↑ 264 m | ↓ 40 m
- 09 Thumersbach-Runde
↔ 3,7 km | ↑ 159 m | ↓ 159 m
- 10 Grafleiten-Tour
↔ 4,7 km | ↑ 240 m | ↓ 240 m

ERLEBNIS LAUFEN SCHMITTEN- HÖHE

S Schmittenhöhe

- S1 Hochsonnbergalm-Trail
↔ 9,6 km | ↑ 397 m | ↓ 397 m
- S2 Panorama-Trail
↔ 6,7 km | ↑ 355 m | ↓ 355 m
- S3 Schmitten-Trail
↔ 13,7 km | ↑ 699 m | ↓ 699 m

- Leichte Strecke
- Mittelschwierige Strecke
- Schwierige Strecke
- Trailrunning Strecke
- Wintertaugliche Strecke

LEGENDE

- Startpunkt
- Ziel
- Einkehrmöglichkeit
- Laufrichtung
- Gipfel
- Sessellift
- Gondelbahn
- Bundesstraße
- Landstraße
- Straße
- Eisenbahn
- Forstweg
- Steig

Euro-Notruf
Emergency Hotline
112

Bergrettung
Mountain Rescue Service
140



EINS MIT
DEM TRAIL.
FEEL THE NATURE.

SCHMITTEN
Zell am See-Kaprun

www.schmitten.at



Zell am See-Kaprun Tourismus
Brucker Bundesstraße 1
A-5700 Zell am See
Tel.: +43 6542 770
Fax: +43 6542 72032
welcome@zellamsee-kaprun.com
www.zellamsee-kaprun.com
Konzept, Kartographie & Grafik (2024)
max2 gmbh – sign & design
www.max2.at

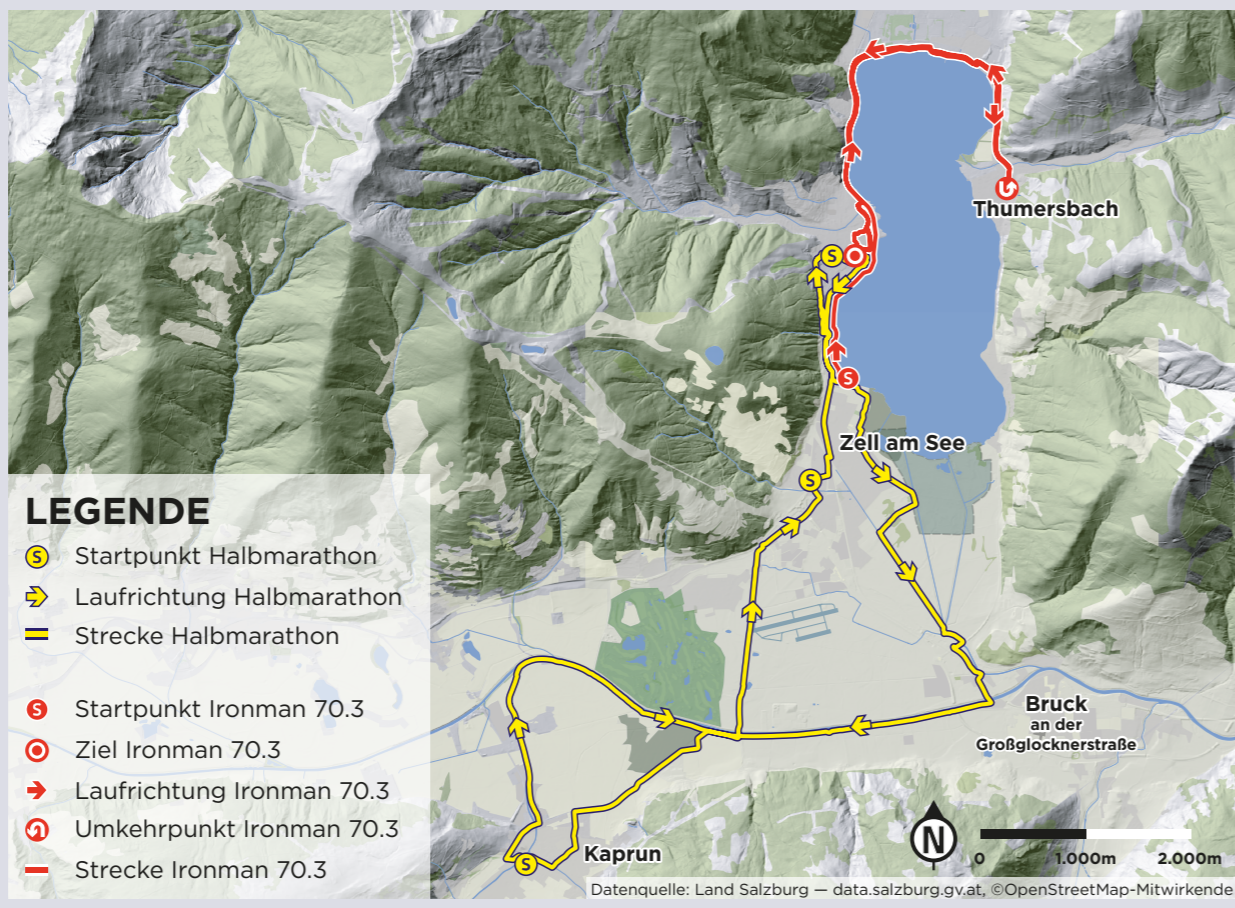
EVENT STRECKEN

HALBMARATHON-ZELL&KAPRUN

Die vorgeschlagene Halbmarathonstrecke verbindet die beiden Orte Zell und Kaprun in einzigartiger Weise und kann von 3 verschiedenen unserer zentralen Lauf-Startpunkte in Angriff genommen werden. Abgesehen von kurzen Abschnitten im Zentrum der Orte bewegt man sich dabei immer auf Fußgängerpromenaden bzw. kombinierten Fuß/Radwegen.



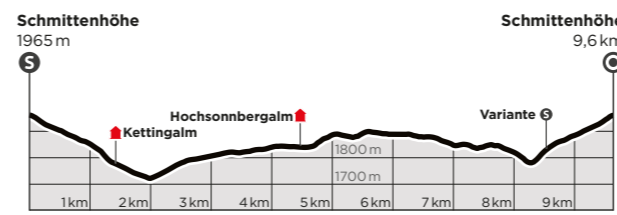
1,9 Kilometer Schwimmen im glasklaren Zeller See, 90 Kilometer Radfahren mit dem Rennrad, 21,1 Kilometer Laufstrecke; das sind die Eckdaten des IRONMAN 70.3 in Zell am See-Kaprun. Diese IRONMAN-Veranstaltung im SalzburgerLand in Österreich ist ein Sportereignis der Extraklasse: Bei dem herausfordernden Triathlon messen sich Athleten aus aller Welt vor der beeindruckend schönen Naturkulisse aus Gletscher, Berg und See. Diese Vielfalt zeigt sich vor allem beim Radwettbewerb. Die Strecke führt mitten durch die Bergwelt und wurde von den Athleten zur drittbesten IRONMAN-Strecke europaweit gewählt.



SCHMITTENHÖHE

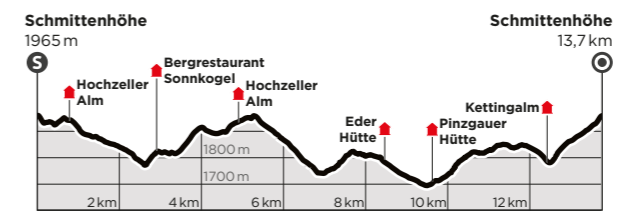
S1 Hochsonnbergalm-Trail
↔ 9,6 km | ⚡ 397 m | ⚡ 397 m

Über traumhafte Trails auf der Schmittenhöhe erfährt man hier Höhenstraining in seiner absolut schönsten Form!



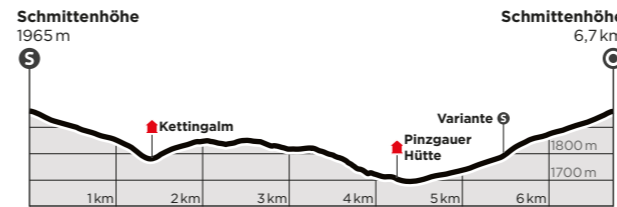
S3 Schmitten-Trail
↔ 13,7 km | ⚡ 699 m | ⚡ 699 m

Umfangreiche Trailrunde mit abwechslungsreichen Abschnitten auf der Höhenpromenade und sensationellem Ausblick auf den Zeller See.



S2 Panorama-Trail
↔ 6,7 km | ⚡ 355 m | ⚡ 355 m

Auf sensationellen Trails über die Kettingalm, Kesselscharte und die Pinzgauer Hütte lässt sich die eindrucksvolle Bergwelt laufend genießen.



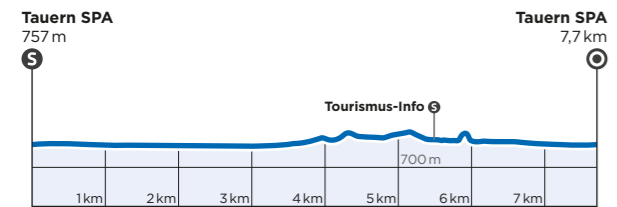
Mit der Schmittenhöhebahn erreicht man unkompliziert den Startpunkt Schmittenhöhe vom Tal aus und kann direkt in eine der drei Strecken starten. Anschließend lockt das Panorama zum Verweilen und Entspannen über den Dächern von Zell am See. Betriebszeiten und Tarife der Bergbahnen sind auf der Webseite oder vor Ort verfügbar.
www.schmitten.at



KAPRUN

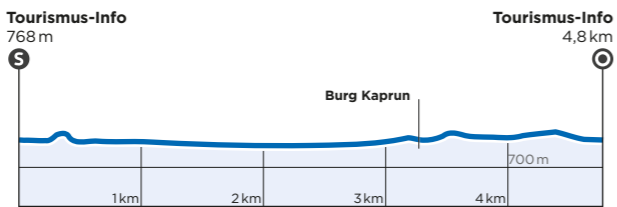
11 Kaprun-Trail
↔ 7,7 km | ⚡ 82 m | ⚡ 82 m

Die ideale Rundstrecke um die Umgebung des Tauern SPA, aber auch den Ort Kaprun mit seinen Highlights zu erkunden.



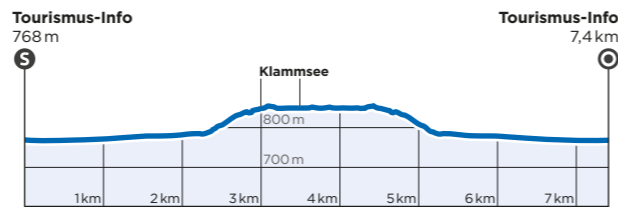
13 Moor-Runde
↔ 4,8 km | ⚡ 73 m | ⚡ 73 m

Wenig anstrengende Rundstrecke, die vom Zentrum Kaprun hinaus zum Kapruner Moor nordöstlich des Ortes führt.



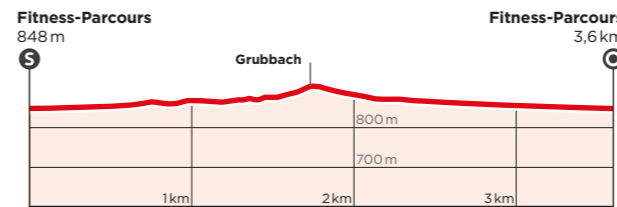
15 Klamm-Lauf
↔ 7,4 km | ⚡ 106 m | ⚡ 106 m

Mittellanger und mittelschwieriger Lauf, der vom Zentrum hinaus zum idyllischen Klammsee führt.



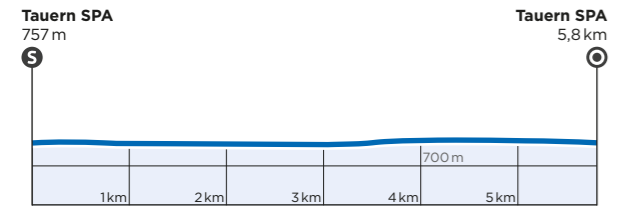
17 Wüstlau-Schleife
↔ 3,6 km | ⚡ 65 m | ⚡ 65 m

Kurze, aber nicht ganz einfache Runde, die vom Klammsee flussaufwärts führt und so einige Trailrunning-Highlights bereithält.



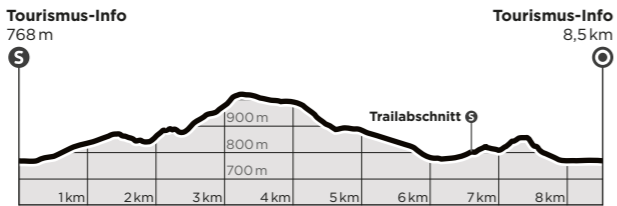
12 Tauern-SPA-Runde
↔ 5,8 km | ⚡ 19 m | ⚡ 19 m

Die klassische Laufstrecke der Kapruner Bevölkerung, bei Alt und Jung gleichermaßen beliebt!



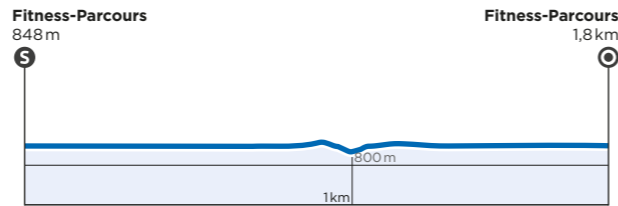
14 Around Kaprun
↔ 8,5 km | ⚡ 401 m | ⚡ 401 m

Außerordentlich abwechslungsreiche, aber auch recht anspruchsvolle Tour, bei der man Kaprun von einer anderen Seite kennenlernt.



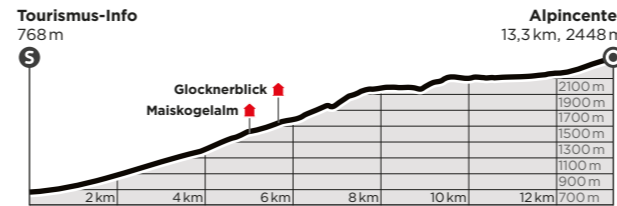
16 Klammsee-Runde
↔ 1,8 km | ⚡ 32 m | ⚡ 32 m

Kurze und einfache Runde um den Klammsee als ideale Ergänzung zu den Übungen des Fitness-Parcours oder des Klamm-Laufs (15).



18 Berglauf Kitzsteinhorn
↔ 13,3 km | ⚡ 1.824 m | ⚡ 145 m

Sehr langer und anspruchsvoller Berglauf der vom Zentrum in Kaprun bis hinauf zum Alpincenter auf über 2.400m führt, und selbst für trainierte Sportler eine ordentliche Herausforderung darstellt.



GENIEßEN & APPTAUCHEN
ENJOY & DIVE IN
Die ganze Region in einer App. The whole region in one app.

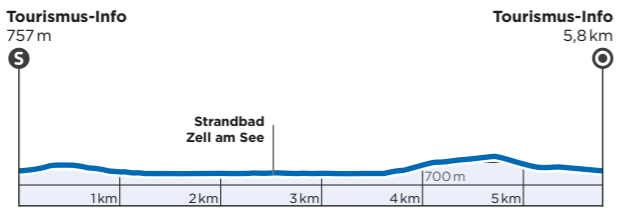
Heute ist ein guter Tag für Sport.

Der Großglockner

ZELL AM SEE

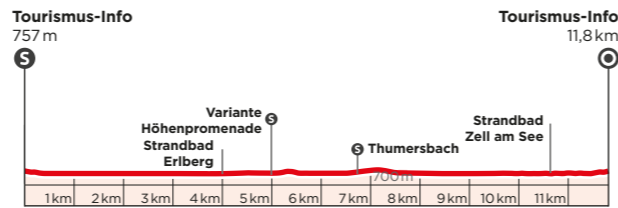
01 Zeller Promenadenlauf
↔ 5,8 km | ⚡ 118 m | ⚡ 118 m

Die genussvolle und aussichtsreiche Runde führt gegen den Uhrzeigersinn entlang der großzügig angelegten Promenaden um den gesamten Ort Zell.



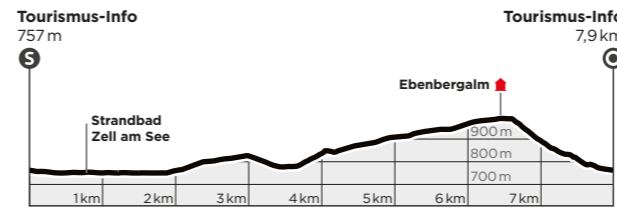
03 Zeller See-Runde
↔ 11,8 km | ⚡ 61 m | ⚡ 61 m

Beim Laufstreckenklassiker bleibt man immer direkt am Wasser und umrundet den kompletten Zeller See im Uhrzeigersinn.



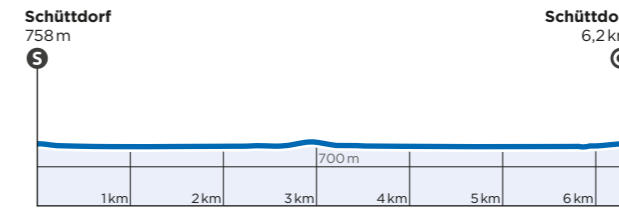
05 Zell-Trail
↔ 7,9 km | ⚡ 307 m | ⚡ 307 m

Anspruchsvoller, aber sehr abwechslungsreicher Lauf, auf dem man Zell am See und Umgebung bestens kennenlernt.



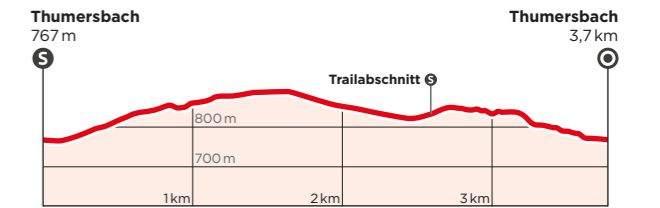
07 Porscheallee-Run
↔ 6,2 km | ⚡ 29 m | ⚡ 29 m

Absolut flache, zum Laufen ideale Runde südlich des Zeller Sees, perfekt für Tempoläufe aber auch für ganz gemütliches Joggen.



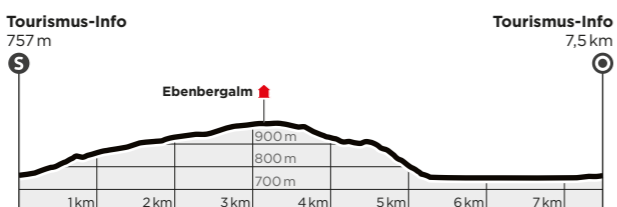
09 Thumersbach-Runde
↔ 3,7 km | ⚡ 159 m | ⚡ 159 m

Kurze, aber nicht ganz einfache Runde am Eingang des Thumersbachtals mit Trailrunning-lastigem zweiten Teil im Waldgebiet.



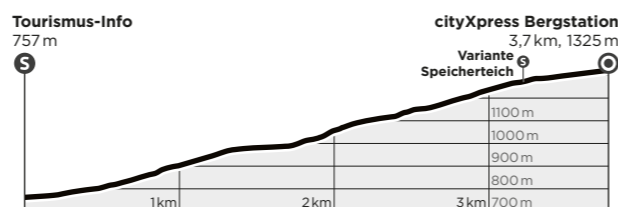
02 Schmitten-Ebenberg-Trail
↔ 7,5 km | ⚡ 258 m | ⚡ 258 m

Anspruchsvoller Lauf auf wunderschönen Waldtrails durch die Wälder südwestlich von Zell und hinauf zum Gasthaus Ebenberg.



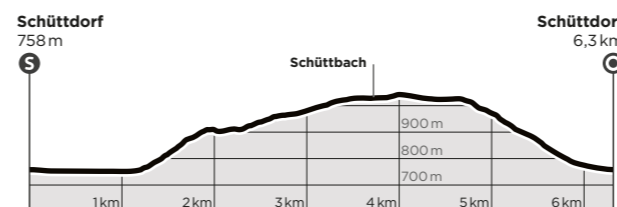
04 cityXpress-Hillclimb
↔ 3,7 km | ⚡ 560 m | ⚡ 0 m

Nicht übermäßig langer, aber doch sehr intensiver Berglauf, der direkt im Ort startet und über schöne Waldsteige bis hinauf zur Mittelstation des cityXpress führt.



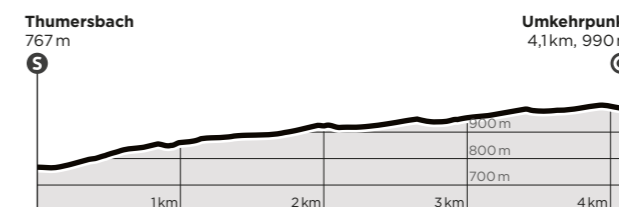
06 Schüttbach-Challenge
↔ 6,3 km | ⚡ 303 m | ⚡ 303 m

Wie man aus dem Namen schon ableiten kann, ist diese Strecke auf steilen Bergauf- und Bergab-Passagen eine wirkliche Herausforderung.



08 Thumersbacher-Höfe-Lauf
↔ 4,1 km | ⚡ 264 m | ⚡ 40 m

Auf dem anspruchsvollen Lauf lassen sich die Schönheiten der bäuerlichen Kultur auf der Sonnenseite des Thumersbachtals entdecken.



10 Grafleitn-Tour
↔ 4,7 km | ⚡ 240 m | ⚡ 240 m

Schöne Rundstrecke auf der Höhenpromenade mit abwechslungsreichen Abschnitten über Wiesen, Felder und Wälder.

