

Laufen im SalzburgerLand

- Die schönsten Laufstrecken
 - Stadt Salzburg
 - Land Salzburg
- Volksläufe
 - Kinderläufe
 - Bergläufe
- Nordic Walking Angebote & Training
- Laufseminare und -training
- Frauenlaufseminare
- Laufclubs
- Sportbegleitung

- **Die schönsten Laufstrecken im SalzburgerLand**

- **Stadt Salzburg**

- **Hellbrunner Parcours; Länge:** 2.000 m (Runde)
Wegbeschreibung: Der Fitness-Parcours eignet sich aufgrund der weitgehend ebenen Strecke, der genauen Länge und des Dehnungs- und Kräftigungsparcours ideal für Trainingszwecke.
- **Hellbrunner Allee u. Freisaalweg; Länge:** 6.495 m
Wegbeschreibung: Beginn: Akademiestraße / Fürstenweg; Hellbrunner Allee und Freisaalweg hin und retour.
- **Franz Josef Park; Länge:** 1.000 m (Runde)
Wegbeschreibung: Runde
- **Aigner Parcours; Länge:** 1.490 m (Runde)
Wegbeschreibung: Lotte Lehmann-Promenade; Die Laufstrecke ist besonders für Könner durch den kupierten Berganstieg geeignet. Sie verläuft im hügeligen Waldbereich.
- **Salzachrunde; Länge:** 16,9 km (Runde)
Wegbeschreibung: Runde: Hellbrunner Brücke – Mozartsteg – Markartsteg – Autobahnbrücke – Staatsbrücke. Einstieg im Franz Josef-Park, dann stadtauswärts den Ignaz-Rieder-Kai entlang in die Aigner Au. Nach 3,6 km über die Hellbrunner Brücke und wieder stadteinwärts durch die Josefiaw. Immer am Salzach-Ufer entlang bis zum Mozartsteg. Überquerung – den Giselakai entlang über die Staatsbrücke bis zum Markartsteg. Nach überquerung der Salzach den Franz-Josef-Kai entlang in Richtung Lehen. Bei der Autobahnbrücke letztmalige Überquerung der Salzach. Rückweg entlang des rechten Salzachufers geradeaus über die Staatsbrücke, die Nonntaler Brücke zum Almkanal.
- **Almkanal; Länge:** 8.250 m
Wegbeschreibung: Parkplatz Pizzeria Milano entlang der König-Ludwig-Straße am Ufer des Leopoldskroner Weihers. Anschließend die Thumegger Straße entlang bis zur Kreuzung Santnergasse. Rechts entlang des Almkanals weiter bis Kreuzung Sternhofweg. Geradeaus weiter, 2x Uferseite zu wechseln, durch ein Waldstück bis zur Berchtesgadner Straße und zurück.
- **Leopoldskroner Parcours; Länge:** 1.000 m (Runde)
Wegbeschreibung: Vom Parkplatz Pizzeria Milano ca. 60 m langer Weg zum Start des Parcours. Die Strecke hat kaum Steigungen und eignet sich daher gut für Trainings- und Entspannungsläufe. Achten Sie jedoch auf Wurzeln und Bodenunebenheiten.
- **Lehener Park; Länge:** 5.740 m
Wegbeschreibung: Kreuzung Franz-Martin-Straße / Markartkai; Vom Lehener Park entlang der Salzach an der Solstufe vorbei. Durch die Itzlinger Au über die Brücke der Glan zum Salzburger Ausstellungszentrum. Daran vorbei, unter der Autobahn durch bis zur Anbindung an die Salzachseen.

- **Runde Ischlerbahn; Länge:** 3.630 m
Wegbeschreibung: Kreuzung Ghegastraße/Samerstraße; Ischlerbahn bis zur Kapelle, einbiegen in den Möselweg, umlaufen des Moorwäldchens, bei km 3,02 wieder in die Ischlerbahn Richtung Sam einbiegen.
- **Altstadtrunde; Länge:** 4.280 m (Runde)
Wegbeschreibung: Rot-Kreuzparkplatz – Mönchsberg – Richtung Festung – Kapitelplatz – Richtung Hanuschplatz. Für Trainingsläufe aufgrund der Steigung ungeeignet.
- **Salzachseen; Länge:** 1.622 m (Runde)
Wegbeschreibung: Vom Parkplatz Sportanlage Salzachsee führt ein ca. 100 m langer Weg zum Start der Runde.
- **Gaisberggrundstrecke:** 5,2 km (Runde)
Wegbeschreibung: Runde – Start beim Gasthaus Hotel Zistelalm
- **Glankanals:** 8,4 km (entlang des Glankanals)
Wegbeschreibung: ASK-Sportplatz Kuglhofstraße / Eichertstraße ist Ausgangspunkt
- **Klessheim – Saalachau:** 10 km
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt ist das Tor beim Schlosspark Klessheim
- **Mönchsbergrunde:** 6,2 km (Runde)
Wegbeschreibung: Runde – Ausgangspunkt ist die Müllner Kirche am Hintereingang zum „Augustiner Bräu“
- **Salzachrunde Nord:** 5,4 km (Runde)
Wegbeschreibung: Runde – Ausgangspunkt am Müllner Steg am Elisabethkai

Infos zur Stadt Salzburg auch unter: Tourismus Salzburg Tel. 0662/88 987-0

• Land Salzburg

- **Abtenauer Laufpfade; Länge:** 5 km, 7 km, 9 km, 12,5 km **Tel. 0043/6243/4040-0**
Wegbeschreibung: Beginn der Laufpfade Ecke Einfahrt Parkplatz Ost. Richtung Forsthaus – bachaufwärts nach Fischbach – Egg – nach kurzer Zeit Abzweigung nach links – zurück zum Parkplatz Ost (5 km); weiter rund um den Scheffenbichlkogel bis zur Jausenstation Fliehhof – danach Abzweigung nach links – zurück zum Parkplatz Ost (7 km); weiter rund um den Scheffenbichlkogel bis zum Eglsee. Beim Eglseebauern vorbei – Abzweigung nach links – zurück zum Parkplatz Ost (9 km); rund um den Scheffenbichlkogel bis zum Eglsee – weiter zum Kainhofbauern – bergab zur Bundesstrasse – zurück nach Abtenau über Talstation Karkogel zum Parkplatz Ost. (12,5 km)

- **Adnet** **Tel.0043/6245/80625**
- **Laufpfad – Panoramaweg: Länge: 5 km**
Wegbeschreibung: Parkplatz unterhalb der Kirche, von dort durch das Adneter Moor Richtung Waidach, nach dem Spumbachsteg wieder rechts bis zum Bauernhof Nitzinger (Zimmernachweis). Von dort links abbiegen Richtung Heuberg, nach dem ehemaligen Gasthof Seidenauer, beim Bildstock die Straße überqueren. Der Weg führt nun am Almbach entlang, vor dem Gasthof Seefeldmühle wird die Hauptstraße überquert. Nun beginnt ein leicht ansteigender Pfad durch den Wald. Beim Waldesrand geradeaus der Wiese entlang bis zum Weg, der nach Adnet führt.

- **Anthering** **Tel. 0043/6223/2279**
 - 9 Laufrouen zwischen 2 und 12 km mit genauer Wegbeschreibung und Streckenprofil sind in der neuen Antheringer Erlebniskarte eingezeichnet. Erhältlich ist die Karte zum Preis von Euro 2,- beim TVB Anthering.

- **Altenmarkt-Zauchensee** **Tel. 0043/6452/5511**
 - **Laufstrecke I – rund um Altenmarkt: Länge: 5 km (leichte Laufstrecke)**
Wegbeschreibung: Start Marktplatz – Schattauergasse – Kellerdörfel – Hacklbauer – bis zur Enns – vor der Brücke links Richtung Altenmarkt – bei Ennsbrücke zum Zentrum.
 - **Laufstrecke II– nach Zauchensee: Länge: 10 km (anspruchsvolle Laufstrecke)**
Wegbeschreibung: Start in Altenmarkt – Schattauergasse Richtung Zauchensee – am Ende vor der Zauchenseestraße unter Tunnel zum Mühlenweg bis Gasthof Neuhäusl – nach Neuhäusl links dem Zauchbach entlang zum „Sigei“ – Zauchenseestraße überqueren – dem Zauchbach folgen bis Zauchensee.
 - **Laufstrecke III: rund um Altenmarkt: Länge: 7 km (anspruchsvolle Laufstrecke)**
Wegbeschreibung: Start Marktplatz – Römerstraße bis Zauchbrücke – Gut Römerhof (Dürager) bei Weg zur Enns – nach Ennsweg entlang bis Gasthof Brückenwirt – weiter bis Sinnhubbauer – bis Brücke nach Reitstall Handlechner in Richtung Schlatterberg – Überquerung der Wagrainner Bundesstraße – über Schlatterberg retour nach Altenmarkt.
 - **Laufstrecke IV – Ennstal: Länge: 30 km (anspruchsvolle Laufstrecke - schattig)**
Wegbeschreibung: Von Altenmarkt über Römerstraße zum Reitstall Gut Römerhof (Düranger) – links abbiegen nach 100 m rechts Richtung Radstadt bis Sägewerk Stadler – Überquerung der Straße Richtung Mandling bis zum Naue/Werk – gleiche Strecke retour.
 - **Laufstrecke V – Ennsmarathon: Länge: 42 km (leichte Laufstrecke – einige leichte Anstiege)**
Wegbeschreibung: Flachau – Altenmarkt – Radstadt – Mandling – retour entlang der Enns

- **Annaberg – Lungötz** **Tel. 0043/6243/4040-57**
 - **Höhenweg – Baumlehr-, Wasser- und Gesundheitspfad:**
Wegbeschreibung: Ortschaftsparkplatz Annaberg, nach der Tischlerei Schreder rechts abbiegen – Richtung Höhenweg – Start: Folgen Sie dem Wegweiser zum Höhenweg – links weiterlaufen (Richtung Lungötz), oben angekommen geht es weiter zum Baumlehrpfad, der Weg führt durch Wald und Wiese und endet in Lungötz

- **Bad Hofgastein**

Tel. 0043/6432/3393

- **Laufstrecke I : Karl- Schranz- Strecke, Länge: 4 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Alpen Therme Gastein

Alpen Therme bis Achenweg – links Wiener Allee (Schotter ab km 0,25) – flussaufwärts bis zum Steg – links, anschließend rechts Alexander Moser Allee (Asphalt ab km 0,89) – Pyrkerstraße rechts – nach ca. 600 m rechts zur Bundesstraßenunterführung – rechts durch Hundsdorf – Weitmoser Schlössl (km 2,7) – Bundesstraßenunterführung – links (ab km 2,88 Schotter) – Parkplatz Schlossalmbahn – (ab km 3,54 Schotter) – Achensteg – Alpen Therme Gasstein (km 4)

- **Laufstrecke II : Annemarie Moser- Pröll Strecke, Länge: 5,85 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Alpen Therme Gastein

Alpen Therme Gastein – über Ache – (km 0,25 Schotter) links Berliner Promenade – flussaufwärts bis zum nächsten Steg – rechts bis Bundesstraße – unter Bundesstraße durch – (ab km 1,37 Asphalt) Weitmoser Schlössl – Hundsdorf rechts – Schotterweg ab km 1,95 – Vogellehrpfad – ab Bauernhof (km 2,9 höchster Punkt 1004 m) Asphalt – unter Skipiste durch – ÖBB Haltestelle – Bundesstraße – Talstation Schlossalm – unter Bundesstraße durch – Alpen Therme Gastein (km 5,85)

- **Laufstrecke III : Egon Zimmermann Strecke, Länge: 15,07 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Alpen Therme Gastein

Alpen Therme Gastein – Kurpromenade – Pyrkerstraße – vor Ache rechts – gleich wieder rechts, unter Pyrkerstraße durch – (ab hier Schotterweg) neben Ache flussaufwärts bis zur Brück – Wechsel auf andere Flussseite – wieder entlang der Ache bis zum Badesee – wieder Wechsel auf andere Flussseite – entlang der Ache nach Kötschachdorf (Ende Schotterweg) – auf der Straße zurück nach Gadaunern – vor Gasthof Ortenstein nach rechts ansteigend zum Höhenweg (ab hier wieder Schotter) – Höhenweg – Gadauner Schlucht – Tunnel (km 10) – Gamskar – hinunter zum Friedhof Bad Hofgastein – (ab hier wieder Asphalt) – Brücke über Kirchbach – links neben Bach (wieder Schotter) bis zum Griespark – Steg über Kirchbach – (wieder Asphalt) ca. 100 m auf der Achenstraße – dann rechts zur Wiener Allee (Schotter) – Alpen Therme Gastein (km 15,07)

- **Laufstrecke IV : Hansi Grugger Strecke, Länge: 7,28 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Alpen Therme Gastein

Alpen Therme Gastein – Wiener Allee (Schotterweg) – flussabwärts nach ca. 200 m rechts – Achenstraße links – Parkstraße und über den Kirchbach (ab hier Schotterweg bis Brücke Bhf. Bad Hofgastein) links, unter Bundesstraße durch zur Ache – rechts Ufer bis Straßenbrücke (km 3,25) – links Richtung Haitzing – vor Ortseinfahrt Bad Hofgastein links zur Ache – über den Steg – dann rechts den selben Weg retour – Alpen Therme Gastein (km 7,28)

- **Laufstrecke V : Karl Schnabl Strecke, Länge: 13,96 km**

Wegbeschreibung: Aufstieg mittels Schlassalmbahn – Start Kitzsteinalm – Bärsteinalm

(km 0,45) – Beginn Asphaltstraße (km 3,03) – Einmündung in Hauptstraße Angertal (km 3,76) – Angertal (km 4,4) – Parkplatz Angertal – nach Bachüberquerung links (Waldweg – ab km 4,9 wieder Schotterstraße – Hartlgut (km 7,53), ab hier wieder Asphaltstraße) – Gadaunern (km 11) – Abzweigung links (Gadauner Straße) – Pyrkerstraße – Alpen Therme Gastein (km 13,96)

- **Bad Vigaun** **Tel. 0043/6245/84116**
 - **Naturlehrpfad Tauglbachweg – Römerweg – Vogellehrpfad: Länge: 5 km**
Wegbeschreibung: Start Dorfplatz Bad Vigaun entlang der Dorfstraße – nach Autobahnunterführung links abbiegen – danach gibt es einen Fitnessparcours mit 20 Stationen – dann weiter entlang des Tauglbaches, vorbei am „Predigtstuhl“ bis hinauf zum Naturdenkmal Römerbrücke (älteste erhaltene Brücke im Land Salzburg) – danach links abbiegen und wieder zurück zum Ausgangspunkt. (Alternative 7 km besteht ebenfalls)

- **Bischofshofen** **Tel. 0043/6462/2471**
 - **Fitnessparcour: Länge: 4 km**
Wegbeschreibung: Markierte Laufstrecke sowie Parcours – Ausgangspunkt Schanzengelände – Wasserfall – Pestfriedhof – Mitterberghütten – retour
 - **Großer Treppleweg: Länge: 10 km**
Wegbeschreibung: flaches Gelände entlang der Salzach: Start beim Bahnhof über zur rechten Flussseite Richtung Grasslau und wieder Richtung Bahnhof retour

- **Bramberg am Wildkogel** **Tel. 0043/6566/7251**
 - **Rosenbühel Runde: 4,7 km; Steinach-Runde: 7,4 km; Habach-Runde: 12,4 km**
 - **Cross-Halbmarathon-Strecke, Länge: 21 km**
Wegbeschreibung: Mühlbach/Pzg. – Bramberg – Habach – Schönbach – Grundlhof – Smaragdweg – Steinach – Wennis – Mühlbach – Auhäusl – Schotterwerk – Vitlehen – Hollersbach – Badesee – Damm – Dorf wieder zurück nach Mühlbach/Pzg.
 - **ASKÖ-Fit-Lehrpfad, Bramberg – Wennserwald:** Fünf Stationen mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

- **Dienten** **Tel. 0043/6461/263**
 - **Fitnessstrail „Marlies Schild“ (Parcours); Länge: 3 km**
Wegbeschreibung: 11 Fitnessstationen (Kletterwand, Reifensteg, Sprossenwand, ...)

- **Dorfgastein** **Tel. 0043/6432/3393-460**
 - **Laufstrecke I: Länge: 3,5 km, Höhenmeter 200 m, 40 % Asphalt, 60 % Weg**
Wegbeschreibung: Gemeindeamt-Bahnhofstrasse über die Bundesstrasse (Zebrastreifen) – vor der Achenbrücke links, die Achenpromenade entlang Richtung Bad Hofgastein. Nach ca. 1 km links über die Bundesstrasse zur Alten Bundesstrasse. Danach links Richtung Dorfgastein ca. 600m. Abzweigung rechts zum Dorfgasteiner Höhenweg ca. 300m ansteigend. Dann den Höhenweg entlang, an der Alten Schanze vorbei Richtung Abenteuerspielplatz zum Wasserfall. Immer am Höhenweg entlang unter der Seilbahn durch ca. 1.000 m. Danach abfallend zum Solarbad, zurück ins Dorf und wieder zum Ziel Gemeindeamt.
 - **Laufstrecke II: Länge: 7 km, Höhenmeter 50, 50 % Asphalt, 50 % Weg**
Wegbeschreibung: Gemeindeamt: Alte Bundesstrasse – Richtung Hofgastein ca. 2,5 km. In Harbach Abzweigung, bergab nach Luggau, unter der Bundesstrasse durch, über die Ache und die Bahn. Erste Abzweigung in Luggau nach links und nach 50 m wieder nach rechts. An der Kapelle vorbei, gleich wieder nach links und nach 50 m wieder nach rechts Richtung Dorfgastein. Nach 600 m beim Präaubauer Richtung Bahntrasse. Vor der Bahn nach links Richtung Dorfgastein. 200 m nach dem Tennisplatz unter der Bahn durch. Vom Bahnhof zur Bundesstrasse und die Bahnhofstrasse entlang wieder zum Ausgangspunkt.

- **Laufstrecke III; Länge: 8 km, Höhenmeter 300, 20 % Asphalt, 80 % Weg**
Wegbeschreibung: Gemeindeamt, die Bahnhofstrasse zur Gasteiner Ache, vor der Brücke rechts, nach 200m die erste Brücke nach links unter der Bahn durch. Danach Richtung Unterberg ca 400m zur Abzweigung links Richtung Siegreith leicht ansteigend, nach 200m Abzweigung rechts (Batzberg). Weiter ansteigend beim Batzbergbauer vorbei den Wanderweg bis zur Forststrasse. An der Einbindung in die Forststrasse gleich nach links bergauf Richtung Strohlenalm. 4 Kehren bergauf, bei der Abzweigung zur Strohlenalm den Forstweg nach links, bergab, wieder bis zum Talboden, danach wieder die gleiche Strecke bis zum Gemeindegasthof.
 Streckenlänge: 8 km, 300 Höhenmeter, 20 % Asphalt, 80 % Weg.
- **Laufstrecke IV; Länge: 4 km, Höhenmeter 100, 20 % Asphalt, 80 % Weg**
Wegbeschreibung: Gemeindeamt – Richtung Gasteiner Ache- vor der Brücke rechts, der Ache entlang bis zum Ende der Promenade, über die Bundesstrasse in die Ortschaft Maierhofen. In der Ortschaft die erste Abzweigung rechts Richtung Dorfgastein. In der nächsten Ortschaft Mühlbach vor bis zur Strasse Richtung Bergl, dann nach links, leicht ansteigend 250 m, die erste Brücke nach rechts über den Bach und nach 30 m gleich nach links wieder bergauf zum Höhenweg. Oben angelangt, den schönen Wanderweg entlang, unter der Seilbahn durch und danach 150 m die erste Abzweigung Richtung Dorfgastein. Beim Festsaal nach links und Sie haben wieder den Ausgangspunkt erreicht.
- **Elsbethen** **Tel. 0043/662/628891**
 - **Glaserbachklamm**laufe: Runde für Trainierte Läufer, Länge 8.5 km, Höhenunterschied: 200 m; Start an der Salzach beim Gasthof „Rechenwirt“. Anschließend links entlang des Klausbaches bis zur Halleiner Landesstrasse (Hauptstrasse), diese überqueren und anschließend recht des Klausbaches etwas ansteigend durch die Glaserbachklamm bis zur Brücke, welche den Klausbach quert. Nun links den Forstweg ansteigend bis zum Gehöft „Mitterwies“ dort wieder links bergab durch den Graben immer den Feldweg entlang, parallel zur Gaisbergstrasse bis zum Gehöft „Vorderfager“. Jetzt etwa 500 m auf der Gaisbergstrasse bis zum nächsten Gehöft an der linken Seite und hier links abbiegen den Forstweg bergab bis nach Glaserbach, die Halleiner Landesstrasse queren und entlang dem Klausbach wieder zurück zum Ausgangspunkt.
 Bedingt durch die niedrige Temperatur in der Glaserbachklamm, ist diese Strecke auch im Hochsommer bei hohen Temperaturen empfehlenswert.
 - **Schwaitlalm**laufe: Runde auch für Kinder. Länge: 2 km, Höhenunterschied: 30 m Start beim Hotel „Schwaitlalm“, anschließend gleich über die Verbindungsstrasse zum Gehöft „Mitterwies“ dort links den Forstweg bergab in die Glaserbachklamm. Dort gleich den Fußweg links ansteigend bis zum Gasthof „Ramsau“. Nun die Strasse links bis zum Ausgangspunkt.
 - **Ramsauer**laufe: Runde für trainierte Läufer. Länge: 5 km, Höhenunterschied: 80 m; Start beim Gasthof „Ramsau“. Zuerst entlang der Verbindungsstrasse Richtung Wiestal. Die erste Strassenkreuzung wird rechts in Richtung Glaserbachklamm gelaufen. Nun folgt die Strecke der Asphaltstrasse, passiert das Ende der Glaserbachklamm, quert über eine Brücke den Klausbach und steigt leicht an zum Gehöft „Schönau“. Beim folgenden Gehöft „Hirsteig“ (Strasse geht zwischen den Häusern durch) biegt man rechts ab und folgt einem Fußweg, welcher zur Glaserbachklamm abfällt. In der Klamm hält man sich rechts, überquert die Brücke und biegt gleich wieder halblinks in den Fußweg (nicht den Forstweg). Diesem Fußweg folgt man ansteigend bis zum Ausgangspunkt.

- **Elsbethener Brückenlauf:** Runde für trainierte Läufer. Länge: 10 km, Höhenunterschied: 10 m; Start beim Gasthof „überfuhr“ (Haslach), anschließend gleich stromaufwärts bis zur Staumauer Urstein. Hier die Saltach überqueren und am anderen Ufer stromabwärts bis zur Glasenbachbrücke. Nun die Salzach wieder queren und stromaufwärts über Gasthof „Rechenwirt“ zurück zum Start.

- **Eugendorf** **Tel. 0043/6225/8424**
 - **Laufstrecke 1 – 4,8 km**
Ortszentrum-Kindergarten, Schule, Höllgraben, Einleiten, Hochkreuz, teils Asphalt, Schotter, Wald
 - **Laufstrecke 2 – 4,6 km**
Ortszentrum-Kindergarten, Hochkreuz, Grundner, Reichharting, Ischlerbahntrasse, Dürnbichlstraße - größtenteils Asphalt
 - **Laufstrecke 3 – 4,3 km**
Ortszentrum bis Kalham, Kindergarten, Dürnbichlstraße, Strass, Kalhamerstraße, Gewerbestraße, Wangerweg, Auerbach, Kirchenstraße - Asphalt
 - **Laufstrecke 4 – 3,5 km**
Ortszentrum bis Eugenbach, Kindergarten, Dorf, Feldgasse, Sportzentrum, Hammermühlstraße, Watzingstraße, Alte Wiener Straße, Santnerweg, größtenteils Asphalt, Wald
 - **Laufstrecke 5 – 10,1 km**
Ortszentrum bis Kraiwiesen, Kindergarten, Dorf, Feldgasse, Kraihammerstraße, rechts bis zur Unterführung, Geh- und Radweg neben der Thalgauer Landesstraße, VS Kraiwiesen, Unzingstraße, Schamingstraße, Alte Wiener Straße, Santnerweg Asphalt
 - **Laufstrecke 6 – 5,4 km**
Kirchberg, Hinterberg, Schönbergstraße, Holzmeisterstraße, Rehwaldstraße, Unzingstraße, Kirchbergstraße - größtenteils Asphalt, Wald
 - **Laufstrecke 7 – 3,2 km**
Schwaighofen, Sonnleitenstraße, Forstabweg, Höllererweg, Asphalt
 - **Laufstrecke 8 – 7,2 km**
Schwaighofen, Sonnleitenstraße, Lacknerwinkel, Plainfeldstraße - Schwöllernstraße, Eggerstraße, Forstabweg, Höllererweg, Asphalt

- **Faistenau** **Tel. 0043/6228/2314**
 - **Rund um den Kugelberg; Länge: 5 km (Fitnessparcour)**
 - **Rund um den Hintersee; Länge: 4,8 km**

- **Filzmoos** **Tel. 0043/6453/8235**
 - **Filzmoos - UNICEF Herzerlweg**
Dorfplatz Filzmoos – Kreisverkehr – Strasse Richtung Eben, erste Strasse links hinunter zur Talstation der Papagenobahn. Von der Talstation führt die Promenade rechts neben der Station am Kinderspielplatz vorbei und am Wiesenrand entlang.
Tipp: Genießen Sie auf Ruhebänken den schönen Dorfausblick.
 - **Hachau Rundweg**
Vom Gasthof Zeferer wandern Sie links den Weg direkt am Haus Bergwelt vorbei, über einen kleinen Steg und über den Feldweg zum Schaidlbauern. Beim Schaidlof führt der Weg rechts hinunter zum Waldrand, weiter durch Hochwald bis zur Kreuzung Richtung Stausee. Sie halten sich rechts und wandern entlang des alten Hauchauweges retour zum Gasthof Zeferer.
 - **Filzmoos – Pilzhof – Wallehenhof – Naturlehrpfad Hofalmen Richtung Filzmoos**

Vom Dorfplatz Filzmoos folgen Sie der Strasse Richtung Hofalmen. An der zweiten Kreuzung gehen Sie geradeaus über die Viehsperre, vorbei an der alten Mühle, danach rechts hinauf zum Pilzhof und zur „Pilzstube“. Oberhalb des Pilzhofes führt ein schöner Weg über ein Feld, genannt die „Pilzebene“. Beim Löckenwaldgut gelangen Sie wieder auf den Güterweg Leopichl. Folgen Sie der Strasse am Löckenwaldgut vorbei bis zum Wallehenhof, direkt unter dem Wallehenhof führt der Wanderweg Richtung Hofalmen. Am Ende des Feldes zweigt links der Natur- und Wanderlehrpfad Richtung Filzmoos ab, dem Sie bis oberhalb der Mautstelle folgen und weiter über die Strasse Richtung Filzmoos wandern.

- **Flachau** **Tel. 0043/6457/2214**
6 permanent ausgeschilderte Laufstrecken mit einem eigenen Lauffolder mit Streckenbeschreibung und Laufprofil sowie eine Marathonstrecke stehen zur Auswahl:
 - **Strecke 1: 2400 m, 34 Höhenmeter**
Beginn Brücke beim Minigolfplatz, diese überqueren und links bis zur Kaswurmkapelle, Stahlhamnergasse, überqueren der Hauptstrasse, entlang dem Griesenkarweg bis zum Wiesenweg, diesem folgend zum Pichlbauer, Unterhof und zurück zum Start
 - **Strecke 2: 4500 m, 47 Höhenmeter** Beginn Brücke beim Minigolfplatz, diesen überqueren und links bis zur Kaswurmkapelle, Stahlhamnergasse, Jugendheim Auhof bis zum Sportplatz, dort links über die Enns, entlang der Strasse bis zum Adegmarkt, Straße queren, über die Raingasse bis zum Wiesenweg, Unterberg, Musistadl, Unterhof und zurück zum Start
 - **Strecke 3: 5800 m, 50 Höhenmeter**
Beginn Brücke beim Minigolfplatz, diesen überqueren und links bis Kaswurmkapelle, Stahlhamnergasse, Jugendheim Auhof bis zum Sportplatz, und weiter zur Schrempf-Rosner Gasse, links zur Hauptstrasse, rechts am Gehsteig 00 m, Strasse queren und auf Geh- und Radweg bis Kreisverkehr Specher von dort zur Liftstation Space Jet 1 und weiter den Wiesenweg bis Unterberg, Musistadl, Pichlbauer, Hofbauer und zurück zum Start
 - **Strecke 4: 6600 m, 127 Höhenmeter**
Gleiche Strecke wie Strecke 3 bis Space Jet 1, danach rechts über die Wiese leicht ansteigend zum Waldweg und diesem folgend bis Unterberg, Griesenkarweg, und beim Ferienhausdorf Oberhof zurück an den Start
 - **Strecke 5: 8000 m, 134 Höhenmeter**
Wie Strecke 4 bis Ferienhausdorf Oberhof, weiter vorbei am Wirtshaus zum Holzwurm zum Wastlbauer rechts 50 m bergauf und dann links weiter den Waldweg bis zur Griesbachau und dieser folgend bis Flachauwinkelstrasse. Entlang dieser zurück zum Start
 - **Strecke 6: 11700 m, 174 Höhenmeter**
Wie Strecke 5 bis Griesbachau, von dort dem Waldweg 4 folgend bis Kohlmaisberg, vor Gasthaus Tauernblick die Strasse queren und entlang der Enns bis zur Zufahrt Erlhof. Strasse queren und entlang dem Radweg vorbei an der Autobahnmeisterei, Kohlmais zurück zum Start.
 - **Marathonstrecke: 42,2 km, 133 Höhenmeter**
Beginn der Strecke ist ebenfalls beim Minigolfplatz. Der erste Teil verläuft gleich wie Strecke 4 bis Schrempf-Rosner-Gasse. Von dort geradeaus weiter den Ennsweg entlang bis Reitdorf, und immer weiter dem Radweg der Enns entlang folgend bis Altenmarkt, Radstadt und bis knapp vor Mandling wo bei km 21,1 die Wende ist. Es geht den gleichen Weg wieder zurück bis Flachau Die Strecke ist mit 500 m Abstandstafeln durchgehend gekennzeichnet.

- **Forstau** **Tel. 0043/6454/8325-5**
 - **Laufroute bis zum Talschluss, Länge: 22 km**
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt Ortszentrum oder Forstau-Winkl bei der Jausenstation Winklhütte – 7 km lange Strecke leicht ansteigend bis zum Talschluss in das Wandergebiet – Einkehrmöglichkeiten „Fallhauslam“ oder „Vögeialm“ – Möglichkeit zum Weiterlaufen bis zur „Oberhütte am See“ (steiler Weg – 1,5 Std. bergauf und bergab) – Zurück geht es den gleichen Weg

- **Fuschl am See** **Tel. 0043/6226/8250**
 - **Rund um den Fuschlsee, Länge: 11,8 km (Wanderkarte im Tourismusbüro erhältlich)**
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt: Parkplatz Strandbad Fuschl am See - Richtung Campingplatz - vorbei am Restaurant Brunnwirt - danach rechts in die Au- Straße abbiegen - beim Schild „Fuschlseerundwanderweg“ beginnt der Weg um den Fuschlsee ODER
Richtung Ort - hinter dem Hotel Seerose links abbiegen - der Weg führt zur Seestraße - entlang der Seepromenade - nach dem Hotel Seewinkel beginnt der „Fuschlseerundwanderweg“
Ausschilderung: als Laufstrecke; „Fuschlseerundwanderweg“
Schwierigkeit: mittel; hauptsächlich leicht hügelige Waldstrecke
 - **Rund um den Bambichl, Länge: 5 km (Wanderkarte im Tourismusbüro erhältlich)**
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt: Parkplatz Strandbad Fuschl am See - Richtung Kirche – vorbei am Kinderspielplatz – durch die Unterführung durch - geradeaus bis fast zur Sommerrodelbahn – weiter Richtung Rumingmühle – an der Mühle vorbei bis zum Schild „Bambichlrundweg“ – nach dem Bambichlhof (rechte Bauernhof) nach rechts Richtung Forstweg – und zurück ins Ortszentrum Fuschl am See
Ausschilderung: zuerst Richtung Rumingmühle, danach „zum Bambichlrundweg“
Schwierigkeit: leicht, hauptsächlich breiter Waldweg

- **Fuschlseeregion** **Tel. 0043/6226/8384**
 - **Rund um den Fuschlsee, Länge: 11,8 km (Wanderkarte im TVB)**
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt ist das Restaurant Brunnwirt; gut beschilderter Weg – Schild „Seeweg“; folgen Sie hier der Strasse die nach rechts weggeht bis zum Schild „Seeweg“ auf der rechten Seite – Rundweg um den See (anderer Ausgangspunkt ist auch das Hotel Seewirt)
 - **Rund um den Bambichl, Länge: 5 km (Wanderkarte im TVB)**
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt TVB Fuschl – Richtung Kirche – abbiegen in die letzte Strasse vor der Bundesstraße nach rechts – durch die Unterführung - geradeaus bis zur Sommerrodelbahn – Rumingmühle – bis Schild „Bambichl“ – beim Bambichlhof nach rechts Richtung Forstweg – bis Richtung Ortszentrum Fuschl am See

- **Grödig** **Tel. 0043/6246/73570**
 - **Laufrunde am Fuße des Untersberges (leicht); Länge: 4 km**
Wegbeschreibung: Start Brücke bei der Wallfahrtskirche St. Leonhard – Einstieg in den Uferweg der Königsseeache – bis zum Fußsteg bei der Grenze Hangendenstein – nach dem Grenzstüberl in den Waldwanderweg einbiegen – entlang des Waldwanderweges – entlang des Untersberges bis zur Wallfahrtskirche.

- **Golling** **Tel. 0043/6244/4356**
 - **Bluntautal: Länge: 5 km (Alternative – Länge: 4 km)**
Wegbeschreibung: Vom Parkplatz Gasthof Göllhof (im Sommer Sa., So. & Frtg. bewirtschafteter Parkplatz gegen Gebühr: Euro 1,80,- für PKW) kurze Strecke auf Asphaltstraße bis zur Bluntauabrücke – dann rechts vom Bach auf Forststraße – ohne wesentliche Steigungen auf schattigem Waldweg bis zum Gasthof Bärenhof. Retour auf Schotterstraße (Mai – Ende Okt. Sa., So. & Frtg. Von 10.00 – 17.00 Uhr allgemeines Fahrverbot) bis zum Wegweiser „Zu den Bluntauseen“ – 1 Runde um den oberen Bluntausee – weiter am Waldweg (Loipenweg) bis zur Bluntauabrücke – auf der Asphaltstraße ca. 300 m zurück zum Parkplatz.
Wegbeschreibung (Alternative 4 km): Vom Parkplatz Göllhof in Richtung Gollinger Wasserfall – bis zum Gasthof Torrenerhof – retour. Verkehrsfrei, leichte Steigungen
 - **„Rabenstein“-Runde: (ca. 5 Kilometer)**
Wegbeschreibung: Start bei den Sportstätten Golling geht es in die wunderschöne Kellau, dann bergauf zu Gasthof St. Anton, von da an etwas bergab und auch durch einen schattigen Waldweg in die Miesl, zuletzt noch vorbei am idyllischen Egelsee schließt sich die Runde.

- **Grossarlal** **Tel. 0043/6414/281**
 - **Laufstrecke I; Länge. 6,5 km, leicht**
Wegbeschreibung: Grossarl Sportzentrum – Radweg – flussabwärts entlang dem Radweg und der Groöarler Ache ca. 3,25 km, retour auf dem selben Weg.
 - **Laufstrecke II; Länge: 8,5 km, mittel**
Wegbeschreibung: Anfang wie Strecke I, ab Güterweg Labenbach (Zielpunkt Tour I) bergwärts auf gesagtem Güterweg bis zum Bauernhof Heugath – ab hier Steig durch den Wald zum Bauernhof Schiedstein – talwärts auf Güterweg zur Groöarler Ache – den Radweg entlang zurück zum Ausgangspunkt der Tour.
 - **Laufstrecke III; Länge: 6 km Rundkurs, anspruchsvoll**
Wegbeschreibung: Grossarl – Sportzentrum – über Landesstraße zum Radweg – bis Brücke Unterberggraben – hier links entlang der Zufahrt zum Eisschützenheim (Schotterweg) nach Unterberg – Güterweg Rodelberg bergwärts – Steig zum Bauernhof Hedegg – Güterweg vorbei am Aigenbauer – 100 m danach weiter über Steig „Gretchen Ruhe“ – 100 m talwärts entlang Güterweg Aigen bis Zimmerei Gruber – ab hier Achenpromenade – Grossarl
 - **Laufstrecke IV; Länge: 10 km, leicht**
Wegbeschreibung: Grossarl Ortszentrum – Schulgasse, Querung Landesstraße und Ache über den „Reitsteg“ – Entlang der Achenpromenade und dem Radweg bis zum Heimatmuseum Kösslerhäusl (5 km) – zurück auf dem selben Weg.
 - **Laufstrecke V; Länge: 2,5 km in eine Richtung, leicht**
Wegbeschreibung: Hüttschlag – Talschluss (Parkplatz Stockham) – Talschluss (verkehrsfrei) bis zu Naturkneippanlange, Ötzlsee und Ötzlhütte
 - **Laufstrecke VI; Länge: 7 km in eine Richtung, anspruchsvoll**
Wegbeschreibung: Hüttschlag – Hubalmtal (mäßige Steigung) – zurück auf den selben Weg oder weiter zur Löwenbergalm – danach talwärts – zurück über Landesstraße.

- **Groögmain** **Tel. 0043/6247/8278**
 - **Laufparcours Wartberg und Latschenwirt;** jeweils mit Aufwärm- und Abwärm Station am Start bzw. Ziel; Mittelteil Gerätekombinationen für Kräftigungs- und Dehnungsübungen

- **Hof bei Salzburg** **Tel. 0043/6229/2249**
 - **Rund um den Fuschlsee; Länge: 11,8 (Wegbeschreibung siehe Fuschlseeregion)**
Ausgangspunkt övon Hof bei Salzburg (Parkplatz beim Hofer Naturbadestrand)

- **Kaprun** **Tel.: 0043/6547/8080**
 - **Kapruner Moor:** ca. 2-6 km
 - **Fitness-Parcours:** Start im Kapruner Tal bei der Aubrücke nach dem Klamm Speicher.
Rundkurs ca. 4 km

- **Kleinarl** **Tel. 0043(0) 6418 206**
 - **Mönchsberggrunde 6,7km** Einstiegstelle Tourismusinformation Kleinarl.
Leichte Strecke mit einem stärkeren Anstieg zum Stuhlweg
 - **Kitzsteinrunde 17 km**
Eine Strecke die vom Walker eine gute Kondition abverlangt
 - **Oberaurunde 10km**
Eine Strecke die vom Walker eine gute Kondition abverlangt.
 - **Talrunde – Marathon (Wagrain – Kleinarl) ca. 42km**
Eine kraftraubende Strecke und nur für durchtrainierte Walker zur empfehlen

- **Krimml** **Tel. 0043/6564/7239**
 - **Staubecken Safe:** Rundstrecke 375 m – ideal zum aufwärmen
 - **Krimmler Achental: Länge: 18 km (1 Strecke) Bergstrecke**
Wegbeschreibung: entlang der Krimmler Wasserfälle, sowie der Krimmler Ache – zum Talschluss des Krimmler Achentales (und retour)
 - **Achenwaldweg: Länge: 14 km**
Wegbeschreibung: Krimml Ort – Richtung Wasserfälle – entlang des Achenwaldweges – zum Bahnhof Krimml – Schlassberg (Gemeinde Wald) – Richtung Falkenstein – Panoramaweg zurück nach Krimml.
 - **Durchlassbodenstausee: Länge: 10,7 km bzw. 15 km**
Wegbeschreibung: Höhenlaufstrecke mit geringen Höhenunterschieden.

- **Kuchl** **Tel. 0043/6244/6227**
 - **Rund um den Bürgerau Badesee: Länge: 1,1**
 - **Salzachuferweg: Länge: 8 km**
Wegbeschreibung: Start vor der Salzachbrücke rechts am großen Parkplatz – rund um den Bürgerau-Badesee – am Süden die Salzach flußaufwärts über eine kleine Brücke – den Fluss entlang – bis zur Bahnunterführung – retour Richtung Kuchl den Gartenweg entlang – vor der Kirche links beim Hallenbad vorbei – über die Bahn Richtung Bürgerau-Badesee zum Parkplatz.

- **Leogang** **Tel. 0043/6582/70660**
 - **Wiesersberggrunde: Länge: 12 km**
Wegbeschreibung: Loiblau – Achenweg – bis Trenkerbauer – entlang des Weisbaches – Wieserberg – retour über Asphaltstrasse Sinning.
 - **Sinnlehenalmrunde: Länge: 10 km**
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt Ferienanlage Sonnrain – Aachenweg – Vogelsang – Sinnlehenalm – Wimbach – Ort Leogang – Sonnrain.
 - **Lauf rund um den Sonnberg: Länge: 12 km**
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt Ferienanlage Sonnrain – am Fusse der Leoganger Steinberge, hügeliges Gelände.

- **Maria Alm** **Tel. 0043/6584/7816**
 - **Fitnessparcour: Länge: 1,2 km mit 16 Stationen**

- **Mattsee** **Tel. 0043/06217/6080**

Laufprospekt der Region im Tourismusbüro erhältlich.

 - **Sparkassen Runde um den Mattsee, Länge 13,7km** Höhenmeter 110, beschildert
 - **Moorbad Runde, Länge 4,96km Höhenmeter 40,** Beschildert
 - **Zellhof Wald Runde, Länge 3,05km Höhenmeter 25,** Beschildert
 - **Sparkassen Runde um den Grabensee, Länge 9,69km,** Höhenmeter 120, beschildert
 - **Sparkassen Runde um den Obertrumersee, Länge 13,73km,** Höhenmeter 75, beschildert

- **Obertrum am See** **Tel. 0043/76219/6307**

Kartenmaterial von Obertrum am See beim Tourismusverband erhältlich.

 - **Obertrumer See-Runde: Länge 13,7 km Gesamtanstieg: 75hm**
Start in Obertrum am See, größtenteils auf dem asphaltierten Radweg, nach Seeham (Intervallstrecke), über Fraham und Zellhof zum Wartsteiner Rundweg auf Naturboden und zurück nach Obertrum
 - **Trumer-Runde: Länge: 16,38 km Gesamtanstieg: 330 hm**
Start in Obertrum am See (Mozartweg), bis km 7,5 Asphalt mit teilweise steilen Anstiegen. Dann bergauf durch Wiesen zur Kaiserbuche, weiter auf Naturboden am Waldrand entlang mit traumhafter Aussicht auf das gesamte Seengebiet. Bei Abmann auf Asphalt bergab, durch das Moor zurück nach Obertrum
 - **Seenland-Parcour: Länge 6,11 km Gesamtanstieg: 100 hm**
Start in Obertrum am See Schulstraße 2, Schön kupperte Runde, startet auf Asphalt bis km 3,7 und geht am Rande des Waldes über Kirchstätt bergab.

- **Perwang am Grabensee** **Tel. 0043/6217/8247-0**
 - **Lauf- und Walkingpark: Streckentafel am Ausgangspunkt**
 - **Gesunde Gemeinde-Runde: Länge: 2,67 km,** beschildert, leicht, Ausgangspunkt Volksschule
 - **Iko-World-Runde: Länge: 4,71 km,** beschildert, leicht, Ausgangspunkt Volksschule
 - **Sparkassen-Runde: Länge: 9,69,** beschildert, schwer, Ausgangspunkt Volksschule

- **Radstadt** **Tel. 0043/6452/7472**
 - **Ennsmarathon-Strecke; Länge: 42 km, beschildert, leicht bis mittel**
Wegbeschreibung: Von Flachau entlang des Ennsradweges über Altenmarkt und Radstadt bis kurz vor Mandling und wieder retour.
 - **Laufstrecke 1: Länge: ca. 8 km, leicht**
Wegbeschreibung: Stadtplatz Radstadt - Ennspromenade Richtung Altenmarkt bis zur Brücke beim Schloss Tandalier - rechts die Tandalier strasse bis zum Bahnübergang - nach dem Bahnübergang links den Feldweg weiter Richtung Altenmarkt - vor dem Bahnhof Altenmarkt links über den Bahnübergang und geradeaus weiter bis zur Ennsbrücke - nach der Brücke links entlang der Enns wieder Richtung Radstadt - bei 2. Brücke über die Enns auf die andere Seite wechseln und weiter Richtung Radstadt bis zum Ausgangspunkt.
 - **Laufstrecke 2: Länge: ca. 12 km, leicht bis mittel**
Wegbeschreibung: Stadtplatz Radstadt - Moosbühel - rechts in die Simonystrasse und weiter am Ennsradweg Richtung Altenmarkt bis zur Tandalierstrasse - rechts weiter bis zur Ennsbrücke -

nach links entlang der Enns bis zur nächsten Brücke bei der Hauptstrasse in Altenmarkt - aufs linke Ennsufer wechseln und geradeaus weiter gegen die Flussrichtung Richtung Flachau/Eben - bei der nächsten Brücke (Brückenwirt) rechts und gleich wieder rechts Richtung Reitlehenalm - nach kurzem Anstieg (300 m) wieder bergab und links unter der Strassenunterführung bis zum Lagerhaus - von dort entlang der Eisenbahn bis um Bahnhof Altenmarkt – links über den Bahnübergang und gleich rechts in den Feldweg Richtung Radstadt bis zur Tandalierstrasse - rechts weiter beim Schloss Tandalier vorbei bis zur Ennsbrücke - links vor der Brücke entlang der Enns bis zum Ausgangspunkt.

- **Rauris** **Tel. 0043/6544/577**
 - **Strecke I Markierung Gelb**
Startpunkt: Summererpark Rauris
Beschreibung der Route: vom Summererpark nordwestl. über die Umfahrungsstrasse Richtung Rauriserhof - von dort den Grubweg vorbei an den Bauernhöfen bis zum Pinzgauerhof - Stapfgut - Wanderweg Richtung Talstation Kreuzboden zurück zum Summererpark
Gelände: 1 km auf Asphaltstraße, dann auf gut befestigter Schotterstrasse - letzter Abschnitt auf einen Wanderweg, KM-Länge: ca. 1,8 km, Durchschnittliche Laufzeit: 20 min , Höhendifferenz: 15 m
 - **Strecke II Markierung: Grün**
Startpunkt: Summererpark Rauris
Beschreibung der Route: vom Summererpark nordwestl. über die Umfahrungsstrasse Richtung Rauriserhof - von dort den Grubweg und Wiesenweg bis zum Palfingerhof - über Hundsdorf bis zum Pinzgauerhof und die Umfahrungsstrasse wieder zurück zum Ausgangspunkt
Gelände: 2 km auf Asphaltstraße, Rest auf gut befestigter Schotterstrasse und präparierten Wanderweg, Anforderung: mittel, KM-Länge: ca. 4 km
Durchschnittliche Laufzeit: 35 min, Höhendifferenz: 30 m
 - **Strecke III - Markierung rot**
Startpunkt: Summererpark Rauris
Beschreibung der Route: vom Summererpark nordwestl. über die Umfahrungsstrasse Richtung Rauriserhof - von dort den Grubweg und Wiesenweg bis zum Steinbach Anstieg - Retour über Hundsdorf bis zum Pinzgauerhof und die Umfahrungsstrasse wieder zurück zum Ausgangspunkt
Gelände: 2 km auf Asphaltstraße, Rest auf gut befestigter Schotterstrasse und präparierten Wanderweg, Anforderung: schwierig, KM-Länge: ca. 6 km
Durchschnittliche Laufzeit: 1 Std. 10 min, Höhendifferenz: 100 m

- **Russbach** **Tel. 0043/6242/577**
 - **Jungbrunnenweg: Rundweg oberhalb von Rußbach; Länge: 4,5 km**
Wegbeschreibung: Der Jungbrunnenweg beginnt beim Gemeindeamt Rußbach. Der erste Abschnitt geht Richtung Rinnberg Weg Nr. 203 entlang des romantischen Baches. Nach 1 km - links - durch den hügeligen Wald - Berggasthof "Zum Hias" und zurück in den Ort.

- **Saalbach Hinterglemm** **Tel. 0043/6541/680068**
 - **Sonnseit – Panoramalauf: Länge: 9,4 km, Höhenmeter 160**
Wegbeschreibung: Dorfplatz Saalbach – Jack In – Hotel Kohlmais – Minigolfplatz – Dorfplatz Saalbach – Jack In – Ronachweg – Thurnerbauer – Reitermühlsiedlung – Wanderweg – Schattberg X-press Parkplatz – Dorfplatz Saalbach

- **Schattberg – Höhen – Panoramalauf: Länge: 16,8 km, Höhenmeter 350**
Wegbeschreibung: Schattberg Bergstation – Stemmerkogel – Seetörl – Klingertörl – Klammscharte – Rohrertörl – Ketting Törl – Schmittenhöhe - Bergstation
- **Kohlmais – Panorama – Berglauf: Länge: 16 km, Höhenmeter 960**
Wegbeschreibung: Dorfplatz Saalbach – Jack In – Hotel Kohlmais – Minigolfplatz – Dorfplatz Saalbach – Spielberghaus – Innere Spielbergalm – Wirtsalm – Panoramaalm – Kohlmaiskopf – Wildenkarkogel – Schönleitenalm – Thurneralm - Panoramaalm
- **Kohlmais – Panorama – Genusslauf: Länge: 7,8 km, Höhenmeter 140**
Wegbeschreibung: Kohlmais Bergstation – Kohlmaiskopf – Wildenkarkogel – Schönleitenalm – Thurneralm - Panoramaalm

- **Saalfelden** **Tel. 0043/6582/70660**
 - **Kollingwald – Fitnessparcours: Länge: ca. 3,5 km**
Parcoursbeschreibung: Start/Ziel: Stadiongebäude am Ritzensee – durch den Kollingwald (Schotterweg u. Waldboden).
 - **Trebesinerweg, Länge: 7,5 km**
Wegbeschreibung: Start/Ziel: Handwerkerzentrum (alte Tennishalle) – Strasse nach Ramseiden – vorbei am Schatzbichl – nach Fieberbrunn auf Forststrasse – nach dem Schranken links in den Trebesinerweg – oberhalb HIB auf die Strasse – nach dem Auhäusl zum Bad – auf der Anton-Wallner-Strasse retour zum Handwerkerzentrum.
 - **Golfplatzrunde: Länge: 6 km**
Wegbeschreibung: Start/Ziel: Schrebergärten Taxau – Richtung Maria Alm rund um den Golfplatz – bei Öd auf Asphaltstrasse nach Ramseiden – auf Schotterweg retour in die Taxau.
 - **Pestkreuzrunde: Länge: 4,6 km**
Wegbeschreibung: Start/Ziel: Bacherhäusl – entlang der Urslau bis zur Rösslbrücke – entlang der Saalach über Wiesenweg bis Abzweigung Pestkreuz – retour über Dorfheim.

- **Schwarzach** **Tel. 0043/6415/7520**
 - **Kraftwerkrunde: Länge: 2 km**
Wegbeschreibung: Zentrum Schwarzach – entlang Salzach bis Kraftwerk Schwarzach – zurück zum Bahnhof – Kinderspielplatz – Salzachsteg ins Zentrum
 - **Entlang des sagenhaften Tauernradweges: Länge. 16 km (1 Strecke)**
Wegbeschreibung: Schwarzach – Richtung St. Johann – weiter nach Bischofshofen und retour

- **Seeham** **Tel. 0043/6217/5493**
(Prospekt Laufstreckenparks „Region Trumer Seen“ 0043/6217/5493)
 - **Seeblick-Runde: Länge: 3,55 km, Höhenmeter 80 (Runde, Streckentafel)**
Wegbeschreibung: Parkplatz Matzing/Teufelsgraben, Streckentafel. Kurze, kupierte Strecke mit wunderbarem Ausblick, beginnt bergauf auf den Wiesenberg auf Asphalt, dann schmaler Waldweg, über Wiese und dann über Stufen bergab zum Kellerwirt im Pfarrgraben in Seeham Zentrum und zurück.
 - **Teufelsgrabenweg: Länge 9,25 km, Höhenmeter 155 (Runde, Streckentafel)**
Wegbeschreibung: Parkplatz Matzing/Teufelsgraben, Streckentafel. Über Innerwall, Schupfen, Ansfelden und den Dürnberg zurück nach Seeham Ort und Matzing. Anspruchsvolle Runde über den Waldlehrpfad auf Naturboden den Bach entlang, bergauf auf Asphalt, dann über Wiesen an kleinen Wäldern und traditionsreichen Bauernhöfen vorbei. Lange Strecke mit unbeschreiblicher Aussicht auf das Seengebiet.
 - **Obertrumer-See-Runde: Länge 13,79 km, Höhenmeter 75 (Runde, Streckentafel)**

Wegbeschreibung: Start auch in Seeham, Parkplatz Strandbad möglich. Streckentafel in Mattsee Parkplatz Moorwald. Streckenführung großteils auf dem asphaltierten Radweg, über Fraham und Zellhof nach Mattsee, zum Wartsteiner Rundweg auf Naturboden, auf der „Trumer Seen-Runde“ vorbei an Obertrum und zurück nach Seeham. Im Ortsteil Matzing ist der Einstieg in die Seeblick-Runde und den Teufelsgrabenweg möglich.

- **Sparkassen-Runde um den Grabensee: Länge 9,69 km, Höhenmeter 120 (Runde, Streckentafel)**

Wegbeschreibung: Parkplatz Volksschule Perwang, Streckentafel. Wunderbare lange, flache Strecke rund um den Grabensee, bei ca. km 4 Abzweigung zur Einstiegstafel Mattsee möglich, bei km 6 kurzer, steiler Anstieg, danach herrliche Aussicht, führt im Ortsteil Fraham durch Gemeindegebiet Seeham, über Gransdorf zurück.

- **Seekirchen am Wallersee**

Tel.0043/6212/4035

- **Sparkassen-Runde (blau 1): Länge 3,65 km**
- **Seeburg-Runde (blau 2): Länge 3,60 km**
- **Bäder-Runde (gelb 1): Länge 7,30 km**
- **Seemoos-Runde (grün 1): Länge 4,35 km**
- **Wallersee-Runde (rot 1): Länge 18,45 km**

Wegbeschreibung und Streckenprofil sind in der Karte Runnersfun „Nordic Walking und Laufstreckenpark – Region Wallersee/Salzbürger Seenland“ eingezeichnet. Erhältlich ist die Karte beim TVB Seekirchen am Wallersee.

- **Stuhlfelden**

Tel. 0043/6562/4365

- **Ortsrunde: Länge: 4 km**

Wegbeschreibung: durch Pirtendorf – Unterführung Bundesstrasse – über Bahngleis geradeaus – vor der Salzachbrücke rechts den Salzachdamm hinauf – über den Pirtendorfer Talboden (Lehrweg) bis zur Pizzeria Hörfarter – dann über die Siedlung nach Stuhlfelden Zentrum zurück.

- **Dürnbergweg: Länge: 5 km (einfache Strecke)**

Wegbeschreibung: Ortszentrum Schloss Lichtenau – Innerdorf – Dürnberg Güterweg – bis zur Jausenstation Aigen oder weiter bis zur Jausenstation Sticklhof . (- und wieder retour).

- **Burgwies-Runde: Länge: 4 km**

Wegbeschreibung: Ortszentrum – unterhalb der Kirche Richtung Mittersill –KZF Werkstätte Huber – Heilbad Burgwies – Schweizerhaus – Überquerung der Bundesstrasse – entlang dem Salzachdamm bis zur Wilhelmsdorfer Brücke – zurück nach Stuhlfelden Zentrum.

- **Scheiblberg Runde: Länge: 5 km**

Wegbeschreibung: Ortszentrum Richtung Wilhelmsdorf – über Salzachbrücke – den Salzachdamm entlang nach Pirtendorf – rechts Richtung Scheiblberg –Azweigung rechts wieder nach Stuhlfelden Ort zurück.

- **St. Koloman**

Tel. 0043/6241/22215

- **Rund um den Seewaldsee; Länge: 3 km**

Wegbeschreibung: Vor dem Seewaldsee parken, Asphaltstraße bis zum See, entlang dem See Schotterstraße, retour Feldstraße steil hinauf bis zur Auerhütte, Asphaltstraße retour bis zum Auto.

- **St. Johann** **Tel. 0043/6412/6036**
 - **Salzachpromenade: Länge: insgesamt 25 km**
Wegbeschreibung: auf beiden Seiten entlang des Salzachufers in Richtung Schwarzach oder Richtung Bischofshofen – flache Wege.

Uttendorf/Weißsee **Tel. 0043/6563/8279**

- **Schwarzenbachrunde: Länge: 6 km**
Wegbeschreibung: Ortszentrum – Straße entlang der Salzach – Schotterweg – Waldrand – Straße)
- **Freizeitzentrum rund um den Erlebnisbadesee: Länge: 1,5 km**
Wegbeschreibung: Wiesenweg
- **Rundstrecke Naherholungsgebiet Achenfurt: Länge: 7 km**
Wegbeschreibung: Ortszentrum Richtung Stubachtal – nach der Salzachbrücke rechts – Naherholungsgebiet Achenfurt – weiter Richtung Wald – rechts weiter (leicht bergauf) Richtung Scheiblberg bis Stuhlfeldener Au – dann entlang der Salzach Richtung Pirtendorf und weiter nach Uttendorf. (Straße, Schotterweg, Waldrand)

• **St. Michael im Lungau** **Tel. 0043/6477/8913**

- **Strecke 1 – Halbmarathon**
Länge: 21800 m, Bodenbeschaffenheit: 95 % Asphaltweg, 5 % Feldweg
Verlauf: St. Michael Startpunkt – entlang der Mur – St. Margarethen – Unternberg – Neggerndorf – retour nach St. Michael
- **Strecke 2 – St. Martin Berg**
Länge: 10800 m. Bodenbeschaffenheit: 55 % Feldweg, 15 % Waldweg, 30 % Asphaltweg, Verlauf: St. Michael Startpunkt – Augustinkapelle – St. Martin Bergweg – Oberbayrdorf – St. Margarethen – entlang der Mur – Zielpunkt St. Michael
- **Strecke 3 – Saumoos**
Länge: 9500 m, Bodenbeschaffenheit 55 % Feldweg, 15 % Waldweg, 30 % Asphaltweg
Verlauf: St. Michael Startpunkt – Saumoos- Oberbayrdorf – St. Margarethen – entlang der Mur – St. Michael Zielpunkt
- **Strecke 4 – Mur**
Länge: 7900 m, Bodenbeschaffenheit: 40 % Feldweg, 60 % Asphaltweg
Verlauf: St. Michael Startpunkt – Golfplatzgelände – St. Margarethen – entlang der Mur – Zielpunkt St. Michael
- **Strecke 5 – Schnupper**
Länge: 1900 m, Bodenbeschaffenheit: 65 % Feldweg, 35 % Asphaltweg
Verlauf: St. Michael Startpunkt – Schnupperrunde – St. Michael Zielpunkt
- **Strecke 6 – Glashütte**
Länge: 4800 m, Bodenbeschaffenheit: 40 % Feldweg, 60 % Asphaltweg
Verlauf: St. Michael Startpunkt – Au – Glashütte – Höf – Retour – Stranach – St. Michael Zielpunkt
- **Strecke 7 – Oberweißburg**
Länge: 11000 m, Bodenbeschaffenheit: 35 % Feldweg, 65 % Asphaltweg
Verlauf: St. Michael Startpunkt – Au – Glashütte – Höf – Dasl – Oberweißburg – Unterweißburg – Retour – Stranach – St. Michael Zielpunkt
- **Strecke 8 – Fell**
Länge: 18400 m, Bodenbeschaffenheit: 45 % Feldweg, 15 % Waldweg, 40 % Asphaltweg, Verlauf: St. Michael Startpunkt – Au – Glashütte – Höf – Dasl – Fell – Oberweißburg – Unterweißburg – Glashütte – Stranach – St. Michael

- **Strecke 9 – Nationalpark**
Länge: 27800 m, Bodenbeschaffenheit: 40% Feldwege, 15 % Waldweg, 45 % Asphaltweg, Verlauf: St. Michael Startpunkt – Au – Glashütte – Höf – Dasl – Stranach – St. Michael Zielpunkt

- **Wagrain – Kleinarl** **Tel. 0043/6413/8448**
 - **Laufstrecke I: Länge: 12 km**
Entlang der Kleinarler-Ache: Direkt vom Ortskern, entlang der Kleinarler Ache bis zum Jägersee
 - **Laufstrecke II: Länge: ca. 3,5 km**
Start beim Gasthof „Alte Schmiede“ – bei der Kneippanlage vorbei bis zur Wagrainerstrasse/Tankstelle – nach dem Restaurant „Mennerhäusl“ weiterführende Promenade bis Lehenriedel folgen – kleine Brücke überqueren und Promenade nach Schwaighof bis zur Glasfabrik „Gasperlmaier“ folgen – entlang des Schwaighofbaches wieder retour

- **Wald – Königsleiten** **Tel. 0043/6565/82430**
 - **Entlang der Salzach; Länge: 6 km**
Wegbeschreibung: Start am Bahnhof in Vorderkrimml – entlang der Salzach und dem Tauernradweg nach Wald

- **Werfen – Tenneck** **Tel. 0043/6468/5388**
 - **Laufstrecke I: Länge: 6 km**
Wegbeschreibung: Start /Ziel: Werfen Markt – Jänergasse – am Sportplatz vorbei – über Salzachbrücke links Richtung Zötzenberg – Weg Nr. 42 folgen bis Tenneck – retour zum Ausgangspunkt
 - **Laufstrecke II: Länge: 6 km**
Wegbeschreibung: Start/Ziel: Werfen Markt – Jänergasse – am Sportplatz vorbei – über Salzachbrücke – nach 300 m rechts – Wanderweg Nr. 34 über Kalchaubauer und Helbersbergbauer – Schlamingbauer über Odersiedlung – Lindenhof retour zum Ausgangspunkt.
 - **Laufstrecke III: Länge: 4,5 km Gesamtrunde**
Wegbeschreibung: Start/Ziel: Werfen Markt – Josef-Struber Strasse – oberhalb „Wispelhof“ in den Matthias-Prüllweg – Hirschhöhenstrasse – rechts Richtung Himmlische Wohnung – über Färbergraben – Rettenbachmaierl – Rettenbachgut - Richtung Landgasthof Reitsamerhof nach Pfarrwerfen – überqueren Salzachbrücke – Gasthof Burgblick – links in Schmiedhofgasse - gerade aus nach Werfen.
 - **Laufstrecke IV: Länge 9 km Gesamtrunde**
Wegbeschreibung: Start/Ziel: Tenneck – Blühnbachstrasse – nach ehemaligem Sägewerk links (untere Blühnbachstrasse) – entlang des Blühnbachs – vor dem Schloss rechts abbiegen – entlang der oberen Blühnbachstrasse wieder retour.

- **Wolfgangsee – Laufstrecke; Länge 27 km**
Wegbeschreibung: dauermarkierte Laufstrecke rund um den Wolfgangsee

- **Wolfgangsee - St. Gilgen** **Tel. 0043/6138/8003**
 - **Rundweg St. Gilgener Sonnenseite: Länge: 6 km**
Wegbeschreibung: Start/Ziel: Rathaus am Mozartplatz- nördliche Richtung die Steinklüftstraße entlang bis zur Mondsee-Bundesstrasse – Bundesstrasse überqueren – Fußweg durch den Wald bis zur zweiten Kehre des Güterweges Obenau – über kleine Brücke – durch Wald bis Eingang Steinklüfte – rechts ab – auf Güterweg Obenau – am

Plomberghof vorbei bis zu markanter Linkskurve – rechts ab – durch Mischwald – auf Wirtschaftsweg zum Buchberghof – auf Güterweg in mehreren Kehren hinunter zur Bushaltestelle an der Mondsee Bundesstrasse (- nach links Abstecher zum Krottensee empfehlenswert) – vor der Bushaltestelle rechts zum Mühlauerhof – steiler Anstieg bis Bildstock auf Mühlauer Höhe – steil hinunter bis Mondsee Bundesstrasse – überqueren der Bundesstrasse – entlang der alten Mondsee-Strasse auf dem Weg „Rund um den Wolfgangsee“ retour zum Ausgangspunkt.

- **Panorama-Rundweg Zwölferhorn, Länge: 5 km, leicht**
Wegbeschreibung: Ausgangspunkt: Bergstation Zwölferhorn – Auffahrt mit Gondel erforderlich
- **Wolfgangsee – Strobl** **Tel. 0043/6138/8003**
 - **Blinklingmoosrunde: Länge 7 km**
Wegbeschreibung: Start beim Sportplatz in Strobl (Parkmöglichkeit) – Bahndamm bis nach dem Gehöft Pilzner, dann auf Steig links zur Asphaltstraße – auf dieser rechts 50 m, dann wieder auf Bahndamm zurück bis vor das Gehöft Pilzner, dort links ab und auf der Laufstrecke „Rund um den Wolfgangsee“ durch das Blinklingmoos und auf der Seestraße zum Gemeindebad Strobl und zweimal rechts abbiegend zum Sportplatz zurück.
 - **Zäpfensteigrunde: Länge 8 km**
Wegbeschreibung: Busbahnhof Strobl (Parkmöglichkeit) – auf Wanderweg gegen Osten (Vocknerweg) unter der Wolfanger Straße durch zum Gh. Weißenbach – dort rechts ab und über Hotel Bergrose zum Gh. Weberhäusl – dort rechts weiter bis Straßenbiegung. Hier links und sogleich wieder rechts auf Zäpfensteig über Urschlag zum Gh. Mahdhäusl – rechts hinunter bis vor die Bundesstraße – rechts über Steg, unter der Bundesstraße durch zum Lipphaus – links zum Bahndammweg und rechts über den Sportplatz gerade gegen Osten zurück zum Ausgangspunkt.
 - **Strobl – Abersee Rundlauf: Länge 13 km**
Wegbeschreibung: Start beim Sportplatz Strobl (Parkmöglichkeit) – Bahndammweg bis Fitnessparcours, links zum Lipphaus – unter der Bundesstraße durch –rechts über Steg und 100m links der Bundesstraße in Richtung St.Gilgen, dann links auf Scharfenstraße ansteigend bis Abzweigung nach rechts auf Weg 15 bis Abersee, dann rechts auf Schulstraße bis zur Bundesstraße – vor dieser links zum Zinkenbach – unter der Bundesstraße durch entlang des Zinkenbaches bis zur Seilbrücke. Nun rechts auf Laufstrecke „Rund um den Wolfgangsee“ bis Gemeindebad in Strobl und zweimal rechts abbiegend zum Sportplatz Strobl zurück.
- **Wolfgangsee - St. Wolfgang** **Tel. 0043/6138/8003**
 - **Rieder Runde „WISLI-Testrecke“ (Wie schnell laufe ich?): Länge: 6 km**
Wegbeschreibung: Start/Ziel: Kurdirektion St. Wolfgang – Michael Pacher Strasse – Markplatz – entlang des Sees über die Untere Rieder-Strasse nach Ried bis 100 m nach dem Gasthaus Falkenstein – rechts auf Oberer Rieder-Strasse retour zum Ausgangspunkt.
 - **Bürglsteinrunde: Länge: 9 km**
Wegbeschreibung: Start/Ziel: Kurdirektion St. Wolfgang – Gehsteig, später Rad- und Gehweg in Richtung Strobl entlang des Wolfgangsees bis Sportplatz in Berau – rechts auf schmalen Wanderweg zum Waldrand – links auf der Bürglsteinpromenade um den Bürglstein zu Seeklause – weiter auf Wanderweg entlang des Seeufers wieder zum Sportplatz – und retour

- **Aussichtsrunde: Länge: 5,5 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Kurdirektion St. Wolfgang – auf der Straße leicht ansteigend bei der Rudolfshöhe vorbei zum Hausgut – Richtung Jausenstation Holzerbauer – bis zu Kapelle bei der zweiten Kehre – links abzweigen den Steig bergab – zum Sattelweg hinauf – nach links zum Ahornplatz – gerade weiter zur Kalvarienbergkirche – danach rechts auf einer Schotterstrasse bis Gasthaus „Hupfmühle“ – auf Strasse 100 m links bergab – links zum Marktplatz – retour

- **Schwarzenbach-Runde: Länge: 6 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Gasthaus Bürglstein – auf Gehweg Richtung St. Wolfgang – nach Sportplatz links – gelber Markierung bis Waldrand folgen – rechts zum Wolfgangsee – um den Bürglstein zur Seeklause – rechts über Brücke – links über eine Holzstiege zum Achenweg – entlang der Ischl unter der Strasse durch bis zu Holzbrücke vor der Schlagermühle – links über die Brücke - links der gelben Markierung folgen – auf Wiesenweg flussaufwärts – über den Rußbach – gerade weiter bis vor weitere Brücke – rechts entlang des Schwarzenbaches aufwärts bis zur Landesstrasse – links haltend auf der Strasse retour zum Gasthaus Bürglstein.

- **Schwarzensee-Runde: Länge: 4,4 km**

Wegbeschreibung: Start/Ziel: Parkplatz auf der SO-Seite des Schwarzensees – mit Auto über St. Wolfgang und über Russbach erreichbar – zu Fuß über den Sattelweg – Runde um den See.

- **Zell am See-Kaprun**

Tel. 0043/6138/8003

Seepromenade: Länge: 12 km

Wegbeschreibung: Auf der Seepromenade ist es möglich den Zeller See komplett zu umrunden. Der Westteil der Promenade verläuft fast ausschließlich direkt neben dem Seeufer. Der östliche Teil der Promenade führt auf einem Gehsteig entlang der Seeuferstraße. Kaum Höhendifferenz.

• Die schönsten Volksläufe im SalzburgerLand 2006

Lauf	Datum	km
Schwarzacher Frühlingslauf	01.04.2006	
AMREF Lauf in Salzburg	30.4.2006	Marathon
26. Int. Fuschlsee-Lauf & 12. Fuschler Kinderlauf, Information: www.fuschlseeauf.at.tt	20.08.2006	11,8 km
Int. Krimmler Wasserfall-Lauf	01.10.2006	11,0 km
National Parklauf im Raurisertal	25.06.2006	12km
18. Marktlauf in Bad Hofgastein	25.06.2006	7,3 km
Internationaler 4-Seen-Berglauf	13.08.2006	23,4
8. Postalm Almmarathon Berglauf www.postalm lauf.at	25.06.2006	10,5 u. 21,1 km
13. Abtenauer Panoramalauf	01.07.2006	
3. Wolfgangsee-Challenge – der X-Triathlon	01.07.2006	
35. Int. Wolfgangseeauf, www.wolfgangseeauf.at	15.10.2006	5, 10 u. 27 km
Sparkassenlauf Mattsee; www.sparkassenlauf-mattsee (Halbmarathon, Volkslauf, Nordic-Walking)	08.10.2006	7km oder 22,5km
Flachauer Gutshof Marathon	13.8.2006	42 km
Lungauer Sunnseit´n Lauf, www.uscmariapfarr.at (Start 16.00 Uhr; Kinder 14.00 Uhr)	24.06.2006	2 – 15 km
Taugl-Cross-Country Lauf	26.10.2006	600m, 1,7km,5,7km

Alle Lauf-Events 2006 im SalzburgerLand finden Sie auf unserer Homepage:
www.salzburgerland.com.

• Für Kinder

- **Sumsi Kinderlauf** Viehhofen, 15.08.2006
- **12. Fuschler Kinderlauf** in Fuschl am See, 20.08.2006, 360m – 360m, 900m, 1.800m
- **Lungauer Sumsisunnleit´n Lauf für Kinder**, 24.06.2006, 2 – 3 km
- **Baminilauf in Falchau**, 12.8.2006
- **Postalm Almmarathon Berglauf** 25. 06. 2006, 400 m und 1.000 m

• Bergläufe

- Gernkogel Berglauf in St. Johann, 10,4 km, 09.07.2005
- 5. Hugo Scholz Gedächtnisrennen auf die Jahnütte in Viehhofen, 6,3 km, 15.08.2006
- Int. Wasserfall-Berglauf in Krimml, 7,5 km, 01.10.2006
- Internationaler 4-Seen Berglauf in Uttendorf/Weißsee, 13.08.2006 – 23,4 km/1.520 Höhenmeter

Stand: Februar 2006

• **Nordic Walking Angebote & Training**

Nordic Walking, das ist Gehen, Dehnen und Kraftübungen mit Stöcken – ein Ganzkörper-Training. Im Frühjahr 1997 wurde **Nordic-Walking** in Finnland als Sommertrainingsmethode der Spitzenathleten aus den Bereichen Langlauf und Biathlon vorgestellt. Durch die Verwendung von Stöcken mit einem speziellen Handschlaufsysteem wurde eine Ganzkörpertrainingsart entwickelt, die sowohl das Herz Kreislaufsystem als auch 90% der gesamten Muskulatur trainiert.

- **Nordic Walking Arena in Altenmarkt-Zauchensee**, Tel. 0043/6452/5511
- **Nordic Walking in Bad Vigaun – 9 beschilderte Routen – von 2 km bis 10 km für Anfänger und Leicht Fortgeschrittene, sowie die Schlenkenrouten für Fortgeschrittene. – Einstiegstafeln im Ortszentrum und im Kurpark Bad Vigaun**, Tel. Tourismusverband 06245 84116, Fax 82876. Nordic-Walking-Pläne erhältlich im Tourismusverband und im Medizinischen Zentrum St. Barbara, Bad Vigaun sowie unter www.bad-vigaun.at und www.badvigaun.at
Wöchentlich Nordic-Walking-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene – Auskunft im Tourismusbüro 06245 84116, Fax 82876,
Verleih von Nordic-Walking-Stöcken im Tourismusverband Bad Vigaun, Am Dorfplatz 11, 5424 Bad Vigaun, Büroöffnungszeiten: Montag bis Freitag von 8.30 – 12.00 und von 14.30 bis 16.30 Uhr, Tel. 06245 84116
- **Nordic Walking Routen in Anthering** – Nordic Walking Training für Anfänger (Ausrüstung kann gemietet werden) Info: Elisabeth Fink Tel. 06223/2216 – Antheringer Erlebniskarte sind unter anderem auch 6 Nordic Walking Touren mit genauer Wegbeschreibung enthalten. Erlebniskarte erhältlich beim TVB Anthering Tel. 06223/2279 um Euro 2,-
- **Nordic Walking Kurse und Wanderungen in Bad Gastein**
Auskünfte im Tourismusverband Bad Gastein, Tel. 0043/6432/3339-560
- **Nordic Walking Workshop Maria Alm**
Treffpunkt TVB Maria Alm, Jeden Mittwoch, von 16.00-18.00 Uhr
Anmeldung bis Dienstag, 18.00 Uhr im TVB oder Intersport Maria Alm
Preis: Euro 12,- pro Person, mind. 5 Personen
- **Nordic Fitness Sports Park – Grossglockner-Zellersee**
zwischen Bruck-Fusch-Ferleiten-St.Georgen-Gries, TVB Grossglockner-Zellersee Tel. 06545 729
- **Flachau Nordic Walking Einführungskurse und geführte Touren**
auch geführte High-Walking Touren werden vom Sportanbieter, Fun & Pro in Flachau angeboten, Ansprechpartner: Rupert Pichler, Tel.: 06457 2161, www.fun-pro.com
sportcamp@fun-pro.com
- **Nordic Walking in Fuschl am See**
Einführung jeden Mittwoch, 9 Uhr
Information, Treffpunkt & Anmeldung: Tourismusbüro Fuschl am See – Tel. (0)6226/8250
Nordic-Walking Routen-Plan erhältlich im Tourismusbüro.

- **Nordic Walking Trainerin** Frau Elisabeth Pfenig, A-5071 Wals, Tel. ++43/662/827250, e-mail: pfenig@utanet.at
- **Nordic Walking in Bischofshofen**, beschilderte Routen – Tel. 0043/6462/2471
- **Nordic Walking in Faistenau**, Anmeldung im TVB Faistenau Tel. 0043/6228/2314
- **Nordic Walking Kurse und geführte Touren für Fortgeschrittene im Grossarlal**
Kurs, Beratung, Test, Verkauf und Verleih: Intersport Lackner, 5611 Grossarl, Tel. 06414/269
Grundkurs: Kurs mit Wanderung, 2 Tage mit je 2 Stunden, Euro 15,- p.P. inkl. Stockverleih
Almwanderung: mit fachkundiger Anleitung, ca. 4-5 Stunden, Euro 15,- p.P. (inkl. Transfer und Stockverleih)
Termin: laut jeweiligem Wochenveranstaltungskalender im TVB Tel. 06414/281, Treffpunkt jeweils 9.30 Uhr bei Intersport Lackner – Sondertermine auf Wunsch, Info Intersport Lackner Tel. 06414/269
- **Nordic Walking in Grödig am Fuße des Untersberges, geführte Touren für Anfänger und Fortgeschrittene, Ausrüstung kann gemietet werden.**
Info: Tourismusverband Grödig, Tel. (0)6246/73570, e-mail: info@groedig.net
- **Nordic Walking Lungau:** Trainer Hr. und Fr. Jäger, Tel. 0043/6473/7297
e-mail: nordic.walking.lungau@aon.at ; Fr. Sabine und Fr. Elfriede Santner, Tel. 0043/6472/8207
e-mail: info@oerglwirt.com; Reha-Sport Gesundheits- u. Rehabilitatives Training Tel. 0043/699/10497020 www.rehasport-lungau.com
- **Nordic Walking.Fitness.Park in Wald/Königsleiten und Krimml**
6 perfekt ausgeschilderte Nordic.Walking.Strecken für Einsteiger und Fortgeschrittene, Qualifizierte Trainer vermitteln in Theorie- und Praxiseinheiten für jeden Anwender ein spezifisches Angebot.
Infos unter: TVB Wald/Königsleiten, Tel. 06565/8243, info@wald-koenigsleiten.at, www.wald-koenigsleiten.info
- **Nordic.Walking.Fitness.Park Krimml-Wald**
6 perfekt ausgeschilderte Nordic.Walking.Strecken für Einsteiger und Fortgeschrittene, Qualifizierte Trainer vermitteln in Theorie- und Praxiseinheiten für jeden Anwender ein spezifisches Angebot. Info: Tourismusbüro 5743 Krimml, Tel. ++43/6564/72390, www.krimml.at

- Nordic Walking in Ramingstein – 1. Lungauer Nature Fitness Park**
 Kontakt: Wolfgang und Melitta Ferner, Dr. Lainerstr. 305, 5591 Ramingstein
 Mail: melitta.ferner@chello.at, www.nordic-lungau.com
1. Lungauer Nature Fitness Park – in Ramingstein gibt es 3 unterschiedliche Trails von 3,7 bis 8,5 km Länge, auf welchen Sie die wunderschöne Landschaft, eingebettet in den Lungauer Nockbergen, durchwalken, durchlaufen und durchwandern können.
 Auf diesen drei Strecken, dem Promenadentrail, Knappentail und Karneralmtrail kommen Sie am alten Marmorsteinbruch, dem Silberbergwerk, der künstlerischen Felsenpromenade mit Naturlehrpfad, dem Kulturbahnhof und vielen anderen schönen Sehenswürdigkeiten von Vergangenheit und Gegenwart vorbei. Zwischendurch, wenn Sie sich lockern, können Sie den malerischen Ausblick auf das Wahrzeichen von Ramingstein, die Burg Finstergrün, genießen.
- Piesendorf und Niedersill Nordic Walking**
 Nordic-Walking für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahre.
 Ein Trainer der mit dem Salzburger Gütesiegel der Sbg. Ärztekammer für Fitness und Gesundheitssport ausgezeichnet ist, zeigt die richtige Technik, damit sie alle Vorteile des Nordic-Walkings für ihre die Gesundheit und ihr Wohlbefinden nützen können.
 Jeden Mittwoch um 18.00 Uhr, Auf Anfrage jederzeit möglich, Treffpunkt: Tourismusbüro Niedersill, Anmeldung: bis 12.00 Uhr beim TVB 06548/8232
 Unkostenbeitrag: € 5,-/Person, incl. Stöcke
 NordicWalking Strecke in Piesendorf: Naglköpflrunde über Unterholz/Burgeck
 Ausgang/Ziel:TVB Niedersill oder Walchen/Kirche, Gehzeit:3 Stunden
 Schwierigkeitsgrad:schwer, Höhendifferenz: 600 m, Rundtrail
- Nordic Walking Uttendorf/Weißsee**
 Zahlreiche Strecken mit unterschiedlichen Streckenprofilen für Einsteiger & Fortgeschrittene, geführte Nordic Walking Touren Buchung/Auskunft: Tourismusbüro Uttendorf/Weißsee, Tel. 06563/8279-0
- Nordic Walking Strecken in Russbach:**
Jungbrunnenweg: Rundweg oberhalb von Rußbach; Länge: 4,5 km
 Wegbeschreibung: Der Jungbrunnenweg beginnt beim Gemeindeamt Rußbach. Der erste Abschnitt Richtung Rinnberg Weg Nr. 203 entlang des romantischen Baches. Nach 1 km - links - durch den hügeligen Wald - Berggasthof "Zum Hias" und zurück in den Ort.
Rinnbergalm: Ausgangspunkt: Gemeindeamt Rußbach Weg Nr. 203 nach Rinnbergalm, Bodenberg, Turnaualm, Postalm, Angerkaralm, Traunwand, Gamsfeld,
Rußbacher-Höhenweg Paß Gschütt: Rundwanderweg Gehzeit: ca 2 Stunden Hotel Kerschbaumer - vor Pension Salzburgia rechts abbiegen. Anstieg in den Wald - romantischer Weg durchs Löckenmoos. - Rußeggbbauer - rechts - kurz Paß Gschütt Bundesstraße - links Alte Paß- Gschüttstraße zurück in den Ort.
Rußbach – Schneckenwand: Rundwanderweg Gehzeit: ca 2 Stunden Gemeindeamt: Richtung Rinnberg - beim Schranken links Richtung Falleneggbauer - vorbei am Oberstöcklhof - durch den Wald - Oberhalb der Forststraße (Schneckenwand-Fossilien-Fundstelle). Forststraße nach links -Richtung Neualm - Kreuzung nach Rußbach
Rußbach – Neualm: Hotel Kerschbaumer - Richtung Neualm Gehzeit ca 3 - 4 Stunden Ev. zurück über die Schneckenwand nach Rußbach.
Rußbach- Alte Paß Gschütt -Straße Nr. 219 Schattauforstraße Nr. 215
Triebenbachstube Rundwanderweg Alte Paß Gschütt -Straße (219) nach 100 m Bundesstraße Gosau - Forststraße - Kreuzung rechts - Kreuzung links Mittelstation - Teich - Fußweg nach Rußbach.

Alle Forststraße in Rußbach sind hervorragend zum Nordic Walking geeignet. (Siehe auch Tennengauer Wanderbuch und Wanderkarte.)

- **Salzburger Sonnenterrasse, Goldegg-St.Veit-Schwarzach**
Übersichtliche Streckenbeschreibung, unterschiedlichste Streckprofile je nach Leistungsvermögen, geführte Nordic Walking Touren, Techniks Schulungen, Walken mit Pulskontrolle, Spezieller Walkingtest mit anschließender Trainingsberatung, Schuh- und Stockberatung.
Buchung und Auskunft im Tourismusbüro, Tel.06415/7520, www.sonnenterrasse.at
- **Nordic Walking Wolfgangsee** Instructor Frau Birke Müller, Tel. 0676/933 1102
- **Nordic Walking** Treffpunkt: TVB St. Gilgen, Anmeldung und genaue Termine
Hr. Schweizer Tel. 0650/5310007
- **Nordic Walking** Anmeldung erforderlich; Hr. Schweizer Tel. 0650/5310007
Nordic Walking, professionell betreut ; Nordic Walking Kurse und Schnupper-Kurse im Tennishotel Wolfgangsee, 5360 St. Wolfgang, www.tennis-hotel.at , Tel. 06138/2277
- **Nordic Walking Kurse und Wanderungen in Wagrain** mit Herrn Gerald Schützenhofer
Anmeldungen und genaue Auskünfte Herr Schützenhofer Tel.: +43 (6413) 8373 oder beim Tourismusverband Wagrain Tel.: +43 (6413) 8448
- **Nordic Walking Anbieter in der Europa Sportregion Zell am See-Kaprun:**
 - Fun & Trekking Sport, Sigmund-Thun-Str. 74, 5710 Kaprun, Tel.: 0043 (0) 6547 8070 oder 0664 2010818, burgi@kaprun.at, www.kaprun.at/burgi
 - Radical Zenith (nur für Gruppen!!!), In Kaprun, Tel.(0)664/2727 680, info@radicalzenith.com, www.radicalzenith.com
 - One Team (nur für Gruppen!!!), In Kaprun, Tel.: 0664 2727 680, info@one-team.at, www.one-team.at
 - Salomon Station, Talstation Areit, Zell am See, Tel.(0)6542/55322, office@salomonstation.at, www.salomonstation.com
 - NWZ – Nordic Walking Zell, Tel.: 0043 650 6662000

• Laufseminare und -training

- **Lauftreffs in vielen Urlaubsorten – jeweilige Info direkt beim örtlichen Tourismusverband.**
- **Laufclub Oberpinzgau**, Nordic Walking Seminar, Langsam Lauf Treff, Harald Millgrammer, ++43/6566/7429 oder ++43/6562/5858-0
- **Gentle Running – Müheloses Laufen nach Feldenkrais im Schloss Goldegg;**
Die Feldenkrais Methode führt zu besserer Bewegungskoordination und Flexibilität;
Seminarinhalte: Videoanalyse, Physiolog. Hintergründe des Laufens, Grundlagen der Feldenkrais Lehre, Prakt. Übungen zur Verbesserung der Koordination von Füßen, Schultern, Hüften und Wirbelsäule, opt. Nasenatmung;
Seminarleiter: Wim Luijpers/Neuseeland
Termine: 22. – 24..2005
Seminarbeitrag: Euro 255,-
Max. Teilnehmerzahl: 20 Personen
Mehr Infos/Anmeldung unter www.schlossgoldegg.at, Tel. 0043/6415/8234-0
- **Sportmedizinische Seminare im Kur- und Vitalzentrum Bad Hofgastein**
www.kur-vitalzentrum.com, Tel. ++43/6432/8293
- **9. Wolfgangsee-Laufseminar**
Seminarinhalte:
 - * Lauftechnik
 - * Trainingsplanung für Laufsteiger
 - * Trainingsplanung für ambitionierte Läufer
 - * Effektives Fahrtspieltraining
 - * Beweglichkeit, Dehnung, Stretching, koordinative Übungen, Kräftigung
 - * Läuferproblemzone Lendenwirbelsäule
 - * Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining
 - * Leichte Dauerläufe am WolfgangseeTermin: 12. – 14.10.2006
Semindauer: 3 tägig
Seminarbeitrag: Euro 135,- (ohne Unterkunft); mit Übernachtung /FR ab Euro 215,-
Mehr Infos unter www.wolfgangseelauf.at
 - **Laufen leicht gemacht 2006 St. Wolfgang**
Seminarinhalte: mit Laufpadagogin Silvia Nagl, müheloses Laufen mit Hilfe der Feldenkraismethode, Laufanalyse, neue Beweglichkeit in Wirbelsäule, Nacken, Becken und Hüftgelenken, ...
Termine: 26. u. 27. Mai, 23.+24. Juni, 8.+9. September, 6.+7.Oktober 06
Mehr Infos unter Tel. 06138/8003
- **„Flachau läuft“**
Von Mitte Juni – Mitte September gibt es in Flachau täglich außer Dienstag professionelles Laufcoaching mit erfahrenen Trainern. Das Angebot ist kostenlos für Gäste aus Flachau.
Info: Tourismusverband Flachau, Tel. 06457 2214, www.flachau.at
- **Europasportregion Zell am See-Kaprun - Turnverein / Sektion Leichtathletik**
Training am Sportplatz am Montag und ev. Mittwoch ab 18:00 Uhr nach Vereinbarung.
Auch für Gäste!
Kontakt : Tel. 06542-72476 Privat oder per E- Mail: [ben_hassen@sbg.at]

• Frauenlaufseminare

3-tägig Freitag bis Sonntag abend

Info bei: Andrea Schwaighofer, Dipl. Wellnesstrainerin, Schmiedbachweg 6/4, A-5061 Elsbethen, Tel. ++43/664/5333751, e-mail: wellnesstrainer_salzburg@gmx.at

Nordic Walking Woche, Dauer: 6 Tage, Hotel: auf Anfrage, Preis Trainer: EUR 999,-- (inkl. USt.) / Woche, Preis Hotel: auf Anfrage

Leistungen Trainer: Erklären der richtigen Technik, tägliche Ausflüge mit den NW-Stöcken, 2 Ernährungsvorträge, 1 Vortrag über richtige Trainingsplanung, täglich aktives Aufwachen durch Gymnastik, Leistungstest (für alle Alters- und Fitnessstufen geeignet) mit anschließender Erstellung Ihres individuellen Trainingsplanes

Info bei: Andrea Schwaighofer, Dipl. Wellnesstrainerin, Schmiedbachweg 6/4, A-5061 Elsbethen, Tel. ++43/664/5333751, e-mail: wellnesstrainer_salzburg@gmx.at

• Laufclubs im SalzburgerLand

- **Union Salzburg LA**, Leichtathletik-Training für Kinder und Erwachsene (keine Hobbyläufer)
Kontakt: Hr. Ernst Grössinger, Josef-Preis Allee 14, A-5020 Salzburg, Tel. ++43/664/1511051
e-mail: groessinger-ulsz@salzburg.co.at
- **Aufi & Owi Mountainbike- und Laufclub**, Hr. Robert Grießenböck, Stöcklhubstr. 36/19, 5600 St. Johann, Tel. ++43/6412/4073, www.aufiowi.at
- **Sportclub Sektion Laufen Leogang**, Hr. Rieder Eberhart, Tel. ++43/664/1648374
- **Laufclub Oberpinzgau**, Hr. Harald Millgrammer, Tel. ++43/6566/7429 e-mail: lc.oberpinzgau@sbg.at
- **Lauftreff Hof bei Salzburg**, Hr. Robert Ainz, Gitzen 149, 5322 Hof bei Salzburg, Tel. ++43/6229/2240-11, e-mail: robert.ainz@hof.raiffeisen.at; www.hofonline.at

• Sportbegleitung

Sie suchen einen sportlichen Begleiter für Ihre Freizeitaktivität (MTB, Laufen, Rennrad, Nordic-Walking, Schwimmen, Langlaufen, Geologielehrpfad) welcher Sie animiert, Anleitungen gibt und Ihnen die schönsten Strecken des Salzburger Landes und Berchtesgadener Landes näher bringt?

Wir animieren Sie und helfen Ihnen Ihren Körper die tägliche Portion Bewegung zu geben.

sportbegleitung.com

Sport- u Tourismusmarketing

Harald Schmutzler

Tel: 0650 / 712 00 00