

# BOrunning und Bozen ringsherum spaziert

11 Laufstrecken - 80 km  
1 Spazierweg - 6 Etappen



[www.bolzano-bozen.it](http://www.bolzano-bozen.it)





|  |         |
|--|---------|
| Laufen und Spazieren in Bozen und Umgebung ..... | 3       |
| Events .....                                     | 4       |
| Leitsystem und Klassifikation BORunning .....    | 5       |
| Streckenprofile BORunning .....                  | 6 - 13  |
| Run Basics .....                                 | 14 - 21 |
| Bozen ringsherum spaziert .....                  | 25 - 41 |

## Laufen und Spazieren in Bozen und Umgebung 12 Strecken und 100 Kilometer

In Bozen kann man Natur hautnah erleben: zahlreiche Grünflächen zeichnen die Konturen der Stadt und weiten sich bis ins Zentrum aus. Rund um den Bozner Talkessel schlängeln sich Promenaden die sanften Hügel empor, während weit angelegte Grünanlagen die Stadtviertel bereichern.

Wer einen Spaziergang oder einen Lauf entlang dieser Strecken unternimmt, erfreut sich über die mediterrane Vegetation, die saftige Wiesen an den Flussufern und die fruchtbaren Reben. Man kann bei jedem Schritt die Natur genießen.

Die ausgeschilderten Wege sind so unterschiedlich, dass für jeden eine geeignete Strecke vorhanden ist. Es lohnt sich, sich die Zeit zu nehmen, die Stadt Bozen auch von dieser faszinierenden Seite kennen zu lernen.



Laubengasse



*Jeden Sommer:*

*Ultra Skyrace |*  
121 km // 7.554 hm

*Südtirol Skyrace |*  
69 km // 3.930 hm

*Südtirol Sky Marathon |*  
42,2 km // 2.863 hm

*Südtirol Sky Trail |*  
27 km // 1.067 hm

<http://www.suedtirol-ultraskyrace.it/de.html>

**BOclassic** 

Silvesterlauf • Corsa S. Silvestro • New Year's Eve run

*31. Dezember:*

*BOclassic Raiffeisen Silvesterlauf |*  
Elite Frauen 5km // Elite M nner 10 km

*BOclassic Ladurner Volkslauf |*  
5 km

<http://www.boclassic.it/>

## Spezielles Leitsystem zur Tempo- und Pulskontrolle





Damit jeder problemlos die ideale Strecke für sich finden kann, sind die Strecken mit einem speziellen Leitsystem für Lauf-, Berglauf- oder Nordic-Walkingstrecken ausgestattet. Das eigens entwickelte 2-Tafel-System, bestehend aus Richtungs- und Distanztafeln, vermittelt Informationen zu Richtung, Streckenlänge und Streckenschwierigkeit und weist exakt die gelaufenen Kilometerabschnitte aus. So kann jeder Läufer oder Nordic Walker z.B. die Einhaltung seiner individuellen Tempo- und Pulsvorgaben aus den medizinischen Check-Ups sofort selbst kontrollieren.



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

## Klassifikation der Lauf- und Nordic Walkingstrecken

Die Strecken von BORunning in Bozen und Umgebung erfüllen die Richtlinien des ÖISS (österreichisches Institut für Schul- und Sportstättenbau). Dies garantiert Ihnen qualitative Strecken, die von Experten gesucht, geprüft, markiert und entsprechend klassifiziert wurden.

-  **Blaue Piktogramme = LEICHT**  
Flach verlaufende Strecke, die vor allem für den Einsteiger und leicht Fortgeschrittenen geeignet ist
-  **Rote Piktogramme = MITTELSCHWIERIG**  
Leicht kupierte Strecke, die sich vor allem an fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker richtet
-  **Schwarze Piktogramme = SCHWIERIG**  
Anspruchsvoll kupierte Strecke vor allem für fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker mit entsprechenden Ansprüchen an ihre Trainingsstrecken
-  **Graue Piktogramme**  
Nicht klassifizierte Lauf- und Nordic Walkingstrecke

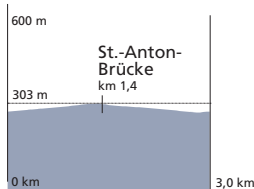
### Piktogrammlegende

-  Laufstrecke
-  Nordic Walkingstrecke
-  Berglaufstrecke

## 1 Night-Run: 3,0 km



▶ 2990 m    △ 28 m    ∅▲ 10 m/km    ● 303 m  
▲ 31 m    ∑ 4 %    ∅ ∑ 1,0 %    ○ 272 m



**KURZCHARAKTER** Kurze, flache Trainingsstrecke an der Talfer, durchgehend beleuchtet und somit zu jeder Tageszeit nutzbar.

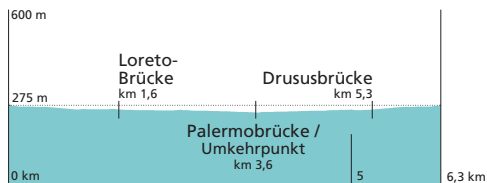
**UNTERGRUND** Asphalt, Schotter/Wiesenwege

**STRECKENVERLAUF** Entlang der Bozner Wassermauer läuft man flussaufwärts bis zur St.-Anton-Brücke, über die man die Talfer quert. Auf der anderen Flussseite gelangt man, vorbei an den zahlreichen Spielplätzen und Sportanlagen, auf der Grieser Wassermauer und über die Fußgängerbrücke zurück zum Ausgangspunkt beim Café Theiner.

## 2 Bozner-Brückenlauf: 6,3 km



▶ 6283 m    △ 10 m    ∅▲ 5 m/km    ● 275 m  
▲ 30 m    ∑ 4 %    ∅ ∑ 0,4 %    ○ 252 m



**KURZCHARAKTER** Klassische Laufrunde entlang der Flüsse im Herzen Bozens.

**UNTERGRUND** Schotterwege, Asphalt

**STRECKENVERLAUF** Nach Querung der Talfer führt die Strecke flussabwärts, bis man den Fluss über die gelbe Fußgängerbrücke abermals quert. Nach einem kurzen Stück auf der Eisack-Promenade gelangt man über die Loreto-Brücke auf die südliche Flussseite. Nun flussabwärts bis zur Holzernen Fußgänger/Radfahrer-Brücke, über die man abermals die Flussseite wechselt. Weiter flussabwärts führt uns die Eisack-Promenade, erst unter der Rombrücke durch, über sensationelle Laufwege zwischen Fluss, Wiesen und Blumen bis knapp vor die Palermobrücke. Hier wendet die Strecke und führt in einer Schleife zurück flussaufwärts. Nach der Rombrücke bleibt man auf der Eisack-Promenade und läuft, vorbei am Lido und am Drusus-Stadion zurück zum Startpunkt beim Café Theiner.



### 3 Guntschna-Schleife: 7,1 km



▶ 7147 m

△ 185 m

∅▲ 28 m/km

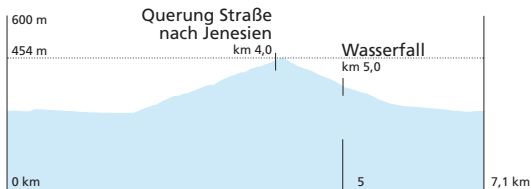
● 454 m

▲ 197 m

Σ 16 %

∅ Σ 2,6 %

○ 268 m



**KURZCHARAKTER** Sehr abwechslungsreiche und aussichtsreiche Runde um den Stadtteil Gries entlang der wunderbaren Guntschna Promenade.

**UNTERGRUND** Schotterwege, Asphalt

**STRECKENVERLAUF** Nach Querung der Talfer führen uns wenig befahrene Nebenstraßen durch den Stadtteil Gries zum Beginn der Guntschna Promenade. Entlang des wunderbar angelegten Promenadenwegs der von erstaunlicher botanischer Vielfalt gesäumt ist, geht's rasch bergan und bald genießt man einzigartige Panoramablicke über die gesamte Stadt. Nach Querung der Straße nach Jenesian am Ende der Guntschna Promenade (Vorsicht! Starker Verkehr mit teils hohen Geschwindigkeiten!) erreicht man den höchsten Punkt der Runde. Sobald die anschließende Fagenbach Promenade gelangt man, vorbei am spektakulären Wasserfall wieder hinunter nach Bozen und gemütlich entlang der Talfer zurück zum Ausgangspunkt.





Guntschnapromenade

## 4 Oswald-Lauf: 7,3 km



▶ 7347 m

△ 130 m

∅▲ 25 m/km

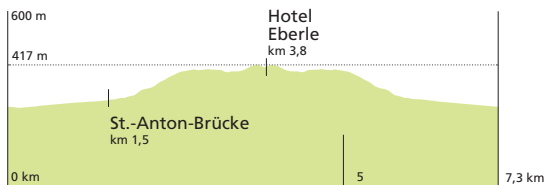
● 417 m

▲ 181 m

⊆ 18 %

∅⊆ 2,0 %

○ 272 m



**KURZCHARAKTER** Mittellange, mittelschwierige Panorama-Strecke mit Einkehrmöglichkeit am Umkehrpunkt.

**UNTERGRUND** Schotterwege, Asphalt

**STRECKENVERLAUF** Nach Querung der Talfer gleich nach dem Start läuft man entlang der Grieser Wassermauer flussaufwärts. Vorbei an zahlreichen Spielplätzen und Sportanlagen gelangt man schließlich über die St.-Anton-Brücke hinüber zum Beginn der Oswald Promenade. In einigen Serpentinaugen geht's rasch hinauf, der Ausblick auf die Stadt und die umliegende Bergwelt ist ebenso spektakulär wie der Wegverlauf, der zwischen Felsen und Abhängen sanft durch den Wald führt. Nach 3,8 km befindet sich beim Hotel Eberle der Umkehrpunkt und wir gelangen auf demselben Weg zurück ins Tal, und erreichen dann über die Bozner Wassermauer unseren Startpunkt.



## 5 Haselburg-Run: 10,9 km

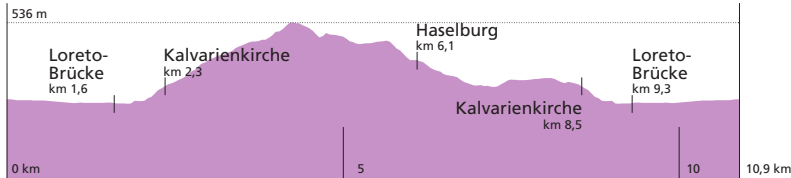


▶ 10937 m  
▲ 364 m

△ 267 m  
Σ 24 %

∅ ▲ 33 m/km  
∅ Σ 2,5 %

● 536 m  
○ 260 m



**KURZCHARAKTER** Anspruchsvolle und lange aber sehr abwechslungsreiche Runde oberhalb vom Stadtteil Haslach.

**UNTERGRUND** Asphalt, Schotterwege, Waldwege

**STRECKENVERLAUF** Nach Querung der Talfer führt die Strecke auf der Quireiner Wassermauer flussabwärts entlang der Talfer, bis man den Fluss über die gelbe Fußgängerbrücke abermals quert. Ein kurzes Stück folgt man nun dem Eisack und gelangt über die Loreto-Brücke auf die südliche Flusseite. Ziemlich steil über die kaum befahrene Virgl-Straße gelangt man nun hinauf zur sehr schönen Kalvarienkirche und weiter zum Kohlerhof. Auf wunderbaren Waldwegen und Steigen quert man hoch oberhalb des Stadtteils Haslach hinüber zur Haselburg, die majestätisch auf Felsen über der Stadt thront. Über die neu angelegte Promenade geht's gemütlicher zurück zur Kalvarienkirche und von dort auf dem Hinweg zurück zum Startpunkt.

## 6 Halbmarathon: 21,1 km

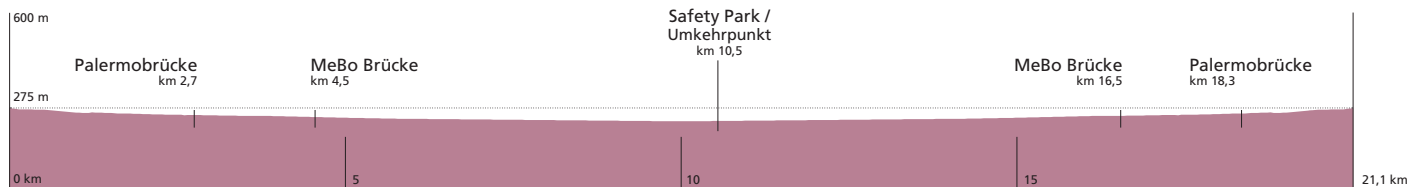


▶ 21097 m  
▲ 49 m

△ 32 m  
Σ 4 %

∅ ▲ 2 m/km  
∅ Σ 0,2 %

● 275 m  
○ 232 m



**KURZCHARAKTER** Trainingsstrecke für lange Läufe entlang von Talfer, Eisack und Etsch.

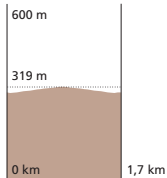
**UNTERGRUND** Asphalt, Schotterwege

**STRECKENVERLAUF** Die Halbmarathon-Strecke führt vom Startpunkt beim Café Theiner nach überqueren der Talfer immer flussabwärts. Zuerst entlang der Talfer, bald entlang des Eisacks, die letzten Kilometer schließlich entlang der Etsch. Die Strecke weist kaum Gefälle auf und ist daher für lange Läufe wie geschaffen. Die Ausweisung der exakten Kilometerabschnitte ermöglicht es allen SportlerInnen, jede beliebige Länge bis hin zum Halbmarathon je nach Trainingsplan bzw. Lust und Laune zu laufen.

## 7 Variante Runkelstein: 1,7 km



▶ 1675 m  
▲ 23 m  
△ 21 m  
∑ 4 %  
∅▲ 14 m/km  
∅∑ 1,3 %  
● 319 m  
○ 298 m



**KURZCHARAKTER** Kurze, flache Erweiterung für Oswald-Lauf oder Night-Run zum Fuße von Schloss Runkelstein.

**UNTERGRUND** Asphalt

**STRECKENVERLAUF** Von der St.-Anton-Brücke führt die Strecke flussaufwärts weiter entlang der Talfer, bis man unterhalb von Schloss Runkelstein den Fluss über eine Brücke quert. Hier befindet sich der Umkehrpunkt, der Rückweg erfolgt auf dem Hinweg.

## 8 Haslach-Tour: 4,7 km



▶ 4666 m  
▲ 150 m  
△ 86 m  
∑ 18 %  
∅▲ 32 m/km  
∅∑ 2,0 %  
● 408 m  
○ 317 m



**KURZCHARAKTER** Aussichtsreicher Genusslauf auf breiten Wegen oberhalb vom Stadtteil Haslach.

**UNTERGRUND** Schotterwege

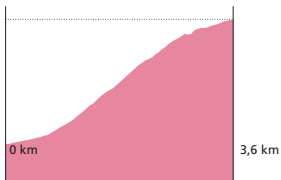
**STRECKENVERLAUF** Von der Haselburg führt ein breiter, geschotterter Weg hinunter bis knapp oberhalb der letzten Häuser des Stadtviertels Haslach. Flach bzw. mit moderater Steigung und Gefälle führt uns der Weg in einem Halbkreis oberhalb von Haslach bis hinüber zur Virglstraße, wo sich der Wendepunkt befindet. Auf dem selben Weg gelangt man wieder retour zur Haselburg.

## 9 BO-Extreme: 850 hm



▶ 3570 m    △ 848 m    ∅▲ 238 m/km    ● 1110 m  
▲ 848 m    ≥ 50 %    ∅ ≥ 23,6 %    ○ 267 m

1110 m



**KURZCHARAKTER** Extremer Berglauf für trainierte Athleten.

**UNTERGRUND** sehr steile Waldsteige, Asphalt

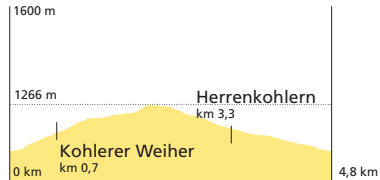
**STRECKENVERLAUF** Von der Talstation führt die Strecke ein kurzes Stück entlang der Straße nach Kohlern bis der Single-Trail beginnt. Sehr steil, schmal, steinig und in unzuverlässigen Serpentinien kämpft man sich, immer entlang der Seilbahntrasse hinauf. Über 800 hm hat man zu überwinden ehe man Bauernkohlern erreicht, wo einen ein phantastischer Panoramablick erwartet. Den Rückweg erledigt man bequem mit der Seilbahn (der ältesten Seilbahn für den Personentransport weltweit!), die einen in 5-minütiger Fahrzeit nach unten bringt.

## 10 Kohlern-Schleife: 4,8 km



▶ 4762 m    △ 157 m    ∅▲ 34 m/km    ● 1266 m  
▲ 164 m    ≥ 18 %    ∅ ≥ 3,3 %    ○ 1109 m

1600 m



**KURZCHARAKTER** Waldlauf vom Feinsten am Bozner Hausberg.

**UNTERGRUND** Waldwege, Forstwege, Asphalt

**STRECKENVERLAUF** Von der Bergstation der Kohlern-Seilbahn geht's ein kurzes Stück der Straße entlang, ehe man nach den letzten Höhen in den Wald gelangt. Anfangs in moderater Steigung, später flach bzw. in leichten Auf- und Abs auf weichen Waldwegen genießt man die dichten, schattigen Wälder. Nach knapp zweieinhalb Kilometern erreicht man einen Forstweg, auf dem man über Herrenkohlern zurück zum Ausgangspunkt gelangt.

## 11 Totes Moos-Runde: 9,3 km



▶ 9342 m

▲ 451 m

△ 194 m

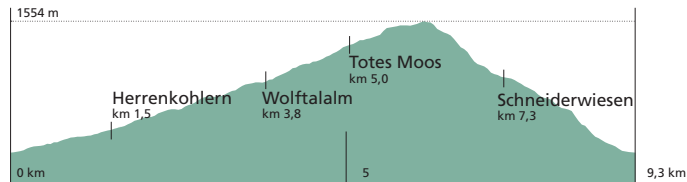
Σ 26 %

∅▲ 48 m/km

∅Σ 4,8 %

● 1554 m

○ 1109 m



**KURZCHARAKTER** Anspruchsvolle Waldlauf-Rundstrecke um den Kohlerer Berg mit sensationellem Ausblick bei der Rotwand.

**UNTERGRUND** Forstwege, Waldsteige, Asphalt

**STRECKENVERLAUF** Von der Bergstation der Kohlerer Seilbahn geht's hinüber nach Herrenkohlern und von dort immer entlang des Fernwanderweges E5 Richtung Süden, vorbei an der idyllisch gelegenen Wolfstalalm bis zum Toten Moos, ein unter Naturschutz gestelltes Feuchtbiotop. Dort wendet die Strecke und führt nun Richtung Nordwesten hinauf zum höchsten Punkt der Runde (1554m). Auf dem Weg sollte man unbedingt den kurzen Abstecher zum Aussichtspunkt oberhalb der Rotwand machen, von wo man einen phantastischen Ausblick über das Etschtal genießt. Ein wenig steil führt der Weg hinunter zu den Schneiderwiesen und von dort zurück zum Ausgangspunkt bei der Kohlerer Seilbahn.



# Run Basics



Inhalt - max2, Copyright 2011

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

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

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



## Natürliches Laufen

LEICHTFLÜSSIG UND VERLETZUNGSFREI MIT DER OPTIMALEN TECHNIK!

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

### LAUFEN IST SPRINGEN!

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

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

## Das Zusammenspiel der Muskeln beim Laufen

Die Gravitationskraft wird von den Muskeln der Bein Streckerschlinge {A} aufgenommen. Dadurch werden die elastischen Eigenschaften der Muskulatur 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.



## Lauf ABC

Technikübungen zur Verbesserung der Lauf-Bewegungsstruktur

### Sprunggelenksarbeit / Dribblings

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



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

### Kniehublauf / Skippings

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



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

### Anfersen / Kick-backs

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



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

## Vertikale Sprünge

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



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

## Sprunglauf

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



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

## Die Dosis entscheidet.

### Sind Training und Regeneration im Gleichklang?









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

### Aktiv entspannen!

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

# Lauf-Trainings-ABC

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

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



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

DAUERMETHODE... I nger andauernde Belastung ohne Unterbrechung  
 INTERVALLMETHODE... Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen, Intervalle (Pausen) nur mit unvollst ndiger Erholung.  
 WIEDERHOLUNGS-METHODE... Wechsel zwischen kurzen, intensiven Belastungsphasen und langen Erholungsphasen, geringer Gesamtumfang.

# 12-Wochen Trainingsplan für Laufeinsteiger

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

|    | 1. Woche: 2 TE       | 2 Woche: 2 TE         | 3. Woche: 2 TE       | 4. Woche: 3 TE       |
|----|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| MO | 5' 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'                  |

## 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 Belastungs-  
empfinden 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 **gleich-**  
**bleibendes Tempo** achten!

Insgesamt **32 Einheiten**

# 12-Wochen Trainingsplan für fortgeschrittene Läufer

ZIEL: ambitioniertes Training  
VORAUSSETZUNG: belastungsfähiger Bewegungsapparat;  
keine gesundheitlichen Probleme

|    | 1. Woche: 3 TE | 2. Woche: 3 TE        | 3. Woche: 2 TE / REG | 4. Woche: 3 TE  | Erläuterungen: |
|----|----------------|-----------------------|----------------------|-----------------|----------------|
| MO | 35' LEICHT     | 40' LEICHT            |                      | 40' LEICHT      |                |
| DI |                |                       |                      |                 |                |
| MI |                |                       | 40' LEICHT           |                 |                |
| DO | 45' LEICHT     | 30' LEICHT            |                      | 35' LEICHT      |                |
| FR |                |                       |                      |                 |                |
| SA |                |                       | 40' LEICHT           |                 |                |
| SO | 35' LEICHT     | 50' LEICHT            |                      | 55' LEICHT      |                |
|    | 5. Woche: 4 TE | 6. Woche: 4 TE        | 7. Woche: 2 TE / REG | 8. Woche: 3 TE  | Erläuterungen: |
| MO | 40' LEICHT     | 35' LEICHT            |                      | 40' LEICHT      |                |
| DI |                |                       |                      |                 |                |
| MI | 35' LEICHT     | 50' LEICHT            |                      |                 |                |
| DO |                |                       | 35' MITTEL           | 35' MITTEL      |                |
| FR | 40' LEICHT     | 35' LEICHT            |                      |                 |                |
| SA |                |                       |                      |                 |                |
| SO | 45' LEICHT     | 60' LEICHT            | 50' LEICHT           | 55' LEICHT      |                |
|    | 9. Woche: 4 TE | 10. Woche: 2 TE / REG | 11. Woche: 4 TE      | 12. Woche: 4 TE | Erläuterungen: |
| MO | 40' LEICHT     |                       | 45' LEICHT           | 50' LEICHT      |                |
| DI |                |                       |                      |                 |                |
| MI | 30' MITTEL     | 50' LEICHT            | 35' MITTEL           | 40' MITTEL      |                |
| DO |                |                       |                      |                 |                |
| FR | 40' LEICHT     |                       | 45' LEICHT           | 50' LEICHT      |                |
| SA |                | 50' LEICHT            |                      |                 |                |
| SO | 40' MITTEL     |                       | 40' MITTEL           | 45' MITTEL      |                |

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

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

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

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

**Mittelwert-Zielpuls:**  
190 – Lebensalter +/- 5

Beim Laufen auf **gleich-  
bleibendes Tempo** achten!

Insgesamt **38 Einheiten**

♠ = GEHEN ♠ = LAUFEN



22 stores & online shopping [sportler.com](https://sportler.com)

# ADDICTED TO RUNNING

**SPORTLER**  
BEST IN THE ALPS

Più di un regalo

THUN

THUNIVERSUM

Via Galvani 29, 39100 Bolzano Sud

Tel. 0471 245 255

Seguici su thun.com    APP THUN







Oswaldpromenade

## Bozen ringsherum spaziert 17 Kilometer rund um die Stadt

Rund um den Bozner Talkessel schlängeln sich Wanderwege, Spazierpfade und Promenaden, wahre Kleinode mit einem besonderen Pflanzenreichtum und vielen schönen Aussichtspunkten. Von hier aus genießt man herrliche Ausblicke über die historischen Gebäude der Stadt, über die weiten Grünanlagen rings der Flusse und auf die umliegenden Burgen und Schlösser. Je nach Standort und Lichteinfall ändert sich die Silhouette der Stadt. Die Route, entlang welcher Bozen umrundet werden kann, bietet auch die Möglichkeit die Stadt von all ihren Seiten zu entdecken. Eine schöne Gelegenheit für Wanderfreunde, Familien mit Kindern, Liebhaber der Landschaftsfotografie und für all jene, die auf Schritt und Tritt Bozen, das Tor zu den Dolomiten, erleben möchten.







Gries

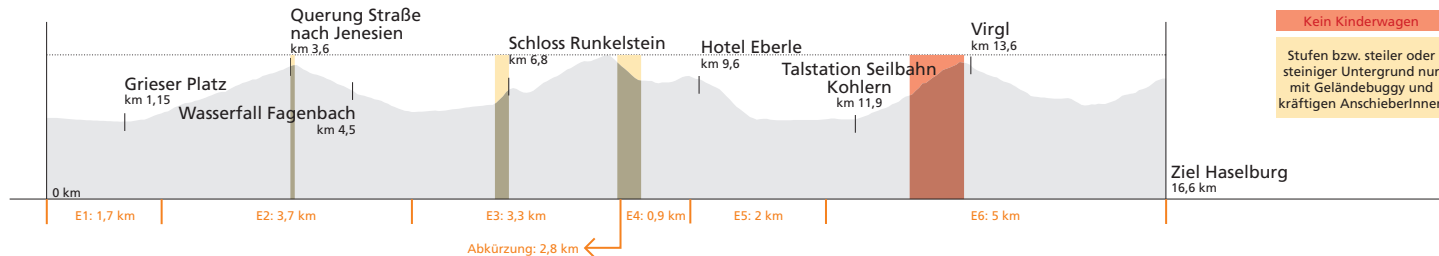


Bei der Haselburg



## Bozen ringsherum spaziert: 1 Spazierweg in 6 Etappen

▶ 16609 m    △ 184 m    ∅▲ 44 m/km    ● 488 m  
▲ 727 m    ⚡ 30 %    ∅ ⚡ 1,4 %    ○ 262 m



### Spezielles Leitsystem zum Spazieren

Die orange Spazierwegbeschilderung wurde grafisch an die Laufstreckenbeschilderung angeglichen, um ein einheitliches Gesamtbild der Wegbeschilderung zu erreichen. Die Ortsangabe und die in regelmäßigigen Abständen verwendeten Distanzen und Zeitangaben beziehen sich immer auf das nächste Nahziel, nicht den Endpunkt des Spazierwegs.

Um einen „Schilderwald“ zu vermeiden wird auf Teilstrecken, wo der Weg entlang einer beschilderten Laufstrecke führt, auf die eigene Spazierwegbeschilderung verzichtet, man folgt in diesen Fällen der Laufstreckebeschilderung. Aufkleber mit dem Bozen ringsherum Spazierweg-Logo versichern in regelmäßigigen Abständen, weiterhin auf dem richtigen Weg zu sein.



## E1 Von der Wassermauerpromenade zur Guntschnapromenade: 1,7 km

Entlang der Talfer erstreckt sich die Wassermauerpromenade, eine grüne Oase im Herzen der Stadt mit weitläufig angelegten Wiesen und Spazierwegen, blühenden Blumenbeeten, schattigen Plätzchen zum Ausruhen, zahlreichen Kinderspielflächen und Sportanlagen.

Der Rundgang beginnt am Eingang der Wassermauerpromenade an der Talferbrücke und führt über die Freiheitsstraße und vorbei am Grieser Platz bis zur Guntschnapromenade, einem der botanischen Juwelen der Stadt, die dem Erzherzog Heinrich von Habsburg gewidmet ist.

### Auf der Strecke

**Sehenswert:** Gebäude im rationalistischen Stil entlang der Freiheitsstraße und am Siegesplatz, Grieser Stiftskirche mit Fresken von Martin Knoller, Alte Grieser Pfarrkirche mit dem berühmten Flögelaltar von Michael Pacher und einem Kruzifix aus dem 14. Jahrhundert.

**Einkehrmöglichkeiten:** Café Theiner an der Talferbrücke, verschiedene Bars und Cafés, Konditoreien, Pizzeria in der Freiheitsstraße und am Grieser Platz.

**Kinderwagen:** tauglich.





Lauben der Freiheitsstraße



## E2 Die Guntschnapromenade und die Fagenschlucht: 3,7 km

Die Guntschnapromenade schlängelt sich von Gries sanft in Richtung Jenesien hinauf. Im 19. Jahrhundert war Gries als Kurort bekannt und zog die vornehme Aristokratie und das gebildete Bürgertum aus Ost- und Mitteleuropa an. Aus dieser Zeit stammt auch die dem Erzherzogen Heinrich von Habsburg gewidmete Guntschnapromenade, die heute noch zu den wertvollsten Grünanlagen von Bozen zählt. Mit ihren außergewöhnlichen Ausblicken über die ganze Stadt, mit den Dolomiten im Hintergrund, sowie mit ihrem Panorama Richtung Südtirol und Unterland beeindruckt sie nicht gleich zahlreiche Spaziergänger.

Die Promenade ist auch aufgrund ihrer eindrucksvollen Vegetation von besonderer Bedeutung: Hier gedeihen mediterrane Pflanzen wie Zwergpalmen, Lilien, Agaven und Palmlilien und exotische Exemplare. Von der Guntschnapromenade kann man über die Fagenschlucht wieder Richtung Stadt zur Wassermauerpromenade zurückkehren.

### Auf der Strecke

**Sehenswert:** Tolle Aussichten über Bozen, die Dolomiten und das Etschtal sowie mediterrane Vegetation.

**Einkehrmöglichkeiten:** am Ende der Fagenpromenade am Zusammenschluss mit der Wassermauerpromenade kann man beim Rastbichler einkehren.

**Kinderwagen:** bis zur Straße nach Jenesien gut befahrbar.



Guntشناpromenade



### E3 Schloss Runkelstein: 3,3 km

Für die Stadttour folgt man nun der Grieser Wassermauer in Richtung Norden bis zu Schloss Runkelstein. Von der darunterliegenden Straße gelangt man über Serpentinstraßen zur Burg, die wegen ihrer wertvollen profanen Fresken aus dem Mittelalter berühmt ist. Weiter erreicht man über den neuen Forstweg die Oswaldpromenade.

#### Auf der Strecke

**Sehenswert:** Schloss Runkelstein.

**Kinderwagen:** tauglich an der Wassermauer, teilweise schwer befahrbar auf dem weiteren Weg.



Schloss Runkelstein, die Bilderburg



### Abkürzung: Die Wassermauerpromenade entlang der Talfer

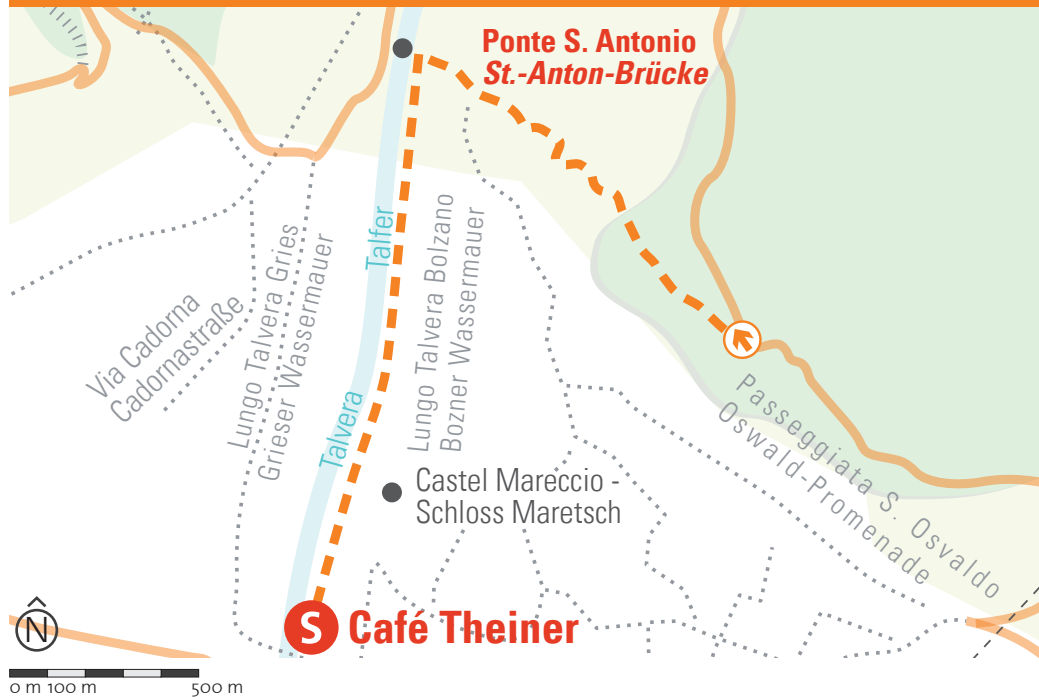
Alternativ kann die Strecke entlang der Wassermauerpromenade an der westlichen Grenze der Altstadt nahe der Talferbrücke beginnen und vorbei an Schloss Maretsch, der Burg im Weinberg führen, von wo man einen herrlichen Ausblick über die Hügel von St. Magdalena mit dem Rosengarten im Hintergrund genießen kann. Der Weg führt weiter bis zur St.-Anton-Brücke und zum Eingang der Oswaldpromenade.

#### Auf der Strecke

**Sehenswert:** Schloss Maretsch (Besichtigung auf Anfrage möglich).

**Einkehrmöglichkeiten:** Café Theiner (Talferbrücke), Bars an den Spielplätzen auf halber Strecke an der Grieser Seite wie auch an der „Bozner“ Seite, Rastbichler, Burgschänke Schloss Runkelstein.

**Kinderwagen:** problemlos befahrbar.



Schloss Maresch, antike Mauern im Weinberg





## E4 Oswaldpromenade: 0,9 km

Die Oswaldpromenade beginnt bei St. Anton. In circa 20 Minuten erreicht man über bequeme Serpentinien die Gedenktafel von Karl von Ritter, der die Promenade geplant und erbaut hat.

Von diesem Standpunkt aus genießt man eine wunderbare Aussicht über die Stadt und man kann zahlreiche Details der Altstadt erkennen. Hier trifft auch der Forstweg, der aus Richtung Runkelstein kommt, auf die Oswaldpromenade, die nun als flach angelegter Weg weiter bis zum Hotel Eberle und zu den zahlreichen Weinhöfen in St. Magdalena führt.

### Auf der Strecke

**Sehenswert:** Herrliche Aussichten über die Stadt, die Dolomiten, Kohlern und das Etschtal.

**Einkehrmöglichkeiten:** Hotel Eberle, verschiedene Weinhöfe/Privatkellereien für Verkostungen.

**Kinderwagen:** problemlos befahrbar.



Oswaldpromenade



## E5 St. Magdalena: 2 km

In diesem eher ländlich geprägten Stadtteil, in dem der autochthone St. Magdalener Wein produziert wird, wird der Charakter Bozens als Weinstadt erst richtig sichtbar. Jedes Jahr wird am Namenstag der Dorfpatronin, am 22. Juli, der Magdalener Kirchtag gefeiert. Nach der Hl. Messe spielt die Musikkapelle Zwölfmalgreien auf und die Vereine bieten traditionelle Krapfen an, bis schließlich am Abend das eigentliche Fest rund um den St. Magdalena Wein beginnt. Ein leichter, fruchtiger und stilvoller Rotwein, der aus Vernatsch und 5% Lagrein-Trauben produziert wird und der ganz dem Charakter und der typischen Lebensweise der Ortsbewohner entspricht.

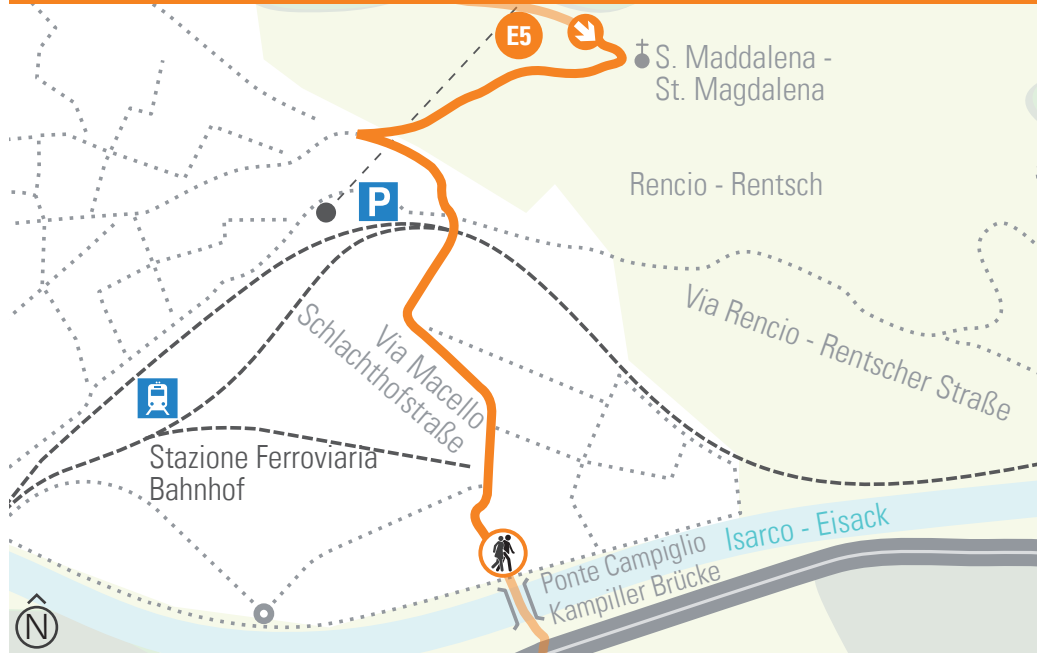
Der Spaziergang führt vorbei am Gasthaus Schwarze Katz Richtung Zentrum. Es besteht aber auch die Möglichkeit, auf einem zweiten Weg das Stadtviertel Rentsch zu erreichen. Man läßt nun die Hänge von St. Magdalena hinter sich und geht weiter entlang dem Leegtorweg in Richtung Bozner Boden. Nach der Unterführung der Eisenbahn folgt man der Straße geradeaus, bis man zuerst die Schlachthofstraße und dann links abzweigend den großen Kreisverkehr bei der Großmarkthalle erreicht.

### Auf der Strecke

**Sehenswert:** Kirchlein von St. Magdalena mit Fresken aus dem 14. Jahrhundert  
In Rentsch: das Kirchlein, dem Heiligen Laurentius gewidmet, und der Ziggelbrunnen.

**Einkehrmöglichkeiten:** verschiedene Weinhäuser im Ort, Gasthaus Schwarze Katz; verschiedene Einkehrmöglichkeiten in Rentsch.

**Kinderwagen:** teilweise steil, aber gut zu bewältigen.



Die H gel von St. Magdalena



## E6 Der Virgl und die Haselburg: 5 km

Überquert man die Kampiller Brücke kommt man nach einer weiteren Unterführung zur Talstation der Kohlerer Seilbahn, der ersten Personenschwebbahn der Welt, die 1908 den Betrieb aufgenommen hat. Nach der dritten Kehre auf der Straße Richtung Kohlern erreicht man einen markierten Steig, der direkt zum Virgl führt. Wer's etwas anstrengender mag, kann hingegen der Straße weiterfolgen bis Kampenn zum Buschenschank Grafhof. Von hier aus führt der Schölersteig durch einen dichten Wald zum Virgl und wieder Richtung Bozen hinab.

Am Virgl folgt ein Teil der Strecke wieder entlang der asphaltierten Straße, und weiter auf einem Spazierweg bis zur Haselburg, die von der Stadt aus mit all ihrer Schroffheit erscheint, aber wenn man sie erreicht, als idyllischer Ort empfunden wird. Ein kleiner See befindet sich vor dem Eingang, und überall rundherum Wald und Weinberge. Von der Haselburg steigt man nach Haslach/Oberrau zur St.-Gertraud-Straße ab, von wo man auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln das Zentrum erreichen kann. Andernfalls spaziert man über die Trientner Straße und die Loretostraße zurück zum Ausgangspunkt.

### Auf der Strecke

**Sehenswert:** St.-Vigil-Kirche und Kalvarienkirche am Virgl (auf Anfrage), Haselburg.

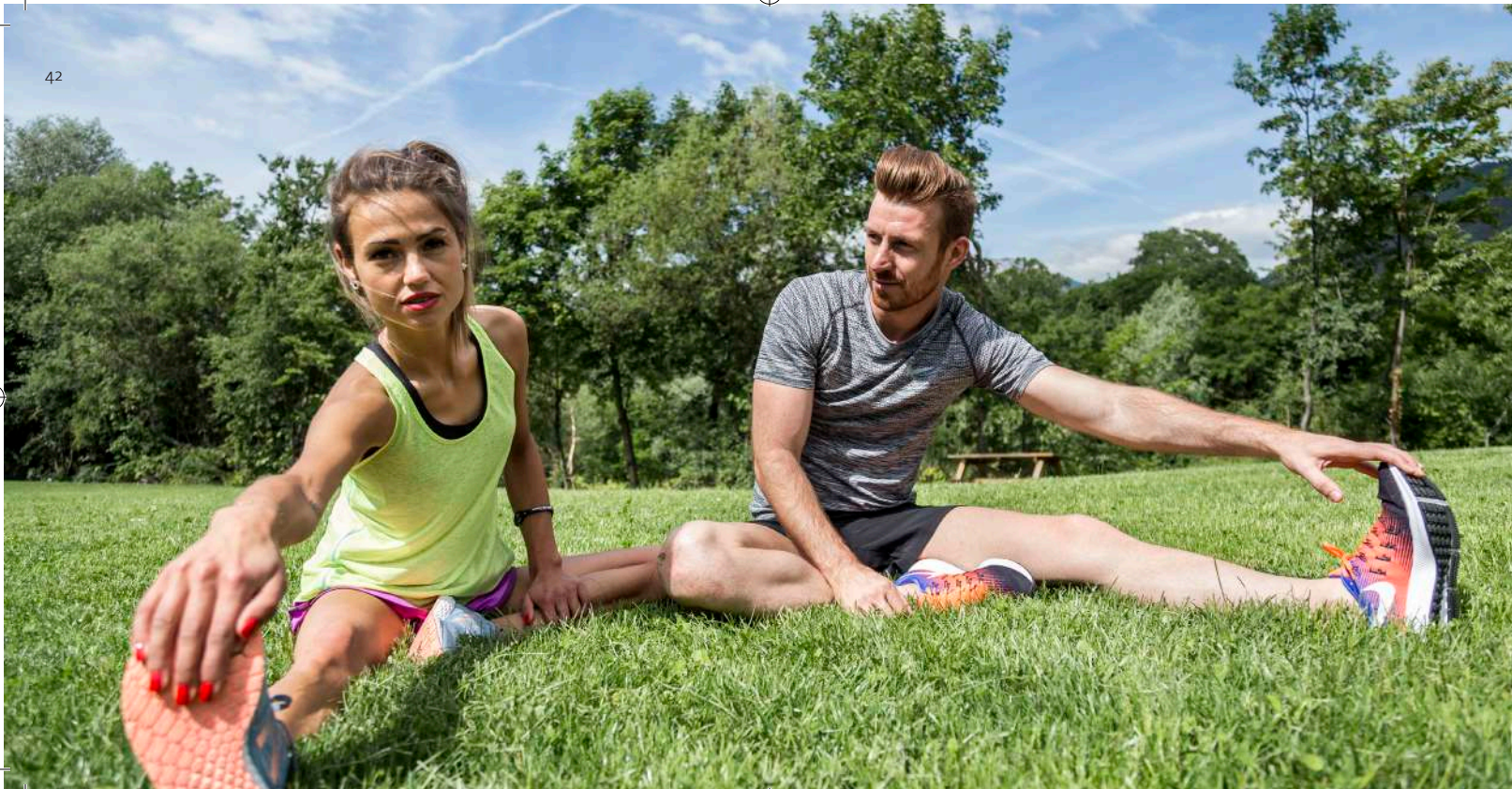
**Einkehrmöglichkeiten:** Verschiedene Bars im Stadtviertel Bozner Boden, Restaurant Cascade, Kohlerhof, Wendlandhof, Restaurant Haselburg.

**Kinderwagen:** von der Talstation der Kohlerer Seilbahn bis Virgl absolut **untauglich!**



Haselburg







## Verkehrsamt der Stadt Bozen

Südtiroler Straße 60

I - 39100 Bozen

Tel. +39 0471 307000

info@bolzano-bozen.it

www.bolzano-bozen.it

### Impressum

Inhalt: Verkehrsamt der Stadt Bozen, Südtiroler Straße 60, I - 39100 Bozen, www.bolzano-bozen.it und max2 ...competence in sports, health + tourism,

Konzeption und Gestaltung: max2 ...competence in sports, health + tourism; Bozner Platz 7, A- 6020 Innsbruck, www.max2.at;

Fotos: Verkehrsamt der Stadt Bozen, Stefan Becker und Luca Guadagnini ; Druck: Litografica Saturnia

### Sponsoren





**SÜDTIROL**  
