



Running Park Seiser Alm

Natural High-Running in der Ferienregion Seiser Alm.
20 Strecken, 11 Startpunkte, 180 Kilometer.

seiser Alm 
Südtirol

INDEX

- ³ Die Seiser Alm
- ⁴ Natural High Running
- ⁶ Klassifikation & Leitsystem
- ⁷ Streckenübersicht Seiser Alm
- ⁸ Streckenprofile Seiser Alm
- ¹³ Streckenübersicht Kastelruth - Seis - Völs
- ¹⁴ Streckenprofile Kastelruth - Seis - Völs

- ¹⁸ Streckenplan in der Heftmitte zum Entnehmen

- ²³ Trimm-Dich-Pfad und Öko-Nordic-Walking-Trail
- ²⁴ Andere Sportarten
- ²⁵ Laufen im Gelände
- ²⁶ Run & Walk Basics
- ³⁴ Verkehr & Angebote
- ³⁵ Anfahrt

Impressum

Inhalt: Seiser Alm Marketing, Dorfstraße 15, 39050 Völs am Schlern, www.seiseralm.it
& max2...competence in sports, health + tourism;
Fotos: Seiser Alm Marketing / Laurin Moser / Pierluigi Benini
Konzeption und Gestaltung: max2...competence in sports, health + tourism,
Maximilianstraße 2, 6020 Innsbruck, www.max2.at & Oliver Grundböck, www.goliver.info

DIE SEISER ALM

Die Seiser Alm: dem Himmel so nah

Umgeben von den Dolomiten (UNESCO-Weltnaturerbe) liegt **Europas größte Hochalm**. Über **56 Quadratkilometer** erstreckt sich die Seiser Alm in Südtirol **zwischen 1.800 und 2.300 Metern**. Im Frühling ein Blütenmeer, im Sommer ein Puzzle aus Wiesen, Weiden und Wäldern, ein buntes Farbenspiel im Herbst und eine Schneelandschaft im Winter – die Seiser Alm präsentiert sich zu jeder Jahreszeit neu. Kein Wunder, dass das Hochplateau eine der reizvollsten Ferienlandschaften für Wanderer und Wintersportler, Genießer und Familien ist.



Rund um den Schlern

Die Dörfer Kastelruth, Seis und Völs sind eingebettet in die bäuerliche Kulturlandschaft und der Mittelpunkt gelebter Tradition und ihrer selbstbewussten Menschen. Im Sommer locken Wanderwege, Klettersteige und Bergpfade: Ein Muss ist der **2.563 Meter hohe Kultberg Schlern**. Die kalte Jahreszeit verspricht mit ihrer Vielfalt von Skipisten und Langlaufloipen Wintervergnügen pur: Die Seiser Alm macht Lust auf aktiven Naturgenuss. **365 Hütten, Almen und Schwaigen** laden zur Einkehr und zum gemütlichen Verweilen ein.



Natural High-Running auf der Seiser Alm

20 ausgewogene, bestens beschilderte Rundstrecken in unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden mit einer **Gesamtlänge von über 180 km** laden zum Trainieren ein. 8 davon mit perfekten Bedingungen in atemberaubender Kulisse in einer **Höhenlage zwischen 1.800m und 2.300m**, 12 liegen auf einer Höhe **zwischen 900 und 1.100m**.

Weltmeister, Olympiasieger, Weltrekordhalter! Superstars der Laufszene nutzen bereits seit Jahren die Möglichkeiten hier am Fuße des Schlerns. Einige der ausgewiesenen Laufstrecken sind daher nach erfolgreichen Athleten benannt, die mit großem Erfolg hier trainiert haben.



Höhenbewegungsregion im Herzen der Dolomiten

Die besondere topographische Gegebenheit der Seiser Alm ist in den Alpen nicht allzuoft vorzufinden. Im Alpenbogen gibt es nur wenige Orte, die sich als „Höhenbewegungsregion“ definieren können, da sowohl das leicht kupierte Geländeprofil als auch die Höhenlage vorhanden sind.

In den letzten Jahren erkannte man vor allem die leistungssteigernde Wirkung von Bewegung in Höhenlagen: Durch den in Höhenlagen herrschenden Sauerstoffmangel wird der menschliche Organismus gezwungen, sich anzupassen. Betroffen davon sind in erster Linie die Atmung, das Herz-Kreislauf-System und das Blut.

Dr. GABRIELE ROSA ist italienischer Sportarzt und Spezialist für Kardiologie sowie Inhaber und Direktor des Centro Marathon in Brescia, der ersten Marathon-Schule Italiens. Seit über 30 Jahren arbeitet er sehr erfolgreich als Trainer mit Langstreckenläufern aus Kenia, mittlerweile zählen rund 150 Athleten zu seinem Team.

Dr. ROSA: „Die Seiser Alm hat sich als eines der geeignetsten Gebiete für die Durchführung von Ausdauersportarten im Freien, wie es das Laufen und Gehen sind, erwiesen. Besonders die Vielfalt an Wegen in der Höhenlage und gleichzeitig die Nähe zum Radweg und zu den Leichtathletikeinrichtungen im Tal, machen das Gebiet zur ersten Wahl in Europa für Höhentrainingscamps für Läufer jeden Niveaus. Die neue Initiative, einen Laufpark mit diversen Strecken verschiedener Schwierigkeitsstufen anzubieten, eröffnet neue und stimulierende Möglichkeiten, nicht nur für passionierte Sportler, sondern auch für all jene, die durch das Laufen einfach ihr persönliches Wohlbefinden steigern und dabei Spaß haben möchten.“



Foto: Pierluigi Benini

KLASSIFIKATION & LEITSYSTEM

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 von der Agentur max2 in Zusammenarbeit mit dem Tourismusverband entwickelte Kombitafel-System vermittelt Informationen zu Richtung, Streckenlänge und Streckenschwierigkeit und weist die gelaufenen Streckenabschnitte genau 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.

Ein integriertes Höhenprofil skizziert den Höhenverlauf der Gesamtstrecke und bietet - farblich markiert - einen Ausblick auf die Beschaffenheit der noch zu laufenden Strecke. Bei parallelen Streckenabschnitten von zwei oder mehreren Laufstrecken werden stets Kombitafeln verwendet.

Achtung!

Das Leitsystem wurde bewusst so konzipiert, dass so wenig wie möglich Tafeln im Gelände nötig sind. Bei Kreuzungspunkten, an denen wir auf eigene Laufstrecken-Richtungstafeln verzichtet haben, ist stets dem vom AVS markierten und ausgeschilderten Weg zu folgen.

Zeichenerklärung der Streckenprofildaten

- Streckenlänge in Meter
- ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter

- △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter
- ✗ maximale Steigung in Prozent



Klassifikation der Lauf- und Nordic Walkingstrecken

Die Strecken im Running Park auf der Seiser Alm erfüllen die Richtlinien des ÖISS (Österreichisches Institut für Schul- und Sportstättenbau). Dies garantiert Ihnen qualitätsvolle Strecken, die von Experten ausgesucht, 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 kupperte Strecke, die sich vor allem an fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker richtet



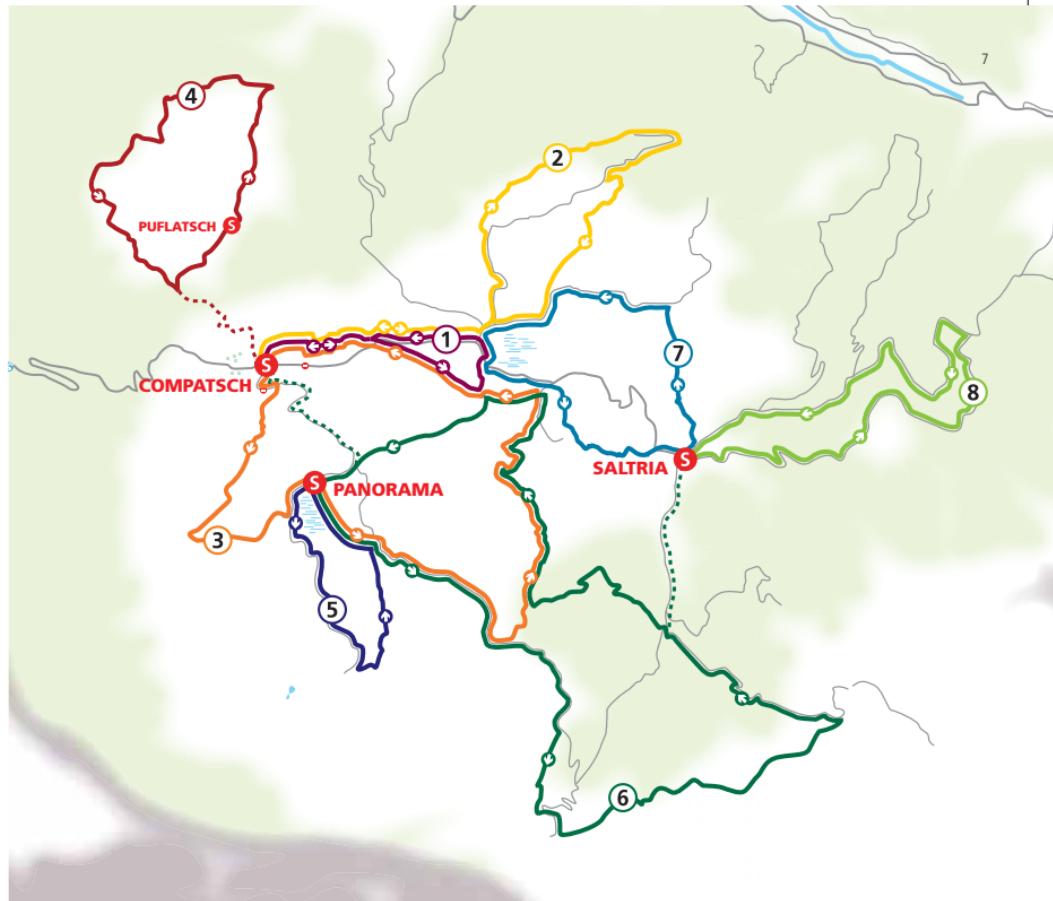
schwarze Piktogramme = SCHWIERIG

anspruchsvoll kupperte Strecke vor allem für fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker mit entsprechenden Ansprüchen an ihre Trainingsstrecken

- höchster Punkt
- niedrigster Punkt

Streckenübersicht Seiser Alm

- ① BEGINNERS RUN: 5,2 km, LEICHT, Seite 8
- ② ROBERT-CHERUIYOT-TRACK: 11,2 km, SCHWIERIG, Seite 8
- ③ SEISER ALM RUNNING: 12,7 km, SCHWIERIG, Seite 9
- ④ VIKTOR-RÖTHLIN-TRACK: 6,3 km, MITTELSCHWIERIG, Seite 9
- ⑤ SAMUEL-WANJIRU-TRACK: 4,6 km, MITTELSCHWIERIG, Seite 10
- ⑥ PAUL-TERGAT-TRACK: 18,4 km, SCHWIERIG, Seite 10
- ⑦ MARTIN-LEL-TRACK: 6,4 km, SCHWIERIG, Seite 11
- ⑧ JAMES-KWAMBAI-TRACK: 8,9 km, MITTELSCHWIERIG, Seite 12



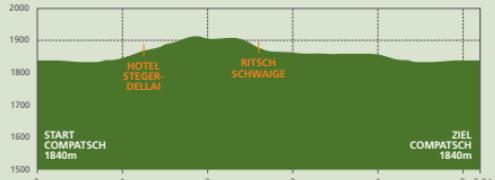
START COMPATSCH / SEISER ALM

1

BEGINNERS-RUN: 5,2 km



► 5170 m △ 80 m Ø▲ 18 m/km ● 1915 m
▲ 91 hm ≥ 14 % Ø≥ 1,5 % ○ 1835 m



Kurzcharakter: Leichte, kurze Trainingsrunde auf breiten Wegen zwischen Compatsch und der Ritsch Schwaige.

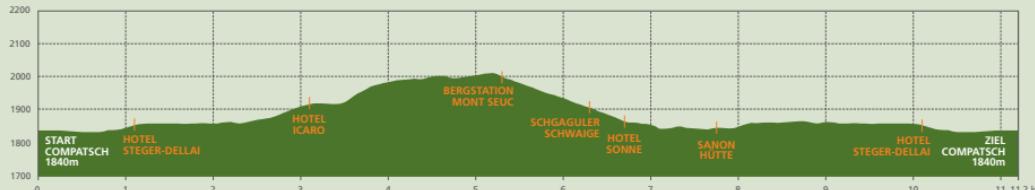
Untergrund: Schotter, Asphalt

2

ROBERT-CHERUIYOT-TRACK: 11,2 km



► 11221 m △ 77 m Ø▲ 22 m/km ● 2014 m
▲ 245 hm ≥ 20 % Ø≥ 1,6 % ○ 1835 m



Kurzcharakter: Wunderbare Rundstrecke entlang der Sonnenhänge des Col da la Dodesc mit schönem Panoramablick über die gesamte Seiser Alm.

Untergrund: Schotter, Asphalt, Bergwege

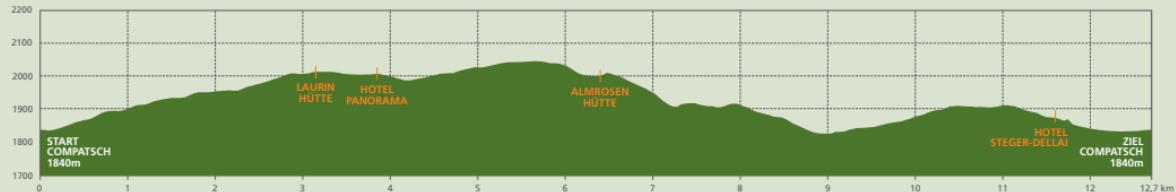
3

SEISER ALM RUNNING: 12,7 km



► 12728 m
▲ 379 hm
△ 122 m
≥ 16 %
Ø▲ 30 m/km
Ø≥ 1,7 %

● 2049 m
○ 1829 m



WETTKAMPFSTRECKE

Kurzcharakter: Wunderschöne, sehr abwechslungsreiche Wettkampfstrecke des gleichnamigen Laufs. Durchaus anspruchsvoll, aber aufgrund des Fehlens langer, steiler Bergaufabschnitte für viele gut zu bewältigen.

Untergrund: Schotter, Asphalt

START PUFLATSCH / LIFT BERGSTATION

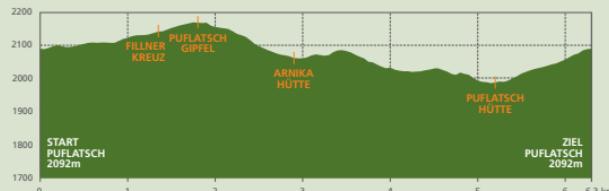
4

VIKTOR-RÖTHLIN-TRACK: 6,3 km



► 6299 m
▲ 244 hm
△ 100 m
≥ 18 %
Ø▲ 39 m/km
Ø≥ 2,9 %

● 2172 m
○ 1988 m



Kurzcharakter: Traumhafte Tiefblicke auf Dörfer des Schlerngebiets und das Eisacktal begeistern auf dieser Runde ebenso wie die sanft verlaufenden Wege in einzigartiger Almlandschaft. Der Zulauf von Compatsch ist recht steil, kann aber mittels Lift bequem überwunden werden.

Untergrund: Schotter, Bergwege

START PANORAMA

5

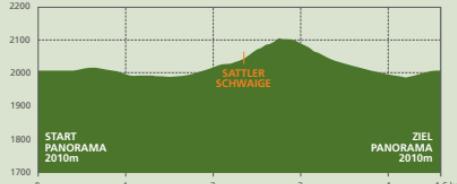
SAMUEL-WANJIRU-TRACK: 4,6 km



► 4576 m
▲ 148 hm
≥ 20%

△ 117 m
ø▲ 32 m/km
ø≥ 2,6 %

● 2108 m
○ 1989 m



Kurzcharakter: Kurze, aber landschaftlich sehr eindrucksvolle Runde um's Ladinser Moos. Ein kurzes Steilstück nach der Sattler Schwaige – von wo aus man einen sensationellen Blick auf die nahen Rosszähne hat - stellt die größte Schwierigkeit dar.

Untergrund: Schotter, Bergwege

6

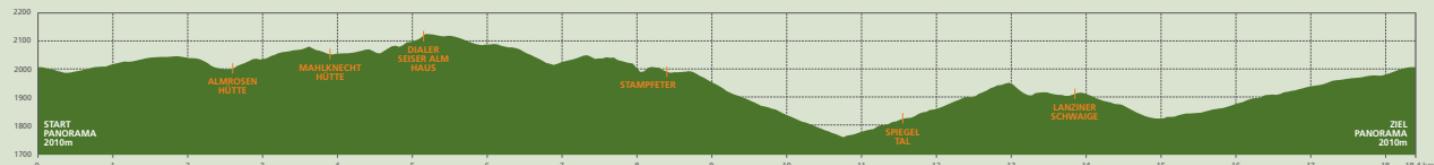
PAUL-TERGAT-TRACK: 18,4 km



► 18378 m
▲ 706 hm
≥ 24%

△ 193 m
ø▲ 38 m/km
ø≥ 2,0 %

● 2128 m
○ 1762 m



Kurzcharakter: Sehr lange und anspruchsvolle Runde, auf der man den gesamten südlichen Teil der Seiser Alm durchquert. Einzigartige Blicke auf sanfte Alm- und schroffe Gebirgslandschaften entschädigen für die Mühen von 18,4 km mit insgesamt über 700 hm.

Untergrund: Schotter, Bergwege

START SALTRIA

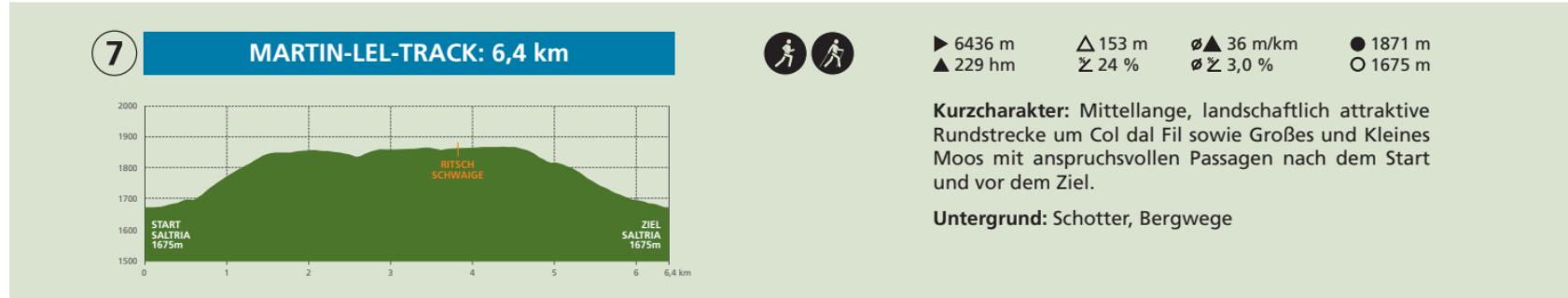


Foto: Pierluigi Benini



Martin Lel (*29.10.1978) ist kenianischer Langstreckenläufer, der sich auf Marathon spezialisiert hat. 2003 wurde er **Weltmeister im Halbmarathon**. In den vergangenen Jahren gewann er unter anderem dreimal den London Marathon sowie den New-York-City Marathon. Seine persönliche **Bestleistung über die 42,195 km** beträgt **2:05:15**.

Martin Lel (zur Ankündigung, dass eine Laufstrecke auf der Seiser Alm seinen Namen tragen wird): „Es freut mich, dass ich jetzt eine „eigene“ Strecke auf der Seiser Alm habe. Ich finde es ist eine großartige Idee, Strecken ausfindig zu machen, zu vermessen und als Laufstrecken auszuweisen und diese den Liebhabern des Laufens zur Verfügung zu stellen. Das Training auf der Seiser Alm ist für uns zu einem unverzichtbaren Bestandteil in unserem Trainingsplan geworden, unser italienisches Kenia.“

8**JAMES-KWAMBAI-TRACK: 8,9 km**

► 8939 m △ 78 m Ø▲ 31 m/km ● 1814 m
▲ 278 hm ↳ 16 % Ø ↳ 2,4 % ○ 1597 m



Kurzcharakter: Mittellange, mittelschwierige Strecke auf schönen Forstwegen im östlichsten Teil des Hochplateaus. Waldlauf vom Feinsten, auch das ist im Gebiet der Seiser Alm möglich.

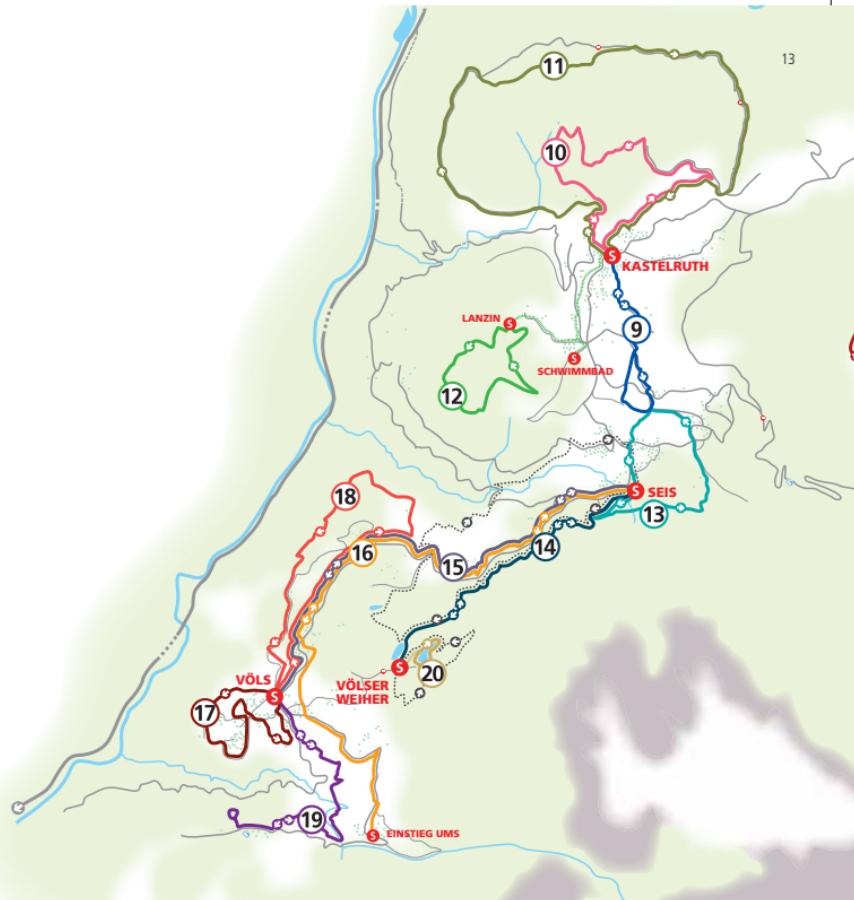
Untergrund: Schotter



STRECKENÜBERSICHT & STRECKENPROFILE

Streckenübersicht Kastelruth - Seis - Völs

- 9 ST. VALENTIN-RUN: 4,8 km, LEICHT, Seite 14
- 10 BÜHLEN-RUNDE: 7,7 km, SCHWIERIG, Seite 14
- 11 TISENS-TAGUSENS: 12,7 km, SCHWIERIG, Seite 15
- 12 LARANZER-RUNDE: 4,4 km, MITTELSCHWIERIG, Seite 15
- 13 SEISER-RUNDE: 5,1 km, MITTELSCHWIERIG, Seite 16
- 14 VÖLSTER WEIHER-TRAIL: 8,6 km, SCHWIERIG, Seite 16/22
- 15 SEIS-VÖLS/VÖLS-SEIS: 7,1 km, LEICHT/MITTELSCHWIERIG, Seite 17/20
- 16 PANORAMALAUF: 19,2 km, SCHWIERIG, Seite 17/22
- 17 VÖLSTER DORFRUNDE: 5,0 km, MITTELSCHWIERIG, Seite 20
- 18 ST. KONSTANTIN-SCHLEIFE: 8,3 km, SCHWIERIG, Seite 21
- 19 PRÖSELS RUN: 9,4 km, SCHWIERIG, Seite 21
- 20 HUBER WEIHER-SPRINT: 0,8 km, LEICHT, Seite 22



START KASTELRUTH

START SCHWIMMBAD KASTELRUTH

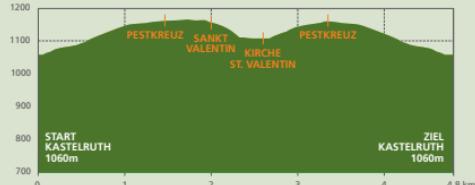
Zulauf LARANZER-RUNDE

9

ST. VALENTIN-RUN: 4,8 km



► 4833 m △ 108 m $\varnothing \Delta$ 33 m/km
▲ 161 hm $\vartriangle 16 \%$ $\varnothing \vartriangle 2,2 \%$
● 1168 m
○ 1060 m



Kurzcharakter: Kurze Strecke, die von Kastelruth über traumhafte Wiesen und Felder hinauf zum Pestkreuz und in einer weiten Schleife um das Kirchlein St. Valentin führt.

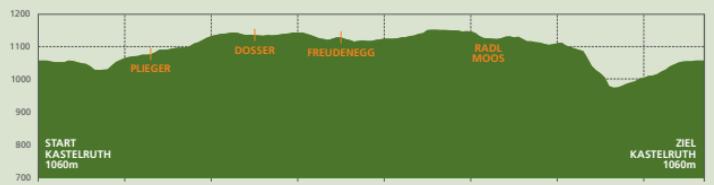
Untergrund: Schotter, Asphalt, Wiesenwege

10

BÜHLEN-RUNDE: 7,7 km



► 7736 m △ 115 m $\varnothing \Delta$ 36 m/km
▲ 281 hm $\vartriangle 24 \%$ $\varnothing \vartriangle 2,3 \%$
● 1155 m
○ 977 m



Kurzcharakter: Mittellange, aber recht anspruchsvolle Runde durch die Wälder nördlich von Kastelruth entlang des Moosbühels.

Untergrund: Schotter, Asphalt, Waldwege

11

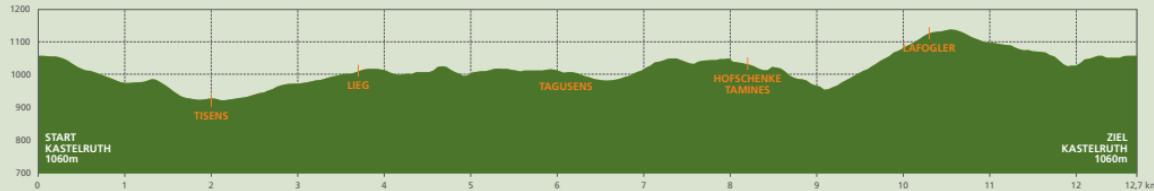
TISENS-TAGUSENS: 12,7 km



► 12710 m
▲ 491 hm

△ 185 m
≤ 22 %

Ø▲ 39 m/km
Ø≤ 1,7 %



Kurzcharakter: Lange und anspruchsvolle, jedoch landschaftlich großartige Runde, auf der man aussichtsreiche Blicke sowohl ins Eisacktal als auch ins Grödner Tal genießen kann.

Untergrund: Schotter, Asphalt

START LANZIN

12

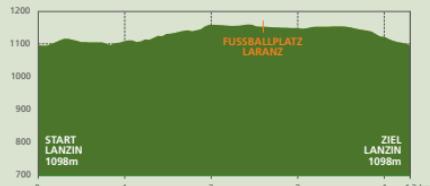
LARANZER-RUNDE: 4,3 km



► 4347 m
▲ 105 hm

△ 21 m
≤ 18 %

Ø▲ 24 m/km
Ø≤ 1,5 %



Kurzcharakter: Kurze, aber sensationelle Waldlaufrunde durch den Laranzwald, die man gerne auch zweimal hintereinander läuft. Zuläufe zu dieser Strecke sind von Kastelruth als auch vom Schwimmbad Telfen aus beschildert.

Untergrund: Schotter, Asphalt, Waldwege

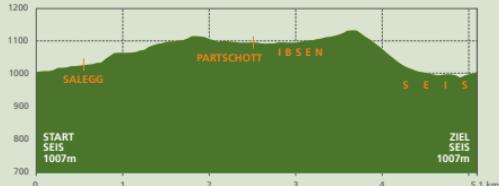
START SEIS

13

SEISER-RUNDE: 5,1 km



► 5101 m △ 110 m Ø▲ 34 m/km ● 1135 m
▲ 175 hm ↳ 22% ØΣ 2,8 % ○ 990 m



Kurzcharakter: Nicht allzu lange Rundtour am südöstlichen Rand von Seis. Von der Seilbahn geht's erst durch Wälder hinauf, später aussichtsreich durch dufende Wiesen und Felder hinunter in den Ort, von wo man zurück zum Ausgangspunkt gelangt.

Untergrund: Schotter, Asphalt, Wald/Wiesenwege

14

VÖLSELER WEIHER-TRAIL: 8,6 km



► 8643 m △ 110 m Ø▲ 30 m/km ● 1056 m
▲ 255 hm ↳ 20 % ØΣ 1,3 % ○ 945 m

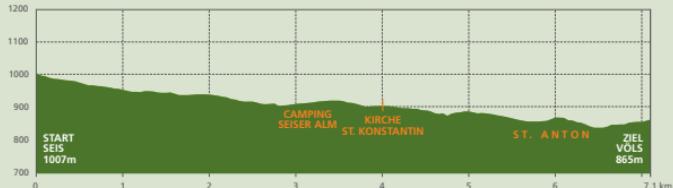


Kurzcharakter: Schöner Waldlauf auf idealen Waldboden-Trails zum Völser Weiher. Beim Umkehrpunkt besteht die Möglichkeit, noch den Trimm-Dich-Pfad mit interessanten Stationen anzuhängen, bevor man auf gleichem Weg nach Seis zurückkehrt.

Untergrund: Schotter, Waldwege

15

SEIS-VÖLS: 7,1 km



► 7099 m ▲ 22 m Ø▲ 11 m/km
 ▲ 80 hm Ø 12 % Ø▲ 2,4 %
 ● 1007 m ○ 840 m

Kurzcharakter: Mittlerweile ein Klassiker bei Laufsportlern: entlang der alten Straße mit moderaten Anstiegen und Gefällen zwischen den beiden Dörfern Völs und Seis.

Untergrund: Schotter, Asphalt

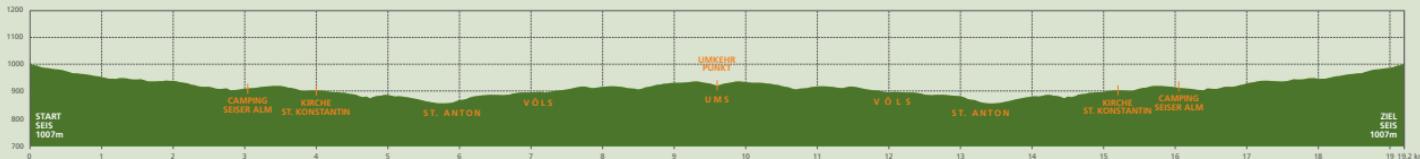
WICHTIG! Für spezielles Lauftraining verfügt diese Strecke über getrennte Richtungs- und Distanzbeschilderung mit exakter Kilometerangabe!

16

PANORAMALAUF: 19,2 km



► 19224 m ▲ 58 m Ø▲ 20 m/km
 ▲ 375 hm Ø 14 % Ø▲ 0,8 %
 ● 1007 m ○ 859 m



Kurzcharakter: Lange, aber sehr abwechslungsreiche Strecke, die ihrem Namen alle Ehre macht und sehr aussichtsreich von Seis entlang der alten Straße bis kurz vor Völs, und von dort aus weiter bis Ums führt. Am Wendepunkt nach knapp 10 km lädt ein Brunnen zur verdienten Trinkpause ein.

Untergrund: Schotter, Asphalt





START VÖLS

15

VÖLS-SEIS: 7,1 km



► 7099 m △ 58 m Ø▲ 31 m/km ● 1007 m
▲ 222 hm ↵ 14 % Ø ↵ 1,2 % ○ 840 m



WICHTIG! Für spezielles Lauftraining verfügt diese Strecke über getrennte Richtungs- und Distanzbeschilderung mit exakter Kilometerangabe!

17

VÖLSE DORFRUNDE: 5,0 km



► 5036 m △ 87 m Ø▲ 37 m/km ● 884 m
▲ 188 hm ↵ 28 % Ø ↵ 1,9 % ○ 790 m



Kurzcharakter: Sehr abwechslungsreiche Runde um den malerischen Dorfkern von Völs mit anspruchsvollen Passagen und sehr schönen Fern- und Tiefblicken auf die Umgebung, sowie der wunderbaren Umrundung der Kirche von St. Peter.

Untergrund: Schotter, Asphalt, Wald/Wiesenwege

18

ST. KONSTANTIN-SCHLEIFE: 8,4 km

► 8422 m
▲ 286 hm△ 57 m
≥ 24 %ø▲ 34 m/km
ø ≥ 1,4 %● 905 m
○ 788 m

Kurzcharakter: Anspruchsvolle, sehr abwechslungsreiche Runde, die bis zur malerischen Kirche St. Konstantin entlang der alten Straße nach Seis führt. Von dort geht's über Wiesen und Wälder, vorbei am idyllischen Pfarrmoos in einer weiten Schleife zurück nach Völs.

Untergrund: Schotter, Asphalt, Waldwege

19

PRÖSELS-RUN: 9,4 km

► 9351 m
▲ 321 hm△ 34 m
≥ 20 %ø▲ 34 m/km
ø ≥ 0,6 %● 867 m
○ 810 m

Kurzcharakter: Mittellange Strecke, die in ständigem Auf und Ab landschaftlich wunderschön nach Prösels führt. Nach einer Runde um das beeindruckende Schloss Prösels geht es auf dem gleichen Weg zurück nach Völs.

Untergrund: Schotter, Asphalt

START VÖLSER WEIHER

20

HUBER WEIHER-SPRINT: 0,8 km



► 800 m
▲ 0 hm

△ 0 m
≥ 0 %
Ø▲ 0 m/km
Ø≥ 0 %

● 1077 m
○ 1077 m



TEMPOLAUFTRECKE

14

VÖLSE WEIHER-TRAIL: 8,6 km



► 8643 m
▲ 255 hm

△ 110 m
≥ 20 %
Ø▲ 30 m/km
Ø≥ 1,3 %

● 1056 m
○ 945 m

Einstiegsmöglichkeit zum Völser Weiher Trail. Genauere Infos zur Strecke auf Seite 16.

EINSTIEG UMS

16

PANORAMALAUFT: 19,2 km



► 19224 m
▲ 375 hm

△ 58 m
≥ 14 %
Ø▲ 20 m/km
Ø≥ 0,8 %

● 1007 m
○ 859 m

Einstiegsmöglichkeit zum Panoramalauf. Genauere Infos zur Strecke auf Seite 17.

Trimm-Dich-Pfad

15 unterschiedliche Stationen laden ein, den gesamten Körper zu trainieren. Entlang einer ca. **3,3 km langen**, sehr schön angelegten Rundstrecke sind alle **Übungen auf Hinweistafeln** leicht verständlich dargestellt und mit einem Tipp zu sinnvollem Trainingsumfang ergänzt. **Start am Völser Weiher**.



Nordic-Walking-Öko-Trail

Ca. **11 km lange, teils anspruchsvolle Rundstrecke** durch Wälder und Wiesen mit **Start und Ziel in Seis**, die sich vor allem an Freunde des Nordic Walking richtet. Beschildert ist die Runde ähnlich der Wanderwege mit hölzernen Fahnenwegweisern.



Freiluft-Sportarena

Für Läufer, Wanderer, Biker, kurz für alle Outdoor-Sportler ist die Seiser Alm in Südtirol ein Traumterrain. Wer auf der Seiser Alm mit dem **Mountainbike** unterwegs ist, wird mit atemberaubenden Aussichten verwöhnt. **Paraglider** genießen „die schönsten Berge der Welt“ von oben. **Schwimmen** am Völser Weiher, **Golfen** auf dem Golfplatz „Kastelruth Seiser Alm“ und **Reiten** runden das vielfältige Sportprogramm ab.





Natürliches Laufen im Gelände

Nichts trainiert die Beinmuskulatur besser, als das **Auf und Ab über Wald- und Wiesenwege** auf der Seiser Alm. Außerdem werden durch den **abwechslungsreichen Untergrund** auch die koordinativen Fähigkeiten bestens geschult. Das Laufen auf dem weichen Boden und der laufende Wechsel der Schrittänge zwingen auch bis jetzt weniger trainierte Beinmuskeln, sich in die Bewegung einzubringen, was die Entwicklung muskulärer Ungleichgewichte verhindert und die Lauftechnik positiv beeinflusst.

Ein Geländelauf optimiert aber auch das **Herz-Kreislaufsystem!** Durch den ständigen Wechsel der Intensität, dem „Spiel“ mit dem Gelände beim Bergauf und Bergab wird auch der Herzmuskel optimal trainiert. Diese älteste Lauf-Trainingsform - **das Fahrtspiel** - gilt es zu nutzen, dabei findet der Läufer zum Ursprung des natürlichen Laufens zurück.

In der Ferienregion Seiser Alm findet jeder Läufer seine individuelle Laufstrecke und den richtigen Trainingsreiz durch die freie Wahl seiner Strecke aus den angelegten Strecken.

Run & Walk Basics



Inhalt - max2, Copyright 2010

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

LEICHTFÜSSIG UND VERLETZUNGSFREI MIT DER OPTIMALEN TECHNIK!

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

LAUFEN IST SPRINGEN!

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

Achten Sie auch darauf, dass Ihre Armbewegung korrekt ist, denn die Arme sind der „Taktgeber“ unserer Beine. Sie schwingen locker und zugig 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 Bein-beugerschlinge **(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 Körperrücklage 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 schwungvollen 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 langsamem Lauf heraus versuchen Sie nur durch einen kurzen intensiven Kraftimpuls des jeweiligen Beines in die Höhe zu springen. Unterstützen Sie ihre Beinstreckung durch eine aktive Armarbeit, ohne dass die Arme dabei zu weit vor dem Körper oder hinter dem Körper schwingen.



Sprunglauf

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

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 nützt aber nur wenig, auf Erholung und Entspannung zu warten. Die Gestaltung des Übergangs von der Beanspruchung zur Erholung und umgekehrt sollte genauso aktiv sein.

Aktiv entspannen!

Echte Entspannung und damit die bestmögliche Vorbereitung auf eine neuerliche Beanspruchung stellt sich nur ein, wenn wir ganz bewusst bei der Sache sind. Dabei ist es unweisslich, 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. **ANAAEROB** Bei hohen Leistungen (hohe Bewegungsfrequenzen/großen Krafteinsatz) kann die muskuläre Energiebereitstellung nicht mittels ausreichender Sauerstoffversorgung erfolgen (Sauerstoffschuld). **ALAKTAZID** Die muskuläre Energiebereitstellung erfolgt mittels Ausschöpfung der vorhandenen Phosphatspeicher.

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

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

DAUERMETHODE ... langer andauernde Belastung ohne Unterbrechung.
 INTERVALLMETHODE ... Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen, Intervalle (Pausen) nur mit unvollständiger Erholung.
 WIEDERHOLUNGSMETHODE ... Wechsel zwischen kurzen, intensiven Belastungsphasen und langen Erholungsphasen, geringer Gesamtumfang.

12-Wochen Trainingsplan für Laufeinsteiger

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

	1. Woche: 2 TE	2 Woche: 2 TE	3. Woche: 2 TE	4. Woche: 3 TE	Erläuterungen:
MO	5' ⚑ 5' ⚑ 5' ⚑			3' ⚑ 5' ⚑ 3' ⚑ 5' ⚑ 3' ⚑	Woche 1 – 4: nur Steigerung d. Umfangs
DI		3' ⚑ 7' ⚑ 3' ⚑	5' ⚑ 5' ⚑ 5' ⚑ 5' ⚑ 5' ⚑		
MI					
DO				5' ⚑ 10' ⚑ 5' ⚑ 10' ⚑ 5' ⚑	Woche 6 – 12: auch Steigerung des Tempos: die <u>unterstrichenen</u> Abschnitte etwas schneller laufen (ca. + 10 Pulsschläge)
FR	5' ⚑ 5' ⚑ 5' ⚑ 5' ⚑ 5' ⚑	3' ⚑ 7' ⚑ 3' ⚑ 7' ⚑ 3' ⚑	4' ⚑ 8' ⚑ 4' ⚑ 8' ⚑ 4' ⚑		
SA				3' ⚑ 8' ⚑ 3' ⚑ 8' ⚑ 3' ⚑ 8' ⚑ 3' ⚑	
SO					
	5. Woche: 2 TE / REG	6 Woche: 2 TE	7. Woche: 3 TE	8. Woche: 3 TE	
MO			12' ⚑ 5' ⚑ <u>12' ⚑</u> 5' ⚑		
DI		10' ⚑ 5' ⚑ <u>10' ⚑</u> 5' ⚑	12' ⚑ 5' ⚑ <u>12' ⚑</u> 5' ⚑ 12' ⚑ 5' ⚑		
MI	3' ⚑ 7' ⚑ 3' ⚑				Trainingssteuerung: subjektives Belastungs- empfinden maßgeblich (leicht + mittel)
DO			15' ⚑ 5' ⚑ 15' ⚑ 5' ⚑	10' ⚑ 3' ⚑ <u>10' ⚑</u> 3' ⚑ <u>10' ⚑</u> 3' ⚑	
FR	10' ⚑ 5' ⚑ 10' ⚑ 5' ⚑ 10' ⚑ 5' ⚑		10' ⚑ 5' ⚑ 10' ⚑ 5' ⚑	15' ⚑ 3' ⚑ 15' ⚑ 3' ⚑	
SA	3' ⚑ 7' ⚑ 3' ⚑ 7' ⚑ 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' ⚑ <u>12' ⚑</u> 5' ⚑ <u>12' ⚑</u> 5' ⚑	10' ⚑ 5' ⚑ <u>10' ⚑</u> 5' ⚑		30' ⚑	
DO	10' ⚑ 3' ⚑ <u>10' ⚑</u> 3' ⚑ <u>10' ⚑</u> 3' ⚑				
FR			15' ⚑ 5' ⚑ 15' ⚑ 5' ⚑ 15' ⚑ 5' ⚑	30' ⚑	
SA	10' ⚑ 5' ⚑ <u>10' ⚑</u> 5' ⚑ <u>10' ⚑</u> 5' ⚑		30' ⚑		
SO	15' ⚑ 3' ⚑ <u>15' ⚑</u> 3' ⚑			35' ⚑	

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	Woche 1 – 6: nur Steigerung d. Umfanges
DI					
MI			40'  LEICHT		
DO	45'  LEICHT	30'  LEICHT		35'  LEICHT	Woche 7 – 12: auch Steigerung des Tempos; die <u>unterstrichenen</u> Trainingseinheiten (TE)
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	
MO	40'  LEICHT	35'  LEICHT		40'  LEICHT	
DI					
MI	35'  LEICHT	50'  LEICHT			Woche 3 + 7 + 10: Regenerationswochen (REG)
DO			35'  MITTEL	35'  MITTEL	
FR	40'  LEICHT	35'  LEICHT			
SA					
SO	45'  LEICHT	60'  LEICHT	50'  LEICHT	55'  LEICHT	Trainingssteuerung: subjektives Belastungs- empfinden maßgeblich (leicht + mittel)
	9. Woche: 4 TE	10. Woche: 2 TE / REG	11. Woche: 4 TE	12. Woche: 4 TE	
MO	40'  LEICHT		45'  LEICHT	50'  LEICHT	Mittelwert-Zielpuls: 190 – Lebensalter +/- 5
DI					
MI	30'  MITTEL	50'  LEICHT	35'  MITTEL	40'  MITTEL	Beim Laufen auf gleich- bleibendes Tempo achten!
DO					
FR	40'  LEICHT		45'  LEICHT	50'  LEICHT	
SA		50'  LEICHT			
SO	40'  MITTEL		40'  MITTEL	45'  MITTEL	Insgesamt 38 Einheiten

 = GEHEN  = LAUFEN

Urlaub ohne Auto

Shuttlebusse sorgen für die problemlose Verbindung zwischen den Dörfern Kastelruth, Seis, Völs und den umliegenden Fraktionen. Die **Seiser Alm Bahn** und **Busse** bringen Gäste und Einheimische auf die Seiser Alm, deren Zufahrt für den **Individualverkehr von 9:00 – 17:00 Uhr gesperrt** bleibt.



Combi Card

7 Tage (ab Erstentwertung)

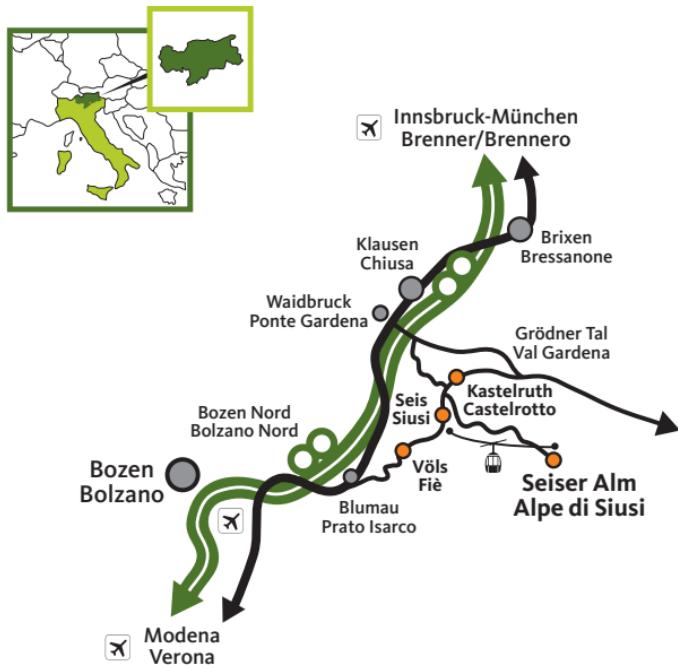
- **3 mal auf die Seiser Alm und zurück**, mit der Seiser Alm Bahn oder dem Seiser Alm Express mit der Combi Card 3 in 7, 7 bzw. 14 Tage uneingeschränkte Nutzung der Seiser Alm Bahn oder des Seiser Alm Express mit der Combi Card 7 und der Combi Card 14
- **uneingeschränkte Nutzung der Busdienste**
(Shuttlebusse und öffentliche Linie), rund um die Seiser Alm sowie des Nightshuttle während des Gültigkeitszeitraumes der Karte
- **uneingeschränkte Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel**
mit der inkludierten „Mobilcard Südtirol“

Seiser Alm Card Gold

7 Tage (ab Erstentwertung), nicht übertragbar, uneingeschränkte Nutzung:

- der **Seiser Alm Bahn** oder des **Seiser Alm Express** (Linie 10)
- der **Busdienste** (Shuttlebusse und öffentliche Linie) rund um die Seiser Alm sowie des **Nightshuttle** während des Gültigkeitszeitraumes der Karte
- der **Sessellifte** Spitzbühl, Panorama, Florian, Puflatsch (Seiser Alm) und Marinzen (Kastelruth)
- der **öffentlichen Verkehrsmittel** mit der inkludierten „Mobilcard Südtirol“

Anfahrt





Seiser Alm Marketing
Dorfstraße 15, 39050 Völs am Schlern
Tel. +39 0471 709600 • Fax +39 0471 704199
info@seiseralm.it

seiser ALM 
Südtirol

südtirol 

www.seiseralm.it