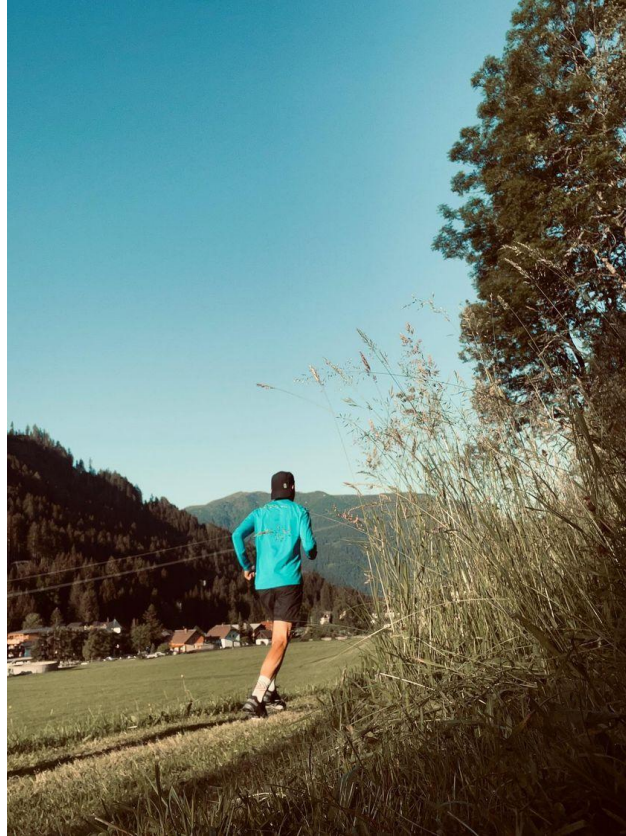


Empfehlung Laufstrecken von Ironman Finisher Thomas Gelbmann



Kleine Bachrunde:

Die Kleine Bach Runde eignet sich perfekt für Einsteiger und alle, die "endlich etwas tun wollen".

Beschilderung: blau Tafeln „BKK 1“

Strecke: Trattlerhof – Mallfeld – Trattnighof – Therme St. Kathrein – Kurpark – Trattlerhof

Untergrund: Asphalt/Schotter

Schwierigkeit: leicht

Strecke: ca. 2,5 km

Auf-/Abstieg: ca. 40 hm



Kathrein Thermen Runde:

Beginner und Wiedereinsteiger finden die besten Voraussetzungen auf der kurzen, abwechslungsreichen Runde durch Bad Kleinkirchheim.

Beschilderung: rote Tafeln „BKK 4“ ab/bis Therme St. Kathrein/Kurpark

Strecke: Trattlerhof – Trattler’s Einkehr – Landhausstüberl – Feuerwehr – Evangelische Kirche – Aigen – Kirche St. Kathrein – Therme St. Kathrein – Trattlerhof

Untergrund: Asphalt/Schotter

Schwierigkeit: mittel

Strecke: ca. 7,5 km

Auf-/Abstieg: ca. 210 hm



Große Panorama Runde:

Die Große Panorama Runde mit abwechselndem Untergrund eignet sich perfekt zum Konditionstraining. Anspruchsvolle, kupierte Strecke vor allem für Fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker mit entsprechenden Ansprüchen.

Beschilderung: orange Tafeln „BKK 6“

Strecke: Trattlerhof – Mallfeld – Trattnighof – Kirche St. Kathrein – Aigen – Zirkitzen – Golfplatz – Fußballplatz – Ottingerhof – Trattler’s Einkehr - Kurpark – Trattlerhof

Untergrund: Asphalt/Schotter/Forstweg

Schwierigkeit: schwer

Strecke: ca. 12,2 km

Auf-/Abstieg: ca. 360 hm

Tipp: Oberhalb des Kurparkes befindet das urige Hüttenrestaurant „Trattler’s Einkehr“ und bietet sich perfekt für eine kleine Pause an....