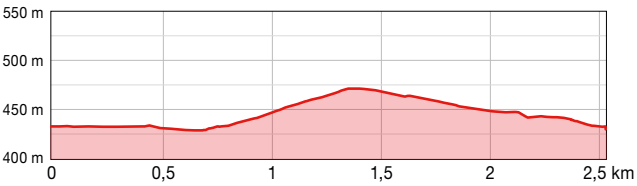


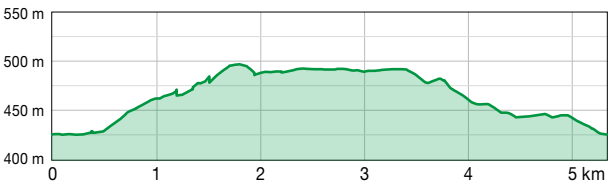
Bewegung mit Aussicht in Altmünster

Altmünster begeistert mit seiner einzigartigen Lage am Traunsee und dem unvergleichlichen Blick auf den Traunstein und ist der ideale Ausgangspunkt für aktive Stunden in der Natur. Drei abwechslungsreiche Laufstrecken unterschiedlicher Länge führen durch die reizvolle Landschaft und bieten für jedes Fitnessniveau die passende Route – von der entspannten Feierabendrunde bis zur anspruchsvolleren Trainingseinheit.

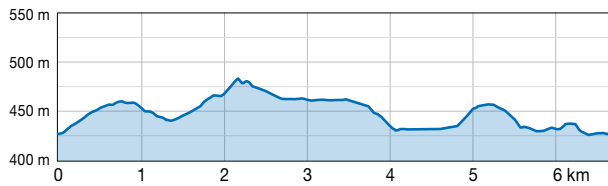
Während Sie auf naturnahen Wegen unterwegs sind, eröffnen sich immer wieder beeindruckende Ausblicke auf den See und die umliegende Bergwelt. Die Kombination aus frischer Luft, abwechslungsreichen Strecken und der besonderen Atmosphäre des Salzkammerguts macht jede Laufrunde zu einem unvergesslichen Erlebnis.



A1 After Work Loop
Länge: 2,53 km · Höhenmeter: 47 m



A2 Local Loop
Länge: 5,35 km · Höhenmeter: 82 m



A3 Mind Reset Loop
Länge: 6,68 km · Höhenmeter: 111 m



MATERIAL-TIPPS

Laufen und Walken sind zwei Sportarten die mehrere große Vorteile haben. Sie sind jederzeit und bei fast jeglicher Witterung durchführbar, benötigen keinen großen Materialaufwand und man ist völlig unabhängig.

BEKLEIDUNG

Bei der Bekleidung ist es wichtig, dass die Kleidung Sie vor der Witterung schützt. Bevor Sie Ihre Bekleidung auswählen und losstarten ziehen sie sich so an, als wäre es 5 Grad wärmer als es wirklich ist. In der Bewegung wird es oftmals wärmer als man denkt! Im Winter ist es wichtig eine Kopfbedeckung zu tragen, da über den Kopf sehr viel Wärme verloren geht.

SCHUHE

Das Schuhwerk ist eine der wichtigsten Komponenten beim Laufen und Walken. Der Schuh muss zu Ihrem Stil passen und hier gibt es eine große Auswahl an unterschiedlichen Modellen. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten. Passen Sie das Sohlenprofil Ihren bevorzugten Untergründen auf den Laufwegen an.



STÖCKE

Die Stöcke beim Walken haben die richtige Länge, wenn Unter- und Oberarm einen rechten Winkel bilden. Bei den Materialien gibt es Stöcke aus Karbon und Aluminium, wobei die Karbon-Stöcke leichter und etwas biegsamer sind.

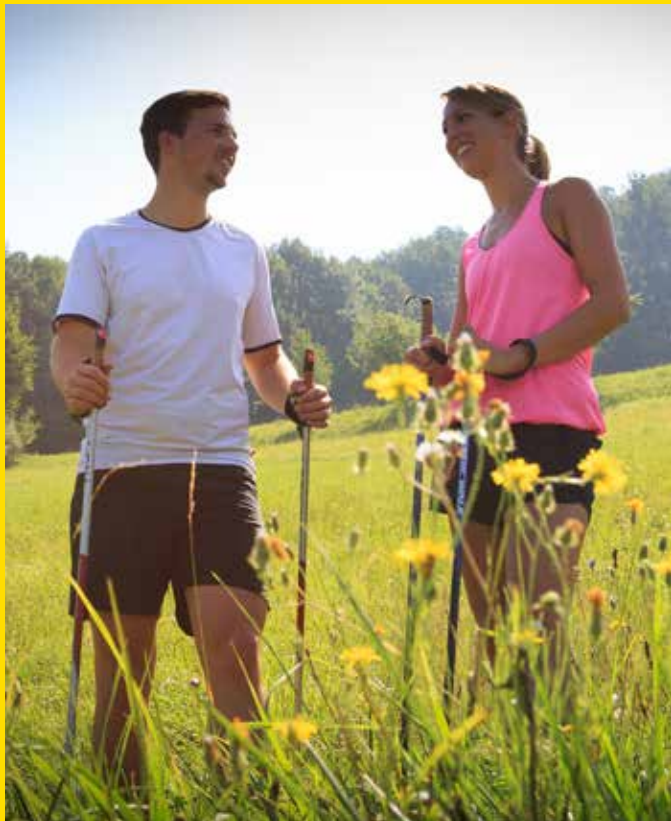


Altmünster Traunkirchen

Lauf- und Nordic Walking-Karte



salzkammergut
TRAUNSEE-ALMTAL



Tourismusbüro Altmünster
Marktstraße 6, 4813 Altmünster
+43 6132 26909-712, traunsee@salzkammergut.at

Tourismusbüro Traunkirchen
Toscanapark 1, 4810 Gmunden
+43 6132 26909-714

TECHNIK-TIPPS

Beim Laufen und Walken macht mit der richtigen Technik das Bewegen noch mehr Spaß und lässt Sie die Bewegung ökonomischer ausführen.

WALKING-TECHNIK

Als Basis sollte man beim Walken eine aufrechte Körperhaltung einnehmen und eine leichte Bauchspannung aufbauen. Dabei wird der Blick circa 10-20 Meter vor den Körper gerichtet. Der rechte Stock wird vor dem Körper eingesetzt, wenn das linke Bein vorne ist und umgekehrt. Walking Stöcke sind mit einer speziellen Handschleife ausgestattet. Sie erlaubt es, den Griff locker zu halten, wenn Sie den Stock nach hinten schwingen. Nachdem Sie sich mit ihm abgestoßen haben, öffnen Sie die Hand. Dann führen Sie den Stock langsam nach vorne und umfassen den Handknäuf wieder fester, damit Sie sich wieder mit Kraft vom Boden abdrücken können.

LAUF-TECHNIK

Beim Laufen gilt ähnlich wie beim Walking eine gute Körperhaltung als Grundlage. Der Körperschwerpunkt sollte leicht nach vorne verlagert werden und wichtig ist eine gute Streckung in der Hüfte. Die Arme werden gegengleich zu den Beinen locker mitgeschwungen in der Bewegung. Der Winkel im Ellbogen ist etwas kleiner als 90 Grad und wird die ganze Zeit konstant gehalten. Achten Sie auf tiefe Schultern und verkrampfen Sie sich nicht im Schultergürtel, sodass Sie die Bewegung lange ausführen können. Beim Auftreten des Fußes sollten Sie auf einen Mittelfußaufsatz schauen, dieser ist am geeignetsten für längere Distanzen und hilft Ihnen die Stoßbelastungen zu dämpfen.



Bewegung mit Aussicht in Traunkirchen

In Traunkirchen wird Bewegung zum Genuss: Die Lauf- und Nordic-Walking-Strecken führen durch eine eindrucksvolle Landschaft, in der sich die Schönheit des Traunsees mit der markanten Bergkulisse verbindet. Entlang ruhiger Uferabschnitte und durch schattige Waldpassagen erleben Sportbegeisterte die Natur von ihrer schönsten Seite. Ob beim morgendlichen Lauf, einer ausdauernden Trainingseinheit oder einer entspannten Nordic-Walking-Runde – die abwechslungsreichen Wege bieten ideale Voraussetzungen für aktive Erholung. Traunkirchen vereint sportliche Aktivitäten und Naturgenuss in einer der schönsten Regionen des Salzkammerguts.

