LAUF- UND NORDIC WALKING

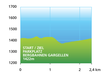
SZENE MONTAFON

MONTAFON GARGELLEN

50 KILOMETER • 9 STRECKEN • 2 STARTPUNKTE

STARTPUNKT PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN

1 Dorfrunde: 2,4 km

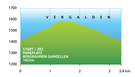


LEICHT / *EASY*

▶ 2428 m ▲ 83 hm | △ 46 m ▽ 16 % | ⌀▲ 34 m/km ⌀▽ 2,7 % | ● 1441 m ○ 1376 m

Kurzcharakter: Kurze, relativ flache Runde rund um das Zentrum von Gargellen.
Untergrund: Schotter, Waldwege
Streckenverlauf: PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN – WALDWEG – GARGELLEN – PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN

2 Vergalden-Schleife: 3,4 km

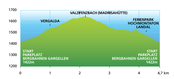


MITTELSCHWIERIG / *MEDIUM DIFFICULT*

▶ 3390 m ▲ 167 hm | △ 166 m ▽ 20 % | ⌀▲ 49 m/km ⌀▽ 4,9 % | ● 1588 m ○ 1422 m

Kurzcharakter: Kurze Runde um die schönen Wiesen des Ortsteils Vergalden.
Untergrund: Schotter, Wiesenwege, Asphalt
Streckenverlauf: PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN – VERGALDEN – PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN

3 Valzifenz-Lauf: 4,7 km

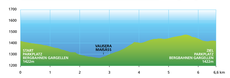


MITTELSCHWIERIG / *MEDIUM DIFFICULT*

▶ 4722 m ▲ 249 hm | △ 209 m ▽ 24 % | ⌀▲ 53 m/km ⌀▽ 4,8 % | ● 1588 m ○ 1422 m

Kurzcharakter: Kurze, zum Teil anspruchsvolle Runde entlang des Valzifenzbachs.
Untergrund: Waldwege, Schotter
Streckenverlauf: PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN – VERGALDEN – VALZIFENZALPE – MADRISAHÜTTE – FERIENPARK HOCHMONTAFON – PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN

4 Suggadin-Tour: 6,6 km

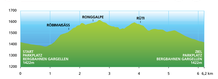


MITTELSCHWIERIG / *MEDIUM DIFFICULT*

▶ 6596 m ▲ 231 hm | △ 143 m ▽ 20 % | ⌀▲ 35 m/km ⌀▽ 3,2 % | ● 1480 m ○ 1271 m

Kurzcharakter: Mittellange, mittelschwierige Runde im Bereich des Suggadin-Bachs.
Untergrund: Schotter
Streckenverlauf: PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN – GARGELLEN – SUGGADINBACH – VALISERAMAISÄSS – FORSTWEG – PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN

5 Röbi-Rüti-Route: 6,2 km

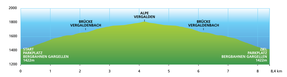


SCHWIERIG / *DIFFICULT*

▶ 6246 m ▲ 351 hm | △ 210 m ▽ 36 % | ⌀▲ 56 m/km ⌀▽ 3,8 % | ● 1621 m ○ 1383 m

Kurzcharakter: Anspruchsvolle Runde auf schmalen Wegen durch die mächtigen Wälder oberhalb des Ortes.
Untergrund: Wald- und Bergwege, Schotter
Streckenverlauf: PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN – GARGELLEN – RÖBIMAISÄSS – RONGGALPE – RÜTI – GARGELLNER ALPTOBEL – PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN

6 Edelweiß-Tour: 8,4 km

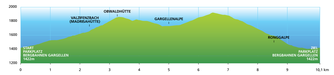


SCHWIERIG / *DIFFICULT*

▶ 8363 m ▲ 395 hm | △ 395 m ▽ 20 % | ⌀▲ 47 m/km ⌀▽ 4,7 % | ● 1817 m ○ 1422 m

Kurzcharakter: Mittellange Strecke mit konstanter Steigung entlang des Vergaldenbachs zur Alpe Vergalden.
Untergrund: Schotter, Wiesenwege, Asphalt
Streckenverlauf: PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN – WALDSEILGARTEN FUN FOREST – VERGALDENBACH – ALPE VERGALDEN – VERGALDENBACH – WALDSEILGARTEN FUN FOREST – PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN

7 3-Alpen-Runde: 10,1 km

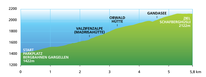


SCHWIERIG / *DIFFICULT*

▶ 10128 m ▲ 678 hm | △ 333 m ▽ 32 % | ⌀▲ 67 m/km ⌀▽ 5,1 % | ● 1926 m ○ 1406 m

Kurzcharakter: Lange, anspruchsvolle Runde hoch über dem Talboden mit fantastischem Rundblick auf die Gargellner Gebirgswelt.
Untergrund: Wald- und Bergwege, Schotter
Streckenverlauf: PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN – VERGALDEN – VALZIFENZALPE – MADRISAHÜTTE – OBWALDHÜTTE – GARGELLEN ALPE – GARGELLNER ALPTOBEL – TÄSCHER – RONGGALPE – GARGELLEN – PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN

8 Schafberglauf: 5,8 km



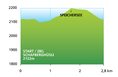
SCHWIERIG / *DIFFICULT*

▶ 5824 m ▲ 722 hm | △ 573 m ▽ 32 % | ⌀▲ 124 m/km ⌀▽ 12,1 % | ● 2125 m ○ 1422 m

Kurzcharakter: Anspruchsvoller, abwechslungsreicher Berglauf hinauf zum Bergrestaurant Schafberghüsli.
Untergrund: Wald- und Bergwege, Schotter
Streckenverlauf: PARKPLATZ BERGBAHNEN GARGELLEN – VERGALDEN – VALZIFENZALPE – MADRISAHÜTTE – OBWALDHÜTTE – GANDASEE - SCHAFBERGHÜSLI

STARTPUNKT SCHAFBERGHÜSLI

9 Schmuggler-Weg: 2,8 km



MITTELSCHWIERIG / *MEDIUM DIFFICULT*

▶ 2769 m ▲ 110 hm | △ 101 m ▽ 20 % | ⌀▲ 40 m/km ⌀▽ 3,6 % | ● 2201 m ○ 2100 m

Kurzcharakter: Eindrucksvolle, landschaftlich wunderschöne Runde oberhalb von 2000m.
Untergrund: Bergwege, Schotter
Streckenverlauf: SCHAFBERGHÜSLI – SPEICHERSEE - SCHAFBERGHÜSLI

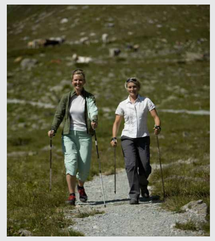
▶ ... Streckenlänge in Meter
▲ ... Summe der zurückgelegten Höhenmeter
△ ... längste durchgehende Steigung in Höhenmeter
▽ ... maximale Steigung in Prozent
⌀▲ ... durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km
⌀▽ ... durchschnittliche Steigung in Prozent
● ... höchster Punkt
○ ... niedrigster Punkt

VIEL SPASS UND BEWEGUNG!

Nordic Walking und Laufen haben sich in den letzten Jahren vom Trend zur fixen Einrichtung für Millionen von Menschen etabliert. Die Motive, Häufigkeit und Intensität der Betätigung sind unterschiedlich, der gewünschte Effekt derselbe: **GESUND UND FIT SEIN UND SICH RUNDUM GUT FÜHLEN.**

180 KILOMETER • 28 STRECKEN • 10 STARTPUNKTE

Das sind die Eckdaten der Lauf- und Nordic Walking Szene Montafon. Das Wegenetz von **Gargellen** erstreckt sich über **50 Kilometer** und beinhaltet höchst abwechslungsreiche und naturnahe Routen. Die **9 Strecken** sind von hohem Erlebnisfaktor und Entspannungscharakter geprägt. Ein eigenes Leitsystem und Übersichtstafeln an den Ausgangspunkten garantieren die mühelose Orientierung und somit den grenzenlosen Bewegungsspaß. Ausserdem ist in unseren Tourismus Informationsbüros eine umfassende Broschüre mit allen wichtigen Daten und Informationen zu den Strecken erhältlich.



GESUND & AKTIV UNTERWEGS SEIN, DEN KÖRPER IN SCHWUNG BRINGEN, RICHTIG GUT TRAINIEREN HAT EINEN NEUEN NAMEN:

www.trainingsSZENE.at

trainingsSZENE.at

Mit der neuen interaktiven Trainings- und Gesundheitsplattform unterstützen wir dich nun zusätzlich bei der Verbesserung deiner Gesundheit und Fitness in der wunderschönen Montafoner Landschaft.

Auf trainingsSZENE.at findest du die wichtigsten Informationen zu Laufen, Nordic Walking und Biken in unserem wunderbaren Montafon:

* **übersichtliche Darstellung der Trainings-Laufstrecken und ausgewählten Mountainbikestrecken**
* **Trainingsempfehlungen basierend auf dem beschilderten Streckennetz**
* **professionelle Lauf- und Nordic-Walking-Tipps von Trainingsexperte A. Tomaselli**
* **moderne Trainingsdokumentation auf GPS-Basis mit Animation deines Laufs**
* **permanente Wettbewerbsstrecken - die Chance, dich das ganze Jahr über in der Ergebnisliste einzutragen**

WEITERE INFORMATIONEN ERHÄLTST DU AUF TRAININGSSZENE.AT UND IN UNSEREN TOURISMUS INFORMATIONSBÜROS.

Klassifikation der Lauf- und Nordic Walkingstrecken

Die Strecken der Lauf- und Nordic Walking Szene Montafon garantieren Ihnen qualitativ hochwertige Routen, die von Experten ausgesucht, geprüft, markiert und entsprechend klassifiziert wurden.

LEICHT / *EASY*
vorwiegend flach bis leicht kupiert verlaufende Strecke, die vor allem für Einsteiger und leicht fortgeschrittene Läufer und Nordic Walker geeignet ist
mainly flat to slightly hilly route particularly well suited for beginners, as well as progressive runners

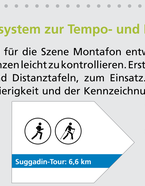
MITTELSCHWIERIG / *MEDIUM DIFFICULT*
kupierte Strecke, die sich vor allem an den fortgeschrittenen und leistungsorientierten Läufer und Nordic Walker richtet
hilly route particularly designed for advanced and performance oriented runners and Nordic Walkers

SCHWIERIG / *DIFFICULT*
anspruchsvoll kupierte Strecke, vor allem für den fortgeschrittenen und leistungsorientierten Läufer und Nordic Walker, der hohe Ansprüche an die Trainingsstrecke hat
demanding, hilly route, primarily for advanced and performance oriented runners and Nordic Walkers with high expectations of a training route

Spezielles Leitsystem zur Tempo- und Pulskontrolle

Durch das speziell für die Szene Montafon entwickelte Leitsystem ist auch die benötigte Zeit für die absolvierten Distanzen leicht zu kontrollieren. Erstmals in Vorarlberg kommt ein 2-Tafel-System, bestehend aus Richtungs- und Distanztafeln, zum Einsatz. Neben der Information zu Richtung, Streckenlänge und Streckenschwierigkeit und der Kennzeichnung als Lauf- oder Nordic Walkingstrecke sind auch die gelaufenen Kilometerabschnitte exakt ausgewiesen. So kann jeder Läufer- oder Nordic Walker z. B. die Einhaltung seiner individuellen Tempo- und Pulsvorgaben aus den medizinischen Check-ups sofort selbst kontrollieren.

DISTANZTAFEL



RICHTUNGSTAFEL

Konzeption & Layout: www.max2.at