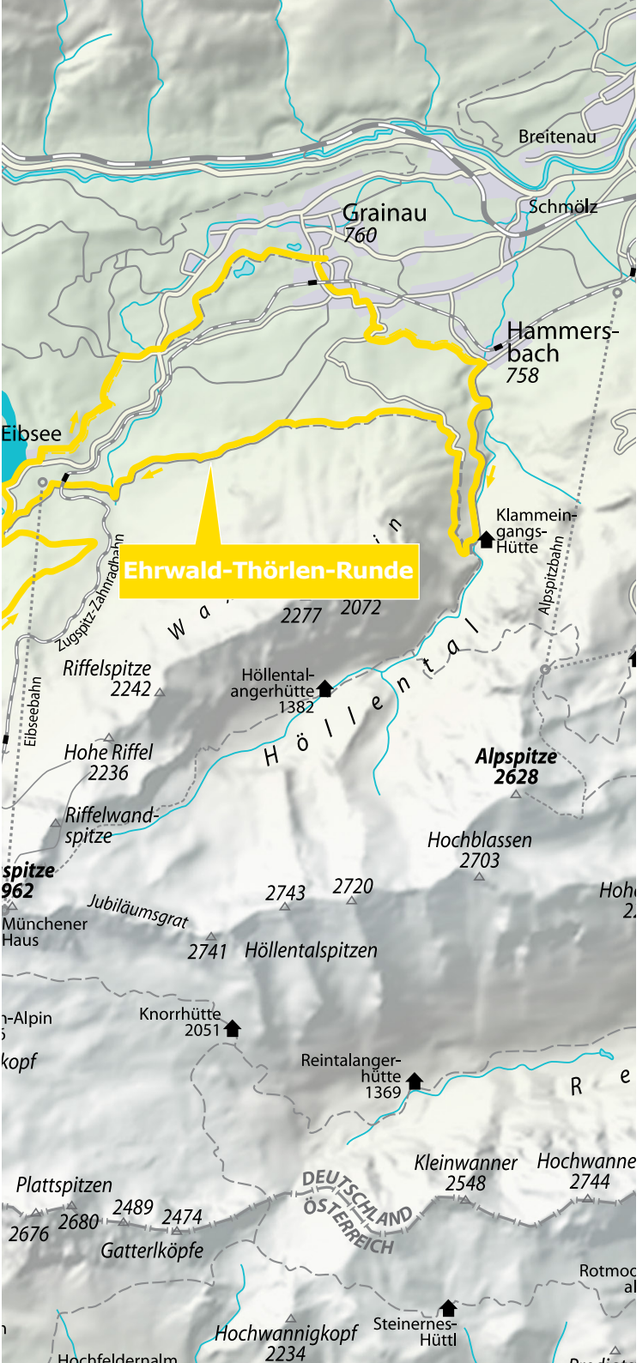


GRAINAU
DAS ZUGSPITZDORF
Luftkurort • Oberbayern • 750-2962 m

TIROLER ZUGSPITZ ARENA
EHRWALD

TRAILRUNNING-INFORMATIONEN

Start und Ziel aller Trailrunning-Strecken liegt in Ehrwald-Obermoos direkt an der Talstation der Tiroler Zugspitzbahn. **Anforderungen:** Mit Ausnahme der leichten Obermoos-Runde erfordern alle Trailrunning-Strecken Lauferfahrung und Trittsicherheit auf Wanderwegen und alpinen Steigen. Aus den angegebenen Kilometern und Höhenmetern ergeben sich die konditionellen Anforderungen, die nicht unterschätzt werden dürfen. Im Zweifel solltest Du lieber erst auf einer leichteren Runde starten. **Ausrüstung:** Für alle Strecken gleichermaßen benötigst Du Trailrunning-Schuhe mit Profilsohle sowie funktionelle Laufkleidung. Mit Ausnahme der Obermoos-Runde sollte auf allen Trailrunning-Strecken ein Laufrucksack mit ausreichend Flüssigkeit und etwas Sportnahrung dabei sein. Im Rucksack solltest Du zusätzlich Überbekleidung für plötzlich einsetzendes Schlechtwetter, Handschuhe und Mütze, ein Erste-Hilfe-Set sowie ein Handy für den Notfall mitführen. **Notfall-Nummern:** Die Netzabdeckung ist nahezu überall auf den Trailrunning-Strecken gegeben. Bei einem Notfall wählst Du am besten ohne Zeitverzögerung die internationale Notfall-Nummer 112.

LAUF LOS IN DEIN ABENTEUER!

Tourismusbüro Ehrwald
Kirchplatz 1 | 6632 Ehrwald Österreich
Telefon: +43 / (0)5673 / 20.000 - 208
Fax: +43 / (0)5673 / 20.000 - 210
ehrwald@zugspitzarena.com | www.zugspitzarena.com

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung
gemeinsam grenzenlos gestalten
INTERREG
Bayern – Österreich
2007-2013
EUREGIO
Zugspitze · Wetterstein · Karwendel
salomon
Vivalpin
PLAN B

ACHTUNG SUCHTGEFAHR:

Einsame Trails, weiche Waldböden, weite Blicke, blaue Seen, ... Laufend entdeckst Du die traumhafte Gegend rund um Ehrwald und die Zugspitze ganz neu. Aus drei ausgeschilderten, unterschiedlich langen und schwierigen Trail-Runden kannst Du Deine Lieblingsstrecke wählen. Von 9,5 bis 44 Kilometer und von 554 bis 2030 Höhenmeter. Da ist für jeden eine dabei. Probier es aus. Lauf einfach los in Dein persönliches Abenteuer. Herzklopfen ist inklusive!

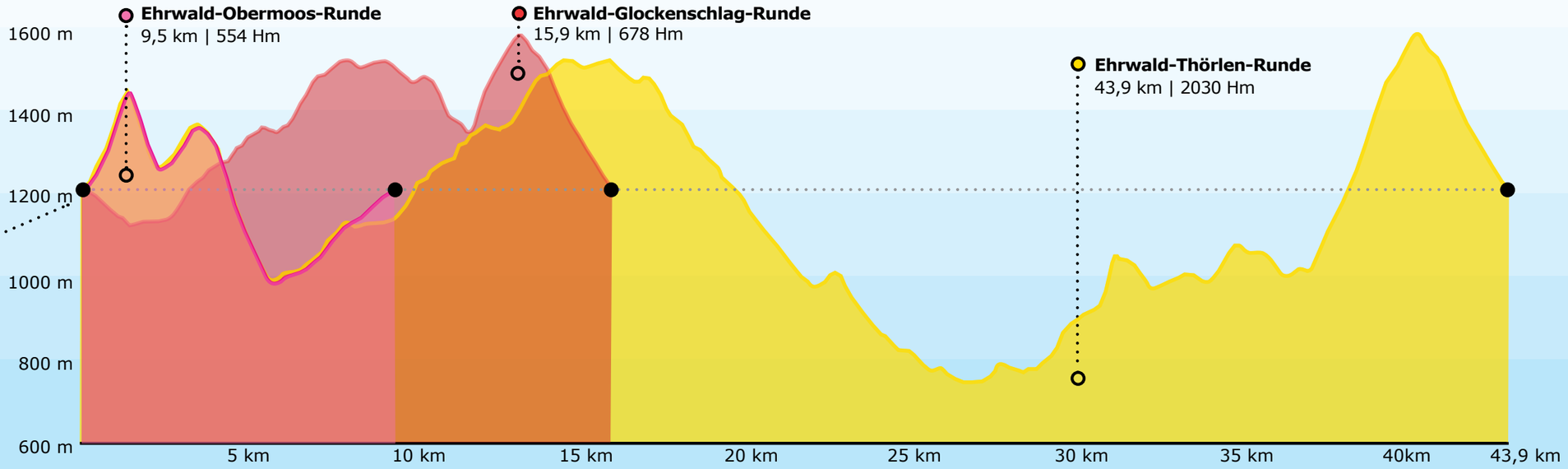
Start- und Zielpunkt für alle 3 Runden: Ehrwald-Obermoos, direkt an der Talstation der Tiroler Zugspitzbahn

Ehrwald-Obermoos-Runde (leicht)
9,5 km | 554 Hm

Direkt unter den eindrucksvollen Wänden des Zugspitzmassivs verläuft die einsteigertaugliche Obermoos-Runde in Ehrwald über abwechslungsreiche Wanderwege und Steige mit herrlichen Ausblicken auf das Ehrwalder Becken sowie auf die Lechtaler und die Ammergauer Alpen. Zunächst geht es über den Georg-Jäger-Steig zur herrlich gelegenen Gamsalm über den Höhenweg und den Buchenwald hinunter nach Ehrwald, bevor der finale aber gemächliche Anstieg über den Plattenweg zurück ins Obermoos an der Talstation der Tiroler Zugspitzbahn führt.

Ehrwald-Glockenschlag-Runde (schwer)
15,9 km | 678 Hm

Die Glockenschlag-Runde fordert mit ihren knapp 16 Laufkilometern und den knapp 700 Höhenmetern den konditionsstarken und erfahrenen Trailrunner. Der zunächst leicht bergab und dann flach verlaufende erste Streckenabschnitt zu den Ponöfen ist ein idealer Auftakt, um sich für den folgenden Anstieg auf die Thörlen warmzulaufen. Die Forstwege bis zum Eibseeblick an der bayerisch-tirolerischen Grenze erlauben dann trotz der Steigung einen flüssigen Laufrhythmus, bevor wunderschöne Trails und Wege direkt unterhalb des Zugspitzgipfels zurück zum Ausgangspunkt führen.

Ehrwald-Thörlen-Runde (extrem)
43,9 km | 2030 Hm

Die grenzüberschreitende Thörlen-Runde von Ehrwald nach Grainau und zurück ist das Highlight für alle ambitionierten und leistungsfähigen Trailrunner. Die knapp 44 Kilometer und über 2000 Höhenmeter verlangen zwar eine absolut überragende Kondition, entschädigen dafür aber mit den schönsten und interessantesten Streckenabschnitten, die die Tiroler Zugspitz Arena und die bayerische Zugspitzregion zu bieten haben.
Ein großer Teil der Route verläuft auf der Originalstrecke des Zugspitz Ultratrails, der in der Trailrunning-Szene bereits Kultstatus hat.