

Presse-Info Zugspitz Arena Bayern-Tirol

30. August 2022

## **Grenzenloses Lauf-Vergnügen: 360° TRAIL in der Zugspitz Arena Bayern-Tirol**

**Beginners welcome – einfache Touren sorgen für einen guten Start in die Trendsportart.**

**Von 1. bis 3. Oktober findet in der Zugspitz Arena Bayern-Tirol (ZABT) das Lauf-Event „360° TRAIL“ statt, das den Bogen über alle Bereiche des Trailrunnings spannt. Während Neulinge mit dem Lauf-ABC und leichten Einsteigertouren anfangen, freuen sich Fortgeschrittene auf den Austausch mit Gleichgesinnten und testen die neuesten Produkte rund um die Trendsportart. Vorträge über Sicherheit am Berg und gesunde Ernährung sowie Workshops von Yoga bis Fußmobility runden das grenzenlose Laufvergnügen ab. Das Ein-Tages-Ticket kostet 39 Euro, wer an allen drei Tagen teilnehmen möchte, zahlt 89 Euro.**

**[www.zugspitze.com](http://www.zugspitze.com), [www.360-trail.com](http://www.360-trail.com)**

„Unser Angebot richtet sich gezielt an Leute, die Trailrunning einmal ausprobieren möchten“, erklärt Nicole Fischer vom Projektmanagement des Vereins Zugspitz Arena Bayern-Tirol. „Nach einer Einführung geht es mit geschulten Guides auf einfache Touren, bei denen wenig Kilometer und Höhenmeter bewältigt werden müssen.“ Zum Beispiel auf der Höhenrain-Runde in Grainau. Sie führt knapp neun Kilometer lang ohne große Steigungen (insgesamt ca. 200 Höhenmeter) über Wanderwege, inklusive Panorama-Blicke auf das Zugspitzdorf sowie das Wettersteinmassiv.

Aber auch fortgeschrittene Läufer werden beim Tourenangebot fündig. Bei der anspruchsvollen Grubigalmrunde etwa, die in Lermoos startet. Zehn Kilometer und knapp 750 Höhenmeter hat sie im Gepäck, dafür entschädigt sie mit diversen Ausblicken auf die gegenüberliegende Zugspitze (2962 m). Wer sich eher in der Mitte einordnet, kann z. B. die kurze, aber anstrengende Strecke zum aussichtsreichen Grasberg in Garmisch-Partenkirchen unternehmen, bei der es drei Kilometer und ca. 350 Höhenmeter stetig bergauf geht. Tipp für eine kleine Pause: Das Bergpanorama an der St.-Martin-Hütte genießen.

Außer ausgefeilten Touren bietet das breit aufgestellte Programm Produkttests, Vorträge, Workshops und Side-Events wie Morning Runs. „Es wird viel Wert auf die Sicherheit am Berg gelegt“, so Nicky Fischer. „Zum Beispiel gibt es Tipps zur Tourenplanung und -durchführung, zum richtigen Verhalten in Notsituationen und einen Kurs ‚Erste Hilfe beim Trailrunning‘.“ Aber auch andere Aspekte werden beleuchtet, z. B. inwieweit eine gesunde Darmflora eine wichtige Stellschraube für mehr Leistungsfähigkeit ist und wann Sport vielleicht zu viel und nicht mehr gesund ist. Speziell auf Läufer abgestimmtes Yoga und Fußmobility runden das Angebot ab.

Auf der österreichischen und bayerischen Seite der Zugspitze gibt es die perfekte Infrastruktur für Trailrunner und solche, die es werden wollen. Die grenzüberschreitenden Runden sind unterschiedlich lang und schwierig – von 8 bis 44 Kilometer und von 200 bis 2030 Höhenmeter. Auch bei der Infrastruktur der Unterkünfte ist für jeden etwas dabei – vom Bauernhof bis zum 4-Sterne-Superior-Hotel.

## **Über die Zugspitz Arena Bayern-Tirol**

Die Zugspitz Arena Bayern-Tirol (ZABT) liegt auf deutscher und österreichischer Seite der Zugspitze und vereint die Regionen Tiroler Zugspitz Arena (mit den Orten Ehrwald, Lermoos, Berwang, Biberwier, Bichlbach, Heiterwang am See und Namlos), Garmisch-Partenkirchen und Grainau. Als markanter Gipfel thront die Zugspitze mit 2962 m über der Destination und ist von bayrischer und Tiroler Seite von Seilbahnen erschlossen. Wer hier Urlaub macht, muss sich nicht entscheiden: städtisches Flair in Garmisch-Partenkirchen, charmante Bauernhäuser in Grainau, urige Almen im Berwangertal. Die ZABT zeigt die ganze Vielfalt einer Alpenregion, die modern und traditionell zugleich ist.

## **Weitere Infos**

Zugspitz Arena Bayern-Tirol Geschäftsstelle, Schmiede 15, A-6632 Ehrwald, [www.zugspitze.com](http://www.zugspitze.com), [info@zugspitze.com](mailto:info@zugspitze.com)