

Presse-Info Zugspitz Arena Bayern-Tirol  
Sommer 2021

## **Grenzenloses Lauf-Vergnügen: Trailrunning in der Zugspitz Arena Bayern-Tirol**

**Zwischen Ehrwald, Grainau und Garmisch-Partenkirchen entdecken Trailrunner laufend etwas Neues: unterschiedliche Trainingsstrecken, Lauf-Events und Traum-Panorama.**

Früher war Trailrunning eine Randsportart für Extremsportler. Inzwischen finden immer mehr Menschen Freude am Berglauf, der längst zum Trendsport avancierte. In der Zugspitz Arena Bayern-Tirol (ZABT) werden sowohl absolute Einsteiger als auch trainierte Könnern glücklich. Denn auf der bayerischen und österreichischen Seite der Zugspitze (2962 m) gibt es zwölf verschiedene Touren für jeden Anspruch. Sanfte Wanderwege oder knackige Trails, Strecken von acht bis mehr als 40 Kilometer-Länge, Runden von unter 200 bis mehr als 2000 Höhenmeter. Immer begleitet von herrlichen Panorama-Ausblicken und der einen oder anderen Grenzüberschreitung. [www.zugspitze.com](http://www.zugspitze.com)

### Sanfter Einstieg für Neulinge

Wer seine Trailrunning-Schuhe zum ersten Mal anzieht, findet in der ZABT drei leichte Einsteiger-Routen zwischen sieben und neun Kilometern mit maximal 257 Höhenmetern. Die Runde von Grainau über Höhenrain etwa ist dank moderater Anstiege auch für absolute Neueinsteiger in dieser Sportart geeignet und verläuft auf gemütlichen Wanderwegen. Belohnt wird man mit schönen Aussichten auf das charmante Zugspitzdorf und auf das beeindruckende Waxensteinmassiv. Wer von Garmisch-Partenkirchen aus startet, findet zum einen am Fuße des Kramers einen schönen Panoramaweg ohne große Steigungen am Plateau entlang, danach locken die Windbeutel vom Restaurant Almhütte. Zum anderen gibt es die Laufrunde zum Riessersee, die am dunkelgrünen Gewässer vorbei über die Kochelbergalm führt. Tipp: Badezeug mitnehmen und am kleinen Strandbad einen Stopp einlegen.

### Interessante Touren für das mittlere Lauf-Niveau

Wenn die ersten Kilometer gut geklappt haben, hat man in der Zugspitz Arena Bayern-Tirol die Auswahl an fünf Runden für das mittlere Trailrunning-Niveau. Die meisten liegen auf der Tiroler Seite. Die knapp zehn Kilometer lange Ehrwald-Obermoos-Runde etwa, bei der es direkt unter den eindrucksvollen Wänden des Zugspitzmassivs über abwechslungsreiche Wege und Steige geht. Dabei müssen rund 550 Höhenmeter bewältigt werden. Einzigartig sind dabei die weiten Blicke auf das Ehrwalder Becken sowie auf die Lechtaler- und Ammergauer Alpen. Etwas mehr Kondition braucht man für die Lermoos-Grubigalm-Runde, eine anspruchsvolle Trailstrecke mit schönem Ausblick auf die Zugspitze. Sie hat rund 700 Höhenmeter und knapp elf Kilometer Strecke im Gepäck. Ambitionierte nehmen sich die 16 Kilometer lange Grainau-Badersee-Runde vor. Mit spektakulärem Auftakt Richtung Höllentalklamm, guten 500 Höhenmetern und gemütlichem Ausklang am Badersee bietet sie Genuss und Herausforderung zugleich.

### Jetzt wird's sportlich – hier laufen Könnern

Auch sehr fitte Läufer finden in der Zugspitz Arena Bayern-Tirol auf drei schweren und einer extremen Route ihre persönliche Herausforderung. Bei der Wankrunde zum Beispiel, bei der es 15 Kilometer lang über steile Serpentinien auf den sonnigen Hausberg von Garmisch-Partenkirchen geht. Entschädigt für die 1180 Höhenmeter wird man durch die beeindruckenden Blicke auf die gegenüberliegende Alp- und Zugspitze. Ebenfalls einen längeren Atem braucht man für die ca. 16 Kilometer lange Ehrwalder-Glockenschlag-Runde mit rund 900 Höhenmetern.

Nach Bergabpassagen zum Aufwärmen folgt der stete Anstieg über Forstwege bis zum malerischen Aussichtspunkt Eibseeblick an der bayerisch-tirolerischen Grenze. Dann führt die Trailrunde unterhalb des Wettersteingebirges an der Hochthörle Hütte vorbei zurück zum Ausgangspunkt. Extrem wird es bei der grenzüberschreitenden Törlen-Runde zwischen Ehrwald und Grainau. Egal von welcher Seite sie angegangen wird: Mit rund 43 Kilometern und circa 2000 Höhenmetern gilt sie als Highlight mit Kultstatus, bleibt aber aufgrund ihrer Anforderungen den Cracks vorbehalten.

#### Laufend Events

Deutschlands größtes Trailrun-Event, der „Salomon Zugspitz Ultratrail“, findet von 17. bis 19. Juni 2022 zum zehnten Mal statt. Dabei stehen fünf Strecken zwischen 25 und mehr als 100 Kilometern zur Auswahl. Beim legendären Ultratrail sind stolze 103 Kilometer und 5340 Höhenmeter im Anstieg zu bewältigen. Das gemeinsame Ziel ist jeweils das Zugspitzdorf Grainau; Startorte sind u. a. Ehrwald und Garmisch-Partenkirchen.

Das Trailrunning Camp 360° TRAIL findet vom 20.-22. Mai 2022 zum dritten Mal statt. Geeignet ist es für alle Laufbegeisterten und solche, die es noch werden wollen. Ganz nach dem Motto: **Testing, Running, Adventure, Information, Lifestyle**. Anmeldung und weitere Infos unter <https://www.360-trail.com>.

#### **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)