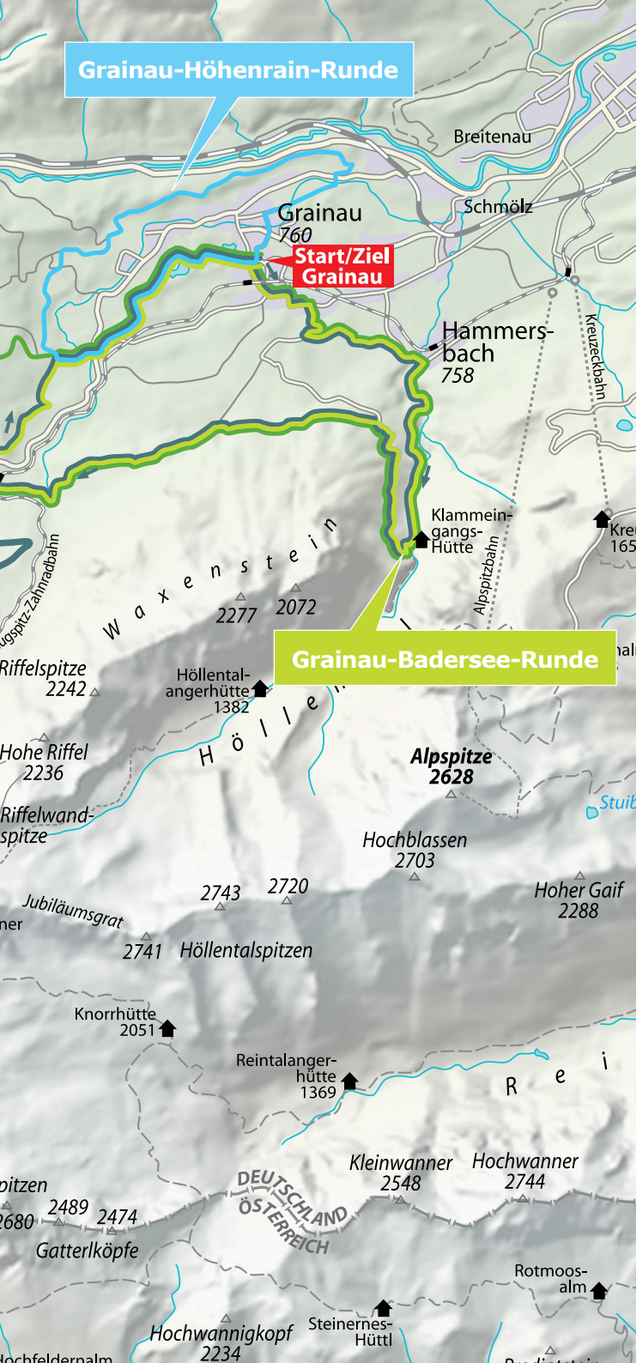


TIROLER ZUGSPITZ ARENA EHRWALD

GRAINAU
DAS ZUGSPITZDORF
Luftkurort • Oberbayern • 750-2962 m

TRAILRUNNING-INFORMATIONEN

Start und Ziel aller Trailrunning-Strecken in Grainau ist das Grainauer Kurhaus im Ortszentrum. Im Kurhaus befindet sich auch der Eingang zum Zugspitzbad Grainau, wo Du Dich nach der Rückkehr von Deiner Trailrunning-Runde sofort in das kühlende Zugspitzwasser stürzen kannst.
Anforderungen: Mit Ausnahme der leichten Höhenrain-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 Höhenrain-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!

Tourist-Information Grainau
Parkweg 8 | 82491 Grainau | Tel. +49 (0)8821 - 981850
info@grainau.de | www.grainau.de

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

TIROLER ZUGSPITZ ARENA EHRWALD

GRAINAU
DAS ZUGSPITZDORF
Luftkurort • Oberbayern • 750-2962 m

ACHTUNG SUCHTGEFAHR:

Einsame Trails, weiche Waldböden, weite Blicke, blaue Seen, ... Laufend entdeckst Du die traumhafte Gegend rund um Grainau und die Zugspitze ganz neu. Aus vier ausgeschilderten, unterschiedlich langen und schwierigen Trail-Runden kannst Du Deine Lieblingsstrecke wählen. Von 8 bis 43 Kilometer und von 200 bis 2000 Höhenmeter. Da ist für jeden eine dabei. Probier es aus. Lauf einfach los in Dein persönliches Abenteuer. Herzklopfen ist inklusive!

Grainau-Höhenrain-Runde (leicht)
8,80 km | 200 Hm

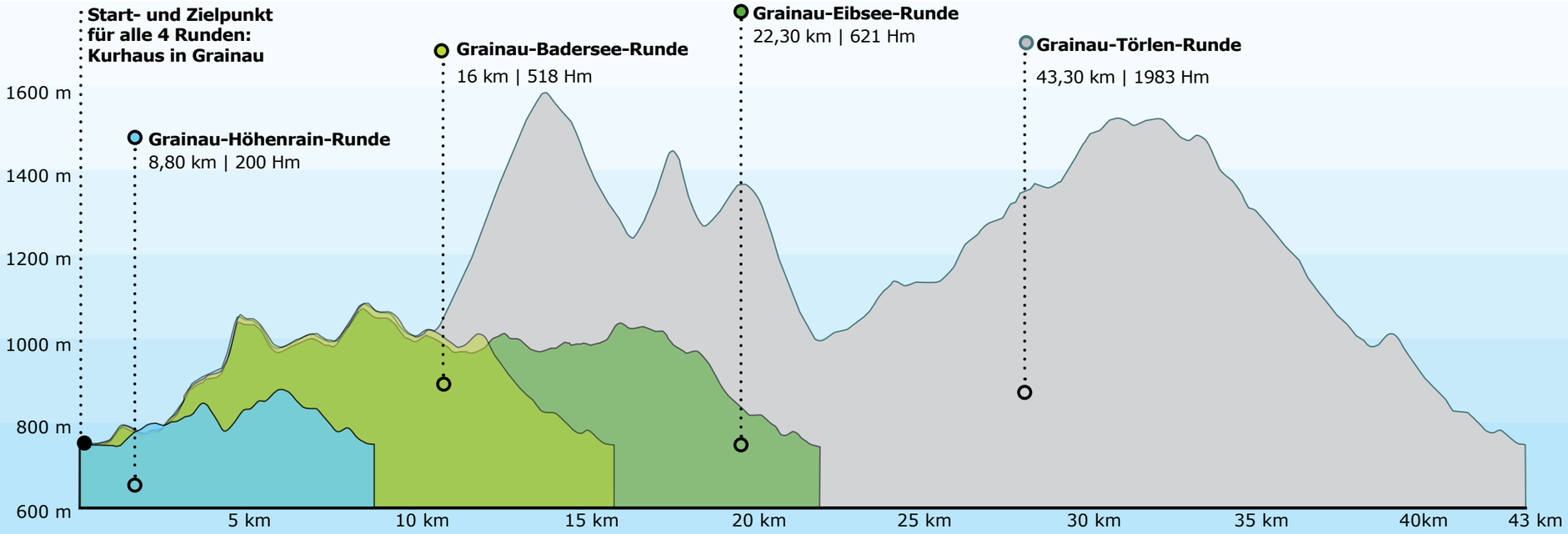
Die Höhenrain-Runde ist auch für absolute Neueinsteiger im Trailrunning-Sport geeignet. Mit moderaten Anstiegen, aber dafür umso schöneren Ausblicken vom Höhenrain hinunter auf das Zugspitzdorf Grainau oder auf das beeindruckende Waxenstein- und Zugspitzmassiv begeistert diese leichte und rhythmische Strecke auf gemütlichen Wanderwegen ohne schwierige Trailpassagen.

Grainau-Badersee-Runde (ambitioniert)
16 km | 518 Hm

Die Badersee-Runde in Grainau ist eine ideale Trailrunning-Strecke für ambitionierte Einsteiger in diesen faszinierenden Sport. Mit einem spektakulären Auftakt zum Eingang der Höllentalklamm, dem Panoramaweg unter dem Waxensteinkamm und dem gemütlichen Ausklang über den kristallklaren Badersee bietet sie Abwechslung und Genuss pur. Und selbstverständlich kann auf ihr auch ganz normal gewandert werden.

Grainau-Eibsee-Runde (anspruchsvoll)
22,30 km | 621 Hm

Rund um diesen herrlich gelegenen Gebirgssee verläuft die Eibsee-Runde hauptsächlich auf Wanderwegen ohne schwierige Trailpassagen. Ihr Anspruch ergibt sich vielmehr aus der Länge und dem zu überwindenden Höhenunterschied, denn eine volle Halbmarathondistanz kombiniert mit mehr als 600 Höhenmetern bergauf und bergab verlangt einen wirklich konditionsstarken und erfahrenen Läufer.

Grainau-Törlen-Runde (extrem)
43,30 km | 1983 Hm

Die grenzüberschreitende Törlen-Runde von Grainau nach Ehrwald und zurück ist das Highlight für ambitionierte und leistungsfähige Trailrunner. Die 43 Kilometer und knapp 2000 Höhenmeter verlangen zwar eine überragende Kondition, entschädigen dafür aber mit den schönsten und interessantesten Streckenabschnitten, die die Region zu bieten hat.