



Laufend in Bewegung










Sie erleben Längenfeld-Gries beim Laufen und Nordic Walking auf einem Wegenetz von 120 Kilometern, verteilt auf 18 Strecken, von 5 möglichen Ausgangspunkten. Laufen und Nordic Walking zählen zu den beliebtesten Sportarten weltweit. Da es sich um nahezu Alltagsbewegungen handelt, die jeder Mensch beherrscht, ist die Hemmschwelle zu Laufen gering. Laufen kann in individueller Geschwindigkeit durchgeführt werden und trägt zum Erhalt und zur Verbesserung des Gesundheitszustandes und zum Wohlbefinden bei. Um Ihr Ziel – sei es ein Marathon oder „just for fun“ – zu erreichen, raten Sportwissenschaftler zu einer sportwissenschaftlichen Untersuchung mit der anschließenden Erstellung eines Trainingsplans.






Laufen & Nordic Walking



Legende

- LAUF- UND NORDIC-WALKINGSTRECKEN**
-    **Blauer Richtungspfeil & Piktogramm = Leicht**
leichte Lauf- und Walkingstrecke, verläuft vorwiegend flach; vor allem für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene geeignet
-    **Roter Richtungspfeil & Piktogramm = Mittelschwerig**
leicht kuptierte Strecke; für fortgeschrittene Läufer und Walker geeignet
-    **Schwarzer Richtungspfeil & Piktogramme = Schwierig**
anspruchsvoll kuptierte Strecke; für fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Walker mit entsprechenden Ansprüchen an Trainingsstrecken

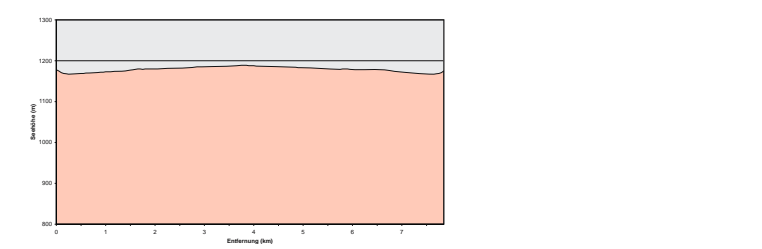
- BERGLAUFSTRECKEN**
-  **Blaues Bergläufer-Piktogramm = Leicht**
Vorwiegend auf Forststraßen oder Ähnlichem zu finden, mit mäßiger Steigung und einer Höhendifferenz bis 350 Meter
-  **Rotes Bergläufer-Piktogramm = Mittelschwerig**
Teilweise auf Fußwegen und auf Stegen sind steilere Abschnitte möglich und eine Höhendifferenz bis 700 Meter zu überwinden
-  **Schwarzes Bergläufer-Piktogramm = Schwierig**
Vorwiegend auf Steigen mit sehr starker Steigung und einer Höhendifferenz über 700 Meter zu finden

DISTANZEN
Auf den Distanztafeln ist die bereits zurückgelegte Strecke in Kilometer bzw. Meter (bei Tempolauftrecken) angegeben.

1 Warchlauf



Streckenlänge 7,9 km
Schwierigkeit mittelschwerig
Ausgangspunkt Sportzentrum
Richtung talaufwärts Richtung Huben, im Uhrzeigersinn
Streckenprofil leicht kuptierte verlaufende Lauf- und Walkingstrecke
Untergrund gut befestigte Feld-, Wiesen- & Waldwege, wenig Asphalt

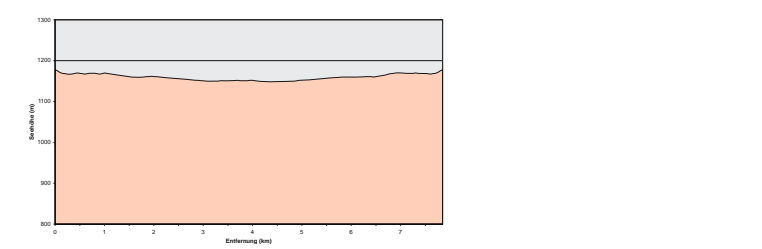


STRECKENVERLAUF
Vom Sportzentrum weg zur Öztaler Ache -> der Ache flussaufwärts entlang, an Astlehn und Runhof vorbei, bis nach Huben -> an der anderen Uferseite wieder zurück, bei Gottgut und Unterstehn vorbei bis zur Hängebrücke unterhalb der Pestkapelle -> die Öztaler Ache wieder überqueren und zurück zum Ausgangspunkt.

2 Auenlauf



Streckenlänge 7,9 km
Schwierigkeit mittelschwerig
Ausgangspunkt Sportzentrum
Richtung talabwärts Richtung Winklen, im Uhrzeigersinn
Streckenprofil leicht kuptierte verlaufende Lauf- und Walkingstrecke
Untergrund gut befestigte Feld-, Wiesen- & Waldwege, wenig Asphalt



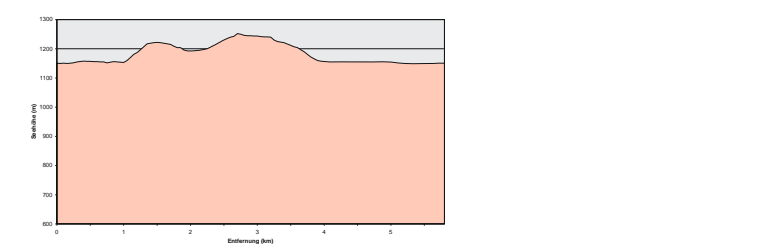
STRECKENVERLAUF
Vom Sportzentrum weg zur Öztaler Ache -> auf der Hängebrücke wird die Ache überquert -> an der Oberriedersseite nach Lehner-Au bis Winklen immer dem Ufer entlang -> in Winklen wird die Uferseite gewechselt und von Au nach Dorf auf einem herrlichen Wald- und Auenweg wieder retour nach Längenfeld gelaufen.

Auf wunderschönen Wald- und Auenwegen entlang der Öztaler Ache nach Winklen und zurück.

3 Winkleberglauf



Streckenlänge 5,7 km
Schwierigkeit schwierig
Ausgangspunkt Parkplatz Au
Richtung gegen den Uhrzeigersinn
Streckenprofil anspruchsvoll kuptierte verlaufende Strecke
Untergrund gut befestigte Feld-, Wiesen- & Waldwege, teilweise Asphalt



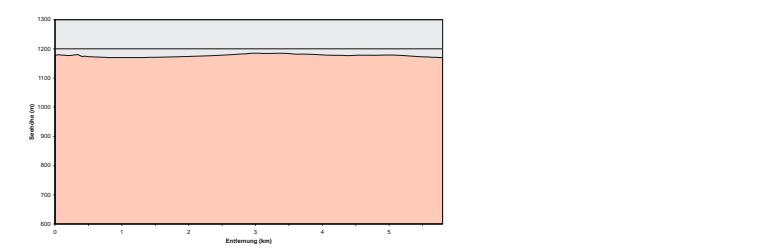
STRECKENVERLAUF
Vom Parkplatz Au weg nach Winklen -> nach ca. 200 Metern dem Geolehrpfad entlang steil hinauf zum Winklenberg -> nach einem kurzen Flachstück wieder steil hinauf zum Winklenbergsee, dann auf dem Forstweg zurück zum Talboden -> vor Unterried quer über die Felder und Wiesen bis zur Öztaler Ache -> an dieser flussabwärts wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Abwechslungsreiche Strecke am Geolehrpfad vorbei hinauf zum Winklenbergsee.

4 Runhoflauf



Streckenlänge 6,4 km
Schwierigkeit leicht
Ausgangspunkt Sportzentrum
Richtung talaufwärts Richtung Huben, im Uhrzeigersinn
Streckenprofil vorwiegend flach verlaufende Lauf- und Walkingstrecke
Untergrund gut befestigte Feld-, Wiesen- & Waldwege, teilweise Asphalt



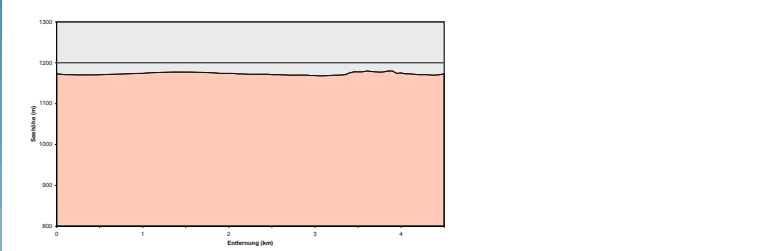
STRECKENVERLAUF
Vom Sportzentrum weg Richtung Ortsmitte -> nach ca. 250 Metern nach rechts zum Fischbachdamm hinauf -> den Fischbach überqueren, zuerst am Dorfrand entlang, dann über den Feldweg weiter bis nach Runhof -> zurück durch Runhof und Astlehn -> nach Astlehn die Öztaler Ache überqueren und flussabwärts bis zur Hängebrücke unterhalb der Pestkapelle -> die Öztaler Ache wieder überqueren und zurück zum Ausgangspunkt.



5 Aqua Dome



Streckenlänge 4,5 km
Schwierigkeit leicht
Ausgangspunkt Aqua Dome
Richtung talaufwärts Richtung Huben, im Uhrzeigersinn
Streckenprofil vorwiegend flach verlaufende Lauf- und Walkingstrecke
Untergrund gut befestigte Feldwege und Asphalt



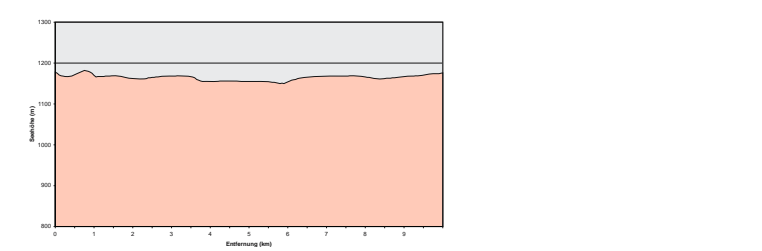
STRECKENVERLAUF
Vom Aqua Dome über den Feldweg bis nach Runhof und wieder zurück über die Feldstraße -> an der Südseite des Thermenareals links zur Öztaler Ache -> flussabwärts der Ache entlang, den Fischbach überqueren und auf der Höhe der Hängebrücke unterhalb der Pestkapelle nach rechts zum Sportzentrum -> ca. 250 Meter nach dem Sportzentrum rechts zum Fischbachdamm hinauf -> den Fischbach überqueren und am Dorfrand entlang zurück zum Ausgangspunkt.

Das Öztaler Wasser prägt diese Strecke am Aqua Dome, der Öztaler Ache und dem Fischbach entlang.

7 Dorfrunde Nord



Streckenlänge 10,2 km
Schwierigkeit mittelschwerig
Ausgangspunkt Sportzentrum
Richtung talabwärts Richtung Winklen, im Uhrzeigersinn
Streckenprofil leicht kuptierte verlaufende Lauf- und Walkingstrecke
Untergrund gut befestigte Feldwege und Asphalt

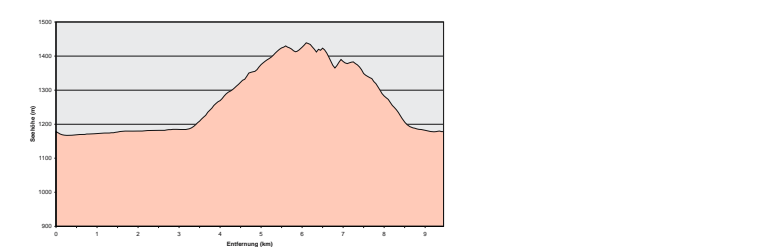


STRECKENVERLAUF
Vom Sportzentrum weg zur Öztaler Ache -> auf der Hängebrücke wird die Ache überquert -> unterhalb der Pestkapelle vorbei am Waldrand zur Feldstraße nach Oberried -> auf der Straße weiter durch Lehn und Unterried -> nach Unterried zuerst am Waldrand und später am Bach entlang weiter nach Winklen -> von Winklen nach Au und weiter nach Espan und Dorf -> nach Dorf rechts zum Feldweg und weiter nach Unterlängenfeld und am Dorfrand zurück zum Ausgangspunkt.

9 Burgstein / Brand



Streckenlänge 9,5 km
Schwierigkeit mittelschwerig
Ausgangspunkt Sportzentrum
Richtung talaufwärts Richtung Huben, gegen den Uhrzeigersinn
Streckenprofil anspruchsvoll kuptierte verlaufende Strecke
Untergrund gut befestigte Feldwege, Waldwege und Asphalt



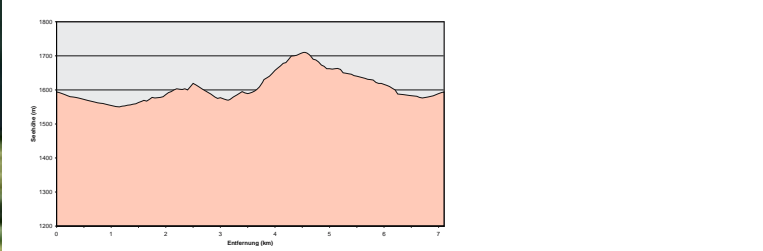
STRECKENVERLAUF
Vom Sportzentrum weg zur Öztaler Ache -> der Ache flussaufwärts entlang, an Astlehn vorbei bis nach Runhof -> weiter durch Runhof bis zur Bundesstraße -> die Bundesstraße vorsichtig überqueren und die ansteigende serpentinenreiche Straße nach Burgstein hinauf -> nach der flachen Passage durch Burgstein nach dem letzten Haus, nach rechts leicht bergauf zum Waldrand -> am Waldrand nach links dem schmalen, teilweise mit Stiegen versehenen Weg entlang durch den Wald bis zur Brandalm -> über die Forststraße wieder hinunter nach Längenfeld -> vom Ortsanfang weg am Fischbach entlang -> die Bundesstraße queren und zurück zum Ausgangspunkt. Sonnige Serpentinien hinauf nach Burgstein und ein einzigartiger Waldsteig nach Brand charakterisieren diese Strecke.



12 Crosslauf Gries



Streckenlänge 7,1 km
Schwierigkeit schwierig
Ausgangspunkt Parkplatz hinter Gries
Richtung talabwärts Richtung Längenfeld, im Uhrzeigersinn
Streckenprofil anspruchsvoll kuptierte verlaufende Strecke
Untergrund gut befestigte Feld-, Forst- & Waldwege, teilweise Asphalt



STRECKENVERLAUF
Vom Parkplatz hinter Gries talauswärts am Bach entlang nach Mühlau -> die Landesstraße queren (Sandpyramide; Höhenweg Gries), hinter Dorf bei Kirche und Häusern vorbei bis nach Winnebach, Reitle, Vögelsbrücke -> am Nederweg über Oppen, Mühlau retour zum Ausgangspunkt.

Anspruchsvoll kuptierte verlaufende Strecke in der Umgebung von Gries.



15 Tipp: Hügellaufparcours



Start 1.170 m
Ziel 1.208 m
Höhendifferenz 38 Hm
Streckenlänge je nach Kombination ca 200 m bis 600 m
Schwierigkeit schwierig
Ausgangspunkt westliche Seite der Hängebrücke unterhalb der Pestkapelle
Richtung -
Streckenprofil anspruchsvoll kuptierte verlaufende Strecke
Untergrund Forstweg bzw. Steig

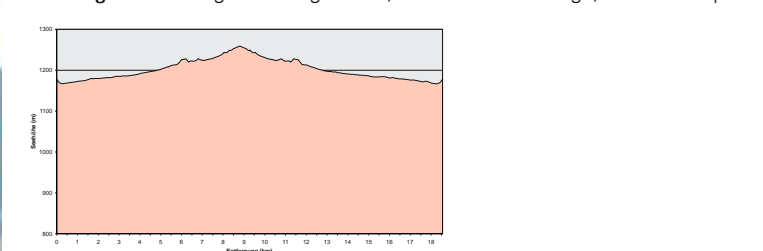
STRECKENVERLAUF
Vom Startpunkt weg bieten sich mehrere Möglichkeiten an, bis zum Ziel bei der Pestkapelle zu laufen -> zur Auswahl stehen der eher gleichmäßig ansteigende Forstweg bzw. mehrere unterschiedlich steile Steige -> diese Streckenauswahl ermöglicht ein sehr variantenreiches Hügellauftraining mit unterschiedlichen Streckenlängen, Steigungen und Untergründen.

Anspruchsvoller und variantenreicher Hügellaufparcours für leistungsorientierte Sportler.

6 Aschbach



Streckenlänge 18,5 km
Schwierigkeit schwierig
Ausgangspunkt Sportzentrum
Richtung talaufwärts Richtung Huben, im Uhrzeigersinn
Streckenprofil anspruchsvoll kuptierte verlaufende Strecke
Untergrund gut befestigte Feld-, Wiesen- & Waldwege, teilweise Asphalt



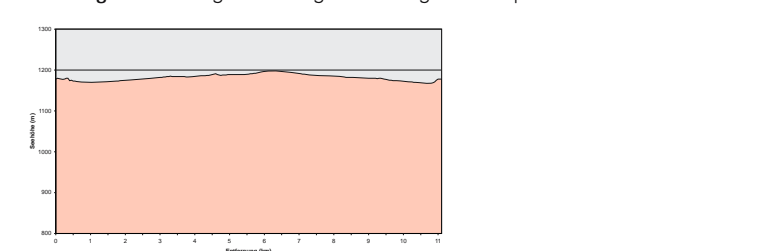
STRECKENVERLAUF
Vom Sportzentrum weg zur Öztaler Ache -> der Ache flussaufwärts entlang an Astlehn und Runhof vorbei bis nach Huben -> beim Ortsanfang Huben die Flussseite wechseln und der Ache weiter bis zum Ortsende folgen -> wieder auf die andere Flussseite wechseln und am Radweg bis nach Aschbach und auf derselben Strecke wieder zurück nach Huben -> bei der Brücke links durch die „Huben-Siedlung“ und am Waldrand entlang zum Funpark Huben -> weiter dem Bach entlang und bei Gottgut vorbei -> wieder zur Öztaler Ache und der Ache flussabwärts bis zur Hängebrücke unterhalb der Pestkapelle folgen -> die Öztaler Ache wieder überqueren und zurück zum Ausgangspunkt.

Die längste Strecke in Längenfeld mit einem wunderbaren Panorama.

8 Dorfrunde Süd



Streckenlänge 11,1 km
Schwierigkeit mittelschwerig
Ausgangspunkt Sportzentrum
Richtung talaufwärts Richtung Huben, als Achter-Schleife
Streckenprofil leicht kuptierte verlaufende Lauf- und Walkingstrecke
Untergrund gut befestigte Feldwege und Asphalt

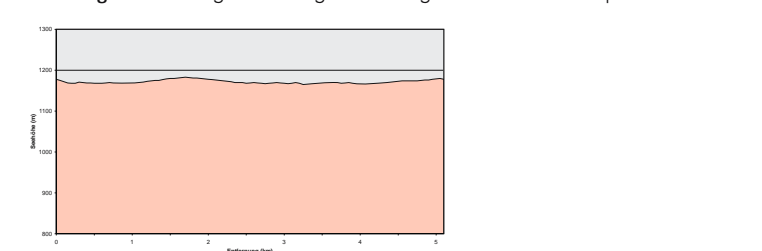


STRECKENVERLAUF
Vom Sportzentrum weg Richtung Ortsmitte -> nach ca. 250 Metern nach rechts zum Fischbachdamm hinauf -> den Fischbach überqueren, zuerst am Dorfrand entlang und über die Felder zum Aqua Dome, dann über die Feldstraße weiter bis nach Runhof -> bei Runhof die Öztaler Ache überqueren und weiter nach Gottgut und Mühle -> nach Mühle zum Funpark Huben -> über die Felder an Huben vorbei bis zur Öztaler Ache -> der Ache flussabwärts entlang bis zum Dorfe von Huben, auf die andere Flussseite wechseln und neben der Ache zurück bis zur Hängebrücke unterhalb der Pestkapelle -> die Öztaler Ache wieder überqueren und zurück zum Ausgangspunkt.

10 Franz-Senn-Lauf



Streckenlänge 5,1 km
Schwierigkeit mittelschwerig
Ausgangspunkt Sportzentrum
Richtung im Uhrzeigersinn
Streckenprofil vorwiegend flach verlaufende Lauf- und Walkingstrecke
Untergrund gut befestigte Feldwege und teilweise Asphalt



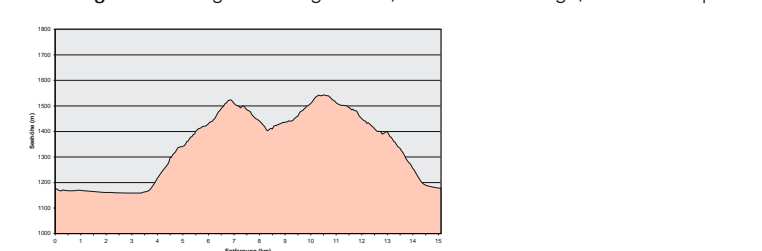
STRECKENVERLAUF
Vom Sportzentrum nach rechts um den Campingplatz herum Richtung Fischbach -> den Fischbachdamm im Uhrzeigersinn einmal bis zur Höhe Ortsdurchfahrt Längenfeld umrunden -> von der Mündung in die Öztaler Ache weiter bis zur Hängebrücke unterhalb der Pestkapelle -> diese überqueren und flussabwärts an der Ache entlang bis zur Brücke beim Fernwärmewerk -> auf der anderen Seite zurück bis zur ersten Abzweigung nach links und dann zwischen den Feldern Richtung Unterlängenfeld -> vorbei am Geburtshaus von Franz Senn durch den Ort zurück zum Ausgangspunkt.

Flache zentrumsnahe Strecke, die am Geburtshaus von Franz Senn vorbeiführt.

11 Berglauf Gries



Streckenlänge 15,1 km
Schwierigkeit Berglauf mittelschwerig/Nordic Walking schwierig
Ausgangspunkt Sportzentrum
Richtung über Dorf Richtung Gries, im Uhrzeigersinn
Streckenprofil anspruchsvoll mit steilen Anstiegen
Untergrund gut befestigte Feld-, Forst- & Waldwege, teilweise Asphalt



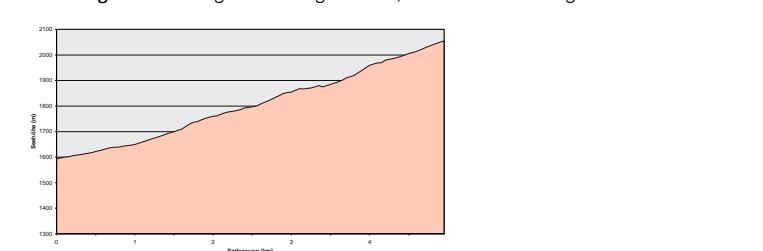
STRECKENVERLAUF
Vom Sportzentrum am Campingplatz vorbei bis zum Fernwärmewerk -> von dort nach rechts ca. 300 Meter Richtung Unterlängenfeld zurück und dann über die Felder weiter nach Dorf -> hinter Dorf nach rechts, die Bundesstraße vorsichtig queren und über einen Forstweg an der Lourdeskapelle vorbei hinauf bis zum Höhenweg -> diesen folgend bis zur Landesstraße nach Gries -> an dieser entlang, an Unterlehn vorbei bis zum Mühlaustieg -> den Bach queren und auf der anderen Seite auf dem Naderweg zurück nach Oberlängenfeld -> am Fischbach entlang zurück zum Ausgangspunkt.

Abwechslungsreiche Berglauf- und Bergabstrecke für Läufer, aber auch für Nordic Walker.

13 Berglauf Nisslalm



Streckenlänge 4,9 km
Schwierigkeit Berglauf - leicht/Nordic Walking schwierig
Ausgangspunkt Parkplatz hinter Gries
Richtung talaufwärts Richtung Sulztal-alm, im Uhrzeigersinn
Streckenprofil gleichmäßig ansteigend
Untergrund gut befestigte Feld-, Forst- & Waldwege



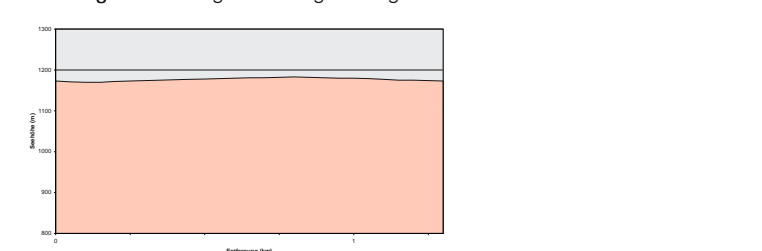
STRECKENVERLAUF
Vom Parkplatz hinter Gries das Tal zurück Richtung Sulztalalm bis zur Vögelsbrücke -> über den Bach am Forstweg entlang durch den Wald hinauf bis zur Nisslalm.

Leichte Berglaufstrecke in der landschaftlich einmaligen Umgebung von Gries.

14 Fischbach



Streckenlänge 1,3 km
Schwierigkeit leicht
Ausgangspunkt Sportzentrum
Richtung gegen Uhrzeigersinn
Streckenprofil vorwiegend flach verlaufende Lauf- und Walkingstrecke
Untergrund gut befestigter Weg



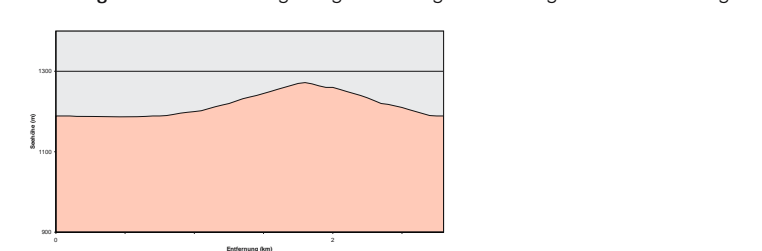
STRECKENVERLAUF
Vom Startpunkt weg leicht bergab Richtung Öztaler Ache -> nach links über die Brücke und sofort wieder nach links und dem Fischbach entlang bis zur Bundesstraße -> am Gehsteig entlang der Bundesstraße den Fischbach überqueren und sofort wieder nach rechts und am Bach entlang zum Ausgangspunkt.

Die als „Anfängerstrecke“ gedachte Fischbachstrecke ist auch sehr gut als Tempolauflauf- und Kontrollstrecke geeignet, da alle 200 Meter die Distanz ausgeschildert ist. Außerdem ist sie überwiegend beleuchtet und im Winter geräumt. Anfängerstrecke, Tempolauflaufstrecke und beleuchtete Winterstrecke in einem entlang des Fischbaches.

16 Fun Park-Runde



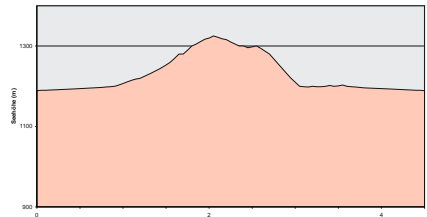
Streckenlänge 2,8 km
Schwierigkeit mittelschwerig
Ausgangspunkt Öztaler Fun-Park
Richtung rund um den Fun-Park
Streckenprofil 85 Höhenmeter
Untergrund vorwiegend gut befestigte Forstwege und kurzer Steig



STRECKENVERLAUF
Eine kleine aber doch anspruchsvolle Runde für geübte Walker. Auf einem gut ausgebauten Weg hinauf bis zu einer Bachüberquerung -> und wieder hinunter bis zum Start.

17 Hubenblick-Runde

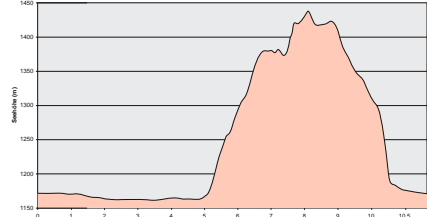
Streckenlänge 4,5 km
 Schwierigkeit mittelschwer
 Ausgangspunkt Ötztaler Fun-Park
 Richtung Richtung Süden
 Streckenprofil 148 Höhenmeter
 Untergrund vorwiegend gut befestigte Forstwege, schmaler Waldweg



STRECKENVERLAUF
 Mäßig ansteigende Strecke bis zum Aussichtspunkt oberhalb von Huben -> über einen etwas steileren Abstieg geht es wieder zurück zum Fun-Park.

18 Panorama-Runde

Streckenlänge 10,5 km
 Schwierigkeit schwierig
 Ausgangspunkt Ötztaler Fun-Park
 Richtung Richtung Süden
 Streckenprofil 482 Höhenmeter
 Untergrund gut befestigte Feldwege, Forst- & Waldwege bzw. Asphalt



STRECKENVERLAUF
 Für den sportlich ambitionierten Nordic Walker. Entlang der Ötztaler Ache -> über Längenfeld mit herrlichem Talblick -> hinauf nach Brand- und Burgstein -> zurück zum Fun-Park.

Berge, so weit das Auge reicht

LÄNGENFELD, DAS HÖHENBEWEGUNGSZENTRUM IM ÖTZTAL
 Längenfeld im Tiroler Ötztal ist schon seit Jahren eine Hochburg für Läufer und andere Ausdauersportler und etabliert sich mehr und mehr als alpines Höhenbewegungszentrum.

Im Höhenbewegungszentrum Längenfeld erwartet Sie Tirols größtes Lauf- und Nordic-Walkingangebot mit 120 Kilometer beschichtete Lauf- und Walkingstrecken für Anfänger wie auch Fortgeschrittene und Hochleistungssportler.

Die unterschiedlichen Höhenlagen von knapp unter 1.200 Metern bis hin zu mittleren Lagen von 1.600 Metern und Höhenlagen über 2.000 Metern erlauben ein vielseitiges Training und Wettkampfvorbereitung wie auch unendlichen Lauf- und Walkinggenuss.

Von leicht bis schwierig, von eben bis kupter, von Feld-, über Wiesen- und Waldwege bis zu Asphalt bietet Längenfeld ein variantenreiches Streckennetz, das keine Wünsche offen lässt und durch ein entsprechendes Angebot an Lauf- und Nordic-Walking-Kursen und Seminaren ideal ergänzt wird.

Und danach zur Regeneration: Der Aqua Dome TirolTherme Längenfeld, Österreichs modernste Therme, bietet Erholen, Relaxen, Beauty- und Wellnessbehandlungen und ein umfangreiches Medical-Wellness-Angebot als Ausgleich zu sportlichen Aktivitäten und als optimale Ergänzung zum sportlichen Angebot Längenfelds.



AQUA DOME
 TIROL THERME LÄNGENFELD
www.aqua-dome.at

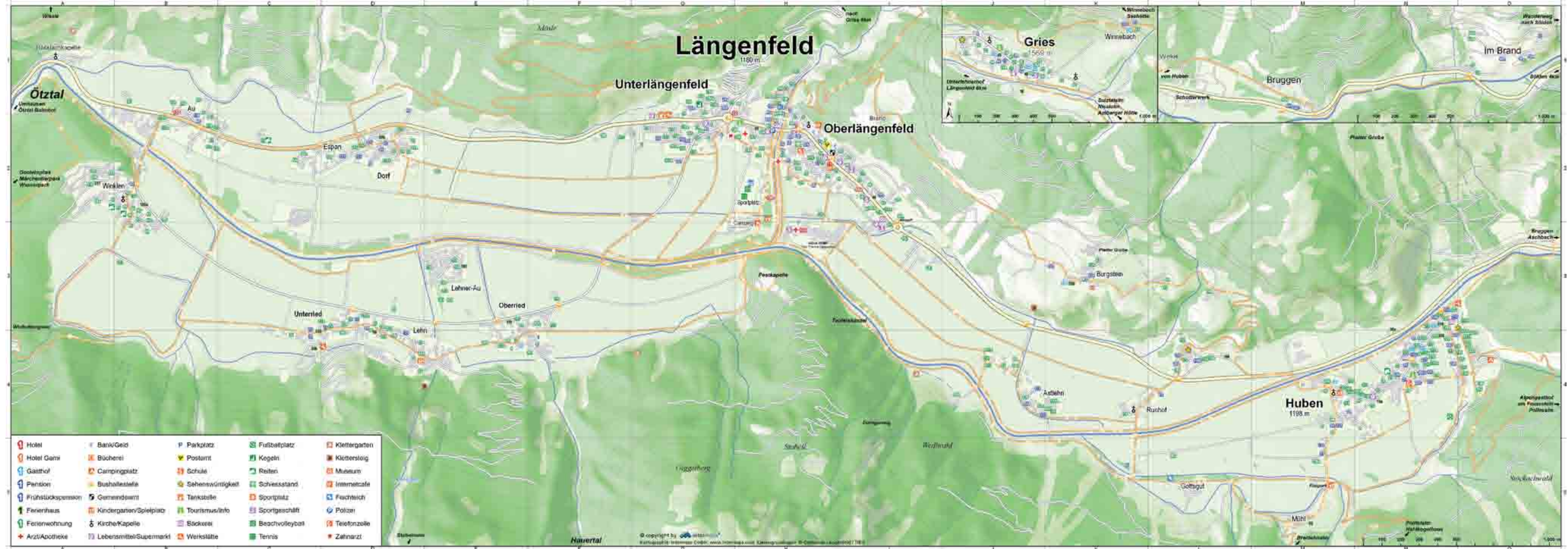
4health aquadome – medalp

DAS MEDIZINISCHE KOMPETENZZENTRUM
 In der alpinen Region des Ötztals hat sich Medalp als „medizinischer Nahversorger“ auf höchstem Niveau etabliert. Im sportlich-luxuriösen Umfeld des Aqua Domes bekommt Medical Wellness eine neue Dimension. Im medizinischen Kompetenzzentrum 4health – medalp Partner – steht Ihnen ein qualifiziertes Fachärztenteam für Vorsorgeuntersuchung und Leistungsdiagnostik zur Verfügung.

SPORT-CHECK
 Medizinisch fundierte Leistungsdiagnostik für den Hobby- und Freizeitsportler sowie für den Spitzensportler stehen beim Sport-Check auf dem Programm.

AUSZUG AUS DEN LEISTUNGEN
 -> Belastungsergometrie mit Laktatmessung am Laufband oder Fahrrad inkl. Erstellung eines detaillierten Trainingsplans
 -> Muskelfunktionsdiagnostik mit Bio-Impedanz-Analyse (Analyse der Körperzusammensetzung: Fettmasse, Körperzellmasse, Wasserhaushalt)
 -> Spirometrie (Lungenfunktionstest) – am Laufband oder Fahrrad inkl. Erstellung eines detaillierten Trainingsplans.

4health aquadome
 Ordination Dr. Hermann Köhle
 Oberlängenfeld 140 6444 Längenfeld
 T +43 (0) 5253 64888 F +43 (0) 5253 64888 640
 aquadome@medalp.com www.medalp.com



Testen Sie Ihre körperliche Fitness 02.05. – 31.10.2009

Sie erleben die exakte Diagnose Ihres Trainingszustandes. Mit einer Spiroergometrie, sie wird als Stufentest auf dem Fahrradergometer oder Laufband durchgeführt, messen wir Ihre Leistungsfähigkeit. Dabei werden mit Hilfe einer Maske wichtige Parameter, wie O₂-Aufnahme, CO₂-Abgabe, Atemfrequenz, Atemvolumen, Herzfrequenz und vieles mehr ermittelt. Eine Vielzahl an Fragen kann damit beantwortet werden: In welchem Pulsbereich aktiviere ich meine Fettverbrennung am besten? Wie kann ich mit gezielter Bewegung langfristig abnehmen? Ist meine Atmung in Ruhe bzw. bei Belastung ökonomisch? Wie sieht es mit der Leistungsfähigkeit meines Herz-Kreislauf-Systems aus? Die Spiroergometrie ist für Gesundheitsbewusste, Hobby- und Leistungssportler jeden Alters geeignet.
 Veranstalter: Medalp Längenfeld, Mindestteilnehmerzahl: keine

LEISTUNGEN
 -> 2 Übernachtungen
 -> 1 Spiroergometrie über das 4health-Medalp-Center im Aqua Dome

KATEGORIE / PREIS PRO PERSON	2 NÄCHTE
Frühstücks Pension	ab € 201,00
Gasthof mit HP	ab € 217,00
Hotel 3*	ab € 227,00
Hotel 4*	ab € 240,00
Appartements	ab € 197,00

Preise inkl. aller Abgaben

