TOUR IN GARMISCH-PARTENKIRCHEN

360° TRAIL - Garmisch-Partenkirchen - Zum Eckbauer

Die anspruchsvolle und längere Tour ist geeignet für fortgeschrittene, konditionsstärkere Trailrunner. Die Tour startet an der Talstation der Hausbergbahn Richtung Kochelberg-Alm. Die Wege und Pfade führen dann oberhalb der Partnachklamm weiter durch Waldstücke und über sanfte Almwiesen, vorbei an mehreren wunderschön gelegenen Almen bis zum Ziel, dem Eckbauer. Von dort aus geht es über die 68 m hohe Eiserne Brücke über die Partnachklamm, wobei man das tosende Wasser der Klamm bestaunen kann. Von dort aus geht es wieder leicht hinunter über die Kochelbergalm zurück zum Ausgangspunkt.

Ausgangspunkt:	**Garmisch-Partenkirchen** (Richard-Strauss-Platz)
Schwierigkeit:	**anspruchsvoll**
Streckenlänge:	**15,6 km**
Dauer*:	**ca. 2 Stunden**
Höhenmeter bergauf:	**1023 Hm**
Höhenmeter bergab:	**1022 Hm**
Untergrund:	**Trail, Forststraße und Asphalt**

* Die Zeitangaben dienen lediglich als Richtwert.

Die Trailrunning Events 2019 in der Zugspitz Arena Bayern-Tirol:

Salomon Zugspitz Ultratrail (Zugspitzdorf Grainau): 14. - 16. Juni 2019

360° TRAIL presented by Columbia (Zugspitz Arena Bayern-Tirol, Expo in Garmisch-Partenkirchen): 20. - 22. September 2019

Zugspitz Arena
Bayern-Tirol

Interreg Österreich–Bayern 2014–2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

TOUREN IN GARMISCH-PARTENKIRCHEN

360°TRAIL - Garmisch-Partenkirchen - Kramerplateauweg

Schöner Panoramaweg am Fuße des Kramer auf gut gepflegten Wegen ohne große Steigungen. Du erlebst zuerst auf dieser Strecke den alten Kern von Garmisch. Dann geht es ein Stück den Kramer hinauf, an dessen Südhang du zur Maximilianshöhe mit dem bekannten Ausflugslokal „Almhütte" gelangst. Auf dem Rückweg kommst du an der Kriegergedächtniskapelle sowie die „Alte Kirche" von Garmisch vorbei.

Ausgangspunkt:	**Garmisch-Partenkirchen** (Richard-Strauss-Platz)
Schwierigkeit:	**leicht**
Streckenlänge:	**7,9 km**
Dauer*:	**ca. 1 bis 1,5 Stunden**
Höhenmeter bergauf:	**141 Hm**
Höhenmeter bergab:	**141 Hm**
Untergrund:	**Wanderweg, Forststraße und Asphalt**

360° TRAIL - Garmisch-Partenkirchen - Zur St. Martin Hütte am Grasberg

Diese Tour startet am Restaurant Bräustüberl in Richtung Kramerplateauweg. Sobald du den ersten leichten Anstieg gemeistert hast, führt der Weg an der Wegkreuzung rechts hinauf zum Graseck bzw. zur St. Martin Hütte. Oben angekomen kannst Du an der Hütte einkehren und auf der Terrasse den wunderschönen und einzigartigen Ausblick genießen. Da der Weg stetig bergauf führt, ohne ebene Teilstücke, ist die Tour etwas anspruchsvoller, wenn auch nicht lang. Wem das zwischendurch zu anstrengend ist kann auch einfach zwischendurch normal weitergehen. Die Tour führt auf gleichem Wege wieder zurück.

Ausgangspunkt:	**Garmisch-Partenkirchen** (Richard-Strauss-Platz)
Schwierigkeit:	**mittel**
Streckenlänge:	**3 km**
Dauer*:	**ca. 45 Minuten**
Höhenmeter bergauf:	**343 Hm**
Höhenmeter bergab:	**343 Hm**
Untergrund:	**Wanderweg, Forststraße und Asphalt**

TOUR IN GRAINAU

360° TRAIL - Grainau - Eibsee-Riffel-Runde

Die Runde von Grainau über den Eibsee, das Riffelgebiet und zurück ist ein Highlight für ambitionierte und leistungsfähige Trailrunner.
Die 22 Kilometer und ca. 1000 Höhenmeter verlangen zwar eine überragende Kondition und Trittsicherheit, entschädigen dafür aber mit wunderschönen, hochalpinen und interessanten Streckenabschnitten am Fuße der Zugspitze.

Ausgangspunkt:	**Grainau (Zugspitzbad)**
Schwierigkeit:	**sehr anspruchsvoll**
Streckenlänge:	**22,1 km**
Dauer*:	**ca. 3 bis 3,5 Stunden**
Höhenmeter bergauf:	**1042 Hm**
Höhenmeter bergab:	**1041 Hm**
Untergrund:	**Trail, Forststraße und Asphalt**

Weitere Trailrun Touren in Grainau findest du hier:

https://www.grainau.de/trailrunning

Wichtige Telefonnummern am Berg

Bergrettung Tiroler Zugspitz Arena 144

Bergwacht Garmisch-Partenkirchen und Grainau +49 8821 / 3611

Internationaler Notruf 122

TRAILRUNNING TOUREN

IN DER ZUGSPITZ ARENA BAYERN-TIROL

Interreg Österreich–Bayern 2014–2020

Zugspitz Arena
Bayern-Tirol

TRAILRUNNING INFORMATIONEN

Laufen ist nicht gleich Laufen – das merkst du beim Trailrunning auf jeden Fall. Verschiedene Untergründe, die Balance und Koordination fordern sowie die Höhenluft haben ihren Einfluss auf die Performance. Aber dafür fällt der Flow auch größer aus. Wir haben in der Zugspitz Arena Bayern-Tirol einige schöne Strecken für euch zusammengestellt. Von leichten bis sehr schwierigen Touren - hier ist für jeden etwas dabei.

AUSRÜSTUNG

Egal ob Einsteiger- oder Experten-Tour, für alle Trailrun-Strecken benötist du Trailrunning-Schuhe mit Profilsohlen sowie funktionelle Laufbekleidung. Zudem ist es wichtig, dass du einen Laufrucksack mit ausreichend Flüssigkeit und etwas Sportnahrung bei dir trägst. Wir empfehlen zusätzlich noch Wechselkleidung sowie Schlechtwetter-Bekleidung (z.B. Regenjacke, Mütze etc.). Für den Notfall solltest du auch immer dein Handy sowie ein Erste-Hilfe-Set dabei haben.

Fotocredit: @Saldmich

360° TRAIL – Tiroler Zugspitz Arena - Talkesselrunde

Die 360° TRAIL Talkesselrunde ist eine schöne Trailrunde mit wenig Höhenmetern um den Talkessel der Tiroler Zugspitz Arena.

Ausgangspunkt:	**Ehrwald, Lermoos oder Biberwier**
Schwierigkeit:	**leicht**
Streckenlänge:	**17,8 km**
Dauer*:	**ca. 2 bis 2,5 Stunden**
Höhenmeter bergauf:	**526 Hm**
Höhenmeter bergab:	**530 Hm**
Untergrund:	**Trail, Forststraße und Asphalt**

360° TRAIL - Ehrwald - Koppensteig-Wasserfallrunde

Die 360° TRAIL Koppensteig - Wasserfallrunde ist eine schöne Trailrunde mit landschaftlichen Highlights. Die Tour startet in Ehrwald und führt durch das Oberdorf Richtung Seebenwände. Anschließend geht es zurück Richtung Ehrwald über den Lähngraben und die Gamsalm.

Ausgangspunkt:	**Ehrwald**
Schwierigkeit:	**mittel**
Streckenlänge:	**10,9 km**
Dauer*:	**ca. 2 bis 2,5 Stunden**
Höhenmeter bergauf:	**659 Hm**
Höhenmeter bergab:	**587 Hm**
Untergrund:	**Trail, Forststraße und Asphalt**

360° TRAIL - Lermoos - Grubigalmrunde

Die 360° TRAIL Grubigalm-runde ist eine anspruchsvolle Trailrunrunde mit schönem Ausblick auf die Zugspitze.

Ausgangspunkt:	**Lermoos Grubigsteinbahn Talstation**
Schwierigkeit:	**anspruchsvoll**
Streckenlänge:	**10,4 km**
Dauer*:	**ca. 2 Stunden**
Höhenmeter bergauf:	**747 Hm**
Höhenmeter bergab:	**740 Hm**
Untergrund:	**Trail und Asphalt**

Weitere Informationen zu Trailrun Touren in der Tiroler Zugspitz Arena findest du hier:

https://www.zugspitzarena.com/de/urlaubsthemen/weitere-aktivitaeten/laufsport

360° TRAIL - Grainau - Höhenrain-Runde

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 beein-druckende Waxenstein- und Zugspitz-Massiv begeistert diese leichte und rhythmische Strecke auf gemütlichen Wanderwegen ohne schwierige Trailpassagen.

Ausgangspunkt:	**Grainau (Zugspitzbad)**
Schwierigkeit:	**leicht**
Streckenlänge:	**8,8 km**
Dauer*:	**ca. 1,5 Stunden**
Höhenmeter bergauf:	**203 Hm**
Höhenmeter bergab:	**203 Hm**
Untergrund:	**Trail, Forststraße und Asphalt**

360° TRAIL - Grainau - Eibsee-Runde

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

Ausgangspunkt:	**Grainau (Zugspitzbad)**
Schwierigkeit:	**mittel bis anspruchsvoll**
Streckenlänge:	**22,2 km**
Dauer*:	**ca. 3 Stunden**
Höhenmeter bergauf:	**668 Hm**
Höhenmeter bergab:	**668 Hm**
Untergrund:	**Trail, Forststraße und Asphalt**