

Graslehnrunde

↑
Höhenmeter bergauf
686 m

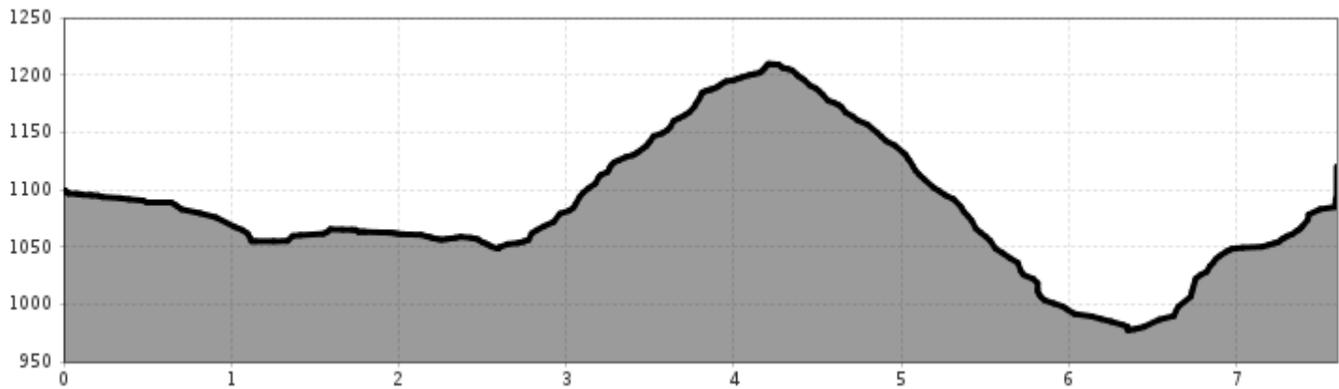
↓
Höhenmeter bergab
686 m

▲
Höchster Punkt
1217 m

↔
Streckenlänge
7,5 km



Graslehnrunde



Information

Ausgangspunkt

Feuerwehrhaus Jerzens

Endpunkt

Feuerwehrhaus Jerzens

Untergrund

Feldweg, teilweise auf Asphalt

Empfohlene Ausrüstung **Trailsschuhe**

Beschreibung

Ab dem Start bei der Feuerwehr Jerzens geht es vorerst auf einer asphaltierten Straße vorbei am Ortsteil Schön über ein Teilstück des Pitztal Bikes bis zur Abzweigung nach Graslehn. Es folgt ein ca. 1,5 Km langes Stück mit einem Höhenunterschied von ca. 200 Meter. Weiter über einen Schotterweg bis zum Ortsteil Kienberg und über einen etwas steileren Anstieg wieder retour zum Ausgangspunkt..

Trainingsinfo:

Bitte Trailsschuhe anziehen (loser Schotter). Eine ideale, nicht allzu anstrengende Einstiegstrecke in den Berglauf. Hier kann man z.B. üben, die Schrittfrequenz zu verkleinern, in den Vorfußlauf zu wechseln (=Abtritt / Auftreffen des Fußes auf den Ballen) und den Oberkörper in Richtung Berg zu verlagern.

 Impressionen

