

Höhentrainings-Laufarena Turracher Höhe

Die landschaftlichen Reize der Turracher Höhe in idealer Höhenlage schaffen einzigartige Voraussetzungen für Läufer. Die Passlage ermöglicht flache Trainingsrunden ebenso wie anspruchsvolle berglaufstrecken. Die kenianischen run2gether Athleten nutzen diese idealen Rahmenbedingungen um sich in den Sommermonaten auf internationale Laufbewerbe vorzubereiten. Erfolge bei diversen Marathons (Graz, Dublin, Wachau,...) und Bergläufen (Großglocknerberglauf, Outdoortrophy,...) bestätigen die optimalen Trainingsbedingungen auf der Turracher Höhe.

Streckenübersicht

1: Turracher See Runde

Streckenlänge 2,3 km

Höhenmeter 15 m ↑ 15 m ↓

2: run2gether Challenge

Streckenlänge 5,3 km

Höhenmeter 90 m ↑ 90 m ↓

3: 3 Seen Runde

Streckenlänge 6,8 km

Höhenmeter 180 m ↑ 180 m ↓

4: Saureggen Runde

Streckenlänge 11,5 km

Höhenmeter 360 m ↑ 360 m ↓

5: Hillclimb Kornock

Streckenlänge 4,3 km

Höhenmeter 440 m ↑

Turracher See Runde:

Kurzcharakter: eine Einstiegsrund für Anfänger und Fortgeschrittene, die eine flache Strecke bevorzugen. Auch ideal geeignet für schnelle Intervalltrainings in der Vorbereitung auf Laufbewerbe. Der Blick auf den Turracher See motiviert die Läufer und die ideale Höhenlage von knapp 1800m Seehöhe bewirkt einen optimalen Trainingseffekt. Alle 500 m Kilometertafeln!

Untergrund: 63 % Asphalt
24 % Forstweg
13 % Fußpfad

Run2gether Challenge

Kurzcharakter: eine verkürzte Variante der 3-Seen Runde, die von den kenianischen run2gether Athleten häufig als Teststrecke verwendet wird. Warum? Die 5,3km lange Strecke bietet einen

idealen Mix aus unterschiedlichen Untergründen, ein abwechslungsreiches Profil mit schnellen Flachpassagen, welligen Kilometern auf Fußpfaden und gut laufenden Forstwegabschnitten. Landschaftlich bilden der Grünsee und der Zirbenwald die Höhepunkte entlang dieser Laufstrecke.

Untergrund: 32 % Asphalt
49% Forstweg
19% Fußpfad

3-Seen Runde

Kurzcharakter: abwechslungsreiche Runde, die seit vielen Jahren auch bei Wanderern sehr beliebt ist. Sie verbindet den Turracher See, Grünsee und Schwarzsee zu einer Laufstrecke, die keine Langeweile aufkommen lässt. Nach dem Wendepunkt nahe der Karlhütte warten auf dem Rückweg kurze Steigungen auf die Läufer ehe es nach dem Schwarzsee in schnellen Schritten bergab Richtung Ziel geht.

Untergrund: 17 % Asphalt
62 % Forstweg
21 % Fußpfad

Saureggen Runde

Kurzcharakter: eine Runde an der Sonnenseite der Turracher Höhe mit Weitblicken bis zum slowenischen Triglav in den Julischen Alpen. Nach 2 km welligen Einlaufens geht es zügigen Schrittes bergab Richtung Saureggen, von wo der fordernde Rückanstieg beginnt. Bald ist der Großteil des Anstiegs zurückgelegt und es folgt ein abwechslungsreicher Abschnitt durch österreichs größten Zirbenwald. An der Mei Zeit Hütte vorbei erreicht man den Turracher See und das Ziel am Nordufer.

Untergrund: 16 % Asphalt
73 % Forstweg
11 % Fußpfad

Hillclimb Kornock

Kurzcharakter: ein kurzer, anspruchsvoller Berglauf, der auch für „Flachländer“ eine sinnvolle Trainingsergänzung darstellt. Nach einem ersten flachen Kilometer entlang des Turracher Sees beginnt der Anstieg, der bald auf einem schmalen Fußpfad ohne allzu steile Abschnitte Richtung Kormulde (Barbara Weg) führt. Hier beginnt der steilste Abschnitt im offenen Almgelände, vorbei am 3-Seen-Aussichtspunkt und entlang des Rückens zum Kornockgipfel (Sessellift Bergstation).

Die Laufzeiten zwischen 8 und 17 Uhr sind einzuhalten!

Untergrund: 23 % Asphalt
6 % Forstweg
71 % Fußpfad