www.runnersfun.com

SEP macht SPORT — BEWEGUNGSARENA GMUNDEN

RUNNERSFUN.com Bewegung erleben

Fa. Peter Smit
Der Fachbetrieb
für ihre persönlichen Böden
4816 Gschwandt, Spitzerweg 9
Tel + Fax: 07612 / 74 398
Mobil: 0664 / 32 61 916

INTERSPORT GMUNDEN
SPORT TO THE PEOPLE

McCafé
Gmunden / Bad Ischl

MTB 5 — 4,70 km — schwer — Gesamtanstieg: 340 hm

INTERSPORT RACE STRECKE
„Pinsdorf - Gmundnerberg"

Von der Infotafel beim Gemeindeamt Pinsdorf ausgehend verbindet die MTB5 den Ort Pinsdorf mit dem Gmundnerberg. Anspruchsvolle, relativ selektiv ansteigende kurze Strecke durch die unberührte Naturlandschaft des Salzkammergutes.

MTB 6 — 5,40 km — leicht — Gesamtanstieg: 65 hm

INTERSPORT TEST RUN

Der „INTERSPORT TESTRUN" ist ein Rundkurs und startet bei der Intersport-Filiale im SEP-Einkaufspark in Richtung Pinsdorf. Bei km 2,4 besteht die Möglichkeit in 3 Bikestrecken (MTB3, MTB4, MTB5) einzusteigen.

MTB 5a — 4,70 km — leicht — Gesamtanstieg: 05 hm

INTERSPORT RACE STRECKE
„Gmundnerberg - Pinsdorf"

Die MTB5a ist die Retourstrecke der MTB5. Startet am Gmunderberg und führt stetig bergab auf festem Asphalt- und Schotteruntergrund zurück zum Ausgangspunkt in Pinsdorf.

G4 — 6,60 km — mittel — Gesamtanstieg: 50 hm

TRAUNUFER RUNDE
„Traunufer Runde"

Ideal zum Konditionsaufbau präsentiert sich die rote „Traunufer Runde". Interessant und leicht kupiert auf gemischtem Untergrund, startet beim Museumsplatz entlang der Traun über die Marienbrücke in Richtung Auwald und weiter durch das Theresienthal zurück zum Start.

G10 — 3,30 km — mittel — Gesamtanstieg: 95 hm

POLYTECHNISCHE SCHULE RUNDE
„powered by Perchtold Trockenbau"

Die grüne Runde startet bei der Polytechnischen Schule über die Marienbrücke entlang der Traun, weiter geht es vorwiegend auf festem Untergrund über die Stadt-Traunbrücke durch die Innengasse mit einem anspruchsvollen Anstieg Richtung Kalvarienberg zurück zur Starttafel.

G7 — 8,25 km — schwer — Gesamtanstieg: 320 hm

HUBAU RUNDE
„Dürrenberg Strecke"

Anspruchsvoll kupiert, in einzigartiger Naturlandschaft, ist man auf der HUBAU Strecke unterwegs. Im mittleren Bereich des Grünbergs, auf gemischtem Schotter- und Naturboden, mit herrlichem Blick über den Traunsee und durch die romantische Kaltenbachwildnis erreicht man das Ziel am Parkplatz am Ende der Traunsteinstrasse.

G11 — 3,40 km — leicht — Gesamtanstieg: 45 hm

AKTIVSOLAR RUNDE
„Wasserloser Bach Runde"

Zum Entspannen und Abschalten eignet sich die flache grüne AKTIVSOLAR Runde bestens. In friedlicher Naturlandschaft verläuft die schöne Strecke über den „Wasserlosen Bach" und entlang landwirtschaftlich genützter Flächen zurück zum Start beim Technologiezentrum.

G12 — 3,10 km — leicht — Gesamtanstieg: 25 hm

RUNNERSFUN RUNDE
„Krottensee Runde"

Die blaue Runnersfun Runde verläuft fast durchgehend auf Asphalt und Schotter vorbei am idyllischen Krottensee, am Schloß Cumberland wieder zurück zum Ausgangspunkt beim Technologiezentrum Gmunden. Beginner und Wiedereinsteiger finden beste Voraussetzungen auf dieser kurzen aber effektiven Runde.

G13 — 3,70 km — schwer — Gesamtanstieg: 525 hm

McCafé RUNDE

Die braune MCCAFE Runde verleitet dazu an seine Grenzen zu gehen. Beim Technologiezentrum Gmunden startet die Runde auf festen Untergrund in Richtung „Mühlibankerl". Bei km 3,2 weiter auf Naturboden mit einem anspruchsvollen Anstieg bis zum Grünberg Gipfel.

G9 — 3,50 km — mittel — Gesamtanstieg: 55 hm

TRAUNSEE TOURISTIK RUNDE
„Grünberg - Laudachsee"

Vom Start bei der Panoramatafel am Gipfel des Grünbergs leicht absteigend, auf teilweise Schotter- und Naturboden, führt die gelbe TRAUNSEE TOURISTIK Runde in unvergleichlicher Naturlandschaft mit einem leichten Anstieg zum unberührten Laudachsee.

G9a — 3,50 km — mittel — Gesamtanstieg: 125 hm

TRAUNSEE TOURISTIK RUNDE
„Laudachsee - Grünberg"

Nicht allzu lang und trotzdem sehr abwechslungsreich verbindet die G9a TRAUNSEE TOURISTIK Runde den Laudachsee mit dem Grünberg Gipfel. Auf durchgehendem Schotteruntergrund, anfangs bergab und gegen Ende mit einem anspruchsvollen Anstieg zur Panoramatafel Grünberg.

G5 — 3,70 km — mittel — Gesamtanstieg: 90 hm

UNIQA RUNDE
„Weyerrunde"

Alle Landschaftseindrücke mit unglaublichen Rundblicken auf den Traunsee vermittelt die abwechslungsreiche blaue UNIQA Runde nach dem Anstieg beim Start im „Gsperr". Die Strecke führt sowohl durch besiedeltes Gebiet als auch durch die unberührte Naturlandschaft des Grünbergs.

G3 — 5,90 km — mittel — Gesamtanstieg: 70 hm

ENERGIE AG RUNDE
„Motorikpark Runde"

Zum Energie tanken und Durchatmen lädt die gelbe ENERGIE AG Runde ein. Anspruchsvolle, kupierte Strecke entlang der Traun auf Asphalt, über die Marienbrücke und weiter auf Naturboden durch den romantischen Auwald, vorbei am Motorikpark wieder zurück zum Ausgangspunkt.

G6 — 11,90 km — schwer — Gesamtanstieg: 610 hm

STERN & HAFFERL RUNDE
„Grünberg Runde"

Selbst für geübte Sportler stellt die abwechslungsreiche STERN & HAFFERL Runde eine Herausforderung dar. Mit teilweise heftigen Anstiegen auf wechselndem Untergrund geht auf den Grünberg, wo man traumhafte Ausblicke genießt. Bergab, großteils auf Naturboden, zurück zum Start.

Abkürzung möglich bei km 4,3

MTB 1 — 19,70 km — schwer — Gesamtanstieg: 610 hm

GHOST RUNDE
„Grünberg-Mitterweg Runde"

Die MTB1 startet beim Parkplatz „Im Gsperr". Eine herrliche Tour über das gesamte Naturareal des hinteren Grünbergs, die über öffentliche- und Forststraßen direkt auf den Grünberggipfel führt. Im weiteren abwärts verlaufenden Gelände durch die schöne Kulisse des Mischwaldes mit Blick zum Traunsee und dem Toten Gebirge.

MTB 2a — 18,60 km — schwer — Gesamtanstieg: 765 hm

LAPIERRE RUNDE
„Scharnstein - Grünberg"

Retourstrecke von MTB2. Startet in Scharnstein bei der Kothmühle in Richtung Ortsteil Traxenbichl bis zum Hauergraben, von dort fährt man auf der Forststraße bis Schrattenau, weiter bis zum Laudachsee und von dort zurück zum Grünberg Gipfel.

G1 — 2,70 km — leicht — Gesamtanstieg: 05 hm

RE/MAX RUNDE
„Esplanaden Runde"

Die blaue RE/MAX Runde startet im traumhaft schönen Toscanapark bei der Info und führt entlang des Traunsees auf der berühmten Esplanade in die Gmundner Innenstadt zum Museumsplatz. Beleuchtet, durchgehend auf festem Untergrund bestens geeignet für eine kurze Morgen- oder Abendrunde.

G14 — 2,40 km — leicht — Gesamtanstieg: 05 hm

LAKE SIDE RUN

Perfekt für alle die „endlich beginnen wollen" präsentiert sich der kurze, flache LAKE SIDE RUN. Die Runde startet beim Museumsplatz durchgehend auf festen Untergrund, über die Traunbrücke entlang der Schiffslände bis zum Seebahnhof, dann weiter die Traunsteinstrasse bis zur Panoramatafel „Im Gsperr" und wieder retour zum Start.

ZEICHENERKLÄRUNG - LEGENDE

SEP macht SPORT — km 1,0 — G1 RE/MAX RUNDE 2,70 km — RE/MAX

Streckennummer — Schwierigkeitsgrad — Streckenname — Richtung & Streckenfarbe — Gesamtlänge — bereits gelaufene Kilometer

Asphalt — Schotter — Naturboden

Farbfelder in den jeweiligen Höhenprofilen

blau leicht — rot mittel — schwarz schwer — grau nicht klassifiziert

Infotafeln — Allgemeine Startpunkte — farblich angepasste Streckennummern

G2 — 2,30 km — leicht — Gesamtanstieg: 25 hm

PROFI REIFEN- UND AUTOSERVICE RUNDE
„Toscana Runde"

Auf der grünen PROFI REIFEN Runde durch den wunderschönen Toscanapark kommt man vorbei am „Schloss Orth", dann entlang des Traunsees. Die Streckenführung eignet sich perfekt bei knappem Zeitbudget, für alle Beginner und Wiedereinsteiger. Am Kongresshaus und der Villa Toscana vorbei zurück zum Start.

G8 — 4,55 km — mittel — Gesamtanstieg: 65 hm

GESPAG RUNDE

Direkt beim Landeskrankenhaus Gmunden startet die rote GESPAG Runde und führt Richtung Altmünster Ortsrand, vorbei an der Bezirkssporthalle, bergab zum wunderschönen Toscanapark wieder retour mit leichten Anstiegen über die Franz-Reisenbichler-Strasse bzw. Alois-Kaltenbrunner-Strasse und Satoristrasse zurück zum Krankenhaus Gmunden.

MTB 3 — 19,60 km — schwer — Gesamtanstieg: 445 hm

INTERSPORT PANORAMA RUNDE
„Gmundnerberg Runde"

Die MTB3 startet beim Toscanaparkplatz in Richtung Altmünster. Vorbei am Solarbad, weiter Richtung Pinsdorf, dort gleich verlaufend mit der MTB5 auf den Gmundnerberg wieder retour Richtung Ortskern Altmünster, zurück zum Ausgangspunkt.

MTB 4 — 27,50 km — schwer — Gesamtanstieg: 385 hm

INTERSPORT GENESIS RUNDE
„Neukirchen Runde"

Die MTB4 startet beim Toscanaparkplatz, gleich verlaufend mit MTB3 bis km 5,5 – dort zweigt sie in das Aurachtal, entlang der Aurach bis in die Ortschaft Neukirchen – von Neukirchen aus auf den Grasberg, zurück Richtung Altmünster und gemeinsam mit der MTB3 zurück zum Ausgangspunkt.

MTB 2 — 18,60 km — schwer — Gesamtanstieg: 215 hm

LAPIERRE RUNDE
„Grünberg - Scharnstein"

Am Gipfel des Grünberges beginnend über die Forststraße mit geschichtlicher Info über das Waldleben rund um den Grünberg und den Laudachsee. Abwechslungsreiche Streckenführung auf forstwirtschaftlicher Straße welche sehr selektiv in Richtung Scharnstein verläuft. Gute Rad- und Verpflegungsausrüstung ist ratsam!

1 GRÜNBERG AUSFLUGSBERG www.gruenberg.info

2 TOSCANA CONGRESS