

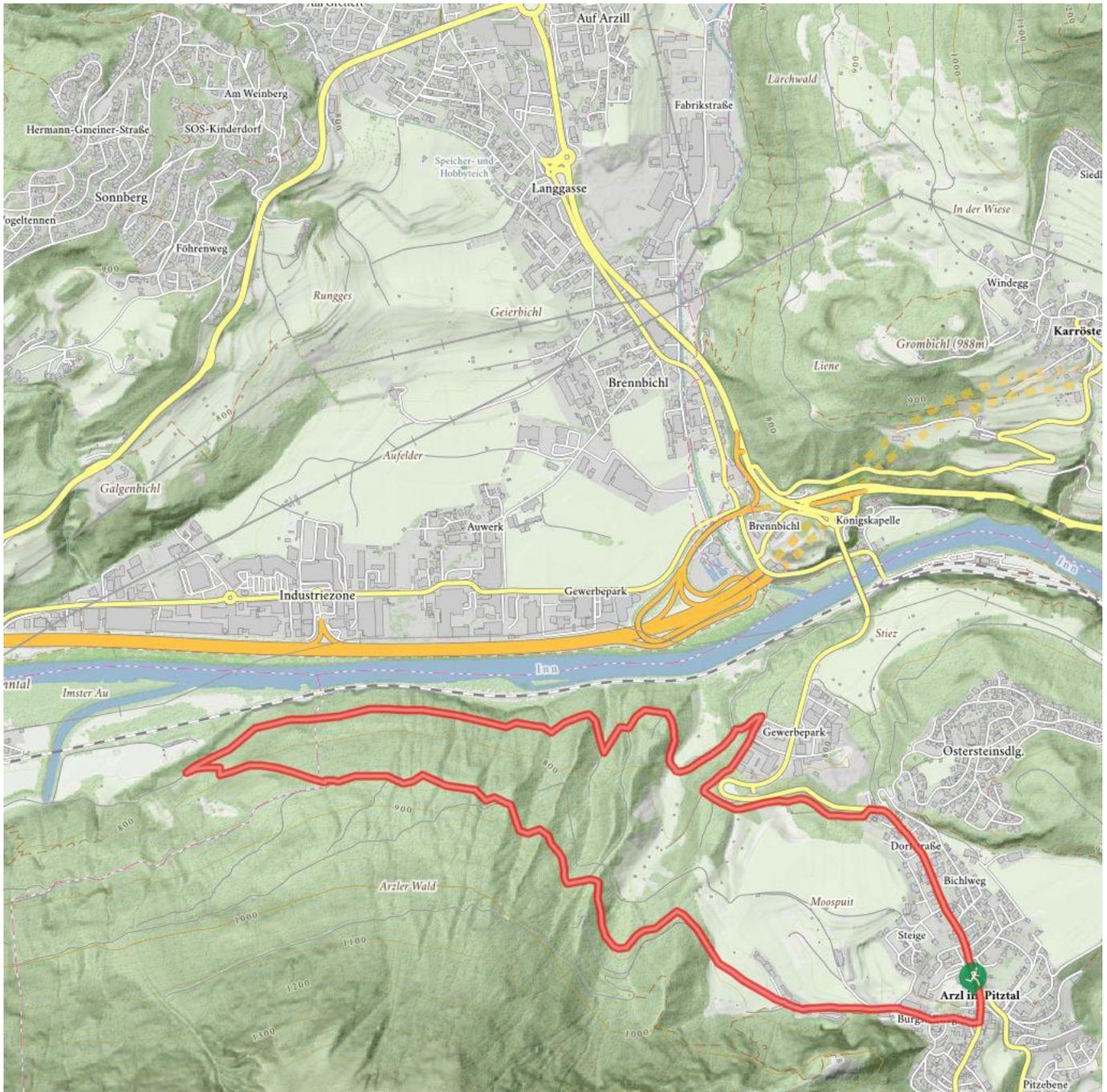
# Imsterau Runde

↑  
Höhenmeter bergauf  
155 m

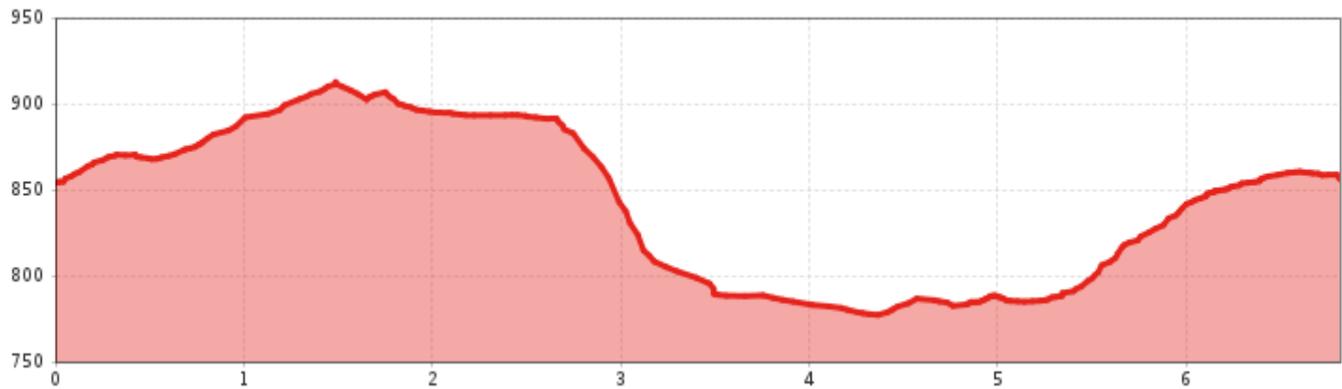
↓  
Höhenmeter bergab  
155 m

▲  
Höchster Punkt  
920 m

↔  
Streckenlänge  
7 km



# Imsterau Runde



## Information

Ausgangspunkt

**Gegenüber vom Supermarkt MPreis**

Endpunkt

**Gegenüber vom Supermarkt MPreis**

Untergrund

**Asphalt, Forstweg, Steig**

Empfohlene Ausrüstung **Trailsschuhe**

## Beschreibung

Der Start ist direkt gegenüber vom Supermarkt MPreis im Zentrum von Arzl. Nach einer anfänglichen Steigung läuft man 1,5 km gemütlich auf einem Forstweg bis zur Abzweigung Richtung Jakobsweg. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie hier ein recht schmaler Waldweg erwartete, bei diesem überwinden Sie 400 Meter einen Höhenunterschied von 115 Meter. Auf den letzten zwei Kilometer erwartet Sie noch eine recht anspruchsvolle Steigung von 87 Meter bevor Sie den Ausgangspunkt erreichen.

Trainingsinfo:

Teilweise Trailbedingungen mit losen Schotter, bitte Trailsschuhe einsetzen! Gefälle beachten (Oberschenkelmuskulatur), nicht zu schnell angehen. Anstieg: ruhiges, gleichmäßiges Tempo finden, damit für den „Gipfelsturm“ noch Luft bleibt. Ideal für fortgeschrittene Läufer.

 Impressionen

