

Osterstein "Groß"

↑
Höhenmeter bergauf
40 m

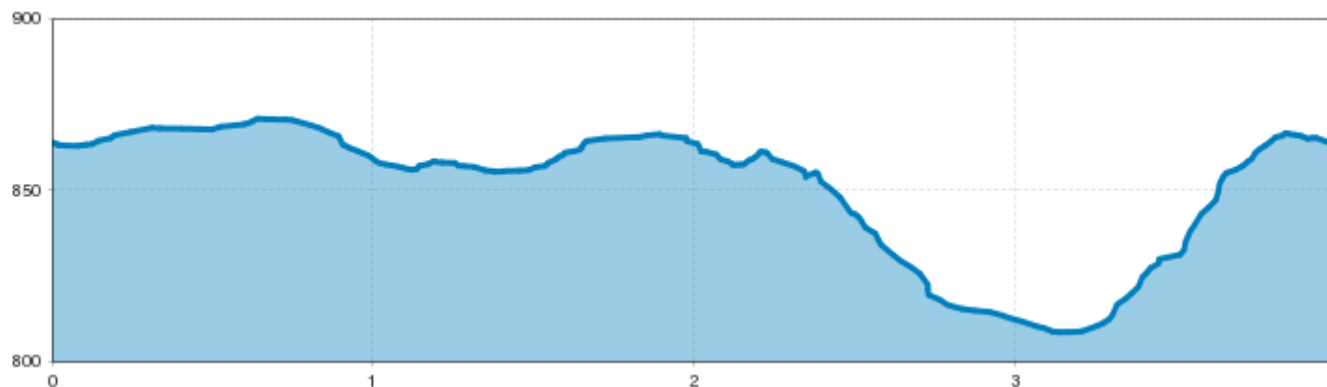
↓
Höhenmeter bergab
40 m

▲
Höchster Punkt
902 m

↔
Streckenlänge
3,4 km



Osterstein "Groß"



Information

Ausgangspunkt	Fußballplatz Arzl
Endpunkt	Fußballplatz Arzl
Untergrund	Asphalt, Forstweg

Beschreibung

Ab dem Fußballplatz in Arzl auf einer sehr gemütlichen Runde in Richtung Dorf und über den Ortsteil Osterstein auf einem Forstweg retour zum Ausgangspunkt:

Trainingsinfo:

Ideal für sämtliche Lauf-ABC - und Mobilisationsübungen (Waldboden), gelenkschonender Einstieg in den Traillauf. Ideale Einsteigerstrecke, da flach. Einsteigerprogramm: Leichtes Aufwärmen (schnelles Gehen). 2 Min joggen. 5 Min. gehen. 3 Min. joggen. Steigern bis 10 Min. joggen, 5 Min. gehen.

 Impressionen

