

# Osterstein "Groß"

↑  
Höhenmeter bergauf  
40 m

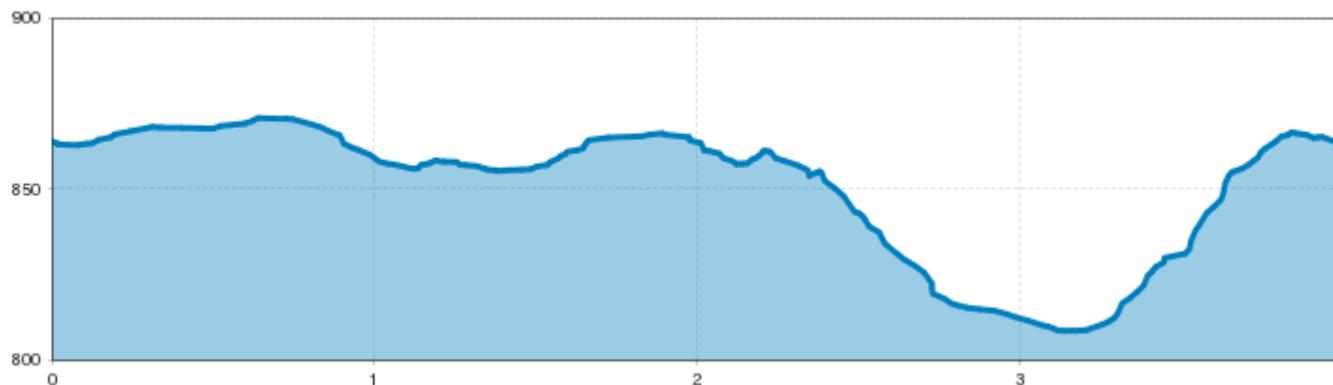
↓  
Höhenmeter bergab  
40 m

▲  
Höchster Punkt  
902 m

↔  
Streckenlänge  
3,4 km



# Osterstein "Groß"



## Information

Ausgangspunkt	<b>Fußballplatz Arzl</b>
Endpunkt	<b>Fußballplatz Arzl</b>
Untergrund	<b>Asphalt, Forstweg</b>

## 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

