

Steinhof Runde



Höhenmeter bergauf
350 m



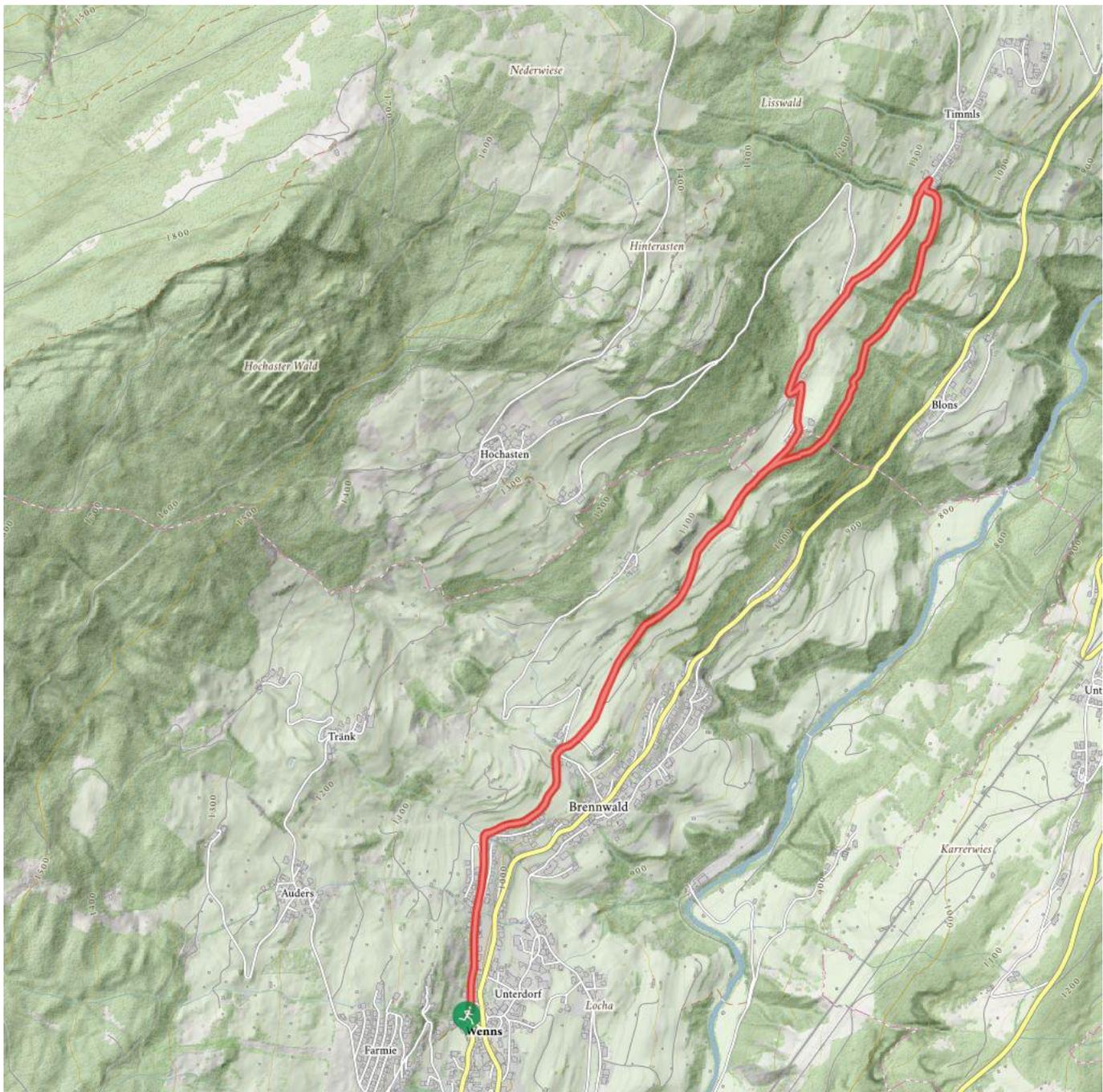
Höhenmeter bergab
350 m



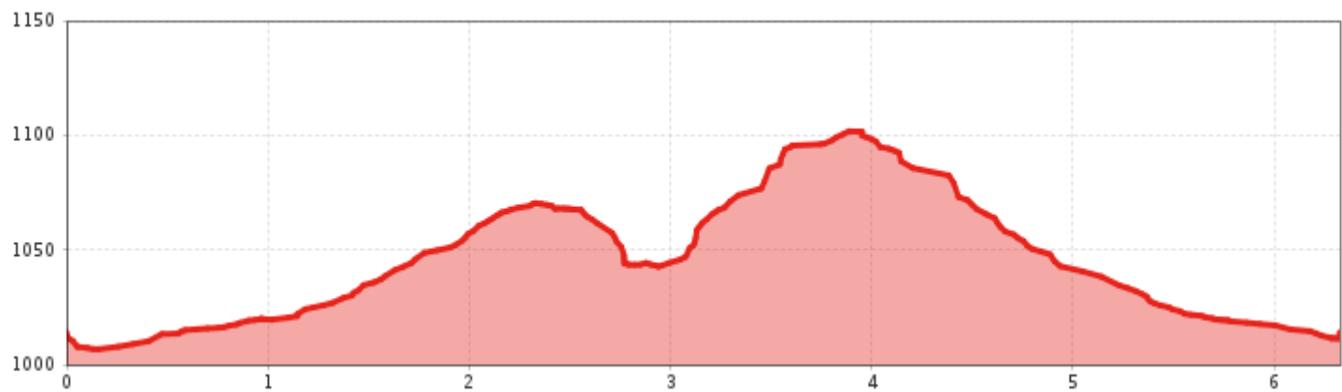
Höchster Punkt
1108 m



Streckenlänge
6,3 km



Steinhof Runde



Information

Ausgangspunkt **Pitztaler Hof**
Endpunkt **Pitztaler Hof**
Untergrund
Forstweg, teilweise Asphalt

Beschreibung

Vom Pitztaler Hof in Richtung Siedlung, über die „Alte Straße“ bis nach Timmls. Es folgt ein kurzer Anstieg von ca. 300 Metern und weiter durch den Ortsteil Steinhof wieder auf die „Alte Straße“ zum Ausgangspunkt beim Hotel Pitztaler Hof.

Trainingsinfo:

Den deutlichen Anstieg am Anfang in einem Zug nehmen (Kraftausdauer), aber mäßiges Tempo (8 – 10 km/h, je nach Können). Abstieg: Wo möglich kurze Sprints unterhalb des maximalen Herzfrequenzbereiches einbauen – eine hervorragende Laufstil-Schule.

 Impressionen





