

Genießer, Ambitionierte und Profis laufen hier

Stubai läuft

Möglichkeiten, das Stubaital laufend neu zu entdecken, gibt es für alle Ansprüche – für Groß und Klein, für Hobbyläufer sowie Ambitionierte. In den nachfolgenden Abschnitten finden Sie Laufstrecken sortiert nach vorderes, mittleres und hinteres Stubaital.

Neustift, inneres Tal Seite 17–26

Fulpmes, Kampler See Seite 27–32

Telfes, Telfer Wiesen Seite 33–38

Mieders, Kirchbrücke Seite 39–42

Schönberg Seiten 43–46

Wichtige Informationen

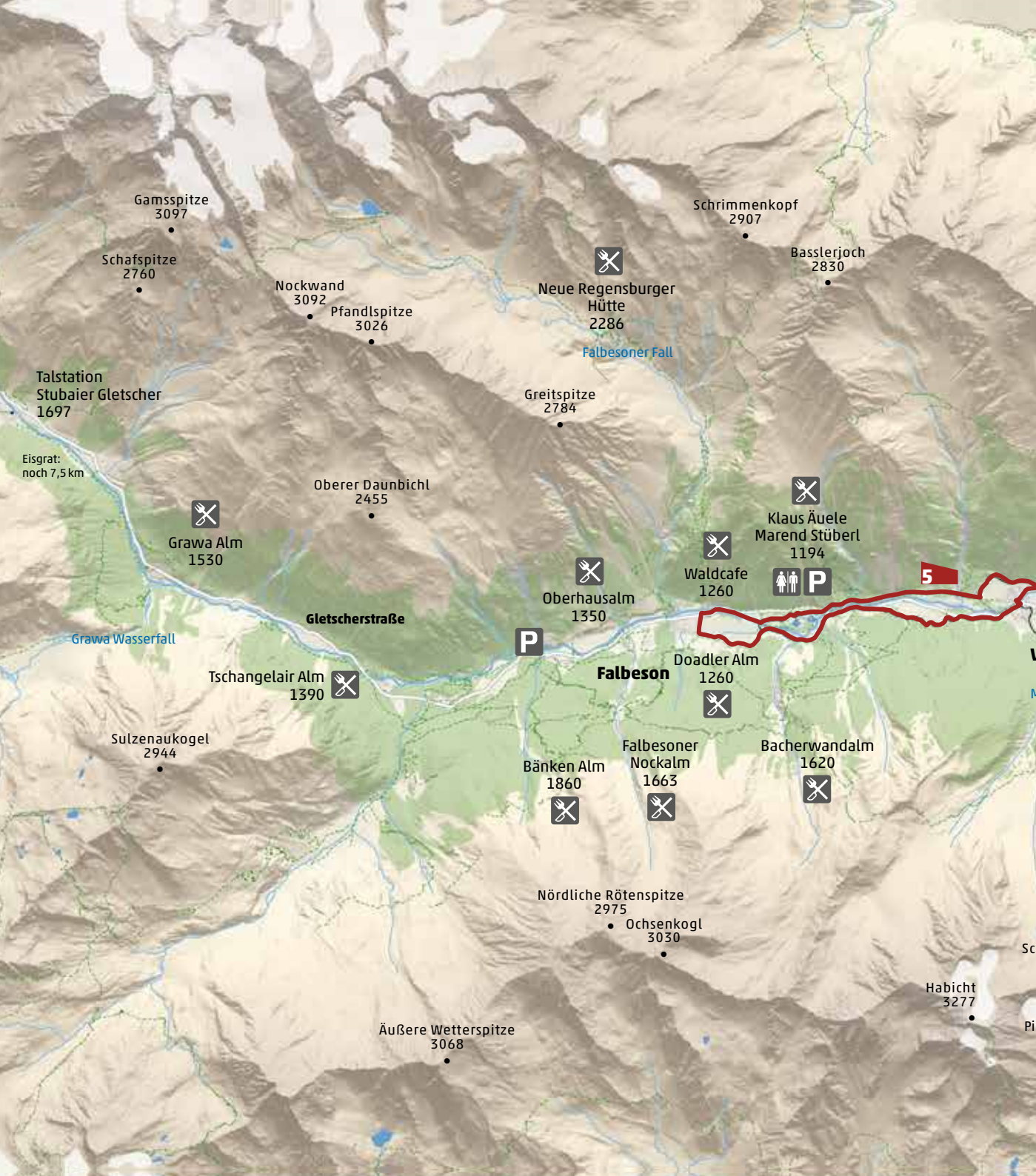
Sportshops Seite 60

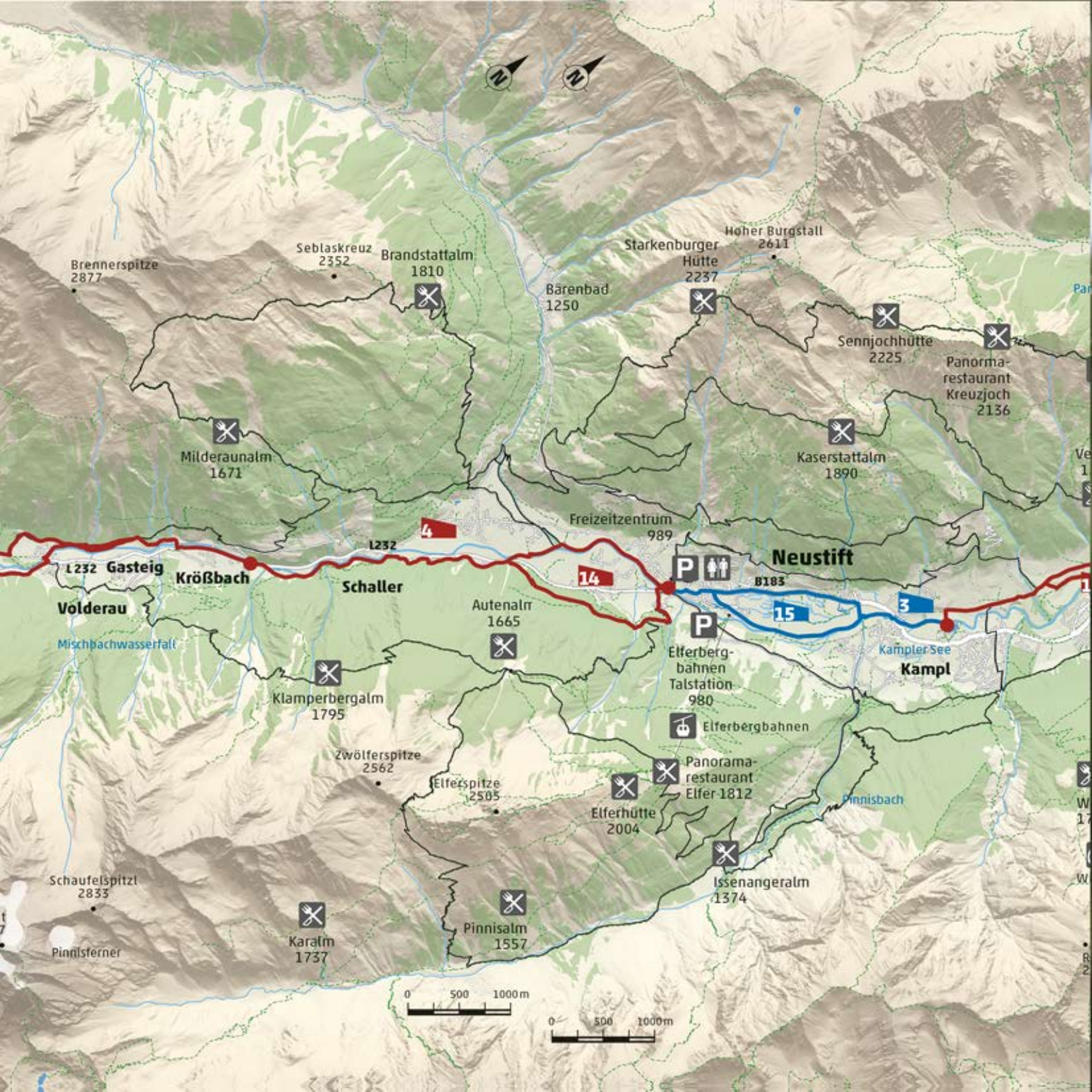
Ärzte Seite 61

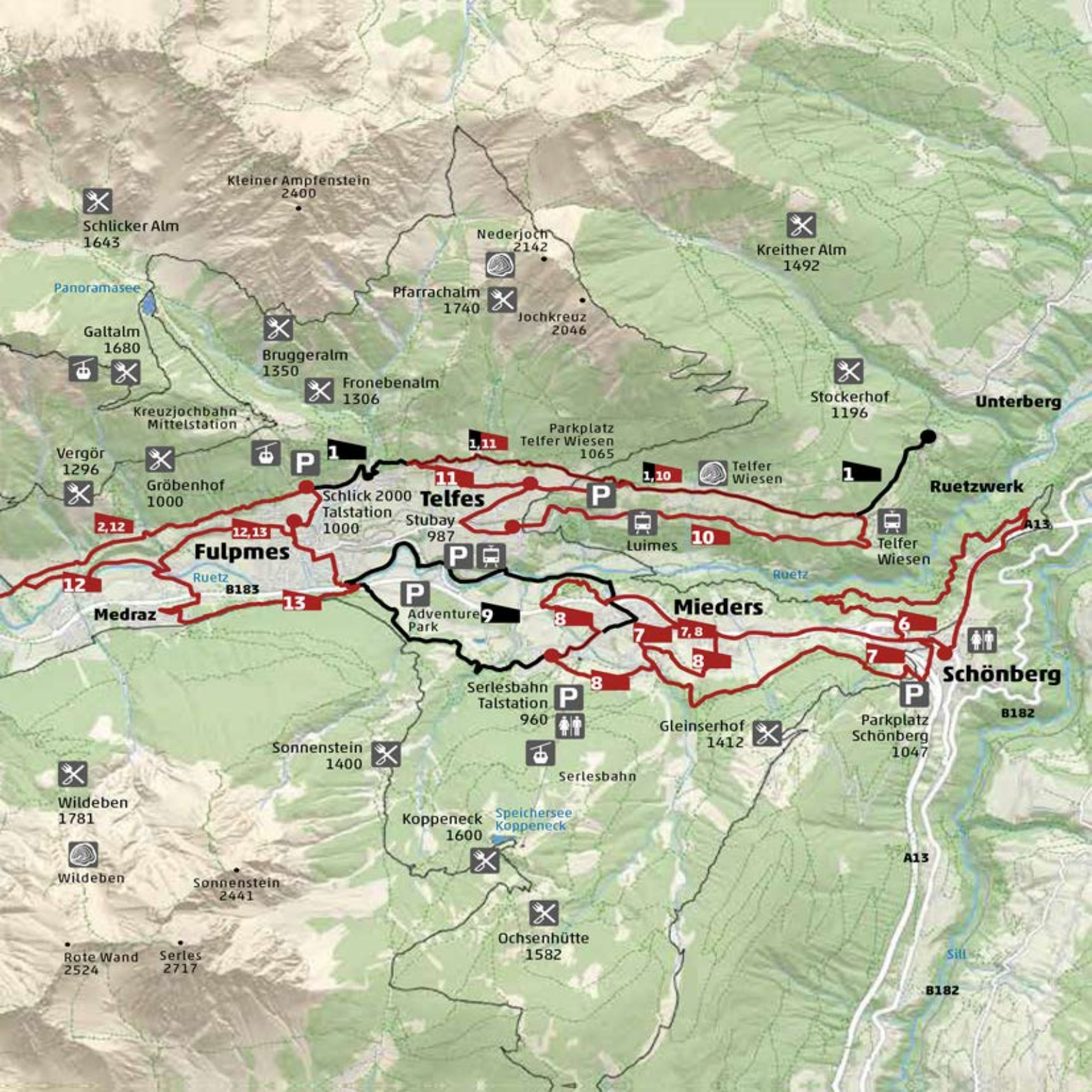
Apotheken Seite 61



stubai







Schlicker Alm
1643

Kleiner Ampfenstein
2400

Nederjoch
2142

Kreither Alm
1492

Panoramasee

Galtalm
1680

Pfarrachalm
1740

Jochkreuz
2046

Bruggeralm
1350

Fronebenalm
1306

Stockerhof
1196

Untenberg

Vergör
1296

Gröbenhof
1000

Parkplatz
Telfer Wiesen
1065

Telfer Wiesen

Ruetzwerk

Schlick 2000
Talstation
1000

Stubay
987

Luimes

Telfer Wiesen

Fulpmes

Telfes

Mieders

Schönberg

Medraz

Ruetz
B183

Adventure
Park

Serlesbahn
Talstation
960

Gleinserhof
1412

Parkplatz
Schönberg
1047

Wildeben
1781

Sonnenstein
1400

Koppeneck
1600

Speichersee
Koppeneck

Serlesbahn

A13

Wildeben

Sonnenstein
2441

Ochsenhütte
1582

B182

Rote Wand
2524

Serles
2717

Sill

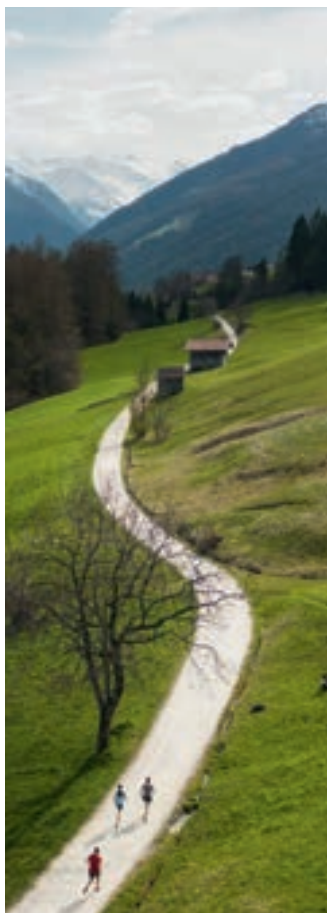


Inhalt

Es läuft

Einstimmung S. 8

Alle Arten von Läufern* finden im Stubaital die passende Strecke.



Im Tal

Laufstrecken für alle

Für Genussläufer, die ganze Familie und für Läufer mit mehr Ausdauer sowie für sportlich Ambitionierte.

Hinteres Stubai S. 17

Mittleres Stubai S. 27

Vorderes Stubai S. 39

Stubai Run S. 47

auch in 5 Etappen machbar:
S.17/19/25/27/33



Am Trail

Trailrunning-Strecken S. 52

Abseits der üblichen Lauf-routen warten besondere Herausforderungen und Eindrücke.

Stubai Vertical S. 54

WM-Luft schnuppern und den Spuren der Champions folgen.

Stubai Ultra Trail S. 56

Auf epischen Trails mit traumhaften Ausblicken durch das ganze Stubaital.



Im Anhang

Sportshops S. 60

Freizeitzentren S. 60

Freibäder, Seen S. 61

Apotheken, Ärzte S. 61

Impressum S. 62



* Für die bessere Lesbarkeit wurde bei personenbezogenen Hauptwörtern nur die männliche Form verwendet. Die Begriffe gelten aber ohne Wertung für alle Geschlechter.



Laufen im Stubai

Laufen im Stubai

Es braucht nicht viel, um das Stubai laufend neu zu entdecken: ein paar gute Schuhe und Sportbekleidung – schon kann es losgehen zu den schönsten Plätzen des Tales, ohne CO₂-Austoß und im eigenen Tempo. Ob flach am Talboden entlang, mit etwas Steigung über grüne Almwiesen oder Herausforderungen suchend auf alpinen Steigen – im Stubai findet sich für alle die passende Laufstrecke.

Perfekt für Einsteiger und Familien

Im Stubai können kurze Einheiten zu Naturschauplätzen, Adventure Parks oder anderen Freizeiteinrichtungen mit sonstigen Urlaubsaktivitäten kombiniert werden und verhelfen so nicht nur den Erwachsenen zu einer Sporteinheit, sondern bieten auch den Kleinen – sei es selbst laufend, im Jogging-Buggy oder mit dem Rad – ein Abenteuer. Denn zurück kann es jederzeit mit dem Bus gehen.

Von genussvoll bis herausfordernd

Insgesamt 16 ausgeschilderte, hauptsächlich am Talboden entlangführende Strecken von leicht bis schwer bringen Läufer auf Asphalt-, Schotter-, Wald- und Wiesenboden zu beeindruckenden Natur- und Kulturlandschaften, zu aussichtsreichen Almen und Hütten sowie erfrischenden Bergseen und Wasserfällen. Mit dem Stubai Run gibt es auch eine durchgehend am Talboden sowie an Sonnenhängen verlaufende Route durch die ganze Region.



Abseits von Asphalt- und Forststraßen

Nicht nur allein auf Grund seiner alpinen Lage ist das Stubai prädestiniert fürs Trailrunning. Läufer, die über Stock und Stein Herausforderung suchen, finden im Stubai zahlreiche Trails bei denen Kondition und Technik erforderlich sind. Aber auch Trail-Einsteiger können auf abwechslungsreichem Terrain über Treppen, Steine und Wurzeln in den Sport hineinschnuppern.

Zum Mitmachen und Nachlaufen

Immer wieder locken Bewerbe wie Europa- und Weltmeisterschaften die Besten des Laufsportes ins Stubai. Diese Wettkampf erprobten Strecken sind aber nicht nur den Profis vorbehalten. Ambitionierte Hobbyläufer können jederzeit den Top-Athleten nacheifern oder sich selbst im Stubai auf ein Rennen vorbereiten.

Mit dem Stubai Ultra Trail, gibt es ein Rennen mit fünf verschiedenen Distanzen auf welchen das ganze Stubai laufend erkundet wird. Start und Ziel ist im Ortskern von Neustift, auf den teilweise weltmeisterlich erprobten Strecken werden Naturschauplätze und aussichtsreiche Gipfel erklommen. Mit dem Kalkkögeltrail als Nachfolger des legendären Schlickeralmlaufes findet eine zweite Trailveranstaltung rund um die Kalkkögel, auch Dolomiten Nordtirols genannt, statt.



Beim Laufen im Stubai lohnt es sich immer einen Blick auf die bezaubernde Kultur- und Naturlandschaften zu werfen und hin und wieder eine Pause einzulegen.



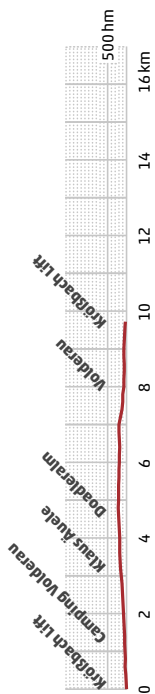




5 Stubai Run Teil Fünf

Von aufeinander folgenden Zielen angespornt werden. Das Beste folgt bekanntlich zum Schluß, und so ist der fünfte Abschnitt des Stubai Runs landschaftlich einer der schönsten. Durch den Natur Aktiv Park Klaus Äuele laufend, wo Wasser und Gestein das Bild prägen, kann man besonders zu den Tagesrandzeiten ungestörte Natur erleben. Vom Liftparkplatz im Ortsteil Krößbach führt die Strecke auf der Radroute 19 und Asphalt bis zur Doadler Alm, dem Endpunkt des Stubai Runs, von wo aus es über einen Schotterweg zurück bis nach Volderau geht und danach wieder auf bekannter Route zum Ausgangspunkt.

5 Stubai Run Teil Fünf



Streckenlänge: 9720 m **Seehöhe Start/Ziel:** 1101 m

auf Asphalt: 4719 m **Höchster Punkt:** 1211 m

Forstweg/Schotter: 5001 m **Tiefster Punkt:** 1101 m

Trail: 0 m **hm bergauf/-ab:** 118/118



9,7 km



S. 18



4 Stubai Run Teil Vier

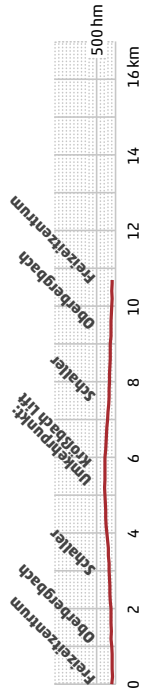
In ein oder mehreren Einheiten die Ausdauer testen.

Bei diesem vierten Teil des Stubai Runs rücken das Ende des Tales und somit der dominante Gletscher immer näher, auch wenn es auf diesem schönen Streckenabschnitt keine besonderen Herausforderungen gibt und er größtenteils auf guten, flachen Wegen verläuft. Vom Freizeitzentrum Neustift über den Uferweg bis Milders und auf dem asphaltierten Radweg bis zur Ski Alm im Ortsteil Krößbach kommen geübte Läufer schnell in einen Rhythmus und können auch noch kurzfristig entscheiden, ob es danach wieder retour gehen soll oder doch noch ein Stück weiter.

19



4 Stubai Run Teil Vier



Streckenlänge: 10678 m **Seehöhe Start/Ziel:** 992 m

auf Asphalt: 9646 m **Höchster Punkt:** 1101 m

Forstweg/Schotter: 1032 m **Tiefster Punkt:** 989 m

Trail: 0 m **hm bergauf/-ab:** 112/112

10,7 km



S. 20



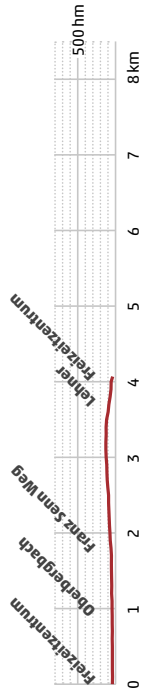
14 Franz-Senn-Lauf

Auf den Spuren eines Priesters, Alpinisten und Tourismuspioniers. Der Name Franz Senn ist eng mit der Geschichte des Stubaitals verknüpft. Als Mitbegründer des Deutschen Alpenvereines sind ihm nicht nur viele Erstbesteigungen von hohen Gipfeln zuzuschreiben, er war auch ein treibender Motor für den Tourismus in den Tiroler Tälern. Dieser mittellange Crosslauf führt daher zu Ehren des Priesters auf den schönsten Wegen durch Wälder und entlang des Flussufers bis nach Milders und wieder zurück nach Neustift. Wer ein variantenreiches Training sucht, der findet hier die ideale Strecke dafür.

21



14 Franz-Senn-Lauf



Streckenlänge: 4066 m **Seehöhe Start/Ziel:** 979 m

auf Asphalt: 1544 m **Höchster Punkt:** 1096 m

Forstweg/Schotter: 636 m **Tiefster Punkt:** 978 m

Trail: 1886 m **hm bergauf/-ab:** 107/107



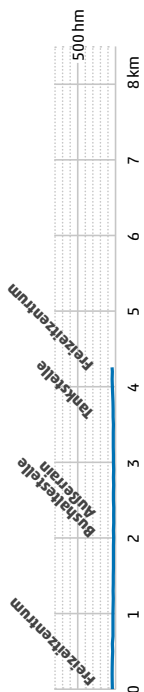
S. 22



15 Moosrunde

Für eine schnelle Einheit zwischendurch oder eine Runde mit den Kleinen. Im Urlaub mit Kindern alles unter einen Hut zu bringen, ist für Eltern oft nicht einfach. Wieso also nicht mal zwischendurch die Laufschuhe schnüren und kurz mal was für sich selbst tun. Diese einfache, flache Strecke durch Neustift ist ideal für eine schnelle Einheit oder um Stress abzubauen. Im Jogging-Buggy lassen sich Kleinkinder auf dieser hauptsächlich auf Asphalt verlaufenden Route aber auch gut mitnehmen. Die etwas größeren können Mami und Papi auf dem Rad begleiten und dabei die landenden Paragleiter bestaunen.

15 Moosrunde



Streckenlänge: 424,7 m **Seehöhe Start/Ziel:** 979 m

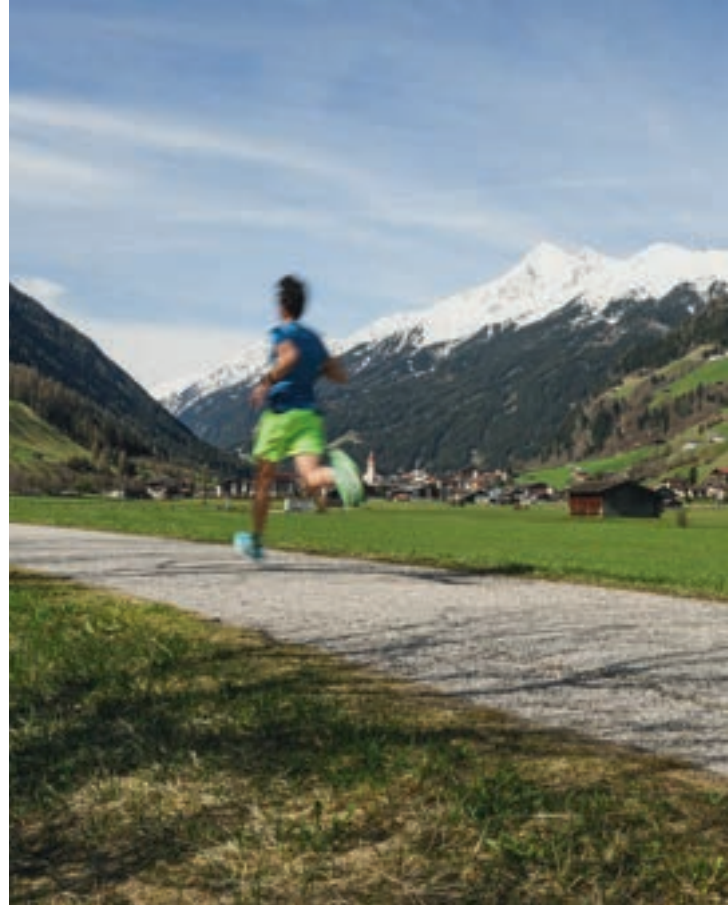
auf Asphalt: 408,5 m **Höchster Punkt:** 993 m

Forstweg/Schotter: 162 m **Tiefster Punkt:** 969 m

Trail: 0 m **hm bergauf/-ab:** 12/12



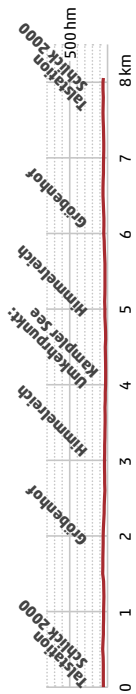
S. 24



3 Stubai Run Teil Drei

Für jeden Geschmack den passenden Abschnitt finden. Dieser fast ebene Teil des Stubai Runs ist selbst mit Kindern oder Joggingbuggy machbar. Er ist aber auch als schnelle Tempo-Einheit für konditionsstarke Läufer interessant und kann als Hochfrequenz-Intervall zwischen den Abschnitten zwei und vier fungieren. Vom Kampler See in der Mitte des Stubaiales einwärts entlang des Ruetz-Flusses sind auf Asphalt und Schotter kaum Höhenmeter zu bewältigen und beim Freizeitzentrum Neustift ist nach 3,17 km Schluß bzw. Umkehrpunkt. Natürlich kann es von hier aus auch gleich weitergehen zum vierten Teil.

2 Stubai Run Teil Zwei



Streckenlänge: 8038 m **Seehöhe Start/Ziel:** 993 m

auf Asphalt: 5732 m **Höchster Punkt:** 1008 m

Forstweg/Schotter: 2306 m **Tiefster Punkt:** 962 m

Trail: 0 m **hm bergauf/-ab:** 67/67



8 km

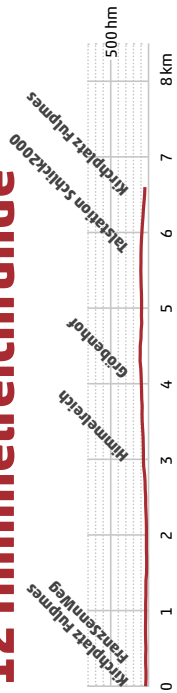
S. 28



12 Himmelreichrunde

Entspannt auf der Sonnenseite des Stubaitales dahinlaufen. In der Dorfmitte von Fulpmes erfolgt der Start zu dieser Runde durch den Ort und darüber hinaus. Der Priester und Alpinist Franz Senn ist Namensgeber vieler Stationen im Stubaital, so auch des Weges nach Medraz. Da verwundert es also kaum, dass dieser dann ins sogenannte Himmelreich führt, wo weite Felder mit kleinen traditionellen Heuhütten das Landschaftsbild prägen und man sich auf einer Naturoase wiederfindet, die ihresgleichen sucht. Zurück führt die Strecke nur ein paar Höhenmeter weiter oben. Ein doppelter Genuss also.

12 Himmelreichrunde



Streckenlänge: 6596 m **Seehöhe Start/Ziel:** 938 m

auf Asphalt: 5125 m **Höchster Punkt:** 1025 m

Forstweg/Schotter: 1471 m **Tiefster Punkt:** 921 m

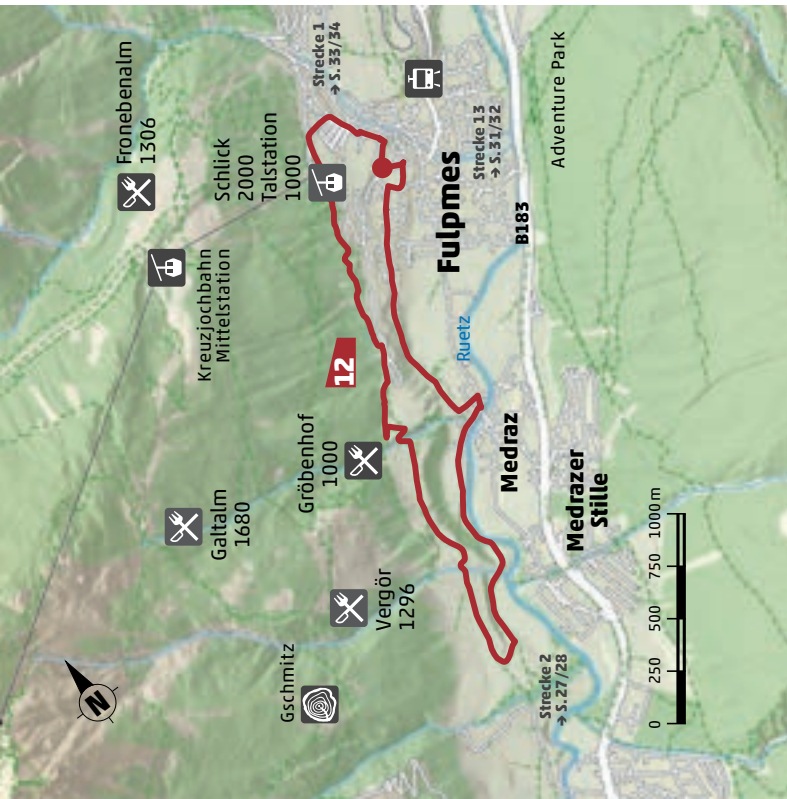
Trail: 0 m **hm bergauf/-ab:** 971/97



**6,6
km**



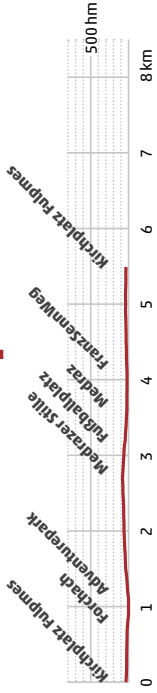
S. 30



13 Adventurepark-Runde

Zum warm werden, den Kreislauf ankurbeln oder den Kopf frei machen. Laufen ist der perfekte Sport, um am frühen Morgen in Schwung zu kommen. Bei dieser gemütlichen Runde vom Zentrum in Fulpmes über den Ortsteil Forchach zum Adventurepark (Hochseilgarten) auf der gegenüberliegenden Talseite, kann der Tag Fahrt aufnehmen und mit einer achtsamen Einheit beginnen. Die 5,5 größtenteils auf Asphalt verlaufenden Kilometer mit kaum spürbaren Höhenmetern lassen sich für alle gut bewältigen, ohne dabei gleich auszupowern. Weiteren Aktivitäten mit der ganzen Familie steht danach nichts im Wege.

13 Adventurepark-Runde



Streckenlänge: 5498 m **Seehöhe Start/Ziel:** 938 m

auf Asphalt: 3295 m **Höchster Punkt:** 985 m

Forstweg/Schotter: 2203 m **Tiefster Punkt:** 899 m

Trail: 0 m **hm bergauf/-ab:** 97/97

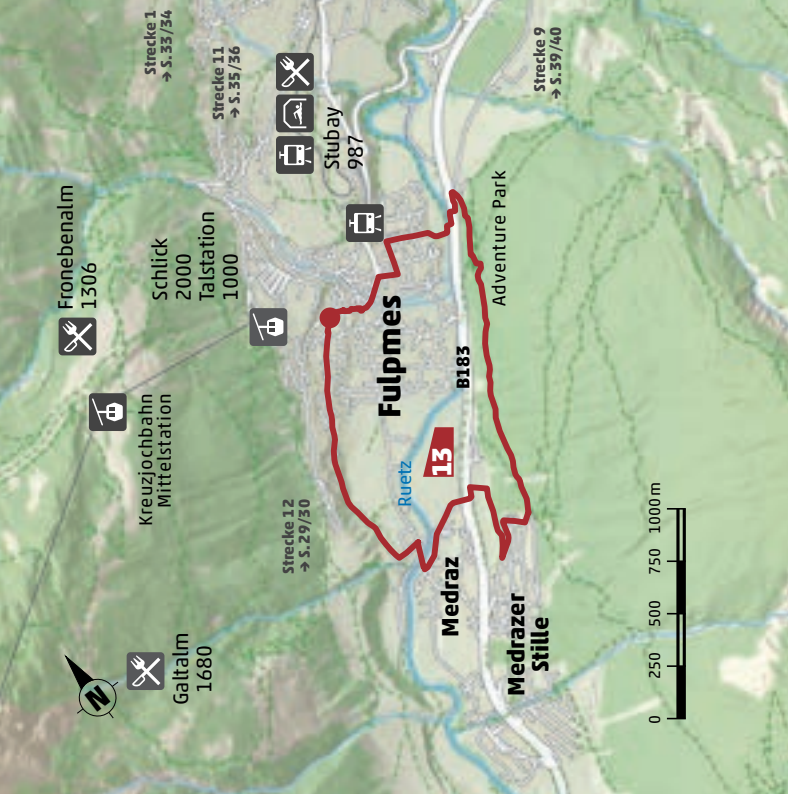
5,5 km



Mittel



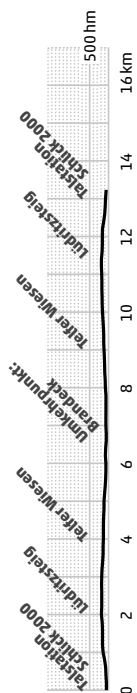
S. 32



1 Stubai Run Teil Eins

Das Stubai in Etappen laufend neu entdecken. Eine zusammenhängende Laufstrecke führt durchs gesamte Stubai, lässt Ambitionierte auf den Spuren von Profis wandeln und zeigt Einsteigern neue Ziele. Gleich auf dem ersten Abschnitt des Stubai Runs geht es von der Stubaitalbahnhof-Haltestelle Brandeck in Telfes bis zur Talstation Schlick 2000 in Fulpmes voll zur Sache. Wer sich nur diesen anspruchsvollen Teil im vorderen Stubai vornimmt, startet am besten von der Schlick 2000 talauswärts über Plöven und den Lüdritzsteig und erzielt auf dem gleichen Rückweg dabei den doppelten Trainingseffekt.

1 Stubai Run Teil Eins

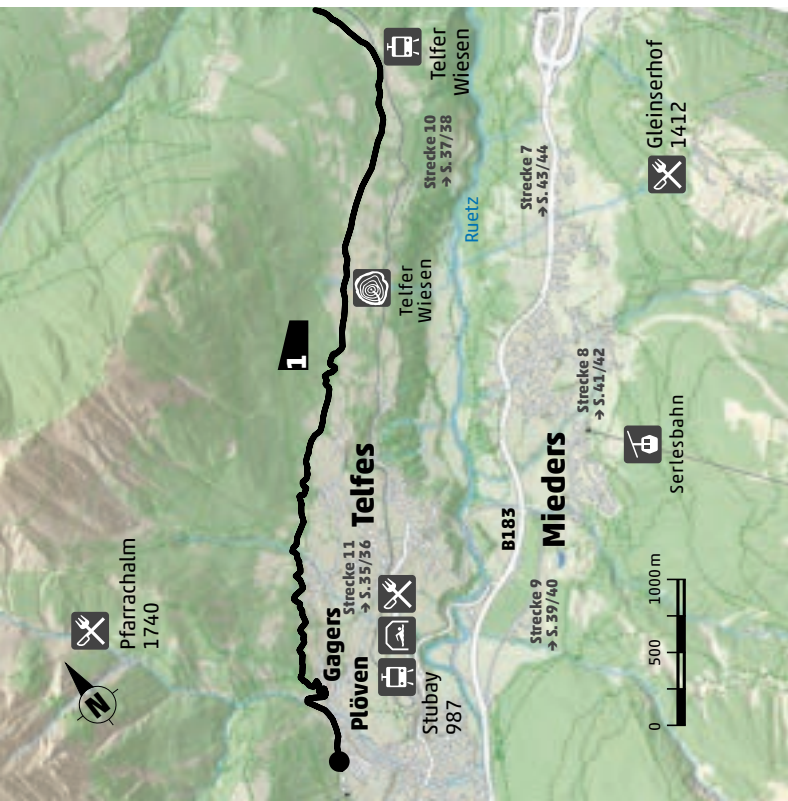


Streckenlänge: 13202 m **Seehöhe Start/Ziel:** 993 m

auf Asphalt: 1616 m **Höchster Punkt:** 1139 m

Forstweg/Schotter: 6968 m **Tiefster Punkt:** 995 m

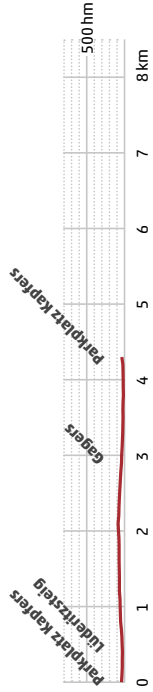
Trail: 4618 m **hm bergauf/-ab:** 321/321



11 Lüderitzsteigrunde

Einmal hineinschnuppern und dann immer wieder Spaß daran haben. Selbst für ambitionierte Läufer muss es nicht immer höher und weiter sein, sondern lockt die Schönheit der Strecke manchmal viel mehr. Während es Laufneulinge gemütlich angehen, können Konditionsstarke etwas schneller in die Runde starten. Den 180° Bogen auf den Lüdritzsteig bei der Abzweigung Stockerhof aber nicht versäumen. Denn der macht die Strecke für Läufer erst so richtig interessant. Nur vor dem Fußballplatz ist ein kurzes Stück am Fahrweg zu absolvieren, dann geht der Steig auch schon links bis oberhalb von Plöven weiter.

11 Lüderitzsteigrunde



Streckenlänge: 4318 m **Seehöhe Start/Ziel:** 1084 m

auf Asphalt: 1192 m **Höchster Punkt:** 1139 m

Forstweg/Schotter: 987 m **Tiefster Punkt:** 1063 m

Trail: 2139 m **hm bergauf/-ab:** 79/79

4,3 km



S. 36



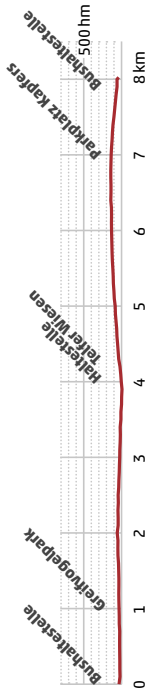
10 Telfer Wiesen Run

Mitten hinein in eine farbenprächtige und traditionelle Kulturlandschaft. Der Naturschauplatz Telfer Wiesen ist fast das ganze Jahr hindurch Erholungsraum für Einheimische wie Urlauber, denn die fruchtbaren Böden dort leuchten besonders lange in sattem Grün. Daher ist ein Lauf durch diese Lärchenwiesen immer auch eine Form des Energietankens – vom Frühjahr bis weit in den Herbst hinein. Begleitet von den warmen Sonnenstrahlen geht es größtenteils auf Schotter- und Wiesenwegen dahin. Nur die Schleife retour hat es einmal kurz in sich. Dort sind die gesamten Höhenmeter dieser Runde zu absolvieren.

37



10 Telfer Wiesen Run



Streckenlänge: 8024 m **Seehöhe Start/Ziel:** 992 m

auf Asphalt: 2510 m **Höchster Punkt:** 1084 m

Forstweg/Schotter: 4387 m **Tiefster Punkt:** 957 m

Trail: 1127 m **hm bergauf/-ab:** 146/146

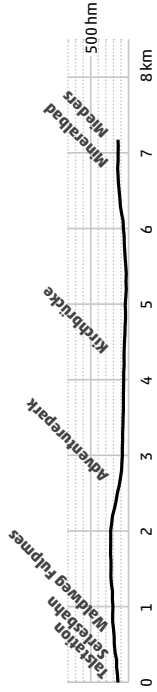
8 km



9 Kirchbrückenrunde

Geprägt von einer beeindruckenden Landschaft am Talboden entlang. Wo die Natur den Takt vorgibt, sollten sich Läufer auch mal Zeit für ihre Schönheit nehmen. Darum lieber die Körner auf dieser mittelschweren Strecke gut einteilen, um an den aussichtsreichsten Stellen noch Luft nach oben zu haben. Gleich zu Beginn geht es leicht aufwärts. Der wunderbare Trail nach Fulpmes ist aber jede Anstrengung wert und sollte auch bis zum Adventure Park genossen werden. Dort folgt dann der Abschnitt auf Asphalt, der unter der Straße hindurch, über die Brücke und entlang des Ruetz-Flusses zurückführt.

9 Kirchbrückenrunde



Streckenlänge: 7172 m **Seehöhe Start/Ziel:** 950 m

auf Asphalt: 1888 m **Höchster Punkt:** 1035 m

Forstweg/Schotter: 2148 m **Tiefster Punkt:** 906 m

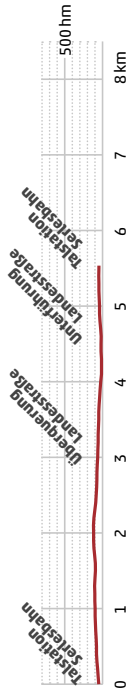
Trail: 3136 m **hm bergauf/-ab:** 172/172



8 Mieders ums Dorf Runde

Mit der Kraft der Natur in Intervallen über saftige Wiesen und in den Wald. Die Serlesbahnen in Mieders sind Ausgangs- und Endpunkt dieser Strecke, die in einem angenehmen Auf und Ab durch grüne Felder und rund ums Dorf führt. Asphalt, Schotterstraßen und Waldwege wechseln sich laufend ab und geben den Rhythmus vor. Das Tempo wählen Läufer ganz nach Lust und Laune und entscheiden somit selbst, ob es eine Genussrunde oder eine sportliche Einheit auf Zeit werden soll. Denn auf 5,54 Kilometer und 173 Höhenmeter können Puls und Herzfrequenz auch in Intervallen in die Höhe getrieben werden.

8 Mieders ums Dorf Runde



Streckenlänge: 5529 m **Seehöhe Start/Ziel:** 950 m

auf Asphalt: 3136 m **Höchster Punkt:** 1035 m

Forstweg/Schotter: 0 m **Tiefster Punkt:** 906 m

Trail: 2393 m **hm bergauf/-ab:** 176/176



5,5 km

S. 42



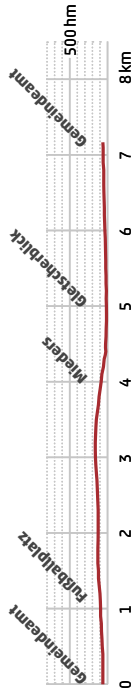
7 Schönbergrunde

Den Urlaub genießen und trotzdem im Training bleiben. Die tägliche Laufeinheit lässt sich im Stubaital perfekt in den Alltag integrieren. Egal ob morgens vor dem Besuch von Sehenswürdigkeiten oder abends zum Runterkommen nach anderen sportlichen Aktivitäten, dieser mittellange Run passt in jeden Trainings- und Freizeitplan. Von der Kirche Schönberg geht es zuerst auf Asphalt und dann durch den Wald taleinwärts Richtung Mieders. Dort angelangt lohnt sich immer ein kurzer Blick auf den mächtigen Stubaier Gletscher, der am Ende des Tales thront. Retour führt die Strecke wieder auf Asphalt.

43



7 Schönbergrunde



Streckenlänge: 7185 m **Seehöhe Start/Ziel:** 1012 m

auf Asphalt: 4819 m **Höchster Punkt:** 1117 m

Forstweg/Schotter: 2366 m **Tiefster Punkt:** 956 m

Trail: 0 m **hm bergauf/-ab:** 163/163

7,2 km



S. 44



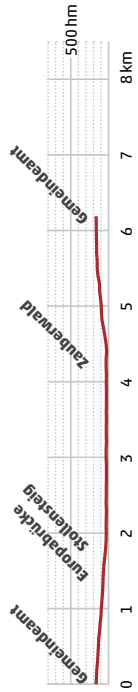
6 Stollensteigtour

Eine sportliche Herausforderung für technisch versierte Läufer. Wer sich diese Strecke vornimmt, hat bereits Erfahrung im Trailrunning und verfügt über eine gute Ausdauer. Nur am Anfang und am Ende geht sie über Asphalt, ansonsten warten schattige Waldtrails und Forststraßen. Der Stollensteig wurde ursprünglich als Wartungspfad für ein Kraftwerk zur Stromversorgung der Stubaitalbahn gebaut. Heute führt der Trail Wanderer und Läufer taleinwärts durch eine stille Waldlandschaft. Konditionell fordernd und auch technisch anspruchsvoll weckt diese Route bei ambitionierten Läufern die Lust nach mehr.

45



6 Stollensteigtour



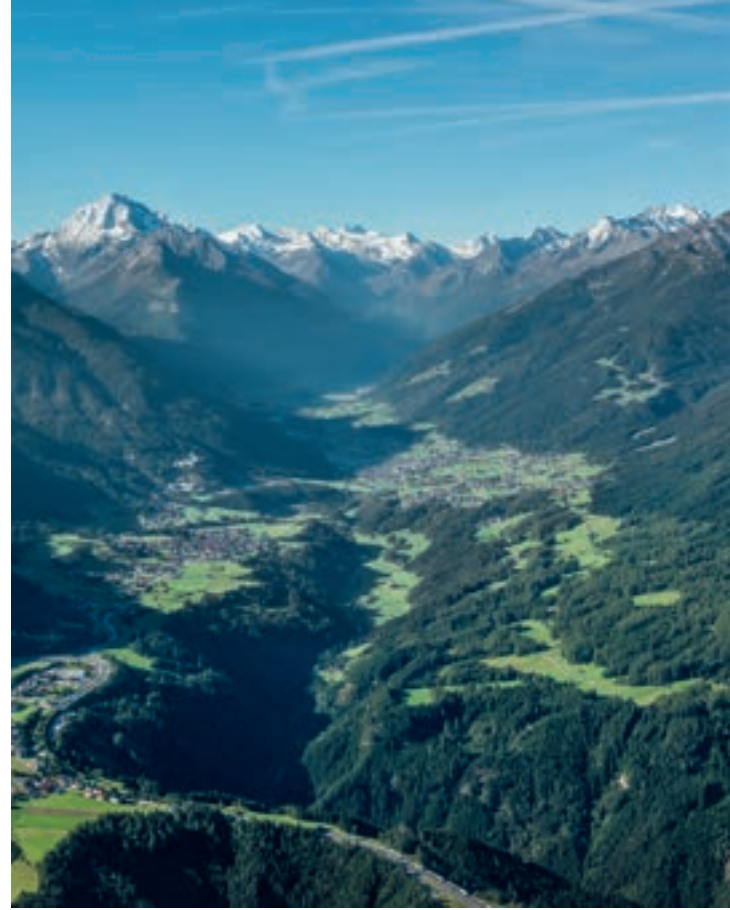
Streckenlänge: 6193 m **Seehöhe Start/Ziel:** 1012 m

auf Asphalt: 2343 m **Höchster Punkt:** 1012 m

Forstweg/Schotter: 148 m **Tiefster Punkt:** 873 m

Trail: 3702 m **hm bergauf/-ab:** 141/141

6,2 km

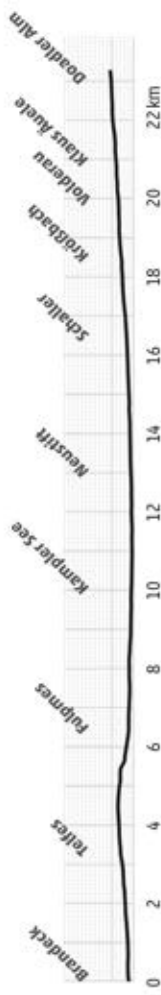


Stubai Run X-Large

Mit Ambitionen eine einzigartige Herausforderung meistern. Nichts für müde Beine ist dieser durchgängige Lauf vom Anfang des Tals bis zur Doadler Alm, wo kurz danach die Auffahrt auf den Stubai Gletscher beginnt. Auch wenn die insgesamt 430 hm keinen guten Läufer abschrecken, so haben es die 23,3 km entlang des Stubai Talbodens doch in sich. Viele Auf und Abs machen die Strecke herausfordernd und anspruchsvoll. Für alle, die ein größeres sportliches Ziel verfolgen, ist der Halbmarathon aber jede Anstrengung wert. Alle anderen können den Stubai Run auch in bis zu 5 Etappen angehen.



16 Stubai Run X-Large



Streckenlänge: 23325 m **Seehöhe Start/Ziel:** 1000 m

auf Asphalt: 12515 m **Höchster Punkt:** 1211 m

Forstweg/Schotter: 8680 m **Tiefster Punkt:** 962 m

Trail: 2130 m **hm bergauf/-ab:** 430/221



**23,3
km**



Über Stock und Stein

Auf grobem
Untergrund und
über Hindernisse
bekommt das
Laufen eine ganz
neue Dimension.



Es dient dabei nicht mehr nur der Kondition und Ausdauer, sondern fördert auch Koordination und Konzentration. Beim Trailrunning werden mehr Muskelgruppen beansprucht als beim Laufen auf Asphalt- oder Schotterwegen. Zudem heben wechselndes Terrain und landschaftliche Vielfalt den Abenteuer- und Erlebnisfaktor.

Das Stubai ist dank seiner Bergwelt, den vielen Almen und Naturschauplätzen ein Eldorado für Trailrunner in allen Leistungsstufen. Abwechslungsreiche Strecken führen über Wald- und Wiesenwege, Steinpfade und Treppensteige zu den aussichtsreichsten Orten des Tales.



Wildewasser Trail

Durch das ganze Tal bahnt sich das Wasser seinen Weg. Ihm zu folgen ist mehr als nur eine erfrischende Angelegenheit. Am Wilden Wasser läuft es sich auf einem breiten Trail für Anfänger oder nebeneinander

genussvoll bis zur Grawa Alm, wo die herabfallenden Massen des Wasserfalles für ein optisches Spektakel sowie gesundheitsfördernden Sprühnebel sorgen.

Streckenlänge: 9,2 km **Tiefster Punkt:** 1200 m
Seehöhe Start: 1200 m **hm bergauf:** 444 m
Seehöhe Ziel: 1539 m **hm bergab:** 97 m
Höchster Punkt: 1539 m **Schwierigkeit:** leicht



Gloatsteig Trail

Mit dem Tosen des Schlickerbaches als Begleiter beginnen, dazwischen die Höllenleiter auf vielen Stufen bergab laufen, um danach das Panorama beim Auf und Ab zu genießen. Es fehlt an nichts auf

diesem Trailrun, auch nicht am knackigen Anstieg aufs Halsl. Selbst der Abstieg über den Hirtensteig nach Plöven kann noch einmal bei trittsicheren Trailrunnern punkten.

Streckenlänge: 16,3 km **Tiefster Punkt:** 985 m
Seehöhe Start: 993 m **hm bergauf:** 1200 m
Seehöhe Ziel: 993 m **hm bergab:** 1200 m
Höchster Punkt: 2001 m **Schwierigkeit:** schwer



Waldraster Jöchl Trail

Am Fuße der Serles – der markanten Felspyramide – führt eine wunderschöne Waldroute über den Miederer Berg zum Waldraster Jöchl. Den höchsten Punkt auf diesem an heißen Tagen sehr

beliebten Run markiert ein Gipfelkreuz. Nach erfrischendem Wasser aus dem Klosterbrunnen und einer Einkehr im Berggasthof Sonnenstein schließt sich die Runde wieder an der Talstation.

Streckenlänge: 14,5 km **Tiefster Punkt:** 950 m
Seehöhe Start: 950 m **hm bergauf:** 986 m
Seehöhe Ziel: 950 m **hm bergab:** 986 m
Höchster Punkt: 1874 m **Schwierigkeit:** mittel



Milderer Almen Trail

Vielseitigkeit und Abwechslung zeichnen diese Strecke vom Freizeitzentrum Neustift über vier Almen und zwei Naturschauplätze sowie ein Teilstück der Berglauf und Trailrun WM aus.

Teilweise technisch anspruchsvolle Passagen über Wurzeln und Steine folgen auf Asphalt, Forstwege und Waldboden. Aussichtsreiche Abschnitte belohnen für die Mühen der Anstiege.

Streckenlänge: 20,7 km **Tiefster Punkt:** 979 m
Seehöhe Start: 979 m **hm bergauf:** 1563 m
Seehöhe Ziel: 979 m **hm bergab:** 1563 m
Höchster Punkt: 2261 m **Schwierigkeit:** schwer

Stubai Vertical



Auf den Spuren der Champions

Diese reine Berglaufstrecke fordert selbst die Profis unter den Trailrunnern. Als "Vertical Uphill Race" der „World Mountain and Trail Running Championships 2023“ muss sie einer Weltmeisterschaft würdig sein, und dementsprechend anspruchsvoll ist sie auch. Amateure sollten sich daher besser gut vorbereiten, wenn sie den Weltbesten nacheifern und Kraft sowie Ausdauer testen möchten.

Aussichtreiche Belohnung für einen Kräfte raubenden Anstieg Vom Dorfplatz über die Autenalm zur Elferhütte lautet die Ansage. Und dabei sind die steilen Serpentinien durch den Wald noch nicht die größte Herausforderung. Auch der Trail von der Alm zur Bergstation ist mit Technik und Kondition machbar. Der Schlussanstieg über die Skipiste zur Elferhütte aber hat es in sich. Er ist gnadenlos.

Streckenlänge: 7,2 km

Seehöhe Start: 985 m

Seehöhe Ziel: 2004 m

Höchster Punkt: 2004 m

Tiefster Punkt: 985 m

hm bergauf: 1024 m

hm bergab: 5 m

Schwierigkeit: Mittel



Stubai Ultra Trail

In höchstem Maße fordernd, extrem und äußerst anspruchsvoll – die Bezeichnung „Ultra“ in diesem Trailrun prophezeit schon die zu erwartende Härte. Das Zentrum von Neustift bildet Start- und Zielpunkt der fünf Bewerbe, bei welchen Profis und Hobbyläufer über Naturschauplätze, aussichtsreiche Gipfel und wunderschöne Trails das ganze Stubaital erkunden.

Das einmalige Abenteuer des Stubai Ultra Trails kann jeder gut trainierte Läufer angehen. Mit fünf verschiedenen Distanzen ist für Jeden das Passende dabei, erlebe die atemberaubenden Trails, ehe du dich im Zielbereich mitten im Dorf von der Masse bejubeln lassen kannst.



- **Stubai 100:** 101 km, 5800 hm, schwer
- **Stubai Ultra:** 57 km, 4200 hm, schwer
- **Stubai Classic:** 31 km, 2300 hm, schwer
- **Stubai Express:** 23 km, 1240 hm, mittelschwer
- **Stubai Sonnenseit'n Trail:** 14 km, 700 hm, leicht



Anhang

Sportshops

in Neustift:

- Intersport Martin
Franz-Senn-Straße 88
6167 Neustift
+43 5226 23045
www.intersport-martin.at
- Sport Stubai
Stubaitalstraße 62
6167 Neustift
+43 5226 30288
www.sport-stubai.com
- Schönherr Sport & Mode
Stubaitalstraße 79
6167 Neustift
+43 5226 369043
www.schoenherr.cc
- Sport Hofer
Dorf 13, 6167 Neustift
+43 5226 2428
www.hofer-sport-2000.at

in Fulpmes:

- HP-Sports
Talstation Schlick 2000
6166 Fulpmes
+43 664 4765650
www.hp-sports.at

- Intersport Pittl
Tschaffinis 26
+43 5225 64115
www.intersport-pittl.at
- Sport Denifl
Industriezone C10
6166 Fulpmes
+43 5225 62281
www.sportshop-denifl.com

in Telfes:

- Sport Resch
Lange Gasse 2, 6165 Telfes
+43 5225 62306
resch@sport2000.at

Freizeitzentren

- Freizeitcenter StuBay
Bade- und Saunaparadies
Landesstraße 1
6165 Telfes
+43 5225 62666
info@stubay.at

Freibäder, Seen

- Miederer Badl
Wiesel 3
6142 Mieders
- Gesundheitssee Milders
Franz-Senn-Straße 170
6167 Neustift
- Landschaftssee
Kampler See
Stubaitalstraße 22
6167 Neustift

Apotheken

- St. Georg Apotheke
Dorf 30, 6167 Neustift
+43 5226 3100
- Stubaital Apotheke
Waldrasterstr. 12
6166 Fulpmes
+43 5225 62070
- Apotheke zur Serles
Schmelzgasse 2
6142 Mieders
+43 5225 63030

Ärzte

- Dr. Turkonje
(Allgemeinmedizin)
Dorf 32, 6167 Neustift
+43 5226 30053
- Dr. Gleirscher
(Allgemeinmedizin)
Stubaitalstraße 104
6167 Neustift
+43 5226 2737
- Dr. Lugmayr/Dr. Ranalter
(Sportmedizin)
Scheibe 39, 6167 Neustift
+43 5226 2214
- Dr. Somavilla
(Allgemein, Orthop.)
Riehlstraße 32b
6166 Fulpmes
+43 5225 62257
- Dr. Gritsch (Innere Medizin)
Riehlstraße 3
6166 Fulpmes
+43 5225 65286
- Dr. Leitgeb
(Allgemeinmed., WA)
Lange Gasse 24
6165 Telfes
+43 5225 63823-1
- Dr. Nagiller
(Allgemeinmedizin)
Mieders
+43 5226 2973



Keine Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben.

Die Verantwortlichen übernehmen keine Haftung für die Beschaffenheit von Wegen und Routen sowie jegliche Unfälle.

Impressum

- Herausgeber:
Tourismusverband
Stubai Tirol
- Redaktion: Irene Walser
- Layout und Grafiken:
Atelier Christian Mariacher
- Kartografie: Pindar
Creative (mit Copernicus,
OpenStreetMap contributors)
und Atelier Mariacher
- Druck: Alpina Druck
- Fotos:
Christian Penning,
Philipp Reiter, TVB Stubai,
Andre Schönherr, istock-
photo.com (egal [sic],
scisettialfio, SrdjanPav,
UfukSaracoglu)



Zeichenerklärung

Einfach und selbsterklärend
begleiten Sie nachfolgende Symbole
durch die zahlreichen Lauf-
Möglichkeiten im Stubaital.

.....

Was die Symbole bedeuten:

	Naturschauplatz		leichte Strecke
	Haltestelle Tram		mittlere Strecke
	Seilbahn		schwere Strecke
	Restaurant		Trail
	Parkplatz		Routennummer
	Toilette		

Sicherheit

.....

Richtige Ausrüstung beim Trailrunning:

- Trailrunning-Schuhe mit Profilsohle
- Bequeme, atmungsaktive Bekleidung
- Mobiltelefon
- Bei längeren Trails nach Bedarf: kleiner Rucksack mit Getränk & Verpflegung, Witterungsschutz, Erste-Hilfe-Paket

Notrufnummern in Österreich:

Feuerwehr 122
Polizei 133 Rettung 144
Alpinnotruf 140
Europäischer Notruf 112

TVB STUBAI TIROL

Stubaitalhaus, Dorf 3
6167 Neustift i. St., Austria
T +43 (0) 50 18 81-0
F +43 (0) 50 18 81-199
info@stubai.at

stubai.at

stubai

schönstes Tal.