





Übersicht KitzRunning	:: 6
Strecken KitzRunning	:: 12
Mythos Kitzbüheler Horn	:: 22
Strecken KitzRunning Jochberg	:: 32
Wanderparadies Kitzbühel	:: 42
Weitere Angebote	:: 44
Streckenplan & Trainingstagebuch	:: Heftmitte

## **KitzRunning.**

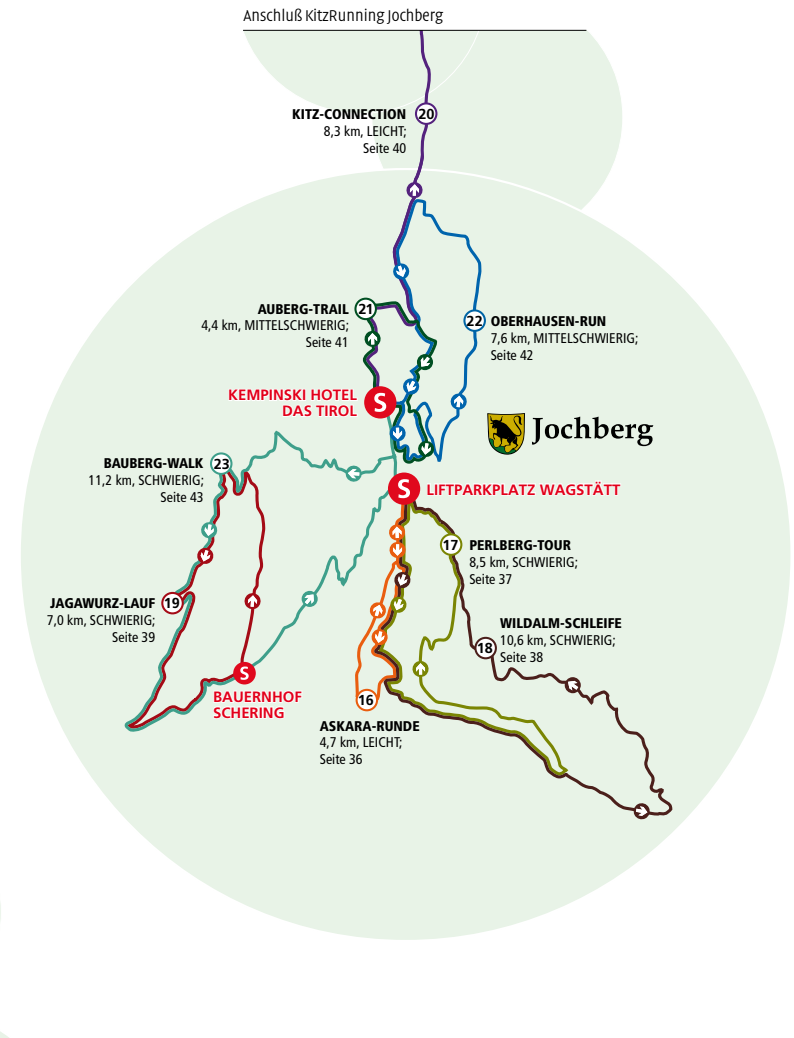
Ein Leben in Bewegung.

170 Kilometer, 23 Strecken, 11 Startpunkte - die Eckdaten eines Lauf- und Nordic Walking Paradieses, das seinesgleichen sucht. Ausgewogene Rundstrecken mit unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden laden Gäste und Einheimische ein, die traumhafte Landschaft rund um Kitzbühel zu erkunden.



## Streckenübersicht.

Um Ihr Lauf- oder Nordic Walking Erlebnis in Kitzbühel bequem zu planen, finden Sie in der Mitte der Broschüre einen detaillierten Übersichtsplan zum Herausnehmen, sowie Ihr ganz persönliches Trainingstagebuch.



# Laufen und Walken in Kitzbühel.

KitzRunning setzt auf die einzigartige und aussergewöhnliche Landschaft Kitzbühels, um Ihr Erlebnis zu maximieren. Streckenschwerpunkte bilden das Gebiet rund um den Schwarzsee mit der angrenzenden eindrucksvollen Hügellandschaft „Bichlach“, sowie die wunderbare Gegend entlang der Kitzbüheler Ache und die neu gestaltete Laufregion Jochberg im Süden Kitzbühels.

Ausserdem ergänzen Berglaufstrecken auf die berühmten Gipfel Hahnenkamm und Kitzbüheler Horn das Angebot an prämierten Strecken. Vom Einsteiger bis zum sportlich Ambitionierten kommen hier alle Bewegungshungrigen voll auf ihre Kosten.



# Leitsystem und Klassifikation.






Spezielles Leitsystem zur Tempo- und Pulskontrolle.

Damit jeder problemlos die ideale Strecke für sich persönlich finden kann, sind die Strecken mit dem *Laufland Tirol* Leitsystem für Lauf-, Berglauf- und Nordic Walkingstrecken ausgestattet. Das eigens entwickelte *2-Tafel-System*, bestehend aus Richtungs- und Distanztafeln, vermittelt Informationen zu Richtung, Streckenlänge und Streckenschwierigkeit und weist exakt die gelaufenen Kilometerabschnitte aus. So kann jede/r LäuferIn oder Nordic Walker z.B. die Einhaltung seiner individuellen Tempo- und Pulsvorgaben aus den medizinischen Check-Ups sofort selbst kontrollieren.



Klassifikation der Lauf- und Nordic Walkingstrecken.

Die Strecken in Kitzbühel und Jochberg erfüllen die *Laufland Tirol* Richtlinien der Tiroler Landesregierung und der Tirol Werbung. Dies garantiert Ihnen qualitätsvolle Strecken, die von Experten ausgesucht, geprüft, markiert und entsprechend klassifiziert wurden.

-  **blauer Richtungspfeil + Piktogramme = LEICHT**  
flach verlaufende Strecke, die vor allem für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene geeignet ist
-  **roter Richtungspfeil + Piktogramme = MITTELSCHWIERIG**  
leicht kupierte Strecke, die sich vor allem an fortgeschrittene und leistungsorientierte LäuferInnen und Nordic Walker richten
-  **schwarzer Richtungspfeil + Piktogramme = SCHWIERIG**  
anspruchsvoll kupierte Strecke vor allem für fortgeschrittene und leistungsorientierte LäuferInnen und Nordic Walker mit entsprechenden Ansprüchen an ihre Trainingsstrecken
-  **grauer Richtungspfeil + Piktogramme**  
nicht klassifizierte Lauf- und Nordic Walkingstrecke
-  **als Winterstrecke geeignet**



A woman is captured in mid-stride, running on a gravel path. She is wearing a white sports bra and black shorts. The background features a lush green valley with a dense forest of evergreen trees and rolling mountains under a clear blue sky. The overall scene conveys a sense of outdoor fitness and natural beauty.

Auf die Plätze,  
fertig, los!



:: Start **Schwarzsee** :: Streckenlänge **2,5 km** :: Höhenmeter **17m** :: Schwierigkeit **leicht**

## Schwarzsee-Runde

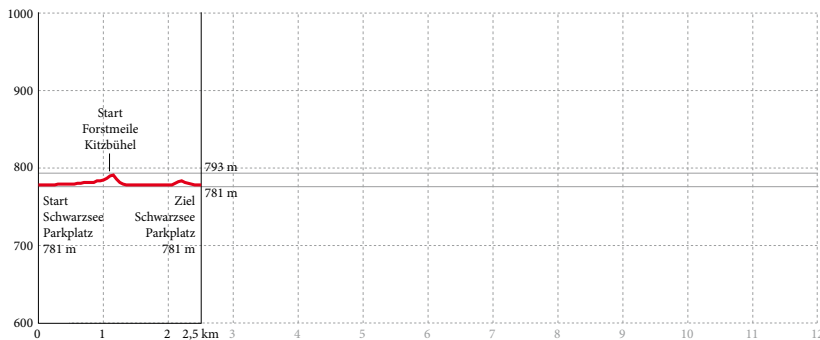


Kurze, sehr beliebte Lauf- und Nordic Walking-Rundstrecke um einen der schönsten Moorseen im Alpenraum.

Die Schwarzsee-Runde startet vom Parkplatz Schwarzsee nach Osten entlang des Sees zuerst auf Asphalt, bald auf geschotterten Wiesen- und Waldwegen. Nach etwa 1 km erreicht man die Kitzbüheler Forstmeile, die mit abwechslungsreichen Übungen zum Training einlädt. Kurz danach führt der Weg dann direkt entlang des Wassers, teils auf Holzstegen, teils auf Kieswegen durch die traumhafte Moor-seelandschaft. Entlang des Westufers und über einen angrenzenden Hügel geht's zurück zum Ausgangspunkt.

**Untergrund:** Wald- und Wiesenwege, Asphalt, Holzstege

▶ 2471 m ▲ 17 m △ 9 m ⚡ 6 % ◌▲ 7 m/km ◌ ⚡ 0,5 % ● 793 m ○ 781 m



▶ Streckenlänge in Meter ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter  
△ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter ⚡ maximale Steigung in Prozent



:: Start **Schwarzsee** :: Streckenlänge **4,5 km** :: Höhenmeter **51 m** :: Schwierigkeit **leicht**

## Münichau-Walk

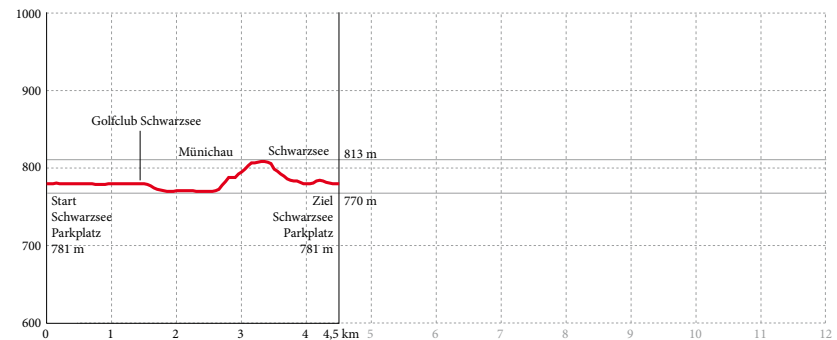


Kurze flache Runde, die man gern auch 2x hintereinander läuft.

Die Runde verläuft vom Parkplatz Schwarzsee startend, entlang der Bahn nach Westen, wo sie die traumhafte Golfanlage des Golfclubs Kitzbühel-Schwarzsee quert. Weiterhin flach führt die Strecke nach Münichau, wo sie nach Passieren von Schloss Münichau in den Wald führt. Nach einem kurzen Anstieg erreicht man über sanfte Waldwege den Schwarzsee und kurz darauf wieder den Ausgangspunkt.

**Untergrund:** Asphalt, Waldwege

▶ 4504 m ▲ 51 m △ 23 m ⚡ 12 % ◌▲ 11 m/km ◌ ⚡ 1 % ● 813 m ○ 770 m



◌▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km ● höchster Punkt  
◌ ⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent ○ niedrigster Punkt





:: Start **Schwarzsee** :: Streckenlänge **8,9 km** :: Höhenmeter **149 m** :: Schwierigkeit **mittelschwierig**

## Steuerberg-Lauf

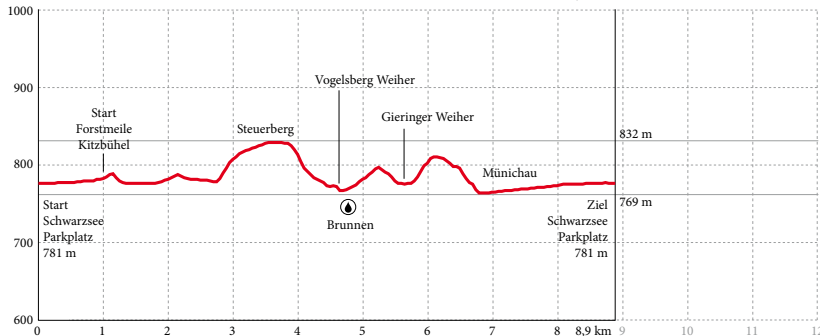


Mittellange Strecke durch die Hügellandschaft des Bichlach entlang dreier wunderschöner Seen.

Bis zum Nordufer des Schwarzsees verläuft die Strecke parallel zur Schwarzsee-Runde, zieht dann aber Richtung Osten zum Steuerberg, den man über einen Waldsteig in einigen Serpentinien erreicht. Den flachen Rücken des Steuerbergs folgend führt der Weg hinunter zum Vogelsberg Weiher und von dort weiter zum Gieringer Weiher, der im Sommer auch zum Baden einlädt (Waldbad Gieringer Weiher – Hunde sind hier erlaubt!). Nach einem kurzen Anstieg zum Weiler Giering führt die Strecke hinunter nach Münichau und von dort zurück zum Ausgangspunkt beim Schwarzsee.

**Untergrund:** Wald- und Wiesenwege, Asphalt, Waldsteige

▶ 8882 m ▲ 149 m △ 45 m ≧ 14 % ◊▲ 17 m/km ◊ ≧ 0,7 % ● 832 m ○ 769 m



▶ Streckenlänge in Meter ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter ≧ maximale Steigung in Prozent



:: Start **Schwarzsee** :: Streckenlänge **11,6 km** :: Höhenmeter **245 m** :: Schwierigkeit **schwierig**

## Reither-Trail

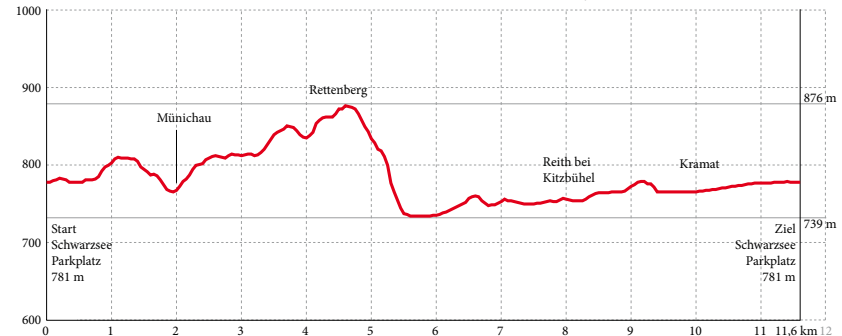


Lange, abwechslungsreiche und landschaftlich wunderschöne Runde, für die aber Kondition und Trittsicherheit nötig sind.

Die sehr abwechslungsreiche Rundstrecke startet vom Schwarzsee Richtung Norden und führt zuerst durch die Hügellandschaft Bichlach, wo in wechselnder Steilheit mehrere Hügel - immer mit Blickrichtung auf das eindrucksvolle Bergmassiv des Wilden Kaisers - zu bewältigen sind. Nach kurzem, steilem Abstieg überquert die Route die Reither Ache und führt mit wenig Höhenänderung über wunderbare Wald- und Wiesenwege, die Ortschaft Reith querend, zurück zum Ausgangspunkt.

**Untergrund:** Wald- und Wiesenwege, schmale Steige, Asphalt

▶ 11627 m ▲ 245 m △ 43 m ≧ 22 % ◊▲ 21 m/km ◊ ≧ 1,2 % ● 876 m ○ 739 m



◊▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km ● höchster Punkt ◊ ≧ durchschnittliche Steigung in Prozent ○ niedrigster Punkt



:: Start **Pfarrau** :: Streckenlänge **4,1 km** :: Höhenmeter **28 m** :: Schwierigkeit **leicht**

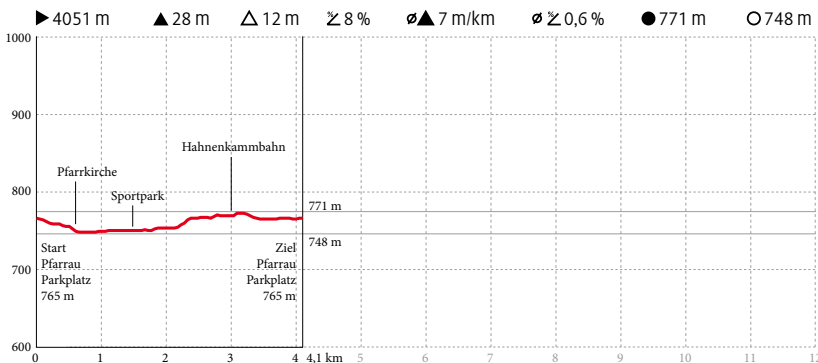
## Stadtrunde



Kurze, zentrale Verbindungsstrecke im KitzRunning-Netz, die auch als Einzelstrecke einigese zu bieten hat.

Vom Parkplatz Pfarrau führt die Stadtrunde im Uhrzeigersinn rund um die gesamte Kitzbüheler Innenstadt. Man erreicht dabei die beiden weiteren KitzRunning Ausgangspunkte Achenpromenade | Sportpark sowie Hahnenkammbahn-Talstation, und hat so die Möglichkeit auf einer der dort startenden Strecken weiter zu laufen | walken. Eine ideale Strecke auch für alle, die selbst bei Schnee oder Dunkelheit noch „eine kurze Runde drehen“ möchten.

**Untergrund:** Asphalt



▶ Streckenlänge in Meter  
▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter  
△ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter  
∑ maximale Steigung in Prozent



:: Start **Pfarrau** :: Streckenlänge **5,3 km** :: Höhenmeter **166 m** :: Schwierigkeit **mittelschwierig**

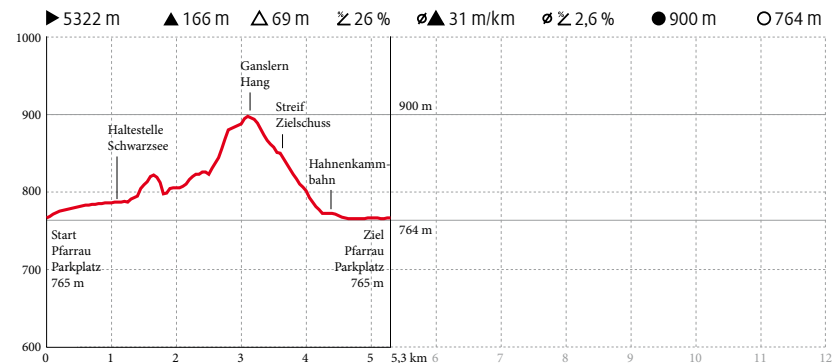
## Ganslern-Runde



Mittellange, mittelschwierige Runde über die berühmten Kitzbüheler Weltcup-Skipisten.

Vom Parkplatz Pfarrau startet die Runde flach nach Westen Richtung Schwarzsee. Bei der Zugstation Schwarzsee kreuzt die Strecke die Bahn sowie die Bundesstraße und führt immer im Wald bzw. am Waldrand in wechselndem Auf und Ab Richtung Osten. Nach einem kurzen Steilstück gelangt man auf die freien Wiesen im Zielhang der legendären Streif-Abfahrt, die man weiterhin Richtung Osten quert. Weiter geht's hinunter zur Hahnenkammbahn-Talstation und das letzte Stück parallel zur Stadtrunde zurück zum Ausgangspunkt.

**Untergrund:** Asphalt, Waldwege



∅▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km  
∅∑ durchschnittliche Steigung in Prozent  
● höchster Punkt  
○ niedrigster Punkt





:: Start **Pfarrau** :: Streckenlänge **7,2 km** :: Höhenmeter **176 m** :: Schwierigkeit **schwierig**

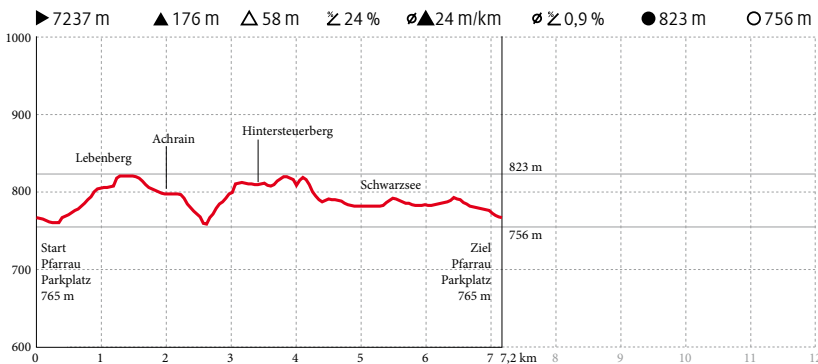
## Achrain-Pfad



Stadt – Land – See, eine Runde, die wirklich alles zu bieten hat.

Vom Parkplatz Pfarrau führt die Strecke ein kurzes Stück stadteinwärts. Bei der Pfarrkirche geht's links, am Fuße des Lebenbergs, hinauf zum Weiler Achrain. Über sonnige Wiesen und schattige Waldabschnitte führt der Weg in wechselnder Steigung und abwechslungsreichem Gefälle westlich des Steuerbergs in einer weiten Schleife zum Schwarzsee, und an dessen Ostseite entlang. Von dort verläuft die Strecke flach über herrliche Wiesen geradewegs zurück zum Ausgangspunkt.

**Untergrund:** Forststraßen, Wald- und Wiesenwege, Asphalt



▶ Streckenlänge in Meter   ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter  
 △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter   ≧ maximale Steigung in Prozent



:: Start **Talstation** :: Streckenlänge **4,9 km** :: Höhenmeter **876 m** :: Schwierigkeit **mittelschwierig**

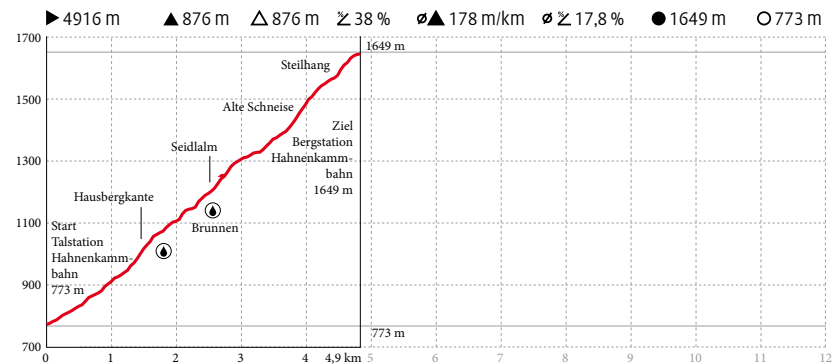
## Streifweg



Harter Berglauf für topfitte Sportler entlang der härtesten Abfahrt der Welt.

Vom Ausgangspunkt Hahnenkammbahn-Talstation startet man Richtung Süd-Westen. Entlang der klassischen Streif-Abfahrt passiert man die allseits bekannten Streckenabschnitte Hausbergkante und Lärchenschuss und gelangt auf schmalen, teils sehr steilen Bergpfaden hinauf zur Seidlalm. Nach dem Seidlalm-Sprung führt die Strecke etwas flacher parallel zur alten Schneise, dann aber wieder sehr steil über den Steilhang hinauf zur Mausefalle und schließlich zum Zielpunkt bei der Hahnenkammbahn-Bergstation.

**Untergrund:** Wald-, Bergsteige, Asphalt



◌▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km   ● höchster Punkt  
 ◌ ≧ durchschnittliche Steigung in Prozent   ○ niedrigster Punkt



:: Start **Talstation** :: Streckenlänge **8,5 km** :: Höhenmeter **890 m** :: Schwierigkeit **mittel(schwierig)**

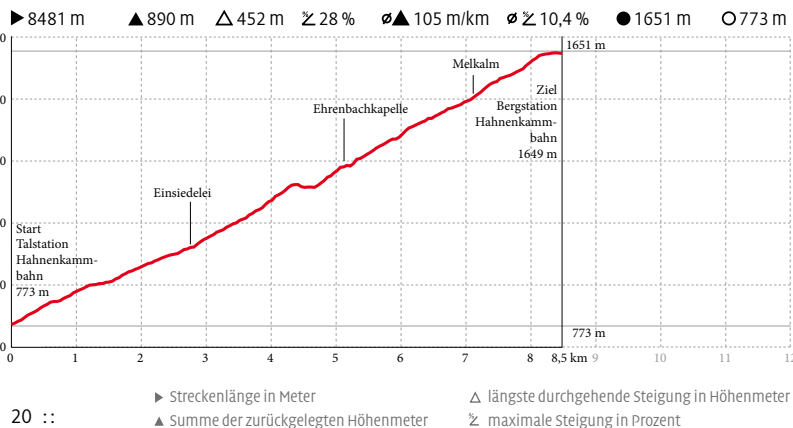
## Hahnenkamm-Trophy



Nicht allzu steiler, dafür langer Berglauf entlang des Ehrenbachs auf den Hahnenkamm

Vom Ausgangspunkt bei der Hahnenkammbahn zuerst parallel zur Streifweg Strecke, bald aber nach Südosten führt diese Berglaufstrecke auf Forstwegen oberhalb der idyllisch gelegenen Einsiedelei Richtung Ehrenbach. Weiter verläuft sie immer oberhalb des Bachs - größtenteils im Wald - vorbei an der Ehrenbachkapelle bis hinauf zur Melkalm. Über freie Almwiesen gelangt man Richtung Norden zum Zielpunkt bei der Bergstation der Hahnenkammbahn.

**Untergrund:** Forstwege, Asphalt



:: Start **Bergstation** :: Streckenlänge **3,5 km** :: Höhenmeter **161 m** :: Schwierigkeit **mittelschwierig**

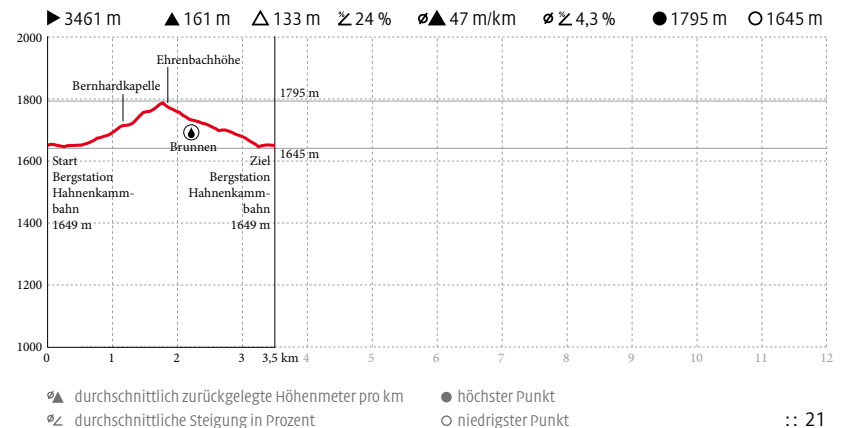
## Panorama-Höhenweg



Einmalige Runde mit atemberaubendem Panoramarundblick und architektonischen Highlights von Alfons Walde in Höhen zwischen 1.650 und 1.800 m

Von der Bergstation der Hahnenkammbahn führt die wunderbare Höhenrundstrecke vorbei am Starthaus der Hahnenkamm-Abfahrt am nordwestlichen Rand des Hahnenkamms hinüber zur Ehrenbachhöhe. Dabei passiert man die hübsche Bernhard-Kapelle, sowie nach einem kurzen Steilstück den idyllisch gelegenen Speichersee. Bei der Bergstation der Fleckalmbahn dreht man in einer kleinen Schleife um und gelangt nun auf der anderen Seite zurück zum Ausgangspunkt.

**Untergrund:** breite Schotterwege





:: Start **Höglern** :: Streckenlänge **9,5 km** :: Höhenmeter **1210 m** :: Schwierigkeit **schwierig**

## Kitzbüheler Horn

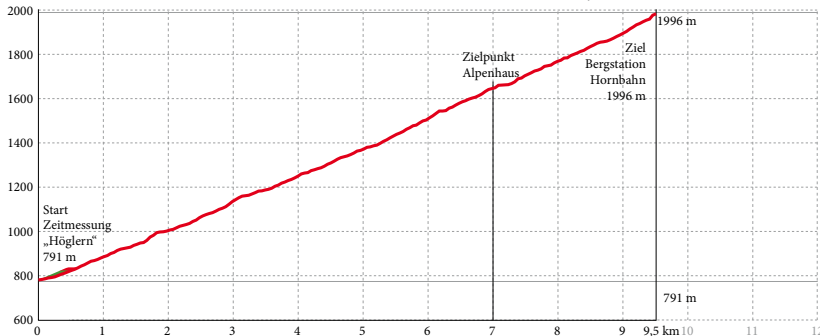


Mit 1.200 Höhenmetern (zum Alpenhaus 865 Hm)  
sehr anspruchsvoller Berglauf auf den Kitzbüheler Hausberg.

Entlang der asphaltierten (Maut)-Straße führt die Strecke in durchgehender Steilheit und in unzähligen Kurven und Kehren auf den Hausberg der KitzbühelerInnen. In vielen legendären Lauf- und Radrennen haben sich Sportler auf dieser anspruchsvollen Bergstrecke miteinander gemessen. Nach 7 km erreicht man das Alpenhaus, Ziel vieler dieser Rennen. Wer noch nicht genug hat, kann noch weiter zum Gipfel bis auf eine Höhe von 1.996 m laufen. Zurück ins Tal gelangt man von beiden Zielpunkten bequem mit der Hornbahn (geöffnet Mitte Mai bis Anfang Oktober).

**Untergrund:** Asphalt

▶ 9473 m ▲ 1210 m △ 1210 m ⚡ 36 % ◌▲ 128 m/km ◌ ⚡ 12,8 % ● 1996 m ○ 791 m



▶ Streckenlänge in Meter ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter ⚡ maximale Steigung in Prozent



## Kitzbüheler Horn

### Der steilste Radberg Österreichs.

Das „Horn“ ist legendär. Mit Steigungen bis 22,3 % ist es der steilste Radberg Österreichs. Jedes Jahr stürmen etwa 10.000 HobbyradfahrerInnen den Berg, der in Österreich in puncto Popularität nur mit dem Großglockner vergleichbar ist.

Die Panoramastraße gilt als eine der schwierigsten Bergstraßen weltweit. Die durchgehende extreme Steigung von bis zu 22,3% sorgt gepaart mit der sonnenexponierten Lage für dieses Superlativ. Bis zum Alpenhaus müssen 865 Höhenmeter, 18 Kehren und eine Streckenlänge von 7,1 km bewältigt werden. Die Tiroler Radlegende Georg Totschnig beschreibt die berühmte Bergstraße so: „Das Kitzbüheler Horn ist einer der schwierigsten Anstiege im internationalen Radsport – vergleichbar mit Alpe d’Huez!“

Messen Sie sich mit den Besten, nutzen Sie unsere Zeitmessanlage und tragen sich in die Jahresrangliste ein. Übrigens: Der Streckenrekord stammt aus dem Jahr 2007. Der Radprofi Tommy Rohregger pedalierter im Rahmen der Int. Österreich-Rundfahrt in exakt 28 Minuten und 24 Sekunden zum Alpenhaus. Seine Übersetzung: 39/27.



# Messen Sie sich mit den Stars!

Auf einer der legendärsten Bergstraßen der Alpen ist seit Sommer 2009 eine permanente Zeitnehmung installiert. Die Distanz vom Startpunkt „Höglern“ (791 m) knapp oberhalb des Römerwegs bis zum Alpenhaus (1.666 m) wird von den weltbesten Radfahrern und Läufern in etwa 30 Minuten bewältigt. Hobbyathleten brauchen mindestens 50 Minuten. Machen Sie ein (virtuelles) Rennen mit Freunden, Bekannten oder den Topstars der Szene und tragen Sie sich beim Alpenhaus in die Kitzbüheler Horn-Jahresrangliste ein.

## LAUFEN

Herren **55:58**, **Jonathan Wyatt** (NZE) 2000  
Damen **1:07:31**, **Melissa Moon** (NZE) 2001  
Streckenrekorde **Laufen** (Stadtzentrum - Gipfel)



Seit 1979 findet stets Ende August der Kitzbüheler Horn Bergstraßen-Lauf statt. Weltstars der internationalen Berglaufszene treten hier ebenso an, wie ambitionierte Hobbyläufer. Das beliebte und populäre Rennen führt vom Kitzbüheler Stadtzentrum bis auf den Gipfel des Horns.

Start zum Kitzbüheler Horn Bergstraßen-Lauf, Foto: Salomon



Lauflegende Jonathan Wyatt, Foto: Gerald Habisohn

## RAD

Herren **28:24**, **Thomas Rohregger** (AUT) 2007  
Damen **39:20**, **Karin Gruber** (AUT) 2007  
Streckenrekorde **Rad** (Höglern - Alpenhaus)



Seit 1971 findet das Internationale Kitzbüheler Horn Berg-Radrennen statt, bei dem neben nationalen Größen wie Wolfgang Steinmayr oder Helmut Wechselberger auch internationale Stars wie Lucien van Impe (BEL), Tour-de-France Star der 70er Jahre, oder Beat Breu (SUI), Sieger Alpe d'Huez 1982, ihr Können zur Schau stellen.

Das Rennen findet jeweils Anfang August statt. Nach dem Massenstart in der Kitzbüheler Innenstadt geht es neutralisiert bis zum Startpunkt „Höglern“ (791 m) und von dort im Renntempo zum Alpenhaus (1.666 m).

Seit 2000 führt jährlich die Königsetappe der Österreich-Radrundfahrt aufs Kitzbüheler Horn. Bis zu 7.000 Zuseher empfangen die Radstars am Alpenhaus und sorgen für Gänsehaut-Stimmung. Prominente Sieger der Bergankunft am Horn sind Georg Totschnig (AUT, 2000), Cadel Evans (AUS, 2001 und 2004) und Thomas Rohregger (AUT, 2007).



:: Start **Römerweg** :: Streckenlänge **10 km** :: Höhenmeter **148 m** :: Schwierigkeit **mittelschwierig**

## Römerweg-Run

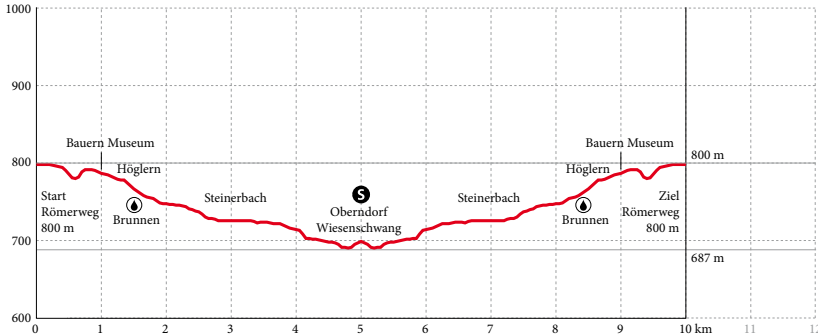


Klassischer 10.000 m Lauf in fantastischem Ambiente.

Vom Ausgangspunkt Römerweg geht 's auf der wenig befahrenen, nur für den Anrainerverkehr zugelassenen Straße, immer am Fuße des Kitzbüheler Horns entlang Richtung Norden. Nach etwas mehr als 1 Kilometer ist der Weg für alle Verkehrsteilnehmer gesperrt und führt auf der sehr sonnigen Geländestufe über traumhafte Bauernwiesen immer mit leichtem Gefälle bis nach Oberndorf. Beim Liftparkplatz nach exakt 5 km befindet sich der Wendepunkt. Auf der gleichen Strecke geht 's zurück, wodurch sich ein wunderbarer 10 km-Lauf ohne nennenswerte Richtungsänderung ergibt. Die Strecke ist auch in umgekehrter Richtung mit Start in Oberndorf beschildert.

**Untergrund:** Asphalt, Schotterwege

▶ 10000 m ▲ 148 m △ 45 m ≍ 14 % ⚡ 15 m/km ⚡ ≍ 1,1 % ● 800 m ○ 687 m



▶ Streckenlänge in Meter      △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter  
▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter      ≍ maximale Steigung in Prozent



:: Start **Achenpromenade|Sportpark** :: Streckenlänge **1,6 km** :: Schwierigkeit **nicht klassifiziert**

## Zulauf Römerweg-Run



Auf nicht befahrenen Wegen vom Zentrum zum Römerweg.

Vom Ausgangspunkt Achenpromenade | Sportpark führt die Zulaufstrecke Richtung Norden der Ache bzw. später der Bahn entlang. Den Hornweg querend gelangt man auf den Ölbergweg, der anfangs asphaltiert und breit ist, bald aber in einen schmalen Waldsteig mündet. Dieser führt über einen kurzen Anstieg direkt zum Ausgangspunkt Römerweg.

**Untergrund:** Asphalt, Schotterwege

⚡ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km      ● höchster Punkt  
⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent      ○ niedrigster Punkt



:: Start **Sportpark** :: Streckenlänge **8,2 km** :: Höhenmeter **56 m** :: Schwierigkeit **leicht**

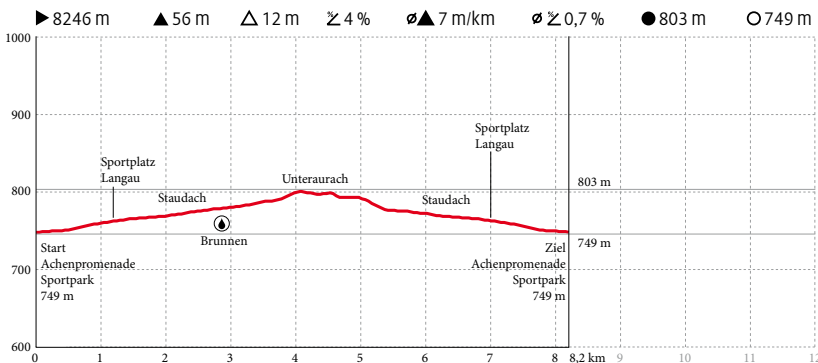
## Achenlauf



Ideale mittellange aber flache Trainingsstrecke entlang der Ache.

Vom Ausgangspunkt Achenpromenade Richtung Süden immer dem südlichen Ufer der glasklaren Kitzbüheler Ache folgend führt die Strecke nach Aurach, wo man die Talseite wechselt. Herrliche Wiesen sowie das Dorfzentrum von Unteraurach passierend verläuft die Strecke in leichtem Gefälle Richtung Westen. Auf Höhe von Staudach wird neuerlich die Talseite gewechselt, der Weg führt von hier wieder entlang der Achenpromenade zurück zum Ausgangspunkt.

**Untergrund:** Asphalt, Schotterwege



▶ Streckenlänge in Meter   △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter  
 ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter   ≍ maximale Steigung in Prozent



:: Start **Sportpark** :: Streckenlänge **4,6 km** :: Höhenmeter **63 m** :: Schwierigkeit **mittelschwerig**

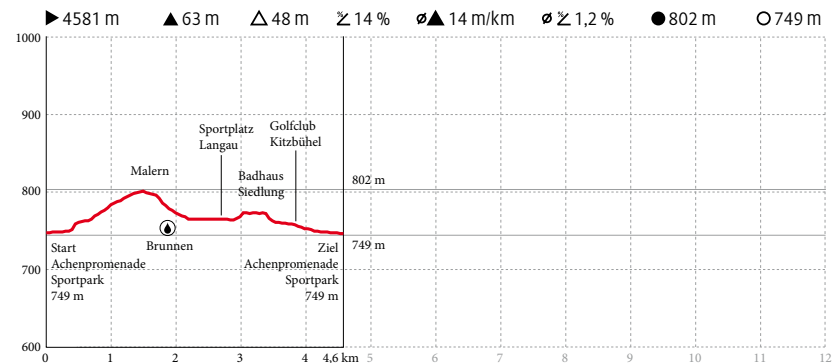
## Malern-Walk



Abwechslungsreiche Erkundungstour am östlichen Stadtrand.

Vom Ausgangspunkt Achenpromenade Richtung Süden führt die Strecke nach der Bahnunterführung rechts ansteigend auf ein südlich der Stadt gelegenes Plateau mit dem idyllisch gelegenen Weiler Malern, den man flach über duftende Wiesen erreicht. Über Wiesenwege hinunter quert man den Talgrund und erreicht die Badhaussiedlung. Vorbei am Golfclub Kitzbühel und am Tennisstadion gelangt man zurück zum Ausgangspunkt.

**Untergrund:** Asphalt, Wiesenwege



⚡ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km   ● höchster Punkt  
 ≍ durchschnittliche Steigung in Prozent   ○ niedrigster Punkt





:: Start **Sportpark** :: Streckenlänge **10,9 km** :: Höhenmeter **249 m** :: Schwierigkeit **schwierig**

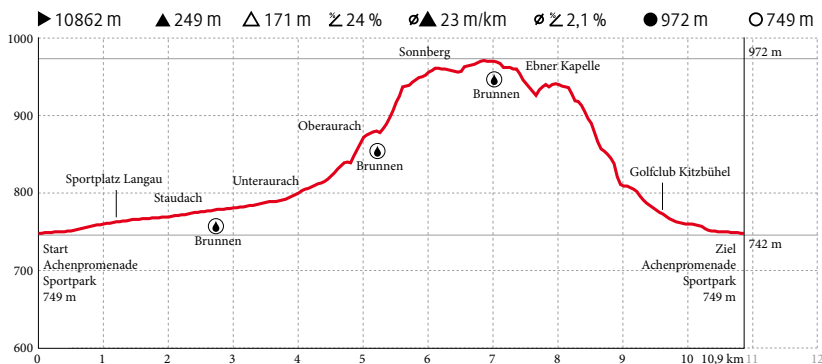
## Sonnberg-Schleife



Lange Runde in wunderbarer Landschaft,  
abseits von Hektik und Trubel.

Nach den ersten 4 km parallel zum Achenlauf führt die Strecke hinauf nach Oberaurach und weiter auf die sonnigen Wiesen des Sonnbergs. In wechselnder Steigung und Gefälle läuft man, immer mit Blick über den gesamten Kitzbüheler Talkessel, weiter Richtung Osten. Vorbei an der Ebner Kapelle über malerische Wege hinunter Richtung Stadt trifft die Strecke beim Golfclub Kitzbühel auf den Malern-Walk, auf dem es gemütlich zum Ausgangspunkt zurückgeht.

**Untergrund:** Asphalt, Wiesenwege und Steige



▶ Streckenlänge in Meter  
▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter  
△ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter  
⚡ maximale Steigung in Prozent



▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km  
⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent  
● höchster Punkt  
○ niedrigster Punkt

## Kitz Running Jochberg.

65 km weitere Lauf- und Walkingstrecken.

Im Ferienort Jochberg finden Sie weitere 65 km Lauf- und Walkingstrecken.  
Die alte Bergwerks-Gemeinde befindet sich 10 km südlich von Kitzbühel.







:: Start **Wagstätt** :: Streckenlänge **4,7 km** :: Höhenmeter **80 m** :: Schwierigkeit **leicht**

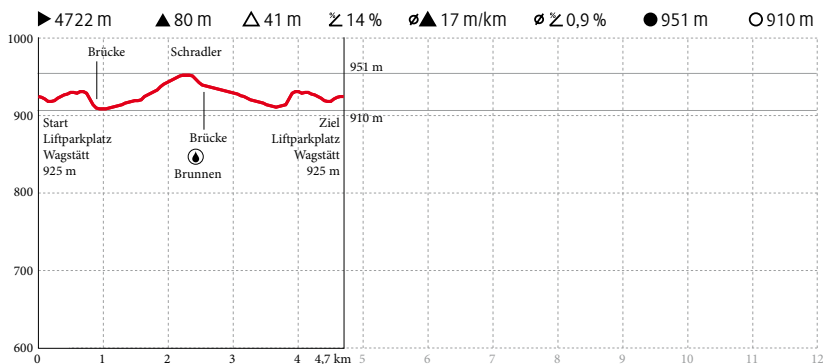
## Askara-Runde



Kurze, leichte Trainingsstrecke entlang der Jochberger Ache.

Vom Startpunkt beim Wagstättlift führt die Askara-Runde durch den Ort in Richtung Süden. Nach knapp 1 Kilometer überquert man die Jochberger Ache, und läuft nun taleinwärts durch wunderbare Auwälder und Wiesenlandschaften. Nach ungefähr zweieinhalb Kilometern quert man die Ache wiederum und dem Fluss entlang, kehrt man zum Ausgangspunkt zurück.

**Untergrund:** Asphalt, Schotterwege



▶ Streckenlänge in Meter   ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter  
 △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter   ≍ maximale Steigung in Prozent



:: Start **Wagstätt** :: Streckenlänge **8,5 km** :: Höhenmeter **341m** :: Schwierigkeit **schwierig**

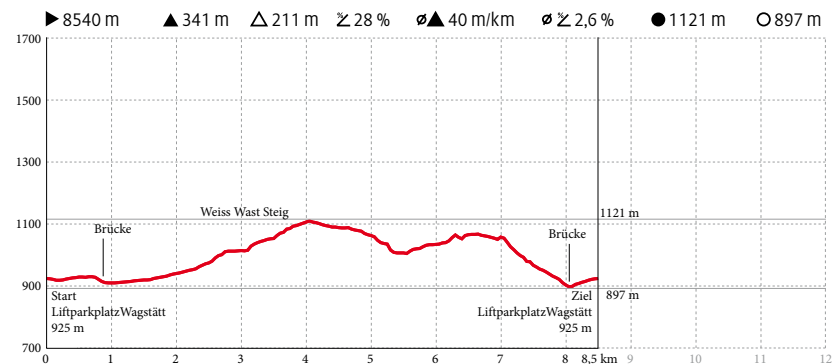
## Perlberg-Tour



Mittellange, aber anspruchsvolle Runde über den traumhaften Weiß-Wast-Steig.

Ausgehend vom Wagstättlift verläuft die Perlberg-Tour parallel zur Askara-Runde durch den Ort in Richtung Süden und zweigt nach ungefähr 2 Kilometern am Sintersbach ab. Immer im leichten Anstieg folgt die Tour dem Bach flussaufwärts über den wildromantischen Weiß-Wast-Steig bis man auf einen Forstweg trifft. An diesem Punkt wendet die Strecke und führt wieder aus dem Tal hinaus. Man folgt einer weiten Schleife am Fuße des Perlbergs und durch dichte Wälder erreicht man wieder das Ortzentrum von Jochberg.

**Untergrund:** Waldsteige, Schotterwege, Asphalt



⚙▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km   ● höchster Punkt  
 ⚙≍ durchschnittliche Steigung in Prozent   ○ niedrigster Punkt





:: Start **Wagstätt** :: Streckenlänge **10,6 km** :: Höhenmeter **600 m** :: Schwierigkeit **schwierig**

## Wildalm-Schleife

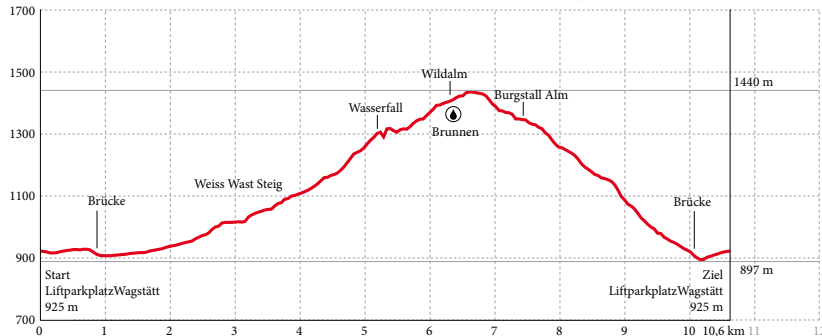


Lange und anspruchsvolle, abwechslungsreiche und landschaftlich beeindruckende Runde.

Ausgehend vom Startpunkt Wagstättlift verläuft die Wildalm-Schleife parallel zur Perlberg-Tour in Richtung Süden, den Sintersbach entlang und über den wildromantischen Weiß-Wast-Steig. Dem Sintersbach weiter folgend, teilweise steile Streckenstücke überwindend, gelangt man so zum beeindruckenden Sintersbacher Wasserfall. Wiederum steil führt die Strecke hinaus auf die wunderbaren Almwiesen zu ihrem höchsten Punkt - der Wildalm. Über Almwiesen und durch Wälder, stets mit sensationellem Panoramablick über das ganze Tal, geht's hinunter zurück ins Ortszentrum.

**Untergrund:** Wald- und Bergsteige, Schotterwege, Asphalt

▶ 10553 m ▲ 600 m △ 291 m ⚡ 52 % ⚙ 57 m/km ⚡ 5,1 % ● 1440 m ○ 897 m



▶ Streckenlänge in Meter ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter ⚡ maximale Steigung in Prozent



:: Start **Schering** :: Streckenlänge **7 km** :: Höhenmeter **320 m** :: Schwierigkeit **schwierig**

## Jagawurz-Lauf

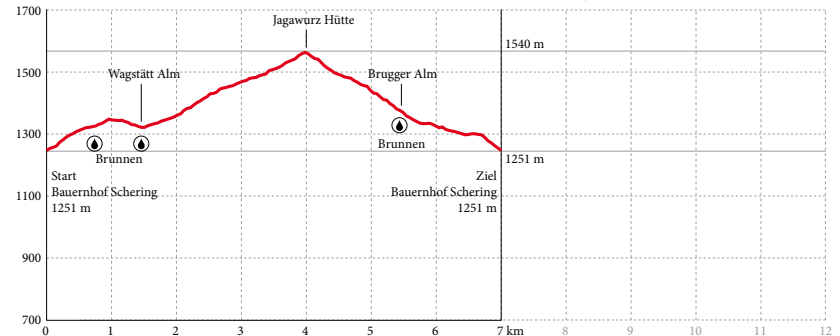


Attraktive Almrunde auf breiten Forstwegen hoch oberhalb von Jochberg.

Vom Startpunkt Schering führt der Jagawurz-Lauf in moderater Steigung zuerst zur Wagstättalm und bald darauf erreicht man die Wurz-Niederalm. Auf breiten Forstwegen kommt man hinauf zur Jagawurz-Hütte, dem höchsten Punkt der Strecke. Bergab geht's über wunderbare Almwiesen zur Bruggeralm und von dort zurück an den Ausgangspunkt.

**Untergrund:** Schotterwege

▶ 6979 m ▲ 320 m △ 221 m ⚡ 22 % ⚙ 46 m/km ⚡ 4,1 % ● 1540 m ○ 1251 m



▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km ● höchster Punkt ⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent ○ niedrigster Punkt



:: Start **Kempinski** :: Streckenlänge **8,4 km** :: Höhenmeter **25 m** :: Schwierigkeit **leicht**

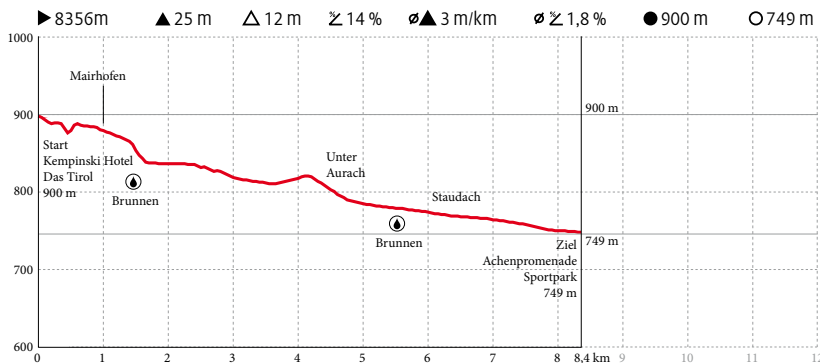
## Kitz-Connection



Das Laufstreckennetz von „KitzRunning“ nutzen?  
Kein Problem – diese Strecke führt auf dem besten Weg dorthin!

Richtung Norden führt die Verbindungsstrecke vom Ausgangspunkt „Kempinski Hotel Das Tirol“ nach Kitzbühel. Über weite Strecken verläuft die Strecke direkt entlang der Jochberger Ache – stets leicht bergab. In Kitzbühel endet die Strecke am Startpunkt „Achenpromenade | Sportpark“, einem der Startpunkte des Lauf- und Walking-Streckennetzes „KitzRunning“.

**Untergrund:** Schotterwege, Asphalt



▶ Streckenlänge in Meter    △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter  
▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter    ≧ maximale Steigung in Prozent



:: Start **Kempinski**:: Streckenlänge **4,4 km** :: Höhenmeter **125 m** :: Schwierigkeit **mittelschwierig**

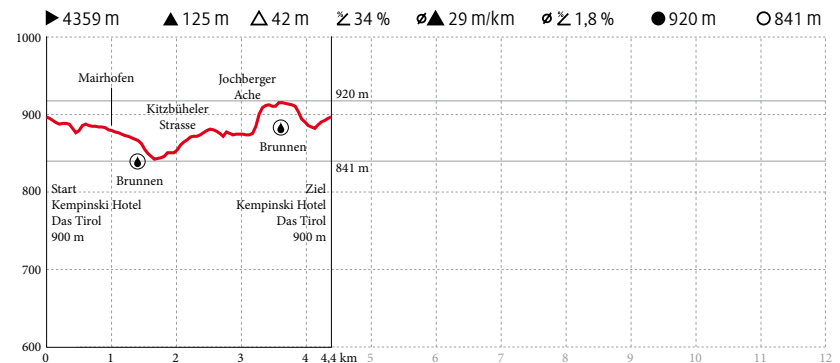
## Auberg-Trail



Kurzer und sehr abwechslungsreicher Lauf.

Vom Ausgangspunkt „Kempinski Hotel Das Tirol“ führt der Auberg-Trail in Richtung Norden zum Saukaserbach. In einer weiten Schleife verläuft die Runde über Wiesen und Felder bis hinunter zur Kitzbüheler Straße. Ein kurzes Stück folgt man dieser, bis man über Wiesen hinunter zur Jochberger Ache gelangt. Die Ache fließt tief unterhalb des Ortes in einer traumhaften Schlucht. Ein kurzes, steiles Streckenstück führt zurück ins Ortszentrum und zurück an den Startpunkt.

**Untergrund:** Asphalt, Wald- und Wiesenwege, Schotterwege



⚡ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km    ● höchster Punkt  
⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent    ○ niedrigster Punkt



:: Start **Kempinski** :: Streckenlänge **7,6 km** :: Höhenmeter **191 m** :: Schwierigkeit **mittelschwierig**

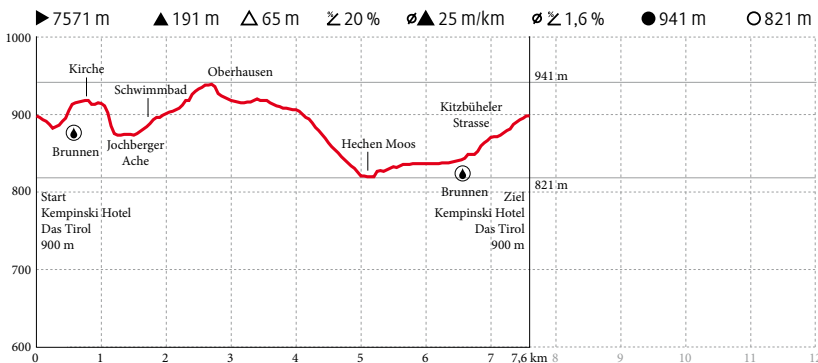
## Oberhausen-Run



Mittellange Trainingsstrecke durch das nördliche Jochberg.

Vom Ausgangspunkt „Kempinski Hotel Das Tirol“ geht's beim Oberhausen-Run über Wiesen ins Zentrum von Jochberg und von dort hinab in die Schlucht der Jochberger Ache. Man folgt der Ache talauswärts, läuft dann hinauf am Schwimmbad vorbei und landet beim „Oberhausen-Weg“. Dieser führt in mittlerer Höhe am Hang entlang nach Bichl. Hier liegt der Wendepunkt der Strecke, an dem man die Kitzbüheler Straße quert. Richtung Süden über sanfte, flache Wiesen kommt man zurück zum Ausgangspunkt.

**Untergrund:** Asphalt, Wald- und Wiesenwege



▶ Streckenlänge in Meter ▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter △ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter ⚡ maximale Steigung in Prozent



:: Start **Kempinski** :: Streckenlänge **11,2 km** :: Höhenmeter **646 m** :: Schwierigkeit **schwierig**

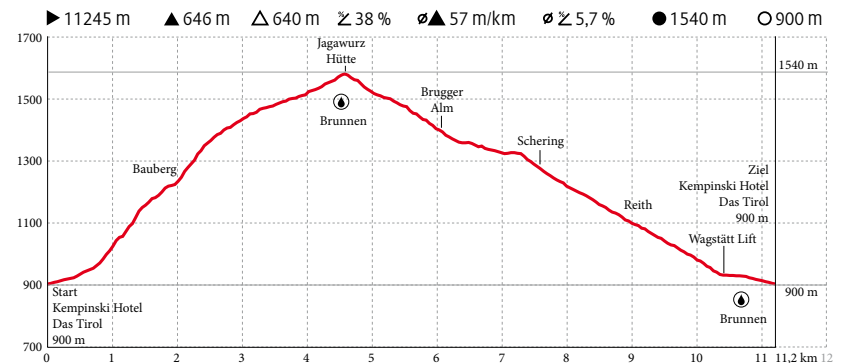
## Bauberg-Walk



Lange Runde mit landschaftlichem Charme und Berglauf-Charakter.

Vom Ausgangspunkt „Kempinski Hotel Das Tirol“ in Richtung Süden führt der Bauberg-Walk. Kurz vor dem Ortszentrum biegt man rechts ab. Der folgende Anstieg hat es in sich: Auf schmalen Steigen überwindet man über 400 Höhenmeter am Stück. Umgeben von wunderbarer Natur gelangt man hinauf zur Wurz-Niederalm. Dort trifft man auf einen Forstweg, und parallel zum Jagawurz-Lauf folgt man dem Weg bis zum Bauernhof Schering. Von dort gelangt man über eine kaum befahrene Straße zurück zum Ausgangspunkt.

**Untergrund:** Waldsteige, Schotterwege, Asphalt



▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km ● höchster Punkt ⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent ○ niedrigster Punkt



# Wanderparadies Kitzbühel.

Sanfte Blumenwiesen, weite Almlandschaften und faszinierende Grasberge, dazu herrliche Ausblicke auf den schroffen Wilden Kaiser und die mächtigen Gletschergipfel der Hohen Tauern mit Österreichs höchstem Berg, dem Großglockner (3.798 m). Das alles erleben Sie in der Bergwelt von Kitzbühel. Über 1.000 km Wanderwege führen Sie zu einigen der schönsten Plätze Tirols. Die Wege sind behutsam in die Natur gelegt und werden von unserem Fachpersonal den ganzen Bergsommer über betreut und gewartet.

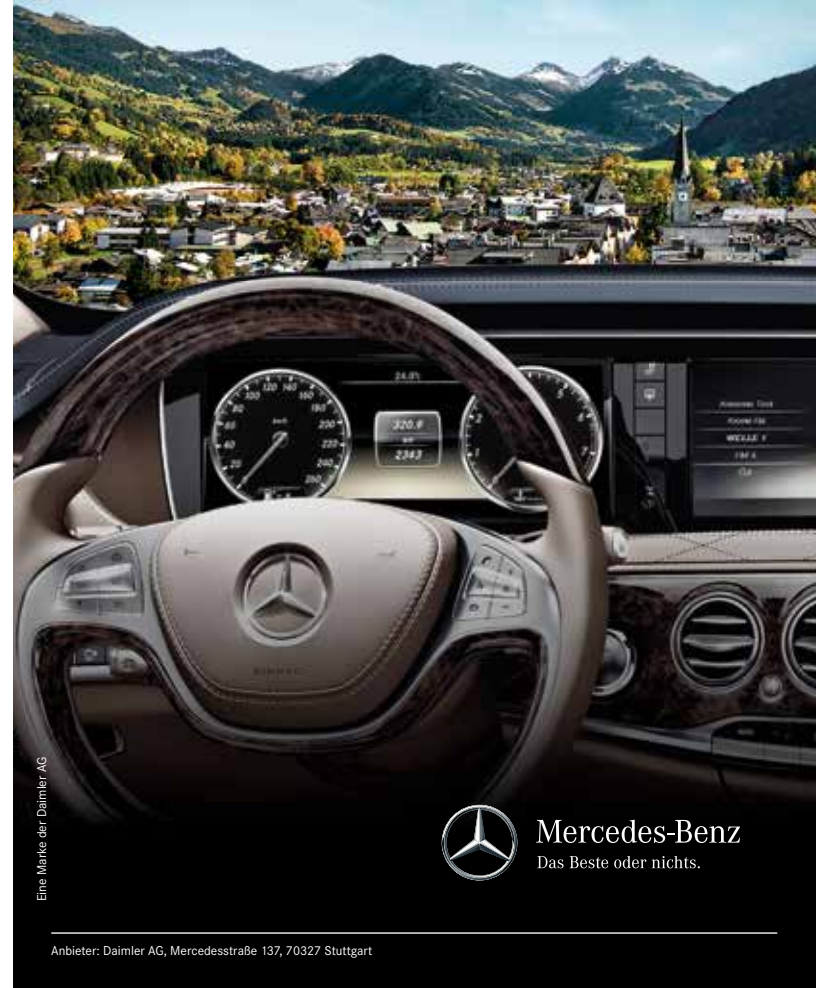


Kitzbühel Tourismus und die Bergbahn AG Kitzbühel bieten im Sommer täglich von Montag bis Freitag kostenlos geführte Wanderungen an. Unsere erfahrenen Wanderführer zeigen Ihnen von Mai bis Oktober die schönsten Plätze von Kitzbühel. Nutzen Sie diese einmalige Möglichkeit und lernen Sie Land und Leute kennen.

## Unter Sternen.

Mercedes-Benz – stolzer Partner von Kitzbühel.

Zu jeder Jahreszeit sportlich unterwegs. Ob mit Probefahrten im Gelände oder verschiedenen Freizeitangeboten im Mercedes-Benz Sportpark: Als offizieller Partner unterstützt Mercedes-Benz Kitzbühel ganzjährig mit einzigartigen Angeboten.



Eine Marke der Daimler AG



**Mercedes-Benz**  
Das Beste oder nichts.

Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart

## KitzRoadbike – 14 Trainingsstrecken.

In den letzten Jahren hat die Zahl der touristischen und einheimischen Rennrad-FahrerInnen rasant zugenommen. Vor allem der aktuelle Triathlon-Boom und die Bergankünfte der Österreich-Radrundfahrt am Kitzbüheler Horn haben dazu beigetragen. Kitzbühel bietet den Rennrad-Fahrern und Fahrerinnen 14 perfekte Trainingsstrecken aller Schwierigkeitsgrade mit insgesamt 1.200 km Länge. Dazu das Kitzbüheler Horn als steilsten Radberg Österreichs (22,3 % !).



## Mountainbiken – bis die Pedale glühen!

Das Mountainbike hat sich in Kitzbühel bereits als traditionelles Sportgerät etabliert. Die sanfte Berglandschaft der Kitzbüheler Alpen mit unzähligen Forst- und Almwegen ist prädestiniert für die Ausübung dieses Sports. Insgesamt stehen über 800 km Radwander- und Mountainbike-Strecken zur Verfügung. TrailfahrerInnen kommen am Ehrenbachtrail und am Kirchberger Gaisberg zu ihrem Genuss. [www.kitzbuehel.com](http://www.kitzbuehel.com)



## Skifahren in Kitzbühel.

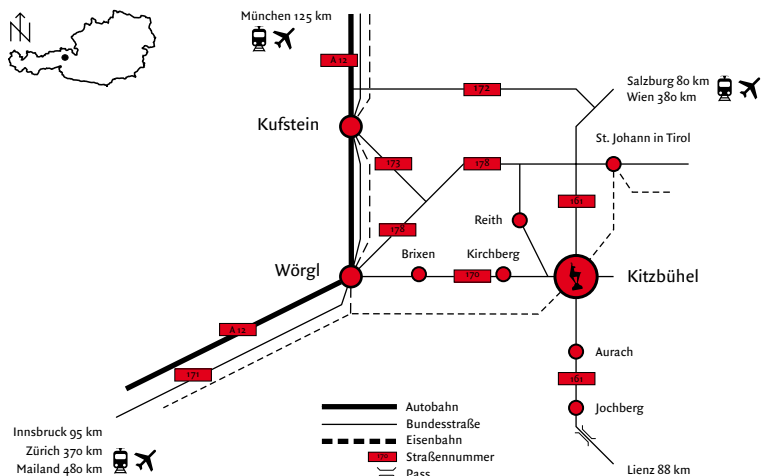
Kitzbühel und Skifahren. Diese Verbindung ist zeitlos und legendär. 51 Seilbahnen und Lifte, 170 km perfekt präparierte Pisten, 200 km<sup>2</sup> Freeride-Gelände und die weltberühmte „Streif“ warten auf Sie!



## Die Golf-Formel: 4 x Kitzbühel + 30 in 100 km.

Vier Golfplätze in Kitzbühel, 30 in der näheren Umgebung innerhalb von 100 km – so lautet das unwiderstehliche Angebot für Golf spielende Kitzbühel-UrlauberInnen. Die Gamsstadt ist damit das Golfzentrum der Alpen. Unsere Golfplätze auf einen Blick finden Sie unter [www.kitzbuehel-golf.com](http://www.kitzbuehel-golf.com).





## Der schnellste Weg nach Kitzbühel.

### Lage

Verkehrsgünstig in Exkursionsnähe zu Innsbruck, Salzburg und München gelegen

### Seehöhe

800 bis 2.000 Meter über dem Meeresspiegel



### Anreise

Aus Richtung Innsbruck:  
Inntal-Autobahn A12 bis Wörgl,  
30 km Bundesstraße bis Kitzbühel

Aus Deutschland:

Inntal-Autobahn A12 bis Ausfahrt Kufstein Süd,  
26 km über Eiberg-Bundesstraße bis Kitzbühel



München 125 km, Innsbruck 95 km, Salzburg 80 km



Internationaler Bahnhof Kitzbühel

Projektmanagement: Kitzbühel Tourismus

Konzept und Gestaltung: max2...competence in sports, health + tourism, [www.max2.at](http://www.max2.at) & Oliver Grundböck, [www.goliver.info](http://www.goliver.info); Fotos: Kitzbühel Tourismus, Herbert J. Wackerle, Triathlonverein Kitzbühel, Bernhard Spöttl, Michael Werlberger; © Gams-Logo-Design: Alfons Walde 1933 | VBK Wien  
Alle Angaben ohne Gewähr. Satzfehler und Irrtum vorbehalten.