



GEHEN • WALKEN • LAUFEN in Mitterdorf



Der Erdbau Graber Einsteigerlauf 3,1 km

Blaue Strecke
HOBBYLAUF



Start und Ziel

Fußballplatz Mitterdorf

Gesamtlänge

3.125 Meter

Höhendifferenz

12 Höhenmeter

Gesamtsteigung

23 Höhenmeter

Richtwert Anfänger

19-22 min (6-7 min/km)

Richtwert Hobby

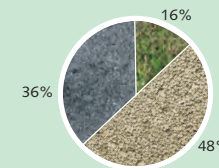
16-19 min (5-6 min/km)

Richtwert Leistungssportler

13-16 min (4-5 min/km)

Richtwert Profi

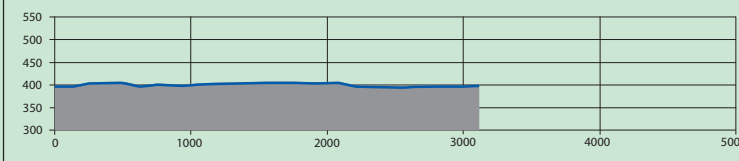
11-13 min (3,5-4 min/km)



Untergrund

Wald & Wiese 500 m, Schotter ca. 1.500 m, Asphalt 1.130 m

Der Erdbau Graber Einsteigerlauf (3,1 km)



Wegbeschreibung

Die kürzeste der drei markierten Mitterdorfer Laufstrecken führt uns vom Ausgangspunkt Sportanlage nördlich vom Gemeindeamt Mitterdorf in Richtung Altstoffsammelzentrum im Norden, wo wir nach einem leichten Anstieg nach Osten bergab in die Ebene Richtung Raab laufen. Dem Weg und der Beschilderung folgend erreichen wir die Raab und halten uns in Richtung Oberdorf. Wir laufen an einer kleinen Mühle vorbei zum Sägewerk Farkas, und biegen dann nach Osten, queren über eine Brücke die Raab und zweigen nach Süden ab, laufen einen wunderschönen Schotterweg entlang bis zur Bundesstraße. Hier zweigen wir Richtung Mitterdorf ab, laufen auf dem Gehsteig bis zum Gemeindeamt und zum Ausgangspunkt.

Charakteristik

Einsteigerlauf etwas mehr als 3 Kilometer, auch als Nordic-Walking Strecke bestens geeignet, durch den Untergrund gelenkeschonend – es spricht nichts gegen eine zweite oder dritte Runde, eventuell als Fahrtspiel oder Intervalltraining.