

GEHEN • WALKEN • LAUFEN in Krottendorf

Rote Strecke
ERLEBNISLAUF



Der proSPORT Roadrunnerlauf 6,2 km

proSPORT
Pulse Analyser 2.0 von proJEKT®
www.leistungsdagnostik.at

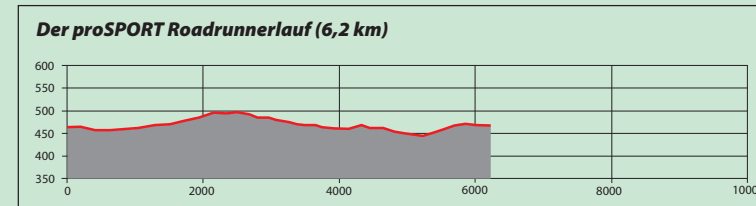
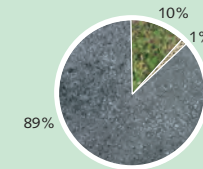


Start und Ziel
Krottendorfer Ortszentrum

Gesamtlänge 6.218 Meter
Höhendifferenz 62 Höhenmeter
Gesamtsteigung 99 Höhenmeter

Richtwert Anfänger 37-44 min (6-7 min/km)
Richtwert Hobby 31-37 min (5-6 min/km)
Richtwert Leistungssportler 25-31 min (4-5 min/km)
Richtwert Profi 22-25 min (3,5-4 min/km)

Untergrund
Wald & Wiese 600 m, Schotter 100 m, Asphalt ca. 5.500 m



Wegbeschreibung

Nach dem Start beim Krottendorfer Ortszentrum biegen wir in die Rohrfeldgasse ein, laufen bis zum Bächlein bergab, um nach der Brücke Richtung Pferdezucht abzuzweigen. Der Beschilderung entlang geht es nach Norden, wir laufen Richtung Thannhausen, beim Gasthof Ablasser vorbei und biegen in Höhe des Thannhausner Schlosses Richtung Kalvarienberg ab. Der Beschilderung folgend laufen wir nach der Kastanienallee in die Sonnenstraße ein, Richtung Südosten, die Bürgergasse bis zur Bundesstraße, queren diese und laufen Richtung Frauenwald. Zur Altstoffsammelstelle einbiegen, ein paar Schritte noch in den Wald, auf dem weichen Waldweg wieder in Richtung Ausgangspunkt. Bei km 5 münden wir in den „Krottendorfer Einsteigerlauf“ und laufen bergauf Richtung Krottendorfer Hauptstraße und zurück zum Ausgangspunkt.

Charakteristik

Toller Trainingslauf, schöne Strecke, für fortgeschrittene Anfänger und Breiten- (Hobby-) Sportler ebenso wie für ambitionierte Wettkampftypen. Wenig kuppirtes Gelände.

