

BASIS-INFORMATION

IM LAUSCHRITT ÜBER ALLE BERGE: LAUFEN UND TRAILRUNNING
ZWISCHEN GLETSCHER, GRASBERGEN UND GLITZERNDEN SEE

Zell am See-Kaprun (w&p) – Laufschuhe schnüren, raus in die Natur und losrennen. Mit seiner äußerst abwechslungsreichen Landschaft ist Zell am See-Kaprun ein Paradies für Läufer und Trailrunner. Im Schatten imposanter Dreitausender können naturbegeisterte Sportler immer wieder neue Gefilde erobern, sei es auf leichten Laufstrecken im Tal, durch Wälder, auf Höhenwegen mit Aussicht auf den Zeller See oder beim Skyrunning auf anspruchsvollen Mountain-Trails.

Eine [interaktive Karte](#) listet die 25 schönsten Lauf- und Trailrunning-Routen der Region Zell am See-Kaprun auf – von der einfachen Moor-Runde über den mittelschweren Klamm-Lauf bis zur herausfordernden IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaftsstrecke mit 21 Kilometern Länge. Als praktischer Guide für unterwegs führt die [Zell am See-Kaprun Touren App](#) Runner und andere Bergsportler zielsicher durch die Berge.

FÜR JEDEN LÄUFER DAS RICHTIGE TERRAIN

Bei Running, Trailrunning oder Nordic Walking kommen Lauffreunde auf zahlreichen Strecken und unterschiedlichem Terrain ins Schwitzen. Von Infopoints und ausgeschilderten Routen durch Zell am See bis hin zu alpinen Trails durch die Bergwelt erfüllt der „Run & Walk Park“ mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden alle Laufwünsche von Anfängern und Fortgeschrittenen.

Im Tal und rund um den Zeller See finden Genussläufer ihr Glück auf einfachen Strecken wie dem Zeller Promenadenlauf oder der Tauern-Spa-Runde in Kaprun – ohne nennenswerte Höhenmeter und dennoch mit schönen Ausblicken in die Hohen Tauern. Der Thumersbacher Höfe Lauf führt Naturfans auf die Sonnenseite des Tals und bietet herrliche Aussichten auf den Zeller See und die Berge. Faszinierende Landschaften bietet auch eine Trailrunning-Tour über die Wanderwege um Schwalbenwand, Schönwieskopf und Hundstein.

Eine ganze Reihe von Strecken wurde speziell für das jährliche Womens' Trail Running Event konzipiert, etwa der Women's Panorama Trail. Außerhalb des Events können sie natürlich auch von männlichen Läufern genutzt werden. Für die Umrundung des Kaprunertals sollten Läufer Erfahrung und Ausdauer mitbringen. Und der CityXpress-Hillclimb ist mit seinen 563 Höhenmetern die steilste Herausforderung für Skyrunner, die auf schmalen Pfaden dem Himmel entgegenlaufen möchten.

EASY ZUM TRAIL MIT DER ZELL AM SEE-KAPRUN SOMMERKARTE

Wer am liebsten gleich oben losläuft, kann für den Weg auf den Berg die Zell am See-Kaprun Sommerkarte nutzen. Die Karte wird am Anreisetag in einer Partnerunterkunft überreicht und inkludiert unter anderem auch die Nutzung der Bergbahnen – um mit dem Laufen immer genau am persönlichen Lieblingsplatz zu starten. www.zellamsee-kaprun.com/de/aktivitaeten/sommer/sommerkarte

NUR FÜR HARTGESOTTENE: HIGHLIGHT-EVENTS FÜR LAUF- UND TRIATHLONFANS

Das Angebot für Läufer und andere Sportler ist in Zell am See-Kaprun so umfassend, dass sich hier längst einige international renommierte Sportevents etabliert haben.

Eine wirklich atemberaubende Herausforderung ist jedes Jahr der [Großglockner Ultra-Trail](#) (GGUT, nächster Termin: 30. Juli bis 1. August 2021). Das härteste Trail-Rennen Österreichs führt rund um den höchsten Berg des Landes durch die faszinierende Hochgebirgslandschaft des Nationalparks Hohe Tauern und fordert den Läufern alles ab: Auf mehr als 110 Kilometern Streckenlänge sind 6500 Höhenmeter zu bewältigen. Neben der kompletten Umrundung des Großglockners können auch Teilstrecken gelaufen werden.

Sportler, denen Laufen oder Trailrunning allein nicht genügt, können natürlich auch noch Schwimmen und Radeln dazu nehmen. Die Ferienregion Zell am See-Kaprun bietet für alle drei Sportarten ideale Voraussetzungen und hat sich deshalb auch zu einem Hotspot für Triathleten entwickelt. Nur sehr eiserne Damen und Herren sind die Zielgruppe beim [IRONMAN 70.3 Zell am See-Kaprun](#) (nächster Termin: 29. August 2021) mit dem IRON GIRL Run, IRONKIDS und dem Hauptbewerb mit 1,9 Kilometern Schwimmen im Zeller See, 90 Kilometern Radfahren und einem Halbmarathon.

www.zellamsee-kaprun.com/de/events/top-events

Von allen Einrichtungen, Bergbahnen, Restaurants und Gastgebern wird zu jeder Zeit auf höchste Sicherheitsmaßnahmen gesetzt: Wie diese aussehen und worauf sich Gäste während ihres Urlaubs verlassen können, ist nachzulesen unter www.zellamsee-kaprun.com/sicherer-urlaub.

Weitere Informationen zur Tourismusregion Zell am See-Kaprun unter www.zellamsee-kaprun.com.

Stand: Februar 2021

ÜBER ZELL AM SEE-KAPRUN:

Gletscher, Berge und See – die österreichische Ganzjahres-Destination Zell am See-Kaprun vereint die gesamte Vielfalt der Alpen. In dem einzigartigen Naturparadies am Rande des Nationalparks Hohe Tauern finden Sportler, Aktivurlauber, Familien und Erholungssuchende im Sommer wie im Winter abwechslungsreiche Erlebniswelten. Dazu gehören die Gipfelwelt 3.000 auf dem Kitzsteinhorn, dem einzigen Gletscherskigebiet im Salzburger Land, das Familiengebiet Maiskogel, der Panorama- und Familienberg Schmittenhöhe sowie der Zeller See und die mehrfach ausgezeichnete 36-Loch-Leading-Golfcourse Anlage. Im Winter zählt Zell am See-Kaprun zu den attraktivsten Wintersportregionen Österreichs und dank des Ticketverbunds Ski ALPIN CARD können Schneebegeisterte insgesamt 408 Pistenkilometer inklusive Gletscher mit einem einzigen Skipass erobern. Tradition und Authentizität spiegeln sich in den Veranstaltungen und kulinarischen Spezialitäten der Region wider. www.zellamsee-kaprun.com

Wilde & Partner Communications GmbH
Johanna Seelmann-Eggebert / Sonja von Saalfeld
Tel. +49 89 - 17 91 90 - 82
johanna.seelmann-eggebert@wilde.de
www.wilde.de

Zell am See-Kaprun Tourismus
Johanna Klammer, BA
Tel. +43 6542 - 770 28
j.klammer@zellamsee-kaprun.com
www.zellamsee-kaprun.com
www.facebook.com/zellamseekaprun
www.instagram.com/zellamseekaprun