



© Martin Hofmann

Laufen und Naturerlebnis – zwei Grundbedürfnisse, die in der neuen Lauf- & Trailrunning Arena Villach Warmbad zusammentreffen. Durch den Kurpark, vorbei an der Napoleonwiese, über Stock und Stein auf den Tscheltschnigkogel, am beruhigenden Gailufer entlang oder durch den trüben Dunst, der aus den warmen Quellen des Maibachls emporsteigt. Noch facettenreicher kann sich eine Naturparkregion nicht zeigen.

Die besten Ausgangspunkte um nicht nur dem seelischen, sondern auch dem physischen Wohlbefinden einen (Lauf-) Schritt näher zu kommen! Das Streckennetz der neu entwickelten Lauf- & Trailrunning Arena bietet dazu sieben ausgewählte Lauf- und Trailrunningstrecken mit einer Gesamtlänge von über 50km. Egal ob ambitionierter Hobbyläufer, forcierter Trailrun-Experte oder neugieriger Trailrun-Einsteiger – hier ist für jeden die richtige Belastungsanforderung gegeben. Natürlich sind die Strecken auch für Nordic Walker geeignet.

Facettenreiches Naturspektakel trifft vielseitiges Lauferlebnis!

**Impressum:**  
Herausgeber: Tourismusverband Villach, Region Villach Tourismus GmbH, Stadt Villach Abteilung Sport und Freizeit, Konzeption, Grafik, Umsetzung & Kartographie: max2 gmbh, Stand: Juli 2018. Eine rechtliche Gewähr kann bei der Fülle an Angaben auf den Karten nicht gegeben werden. Änderungen möglich, für Wegbeschaffenheit keine Haftung.



## Besonderes Lauferlebnis im NATURPARK

3 LAUFSTRECKEN

4 TRAILRUNS

3 STARTPUNKTE

50 KM und mehr



### LEGENDE

<b>S</b> Startpunkt	<b>E</b> Einstiegspunkt	Golf Club	Eisenbahn
Therapie	Quelle	Spitze	Straßen
Kärnten Therme	Ruine	Autobahn	Verbindungsweg
<b>P</b> Parkplatz	Park	Bundesstraße	Laufrichtung
OBB Bahnhof Warmbad			



Weitere Informationen | More informations

### STRECKENÜBERSICHT

<b>S</b> Kurpark 498 m	<b>E</b> Privatklinik 525 m
<b>1</b> Tscheltschnigkogel-Challenge	4,8 km   202 hm
<b>2</b> Thermenlauf	7,4 km   186 hm
<b>S</b> Sportpark 496 m	
<b>3</b> Gesundheitslauf	5,4 km   18 hm
<b>4</b> Gail-Runde	9,7 km   45 hm
<b>4a</b> Variante Gail-Runde	4,5 km   19 hm
<b>5</b> Federaun-Runde	9,9 km   125 hm
<b>S</b> Stretching Point 505 m	
<b>6</b> Graschelitzen-Runde	5,4 km   233 hm
<b>7</b> Römer Trail-Run	3,4 km   77 hm



#NaturparkDobratsch

© Martin Hofmann

## S Kurpark 498 m

► Streckenlänge ▲ Längster Anstieg (hm) △ Gesamthöhener

### 1 Tscheltschnigkogel-Challenge 4,8 km | 202 hm

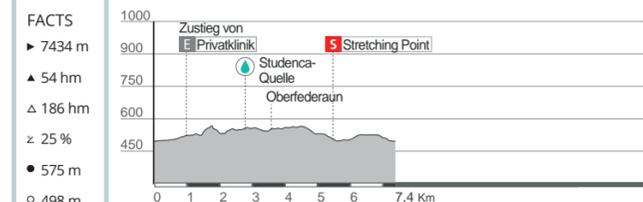


**Charakter** Eine kurze und intensive Berglaufstrecke entlang des Maibachs, hinauf zum Tscheltschnigkogel und zurück zum Kurpark | Schwierig

**Untergrund** Forst- und Waldwege

**Tipp!** ★ Keltische Ausgrabungen am Tscheltschnigkogel  
Zustiegsmöglichkeit zu den Strecken 1 und 2 auch über den Verbindungsweg vom Einstiegspunkt Privatlinik

### 2 Thermenlauf 7,4 km | 186 hm



**Charakter** Abwechslungsreiche und schöne Trailrunningstrecke über die Römerstraße und den Doktorweg, vorbei an den bekannten Warmbader Parks | Mittelschwierig

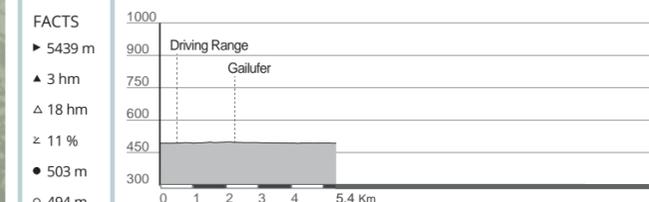
**Untergrund** Asphaltstraße, Forst- und Waldwege

**Tipp!** ★ Abstecher zu den temporären Thermalquellen und den Hügelgräbern/Napoleonwiese

## S Sportpark 496 m

► Streckenlänge ▲ Längster Anstieg (hm) △ Gesamthöhener

### 3 Gesundheitslauf 5,4 km | 18 hm



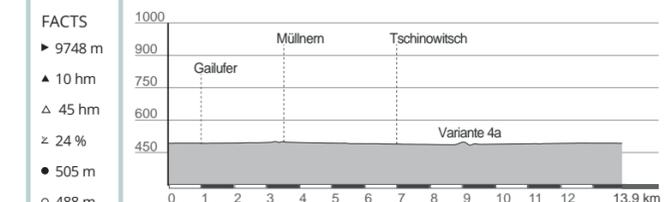
**Charakter** Flache Laufstrecke östlich der Bahnlinie vorbei an der Driving Range und flussabwärts der Gail zum Startpunkt Sportpark zurück | Leicht

**Untergrund** Asphaltstraße, Forstwege

**Tipp!** ★ Ideale Rundstrecke für Laufeinsteiger

z Maximale Steigung ● Höchster Punkt ○ Niedrigster Punkt

### 4 Gail-Runde + Variante 4a 13,9 km | 64 hm

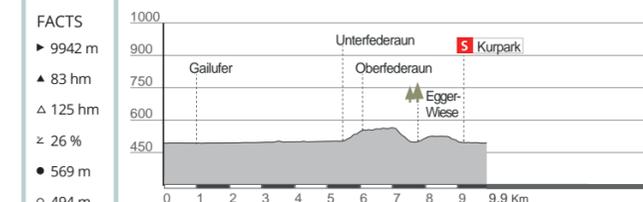


**Charakter** Für alle Wasserliebenden lädt diese lange und flache Laufstrecke zu einer entspannten Runde entlang der Gail ein | Leicht

**Untergrund** Asphaltstraße, Forst- und Waldwege

**Tipp!** ★ Für Ausdauerhungrige bietet die Variante noch mehr Gail-Spaß

### 5 Federaun-Runde 9,9 km | 125 hm



**Charakter** Große 10km-Runde flussaufwärts der Gail über die Orte Unter- und Oberfederaun mit kleinen Anstiegen ab der Hälfte der Strecke | Mittelschwierig

**Untergrund** Asphaltstraße, Forst- und Waldwege

**Tipp!** ★ Streckeneinstieg auch von zwei anderen Startpunkten möglich

## LEITSYSTEM Lauf- und Trailrunning

Ob Profisportler mit persönlichem Trainingsplan, ambitionierter Hobbysportler oder absoluter Lauf-Anfänger mit einer großen Portion Neugier: Durch das spezielle Leitsystem der vielfältigen und abwechslungsreichen Lauf- und Trailrunningstrecken findet jeder Sportler seine ideale Strecke.

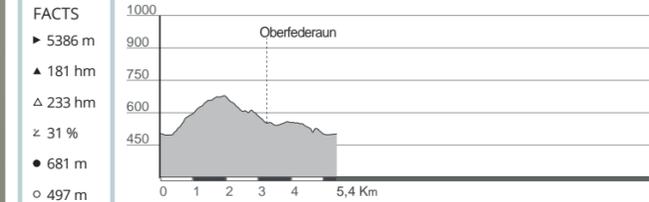
Zwei verschiedene Läufericons wurden zur Unterscheidung der Trailrunningstrecken von den normalen Laufstrecken entwickelt. Wald- und Wurzelpfade über abwechslungsreichen und koordinationsschulenden Untergrund sind Charakteristiken von Trailrunningstrecken und im Icon illustriert. Ebenso ist der Trailrunner deutlich mit einem Rucksack gekennzeichnet und hebt sich dadurch vom normalen Läufer ab.

Für einen besseren Überblick sind parallele Strecken, die der gleichen Kategorie angehören, auf einer Tafel abgebildet. Dies reduziert die Beschilderung im Naturraum und stärkt die Orientierung. Zur Trainings- und Tempokontrolle ergänzen ausgewählte Distanzangaben das Richtungsleitsystem auf allen Strecken.

## S Stretching Point 505 m

► Streckenlänge ▲ Längster Anstieg (hm) △ Gesamthöhener z Maximale Steigung ● Höchster Punkt ○ Niedrigster Punkt

### 6 Graschelitzen-Runde 5,4 km | 233 hm

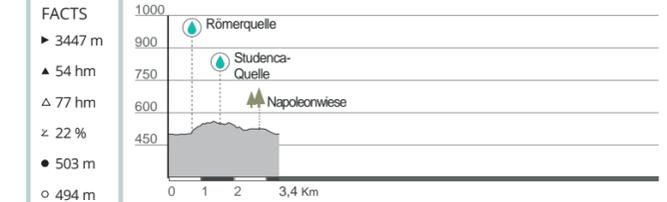


**Charakter** Großflächige Graschelitzen-Umrandung mit vielen Höhenmetern und anspruchsvollen steilen Passagen | Mittelschwierig

**Untergrund** Asphaltstraße, Forst- und Waldwege

**Tipp!** ★ Kurzer Abstecher zur Burgruine Federaun, sowie der Römer- und Studenca-Quelle

### 7 Römer Trail-Run 3,4 km | 77 hm



**Charakter** Kurze und erlebnisreiche Trailrunstrecke über die schönsten Wege in Villach Warmbad – der optimale Einstieg für den Trailrun-Neuling | Mittelschwierig

**Untergrund** Asphalt, Forst- und Waldwege

**Tipp!** ★ Highlights am Weg: Römer- und Studenca-Quelle, Römerweg und Hügelgräber/Napoleonwiese

## NATÜRLICHES LAUFEN Das Zusammenspiel der Muskeln beim Laufen

Die Gravitationskraft wird von den Muskeln der Beinstreckerschlinge (A) aufgenommen. Dadurch werden die elastischen Eigenschaften der Muskulatur aktiviert und ein verbesserter Abstoß generiert. In der Flugphase muskuläre Entspannung resultierend aus einer reflektorischen Verkürzung der Beinbeugerschlinge (B) aufgrund der vorhergehenden maximalen Hüft- und Kniestreckung. In der Schwungphase des Beines pendelt die Ferse Richtung Gesäß. Am Ende der hinteren Schwungphase wird ein entspannter Kniehub eingeleitet und das Vorschwingen des Unterschenkels beginnt. Vor dem Fußaufsatz ist das Kniegelenk leicht gebeugt und der Bodenkontakt wird unter dem Körperschwerpunkt realisiert.

