



Brennerspitze
2877

Seblaskreuz
2352

Brandstattalm
1810

Milderaunalm
1671

Krößbach

L232



L232 Gasteig

Schaller

Volderau

Mischbachwasserfall

Autenalm
1665

Klamperbergalm
1795

Zwölferspitze
2562

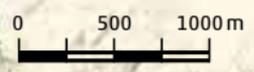
Elferspitze
2505

Schaufelspitzl
2833

Pinnisferner

Karalm
1737

Pinnisalm
1557







Inhalt

Es läuft

Einstimmung S.8

Alle Arten von Läufern* finden im Stubaital die passende Strecke.



Im Tal

Laufstrecken für alle

Für Genussläufer, die ganze Familie und für Läufer mit mehr Ausdauer sowie für sportlich Ambitionierte.

Hinteres Stubai S.17

Mittleres Stubai S.27

Vorderes Stubai S.39

Stubai Run S.47

auch in 5 Etappen machbar:
S.17/19/25/27/33





Am Trail

Trailrunning-Strecken S.52

Abseits der üblichen Lauf-
routen warten besondere
Herausforderungen und
Eindrücke.

Stubai Vertical S.54

WM-Luft schnuppern und
den Spuren der Champions
folgen.

Stubai Ultra Trail S.56

Über Asphalt, Schotter, Stei-
ne und Schnee von der Stadt
ins ewige Eis.



Im Anhang

Sportshops **S.60**

Freizeitzentren **S.60**

Freibäder, Seen **S.61**

Apotheken, Ärzte **S.61**

Impressum **S.62**



* Für die bessere Lesbarkeit wurde
bei personenbezogenen Haupt-
wörtern nur die männliche Form
verwendet. Die Begriffe gelten
aber ohne Wertung für alle
Geschlechter.

Laufen im Stubai





Laufen im Stubai

Es braucht nicht viel, um das Stubai laufend neu zu entdecken: ein paar gute Schuhe und Sportbekleidung – schon kann es losgehen zu den schönsten Plätzen des Tales, ohne CO₂-Austoß und im eigenen Tempo. Ob flach am Talboden entlang, mit etwas Steigung über grüne Almwiesen oder Herausforderungen suchend auf alpinen Steigen – im Stubai findet sich für alle die passende Laufstrecke.

Perfekt für Einsteiger und Familien

Im Stubai können kurze Einheiten zu Naturschauplätzen, Adventure Parks oder anderen Freizeiteinrichtungen mit sonstigen Urlaubsaktivitäten kombiniert werden und verhelfen so nicht nur den Erwachsenen zu einer Sporteinheit, sondern bieten auch den Kleinen – sei es selbst laufend, im Jogging-Buggy oder mit dem Rad – ein Abenteuer. Denn zurück kann es jederzeit mit dem Bus gehen.

Von genussvoll bis herausfordernd

Insgesamt 16 ausgeschilderte, hauptsächlich am Talboden entlangführende Strecken von leicht bis schwer bringen Läufer auf Asphalt-, Schotter-, Wald- und Wiesenboden zu beeindruckenden Natur- und Kulturlandschaften, zu aussichtsreichen Almen und Hütten sowie erfrischenden Bergseen und Wasserfällen. Mit dem Stubai Run gibt es auch eine durchgehend am Talboden sowie an Sonnenhängen verlaufende Route durch die ganze Region.





Ambitionierte Läufer finden im Stubai zahlreiche neue Ziele und Herausforderungen. Lafevents und deren Wettkampfstrecken bieten dazu die Möglichkeit, sich mit anderen zu messen sowie die eigenen Grenzen auszuloten.





Oben: Für noch mehr Abwechslung und Action sorgen im Stubai die Trail-running Strecken. Dabei sind allerdings Konzentration und Koordination gefordert.

Links: Auf dem Stubai Run geht es auf mehr als 20 km in bis zu 5 Etappen überwiegend flach durch das ganze Tal.

Abseits von Asphalt- und Forststraßen

Nicht nur allein auf Grund seiner alpinen Lage ist das Stubai prädestiniert fürs Trailrunning. Läufer, die über Stock und Stein Herausforderung suchen, finden im Stubai zahlreiche Trails bei denen Kondition und Technik erforderlich sind. Aber auch Trail-Einsteiger können auf abwechslungsreichem Terrain über Treppen, Steine und Wurzeln in den Sport hineinschnuppern.

Zum Mitmachen und Nachlaufen

Immer wieder locken Bewerbe wie Europa- und Weltmeisterschaften die Besten des Laufsportes ins Stubai. Diese Wettkampferprobten Strecken sind aber nicht nur den Profis vorbehalten. Ambitionierte Hobbyläufer können jederzeit den Top-Athleten nacheifern oder sich selbst im Stubai auf ein Rennen vorbereiten.

Beim Schlickleralmlauf zum Beispiel – einem den renommiertesten Bergläufe der Welt – darf sich jedermann vor der beeindruckenden Kulisse der markanten Kalkkögel mit anderen messen. Eine kurze Strecke mit 7,2 km von der Mittelstation sowie eine lange Strecke über 11,5 km und 1.117 hm vom Ortskern auf den Gipfel des Kreuzjoch (2.109 m) stehen zur Auswahl.

Weltmeisterliche Herausforderungen finden sich aber auch beim Stubai Ultra Trail, der von der Landeshauptstadt Innsbruck bis an den Stubaier Gletscher führt, sowie beim Stubai Vertical – einer Wettkampfstrecke der World Mountain and Trail Running Championships.



Beim Laufen im Stubai lohnt es sich immer einen Blick auf die bezaubernde Kultur- und Naturlandschaften zu werfen und hin und wieder eine Pause einzulegen.







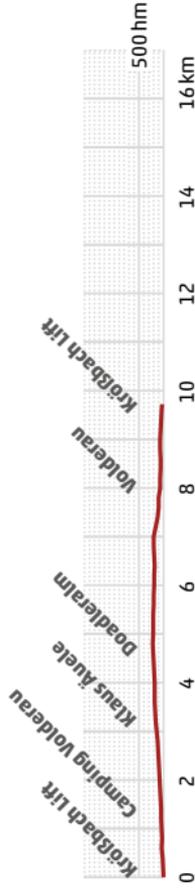




5 Stubai Run Teil Fünf

Von aufeinander folgenden Zielen angespornt werden. Das Beste folgt bekanntlich zum Schluß, und so ist der fünfte Abschnitt des Stubai Runs landschaftlich einer der schönsten. Durch den Natur Aktiv Park Klaus Äuele laufend, wo Wasser und Gestein das Bild prägen, kann man besonders zu den Tagesrandzeiten ungestörte Natur erleben. Vom Liftparkplatz im Ortsteil Krößbach führt die Strecke auf der Radroute 19 und Asphalt bis zur Doadler Alm, dem Endpunkt des Stubai Runs, von wo aus es über einen Schotterweg zurück bis nach Volderau geht und danach wieder auf bekannter Route zum Ausgangspunkt.

5 Stubai Run Teil Fünf



Streckenlänge: 9720 m **Seehöhe Start/Ziel:** 1101 m

auf Asphalt: 4719 m **Höchster Punkt:** 1211 m

Forstweg/Schotter: 5001 m **Tiefster Punkt:** 1101 m

Trail: 0 m **hm bergauf/-ab:** 118/118

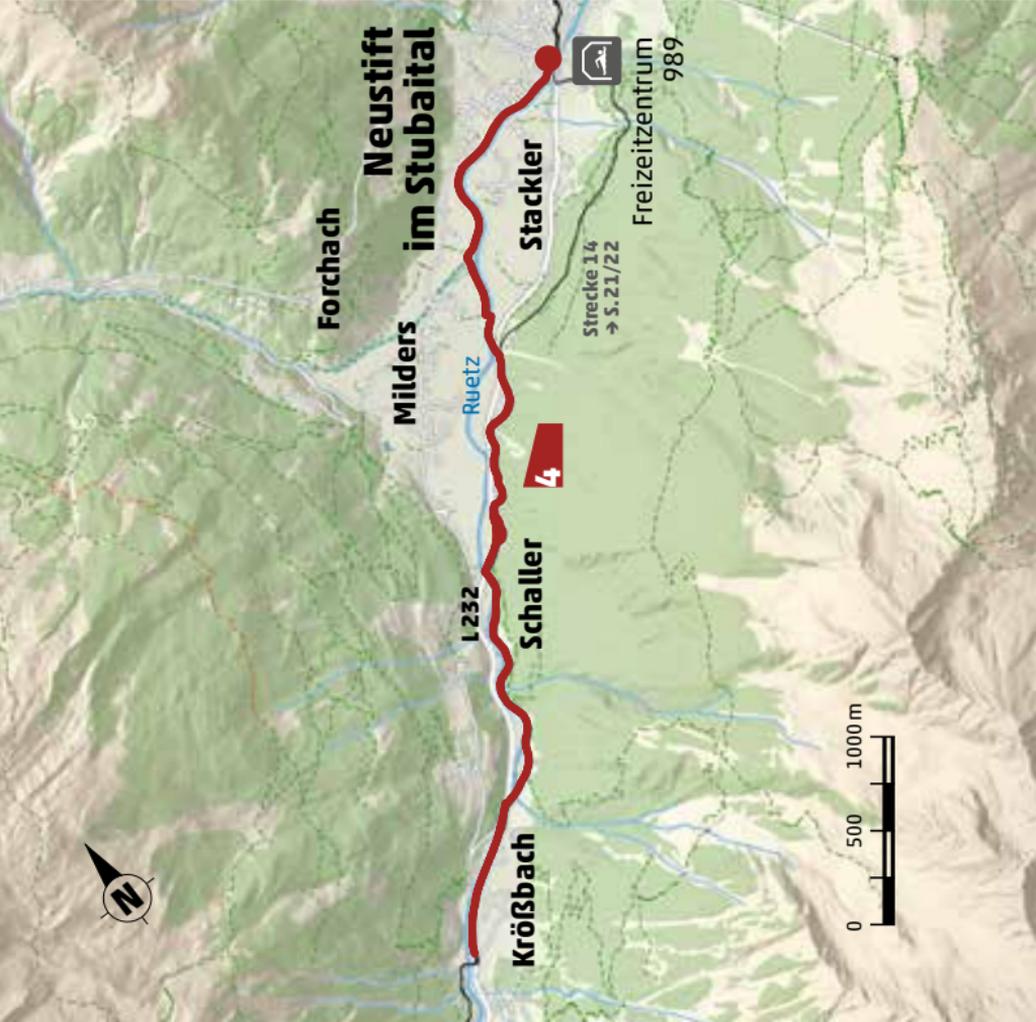




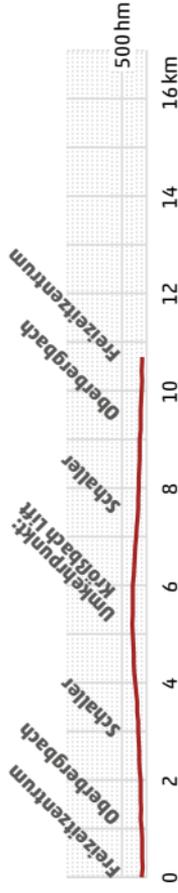
4 Stubai Run Teil Vier

In ein oder mehreren Einheiten die Ausdauer testen.

Bei diesem vierten Teil des Stubai Runs rücken das Ende des Tales und somit der dominante Gletscher immer näher, auch wenn es auf diesem schönen Streckenabschnitt keine besonderen Herausforderungen gibt und er größtenteils auf guten, flachen Wegen verläuft. Vom Freizeitzentrum Neustift über den Uferweg bis Milders und auf dem asphaltierten Radweg bis zur Ski Alm im Ortsteil Krößbach kommen geübte Läufer schnell in einen Rhythmus und können auch noch kurzfristig entscheiden, ob es danach wieder retour gehen soll oder doch noch ein Stück weiter.



4 Stubai Run Teil Vier



Streckenlänge: 10678 m **Seehöhe Start/Ziel:** 992 m

auf Asphalt: 9646 m **Höchster Punkt:** 1101 m

Forstweg/Schotter: 1032 m **Tiefster Punkt:** 989 m

Trail: 0 m **hm bergauf/-ab:** 112/112



**10,7
km**

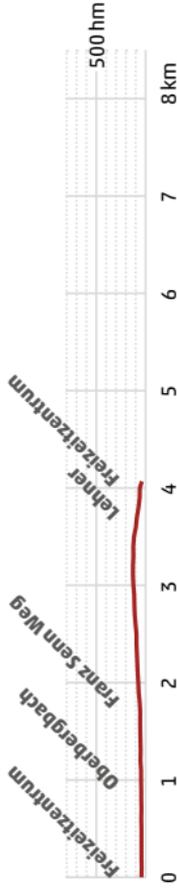




14 Franz-Senn-Lauf

Auf den Spuren eines Priesters, Alpinisten und Tourismuspioniers. Der Name Franz Senn ist eng mit der Geschichte des Stubaitals verknüpft. Als Mitbegründer des Deutschen Alpenvereines sind ihm nicht nur viele Erstbesteigungen von hohen Gipfeln zuzuschreiben, er war auch ein treibender Motor für den Tourismus in den Tiroler Tälern. Dieser mittellange Crosslauf führt daher zu Ehren des Priesters auf den schönsten Wegen durch Wälder und entlang des Flussufers bis nach Milders und wieder zurück nach Neustift. Wer ein variantenreiches Training sucht, der findet hier die ideale Strecke dafür.

14 Franz-Senn-Lauf



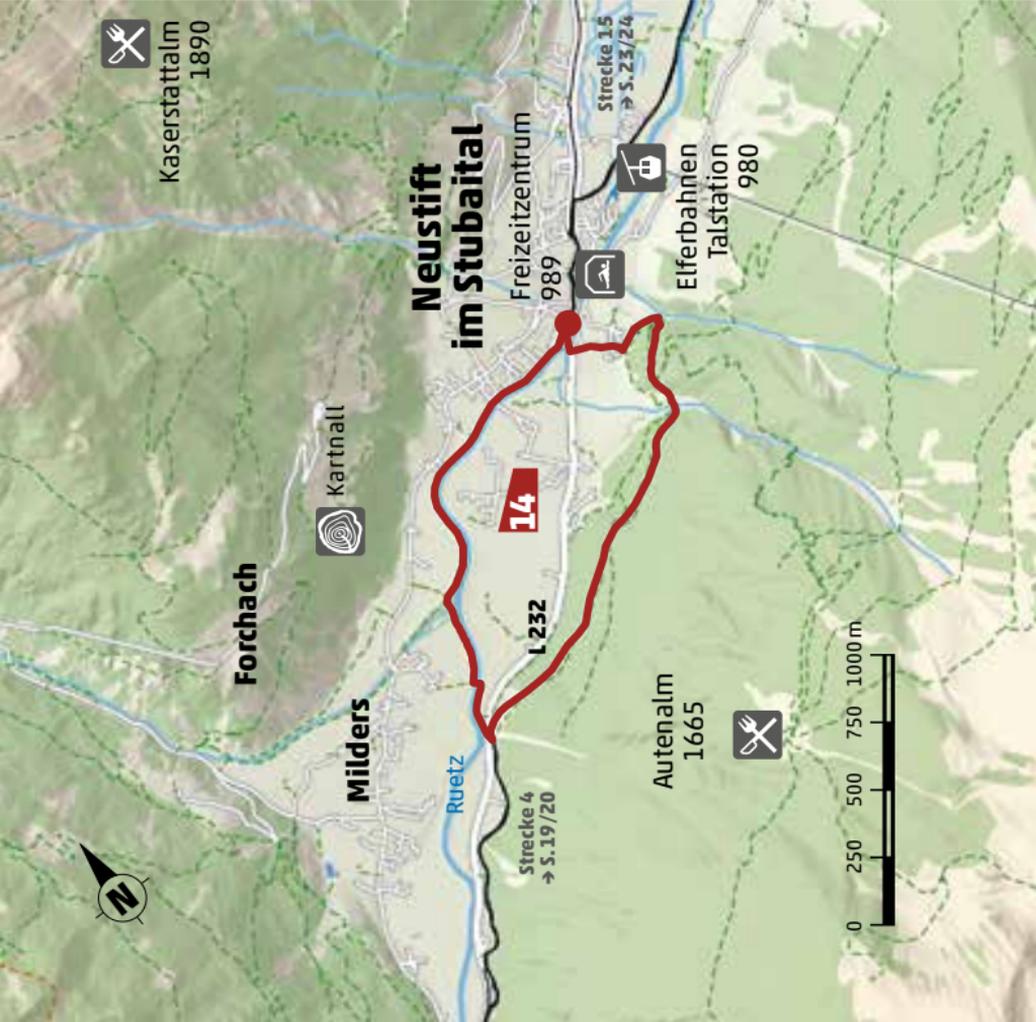
Streckenlänge: 4066 m **Seehöhe Start/Ziel:** 979 m

auf Asphalt: 1544 m **Höchster Punkt:** 1096 m

Forstweg/Schotter: 636 m **Tiefster Punkt:** 978 m

Trail: 1886 m **hm bergauf/-ab:** 107/107

4,1 km



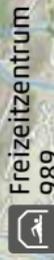


15 Moosrunde

Für eine schnelle Einheit zwischendurch oder eine Runde mit den Kleinen. Im Urlaub mit Kindern alles unter einen Hut zu bringen, ist für Eltern oft nicht einfach. Wieso also nicht mal zwischendurch die Laufschuhe schnüren und kurz mal was für sich selbst tun. Diese einfache, flache Strecke durch Neustift ist ideal für eine schnelle Einheit oder um Stress abzubauen. Im Jogging-Buggy lassen sich Kleinkinder auf dieser hauptsächlich auf Asphalt verlaufenden Route aber auch gut mitnehmen. Die etwas größeren können Mami und Papi auf dem Rad begleiten und dabei die landenden Paragleiter bestaunen.



Neustift im Stubaital



Freizeitzentrum
989

Elferbahnen
Talstation

Strecke 14
→ S. 21/22

980

Neder-
Obergasse

Ruetz

Neder

Strecke 3
→ S. 25/36

Kamplert-See

Kampl

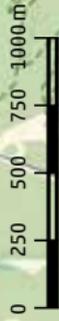
Neder-
Pfurtschell

Neder-
Außerrain

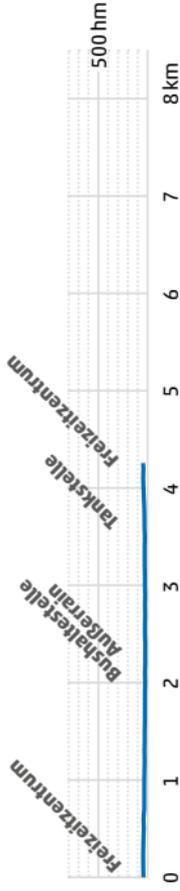
B183

Neder

15



15 Moosrunde



Streckenlänge: 4247 m **Seehöhe Start/Ziel:** 979 m

auf Asphalt: 4085 m **Höchster Punkt:** 993 m

Forstweg/Schotter: 162 m **Tiefster Punkt:** 969 m

Trail: 0 m **hm bergauf/-ab:** 12/12

4,2
km



Leicht



Stubai
run



3 Stubai Run Teil Drei

Für jeden Geschmack den passenden Abschnitt finden. Dieser fast ebene Teil des Stubai Runs ist selbst mit Kindern oder Joggingbuggy machbar. Er ist aber auch als schnelle Tempo-Einheit für konditionsstarke Läufer interessant und kann als Hochfrequenz-Intervall zwischen den Abschnitten zwei und vier fungieren. Vom Kampler See in der Mitte des Stubaitales einwärts entlang des Ruetz-Flusses sind auf Asphalt und Schotter kaum Höhenmeter zu bewältigen und beim Freizeitzentrum Neustift ist nach 3,17 km Schluß bzw. Umkehrpunkt. Natürlich kann es von hier aus auch gleich weitergehen zum vierten Teil.



Neustift im Stubaital

Freizeitzentrum
989

Elferbahnen
Talstation
980

Strecke 15
→ S. 23/24

Neder-
Obergasse

Neder-
Pfurtschell

Neder-
Außerrain

Strecke 2
→ S. 27/28

3

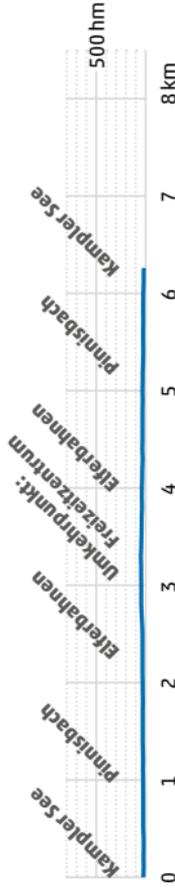
Kampl
See

Kampl

Ruetz



3 Stubai Run Teil Drei



Streckenlänge: 6257 m **Seehöhe Start/Ziel:** 962 m

auf Asphalt: 4461 m **Höchster Punkt:** 992 m

Forstweg/Schotter: 1796 m **Tiefster Punkt:** 962 m

Trail: 0 m **hm bergauf/-ab:** 30/30

6,3
km

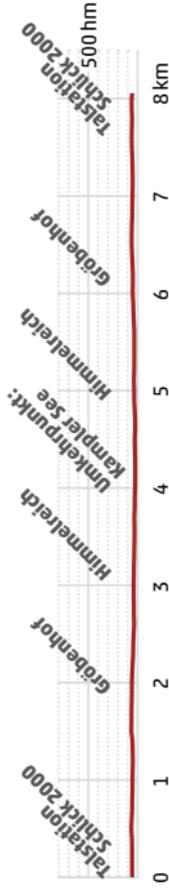




2 Stubai Run Teil Zwei

Auf fünf Streckenteilen durchs ganze Tal. Der zweite Abschnitt des Stubai Runs – der durchgängigen Route im Tal – hat einen hohen Asphaltanteil und ist nicht mehr so fordernd wie der erste. Daher empfiehlt er sich auch als Einstieg für Laufanfänger sowie sportliche Familien. Auf der Sonnenseite von Fulpmes geht es ab der Talstation Schlick 2000 locker mit wenig Höhenunterschied über satte Wiesen und leicht abwärts zum idyllisch gelegenen Kampler See. Entweder läuft man nach einer kurzen Abkühlung im Badesee auf dem gleichen Weg retour oder gleich weiter zum dritten Streckenabschnitt.

2 Stubai Run Teil Zwei



Streckenlänge: 8038 m **Seehöhe Start/Ziel:** 993 m

auf Asphalt: 5732 m **Höchster Punkt:** 1008 m

Forstweg/Schotter: 2306 m **Tiefster Punkt:** 962 m

Trail: 0 m **hm bergauf/-ab:** 67/67

8 km

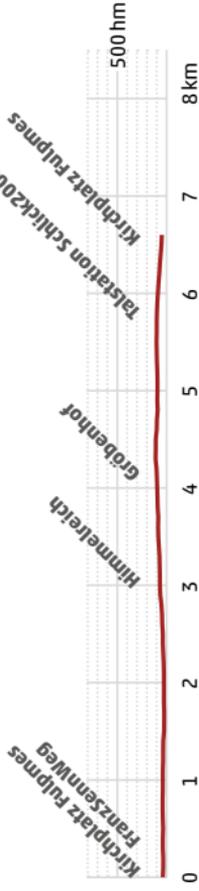




12 Himmelreichrunde

Entspannt auf der Sonnenseite des Stubaitales dahinlaufen. In der Dorfmitte von Fulpmes erfolgt der Start zu dieser Runde durch den Ort und darüber hinaus. Der Priester und Alpinist Franz Senn ist Namensgeber vieler Stationen im Stubaital, so auch des Weges nach Medraz. Da verwundert es also kaum, dass dieser dann ins sogenannte Himmelreich führt, wo weite Felder mit kleinen traditionellen Heuhütten das Landschaftsbild prägen und man sich auf einer Naturoase wiederfindet, die ihresgleichen sucht. Zurück führt die Strecke nur ein paar Höhenmeter weiter oben. Ein doppelter Genuss also.

12 Himmelreichrunde



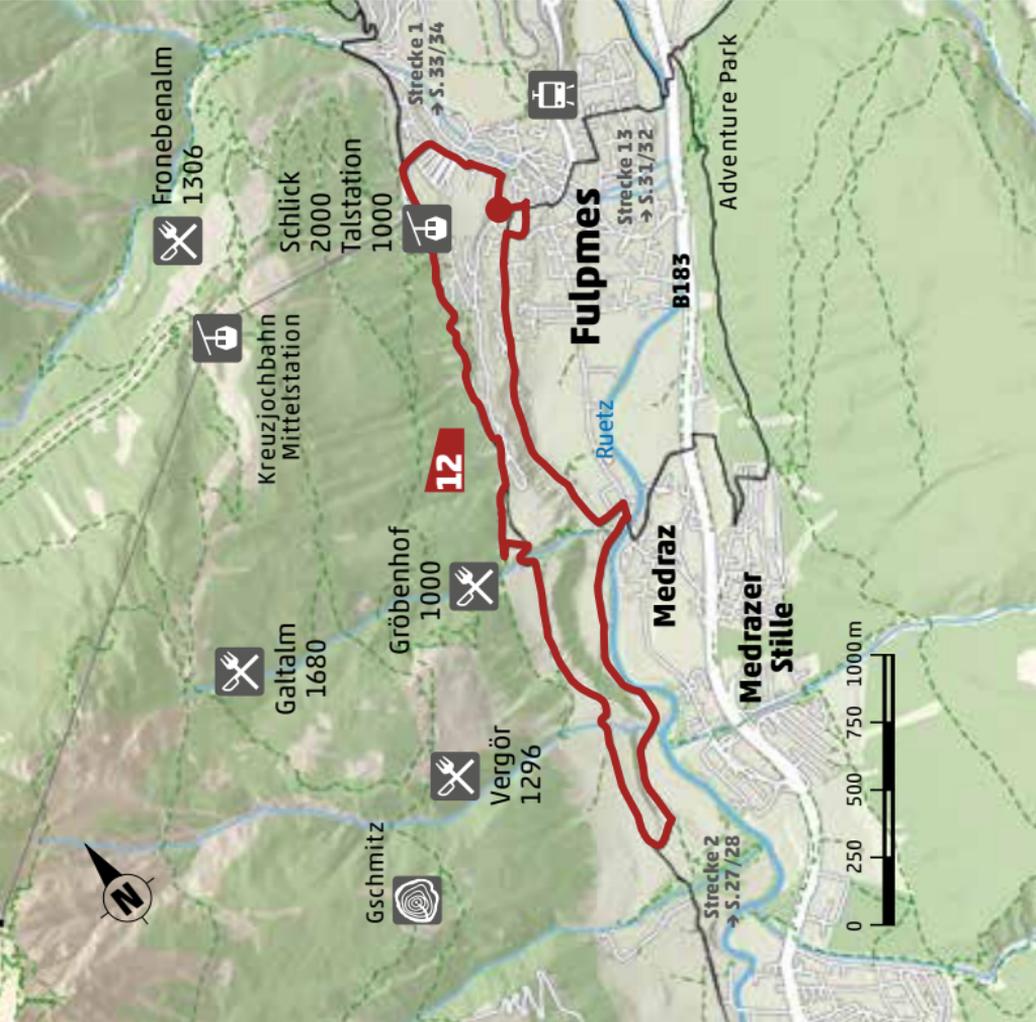
Streckenlänge: 6596 m **Seehöhe Start/Ziel:** 938 m

auf Asphalt: 5125 m **Höchster Punkt:** 1025 m

Forstweg/Schotter: 1471 m **Tiefster Punkt:** 921 m

Trail: 0 m **hm bergauf/-ab:** 97 / 97

6,6 km

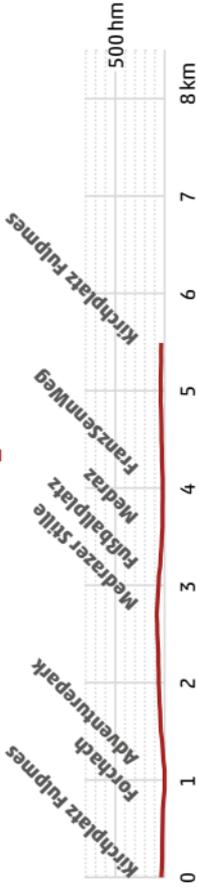




13 Adventurepark-Runde

Zum warm werden, den Kreislauf ankurbeln oder den Kopf frei machen. Laufen ist der perfekte Sport, um am frühen Morgen in Schwung zu kommen. Bei dieser gemütlichen Runde vom Zentrum in Fulpmes über den Ortsteil Forchach zum Adventurepark (Hochseilgarten) auf der gegenüberliegenden Talseite, kann der Tag Fahrt aufnehmen und mit einer achtsamen Einheit beginnen. Die 5,5 größtenteils auf Asphalt verlaufenden Kilometer mit kaum spürbaren Höhenmetern lassen sich für alle gut bewältigen, ohne dabei gleich auszupowern. Weiteren Aktivitäten mit der ganzen Familie steht danach nichts im Wege.

13 Adventurepark-Runde



Streckenlänge: 5498 m **Seehöhe Start/Ziel:** 938 m

auf Asphalt: 3295 m **Höchster Punkt:** 985 m

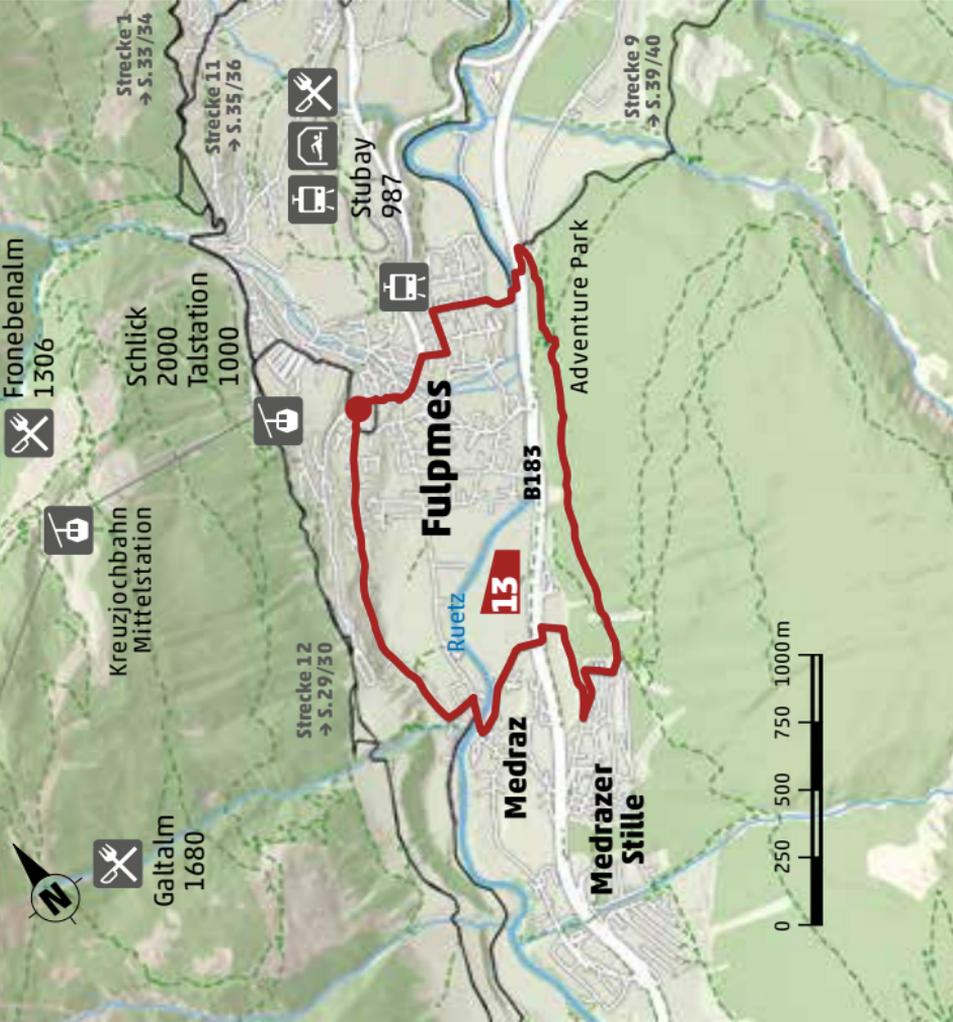
Forstweg/Schotter: 2203 m **Tiefster Punkt:** 899 m

Trail: 0 m **hm bergauf/-ab:** 97 / 97

5,5 km



Mittel

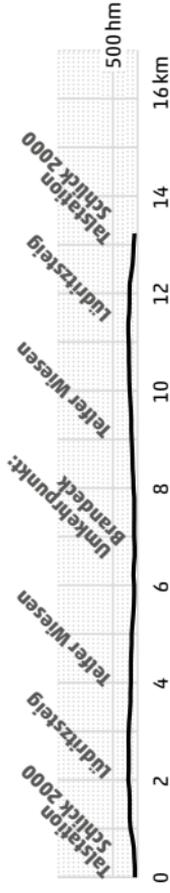




1 Stubai Run Teil Eins

Das Stubai in Etappen laufend neu entdecken. Eine zusammenhängende Laufstrecke führt durchs gesamte Stubai, lässt Ambitionierte auf den Spuren von Profis wandeln und zeigt Einsteigern neue Ziele. Gleich auf dem ersten Abschnitt des Stubai Runs geht es von der Stubaitalbahnhof-Haltestelle Brandeck in Telfes bis zur Talstation Schlick 2000 in Fulpmes voll zur Sache. Wer sich nur diesen anspruchsvollen Teil im vorderen Stubai vornimmt, startet am besten von der Schlick 2000 talauswärts über Plöven und den Lüdrizsteig und erzielt auf dem gleichen Rückweg dabei den doppelten Trainingseffekt.

1 Stubai Run Teil Eins



Streckenlänge: 13202 m **Seehöhe Start/Ziel:** 993 m

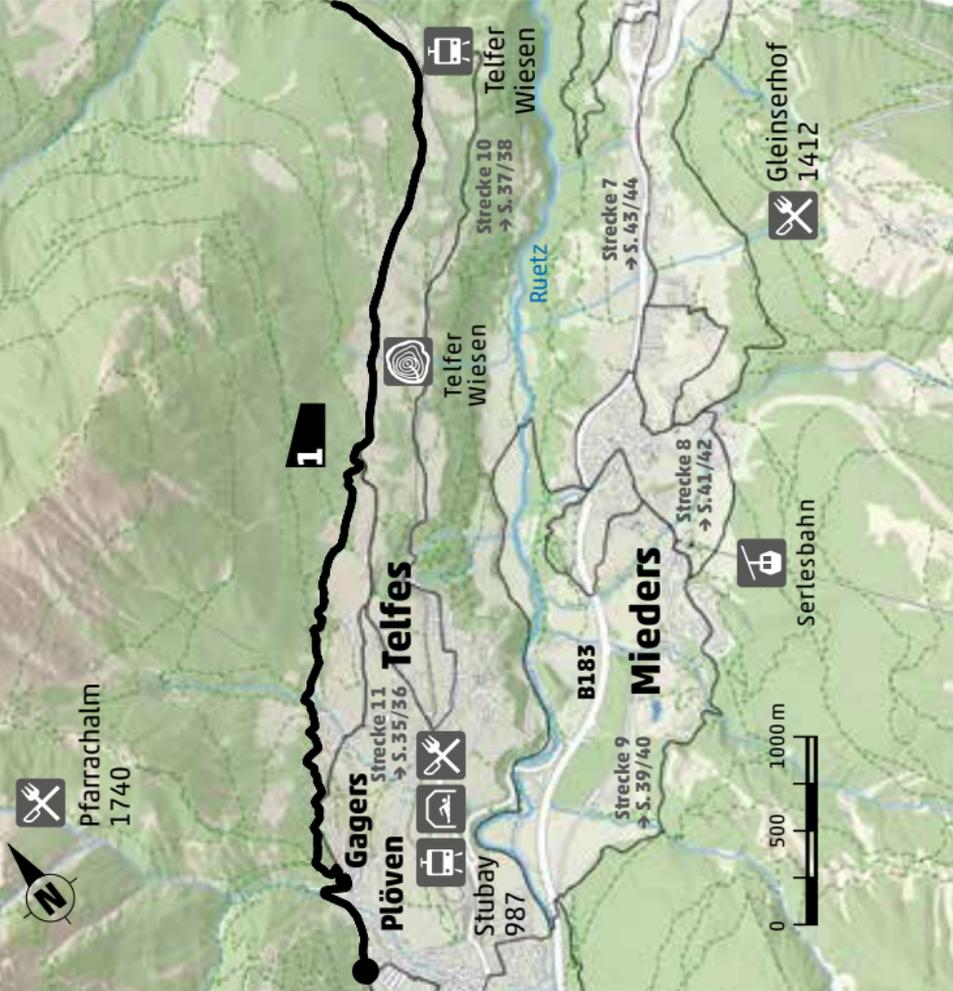
auf Asphalt: 1616 m **Höchster Punkt:** 1139 m

Forstweg/Schotter: 6968 m **Tiefster Punkt:** 995 m

Trail: 4618 m **hm bergauf/-ab:** 321/321



13,2 km

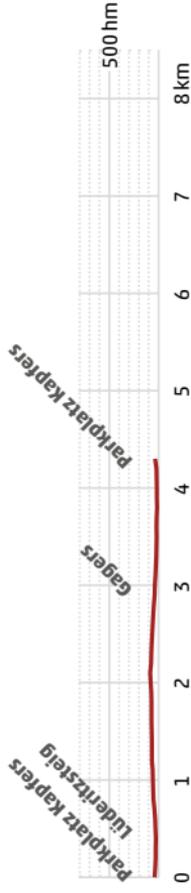




11 Lüderitzsteigrunde

Einmal hineinschnuppern und dann immer wieder Spaß daran haben. Selbst für ambitionierte Läufer muss es nicht immer höher und weiter sein, sondern lockt die Schönheit der Strecke manchmal viel mehr. Während es Laufneulinge gemütlich angehen, können Konditionsstarke etwas schneller in die Runde starten. Den 180° Bogen auf den Lüdrizsteig bei der Abzweigung Stockerhof aber nicht versäumen. Denn der macht die Strecke für Läufer erst so richtig interessant. Nur vor dem Fußballplatz ist ein kurzes Stück am Fahrweg zu absolvieren, dann geht der Steig auch schon links bis oberhalb von Plöven weiter.

11 Lüderitzsteigrunde



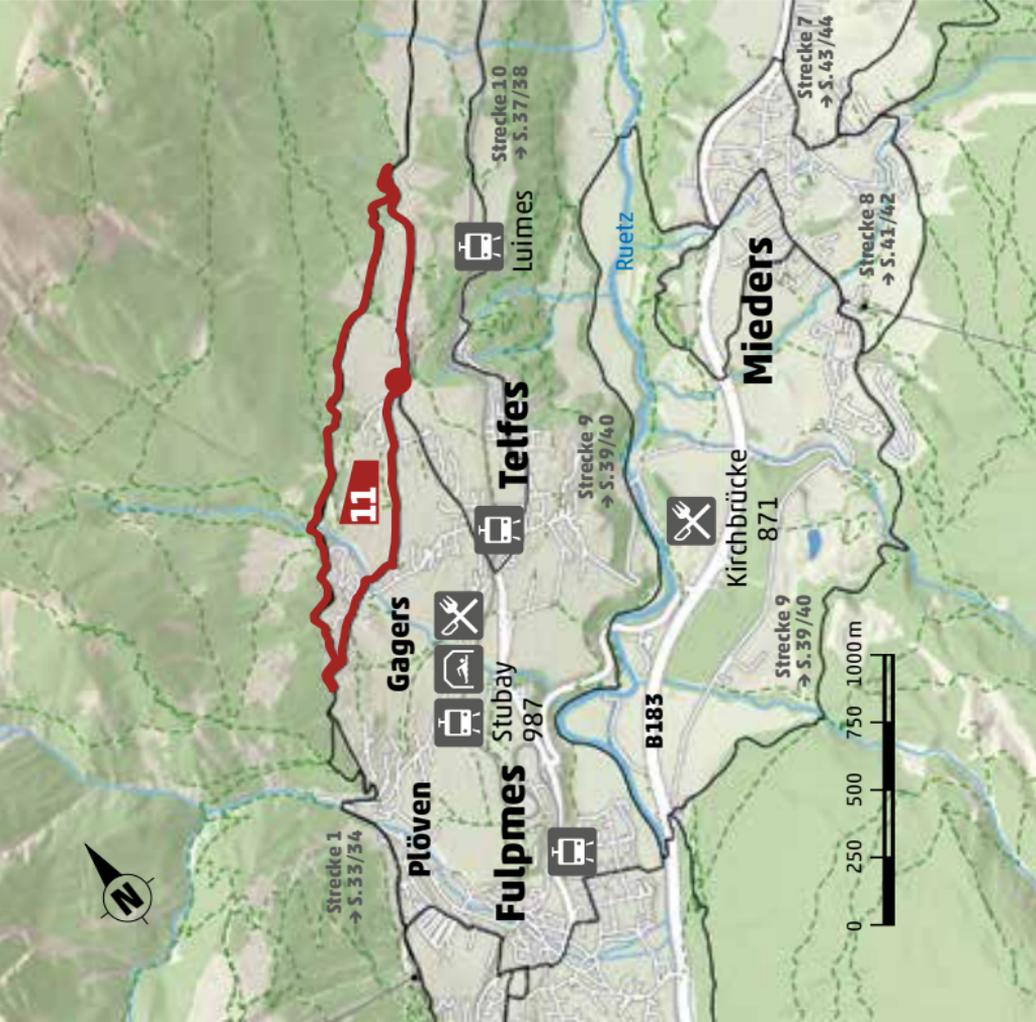
Streckenlänge: 4318 m **Seehöhe Start/Ziel:** 1084 m

auf Asphalt: 1192 m **Höchster Punkt:** 1139 m

Forstweg/Schotter: 987 m **Tiefster Punkt:** 1063 m

Trail: 2139 m **hm bergauf/-ab:** 79/79

**4,3
km**





10 Telfer Wiesen Run

Mitten hinein in eine farbenprächtige und traditionelle Kulturlandschaft. Der Naturschauplatz Telfer Wiesen ist fast das ganze Jahr hindurch Erholungsraum für Einheimische wie Urlauber, denn die fruchtbaren Böden dort leuchten besonders lange in sattem Grün. Daher ist ein Lauf durch diese Lärchenwiesen immer auch eine Form des Energietankens – vom Frühjahr bis weit in den Herbst hinein. Begleitet von den warmen Sonnenstrahlen geht es größtenteils auf Schotter- und Wiesenwegen dahin. Nur die Schleife retour hat es einmal kurz in sich. Dort sind die gesamten Höhenmeter dieser Runde zu absolvieren.



Strecke 11
→ S. 35/36

Telfer
Wiesen

Telfer
Wiesen

10

Luimes

Telfes

Strecke 7
→ S. 43/44

Ruetz



Kirchbrücke
871

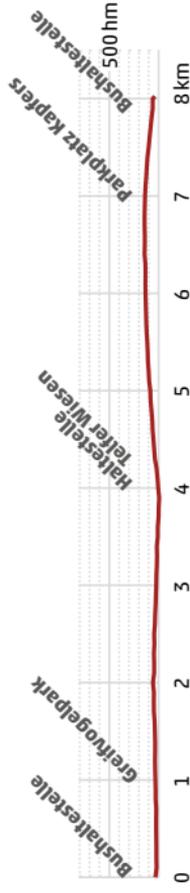
Mieders

Strecke 8
→ S. 41/42

Strecke 6
→ S. 45/46

Strecke 7
→ S. 43/44

10 Telfer Wiesen Run



Streckenlänge: 8024 m **Seehöhe Start/Ziel:** 992 m

auf Asphalt: 2510 m **Höchster Punkt:** 1084 m

Forstweg/Schotter: 4387 m **Tiefster Punkt:** 957 m

Trail: 1127 m **hm bergauf/-ab:** 146/146

8 km

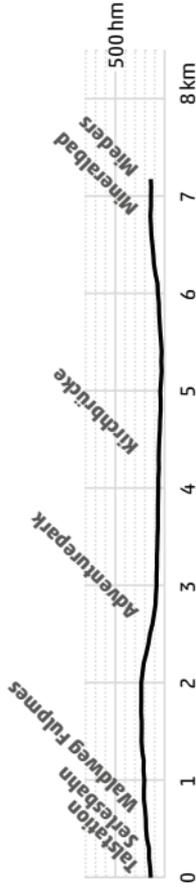




9 Kirchbrückenrunde

Geprägt von einer beeindruckenden Landschaft am Talboden entlang. Wo die Natur den Takt vorgibt, sollten sich Läufer auch mal Zeit für ihre Schönheit nehmen. Darum lieber die Körner auf dieser mittelschweren Strecke gut einteilen, um an den aussichtsreichsten Stellen noch Luft nach oben zu haben. Gleich zu Beginn geht es leicht aufwärts. Der wunderbare Trail nach Fulpmes ist aber jede Anstrengung wert und sollte auch bis zum Adventure Park genossen werden. Dort folgt dann der Abschnitt auf Asphalt, der unter der Straße hindurch, über die Brücke und entlang des Ruetz-Flusses zurückführt.

9 Kirchbrückenrunde



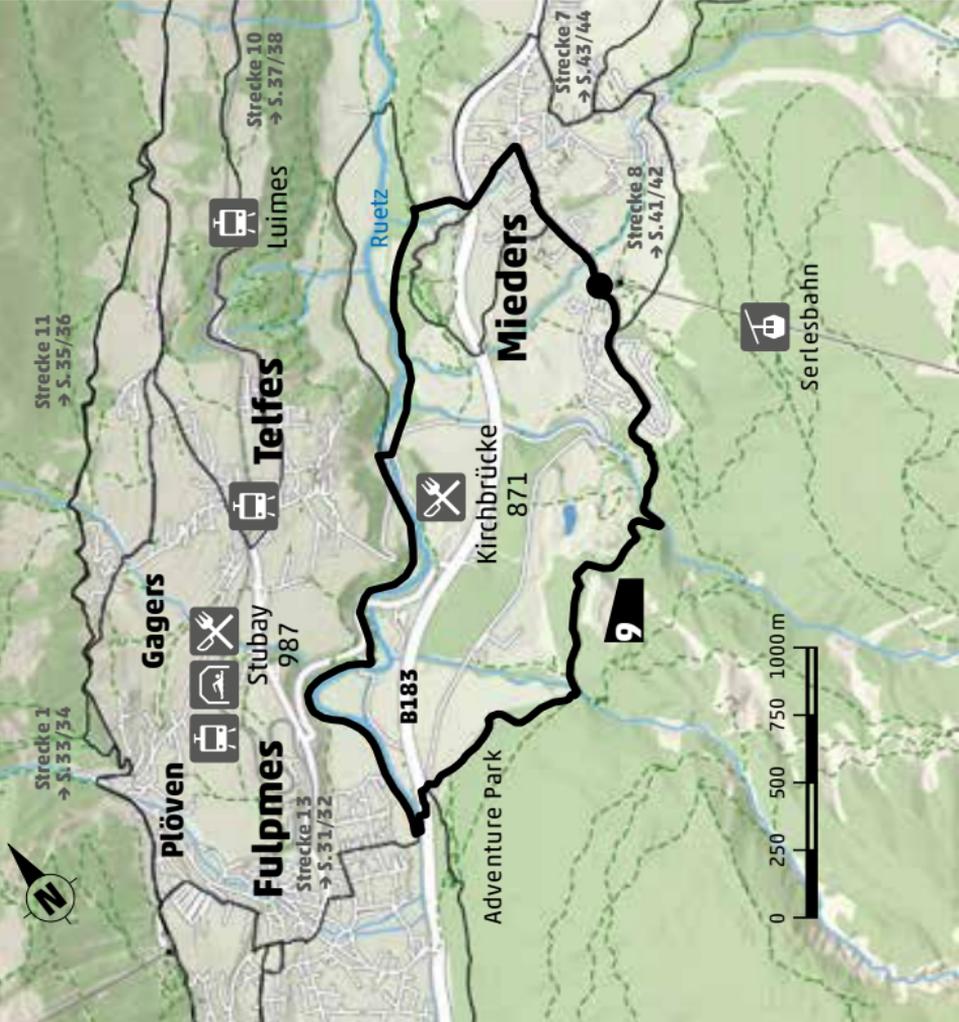
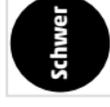
Streckenlänge: 7172 m **Seehöhe Start/Ziel:** 950 m

auf Asphalt: 1888 m **Höchster Punkt:** 1035 m

Forstweg/Schotter: 2148 m **Tiefster Punkt:** 906 m

Trail: 3136 m **hm bergauf/-ab:** 172/172

7,2 km

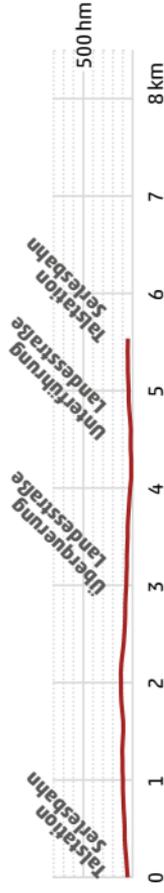




8 Mieders ums Dorf Runde

Mit der Kraft der Natur in Intervallen über saftige Wiesen und in den Wald. Die Serlesbahnen in Mieders sind Ausgangs- und Endpunkt dieser Strecke, die in einem angenehmen Auf und Ab durch grüne Felder und rund ums Dorf führt. Asphalt, Schotterstraßen und Waldwege wechseln sich laufend ab und geben den Rhythmus vor. Das Tempo wählen Läufer ganz nach Lust und Laune und entscheiden somit selbst, ob es eine Genussrunde oder eine sportliche Einheit auf Zeit werden soll. Denn auf 5,54 Kilometer und 173 Höhenmeter können Puls und Herzfrequenz auch in Intervallen in die Höhe getrieben werden.

8 Mieders ums Dorf Runde

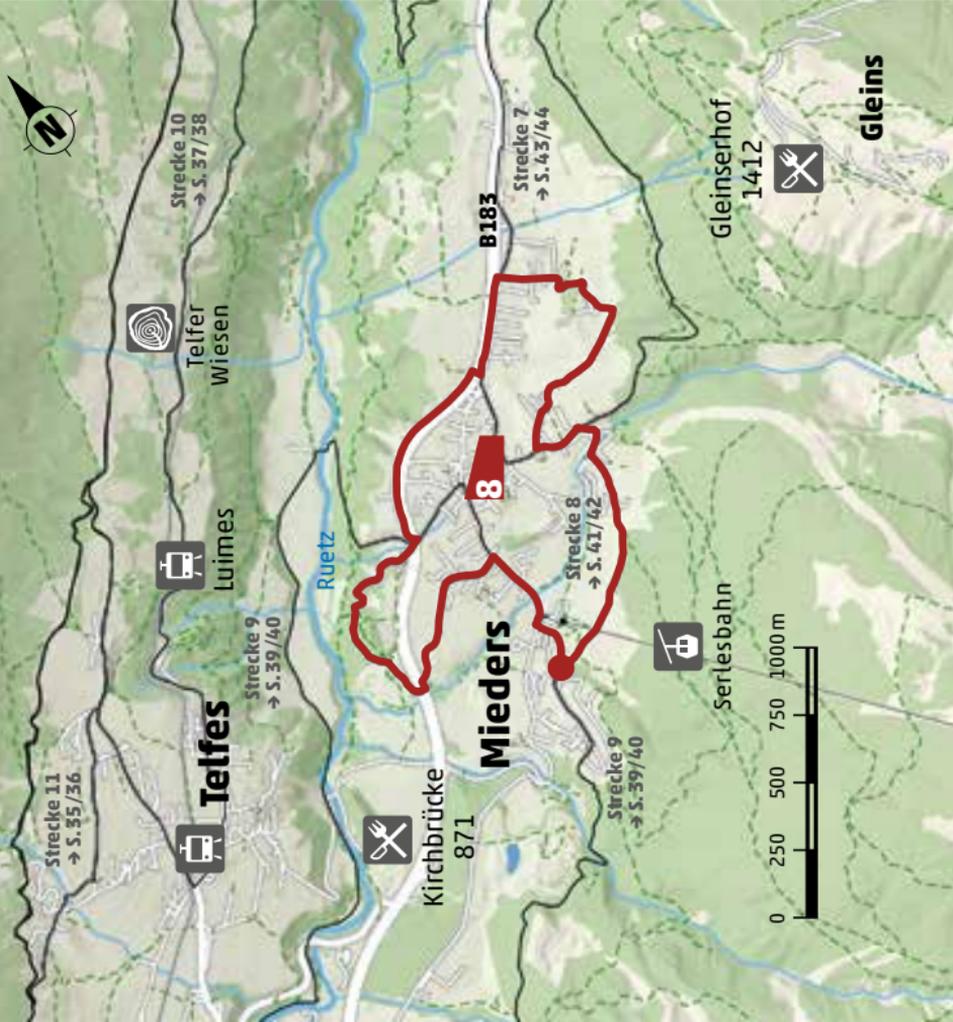


Streckenlänge: 5529 m **Seehöhe Start/Ziel:** 950 m

auf Asphalt: 3136 m **Höchster Punkt:** 1035 m

Forstweg/Schotter: 0 m **Tiefster Punkt:** 906 m

Trail: 2393 m **hm bergauf/-ab:** 176/176

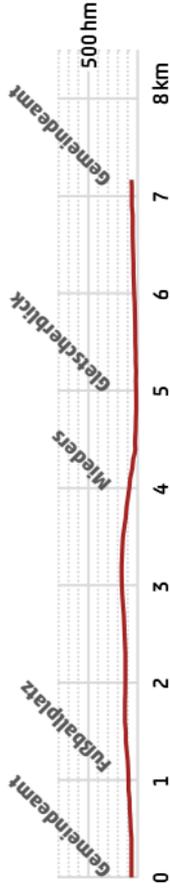




7 Schönbergrunde

Den Urlaub genießen und trotzdem im Training bleiben. Die tägliche Laufeinheit lässt sich im Stubaital perfekt in den Alltag integrieren. Egal ob morgens vor dem Besuch von Sehenswürdigkeiten oder abends zum Runterkommen nach anderen sportlichen Aktivitäten, dieser mittellange Run passt in jeden Trainings- und Freizeitplan. Von der Kirche Schönberg geht es zuerst auf Asphalt und dann durch den Wald taleinwärts Richtung Mieders. Dort angelangt lohnt sich immer ein kurzer Blick auf den mächtigen Stubai Gletscher, der am Ende des Tales thront. Retour führt die Strecke wieder auf Asphalt.

7 Schönbergrunde



Streckenlänge: 7185 m **Seehöhe Start/Ziel:** 1012 m

auf Asphalt: 4819 m **Höchster Punkt:** 1117 m

Forstweg/Schotter: 2366 m **Tiefster Punkt:** 956 m

Trail: 0 m **hm bergauf/-ab:** 163/163

7,2 km

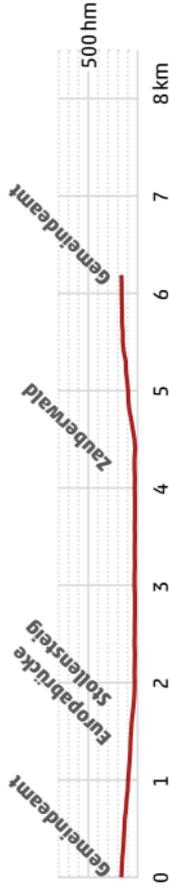




6 Stollensteigtour

Eine sportliche Herausforderung für technisch versierte Läufer. Wer sich diese Strecke vornimmt, hat bereits Erfahrung im Trailrunning und verfügt über eine gute Ausdauer. Nur am Anfang und am Ende geht sie über Asphalt, ansonsten warten schattige Waldtrails und Forststraßen. Der Stollensteig wurde ursprünglich als Wartungspfad für ein Kraftwerk zur Stromversorgung der Stubaitalbahn gebaut. Heute führt der Trail Wanderer und Läufer taleinwärts durch eine stille Waldlandschaft. Konditionell fordernd und auch technisch anspruchsvoll weckt diese Route bei ambitionierten Läufern die Lust nach mehr.

6 Stollensteigtour



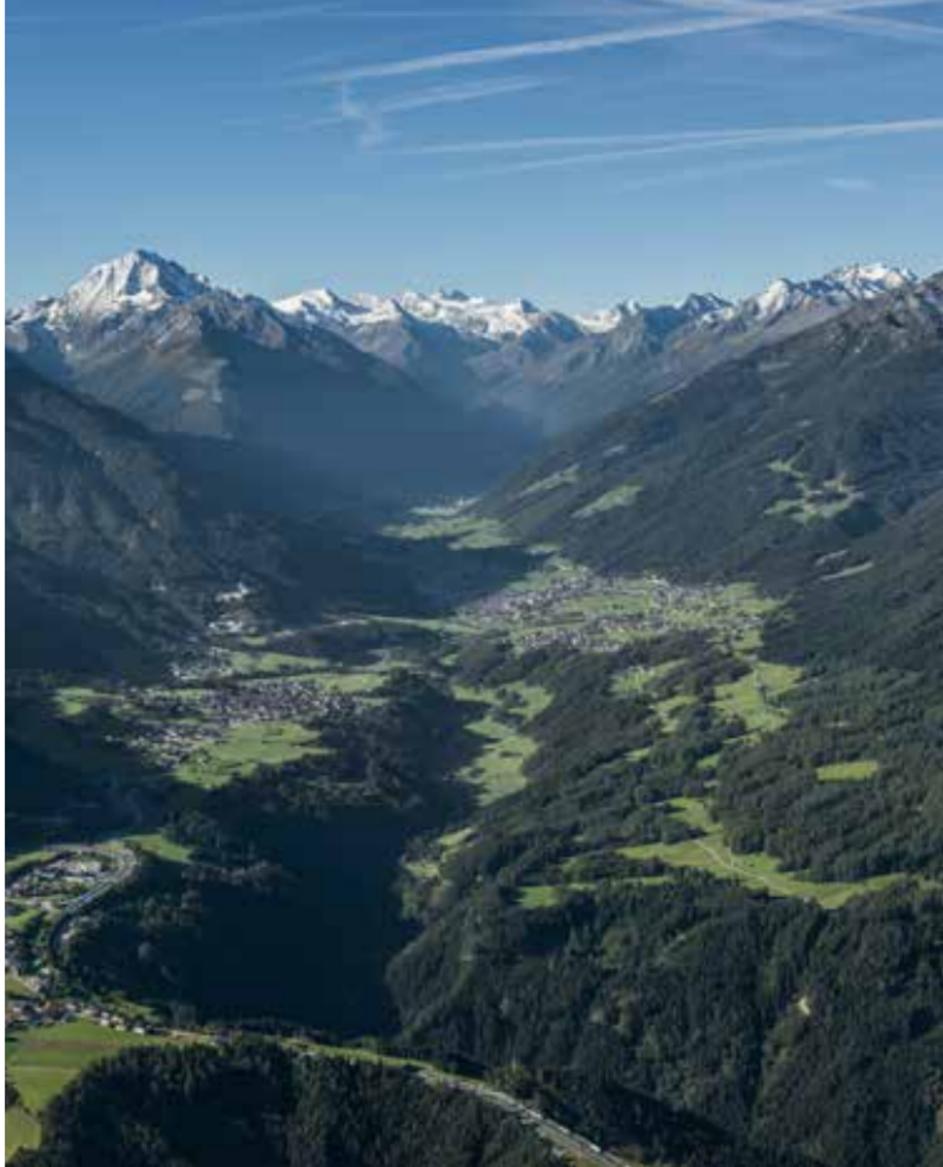
Streckenlänge: 6193 m **Seehöhe Start/Ziel:** 1012 m

auf Asphalt: 2343 m **Höchster Punkt:** 1012 m

Forstweg/Schotter: 148 m **Tiefster Punkt:** 873 m

Trail: 3702 m **hm bergauf/-ab:** 141/141

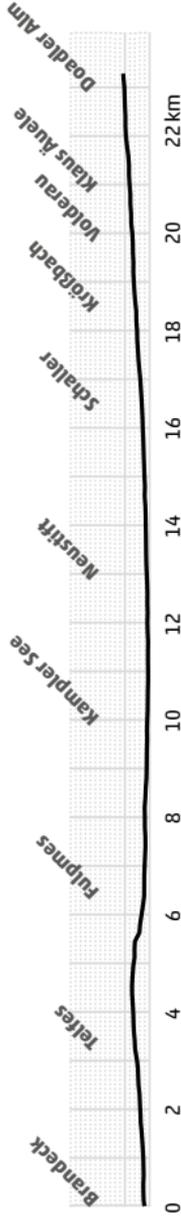




Stubai Run X Large

Mit Ambitionen eine einzigartige Herausforderung meistern. Nichts für müde Beine ist dieser durchgängige Lauf vom Anfang des Tals bis zur Doadler Alm, wo kurz danach die Auffahrt auf den Stubaier Gletscher beginnt. Auch wenn die insgesamt 430 hm keinen guten Läufer abschrecken, so haben es die 23,3 km entlang des Stubaier Talbodens doch in sich. Viele Auf und Abs machen die Strecke herausfordernd und anspruchsvoll. Für alle, die ein größeres sportliches Ziel verfolgen, ist der Halbmarathon aber jede Anstrengung wert. Alle anderen können den Stubai Run auch in bis zu 5 Etappen angehen.

16 Stubai Run X-Large



Streckenlänge: 23325 m **Seehöhe Start/Ziel:** 1000 m

auf Asphalt: 12515 m **Höchster Punkt:** 1211 m

Forstweg/Schotter: 8680 m **Tiefster Punkt:** 962 m

Trail: 2130 m **hm bergauf/-ab:** 430/221

23,3 km

Schwer

stubai RUN



Über Stock und Stein





Auf grobem Untergrund und über Hindernisse bekommt das Laufen eine ganz neue Dimension.

Es dient dabei nicht mehr nur der Kondition und Ausdauer, sondern fördert auch Koordination und Konzentration. Beim Trailrunning werden mehr Muskelgruppen beansprucht als beim Laufen auf Asphalt- oder Schotterwegen. Zudem heben wechselndes Terrain und landschaftliche Vielfalt den Abenteuer- und Erlebnisfaktor.

Das Stubai ist dank seiner Bergwelt, den vielen Almen und Naturschauplätzen ein Eldorado für Trailrunner in allen Leistungsstufen. Abwechslungsreiche Strecken führen über Wald- und Wiesenwege, Steinpfade und Treppensteige zu den aussichtsreichsten Orten des Tales.



Wildewasser Trail

Durch das ganze Tal bahnt sich das Wasser seinen Weg. Ihm zu folgen ist mehr als nur eine erfrischende Angelegenheit. Am Wilden Wasser läuft es sich auf einem breiten Trail für Anfänger oder nebeneinander

genussvoll bis zur Grawa Alm, wo die herabfallenden Massen des Wasserfalles für ein optisches Spektakel sowie gesundheitsfördernden Sprühnebel sorgen.

Streckenlänge: 9,2 km **Tiefster Punkt:** 1200 m

Seehöhe Start: 1200 m **hm bergauf:** 444 m

Seehöhe Ziel: 1539 m **hm bergab:** 97 m

Höchster Punkt: 1539 m **Schwierigkeit:** leicht



Gloatsteig Trail

Mit dem Tosen des Schlickerbaches als Begleiter beginnen, dazwischen die Höllenleiter auf vielen Stufen bergab laufen, um danach das Panorama beim Auf und Ab zu genießen. Es fehlt an nichts auf

diesem Trailrun, auch nicht am knackigen Anstieg aufs Halsl. Selbst der Abstieg über den Hirtensteig nach Plöven kann noch einmal bei trittsicheren Trailrunnern punkten.

Streckenlänge: 16,3 km **Tiefster Punkt:** 985 m

Seehöhe Start: 993 m **hm bergauf:** 1200 m

Seehöhe Ziel: 993 m **hm bergab:** 1200 m

Höchster Punkt: 2001 m **Schwierigkeit:** schwer



Waldrastrer Jöchel Trail

Am Fuße der Serles – der markanten Felspyramide – führt eine wunderschöne Waldroute über den Miederer Berg zum Waldrastrer Jöchel. Den höchsten Punkt auf diesem an heißen Tagen sehr beliebten Run markiert ein Gipfelkreuz. Nach erfrischendem Wasser aus dem Klosterbrunnen und einer Einkehr im Berggasthof Sonnenstein schließt sich die Runde wieder an der Talstation.

Streckenlänge: 14,5 km **Tiefster Punkt:** 950 m
Seehöhe Start: 950 m **hm bergauf:** 986 m
Seehöhe Ziel: 950 m **hm bergab:** 986 m
Höchster Punkt: 1874 m **Schwierigkeit:** mittel



Milderer Almen Trail

Vielseitigkeit und Abwechslung zeichnen diese Strecke vom Freizeitzentrum Neustift über vier Almen und zwei Naturschauplätze sowie ein Teilstück der Berglauf und Trailrun WM aus. Teilweise technisch anspruchsvolle Passagen über Wurzeln und Steine folgen auf Asphalt, Forstwege und Waldboden. Aussichtsreiche Abschnitte belohnen für die Mühen der Anstiege.

Streckenlänge: 20,7 km **Tiefster Punkt:** 979 m
Seehöhe Start: 979 m **hm bergauf:** 1563 m
Seehöhe Ziel: 979 m **hm bergab:** 1563 m
Höchster Punkt: 2261 m **Schwierigkeit:** schwer

Stubai Vertical



Auf den Spuren der Champions

Diese reine Berglaufstrecke fordert selbst die Profis unter den Trailrunnern. Als "Vertical Uphill Race" der „World Mountain and Trail Running Championships 2023“ muss sie einer Weltmeisterschaft würdig sein, und dementsprechend anspruchsvoll ist sie auch. Amateure sollten sich daher besser gut vorbereiten, wenn sie den Weltbesten nacheifern und Kraft sowie Ausdauer testen möchten.

Aussichtsreiche Belohnung für einen Kräfte raubenden Anstieg Vom Dorfplatz über die Autenalm zur Elferhütte lautet die Ansage. Und dabei sind die steilen Serpentinien durch den Wald noch nicht die größte Herausforderung. Auch der Trail von der Alm zur Bergstation ist mit Technik und Kondition machbar. Der Schlussanstieg über die Skipiste zur Elferhütte aber hat es in sich. Er ist gnadenlos.

Streckenlänge: 7,2 km

Seehöhe Start: 985 m

Seehöhe Ziel: 2004 m

Höchster Punkt: 2004 m

Tiefster Punkt: 985 m

hm bergauf: 1024 m

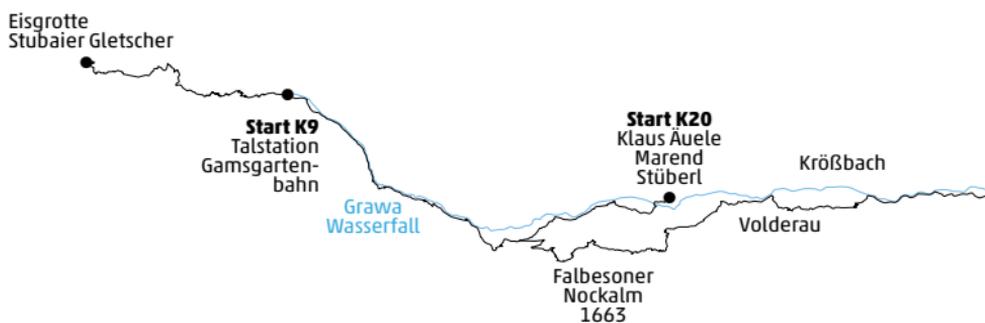
hm bergab: 5 m

Schwierigkeit: Mittel



Stubai Ultra Trail

In höchstem Maße fordernd, extrem und äußerst anspruchsvoll – die Bezeichnung „Ultra“ in diesem Trailrun prophezeit schon die zu erwartende Härte. Wenn sich jährlich mit dem Slogan „CITY2GLACIER“ Profis und Hobbyläufer auf den Weg von der Olympiastadt Innsbruck ins ewige Eis des Stubaier Gletscher machen, dann müssen die Sportler auf Asphalt, Waldwegen, Steinen, Schnee und Eis alles geben.



K9:

Streckenlänge: 7,5 km
Seehöhe Start: 1746 m
Seehöhe Ziel: 2960 m
Höchster Punkt: 2960 m
Tiefster Punkt: 1746 m
hm bergauf: 1210 m
hm bergab: 35 m
Schwierigkeit: schwer

K20:

Streckenlänge: 18 km
Seehöhe Start: 1200 m
Seehöhe Ziel: 2960 m
Höchster Punkt: 2960 m
Tiefster Punkt: 1200 m
hm bergauf: 1796 m
hm bergab: 75 m
Schwierigkeit: schwer

K32:

Streckenlänge: 31 km
Seehöhe Start: 988 m
Seehöhe Ziel: 2960 m
Höchster Punkt: 2960 m
Tiefster Punkt: 988 m
hm bergauf: 2630 m
hm bergab: 720 m
Schwierigkeit: schwer





Das einmalige Abenteuer des Stubai Ultra Trails kann jeder gut trainierte Läufer angehen. Mit verschiedenen Startpunkten lassen sich die 66 km und 4.700 hm in unterschiedlichen Distanzen erarbeiten und die Leistung am Wettkampftag vergleichen. Das Ziel – die Bergstation Eisgrat – bleibt aber immer dasselbe, egal ob man an der Talstation Mutterberg startet (K9) und „nur“ über die steilen Serpentina durch Fels und Eis hochläuft, ab Klaus Äuele (K20) bzw. dem Zentrum von Neustift (K32) den „WildeWasserWeg“ mitnimmt oder ab Innsbruck die volle Strecke absolviert.





Anhang

Sportshops

in Neustift:

- Intersport Martin
Franz-Senn-Straße 88
6167 Neustift
- Sport Stubai
Stubaitalstraße 62
6167 Neustift
+43 5226 30288
www.sport-stubai.com
- Schönherr Sport & Mode
Stubaitalstraße 79
6167 Neustift
+43 5226 369043
www.schoenherr.cc
- Sport Hofer
Dorf 13, 6167 Neustift
+43 5226 2428
www.hofer-sport-2000.at

in Fulpmes:

- HP-Sports
Talstation Schlick 2000
6166 Fulpmes
+43 664 4765650
www.hp-sports.at

- Intersport Pittl
Kirchstraße 1
6166 Fulpmes
+43 5225 62428
www.intersport-pittl.at
- Sport Denifl
Industriezone C10
6166 Fulpmes
+43 5225 62281
www.sportshop-denifl.com

in Telfes:

- Sport Resch
Lange Gasse 2, 6165 Telfes
+43 5225 62306
resch@sport2000.at

Freizeitzentren

- Freizeitzentrum Neustift
Stubaitalstraße 110
6167 Neustift
+43 5226 2722
info@fzz-neustift.at
- Freizeitcenter StuBay
Bade- und Saunaparadies
Landesstraße 1
6165 Telfes
+43 5225 62666
info@stubay.at

Freibäder, Seen

- Miederer Badl
Wiesel 3
6142 Mieders
- Gesundheitssee Milders
Franz-Senn-Straße 170
6167 Neustift
- Kampler See
Stubaitalstraße 22
6167 Neustift

Apotheken

- St. Georg Apotheke
Dorf 30, 6167 Neustift
+43 5226 3100
- Stubaital Apotheke
Waldrasterstr. 12
6166 Fulpmes
+43 5225 62070
- Apotheke zur Serles
Schmelzgasse 2
6142 Mieders
+43 5225 63030

**Ärzte**

- Dr. Turkonje
(Allgemeinmedizin)
Dorf 32, 6167 Neustift
+43 5226 30053
- Dr. Gleirscher
(Allgemeinmedizin)
Stubaitalstraße 104
6167 Neustift
+43 5226 2737
- Dr. Lugmayr/Dr. Ranalter
(Sportmedizin)
Scheibe 39, 6167 Neustift
+43 5226 2214
- Dr. Somavilla
(Allgemein, Orthop.)
Riehlstraße 32b
6166 Fulpmes
+43 5225 62257
- Dr. Gritsch (Innere Medizin)
Riehlstraße 3
6166 Fulpmes
+43 5225 65286
- Dr. Leitgeb
(Allgemeinmed., WA)
Lange Gasse 24
6165 Telfes
+43 5225 63823-1
- Dr. Nagiller
(Allgemeinmedizin)
Mieders
+43 5226 2973

Keine Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben. Die Verantwortlichen übernehmen keine Haftung für die Beschaffenheit von Wegen und Routen sowie jegliche Unfälle.

Impressum

- Herausgeber:
Tourismusverband
Stubai Tirol
- Redaktion: Irene Walser
- Layout und Grafiken:
Atelier Christian Mariacher
- Kartografie: Pindar
Creative (mit Copernicus,
OpenStreetMap contributors)
und Atelier Mariacher
- Druck: Alpina Druck
- Fotos:
Christian Penning,
Philipp Reiter, TVB Stubai,
Andre Schönherr, istock-
photo.com (egal [sic],
scisettialfio, SrdjanPav,
UfukSaracoglu)







Hoher Burgstall 2611
Starkenburger Hütte 2237
Bärenbad 1250
Sennjochhütte 2225
Kreuzjoch 2136
Kaserstattalm 1890
Freizeitzentrum 989
Neustift im Stubaital
B183
Elferlift Talstation 980
Elferlift
Agrar 1812
Elferhütte 2004
Issenangeralm 1374
Kampl
Kampl See
Ruetz
Pinnisbach

14



15



3

0 500 1000m