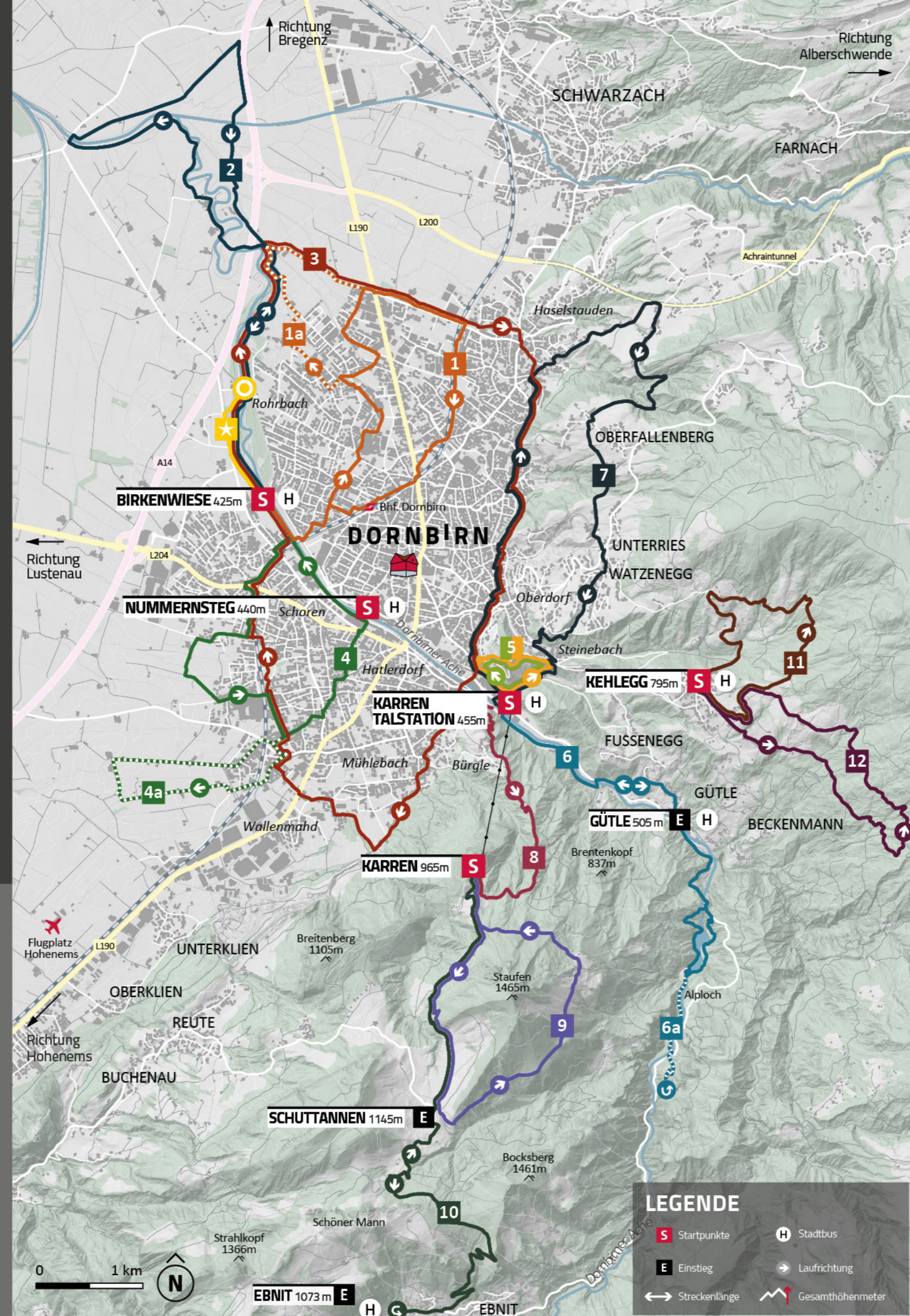


STRECKENÜBERSICHT

S	BIRKENWIESE 425 m			
1	Haselstauden-Runde			8,8 km 28 hm
1a	Variante Forach			2,8 km 4 hm
2	Durchs Schwarze Zeug			12,3 km 23 hm
3	Dornbirner Stadt-Lauf			15,7 km 128 hm
	1km-Tempolaufstrecke (siehe Detail rechts)			1,0 km
S	NUMMERNSTEG 440 m			
4	Schoren-Hatler-Runde			6,0 km 19 hm
4a	Variante An den Gräben			4,2 km 18 hm
S	KARREN TALSTATION 455 m			
5	Zanzenberger-Hupfer			2,3 km 116 hm
5	Zanzenberger-Hupfer			2,3 km 116 hm
6	Staufensee-Runde			8,9 km 220 hm
6a	Variante Alploch			1,9 km 89 hm
7	Panorama-Loop			11,5 km 422 hm
8	Karren Berg-Lauf			3,5 km 510 hm
S	KARREN 965 m			
9	Staufen Höhen-Run			7,4 km 332 hm
10	Ebniter Höhen-Lauf			15,6 km 771 hm
S	KEHLEGG 795 m			
11	Schauner-Schleife			4,9 km 222 hm
12	Brugger Wald-Turn			6,7 km 230 hm



ALLE BRÜCKEN-ABSTÄNDE inkl. 3 KM TEMPOLAUFSTRECKE



1 KM TEMPOLAUFSTRECKE

Exakte 100 m-Abschnitte, beschildert



VERHALTEN

Wenn wir uns an einige wenige Grundregeln halten, ist das Miteinander in der Natur sehr gut möglich, und alle können auf ihre Art und Weise die Umgebung genießen:

- Bleiben Sie wenn möglich auf den markierten Wegen
- Schließen Sie immer die Gatter
- Lassen Sie keinen Müll liegen
- Verhalten Sie sich rücksichtsvoll gegenüber anderen Naturbenutzern
- Akzeptieren Sie Schutzzonen, Absperrungen und dergleichen
- Betreten Sie keine landwirtschaftlich genutzten Flächen während der Vegetationsperiode

Die Stadt Dornbirn übernimmt für die Benutzung der von ihr beschilderten Laufstrecken keinerlei wie immer geartete Haftung. Hinweisschilder dienen nur als Information auf eine bestimmte Routenführung bzw. zur Orientierung. Die Stadt Dornbirn hat keinen Einfluss auf die Wegbeschaffenheit. Es handelt sich teils um naturbelassene Wege im Gelände, bei welchen mit massiven Bodenebenenheiten und Hindernissen (Wurzeln, herumliegende Äste, nasses Laub, etc...) immer zu rechnen ist. Es erfolgt weder ein Winterdienst noch eine sonstige Kontrolle des Wegzustandes. Die Benutzung des Weges erfolgt daher auf eigene Gefahr.



Karte erhältlich im Rathaus Dornbirn, Rathausplatz 2 sowie bei der Dornbirn Tourismus & Stadtmarketing GmbH, Rathausplatz 1a in Dornbirn.

Weitere Informationen auf www.dornbirn.at

EURONOTRUF: 112
RETTUNG: 144

Impressum
Herausgeber
Stadt Dornbirn, Rathausplatz 2, 6850 Dornbirn
T +435572 306 4501
Gräfik & Kartographie
max2 gmbh / Bozner Platz 7, 6020 Innsbruck
2020
Mit freundlicher Unterstützung

KLASSIFIKATION

- Leicht**
Flach verlaufende Strecke, die vor allem für Einsteigerinnen und Einsteiger und leicht Fortgeschrittene geeignet ist.
- Mittelschwierig**
Leicht kuptierte Strecke, die sich vor allem an fortgeschrittene und leistungsorientierte Läuferinnen und Läufer richtet.
- Schwierig**
Anspruchsvoll kuptierte Strecke vor allem für fortgeschrittene und leistungsorientierte Läuferinnen und Läufer mit entsprechenden Ansprüchen an ihre Trainingsstrecke.

Berglaufen entdecken



S BIRKENWIESE 425 m

1 Haselstauden-Runde
8,8 km | 28 hm
Auf Schleichwegen durch den Norden der Stadt.

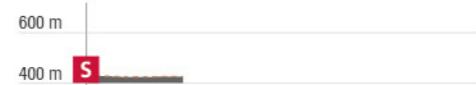


2 Durchs Schwarze Zeug
12,3 km | 23 hm
Viel Natur am nordwestlichen Rand von Dornbirn.



★ 1 km-Tempolaufstrecke
1,0 km
Check deinen Speed!
Exakt ausgewiesene 100m-Abschnitte.

1a Variante Forach
2,8 km | 4 hm
Zur Abwechslung ein bisschen anders.

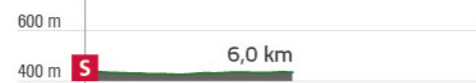


3 Dornbirner Stadt-Lauf
15,7 km | 128 hm
Laufend die ganze Stadt umrunden.



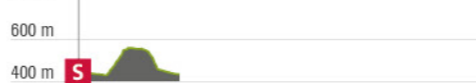
S NUMMERNSTEG 440 m

4 Schoren-Hatler-Runde
6,0 km | 19 hm
Entdeckungstour durch den Südwesten der Stadt.



S KARREN TALSTATION 455 m

5 Zanzenberger-Hupfer
2,3 km | 116 hm
Kurz aber knackig, für intensives Training.



6 Staufensee-Runde
8,9 km | 220 hm
Der Ache entlang und durch die Rappenlochschlucht.



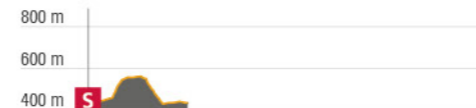
7 Panorama-Loop
11,5 km | 422 hm
Anspruchsvoller Lauf mit herrlichem Blick übers Rheintal.



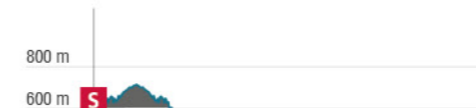
4a Variante An den Gräben
4,2 km | 18 hm
Lange Geraden für schnelle Läufe.



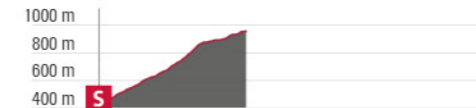
5 Zanzenberger-Hupfer
2,3 km | 116 hm
Kurz aber knackig und gegen den Uhrzeigersinn.



6a Variante Alploch
1,9 km | 89 hm
Laufen in atemberaubender Kulisse.

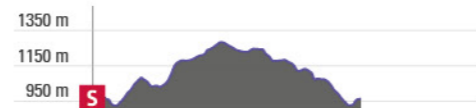


8 Karren Berg-Lauf
3,5 km | 510 hm
Der steile Klassiker auf den Hausberg.



S KARREN 965 m

9 Staufen Höhen-Run
7,4 km | 332 hm
Trailrunning um den Gipfel des Staufen.



S KEHLEGG 795 m

11 Schauner-Schleife
4,9 km | 222 hm
Abwechslungsreiche Runde für Fortgeschrittene.



10 Ebner Höhen-Lauf
15,6 km | 771 hm
Die Höhen-Challenge für ganz Harte.

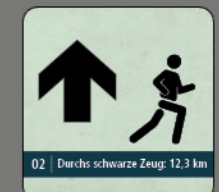


12 Brugger Wald-Turn
6,7 km | 230 hm
Der Waldlauf abseits von Stress und Hektik.



LEITSYSTEM

Einfache Einsteigerstrecken, mittelschwere Distanzen mit Höhenmetern durch die wunderschöne Berglandschaft um Dornbirn sowie knackige Bergläufe für Fortgeschrittene – auch ein Halbmarathon und Marathon sind möglich. Im Dornbirner Laufstreckennetz findet sich für jede und jeden die richtige Strecke.



02 Durchs schwarze Zeug 12,3 km

Richtungstafel



02 Durchs schwarze Zeug 12,3 km

km 3,7

Richtungs-Distanz-Kombitafel



02

reduzierte Richtungstafel

Via Leitsystem lernen Sie Dornbirn kennen und entdecken vielleicht auch neue Strecken und imposante Plätze und Landschaften.

Die Stadt Dornbirn wünscht allen Laufbegeisterten Gesundheit und viel Freude beim Absolvieren der Laufstunden.



Die Natur genießen