



Kaltern *Laufguide*

Wunderbare
Laufstrecken
in *Kaltern*,
Eppan und der
Umgebung!

südtirol



www.kaltern.com



Laufen in *Kaltern*, *Eppan* und *rundherum*

Hier und heute – der beste Ort und die beste Zeit, um das Laufen auszuprobieren! Für den Anfang tun es Laufschuhe und ein bisschen guter Wille. Alles andere ist schon da: das milde Klima und die Landschaft im Überetsch. ¶ Laufen kann man hier das ganze Jahr über, nicht einmal im *Winter* ist es zu kalt dafür. Besonders schön ist der *Frühling*, wenn man den Apfelbäumen beim Blühen zusehen kann, sagen die Einen. Andere lieben den *Herbst*, wenn sie beobachten können, wie die Trauben reifen. ¶ Viele Wege durchziehen das Überetsch: Fast immer geht es auf und ab, oft durch Weinberge, vorbei an imposanten Ansitzen und Weingütern manchmal in schattige Wälder. Und natürlich die Seen! Die Rundwege um den *Kalterer See* und um die *Montiggler Seen* gehören zu den beliebtesten Laufstrecken, die Aussicht auf ein erfrischendes Bad nach der Anstrengung motiviert. ¶ In dieser Broschüre stellen wir 12 erprobte Strecken vor: je vier in *Kaltern* und

▶ Laufen in <i>Kaltern</i>	4
▶ Laufen in <i>Eppan</i>	24
▶ Laufen zwischen <i>Kaltern & Eppan</i>	48

Eppan und vier Strecken, die die *beiden Gemeinden* verbinden. Es gibt jeweils eine leichte, eine mittelschwere, eine anspruchsvolle und eine besondere Strecke. ¶ Laufen macht schlau, schlank und schön. Wer regelmäßig bei mittlerer Intensität *Ausdauertraining* macht, wird mit Sicherheit über kurz oder lang Veränderungen bemerken. Besonders, wenn das Training in der Natur erfolgt. Für den Anfang genügen schon 20 Minuten am Tag, und die Welt sieht anders aus. ¶ Das Gehirn bekommt mehr Sauerstoff und schüttet Glückshormone aus, die Haut wird besser durchblutet, der Körper entschlackt. Die Folge davon: klare Gedanken, raschere Entscheidungsprozesse, ein schöneres Hautbild und straffere Körperkonturen. Bilder von Blumenwiesen, Weinbergen, Wäldern, Bergen und Seen setzen die Welt – und damit den Menschen – wieder ins Lot. *Alles wird gut.*

So macht Laufen Spaß! *Tipps für Ihr Training*

- Das Training soll in erster Linie **Freude machen**. Dies gelingt am besten bei einer mittleren Intensität, das heißt bei ca. 65–80 % des Maximalpulses.
- Bei sportlichen Aktivitäten von *45–60 Minuten* reicht es, wenn **anschließend getrunken** wird. Dauert das Training *länger als 60 Minuten*, soll bereits **währenddessen** Flüssigkeit zugeführt werden.
- Verschiedene **Strecken** mit unterschiedlichem **Untergrund** wählen und verschiedene **Schuhe** benutzen.



- Die Lieblingsrunde in **umgekehrter Richtung** laufen. Das bringt Abwechslung!
- **Gute, vollwertige Ernährung** und ein ausgewogener Lebensstil sind wichtige Faktoren für einen Trainingserfolg.
- Ab und zu einige **Dehnübungen einbauen** – das bringt Beweglichkeit und beugt Verletzungen vor.

Kaltern *am See*

Eines der schönsten Weindörfer der Welt.

Kommend vom Norden erstaunt in Kaltern tatsächlich so viel Süden, nicht lange nach dem Überfahren des Brennerpasses. Und doch sprechen hier fast alle Deutsch und dazwischen Italienisch. See und Berge. Überetscher Baustil und zeitgenössische Architektur. Rot- und Weißwein. Trauben und Äpfel. Von allem immer ein „und“. Kaltern muss sich nicht entscheiden und auch der Gast nicht. Wer den Süden sucht, findet ihn, wer den Norden sucht, ebenfalls.

Geschichte ist in Kaltern oft Weingeschichte, Kultur ist oft auch Weinkultur. Das Südtiroler Weinmuseum ist hier, es gibt das Weinhaus und die Südtiroler Weinakademie, sowie unzählige Kellereien, Vinotheken und Buschenschänken. Auf Schritt und Tritt Wein, oft im historischen Gewand des Überetscher Baustils, immer öfter aber auch in markanter zeitgenössischer Architektur.

Im Dorf ist das Zentrum aller Aktivitäten – Konzerte, von traditionell bis klassisch, Feste, Verkostungen wie die Kalterer Weintage, Bauernmärkte und vieles mehr – der Marktplatz. Am See gibt es Strandbäder, Spazier- und Radwege und Gelegenheit für alle Wassersportarten. Die Berge schließlich lassen fast alles mit sich machen: wandern, Rad fahren, bergsteigen.

Kaltern hat ein mediterran geprägtes Klima. Wo sonst gibt es in den Alpen Olivenbäume und Palmen, Weingärten und Apfelplantagen? Der Kalterer See und die hoch aufragenden Hausberge mit den warmen Winden sind Klimafaktor Nummer 1. Die warme Jahreszeit beginnt schon im März und ist oft erst im Oktober zu Ende.

Mit dem Wein kommt der Appetit. Auch die Küche verbindet Nord und Süd. Es gibt Knödel, Speck, und Polenta; Fische aus dem See und feinste mediterrane Küche. Nicht zu vergessen das berühmte „Törggelen“, der Brauch, im Herbst den neuen Wein gemeinsam zu verkosten. Dazu isst man Speck, Kaminwurzn, Geselchtes, Sauerkraut und Knödel und hinterher geröstete Kastanien und süße Krapfen.

Tausend Ideen haben wir für Ihre Urlaubstage ... wenn Sie aktiv sein möchten. Zum Beispiel am See in beschaulicher Ruhe Vögel beobachten; an heißen Sommertagen zu den Eislöchern wandern oder den Friedensweg zwischen St. Anton und Altenburg beschreiten. Spazieren, Nordic Walking, Marschieren, Laufen, wie auch immer. Die Sportzone St. Anton bietet vielfältige Sportmöglichkeiten wie Tennis, Boccia, Feder- und Fußball. Groß geschrieben wird in und um Kaltern das Radfahren. Es gibt Radwege durch Weingärten und Wälder, über Hügel und auf Berge – so viele, dass sie in einem eigenen Bike-Führer mit ausführlichen Tourenbeschreibungen zusammengefasst wurden. Und sonst? Ach ja, Kaltern liegt am See, am Kalterer See. Also natürlich auch viele Wassersportarten.





1 *Kalterer See-Runde*

Einfache Laufstrecke um den Kalterer See mit geringer Steigung. Wird die Rundstrecke wie empfohlen nach Süden gestartet, erspart man sich einen Anstieg, sie kann jedoch ohne weiteres auch umgekehrt gelaufen werden. Hinweis: Die gerade Strecke im südlichen Teil der Tour eignet sich für Intervall- oder Sprintläufe. Diese Tour wird als Morgenlauf empfohlen.

Ausgangspunkt: Parkplatz in der Nähe der Badebetriebe in St. Josef am See

Endpunkt: = Ausgangspunkt

Strecke: 8 km

Dauer: 45 min

Höhenmeter: 63 m

Untergrund: Asphalt, Waldboden

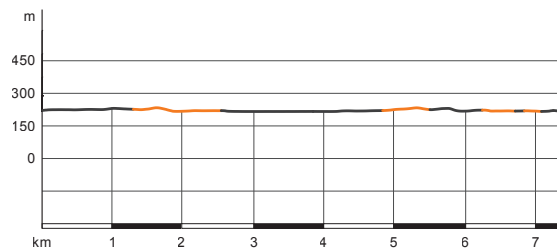
Schwierigkeit: einfach

Kondition: ●●○○○○

Technik: ●●●○○○

Erlebnis: ●●○○○○

Parkplatz: in St. Josef am See
in der Nähe der Badebetriebe



Asphalt

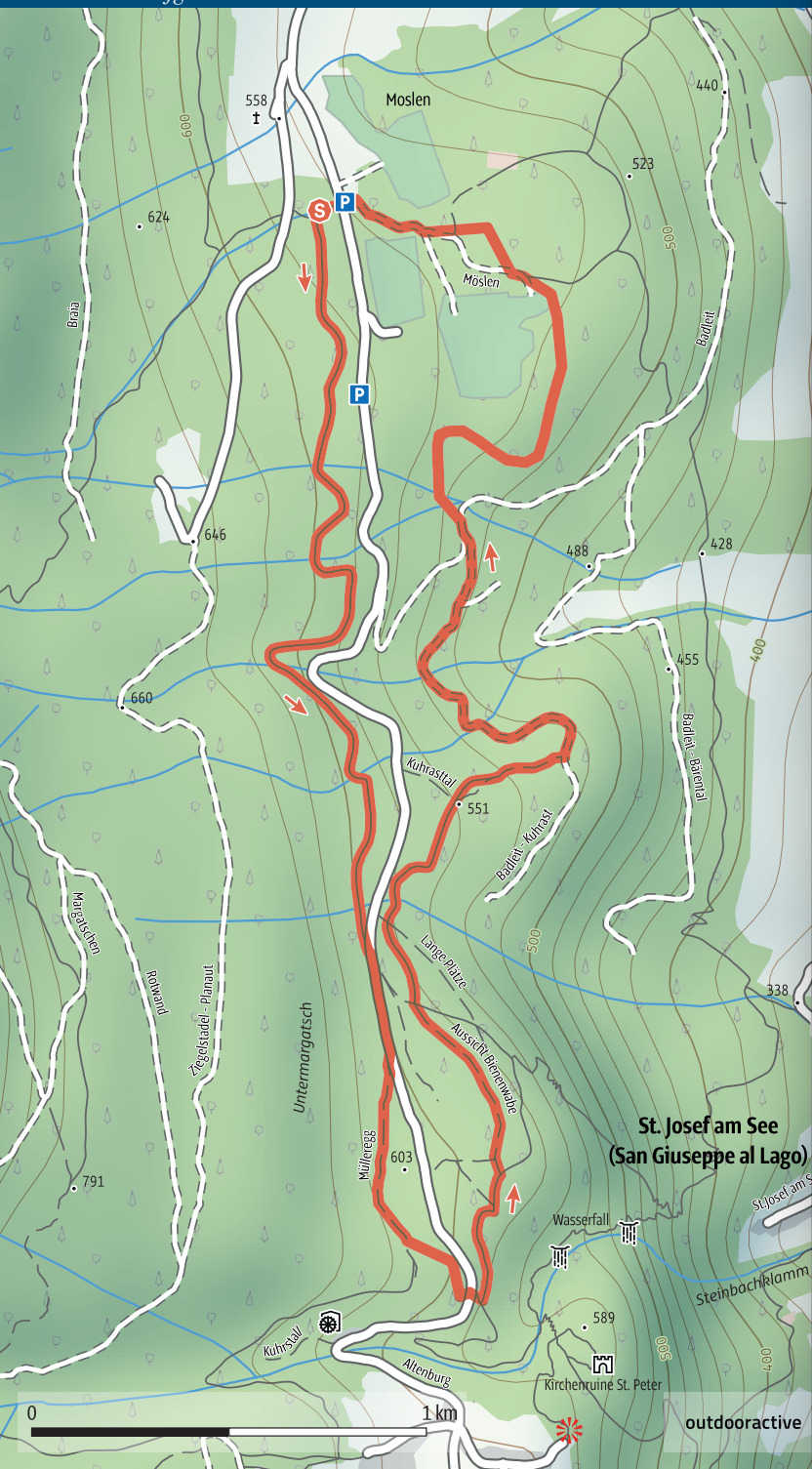
Waldboden

Zunächst vom Ausgangspunkt in Richtung Süden beim **Campingstellplatz** vorbei bis zum landwirtschaftlichen Weg, ➔ diesem bis zum **Kirchlein St. Josef am See** folgen, weiter auf dem Radweg bis dieser in eine Asphaltstraße (**Kuchlweg**) mündet. ➔ Links abbiegen und auf dem Kuchlweg bis zur östlichen Talseite nach **Klughammer** laufen. (Als empfehlenswerte Variante kann am Kuchlweg immer wieder in den Naturerlebnisweg abgebogen werden, welcher auf Holzstegen durchs Biotop des Kalterer Sees führt). ➔ Nun links abbiegen und nach einigen Metern rechts den **Waldweg** oberhalb der Fahrstraße bis zum **Weiler Klughammer** folgen. ➔ Bald links abbiegen (Markierung Nr. 3), beim **Seehotel** vorbei, dem Wegverlauf bis zur Westseite des Sees nach **St. Josef** folgen. ➔ Links einbiegen, am **Gasthof Geier** vorbei bis zum Ausgangspunkt.

TIPP: An warmen Tagen empfiehlt sich ein erfrischender Sprung in den Kalterer See. Naturbegeisterte sollten eine kurze Rast im Biotop oder beim Hochstand an der Südseite des Kalterer Sees einlegen, um die artenreiche Flora und Fauna im Naturschutzgebiet zu bewundern.

NOTIZEN:





2 Friedenswegrunde

Schöner Parcours durch den Altenburger Wald. Der Wald bietet Schatten, weshalb die Strecke das ganze Jahr über gelaufen werden kann. Sie weist kaum Höhendifferenzen auf, nur leichte An- und Abstiege. Besonders lohnend im Frühjahr und Herbst, da man in diesen Jahreszeiten das besondere Farbenspiel des Waldes beobachten kann.

Ausgangspunkt: Sportzone St. Anton

Endpunkt: = Ausgangspunkt

Strecke: 5,41 km

Dauer: 40-60 min

Höhenmeter: 123 m

Untergrund: Waldboden, Schotter

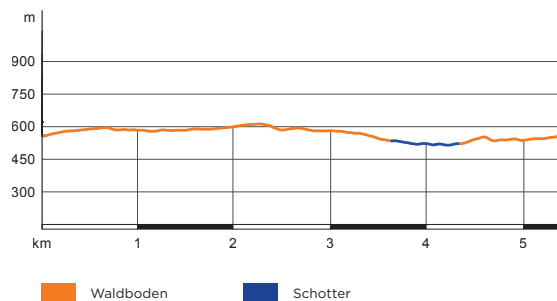
Schwierigkeit: mittel

Kondition: ●●●○○○

Technik: ●●○○○○

Erlebnis: ●●●●●○

Parkplatz: Sportzone St. Anton

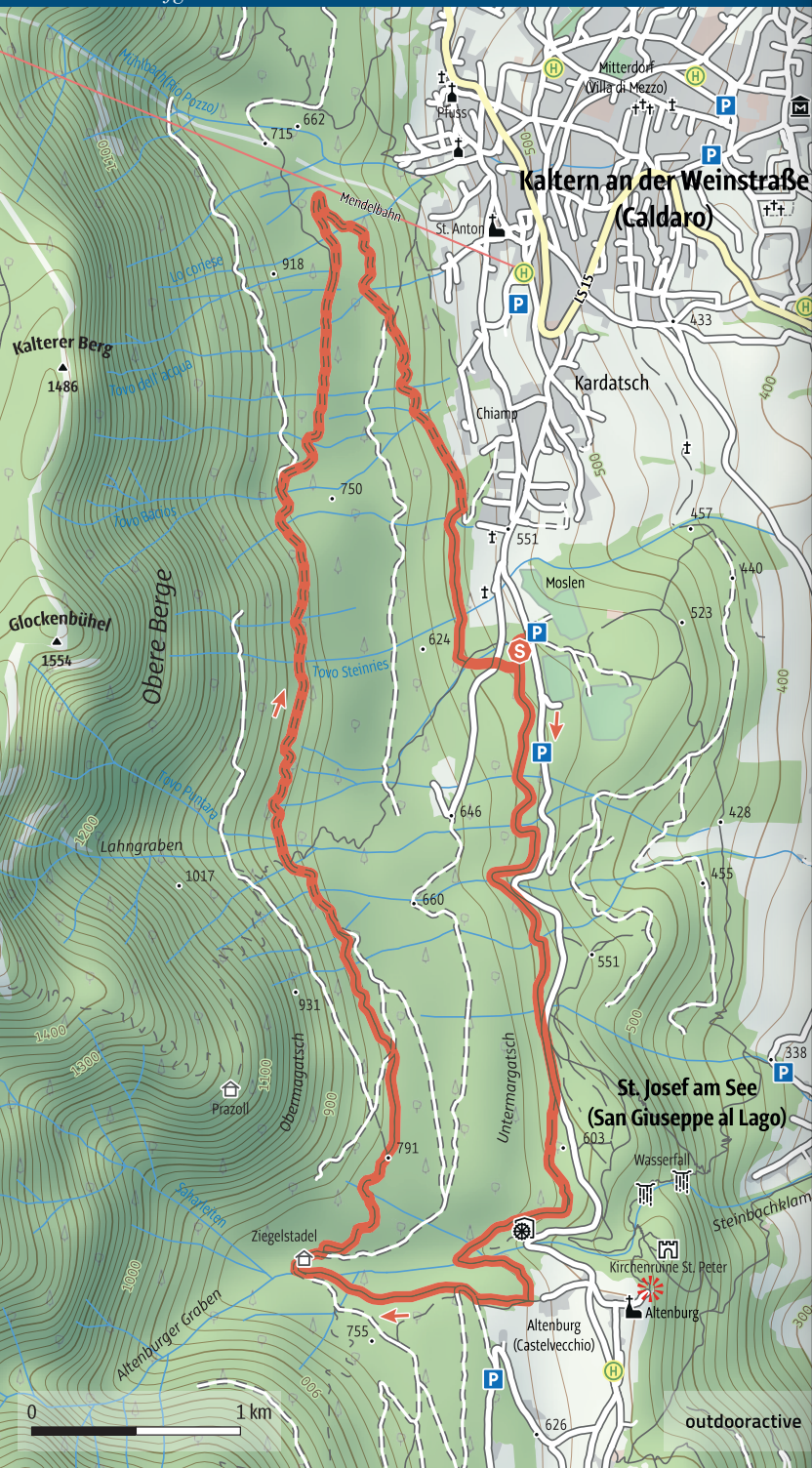


Von der **Bezirkssportanlage** auf dem **Wanderweg Nr. 11** in leichtem Auf und Ab bis zum **Bienenstand** vor Altenburg. ➡ Die Hauptstraße überqueren und wieder Richtung Kaltern der **Markierung Friedensweg** folgen. ➡ Jetzt vorwiegend abwärts bis zum kleinen **Weiher**, ➡ dann auf Forstweg und Trail bis hinter die **Bezirkssportanlage** zum nächsten Weiher und ➡ wieder hinauf bis zum Ausgangspunkt.

TIPP: Landschaftlich wunderschön, für alle Jogger und Läufer geeignet. Besonders lohnend im Frühjahr und Herbst, um das schöne Farbenspiel des Waldes zu beobachten.

NOTIZEN:

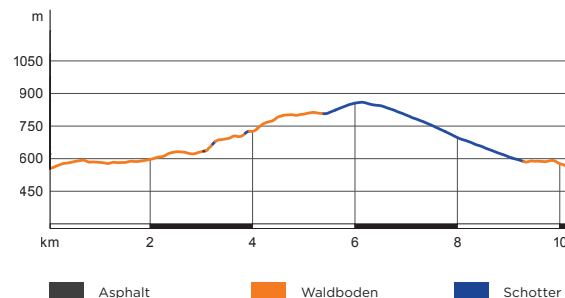




3 *Lindenrunde*

Schöner Parcours, der in einer Schleife durch den oberen Teil des Altenburger Waldes führt und ausschließlich auf Forst- und Waldwegen zu laufen ist. Der Wald bietet Schatten, weshalb diese Runde auch im Sommer empfehlenswert ist. Trinkstelle am höchsten Punkt der Strecke.

Ausgangspunkt:	Sportzone St. Anton
Endpunkt:	= Ausgangspunkt
Strecke:	9,91 km
Dauer:	1–1,5 h
Höhenmeter:	361 m
Untergrund:	Waldboden, Schotter, Asphalt
Schwierigkeit:	anspruchsvoll
Kondition:	●●●●●○
Technik:	●●○○○○
Erlebnis:	●●●●●○
Parkplatz:	Sportzone St. Anton

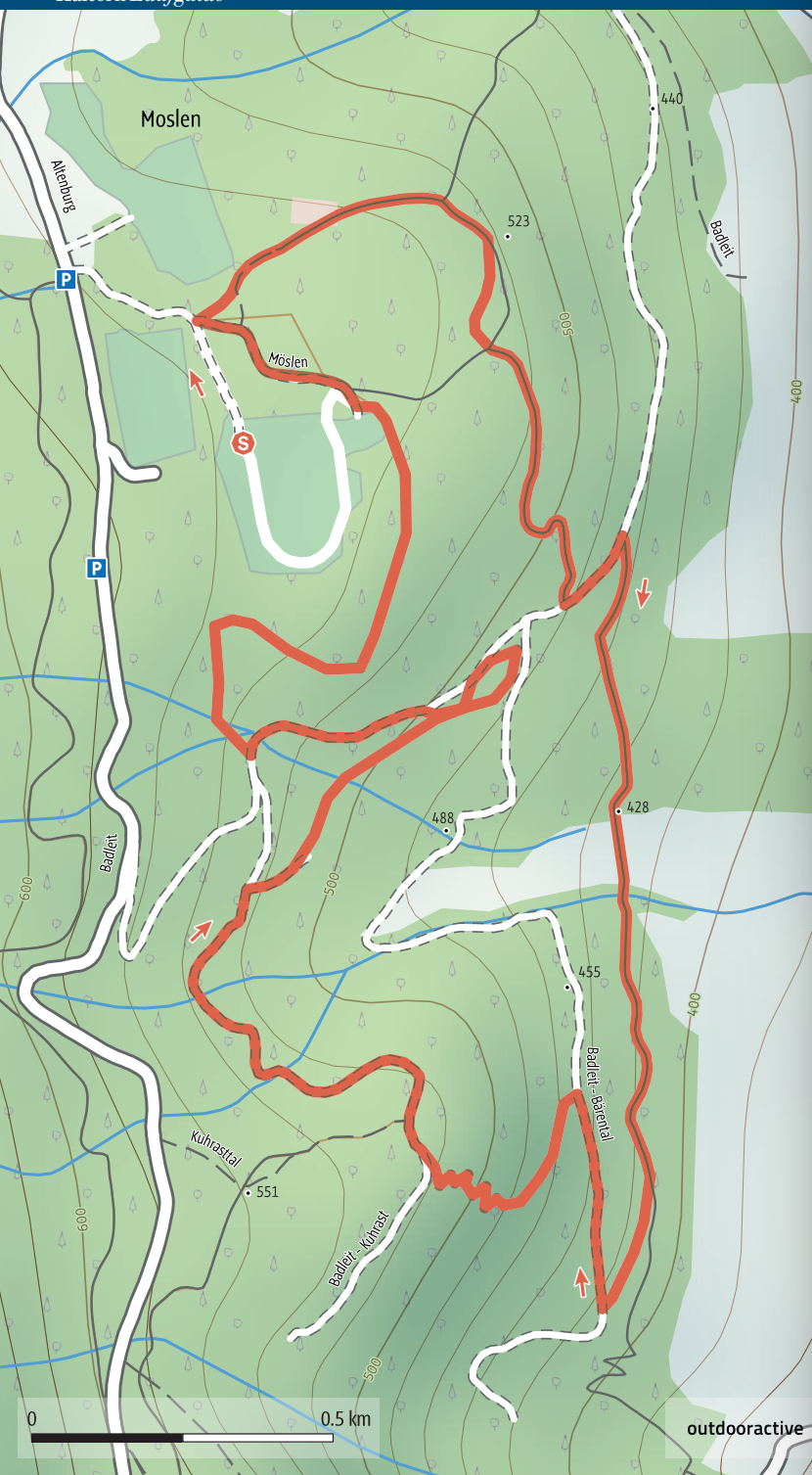


Start dieser Strecke ist bei der **Bezirkssportanlage** auf dem Wanderweg nach Altenburg.
➤ An der **Wegkreuzung** (Häuser mit einem Bildstöckl) rechts steil hinauf für einige hundert Meter, ➤ dann etwas flacher zum **Ziegelstadel** hinauf. ➤ Weiter Richtung Norden, ➤ dann wieder links aufwärts dem Verlauf des Forstwegs folgen ➤ bis rechts der Steig des **Höhenweges** abbiegt. Den ersten Forstweg überqueren und ➤ weiter auf dem **Höhenweg** (Singletrail) zum nächsten Forstweg. ➤ Diesem aufwärts bis zum höchsten Punkt der Runde und ➤ dann abwärts für ca. 4 km folgen. ➤ Bei den ersten Häusern der Wegschilderung Altenburg rechts kurz hinauf und zurück zum Ausgangspunkt folgen.

TIPP: Landschaftlich wunderschön, zu jeder Jahreszeit zu laufen, aber nur für trainierte Athleten geeignet. Der Wald bietet viel Schatten, deshalb ist diese Runde auch im Sommer sehr empfehlenswert.

NOTIZEN:





4 Crosslauf

Laufstrecke mit schönem Seeblick, starkem Gefälle und sehr knackigem, in Serpentin angelegtem Anstieg. Die Einheimischen nennen die Strecke auch „Wadlbeißer“.

Ausgangspunkt: Sportzone St. Anton

Endpunkt: = Ausgangspunkt

Strecke: 5,17 km

Dauer: 25–45 min

Höhenmeter: 146 m

Untergrund: Waldboden, Schotter

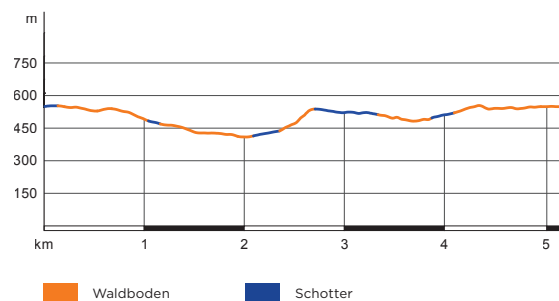
Schwierigkeit: anspruchsvoll

Kondition: ●●●●○○

Technik: ●●●●●○

Erlebnis: ●●●●●○

Parkplatz: Sportzone St. Anton



Die Laufstrecke folgt dem **Trimm dich-Pfad** und mündet dann in den **Friedensweg**.
 • Vorerst den **Forstweg** links für 50 m folgen.
 • Nun scharf rechts weiter auf einem Waldweg,
 • leicht abwärts auf dem **Kardatscherweg** bis zu einer Bank, • hier rechts kurz hinauf auf einen Forstweg. • Diesem 700 m folgen. • Scharf links (Telegrafmast) beginnen nun 11 kurze Wendungen. • Beim **Wasserspeicher** geht es wieder auf einem Forstweg (dem Friedensweg) in Richtung Kaltern. • An einer **Weggabelung** rechts zu einem weiteren Weiher, • links davon über einen Steig weiter zum Forstweg und • rechts haltend aufwärts bis hinter die **Bezirksportanlagen**. • Dann in einer Schleife am letzten Weiher vorbei zum Parkplatz.

TIPP: Diese abwechslungsreiche Laufstrecke im Wald führt an drei Weiher vorbei. Auf dieser Rundstrecke wird der Kalterer Frühlingscross ausgetragen.

NOTIZEN:



Eppan an der Südtiroler Weinstraße

*Authentisch, inspirierend,
herzlich und genussvoll*

Wenn in Eppan der Blick in die Ferne schweift, erblickt man eine atemberaubende Reblandschaft und dicht bewaldete Hügel, mächtige Burgen und romantische Badeseen. Als eine der burgenreichsten Regionen Europas und größte Weinbaugemeinde Südtirols lässt Eppan das Herz eines jeden Feriengastes höher schlagen.

Gelegen zwischen der Landeshauptstadt Bozen, dem Mendelgebirge und dem Kalterer See, bietet Eppan eine einzigartige Naturlandschaft für Aktivurlauber und Erholungssuchende. Die idyllisch gelegenen Montiggler Seen im Naturschutzgebiet Montiggler Wald, die sanften Rebhügel und die bewaldeten Höhenwege sind das ganze Jahr über einen Besuch wert, ob im blütenweißen Frühling, sattgrünen Sommer, farbenprächtigen Herbst oder milden Winter. Kurzum, Eppan ist ein ideales Urlaubsziel für Naturfreunde und Outdoorfans.

Am besten lässt sich Eppans Naturlandschaft zu Fuß oder auf zwei Rädern erkunden. Ausgedehnte Wanderwege versprechen atemberaubende Panoramen und urige Einkehrmöglichkeiten. Im Eppaner Burgendreieck kann man in vergangene Zeiten eintauchen und entlang aussichtsreicher Wege mittelalterliche Bauten erkunden. Am Fuße

des Gandberges hingegen lässt sich ein seltenes Naturphänomen, die sogenannten Eislöcher, bestaunen. Die flowigen Trails im Montigglerwald und die vielen gut ausgebauten Radwege bieten genau das Richtige für Genussradler wie auch für Mountainbiker. Und auch für Golfer hält Eppan einiges bereit. Die neue 9-Loch-Anlage des Golfclub Eppan „The Blue Monster“, im Stil eines Links Courses geplant, fasziniert mit seinem weitreichenden Panoramablick auf die umliegende Südtiroler Bergwelt.

Wer nach einem aktiven Tag ein gutes Glas Wein genießen möchte, der hat in den über 20 Weinkellereien und Weingütern sowie in den zahlreichen Gastbetrieben dazu die Möglichkeit. Zudem verwöhnen lokale kulinarische Leckerbissen in urigen Gaststuben und edlen Restaurants den Gaumen. Hier im Süden Südtirols vereint sich die mediterrane Küche mit traditionell alpenländischen Gerichten und bietet Genussmomente der besonderen Art.

Egal also ob Aktivurlauber, Kulturliebhaber, Genussfreund oder Erholungssuchender – Eppan an der Südtiroler Weinstraße hält für jeden etwas bereit und vereint Natur-, Kultur- und Genussmomente zu einem einzigartigen Urlaubserlebnis.

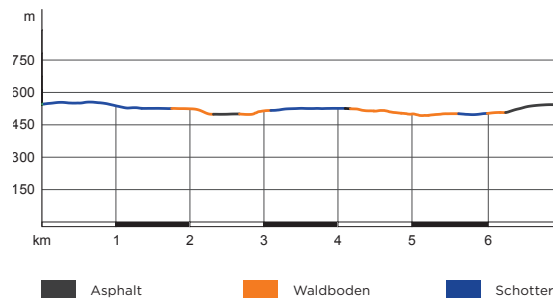




5 *Achter-Runde im Montiggler Wald*

Schöner Parcours, der in einer Achterschleife durch den Montiggler Wald und auf dem neuen Radweg führt. Der Wald bietet Schatten, deshalb ist diese Runde auch im Sommer empfehlenswert.

Ausgangspunkt:	Waldparkplatz Montiggl Eppan
Endpunkt:	= Ausgangspunkt
Strecke:	7 km
Dauer:	55 min
Höhenmeter:	100 m
Untergrund:	Waldboden, Schotter, Asphalt
Schwierigkeit:	mittel
Kondition:	●●●○○○
Technik:	●●●○○○
Erlebnis:	●●●●●○
Parkplatz:	Waldparkplatz Montiggl Eppan



Vom Start beim Parkplatz oberhalb der Montiggler Seen am neu erbauten **Radweg** durch den Wald bis zu den Fußballplätzen in der **Sportzone Rungg**. Dort nach rechts ansteigend **Markierung Nr. 2/A** folgen. An der Waldkreuzung, wo sich ein Kapitell befindet, auf dem Radweg weiter bis zur Hauptstraße. Diese queren und dem neu angelegten Radweg Richtung **Montiggl Dorf** bis zur Asphaltstraße folgen. Jetzt nach links über einen kurzen Anstieg auf der wenig befahrenen Straße wieder zurück zum Ausgangspunkt.

TIPP: Die Montiggler Seen sind Badeseen und bieten in den warmen Monaten schöne Verpflegungspunkte und tolle Erfrischungsmöglichkeiten. Ein Sprung ins kühle Nass ist ein absolutes Muss!

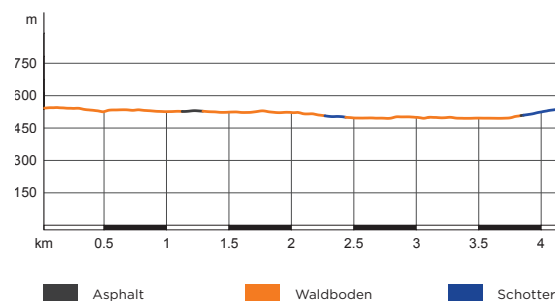
NOTIZEN:



6 Montiggler Seen-Runde

Zwei-Seen-Panoramatour durch den Wald mit kurzen An- und Abstiegen. An nassen Tagen sind Trail-Running-Schuhe wegen loser Steine und rutschiger Wurzeln vorteilhaft.

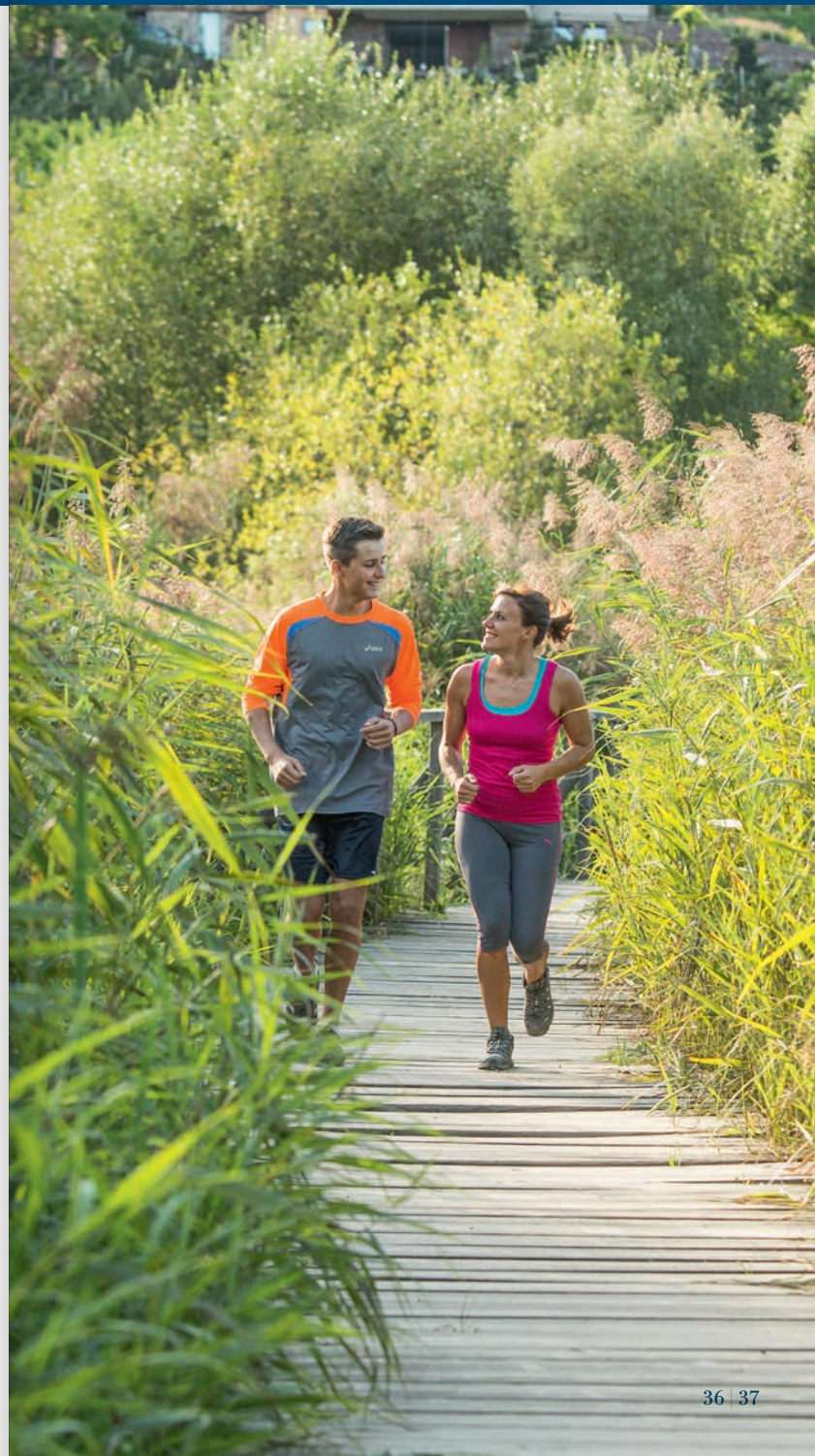
Ausgangspunkt:	Waldparkplatz Montiggl Eppan
Endpunkt:	= Ausgangspunkt
Strecke:	4 km
Dauer:	30 min
Höhenmeter:	90 m
Untergrund:	Schotter, Waldboden, Asphalt
Schwierigkeit:	mittel
Kondition:	●●○○○○
Technik:	●●●○○○
Erlebnis:	●●●●●○
Parkplatz:	Waldparkplatz Montiggl Eppan



Vom Parkplatz erreicht man, ➡ der **Markierung Nr. 1/A** folgend, den **Kleinen Montiggler See**, den man im Uhrzeigersinn umrundet. ➡ Am südöstlichen Ufer angelangt weiter in **Richtung Großer Montiggler See**. ➡ Dort führt der Weg links entlang des Sees über einen Holzsteg bis zur Straße. ➡ Rechts befindet sich ein **Parkplatz**, ➡ an dessen Ende der Weg links aufwärts zum **Ausgangspunkt** führt.

TIPP: An warmen Tagen empfiehlt sich ein angenehm erfrischender Sprung in einen der Montiggler Seen.

NOTIZEN:

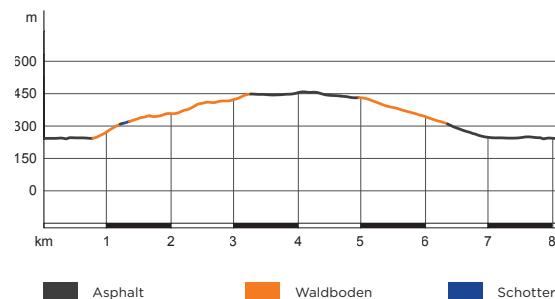




7 Kaiserberggrunde

Mäßig anspruchsvolle Tour von der Etschtalsole bei Schloss Sigmundskron durch Laubwald und Weinberge über den nördlichen Rücken des Mitterbergs bis zum Weindorf Giralan | Eppan und über Feldwege wieder zurück.

Ausgangspunkt:	Bahnhof Sigmundskron
Endpunkt:	= Ausgangspunkt
Strecke:	8,5 km
Dauer:	1,5 h
Höhenmeter:	235 m
Untergrund:	anfangs Waldboden und Schotter, später vorwiegend Asphalt
Schwierigkeit:	mittel
Kondition:	●●●●○○
Technik:	●●●○○○
Erlebnis:	●●●●●○
Parkplatz:	Bahnhof Sigmundskron



Vom Parkplatz beim Bahnhof in Sigmundskron über die **Etschbrücke** und kurz darauf der **Markierung Nr. 1** folgend links ab bis zum Pfad, der, am **Schloss Sigmundskron** vorbei, in südlicher Richtung in den Laubmischwald ansteigt.

- In mäßiger Steigung empor bis zum früheren **Restaurant Marklhof** und von dort flach bis leicht absteigend zum **Weindorf Girlan | Eppan**.
- Von hier der **Markierung Nr. 2** folgend nördlich durch Weinberge hinab nach **Frangart | Eppan** und zuletzt flach wieder zurück zum Ausgangspunkt.

TIPP: Kleiner Abstecher durch die Gassen rund um die Kirche im Zentrum von Girlan | Eppan

NOTIZEN:





8 Panoramalauf Eppan Berg

Aussichtsreiche Tour auf abwechselndem Untergrund im höchsten Bereich des Eppaner Weinbaugebiets. Mäßige Höhenunterschiede und ausgezeichneter Weitblick auf das nördliche Überetsch und weit darüber hinaus.

Ausgangspunkt: Parkplatz Gasthof Steinegger

Endpunkt: = Ausgangspunkt

Strecke: 5,8 km

Dauer: 1h

Höhenmeter: 175 m

Untergrund: teilweise Asphalt, vorwiegend Waldboden und Schotter

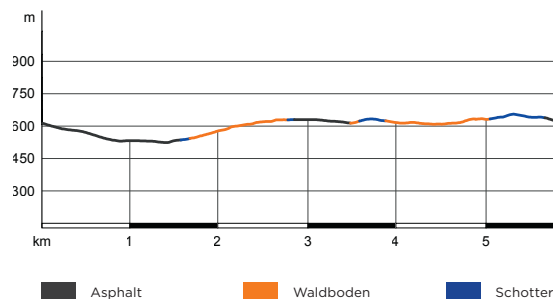
Schwierigkeit: mittel

Kondition: ●●●●○○

Technik: ●●●○○○

Erlebnis: ●●●●●●

Parkplatz: Gasthof Steinegger



Vom Parkplatz auf dem wenig befahrenen **Matschatscherweg** ➡ hinab zu **Schloss Freudenstein**, in nördlicher Richtung entlang der Schlossmauer bis zur **Bergstraße** ➡ und diese überquerend zum **Aussichtspunkt Kreuzstein**. ➡ Von hier auf schönem Waldweg nördlich leicht ansteigend bis zum **Staubecken**, dieses umrundend erneut auf der Asphaltstraße kurz südwärts bis zur Abzweigung nach **Buchwald**. ➡ Von dort rechts kurz ansteigend bis zum südwärts abzweigenden Forstweg (**Markierung Nr. 8b**), über diesen am Rand zwischen Wald und Weinbergen in leicht welligem Verlauf zurück zum **Hotel/Restaurant Steinegger**.

NOTIZEN:



Lauf- veranstaltungen

Der Kalterer See-Halbmarathon

Der Südtiroler Laufverein organisiert im Frühjahr den Kalterer See-Halbmarathon über zwei Runden um den Kalterer See. Mittlerweile lassen sich etwa 1.000 Teilnehmer dieses Lauferlebnis nicht entgehen.

► www.kalterersee-halbmarathon.com

Der Internationale Kalterer See Triathlon

Jedes Jahr kommen viele Weltklasseathleten im Frühjahr zum Internationalen Kalterer See Triathlon, der seit 30 Jahren ausgetragen wird. Das Rennen findet auf olympischer Distanz statt: 1,5 km Schwimmen – 40 km Rad – 10 km Laufen.

► www.kalterersee-triathlon.com

Überetscher Paarlauf

Der vom Amateur Sport Club Berg organisierte Überetscher Paarlauf findet im November statt. Es gibt Bewerbe für Kinder (450–1.100 m), Jugendliche (3.000 m) und für Erwachsene (7.000 m).

► www.asc-berg.it

Der Montigglman

Der Triathlon findet im Spätsommer an den Montiggler Seen statt. Der Schwimmbewerb über 400 m ist ein Dreieckskurs im Kleinen Montiggl See. Anschließend stehen 10 km Mountainbiken auf dem Programm und zuletzt 2,5 km Laufen.

► www.montigglman.it



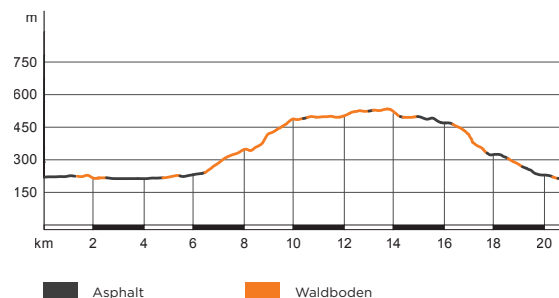




9 *Drei Seen-Runde*

Eindrucksvolle Laufstrecke vom Kalterer See zu den beiden Montiggler Seen und wieder zurück. Die Tour verläuft durch abwechslungsreiches Gelände und erfordert aufgrund der beachtlichen Länge der Strecke eine gute Grundkondition. Nicht kinderwagentauglich.

Ausgangspunkt:	Parkplatz in der Nähe der Badebetriebe in St. Josef am See
Endpunkt:	= Ausgangspunkt
Strecke:	21km
Dauer:	ca. 2,5 h
Höhenmeter:	450 m
Untergrund:	Asphalt und Waldboden
Schwierigkeit:	anspruchsvoll
Kondition:	●●●●●○
Technik:	●●●○○○
Erlebnis:	●●●●●○
Parkplatz:	St. Josef am See



Vom Parkplatz am Kalterer See dem Kalterer See Rundweg vorerst in **Richtung Süden**,
➤ anschließend ab dem kleinen Parkplatz beim **Weiler Klughammer** nach Norden bis zur Straße Richtung **Kreither Sattel/Pfatten** folgen.
➤ Bei der Straßenkreuzung rechts abbiegen und nach etwa 150 m links in den Forstweg und weiter bis zum **Frühlingstal**. Diesem bis nach Montiggel und dem **Großen Montiggler See** folgen, am rechten Seeufer vorbei ➤ bis rechts eine Abzweigung zum **Kleinen Montiggler See** führt. Um den kleinen See herum und am linken Seeufer des Großen Montiggler Sees vorbei bis nach **Montiggel Dorf**. ➤ Erneut durchs Frühlingstal rechts abbiegen und über dem Asphaltweg mit der **Markierung Nr. 3** zurück zum Ausgangspunkt.

TIPP: Da die Laufstrecke durchs Frühlingstal zwischen dem Kalterer See und den Montiggler Seen verläuft und dieses sich bereits Ende Februar/Anfang März in ein wahres Blütenmeer verwandelt, ist diese Tour besonders in den Frühlingsmonaten empfehlenswert.

NOTIZEN:



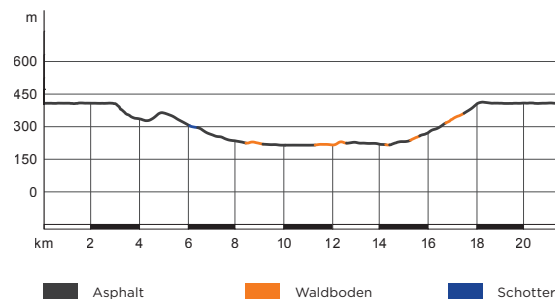


10

Dschibuti-Runde

Anspruchsvolle Laufrunde, die eine gute Ausdauer voraussetzt. Der lange Parcours belohnt mit einer abwechslungsreichen Strecke und einem herrlichen Panoramablick auf den Kalterer See. Nach der Umrundung des Sees sollte der etwas längere Anstieg zurück nach Kaltern nicht unterschätzt werden.

Ausgangspunkt:	Kreuzwegerhof in St. Michael Eppan
Endpunkt:	= Ausgangspunkt
Strecke:	21,7 km
Dauer:	ca. 2 h
Höhenmeter:	200 m
Untergrund:	Asphalt, kurze Abschnitte Schotter und Waldboden
Schwierigkeit:	anspruchsvoll
Kondition:	●●●●●●
Technik:	●○○○○○
Erlebnis:	●●●●●●
Parkplatz:	kleiner Parkplatz beim Kreuzwegerhof



• In **St. Michael | Eppan (Kreuzweg)** beim kleinen **Parkplatz** neben dem Kreuzwegerhof auf dem Radweg in **Richtung Kaltern**. • Dort bei der **Lokomotive** (km 2,9) rechts abbiegen in Richtung **Pferdeübungsplatz**. • Bei km 4,0 links halten. • Bei km 7,0 an der linken Seite des Sees in Richtung Radweg Auer laufen. • Bei km 9,5 rechts abbiegen auf den **Kuchlweg**. • Am Ende des Kuchlwegs bei km 11,3 rechts abbiegen. • Weiter auf dem Radweg bis zum **Kirchlein St. Josef am See**, an diesem vorbei und bis zum **Restaurant Geier** weiterlaufen, • dort links auf den **Schotterweg**, • dann bei km 14,4 nach links auf dem **Wanderweg Nr. 3** bis Kaltern. • Bei km 17,6 rechts für ca. 200 m, • dann links hinauf bis zur **Tankstelle**. Von dort auf dem Gehsteig die Weinstraße entlang bis zum **Radweg Kaltern-Eppan** (Lokomotive) und wieder zurück zum Ausgangspunkt.

TIPP: Diese Laufstrecke eignet sich besonders zum Konditionstraining. Empfehlenswert im Winter und morgens oder abends, da die Strecke größtenteils der Sonne ausgesetzt ist.

NOTIZEN:

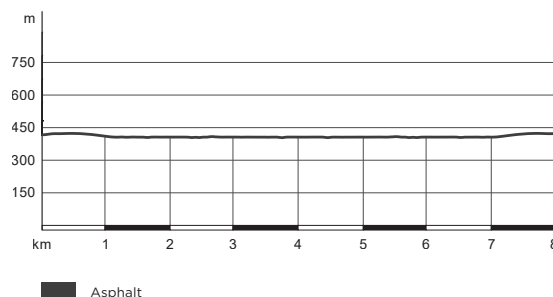




11 Promenadenstrecke von Eppan nach Kaltern

Flache Strecke von St. Michael | Eppan nach Kaltern, entlang des Spazier- und Radweges. Der Weg verläuft auf Asphalt.

Ausgangspunkt:	Rathausplatz St. Michael Eppan
Endpunkt:	= Ausgangspunkt
Strecke:	8,1km
Dauer:	50 min
Höhenmeter:	35 m
Untergrund:	Asphalt
Schwierigkeit:	leicht
Kondition:	●●○○○○
Technik:	●○○○○○
Erlebnis:	●●●○○○
Parkplatz:	Parkplatz P1 (Tetterparkplatz) in St. Michael Eppan



Vom **Rathausplatz** im Zentrum von St. Michael | Eppan ➔ der **Markierung Nr. 22** zum Überetscher Spazier- und Radweg bis nach Kaltern folgen. ➔ Am Ende der Strecke befindet sich die ehemalige **Dampflokomotive** der Überetscher Bahn. Der Rückweg erfolgt über dieselbe Route.

TIPP: Für eine kurze Variante kann die Laufstrecke am kleinen Parkplatz beim Kreuzwegerhof direkt an der Umfahrungsstraße in St. Michael | Eppan begonnen werden. Von dort weiter wie beschrieben.

NOTIZEN:





12

Tony Flaim Paarlauf

Der „Paarlauf“ wurde 1987 von Tony Flaim erfunden. Seither wird jedes Jahr Ende November der „Überetscher Paarlauf“ ausgetragen. Die originale Strecke führt von der Kellerei Kaltern über den Radweg nach Eppan bis zum Restaurant Kreuzwegerhof, über das „Lavasontal“ zurück bis zum „Überetscher Reitplatz“ und weiter bis zum Ausgangspunkt. Die Rundstrecke kann auch in St. Michael | Eppan gestartet werden.

Ausgangspunkt: Kellerei Kaltern, Kellereistraße

Endpunkt: = Ausgangspunkt

Strecke: 7 km

Dauer: 1h

Höhenmeter: 450 m

Untergrund: Asphalt

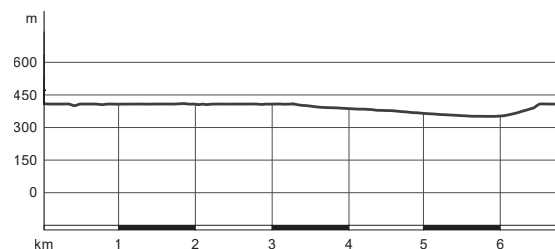
Schwierigkeit: leicht

Kondition: ●●○○○○

Technik: ●○○○○○

Erlebnis: ●●●●○○

Parkplatz: Parkplatz P1 in der Kellereistraße in Kaltern



Asphalt

Von der **Kellerei Kaltern** entlang am Radweg Richtung Eppan bis zum **Restaurant Kreuzwegerhof** laufen. ➡ Wende in Richtung **Lavasonweg**, ➡ diesem folgen bis zur Kreuzung beim **Reitplatz** der Freizeitreiter Kaltern, ➡ dann hinauf bis zur alten **Lokomotive** und zurück zum Ausgangspunkt.

TIPP: Am Sonntagnachmittag ist diese „Paarlaufrunde“ oftmals überlaufen.

NOTIZEN:



Laufvereine im Überetsch:

Läuferclub Kaltern

Andreas-Hofer-Straße 19
39052 Kaltern
info@lck.it
www.lck.it

KSV Leichtathletik

Sterngasse 7
39052 Kaltern
ksv.kaltern@fidal-bz.it
www.kalterersportverein.bz/de/vereine/leichtathletik

KSV Triathlon

Weinstraße 5
39052 Kaltern
T. +39 349 2691724
werner.maier69@gmail.com
www.kalterersee-triathlon.com

Südtiroler Laufverein

St. Michaelsplatz 19
39057 Eppan
suedtiroler.laufverein@gmail.com
www.kalterersee-halbmarathon.com

Amateur Sport Club Berg

Schulweg 4
39057 St. Pauls | Eppan
T. +39 333 6137468
ascberg@gmail.com
www.asc-berg.it

Amateur Laufverein Eppan

Justinaweg 51
39057 St. Pauls | Eppan
T. +39 0471 660 084
tony.flaim@rolmail.net
www.alv-eppan.it



Burgen | Seen | Wein
Castelli | Laghi | Vino

Tourismusverein Eppan

Rathausplatz
39057 Eppan
Südtirol–Italien



EPPAN-GÄSTEINFO

Wenn Sie Fragen haben — wir freuen uns
über Ihren Anruf im Tourismusbüro Eppan:

Info-Telefon +39 0471 662 206

Oder Sie kontaktieren uns via Internet
oder E-Mail:

www.eppan.com

info@eppan.com

IMPRESSUM

Herausgeber: Tourismusverein Kaltern am See

Gesamtkonzeption und grafische Ausstattung: hoeretzeder grafische gestaltung, Scheffau/Tirol
Texte: Barbara von Hartungen, Kurt Höretzeder

Fotografie: Helmuth Rier, allesfoto.com – Klaus Peterlin, Marion Lafogler, Tourismusverein Eppan

Druck: Athesia, Bozen. Fehler, Änderungen und Irrtümer vorbehalten. © 11.2017

KALTERN CALDARO

*am See
al lago*

Tourismusverein

Kaltern am See

Marktplatz 8

39052 Kaltern am See

Südtirol—Italien



KALTERN-GÄSTEINFO

Wenn Sie Fragen haben — wir freuen uns
über Ihren Anruf im Tourismusbüro Kaltern:

Info-Telefon +39 0471 963 169

Oder Sie kontaktieren uns via Internet
oder E-Mail:

www.kaltern.com

info@kaltern.com