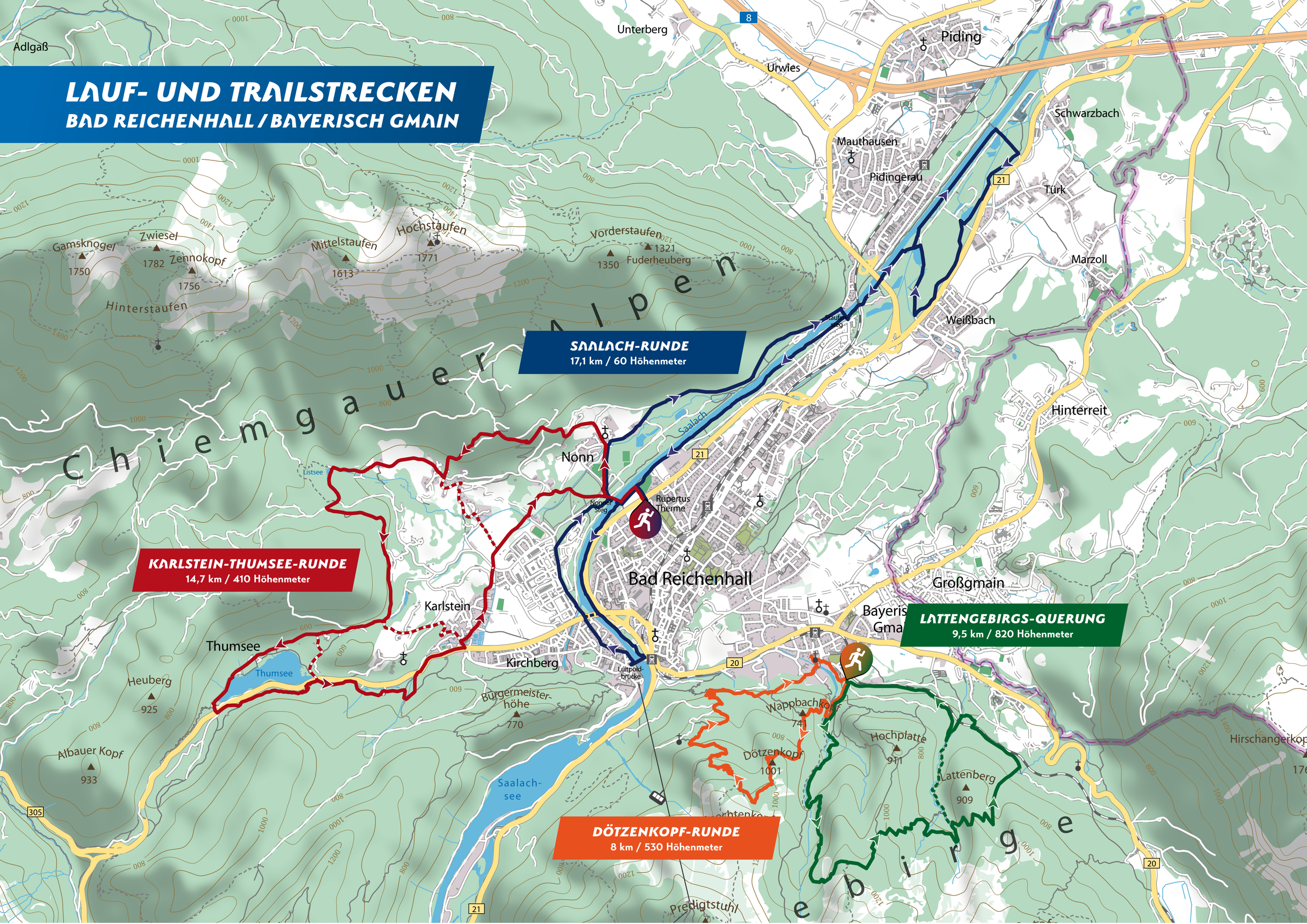
LAUF- UND TRAILSTRECKEN
BAD REICHENHALL / BAYERISCH GMAIN



LAUF- & TRAILSTRECKEN

Bad Reichenhall und Bayerisch Gmain

BAD REICHENHALL
Bayerisches Staatsbad

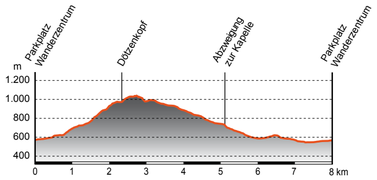
Bayerisches Staatsbad Bad Reichenhall
Kur-GmbH Bad Reichenhall/Bayerisch Gmain
Wittelsbacherstr. 15
83435 Bad Reichenhall
T +49 (0) 8651 6060
www.staatsbad-bad-reichenhall.de
www.bad-reichenhall.de

Kartographie: green-solutions GmbH & Co. KG
Kartengrundlage©OpenStreetMap contributors
Gesamterstellung: MIKADO GmbH Bad Kissingen
Fotos: Philipp Reiter

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)

DÖTZENKOPF-RUNDE

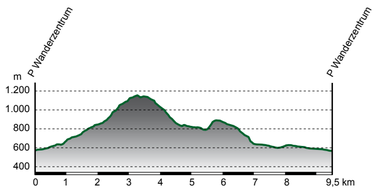
8 km / 530 Höhenmeter / Wanderzentrum Bayerisch Gmain



Der Steig auf den Reichenhaller Hausberg ist steil und mühsam – zahlreiche Stufen müssen überwunden werden bevor man den Gipfel erklimmt. Die 400 Höhenmeter haben es wirklich in sich, aber die Aussicht ist unvergleichlich: die Alpenstadt zu Füßen, Salzburg mit seiner Festung zur rechten Seite und der mächtige Hochstaufen voraus. Man munkelt, dass der Rekord vom Wanderparkplatz bis zum eisernen Gipfelkreuz bei knapp über 15 Minuten liegt. Etwas höher muss man noch hinauf bevor sich der Weg in weiten Serpentinen abwärts schlängelt und man den Beinen auf weichem Waldboden freien Lauf lassen kann. Eine fluffige Traverse mit einem kleinen Wasserfall und kurzem Gegenanstieg führt wieder zurück zum Ausgangspunkt. Unser Tipp: Nach dieser anspruchsvollen Tour darf man seinen Füßen etwas Gutes tun. Das Kneippbecken am Bergkurgarten sorgt für Erfrischung und Vitalität.

LATTENGEBIRGS-QUERUNG

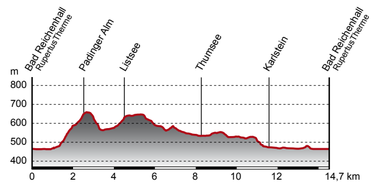
9,5 km / 820 Höhenmeter / Wanderzentrum Bayerisch Gmain



Der im Wald versteckte Wanderparkplatz ist Ausgangspunkt für die Lattengebirgsquerung. Gleich nach dem Start folgt man für etwa einen halben Kilometer einer stetig ansteigenden Forststraße, bevor man auf den Alpgartensteig zum Hochschlegel abbiegt. Ein kleiner Bach weist den Weg! Kurz vor einer Holzbrücke zweigt man links auf den Toni-Michl-Steig ab. Immer höher und steiler geht es auf schmalem Pfade durch den Berg-Mischwald. Nach etwa 600 Höhenmetern ist der höchste Punkt erreicht und es geht über Stock und Stein zum rasanten Downhill. Doch im Speik-Tal ist noch nicht Schluss, ein weiterer Anstieg auf die Freimahder Köpfe wartet. Nach einigen Serpentinen eröffnet sich ein grandioser Blick über das Reichenhaller Becken. Auf einem waschechten Singletrail läuft man nun talwärts, bevor eine einfach zu laufende Forststraße zum Ausgangspunkt führt.

KARLSTEIN-THUMSEE-RUNDE

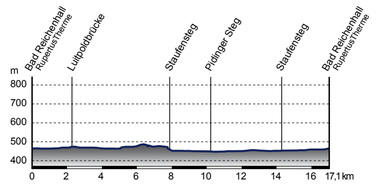
14,7 km / 410 Höhenmeter / RupertusTherme



Nur kurz folgt man dem flachen Asphaltweg durch die Nonner Au, bevor man über einen Wanderweg zur Padinger Alm kommt. Ein atemberaubender Blick über die Alpenstadt – umrahmt von Untersberg und Lattengebirge – entschädigt für den teilweise doch recht steilen Anstieg. Nach einem kurzen, schnellen Downhill gelangt man über die zum Listwirt führende Straße hinauf zum gleichnamigen Listsee, der Trinkwasserquelle von Bad Reichenhall. Idyllisch läuft man auf breiten Wanderwegen weiter in Richtung Thumsee. Der herrlich gelegene, kristallklare See wird einmal umrundet und vorbei am Seemösl folgt man dem Soleleitungsweg wieder hinunter in Richtung Stadt. Die Pankrazkirche immer im Rücken läuft man auf asphaltierten Gehwegen über weitläufige Wiesen und kehrt nach einem kleinen Gegenanstieg wieder zurück zur RupertusTherme.

SAALACH-RUNDE

17,1 km / 60 Höhenmeter / RupertusTherme



Unsere längste Runde beginnt an der Rupertus-Therme und führt schnellen Schrittes durch einen lichten Buchenwald am linken Saalachufer flussabwärts. Nach rechts, über den Nonner Steg läuft man weiter leicht bergauf bergab am Streilachweg in Richtung Staufenbrücke. Über den „Pidinger Steg“ wechselt man auf die andere Uferseite in die Marzoller Au. Ein schmaler Wurzelweg schlängelt sich direkt am Fluß entlang. Konzentration ist angesagt! Retour geht es durch einen lichten Auwald auf breitem, geschottertem Waldweg. Wieder am Steg angekommen hält man sich auf der linken Uferseite und folgt dem asphaltierten Geh- und Fahrradweg wieder zurück zum Ausgangspunkt.

GESUNDHEITS-TIPPS

So dehnen Sie richtig

Vor dem Training: Aktiv-dynamische Dehnübungen sollten fester Bestandteil jedes Aufwärmprogramms sein. Vor allem vor intensiven Belastungen, Schnell- und Explosivkraft-Beanspruchungen sowie Bewegungen, die eine gute Flexibilität erfordern, sind sie wichtig.
Nach dem Training: Hier bieten sich statische Dehnübungen an, die dabei helfen können, die Spannung in der belasteten Muskulatur zu vermindern.

Wadenkrampf

Umfassen Sie die Zehen des betroffenen Fußes und ziehen Sie sie mit aller Kraft in Richtung Schienbein. Wenn der Krampf im Liegen oder im Sitzen eintritt, dann stehen Sie auf und treten Sie mit dem betroffenen Fuß fest auf den Boden auf. Eine andere Möglichkeit: Klopfen Sie mit der Faust gegen den Wadenmuskel bzw. schlagen Sie mit der Faust gegen die Fußsohle.

Bei Rücken-, Nacken- oder Schulterschmerzen

Die falsche Laufstrecke? Eine solche sorgt vor allem bei Joggern mit Knorpelschäden oder schwachen Knochen für Rückenschmerzen. Im Besonderen harte Strecken wie asphaltierte Straßen sollte dieses Klientel meiden. Möchte man die Knochen und damit auch den Rücken schonen, sollte man im Wald joggen gehen, da auf dem weichen Waldboden die Schritte erheblich besser gedämpft werden als auf der Straße.

Was tun bei akutem Seitenstechen

1. Atmung
Atmen Sie bei je zwei Schritten ein und beim dritten Schritt aus. Das verbessert Ihre Atemtiefe und die Erholung der Muskulatur. Ein tiefes Atmen in den Bauch (Bauchatmung) hilft besonders gut.

2. Hand auflegen
Drücken Sie mit der Hand auf die schmerzende Stelle und lösen Sie den Druck beim Ausatmen wieder. Eine bewusste und tiefe Atmung wirkt bei dieser Übung unterstützend!

3. Kurz stehen bleiben und strecken
Kleine Dehnübungen können Ihnen helfen, die Spannung zu lösen. Dazu einfach im Stand den Oberkörper zur Seite neigen und bei jedem Ausatmen ein Stück weiter dehnen.

4. Anhalten und Oberkörper beugen
Um das Zwerchfell und die Bauchhöhle zu entspannen, können Sie beim Einatmen die Arme über den Kopf führen und beim Ausatmen den Oberkörper nach vorne neigen und die Arme baumeln lassen.

IM EINKLANG MIT WILD UND NATUR

Bleiben sie bitte bei ihren Runs auf den ausgewiesenen Wegen und Steigen. Das Wild ist die Nähe des Menschen gewohnt und beobachtet die Läufer. Verlässt ein Sportler den vertrauten Weg, fühlt sich das Wild bedroht und flüchtet. Hunde sollten Sie stets an der Leine führen. Fütterungseinrichtungen in den Wintermonaten bitte großräumig meiden.

Ihre verantwortlichen Jäger und Waldbesitzer