Nordic Walking Trail Rosenalm

Nordic Walking ...ist ein effektives und sanftes Ganzkörpertraining ...entlastet die Wirbelsäule und Gelenke ...stärkt Herz und Kreislauf ...löst Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich ...kräftigt die Schulter, Arm- und Brustmuskulatur ...verbessert die Sauerstoffaufnahme ...wirkt sich positiv auf Blutdruck, Cholesterin und Körperfett aus ...eignet sich für Jung und Alt ...ist leicht und schnell erlernbar und macht einfach Spaß!

Der Nordic Walking Trail führt von der Bergstation der Rosenalmbahn/Zillertal Arena, auf 1.744 m, zunächst zu Simon´s Bergstadl und weiter zur Kreuzjochhütte, auf 1.905 m, auf der Sie das weitläufige Alpenpanorama genießen, und sich mit Speis und Trank stärken können! (Länge: hin und retour: 5,4 km) Ein Powertrail führt dann in Serpentinen zum Panoramaplatz auf 2.065 m (hin und retour: 2,6 km, Höhenunterschied: 160 m). Die Tafeln, gestaltet in Form von überdimensionalen Nordic Walking Stöcken, zeigen das richtige Aufwärmen, die Technik, Entspannungsübungen und vieles mehr!

Routenlänge	4 km
Schwierigkeit	Mittel
Höhenmeter Bergauf	320 hm
Höhenmeter Bergab	15 hm
Höchster Punkt	2065 m

Höhenprofil





Kartenausschnitt