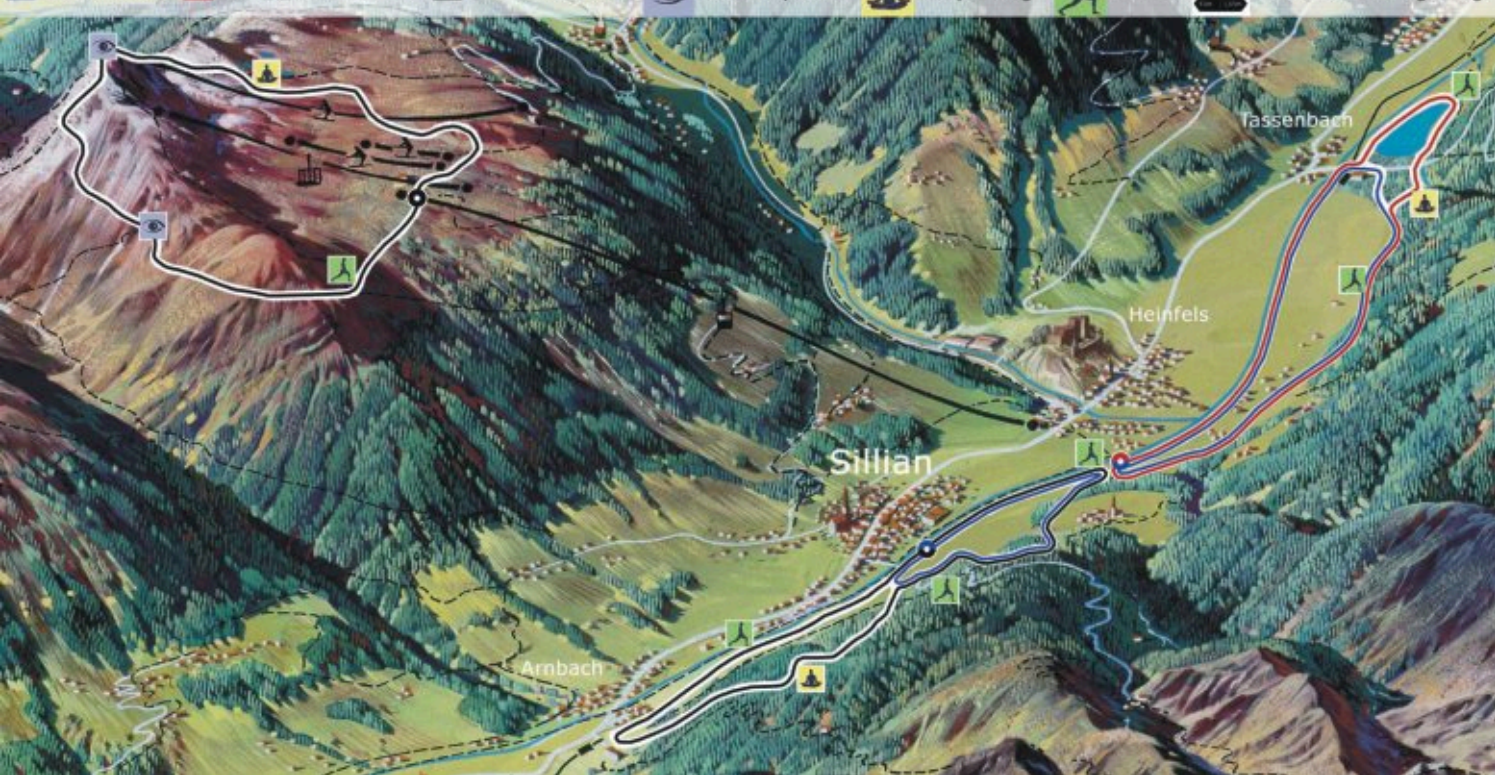




# Fit Parcours



■ leichte Strecke  
 ■ mittelschwere Strecke  
 ■ schwere Strecke  
 Aussichtspunkt  
 Entspannung  
 Fitness  
 Kilometer- und Weganzeiger



Seit Sommer 2004 gibt es in der Ferienregion Hochpustertal den neu errichteten "Fitparcour Hochpustertal". Dieser umfasst 5 Strecken unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades. Die Routen weisen Variationen bezüglich Länge und zurückzulegenden Höhenmetern auf. Die einfacheren Strecken verlaufen in der Ebene auf wunderschönen Wald- und Wiesenwegen inmitten der idyllischen Natur des ruhigen Hochpustertals. Unter den 5 beschilderten Routen gehören die Bannwaldrunde sowie die Bergstrecke Thurntaler zu den etwas anspruchsvolleren Strecken. Jede Route verfügt über eine ausreichende Beschilderung mit Kilometer tafeln und speziell gekennzeichnete Ruhe- und Fitnessplätze. Die Strecken wurden so ausgelegt, dass sie nicht nur für das Nordic Walking sondern auch hervorragend für den Laufsport geeignet sind. Wer das Nordic Walking von Grund auf richtig erlernen bzw. seine Technik verfeinern möchte, kann das umfangreiche Kursangebot mit unseren Nordic Walking Trainern in Anspruch nehmen. Bei diesen geführten Wanderungen steht der Spaß an der Bewegung in der Natur im Vordergrund.

Nordic Walking Kurse sowie geführte Nordic Walking Touren werden vom Tourismusverband den Sommer über angeboten.

Nähere Infos unter:



## TOURISMUSVERBAND HOCHPUSTERTAL

A-9920 Sillian 86  
 Tel. +43 4842 6666-0 Fax +43 4842 6666-15  
 Internet [www.hochpustertal.com](http://www.hochpustertal.com)  
 e-mail [info@hochpustertal.com](mailto:info@hochpustertal.com)

Impressum: Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Tourismusverband Hochpustertal;  
 Satz & Layout: gamma3.at/kommunikation, 9920 Sillian; Druck: Oberdruck, 9991 Dölsach;  
 Foto: Osttirol Werbung/Böhm

# Nordic Walking



### Tintenwasserlerunde

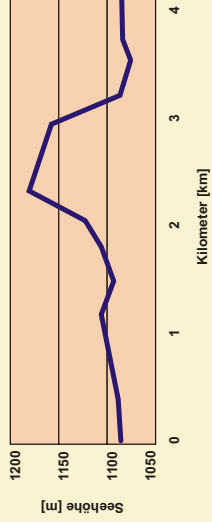
Der Ausgangspunkt liegt bei der Kegelstube Jesacher in Sillian. Von dort geht es zum Wichtelpark, dann kurz bergauf und inmitten des Waldes entlang der Wichtelmeile zum Tintenwasserle. Ein etwas steilerer Weg führt hinauf zur Alten Lifthütte/Wasserspeicher. Anschließend geht es bergab, vorbei an den Asthöfen, weiter Richtung Feriendorf und von dort wieder zurück nach Sillian.

### Bannwaldrunde

Diese Strecke ist eine Erweiterung der Tintenwasserle-Runde und führt Richtung Armbach. Hinter dem Alpenhotel geht es bergauf zum romantischen Bannwaldweg mit einem Gebirgsbach (1230 m) und zurück zum Wichtelpark.

### Tintenwasserlerunde

Länge: 4,1 km; Höhenmeter: 110m



### Tassenbachrunde

Der Ausgangspunkt liegt beim Bahnübergang südlich des Feriendorfs in Heinfels. Es geht über die Schmetterlingswiese nach Rabland, der Bahn entlang weiter nach Tassenbach. Der Wendepunkt liegt beim Forellenhof in Tassenbach. Von dort verläuft der Weg im Wald und am Waldrand wieder zurück nach Rabland und Heinfels.

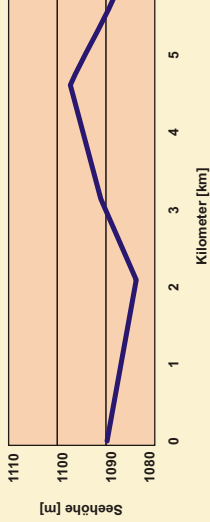
Die Strecke verläuft größtenteils auf Wiesen- und Waldwegen.

### Stauseerunde

Diese Strecke ist eine Erweiterung der Tassenbachrunde und führt um den Stausee, an dem ein Naturlehrpfad errichtet ist.

### Tassenbachrunde

Länge: 5,4 km; Höhenmeter: 20 m

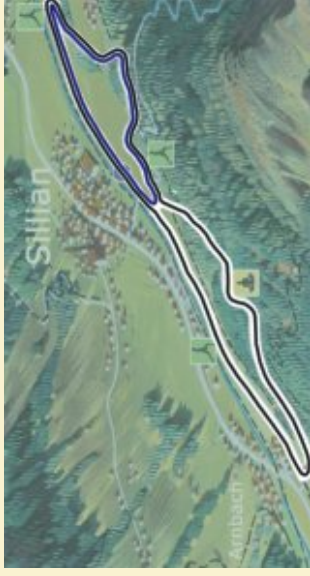


### Bergstrecke Thurntaler

Der Ausgangspunkt liegt beim Bergrestaurant Gadein. Von dort geht es Richtung italienische Grenze zu einer Alm mit einem wunderschönen Ausblick auf die Sextener Dolomiten. Ein schmaler Weg führt weiter auf den Thurmtaler (2407 m) mit einer herrlichen Aussicht. Von dort geht es bergab zu den Drei Seen und zurück zum Bergrestaurant Gadein. Die Strecke verläuft auf Alm- und Wiesenwegen. Knapp 2 km verlaufen auf einem etwas schmäleren Pfad.

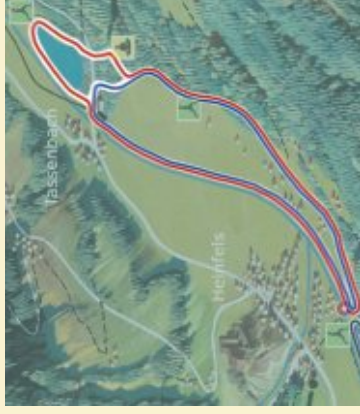
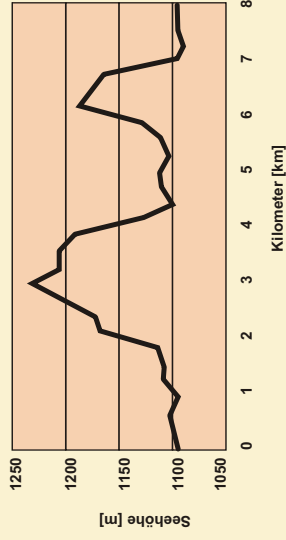
### Bergstrecke Thurntaler

Länge: 6,6 km; Höhenmeter: 350 m



### Bannwaldrunde

Länge: 8,0 km; Höhenmeter: 250 m



### Stauseerunde

Länge: 7,4 km; Höhenmeter: 30 m

