



(B)
4. 5. 6. 7.

(A)
1. 2. 3. 4.

4.0 km



Fitnesspark - Laufwege & Nordic-Walking-Strecken

Ausgangspunkt (A): Kraftwerk Plankenau

1. Fitness-Runde leicht

Länge: 2 km Höhenmeter: ca. 15 m

Beschaffenheit: Schotter: 1,7 km; Asphalt: 0,1 km; Pflaster: 0,2 km

Diese ebene Schotterstrecke mit einer Länge von 2 km dient zum Aufwärmen für den Fitnessparcours (Kräftigungs- und Dehnungsübungen).

2. Klamm-Runde schwer

Länge: 8,4 km Höhenmeter: ca. 220 m

Beschaffenheit: Schotter: 4,3 km; Asphalt: 1,8 km; Waldboden: 2,3 km

Die Klamm-Runde führt zuerst flussaufwärts Richtung Schwarzach bis zur Abzweigung Liechtensteinklamm. Anschließend sind einige Anstiege zum Teil auf Asphalt und Schotterstraßen bzw. Waldwegen zum Eingang der Liechtensteinklamm. Von dort führt die Strecke durch den Hochwald über den Ortsteil Plankenau zum Ausgangspunkt zurück.

3. Plankenau-Runde schwer

Länge: 14,3 km Höhenmeter: ca. 95 m

Beschaffenheit: Schotter: 8,5 km; Asphalt: 5,6 km; Pflaster: 0,2 km

Dieser Laufweg verbindet die beiden Orte Sankt Johann und Schwarzach und führt größtenteils entlang der Salzach.

4. Untermarkt leicht

Länge: 2,8 km Höhenmeter: ca. 20 m

Beschaffenheit: Schotter: 1,7 km; Asphalt: 1,1 km

Diese Strecke ist die Verbindung zwischen den beiden Ausgangspunkten Kraftwerk Plankenau und Berufsschule und führt flussaufwärts bzw. -abwärts immer entlang der Salzach.

Ausgangspunkt (B): Berufsschule

4. Untermarkt leicht

Länge: 2,8 km Höhenmeter: ca. 20 m

Beschaffenheit: Schotter: 1,7 km; Asphalt: 1,1 km

Diese Strecke ist die Verbindung zwischen den beiden Ausgangspunkten Kraftwerk Plankenau und Berufsschule und führt flussaufwärts bzw. -abwärts immer entlang der Salzach.

5. Kraftwerk-Runde mittel

Länge: 4,8 km Höhenmeter: ca. 15 m

Beschaffenheit: Schotter: 4,0 km; Asphalt: 0,8 km

Diese Strecke ist sowohl als Lauf- als auch Nordic-Walking-Strecke geeignet und führt entlang der Salzach.

6. Lange Brücke mittel

Länge: 8,2 km Höhenmeter: ca. 20 m

Beschaffenheit: Schotter: 7,1 km; Asphalt: 1,1 km

Zuerst flussabwärts vorbei am Kraftwerk Richtung Bischofshofen. Nach der Fa. Höller ist der Umkehrpunkt markiert und die Strecke geht zuerst denselben Weg zum Kraftwerk zurück. Bei der Staustufe wechselt man auf die gegenüberliegende Fluss-Seite und man gelangt zurück zum Ausgangspunkt.

7. Hahnbaum-Runde mittel

Länge: 5,8 km Höhenmeter: ca. 280 m

Beschaffenheit: Schotter: 1,8 km; Asphalt: 4,0 km

Diese Nordic-Walking-Strecke führt zuerst Richtung "Obermarkt". Anschließend am Waldschwimmbad vorbei durch den Wald Richtung Hahnbaum. Über den Großunterberg geht es wieder Richtung Zentrum und abschließend den gleichen Weg zurück über das Schwimmbad zum Ausgangspunkt.

Weitere Informationen:

Tourismusverband Sankt Johann-Alpendorf, Tel. +43 6412 6036

www.sanktjohann.com