

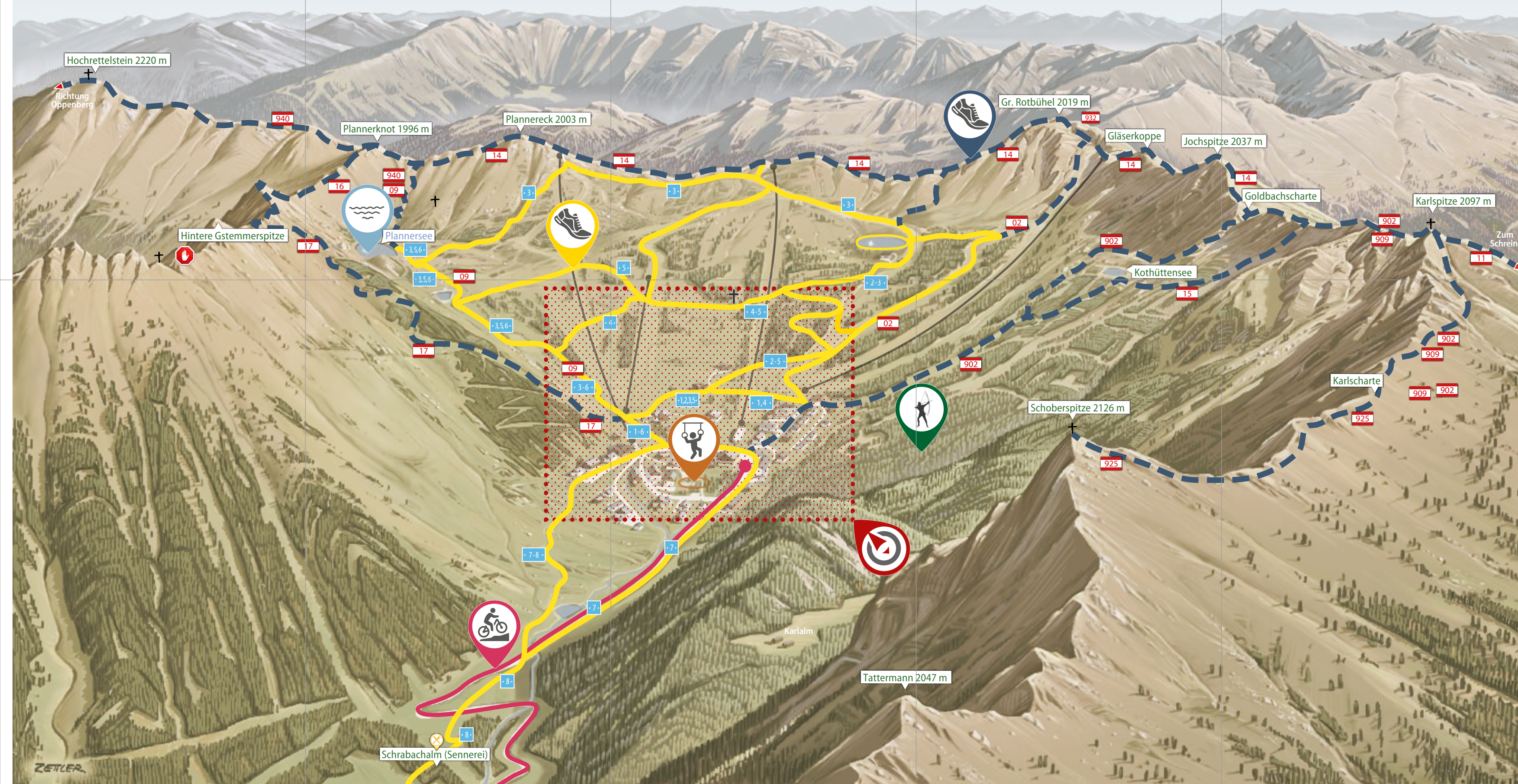


# Planner Alm

## BEWEG' DICH AM BERG, BLEIB' FIT

R o t t e n m a n n e r T a u e r n

W ö l z e r T a u e r n



## SPORT IM BERGDORF UND AM BERG



### Nachhaltig am Berg unterwegs

Sich zu Fuß am Berg zu bewegen ist grundsätzlich ein respektvoller und nachhaltiger Zugang, um den Naturraum zu erleben. Gute Kleidung, offene Sinne und die Auswahl eines schönen Wanderweges sind zumeist ausreichend.

Damit kommst du ohne Technik zur Fortbewegung aus und verhinderst weitgehend Flurschäden. Die Geschwindigkeit und der Ort entscheiden über den Namen: Wandern, Laufen oder Trailrunning.

Einmal unterwegs, kannst du die Natur genießen, die Ausblicke, die Blumen, die Kräuter und das eine oder andere wild lebende Tier.

Nach der Tour hast du viel gesehen, deine Sinne geschärft, gute Luft geatmet, Höhenmeter zurückgelegt und damit deine Muskeln sowie dein Herz-Kreislaufsystem trainiert.

### Viel Freude beim Training!

Die Naturlandschaften auf Bergen bieten ideale Möglichkeiten, um sich körperlich fit zu halten.

Als AusdauersportlerIn kannst du aufgrund der unterschiedlichen Weg-Steigungen die Trainings-Intensität gut dosieren.

Aber auch für Übungen zur Kräftigung, zum Dehnen oder zur Förderung deiner Koordination bietet dir die Hochalm einiges an. Halte die Augen nach geeigneten Felsen, Bäumen oder etwa Bänken offen. Nutze diese Orte auch, um innezuhalten und die Schönheiten der Natur wahrzunehmen.

Ein paar Ideen zur sportlichen Betätigung findest du hier aufgelistet. Dir fallen bestimmt noch weitere ein.

Bevor du dich belastest, achte bitte darauf, dass du bei guter Gesundheit bist. Bei Unsicherheiten suche vorab die Ärztin/deinen Arzt des Vertrauens auf.



## RADFAHREN

Mountainbiken kannst du auf den Mountainbike Routen und Straßen bis zum Bergdorf.

Im Almgebiet ist das aus Rücksicht auf die Natur nicht möglich. Mit über 15 km Bergstraße und fast 1.000 Höhenmetern ist aber schon der Weg aus dem Tal zum Bergdorf eine Herausforderung.

Im Donnersbachtal und Ennstal findest du darüber hinaus viele weitere, sehr schöne Routen.

Tipp: Bike & Hike als Alptriathlon. Nach dem Radeln zum Bergdorf, weiter laufen oder wandern, zwischendurch im Plannensee schwimmen. Der Bergsee ist zuallererst ein Naturraum, kein Badese. Bitte möglichst ohne Sonnencreme ins Wasser.



## BOGENSCHIEßEN

Im Robin Hood Land lernst du dich zu konzentrieren, zu fokussieren und loszulassen. Außerdem schulst du bei jedem Schuss deine Feinmotorik.

Melde dich für den Übungsplatz oder einen der alpinen Parours vorab an, entweder in der Ewis Hütte oder Im Haus des Bogens.

### Die Latschenbrennerei Planneralm

Mit den Produkten der höchstgelegenen Naturapotheke der Steiermark in der Nähe des Haus des Bogens und der Ewis Hütte kannst du dazu beitragen, deinem Körper Gutes zu tun.



## « WEG LAUFEN »

Lauf' auf allen leichten Wegen innerhalb des Plannerkessels (N° 1-8, in Blau beschildert).

Oder geh' zu Beginn schnell. Selbst als Neuling im Berglaufen findest du deine ganz persönliche Schwierigkeitsstufe.

Zwischendurch bietet dir die Natur immer wieder Möglichkeiten für Koordinations- und Kraftübungen.

Tipp: Nimm dir die umseitige Wanderkarte und stell' dir dein Tagespensum zusammen.



## TRAILRUNNING

Wenn du im Berglaufen schon geübt bist, kannst du auch jeden anspruchsvolleren Wanderweg, zum Beispiel über die herrlichen Grate, laufend zurücklegen.

Genieße die Panoramen am Grat. Sie geben dir Kraft für weitere Herausforderungen.

Bitte mach' das nur mit genügend Berglauf-Erfahrung. Trailrunning am Grat erfordert Trittsicherheit, Ausdauer und eine gute Gebietskenntnis.



## ORIENTEERING

Orientierungslaufen ist die noch anspruchsvollere Herausforderung für Läufer.

Gleichzeitig zur körperlichen Anstrengung musst du navigieren und Postenstandorte im inneren Bereich des Planneralmkessels finden.

Wir haben uns auch etwas für Kinder und Familien ausgedacht und die einfachen Postenstandorte als Schatzsuche gestaltet.

Die gedruckten Orientierungskarten zum Abstempeln und weitere Informationen findest bei der Tafel an der Liftkass.



## TRAINING

Die *Expedition Little John* am JUFA Gelände kann dein Startpunkt für mehr Koordinations- und Krafttraining sein. Das Areal ist für alle Gäste gratis nutzbar.

Die Kletterstrecke ist genau zu diesem Zweck errichtet worden. Probier' dich an den Stationen und du wirst sehen, wie viele Muskelgruppen du ansprechen kannst.

Kleine Kinder tun das selbe am Balanceparcours etwas weiter oben – mit einem gehörigen Schuss Spaß. Eltern können sich derweilen eine Auszeit gönnen.



Expedition Little John

Trainings- und Kletterstrecke für alle und Balanceparcours für Kinder. Kostenlos nutzbar für alle Gäste.