

Speed Hiking Trails in Dorf Tirol

Rasant in der Natur unterwegs



Tourismusverein Dorf Tirol
Hauptstraße 31
39019 Dorf Tirol (BZ)
ITALY

Tel. +39 0473 923314
Fax +39 0473 923012
info@dorf-tirol.it
www.dorf-tirol.it



 www.facebook.com/dorftirol.tirol

www.dorf-tirol.it



Die athletische Form des Wanderns

SPEEDHIKING - WAS IST DAS?

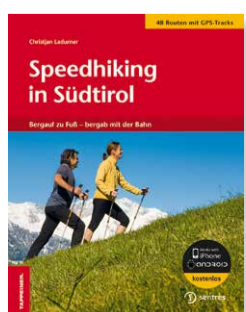
Speedhiking ist das schnelle Gehen mit Stöcken und leichter Ausrüstung in anspruchsvollem Gelände – abwechslungsreiche körperliche Herausforderung kombiniert mit intensivem Natur-Erleben.

Speedhiking kann Ausgleichssport zu vielen Wintersportarten wie zum Beispiel Langlauf oder Skitourengehen sein. Des weiteren ist es ein ideales Aufbautraining zur Wettkampfvorbereitung sowie zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.

Speedhiking kann zum andern natürlich auch als eigenständige Sportart betrieben werden und ist altersunabhängig. Der Weg als Herausforderung an sich und die individuelle, zeitliche Zielsetzung sind der Ansporn!

Speedhiking-Ausrüstung:

Dazu gehören Stöcke, um den Körper zu stabilisieren und die Oberkörpermuskulatur zu trainieren. Extrem leichte Schuhe sorgen durch innovative Sohlentechnologie für maximale Sicherheit. Ein leichter, komfortabler Rucksack macht die Ausrüstung komplett und bietet Platz für das Nötigste an Versorgung und Wetterschutz.



BUCHEMPFEHLUNG

Speedhiking in Südtirol
48 Routen mit GPS-Tracks

von Christjan Ladurner
Tapeiner-Athesia Verlag
Taschenbuch
€ 9,90



MUTERLAUF

Regionaler Berglauf Dorf Tirol – Hochmuth im Oktober
Distanz: 5.650 m
Höhenunterschied: 811 hm
Weitere Infos: www.muterlauf.it

„ Es ist nie die Frage ob man kann, sondern ob man will. Zwischen Dir und dem Ziel steht nur eins: DU! “

Philipp Götsch –
Sieger 2015 Ötzi Alpin Marathon
und Gastwirt aus Dorf Tirol





Routen mit Ausgangspunkt Parkplatz Seilbahn Hochmuth

ROUTE 1A

Höhenunterschied: 658 hm
 Weglänge: 2,75 km
 Zeitbedarf: Rekordzeit 23,32 min. (Philipp Götsch)
 Durchschnittszeit 55 min.
 Routenbeschreibung: Parkplatz Talstation Seilbahn Hochmuth > Wörndlehof > Farmerkreuz > Plattenweg Nr. 23 A > Mitterturm > Bergstation Seilbahn Hochmuth

ROUTE 1B

Höhenunterschied: 666 hm
 Weglänge: 3,11 km
 Zeitbedarf: Rekordzeit 24,45 min. (Philipp Götsch)
 Durchschnittszeit 57 min.
 Routenbeschreibung: Parkplatz Talstation Seilbahn Hochmuth > Wörndlehof > Farmerkreuz > Plattenweg Nr. 23 A > Abzweigung Kreuzplatte auf Weg Nr. 24 A zum Oberegghof > über Talbauer zur Bergstation Seilbahn Hochmuth

ROUTE 2

Höhenunterschied: 663 hm
 Weglänge: 3,08 km
 Zeitbedarf: Rekordzeit 24,50 min.
 Durchschnittszeit 58 min.
 Routenbeschreibung: Parkplatz Talstation Seilbahn Hochmuth > Feichter > Farmerkreuz / Einstieg Fitnessweg > Oberegghof Weg Nr. 23B > Bergstation Seilbahn Hochmuth

ROUTE 3

Höhenunterschied: 697 hm
 Weglänge: 4,54 km
 Zeitbedarf: Rekordzeit 30,03 min. (Philipp Götsch)
 Durchschnittszeit 63 min.
 Routenbeschreibung: Parkplatz Talstation Seilbahn Hochmuth > Feichter > Fitnessweg/Tiroler Kreuz > Weg Nr. 23 Muthöfe > Oberegghof > Bergstation Seilbahn Hochmuth

VARIANTEN

Verlängerung auf den Mutzkopf für Route 1B, Route 2 & Route 3 ab Oberegghof
 Höhenunterschied: 964 hm
 Weglänge: 5,08 km
 Zeitbedarf: Rekordzeit 44,15 min. (Philipp Götsch)
 Durchschnittszeit 95 min.
 Routenbeschreibung: Oberegghof über Weg Nr. 23 zum Mutzkopf – über Weg Nr. 22 zu den Muthöfen und zur Seilbahn



Tel. 0473 923480, Handy 339 13 88 780

Bis Ende Juni durchgehender Betrieb
 von 7.30 Uhr bis 18.00 Uhr
 Juli, August, September
 von 7.30 Uhr bis 19.00 Uhr
**Zusatzfahrt von Mai bis September
 jeden Donnerstag um 21.00 Uhr**

Gasthaus Talbauer, 1.209 m
 Fam. Gamper
 Tel. +39 0473 229941
 info@talbauer.it
 www.talbauer.it
 Öffnungszeiten:
 Mitte MÄRZ bis Mitte DEZEMBER
 Ruhetag Samstags von August bis Oktober

Gasthof Hochmuth, 1.400 m
 Fam. Pircher
 Tel. +39 333 2668484
 gasthof@hochmuth.it
 www.hochmuth.it
 Öffnungszeiten:
 Mitte MÄRZ bis Mitte NOVEMBER
 Kein Ruhetag.

Gasthof Oberhochmuthof, 1.400 m
 Fam. Pircher
 Tel. +39 0473 229948, Handy: +39 334 3595431
 www.oberhochmuthof.it
 info@oberhochmuthof.it
 Öffnungszeiten:
 MÄRZ bis Ende NOVEMBER.
 Kein Ruhetag.

Gasthaus Steinegg, 1.500 m
 Fam. Pircher
 Tel. +39 0473 229940, Handy: +39 338 9004531
 www.steinegg.it
 info@steinegg.it
 Öffnungszeiten:
 Mitte MÄRZ bis Mitte NOVEMBER.
 Kein Ruhetag. Abends geschlossen.

Gasthaus Mutzkopf, 1.684 m
 Fam. Gamper
 Tel. +39 339 4356257
 info@talbauer.it
 www.talbauer.it
 Öffnungszeiten:
 Anfang APRIL bis Anfang NOVEMBER.
 Kein Ruhetag. Abends geschlossen.



Allgemeiner Notruf

