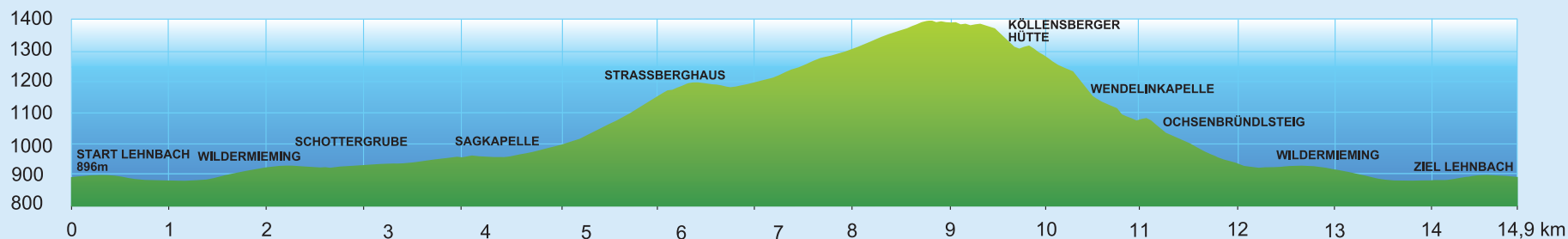


Ausgangspunkt: Lehnbach

Ochsenbründlsteig: 14,9 km



▶ 14882 m ▲ 244 m ∅▲ 42 m/km ● 1406 m
 ▲ 618 hm % 22% ∅% 3,5% ○ 884 m



Streckenprofil: anspruchsvoll kupiert verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke

Untergrund: Schotterwege, Asphalt-, Wald- und Wiesenwege

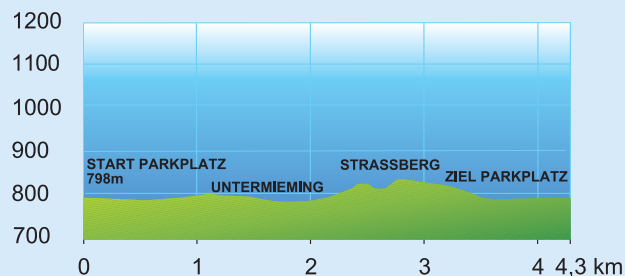
Streckenverlauf: Die Strecke verläuft bis Wildermieming ähnlich dem Kapellenweg, aber bei der Schottergrube geradeaus zum Strassberghaus. Dort geht es das Tal links hinauf in Richtung neue Alphütte. Atemberaubende Blicke auf die schroffen wie markanten Berggipfel ergeben sich hier bevor man dem Ochsenbründlsteig wieder hinunter nach Wildermieming folgt. Eine Wahnsinns-Strecke mit Hochgebirgscharakter für den ausgezeichneten Trainingseffekt. Sie ist vom Gelände und den Anforderungen ebenso schwierig wie abwechslungsreich.

Ausgangspunkt: Untermieminger Badesee

Badeseerunde: 4,3 km



▶ 4330 m ▲ 41 m ∅▲ 19 m/km ● 842 m
 ▲ 84 hm % 20% ∅% 1,2% ○ 789 m



Streckenprofil: flach kupiert verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke

Untergrund: Schotterwege, Asphalt-, Wald- und Wiesenwege

Streckenverlauf: Vom Parkplatz am See startet die Runde in östliche Richtung durch den Wald nach Untermieming. Es geht durch das Dorf und wieder hinaus auf eine angenehm flache Lichtung. Dann geht es in den Wald südlich vom See hinein, über den Sassberg weiterhin im Schatten der Bäume nach Zein und durch Tabland wieder zurück an den Parkplatz. Eine kupierte Strecke die alle Anforderungen an den Untergrund und die Kondition stellt.

▶ ... Streckenlänge in Meter

▲ ... längste durchgehende Steigung in Höhenmeter ∅▲ ... durchschnittliche zurückgelegte Höhenmeter pro Kilometer ● ... höchster Punkt

▲ ... Summe der zurückgelegten Höhenmeter % ... maximale Steigung in Prozent

∅% ... durchschnittliche Steigung in Prozent

○ ... niedrigster Punkt