

Sport und Freizeit / Sport

## Neue Laufkarte für Dornbirn

**Viele Läuferinnen und Läufer haben sie schon genutzt: Die ausgeschilderten Laufstrecken in Dornbirn - flach oder steil bergauf. Vor zwei Jahren wurde das Laufstreckennetz offiziell eröffnet und freut sich seither großer Beliebtheit. Nun wurde die Laufkarte adaptiert; sie ist nun handlicher, übersichtlicher gestaltet und liegt der Sonderausgabe des Gemeindeblattes Ausgabe 28 mit Verteilung an alle Dornbirner Haushalte bei. Auch bei der Dornbirn Tourismus & Stadtmarketing GmbH sowie im Rathaus Dornbirn ist sie erhältlich. Sportstadtrat Julian Fässler sagt: „Im Laufstreckennetz ist für jede und jeden die richtige Distanz dabei: Einfache Einsteigerstrecken, mittelschwere Distanzen mit Höhenmetern durch die wunderschöne Berglandschaft um Dornbirn sowie knackige Bergläufe für Fortgeschrittene - auch ein Halbmarathon und Marathon sind möglich“. Bürgermeisterin Dipl.-Vw. Andrea Kaufmann ergänzt: „Die Startpunkte sind über das ganze Stadtgebiet verteilt. Dort befindet sich jeweils eine übersichtliche Tafel mit den möglichen Strecken. Zusätzlich gibt es einen großen Übersichtsplan zur Zusammenstellung der eigenen Lieblingsstrecke. Ich wünsche allen Läuferinnen und Läufern viel Freude auf den neuen Laufwegen.“ Und zwei wichtige Termine dürfen sich alle Sportbegeisterten gleich in den Kalender eintragen: am 4. September ist Karrenlauf und am 11. Oktober ist Staufenlauf.**

Als erstes Gebiet in Vorarlberg bietet die Stadt Dornbirn ein umfangreiches, vollständig ausgeschildertes und abwechslungsreiches Laufstreckennetz, das sich in die bestehende Infrastruktur und das Wegenetz integriert. In enger Abstimmung mit dem Land Vorarlberg und den Profis des Unternehmens Max2 aus Innsbruck wurden die Strecken konzipiert, die teilweise auch andere Gemeindegebiete erschließen.

### 140 Kilometer ausgeschilderte Laufstrecken

Zwölf ausgeschilderte Strecken, die verschieden kombiniert werden können, drei Sonderstrecken, 140 Laufkilometer, fünf verschiedene Startpunkte über das ganze Stadtgebiet, alle mit dem Stadtbus erreichbar, das alles kann das Laufstreckennetz Dornbirn. Ergänzend gibt es Tempolaufstrecken, Berglaufstrecken, Trailrunningabschnitte und die bestehende Infrastruktur wie die Finnenbahn sowie der Karren und seine traumhafte Trailrunning-Umgebung.

### Trainingsplan und wertvolle Tipps

Trainingspläne für Einsteiger oder Fortgeschrittene von Max2 sowie Tipps für Laufanfänger, Wiedereinsteiger und zukünftige Bergläufer gibt es von Physiotherapeut Fabian Fussenegger in der aktuellen Gemeindeblatt-Ausgabe und auf [dornbirn.at](http://dornbirn.at) nachzulesen.

Trainingspläne für Einsteiger oder Fortgeschrittene von Max2 sowie Tipps für Laufanfänger, Wiedereinsteiger und zukünftige Bergläufer gibt es von Physiotherapeut Fabian Fussenegger in der aktuellen Gemeindeblatt-Ausgabe und auf [dornbirn.at](http://dornbirn.at) nachzulesen.

## Laufstreckennetz im Überblick

### Startpunkte:

- Birkenwiese
- Brücke Nummerngasse
- Karren Tal
- Karren Berg
- Kehlegg

Beschilderte Laufstrecke: 140 Kilometer

Erreichbarkeit: alle Startpunkte können bequem mit dem Stadtbus erreicht werden

Die Laufkarte liegt der Gemeindeblatt-Ausgabe 28 bei und ist auch bei der Dornbirn Tourismus & Stadtmarketing GmbH sowie im Rathaus erhältlich.

Alle Informationen zum Thema „Laufen in Dornbirn“ finden Sie auch online auf [www.dornbirn.at](http://www.dornbirn.at)

Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Dornbirn.