



Übersichtsplan

Dienten Dorf

Start (mit Stationen 1-3)

- Start / Ziel
- × Fitnessstationen

Umkehrpunkt

Eingang:

Links neben der Straße nach Lend, unmittelbar nach Ende des Ortskernes.

Streckenlänge: 4,2 km (hin und retour)

Aufenthaltsdauer: ca. 50 Minuten

Höhenunterschied: keiner

Gut ausgebaute Laufstrecke mit Stretching-, Koordinations-, Kräftigungs-, und Gleichgewichtsstationen.

- 1. Station: Richtig trainieren
- 2. Station: Stretching
- 3. Station: Mobilisieren und Kräftigen
- 4. Station: Reifensteg
- 5. Station: Balancierwippe
- 6. Station: Kletterkubus
- 7. Station: Hangelleiter
- 8. Station: Balancieren
- 9. Station: Hürden
- 10. Station: Slalom
- 11. Station: Reifenhindernislauf
- 12. Station: Lebst du gesund?
- 13. Station: Die optimale Herzfrequenz
- 14. Station: Sprintsstrecke



Allgemeine Hinweise:

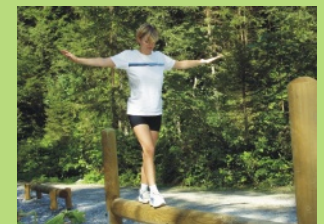
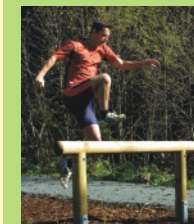
- Benützung auf eigene Gefahr!
- Eltern haften für ihre Kinder!
- Die Stationen werden regelmäßig gewartet. Solltest du dennoch einen Mangel feststellen, melde ihn bitte im Tourismusbüro (06461/263)!

Dienten am Hochkönig

Marlies Schild Fitness-Trail

Sport und Spaß
in der Natur

START



ZIEL



14 Action-Stationen auf einer Strecke von ca 4,2 km machen dich fit für die Herausforderungen des Alltags. Lass die Sorgen des Alltags hinter dir! Stelle dich der Herausforderung!

Willkommen am Marlies Schild Fitness-Trail

Dienten am Hochkönig lädt dich auf einen actionreichen Lauf entlang des Dientenbaches ein. Unser Skistar Marlies Schild, Vizeweltmeisterin 2003 im Slalom, hat die Patenschaft für den Fitness-Trail übernommen.



1. Station: Richtig Trainieren

Unser Fitness-Trail soll dir Spaß machen. Wenn du dich an die Grundregeln des Trainings hältst, steht der Freude am Sport und dem Erfolg des Trainings nichts im Wege.



2. Station: Stretching

Vor und vor allem nach dem Training solltest du deine Muskeln dehnen! So bleiben sie flexibel und geschmeidig. Aber merke: Je intensiver die Trainingsbelastung, desto leichter das Stretching danach!



3. Station: Mobilisieren und Kräftigen

Bevor es richtig los geht empfehlen wir dir noch ein paar Übungen, um dich auf die kommenden Herausforderungen vorzubereiten.

Mobilisiere deinen Körper und die wichtigen Muskelgruppen. Wärme dich sorgfältig auf, um die Verletzungsgefahr zu minimieren.

Danach geht's auch schon los!



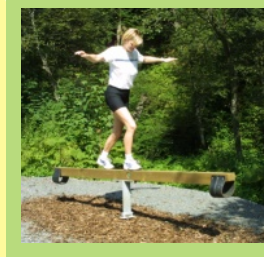
4. Station: Reifensteg

Beim Reifensteg ist Geschick gefragt - denn Achtung - die Reifen geben vielleicht nach, wenn du darüber läufst.

5. Station: Balancierwippe

Als Ausgleich zum Laufen kannst du hier dein Gleichgewichtsgefühl testen. Laufe über die Wippe ohne hinunterzusteigen.

Geschickte können die Balancierwippe in der Mitte im Gleichgewicht halten.



6. Station: Kletterkubus

Es gibt viele Möglichkeiten auf die Kletterstation zu gelangen. Benutze die Kletterwand, das Tau oder einfach die Leiter, klettere über das Netz und auf der anderen Seite wieder hinunter.



7. Station: Hangleiter

Hier zeigt sich, wie viel Kraft du in den Armen hast. Hangle dich von einer Sprosse zur nächsten, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren.

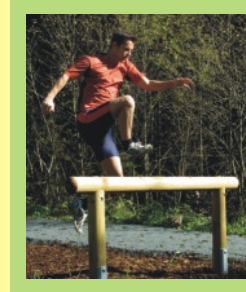
Tipp: Du kannst viel Kraft sparen, wenn du den richtigen Rhythmus findest.

8. Station: Balancieren

Das Gleichgewicht zu halten ist für Ungeübte oft sehr schwierig. Teste dein Können auf drei Geräten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

9. Station: Hürden

Um so ästhetisch und geschmeidig über die Hürden zu sprinten braucht es eine Menge Training. Bei den niedrigen ist es noch einfach, bei der höchsten hilfst du dir am besten mit den Armen um darüber zu kommen.



10. Station: Slalom

Die Patin des Fitness-Trails ist ein Slalom-As. Hier kannst du versuchen, möglichst elegant und schnell durch die Stangen zu laufen. Aber bedenke: Es sind keine Kippstangen!



11. Station: Reifenhindernislauf

Mittlerweile bist du schon lange genug gelaufen, um zu überprüfen, ob Geist und Körper noch frisch sind. Die Station erfordert nämlich hervorragende Koordinationsfähigkeiten, wenn man

sie schnell und fehlerfrei absolvieren will.



12. Station: Lebst du gesund?

Zu einem gesunden Leben gehört neben der körperlichen Fitness auch die richtige Ernährung. Hier kannst du deinen Lebenswandel mit den Empfehlungen der Gesundheitsexperten vergleichen.

Bedenke: Es ist nie zu spät mit dem gesunden Leben zu beginnen!

13. Station: Die optimale Herzfrequenz

Neben den Grundregeln des richtigen Trainings, wie du sie am Anfang kennen gelernt hast, gilt es vor allem auch auf das Herz zu hören.

Die optimale Herzfrequenz steigert die Effizienz des Trainings erheblich und schützt vor Überanstrengungen. Hier erfährst du wie du deine optimale Herzfrequenz für das Training ermitteln kannst.



14. Station: Sprintstrecke

Jetzt hast du den Trail fast absolviert, aber einmal musst du dich noch richtig anstrengen.

Auf der 300 m langen Strecke sollst du alles geben was in dir steckt und dein Herz einmal richtig "durchputzen".

Nachdem du durchs Ziel gelaufen bist, gönne dir eine kurze Verschnaufpause und laufe danach "gemütlich" zum Beginn des Fitness-Trails zurück.



Nach dem Sport kannst du deinem Körper mit einer gesunden Mahlzeit und einem erfrischenden Drink in einem der Dientner Gaststätten noch etwas Gutes tun!

SalzburgerLand
Ein kleines Paradies

EUROPÄISCHE GEMEINSCHAFT
Europäischer Fonds für Regionale
Entwicklung

Im Auftrag der Gemeinde und des Tourismusverbandes Dienten.
Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union und dem Land Salzburg kofinanziert.

Land Salzburg
PASTORAL TOURISM