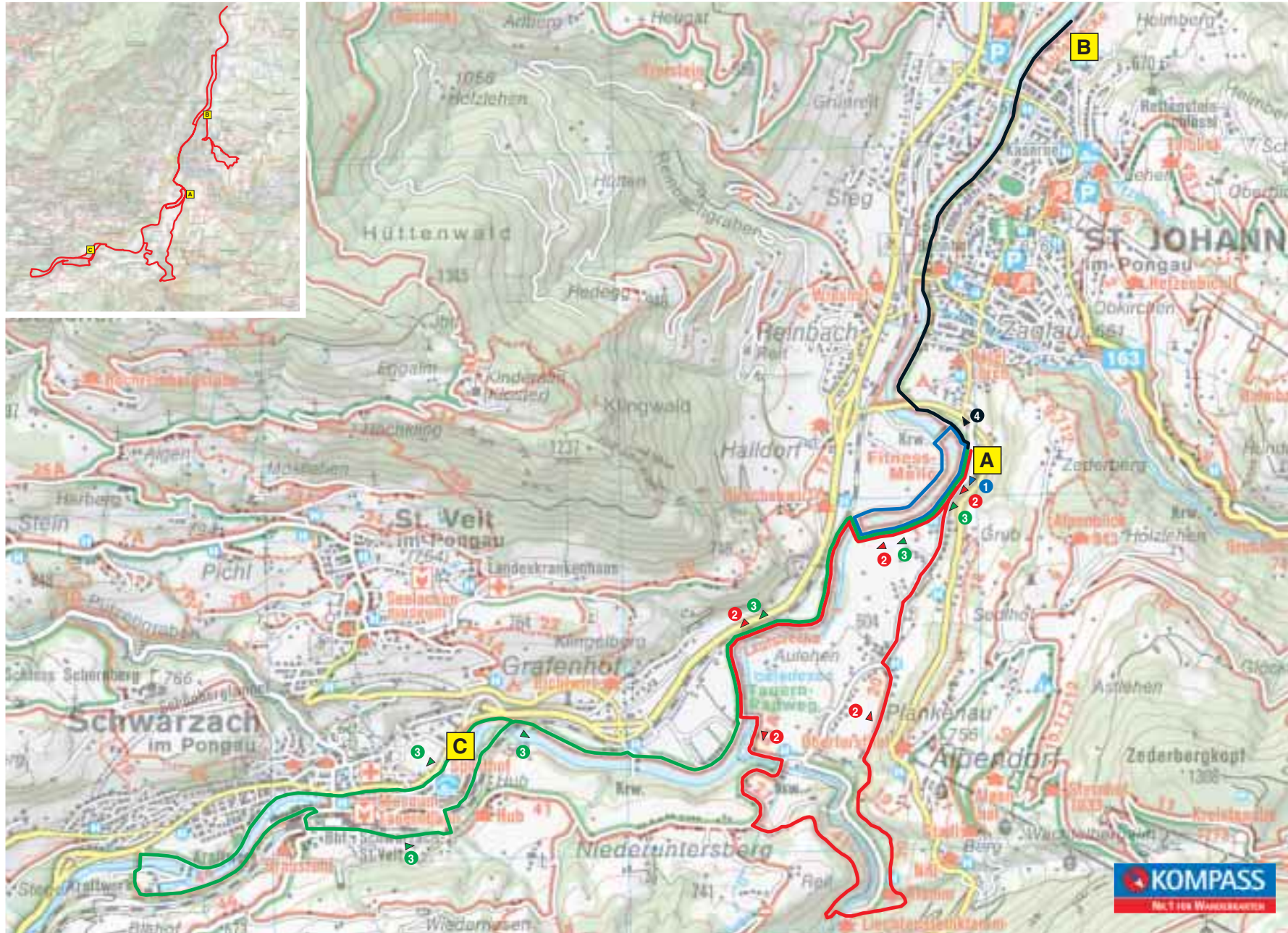


FITNESSPARK ST. JOHANN



Fitness und Gesundheit – durch Bewegung in der Natur

Der Fitness Park ermöglicht ein ganzjähriges, abwechslungsreiches Bewegungs- und Trainingsprogramm zur Gesundheitsvorsorge und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Sie finden an 3 Standorten 9 Laufstrecken und 2 Nordic Walking Trails. Ein professionelles Leit- und Beschilderungssystem führt Sie durch diesen Park.

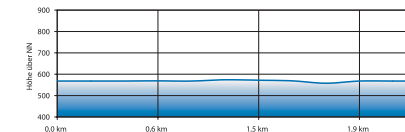
Startpunkt A Kraftwerk Plankenau



Laufen

Leicht

Fitness-Runde



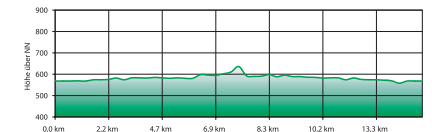
Streckenlänge: 2,0 km Höhenmeter: ca. 15 m
 Beschaffenheit: Schotter: 1,7 km, Asphalt: 0,1 km, Pflaster: 0,2 km
 Diese ebene Schotterstrecke dient zum Aufwärmen für den Fitnessparcour (Dehnungs- und Kräftigungsübungen).



Laufen

Schwer

Plankenau-Runde



Streckenlänge: 14,3 km Höhenmeter: ca. 95 m
 Beschaffenheit: Schotter: 8,5 km, Asphalt: 5,6 km, Pflaster: 0,2 km
 Dieser Laufweg verbindet die beiden Orte St. Johann und Schwarzach und ist größtenteils entlang der Salzach angelegt.



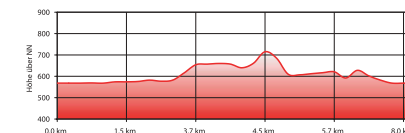
Nordic Walking



Laufen

Schwer

Klamm-Runde



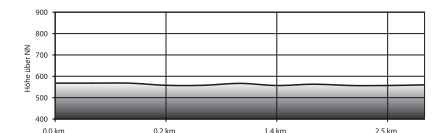
Streckenlänge: 8,4 km Höhenmeter: ca. 220 m
 Beschaffenheit: Schotter: 4,3 km, Asphalt: 1,8 km, Waldboden: 2,3 km
 Die Klamm Runde führt zuerst flussaufwärts Richtung Schwarzach bis zur Abzweigung Liechtensteinklamm. Anschließend sind einige Anstiege zum Teil auf Asphalt und Schotterstraßen bzw. Waldwegen zum Eingang der Liechtensteinklamm. Von dort führt die Strecke durch den Hochwald über den Ortsteil Plankenau zum Ausgangspunkt zurück.



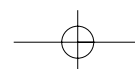
Laufen

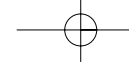
Leicht

Untermarkt

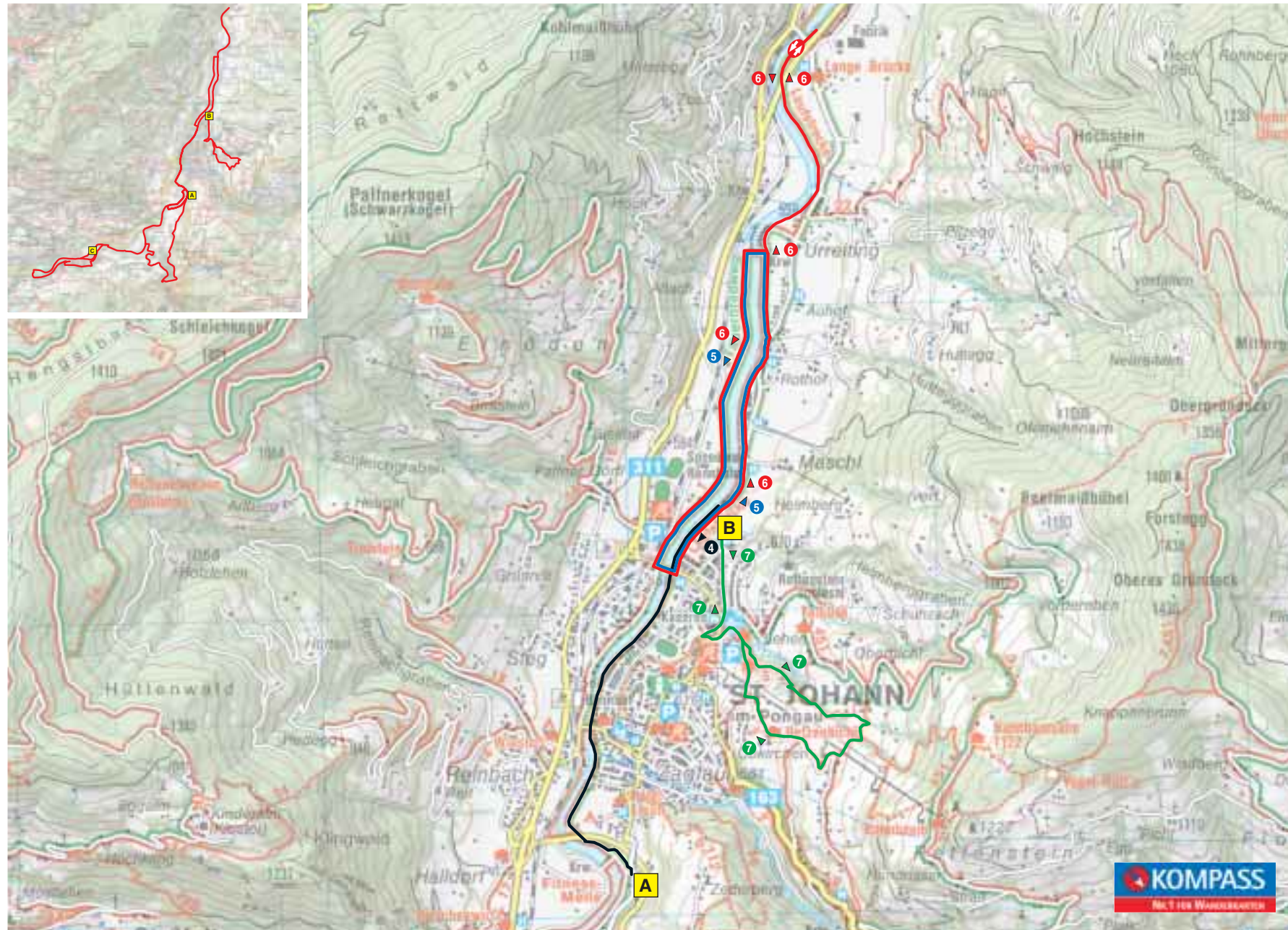


Streckenlänge: 2,8 km Höhenmeter: ca. 20 m
 Beschaffenheit: Schotter: 1,7 km, Asphalt: 1,1 km
 Diese Strecke ist der Verbindungsweg zwischen den beiden Ausgangspunkten Kraftwerk Plankenau und Berufsschule und führt flussauf- bzw. abwärts immer entlang der Salzach.





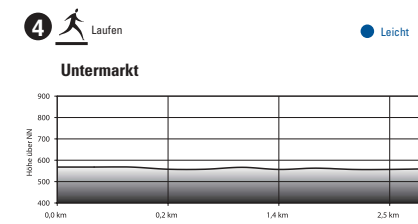
FITNESSPARK ST. JOHANN



Fitness und Gesundheit – durch Bewegung in der Natur

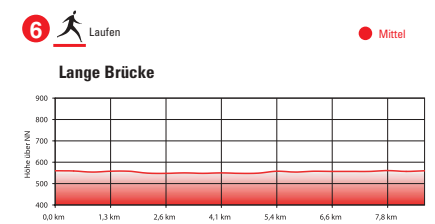
Der Fitness Park ermöglicht ein ganzjähriges, abwechslungsreiches Bewegungs- und Trainingsprogramm zur Gesundheitsvorsorge und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Sie finden an 3 Standorten 9 Laufstrecken und 2 Nordic Walking Trails. Ein professionelles Leit- und Beschilderungssystem führt Sie durch diesen Park.

Startpunkt B Berufsschule



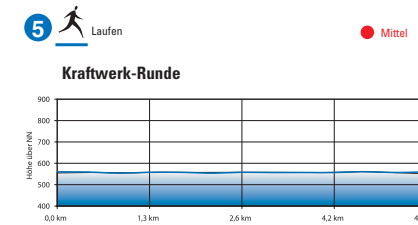
Streckenlänge: 2,8 km Höhenmeter: ca. 20 m
Beschaffenheit: Schotter: 1,7 km, Asphalt: 1,1 km

Diese Strecke ist der Verbindungsweg zwischen den beiden Ausgangspunkten Kraftwerk Plankenau und Berufsschule und führt flussauf- bzw. abwärts immer entlang der Salzach.



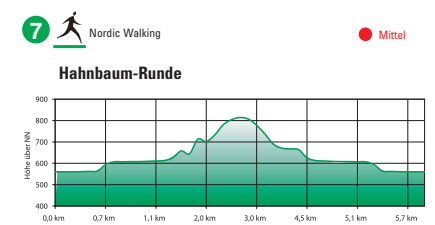
Streckenlänge: 8,2 km Höhenmeter: ca. 20 m
Beschaffenheit: Schotter: 7,1 km, Asphalt: 1,1 km

Zuerst flussabwärts vorbei am Kraftwerk Richtung Bischofshofen. Nach der Firma Höller ist der Umkehrpunkt markiert und die Strecke geht zuerst den selben Weg bis zum Kraftwerk zurück. Bei der Staustufe wechselt man auf die gegenüberliegende Flussseite und man gelangt zurück zum Ausgangspunkt.



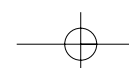
Streckenlänge: 4,8 km Höhenmeter: ca. 15 m
Beschaffenheit: Schotter: 4,0 km, Asphalt: 0,8 km

Dieser sowohl als Nordic Walking bzw. Laufstrecke benutzbare Weg ist entlang der Salzach angelegt.



Streckenlänge: 5,8 km Höhenmeter: ca. 280 m
Beschaffenheit: Schotter: 1,8 km, Asphalt: 4,0 km

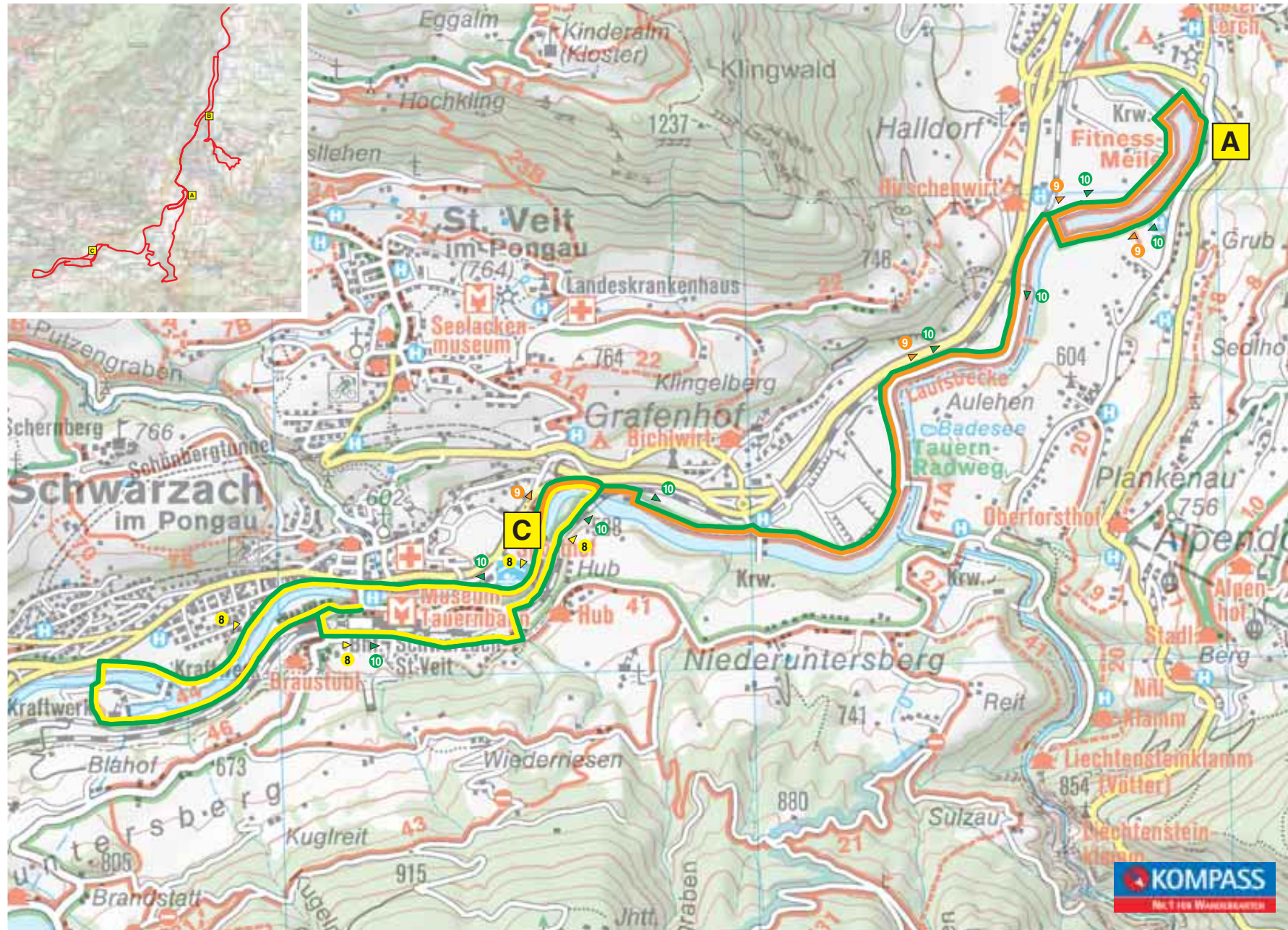
Dieser als Nordic Walking Trail ausgewiesene Weg führt zuerst Richtung „Oberer Markt“. Anschließend am Waldschwimmbad vorbei durch den Wald Richtung Hahnbaum. Über den Großunterberg geht es wieder Richtung Zentrum und abschließend den gleichen Weg zurück über das Schwimmbad zur Berufsschule.





FITNESSPARK SALZBURGER SONNENTERRASSE

SCHWARZACH-ST.VEIT



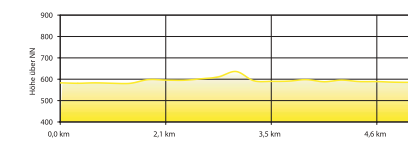
Fitness und Gesundheit – durch Bewegung in der Natur

Der Fitness Park ermöglicht ein ganzjähriges, abwechslungsreiches Bewegungs- und Trainingsprogramm zur Gesundheitsvorsorge und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Sie finden an 3 Standorten 9 Laufstrecken und 2 Nordic Walking Trails. Ein professionelles Leit- und Beschilderungssystem führt Sie durch diesen Park.

Startpunkt C Sportplatz Schwarzach



Wallnerau-Runde

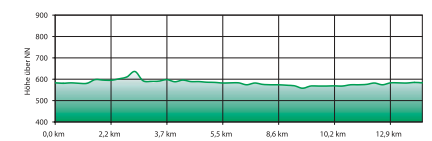


Streckenlänge: 5,8 km Höhenmeter: ca. 80 m
Beschaffenheit: Schotter: 0,5 km, Asphalt: 5,3 km

Diese Salzachrunde startet beim Sportplatz Schwarzach, führt entlang des Treppelweges zum Kraftwerk Schwarzach, retour über die Brauhausgasse und Bahnüberführung bis zur Brücke.
Eine Runde für die Familie, wo zwei Spielplätze, das Bräustüberl oder das Erlebnisbad zum längeren Verweilen einladen.



Plankenau-Runde

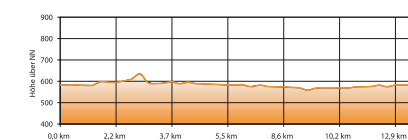


Streckenlänge: 14,2 km Höhenmeter: ca. 120 m
Beschaffenheit: Schotter: 8,4 km, Asphalt: 5,6 km, Pflaster: 0,2 km

Dieser Laufweg verbindet die beiden Orte Schwarzach und St. Johann und ist größtenteils entlang der Salzach angelegt.



Kleine Plankenau-Runde



Streckenlänge: 9,3 km Höhenmeter: ca. 50 m
Beschaffenheit: Schotter: 6,9 km, Asphalt: 0,2 km, Pflaster: 0,2 km

Vom Sportplatz Schwarzach aus führt die Runde der Salzach entlang Richtung St. Johann, beim Kraftwerk St. Veit vorbei bis zur Plankenau-Brücke, weiter bis zum Kraftwerk St. Johann und wieder retour. Viele Ruheplätze, ein Fitness- und Spielplatz oder ein Abstecher in die Liechtensteinklamm oder zum Badesee bieten bei dieser Runde viel Gestaltungsspielraum.

