

Vinschgau

Kulturregion in Südtirol
Val Venosta -cultura viva in Alto Adige



Latsch - Martelltal

In der Kulturregion Vinschgau
Laces - Val Martello in Val Venosta, dove la cultura è di casa

€ 2,-

RUNNING

Deine Aktiv- und Trainingsregion
La tua regione di attività e training

D I



Wunderschöne Strecken und Trails auf tollen Waalwegen!
Herausnehmbare Streckenkarte mit Trainingstagebuch!

Bellissimi percorsi e trail lungo fantastici sentieri delle rogge!
Carta dei percorsi estraibile con diario di allenamento!



Beim Training auf den sanften Trailböden
hautnah Kulturgüter erleben.

Scoprite il nostro patrimonio culturale durante
l'allenamento su meravigliosi terreni trail.

Inhaltsverzeichnis

- 04 Einleitung
- 06 Klassifikation & Leitsystem
- 08 Streckenübersicht
- 10 Mythos Berglauf St. Martin
- 11 Streckenkarten
- 26 Top-Trainingsmöglichkeiten
- 28 Viva:Latsch
- 32 Highlights der Region
- 34 Laufbekleidung
- 36 Run Basics

Indice

- 04 Introduzione
- 06 Classificazione & segnaletica
- 08 I percorsi
- 11 Carte dei percorsi
- 25 Il mito del mountain run Laces-San Martino
- 26 Ottime possibilità di allenamento
- 28 Viva:Laces
- 32 Attrazioni della regione
- 34 Abbigliamento da corsa
- 36 Run Basics

© Tourismusverein Latsch-Martell

Alle Bildrechte liegen bei den angeführten Fotografen oder der Vinschgau Marketing und Tourismusverein Latsch - Martelltal /
Tutti i diritti fotografici sono detenuti dai sopraccitati fotografi, da Vinschgau Marketing o dell'Associazione Turistica Laces - Val Martello.
Fotografen / fotografi: Kompatscher Andreas, Gemeinde Latsch, MAXX Bike Eldorado, Frieder Blickle, © Newspaper, © Viva:Latsch GmbH, PhotoGrünerThomas, Michael Andres
Konzeption und Gestaltung / Ideazione e progettazione: © ARGE max2 (Andreas Tomaselli) / IVM (Christian Posch) / goliver.info (Oliver Grundböck)
Alle Angaben ohne Gewähr / Tutte le informazioni senza garanzia

Willkommen im Sport- und Apfeldorf Latsch!

315 Sonnentage, ein angenehmes Klima und eine besondere Topographie sprechen für sich: Latsch bietet nicht nur für die knackigen Vinschger Äpfel ideale Bedingungen, sondern ist auch eine Top-Laufregion. Sowohl einheimische als auch weit angereiste Sportler schätzen das Sportdorf Latsch als Trainingsdestination. Von Anfang März bis Ende November bieten sich abwechslungsreiche Outdoor-Trainingsmöglichkeiten, Laufbahn und Kunstrasenplatz des SportForum sind sogar ganzjährig nutzbar. Besonders beliebt ist Latsch wegen seiner vielfältigen Laufwegen: Lange, flache Laufstrecken finden sich ebenso wie steile Aufstiege, selbst für das Höhenttraining bietet das Dorf ideale Voraussetzungen. Die entspannte Regeneration im AquaForum ist ein idealer Ausgleich nach dem Training.





Benvenuti a Laces, il paese dello sport e delle mele!

315 giorni di sole, un clima piacevole e una speciale topografia parlano per se: Laces non offre solo le condizioni ideali per le croccanti mele venostane, ma è anche un paradiso della corsa. Atleti da vicino e da lontano apprezzano il paese dello sport di Laces come località di allenamento. Numerose possibilità di allenamento outdoor vi aspettano da inizio marzo a fine novembre, mentre la pista di corsa e il campo in erba sintetica dello SportForum sono aperti tutto l'anno. Laces è particolarmente popolare per la grande scelta di percorsi di corsa: percorsi lunghi e pianeggianti si alternano con salite ripide e Laces è addirittura ideale per l'allenamento in quota. Dopo le unità di training l'AquaForum vi aspetta per qualche momento rilassante.

Leitsystem

Zur Orientierung im Gelände wurde ein eigenes Leitsystem entwickelt, das es jeder Läuferin / jedem Läufer einfach macht, die gewählte Runde sicher zu finden. Jeder Strecke ist neben dem Namen auch ein Farbcode zugeordnet, der sich in allen Informationsmedien wieder findet. Man muss also nur noch den Pfeilen in der entsprechenden Farbe folgen. An allen Entscheidungspunkten gibt der Pfeil den weiteren Verlauf (links, rechts, geradeaus) der Route vor, in regelmäßigen Abständen wird auch die bereits zurückgelegte Distanz angezeigt.

Bitte beachten: Um einen unerwünschten „Schilderwald“ zu vermeiden, wurde ganz bewusst ein sparsamer Umgang mit Beschilderung gewählt. Im Zweifelsfall bitte immer am Hauptweg oder markierten Weg bleiben bzw. die Richtung beibehalten.



Vi ricordiamo che abbiamo deciso di limitare la segnaletica per evitare una „giungla di segnali“. In caso di dubbio vi preghiamo di rimanere sul sentiero principale e contrassegnato e di mantenere la direzione.

La segnaletica

Per un orientamento più facile abbiamo sviluppato un'apposita segnaletica in modo che i corridori possano trovare il percorso scelto senza problemi. Per questo ogni percorso non solo ha un proprio nome, ma anche un proprio colore usato in tutti i mezzi di informazione. Quindi basta seguire le frecce del relativo colore. Ad ogni bivio la freccia indica la direzione (sinistra, destra, dritto) del percorso. Inoltre troverete anche la distanza già percorsa ad intervalli regolari.

Klassifikation

Die Strecken der Aktiv- und Trainingsregion Latsch erfüllen die Richtlinien des ÖISS (Österreichisches Institut für Schul- und Sportstättenbau).

Dies garantiert Ihnen qualitätsvolle Strecken, die von Experten ausgesucht, geprüft, markiert und entsprechend klassifiziert wurden.

- Blaue Piktogramme = LEICHT
Flach verlaufende Strecke, die vor allem für den Einsteiger und leicht Fortgeschrittenen geeignet ist
- Rote Piktogramme = MITTELSCHWIERIG
Leicht kupierte Strecke, die sich vor allem an fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer richtet
- Schwarze Piktogramme = SCHWIERIG
Anspruchsvoll kupierte Strecke vor allem für fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer mit entsprechenden Ansprüchen an ihre Trainingsstrecken

Classificazione

I percorsi della regione di Laces rispondono alle direttive dell'ÖISS (Istituto austriaco per l'edilizia scolastica e di impianti sportivi), e garantiscono percorsi di sicura qualità, appositamente studiati, controllati, contrassegnati e classificati da esperti preparati.

- Pittogrammi blu = FACILE
Percorso pianeggiante, particolarmente adatto a principianti e medi
- Pittogrammi rossi = MEDIO
Percorso con leggeri cambi di pendenza, rivolto soprattutto a corridori avanzati che desiderano migliorare le loro prestazioni
- Pittogrammi neri = DIFFICILE
Percorso con forti cambi di pendenza, soprattutto per corridori avanzati ed esigenti che desiderano migliorare le proprie prestazioni su un percorso impegnativo

Strecken- übersicht

I percorsi



Zur leichten Orientierung beim nächsten Run entnehmen Sie die Faltkarte oder eine der perforierten Einzelkarten! Viel Spaß beim Erkunden unserer Streckenauswahl!

Per un orientamento più facile togliete la carta pieghevole o una delle carte perforate! Vi auguriamo buon divertimento per la scoperta dei nostri percorsi!

54,5 km Laufkilometer verteilt auf 5 Startpunkte und 10 Strecken(varianten)
54,5 km chilometri di corsa con 5 punti di partenza e 10 percorsi (e varianti)

- | | | |
|----------|--|--------|
| S | Start Latschanderwaal / Partenza roggia Latschander | |
| ● | Latschanderwaal-Weg / Sentiero della roggia Latschander, 6,1 km | S/p 11 |
| ● | Variante Marein / Maregno, 3,4 km | S/p 11 |
| ● | Berglauf St. Martin / Mountain run Laces-San Martino, 4,8 km/1100 hm | S/p 23 |
| S | Start Bühelkirche / Partenza Chiesa Sta. Maria in Colle | |
| ● | Tarscher Hügel / Collina di Tarres, 1,6 km | S/p 13 |
| ● | Variante Tarscher Auslauf / Corsa Tarres, 4,1 km | S/p 13 |
| S | Start / Partenza SportForum | |
| ● | Mareinwaal-Schleife / Sentiero della roggia Maregno, 7,4 km | S/p 15 |
| ● | Jägersteig-Turn / Sentiero del cacciatore, 7,7 km | S/p 17 |
| S | Start / Partenza Bierkeller | |
| ● | Morterer Waal-Runde / Sentiero della roggia Morter, 7,1 km | S/p 19 |
| ● | Variante Montani, 5,6 km | S/p 19 |
| S | Start / Partenza „Poppele Knottn“ | |
| ● | Goldrainer Panorama-Run / Corsa panoramica Coldrano, 6,7 km | S/p 21 |



Corsa panoramica Coldrano
Goldrainer Panorama-Run

Mountain run Laces-San Martino

Berglauf St. Martin

Sentiero della roggia Latschander
Latschanderwaal-Weg

Variante Marein
Variante Maregno

Sentiero della roggia Maregno
Mareinwaal-Schleife

Variante Montani
Variante Montani

Morterer Waal-Runde
Sentiero della roggia Morter

Collina di Tarres
Tarscher Hügel

Tarscher Auslauf
Corsa Tarres

Jägersteig-Turn
Sentiero del cacciatore

Kastelbell
Castelbello
577 m

Legende

- S** Startpunkt / Punto di partenza
- E** Einstieg / Accesso

Nörderberg
Monte Tramontana

Martelltal
Val Martello

Talstation Sessliff
Tarscher Alm
Stazione a valle seggiovia
Malga di Tarres

Freiberger Alm
Malga di Montefranco
Marzoner Alm
Malga Marzon

Meran/Merano 30km

Reschenpass/Passo Resia 50km

Der Berglauf St. Martin, ein Mythos!

Beim Berglauf von Latsch nach St. Martin wollen alle Teilnehmer hoch hinaus: 1100 Höhenmeter sind im 6,3 Kilometer langen Lauf zu bewältigen. Bereits in den 1950er-Jahren ausgetragen, wurde dieser Laufevent 40 Jahre später wieder neu belebt. Seit 2009 zählt der immer beliebter werdende Lauf auch für die Berglaufmeisterschaft der FIDAL. Der Streckenrekord liegt derzeit bei 44:13:95, wird aber jährlich von ambitionierten Läufern, die ihn knacken möchten, anvisiert. Ein Ziel, das viele hoch hinaus bringt.



Latschanderwaal-Weg / Sentiero della roggia Latschander

6,1 km, ● leicht / facile

Start
Latschanderwaal

Spektakuläre, abwechslungsreiche Strecke entlang des Latschanderwaals, meist im Schatten der Bäume. Laufgenuss pur von Latsch bis hinüber nach Kastelbell. Manchmal ein wenig schmal, bei viel Betrieb von Spaziergängern und Wanderern empfiehlt es sich über die vorgeschlagene Variante auf der anderen Etsch-Seite zurück nach Latsch zu laufen (Variante Marein).

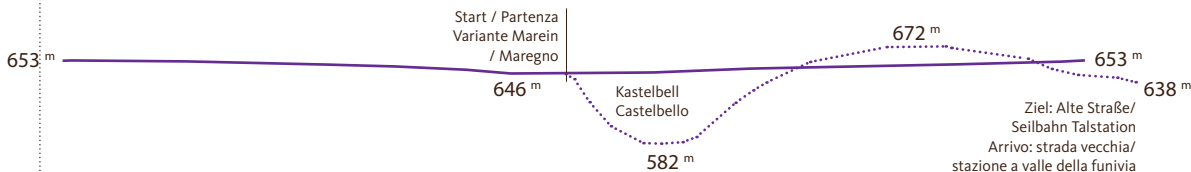
Untergrund
Schotter, Waldboden, Holzbrücken

Partenza
Sentiero della roggia Latschander

Percorso spettacolare e variegato lungo il sentiero della roggia Latschander, prevalentemente all'ombra degli alberi. Puro divertimento corsa da Laces a Castelbello. A volte un po' stretto. In caso di molti escursionisti vi consigliamo di scegliere la variante sull'altro lato dell'Adige per ritornare a Laces (variante Maregno).

Terreno
Ghiaia, terreno a bosco, ponti di legno

Variante Marein / Maregno, 3,4 km, ● mittelschwierig / medio



Start + Ziel: Latschanderwaal / Partenza + Arrivo: Sentiero della roggia Latschander

0 km 1 2 3,0 km 4 5 6,1 km 6,4 km

St. Martin im Kofel
San Martino in Monte
1740 m

Bergstation
Stazione a monte della funivia
1736 m

Sonnenberg
Monte Sole

Vermoibach
R. Vermoi

Kastelbell
Castelbello
577 m

Sentiero della roggia Latschander
Latschanderwaal-Weg

Schloss Kastelbell
Castello di
Castelbello

Latschanderwaal
Roggia Latschander
653 m

S

P

3

3

Sentiero della roggia Latschander

F. Adige

Etsch

Mareinwaal

Variante Marein

Variante Maregno

Spital-
Kirche

Latsch
Laces
642 m

Kandlwaal

Tiefalbach



maps.vinschgau.net

Tarscher Hügel / Collina di Tarres

1,6 km, ● schwierig / difficile

Start Bühelkirche

Eine läuferische Herausforderung von Kirche zu Kirche. Von der „Bichlkirche“ geht es schnurgerade in gleich bleibender Steigung hinauf zur Kirche in Tarsch. Ein kräfteraubender Lauf, der fürs Training geradezu ideal ist. Für alle, die nicht denselben Weg zurücklaufen wollen, haben wir eine äußerst interessante Rücklaufvariante über Raminiwaal und Jägersteig bereitgestellt, den Tarscher Auslauf.

Untergrund

Asphalt, Variante mit Schotter und Waldboden

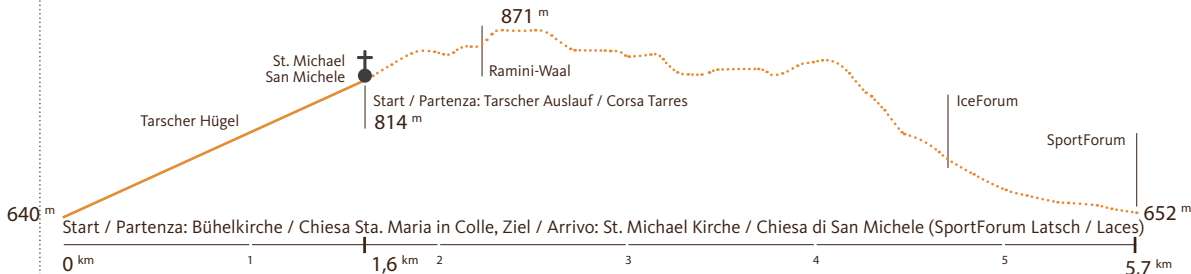
Partenza Chiesa Sta. Maria in Colle

Una sfida da chiesa a chiesa. Dalla chiesa Sta. Maria in Colle su una strada rettilinea in salita costante fino alla chiesa di Tarres. Una corsa impegnativa ed ideale per allenarsi. Chi non vuole ritornare sullo stesso sentiero, può scegliere la variante di ritorno molto interessante sul sentiero della roggia Raminiwaal e sul sentiero del cacciatore, la Corsa Tarres.

Terreno

Asfalto, variante con ghiaia e terreno a bosco

Tarscher Auslauf / Corsa Tarres, 4,1 km, ● mittelschwierig / medio





Mareinwaal-Schleife / Sentiero della roggia Maregno

7,4 km, ● mittelschwierig / medio

Start SportForum

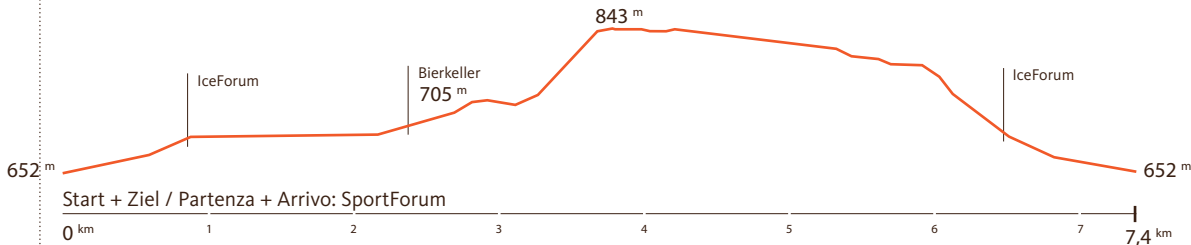
Mittellange, mittelschwierige Runde zwischen Wald und Apfelwiesen, zwischen Tal und Nörderberg, zwischen Anstiegen und flachen Passagen. Eine Runde, die sich in jeden Trainingsplan perfekt einbauen lässt, und die man immer wieder gern in Angriff nimmt. Der Start erfolgt entweder beim Sportforum, oder vom Startpunkt beim Gasthaus Bierkeller.

Untergrund
Asphalt, Schotter

Partenza SportForum

Percorso di media lunghezza e difficoltà tra bosco e meleti, fra valle e Monte Tramontana, con salite e tratti pianeggianti. Si tratta di un percorso sempre bello che si integra perfettamente in ogni piano di allenamento. Come punto di partenza potete scegliere lo Sportforum o la birreria Bierkeller.

Terreno
Asfalto, ghiaia





Mareinwaal-Schleife

Sentiero della roggia Maregno

i Latsch Laces
642 m

Industriezone
Zona industriale

S SportForum
652 m

SportForum

AquaForum

Biotop
biotopo
Moos

Lembach

Mareinwaal

S Bierkeller
705 m

E IceForum
715 m

Unter-
montani
R. M.
di Sotto

Pfarr-
kirche

St. Stephan
Santo
Stefano

Obermontani
Montani
di Sopra



Jägersteig-Turn / Sentiero del cacciatore

7,7 km, ● schwierig / difficile

Start SportForum

Anspruchsvolle, mit knapp 8km eine eher lange Runde durch die Wälder südlich von Latsch. Reizvolle, wenngleich auch schwierige Anstiege und Abwärtspassagen mit teils unruhigem Untergrund fordern jeden Läufer, und verlangen auch einiges an Kondition, Technik und Koordinationsfähigkeit. Als „Belohnung“ gibt's einen flachen, sensationellen Trail entlang des künstlerisch gestalteten Raminiwaals.

Untergrund

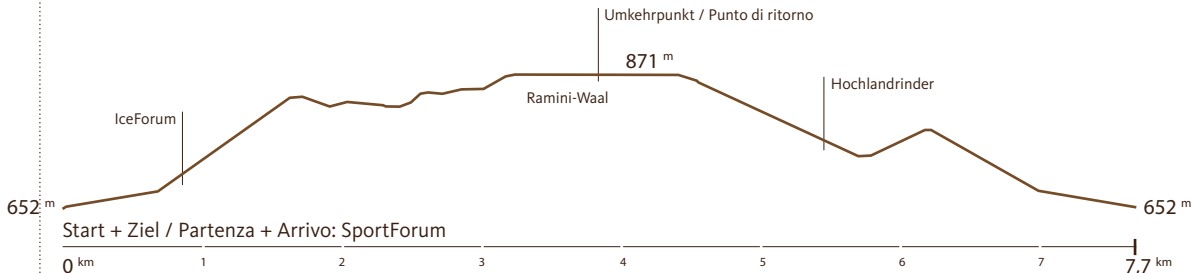
Schotter, Waldboden, Asphalt

Partenza SportForum

Percorso impegnativo e piuttosto lungo di quasi 8 km per i boschi al sud di Laces. Salite interessanti, ma difficili e discese su terreno parzialmente instabile richiedono molto impegno, una buona condizione, tecnica e capacità di coordinazione. La „ricompensa“ è un fantastico trail pianeggiante lungo il sentiero della roggia Raminiwaal con figure artistiche.

Terreno

Ghiaia, terreno a bosco, asfalto



**Latsch
Laces**
642 m

S SportForum
652 m

AquaForum
Biotop
biotopo
Moos

St. Michael
Chiesa di
San Michele

E IceForum
715 m

18
Lembach

18A

**Tarsch
Tarres**
825 m

Raminiwaal

Jägersteig-Turn

Sentiero del cacciatore



Morterer-Waal-Runde / Sentiero della roggia Morter

7,1 km, ● mittelschwierig / medio

Start Bierkeller

Landschaftlich wunderschöne Laufstrecke südlich von Morter, die keine Wünsche offen lässt. Flache Passagen wechseln mit moderaten Anstiegen, dazu sensationelle Steige entlang von Neu- und Rautwaal. Und für all jene, denen die Runde mit 7km zu kurz ist, gibt's eine Variante über die Burgruinen Montani, die einen in jeder Hinsicht abwechslungsreichen fast 12km langen Lauf ermöglicht.

Untergrund

Schotter, Waldboden, Asphalt

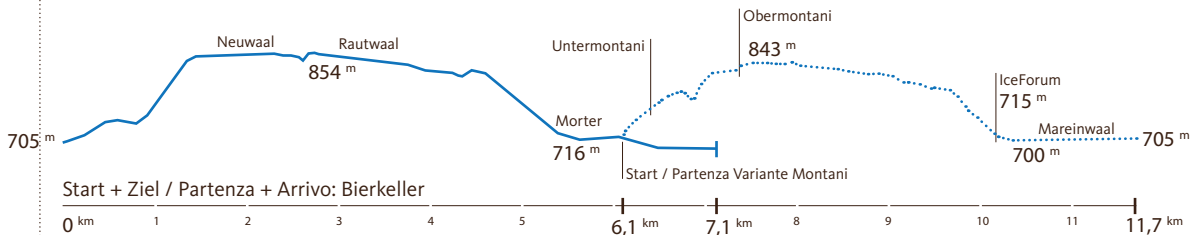
Partenza Bierkeller

Bellissimo percorso al sud di Morter che non lascia a desiderare. Tratti pianeggianti si alternano con salite moderate e sono completati da fantastici sentieri lungo i sentieri della roggia Neuwaal e Rautwaal. Chi invece desidera allungare questo percorso di 7km, può scegliere la variante variegata di 12 km che passa per le Rovine di Castel Montani di Sopra e di Sotto.

Terreno

Ghiaia, terreno a bosco, asfalto

Variante Montani, 5,6 km, ● schwierig / difficile



Morter 720 m

Vigiliuskirche
Chiesetta
di San Vigilio

Morter
720 m

Pfarr-
kirche
Unter-
montani
R. M. di
Sotto

St. Stephan
Santo
Stefano

Obermontani
Montani
di Sopra

Bierkeller
705 m

IceForum
715 m

Variante Montani

Variante Montani

Morterer Waal-Runde

Sentiero della roggia Morter

Martelltal
Val Martello

Kapelle Hl. Barbara
Cappella di Santa Barbara



Goldrainer Panorama-Run / Corsa panoramica Coldrano

6,7 km, ● schwierig / difficile

Start „Poppele Knottn“

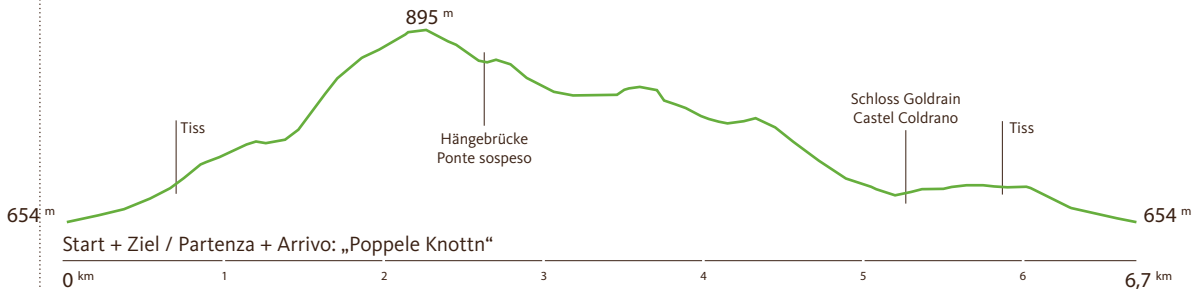
Ein landschaftliches Highlight unter den Laufstrecken entlang des Goldrainer Panoramawegs. Hat man den anspruchsvollen ersten Anstieg von Tiss hinauf zu den Annenberger Böden geschafft, schlängelt sich der Weg in vielen Kurven, die immer wieder sensationelle neue Blicke auf Tal und Umgebung freigeben, entlang des Sonnenhangs bis hinüber nach Goldrain. Von dort gemütliches Auslaufen zurück zum Startpunkt beim „Poppele Knottn“.

Untergrund
Schotter, Asphalt, Waldboden

Partenza „Poppele Knottn“

Una bellezza paesaggistica tra i percorsi di corsa lungo il sentiero panoramico di Coldrano. Dopo aver superato la prima salita impegnativa da Tiss ai Piani di Annenberg, il sentiero serpeggia lungo il pendio soleggiato fino a Coldrano, offrendo viste stupende sempre nuove sulla valle e sui dintorni. Tratto facile per ritornare al punto di partenza al „Poppele Knottn“.

Terreno
Ghiaia, asfalto, terreno a bosco



Corsa panoramica Coldrano

Goldrainer Panorama-Run

Goldrain
Coldrano
660 m

Schloss Annenberg
Castel Sta. Anna
(privat/o), 1039 m

Schloss Goldrain
Castel Coldrano

Hängebrücke
Ponte sospeso

Wasserfall
Cascata

Tiss

Latschanderwaal

„Poppele-Knottn“
654 m

Goldrain
Coldrano
650 m

Goldrainer
See

Industriezone
Zona industriale



maps.vinschgau.net

Berglauf St. Martin im Kofel / Mountain run Laces-San Martino

4,8 km / 1100 hm, ● schwierig / difficile

Start

St. Martin im Kofel Talstation Seilbahn

Der Berglauf nach St. Martin ist ein echter Klassiker, mit regelmäßigen Wettkämpfen seit 1950 auch einer der ältesten des ganzen Alpenraums. Die wunderschöne Strecke, der anspruchsvolle Anstieg, die perfekten Infrastrukturen, vieles spricht für diesen Berglauf. Die Wettkampfstrecke startet direkt am Hauptplatz von Latsch und führt hinauf zur Bergstation der Seilbahn.

Untergrund

Schotter, Waldboden, Asphalt

Wichtig: nicht eigens beschildert! Bitte der Wanderwegbeschilderung nach St. Martin im Kofel folgen.

Partenza

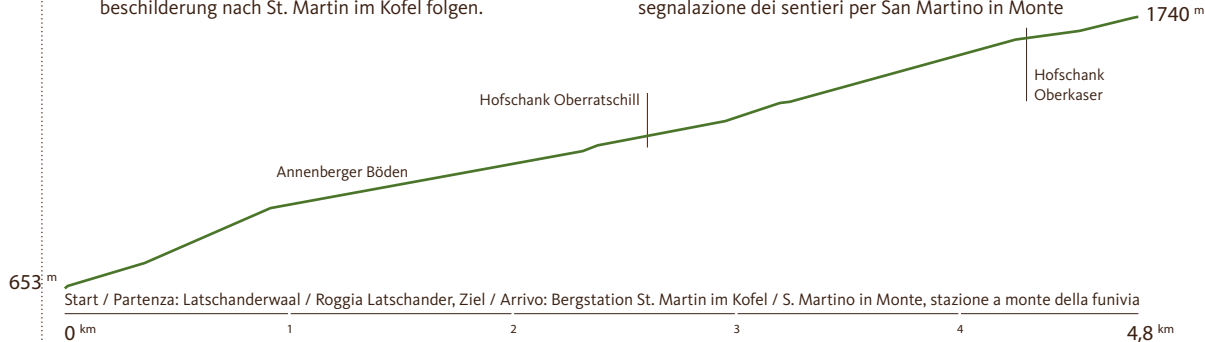
S. Martino in Monte stazione a valle di funivia

Il mountain run Laces-San Martino è un vero classico e uno dei più vecchi di tutto l'arco alpino grazie a gare dall'anno 1950. Un percorso bellissimo, la salita impegnativa ed un'infrastruttura perfetta sono solo alcuni punti a favore di questo mountain run. Il percorso di gara inizia direttamente alla piazza principale di Laces e finisce alla stazione a monte della funivia.

Terreno

Ghiaia, terreno a bosco, asfalto

Importante: nessuna segnaletica separata! Seguire la segnalazione dei sentieri per San Martino in Monte





maps.vinschgau.net

Hofschank
Oberkaser
1675 m

St. Martin im Kofel
San Martino in Monte
1740 m

Bergstation
Stazione a monte della funivia
1736 m

Sonnenberg
Monte Sole

Hofschank
Oberratschill
1285 m

Mountain run Laces-San Martino

Berglauf St. Martin

Schloss Annenberg
Castel Sta. Anna
(privat/o), 1039 m

Hängebrücke
Ponte sospeso

Schloss Goldrain
Castel Coldrano

Wasserfall
Cascata

Latschenderwaal
Roggia Latschander
653 m



Latschenderwaal

Tiss

Spital-
Kirche

Golddrainer See

Il Mountain run Laces-San Martino é un mito!

Durante il mountain run Laces-San Martino, una corsa di 6,3 km in cui bisogna superare ben 1100 m di dislivello, tutti i partecipanti puntano in alto. Già disputato negli anni 50, questo evento di corsa è stato ripreso 40 anni dopo. Dal 2009 questa corsa sempre più popolare è anche valida per il campionato di corsa in montagna della FIDAL. Il primato attuale è di 44:13:95 e ogni anno molti atleti ambiziosi cercano di batterlo. Una vera sfida!



Latsch-Top- Trainingsmöglichkeiten für Vereine und Spezialisten

Dass Latsch von Sportlern als Trainingsdestination so geschätzt wird, kommt nicht von ungefähr. Besonders die Vielfältigkeit der Angebote überzeugt Hobby- und Profisportler gleichermaßen: Im Winter bietet das IceForum genügend Platz für das Training auf dem Eis, im Sommer ist es als überdachtes Areal als Schlechtwetter-Alternative geeignet. Das SportForum überzeugt Fußballer und Leichtathleten mit seinem gepflegten Sportplatz und der Turnhalle, die Sportmassagen und Saunen im AquaForum sind bei allen Sportlern nach dem Training sehr beliebt. Als Ansprechpartner und Koordinator sorgt die Viva:Latsch GmbH für den perfekten Trainingsaufenthalt.

Ottimo possibilità di allenamento per associazioni e professionisti a Laces

Il paese di Laces non è a caso apprezzato da molti atleti come località di allenamento. È soprattutto la molteplicità delle offerte che convince sia atleti amatoriali che professionisti. D'inverno l'IceForum offre molto spazio per l'allenamento sul ghiaccio, mentre nei mesi estivi questa struttura coperta rappresenta un'alternativa in caso di brutto tempo. Lo SportForum invece convince calciatori ed atleti di atletica leggera grazie al campo sportivo ben curato e alla palestra; dopo l'allenamento invece gli atleti amano i massaggi sportivi e le saune dell'AquaForum. Come partner e coordinatore la Viva:Laces srl garantisce un perfetto soggiorno di allenamento.



Die Sportstars beim Trainieren in Latsch

Latsch ist als Trainingsregion schon längst kein unbeschriebenes Blatt mehr und auch in Profikreisen, wie etwa im Eishockey, weit bekannt. Der Weltklasse-Rodler Armin Zöggeler, selbst schon mehrfacher Olympiasieger und Weltmeister, beehrt das Sportdorf zweimal jährlich, um mit der gesamten Nationalmannschaft der Kunstbahnrodler hier zu trainieren. Auch die Weltmeister im Kugelstoßen David Storl und Christina Schwanitz wissen um die Top-Trainingsmöglichkeiten in Latsch und trainieren hier mit der gesamten Deutschen Nationalmannschaft.

Viva:Latsch GmbH

Unser Service für Vereine und Sportler

Die Viva:Latsch GmbH ist Ihr allgemeiner Ansprechpartner für alle Sportstätten in Latsch und unterstützt Sie bei der Buchung der Anlagen und geeigneter Unterkünfte sowie bei der Organisation von Sportevents. Kontaktieren Sie uns unverbindlich – wir sind für Sie da, wenn es um die individuelle Planung Ihres Trainingsaufenthaltes in Latsch geht.

www.vivalatsch.it



Le star dello sport si allenano a Laces

Da molto tempo ormai il paese di Laces si è fatto un nome come località di allenamento che è ben conosciuta nell'ambiente professionista dell'hockey su ghiaccio. Lo slittinista Armin Zöggeler, molteplice olimpionico e campione del mondo, visita il paese dello sport due volte all'anno per allenarsi con la squadra nazionale degli slittinisti su pista artificiale. Anche il campione del mondo di getto del peso David Storl apprezza le ottime possibilità di allenamento a Laces, dove si allena con la squadra nazionale tedesca.

Viva:Laces srl

Il nostro servizio per associazioni ed atleti

La Viva:Laces srl è il vostro partner di riferimento per tutte le strutture sportive a Laces e vi aiuta a prenotare gli impianti, a trovare una sistemazione adeguata ed a organizzare i vostri eventi sportivi. Saremo sempre a vostra disposizione per una richiesta non vincolante e per la progettazione individuale del vostro soggiorno di allenamento a Laces.

www.vivalatsch.it



Das SportForum Latsch

Das Herzstück des SportForum in Latsch ist die 400m-Laufbahn. Leichtathleten finden hier die idealen Trainingsbedingungen aller Disziplinen, aber auch Fußballer kommen auf dem ganzjährig bespielbaren Kunstrasenplatz und dem Naturrasen im Stadion zum Zug. Zum gezielten Kraftaufbau lädt zudem der gut ausgestattete Fitnessraum.

SportForum Laces

Il fiore all'occhiello dello SportForum Laces è la pista di tartan lunga 400 metri. Atleti di atletica leggera trovano condizioni di allenamento ideali per tutte le discipline, ma anche i calciatori possono allenarsi tutto l'anno sul campo in erba sintetica o sul campo in erba naturale nello stadio. Inoltre vi aspetta una palestra ben attrezzata per l'allenamento con i pesi.

www.sportforum.it



Das AquaForum Latsch

Training, Regeneration und Spaß – dies alles vereint das Aquaforum. Das 25m-Sportbecken eignet sich sowohl zum ausdauernden Training als auch für die regenerative Phase danach. Im Whirlpool und Sole-Außenbecken finden die Sportler Entspannung, Familien schätzen hingegen besonders das Kinderbecken und das 50 Meter lange Highlight – die Röhrenrutsche.

AquaForum Laces

Allenamento, rigenerazione e divertimento all'Aquaforum. La vasca da 25m è ideale sia per l'allenamento della resistenza che per la successiva fase rigenerativa. Gli atleti possono rilassarsi nell'idromassaggio e nella vasca d'acqua salina all'aria aperta, mentre le famiglie apprezzano soprattutto la piscina per bambini e lo scivolo tubolare lungo 50 metri che rappresenta l'attrazione dell'AcquaForum.

www.aquaforum.it



Auf Latscher Glatteis – das Eisstadion „IceForum Latsch“

Die Trainingsdestination Latsch ist besonders stolz auf ihre Eishalle, das IceForum. Es bietet ideale Voraussetzungen für alle Eissportarten, wie Eishockey, Eiskunstlauf und vieles mehr. Direkt vom Stadion aus starten mehrere Rad-, Wander- und Berglaufwege, sowie ein Fitness-Parcours als perfekte Ergänzung zum Training auf dem Eis.

Sul ghiaccio di Laces – lo stadio del ghiaccio „IceForum“

Il paese dello sport di Laces è particolarmente fiero dello stadio del ghiaccio IceForum che offre condizioni ideali per tutti gli sport su ghiaccio come l'hockey, pattinaggio artistico e molt'altro. Lo stadio rappresenta il punto di partenza di molti percorsi MTB, sentieri escursionistici, percorsi da corsa e un percorso vita che si combinano perfettamente con l'allenamento sul ghiaccio.

www.iceforum.it



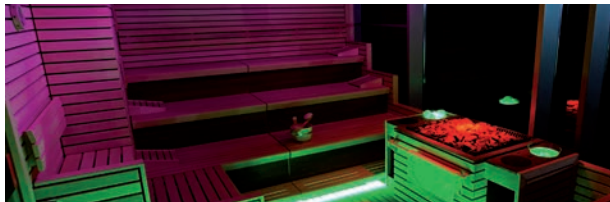
Entspannendes Schwitzen – Regeneration pur!

Sport und Sauna sind eine gute Kombination. Kaum etwas wirkt so erholend nach dem Training wie das Schwitzen im Dampfbad, in der Bio-Sauna mit Südtiroler Kräutern oder der Panoramasauna mit Weitblick auf die Vinschger Berge. Der Liebling aller Sportler ist die Infrarotsauna, Muskeln und Sehnen werden dabei optimal durchblutet.

Rilassarsi nella sauna– rigenerazione pura!

Sport e sauna sono una buona combinazione. Quasi nulla è così rilassante dopo l'allenamento che sudare nel bagno turco, nella sauna biologica con erbe aromatiche dell'Alto Adige o nella sauna panoramica con vista sulle montagne venostane. La sauna preferita di tutti gli atleti invece è la sauna ad infrarossi grazie all'irrorazione sanguigna dei muscoli e dei tendini.

www.aquaforum.it/sauna



Sessellift Tarscher Alm

Im Sommer lockt die bequem mit dem Sessellift erreichbare Tarscher- und Latsch Alm Wanderer und Mountainbiker mit zahlreichen schönen Routen. Auch Familien kommen auf ihre Kosten, denn hier finden sie Wanderungen jedes Schwierigkeitsgrads. Als Trainingsort sind die Almen auch bei Läufern sehr beliebt.

Seggiovia Malga di Tarres

In estate la Malga di Tarres, raggiungibile in seggiovia, attrae escursionisti e ciclisti grazie a numerosi sentieri di ogni grado di difficoltà. Le malghe sono quindi ideali per le famiglie, ma amate anche dai corridori per allenarsi.

Seilbahn St. Martin

Die Fraktion St. Martin im Kofel liegt ungefähr 1.100 Höhenmeter oberhalb von Latsch und ist der ideale Trainingsort für Bergläufer. Die Seilbahn am Ortseingang von Latsch ist das ganze Jahr über in Betrieb und befördert auch Wanderer zum Ausgangspunkt vieler schöner Routen wie etwa dem Vinschger Höhenweg.

Funivia San Martino

La frazione di San Martino in Monte si trova circa 1.100 metri al di sopra di Laces ed è un ideale posto di allenamento per corridori di montagna. La funivia all'entrata del paese di Laces è aperta tutto l'anno e trasporta anche escursionisti per arrivare al punto di partenza di molte escursioni belle come l'Alta Via Val Venosta.



MTB-Paradies Latsch

Biker wachsen in Latsch über sich hinaus. Die vielen ausgewiesenen und beschilderten Routen und das für Südtirol als Vorzeigeprojekt entwickelte Mountainbike-Leitsystem bieten alles, was das Herz eines Radfreundes begehrt und machen Latsch zum beliebten Biker-Mekka. Anfänger und Profis finden hier ihre Lieblingsrouten und können diese fast das ganze Jahr über voll auskosten.

Laces – un vero paradiso MTB

A Laces i ciclisti superano le loro aspettative. Molti sentieri e percorsi segnalati e il sistema di segnaletica MTB, sviluppato come progetto faro per l'Alto Adige, offrono tutto ciò che un ciclista può desiderare, trasformando Laces in un eldorado per ciclisti. A Laces sia principianti che professionisti possono trovare i loro percorsi preferiti e percorribili quasi tutto l'anno.



Auf den Spuren des Giro

Locken die Vinschger Berge zwar besonders Mountainbiker, kommen auch Rennradfahrer auf vielen interessanten Routen zum Zug. Selbst der Giro d'Italia schätzt die Vorzüge des Vinschgaus, das Martelltal war so etwa 2014 Teil der Königsetappe. Da reizt es Hobbysportler natürlich, sich mit den Radsportstars zu messen und die Strecke selbst zu befahren. Nutzen Sie hier die neue „Giro-App“.

Sulle trace del Giro

Le montagne venostane attirano soprattutto gli appassionati della mountain bike, ma anche ciclisti da corsa grazie a molti percorsi interessanti. Addirittura il Giro d'Italia apprezza i vantaggi della Val Venosta: nel 2014 la Val Martello era parte della tappa regina. Quindi non c'è da stupirsi che tanti atleti amatoriali desiderino misurarsi con i professionisti del Giro d'Italia. Usate la nuova „Giro app“.



Laufbekleidung - das sollten Sie beachten

Das 3-Schichten-Prinzip: optimaler Schutz und Komfort durch die Kombination verschiedener Materialien. Laufen ist bei jedem Wetter möglich und eine sehr bewegungsintensive Sportart. Deshalb sollte der Atmungsaktivität der Bekleidung große Beachtung geschenkt werden. Funktionelle Laufbekleidung besteht aus Kunstfasern, welche die Feuchtigkeit nicht nur aufnimmt, sondern an die nächste Schicht weiterleitet, sodass sie verdunsten kann. Die Haut bleibt dadurch nicht 100% trocken, aber die Körpertemperatur bleibt konstant. Je nach Aussentemperatur und Niederschlag sind mehrere übereinanderliegende Kleiderschichten notwendig – ganz nach dem bewährten „Zwiebelprinzip“.

Abbigliamento da corsa – alcune regole da rispettare

Il principio dei tre strati: protezione perfetta e comfort grazie a una combinazione di diversi materiali. Correre è possibile con qualunque tempo ed è uno sport che richiede molto movimento. Per questo motivo la traspirabilità dell'abbigliamento è fondamentale. Le fibre sintetiche dell'abbigliamento da corsa funzionale non solo assorbono l'umidità, ma la portano anche al prossimo strato in modo da poter evaporare. In questo modo la pelle non rimane completamente asciutta, ma la temperatura corporea resta costante. A seconda della temperatura esterna e delle precipitazioni suggeriamo il principio d'abbigliamento a cipolla con parecchi strati.



Nützliche Ausrüstungstipps

Laufen in der Kälte

Handschuhe schützen vor Auskühlung der Finger!
 Eine Kopfbedeckung schützt vor Wärmeverlust über dem Kopf: ca. 40% der Körperwärme kann über Kopf und Nacken verloren gehen!
 Dunkle Kleidungsstücke halten länger warm!

Laufen bei Wind

Wind lässt die Temperatur viel kälter erscheinen als bei Windstille. Dieser Effekt wird „Chillfaktor“ genannt, daher einen Windschutz mitnehmen, z.B. eine Weste oder eine leichte Jacke!

Laufen in der Dämmerung

Helle Laufbekleidung mit reflektierenden Einsätzen tragen!
 Auf der Straße links gegen der Fahrtrichtung!
 Gruppen, hintereinander laufen!

Laufen in der Hitze

Leichte, schweißaufnehmende Kopfbedeckung!
 Unbedeckte Haut mit Sonnencreme einreiben!
 Bei längeren Läufen Trinkgurt mitnehmen!

Suggerimenti utili per l'attrezzatura

Freddo

Guanti proteggono dall'ipotermia delle dite! Un copricapo invece protegge dalla perdita di calore tramite la testa: ca. il 40% del calore corporeo va perso tramite la testa e la nuca!
 Abbigliamento scuro è più caldo!

Vento

Quando soffia il vento, le temperature sembrano più fredde che in caso di bonaccia. Questo effetto viene chiamato „chill factor“. Per questo non dimenticate una protezione dal vento come un gilet o una giacca leggera!

Crepuscolo

Portate abbigliamento da corsa chiaro che riflette!
 A sinistra contro il senso di marcia!
 Gruppi: correte uno dietro l'altro!

Caldo

Copricapo leggero che assorbe il sudore!
 Applicare crema solare sulla pelle non coperta!
 Portate qualcosa da bere se scegliete percorsi lunghi!



Run Basics.



Auf den folgenden Seiten finden Sie die wichtigsten Run Basics auf Ihrem Weg zurück zur Natur. Neben einer Einführung zum Wieder-Erlernen der natürlichen und entspannten Lauftechnik haben wir auf der Einlage auch einen Überblick über Trainingsbereiche, Trainingsziele und Trainingsprogramme abgedruckt. Außerdem können Sie sich an zwei exemplarischen Trainingsplänen orientieren und Ihre Trainingsgestaltung bezüglich dem Wechsel von Training und Erholung überprüfen.

Latsch bietet Ihnen mit seinen wunderschönen Trails, Waalwegen, den Fitnessparcours und Infrastrukturen optimale Bedingungen für tolle Lauf- und Trainingseinheiten.

Le pagine che seguono vi illustrano i principi base della corsa, per consentirvi di riavvicinarvi alla natura. Oltre a una parte introduttiva su come riappropriarsi della tecnica per correre in maniera naturale e decontratta, abbiamo riportato anche una panoramica generale su ambiti, obiettivi e programmi di allenamento nella cartina pieghevole ed estraibile. Inoltre, potrete prendere spunto da due proposte di piani di allenamento e gestirvi verificando che il vostro allenamento alterni fasi di recupero.

Laces offre condizioni perfette per fantastiche unità di corsa e allenamento grazie a bellissimi trail, sentieri delle rogge, un percorso vita e infrastrutture.

Natürliches Laufen

Leichtfüßig und verletzungsfrei mit der optimalen Technik! Wir zeigen Ihnen die wesentlichsten Elemente auf, um dem von Natur aus gegebenen Stil näher zu kommen:

Laufen ist Springen!

Eine gekräftigte Rumpfmuskulatur und ein stabiler Oberkörper garantieren eine optimierte Kraftübertragung in Laufrichtung. Bleiben Sie „groß und kräftig“ und vermeiden Sie beim Landen ein Einknicken in der Hüfte. Setzen Sie den Fuß parallel zur Laufrichtung auf. Achten Sie auch darauf, dass Ihre Armbewegung korrekt ist, denn die Arme sind der „Taktgeber“ unserer Beine. Sie schwingen locker und zügig ohne Überkreuzen in Richtung Brust. Wenn die Armbewegung zu wenig ausgeprägt ist, werden Sie die Schultern bewegen und damit Ihren Oberkörper zu stark rotieren!



Correre con naturalezza

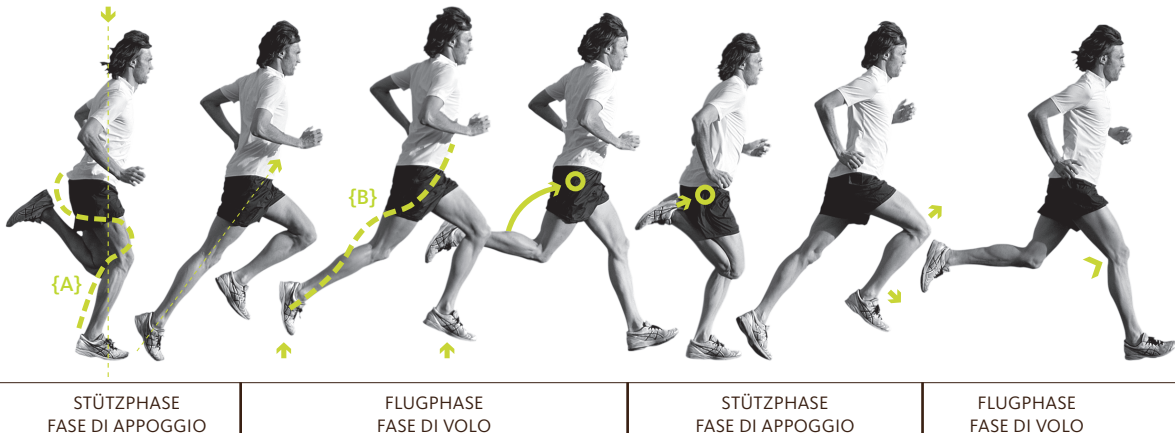
Sciolti e senza traumi grazie alla tecnica giusta! Vi illustriamo gli aspetti fondamentali da tenere presenti per riuscire a correre nel modo più naturale.

Correre vuol dire saltare!

Una muscolatura del tronco tonica e un busto stabile garantiscono una propulsione ottimale nella direzione di corsa. Mantenete una postura eretta e salda e quando il piede tocca terra evitate di insaccare il fianco. L'appoggio del piede deve essere parallelo alla direzione di corsa. E' importante che anche il movimento delle vostre braccia sia corretto, perché sono le braccia a dare il ritmo alle gambe. Devono oscillare con movimento fluido e continuo senza incrociarsi davanti al petto. Se il movimento delle braccia non è sufficientemente ampio siete costretti a muovere le spalle e a ruotare troppo il busto!

Das Zusammenspiel der Muskeln beim Laufen

Die Gravitationskraft wird von den Muskeln der Beinstreckersehle {A} aufgenommen. Dadurch werden die elastischen Eigenschaften der Muskulatur aktiviert und ein verbesserter Abstoß generiert. In der Flugphase muskuläre Entspannung resultierend aus einer reflektorischen Verkürzung der Beinbeugerssehle {B} aufgrund der vorhergehenden maximalen Hüft- und Kniestreckung. In der Schwungphase des Beines pendelt die Ferse Richtung Gesäß. Am Ende der hinteren Schwungphase wird ein entspannter Kniehub eingeleitet und das Vorschwingen des Unterschenkels beginnt. Vor dem Fußaufsatz ist das Kniegelenk leicht gebeugt und der Bodenkontakt wird unter dem Körperschwerpunkt realisiert.



Il gioco combinato dei muscoli

La forza gravitazionale viene assorbita dal laccio dei muscoli estensori della gamba {A}. In questo modo si attivano le caratteristiche di elasticità della muscolatura e si genera uno slancio migliore. Nella fase di volo si ha una distensione muscolare risultante da un accorciamento riflesso del laccio del muscolo flessore della gamba {B} in seguito alla precedente massima estensione dell'anca e del ginocchio. Nella fase di slancio della gamba il tallone oscilla nella direzione del gluteo. Alla fine della fase di slancio posteriore ha inizio un sollevamento rilassato del ginocchio e comincia lo slancio in avanti della gamba inferiore. Prima dell'appoggio del piede il ginocchio è leggermente flesso e il contatto con il suolo si realizza al di sotto del baricentro del corpo.



Lauf-ABC

Technikübungen zur Verbesserung der Lauf-Bewegungsstruktur

Sprungelenksarbeit / Dribblings

Bei dieser Übung bleiben Sie am Stand und imitieren den Beginn der Stützphase beim Laufen. Heben sie die Ferse eines Beines und rollen Sie impulsiv vom Ballen zur Ferse ab, während das andere Bein am Stand bleibt. Wiederholen Sie diesen Ablauf mit dem anderen Bein, versuchen Sie den Beinwechsel in eine flüssige Bewegung umzusetzen und steigern Sie die Frequenz. Mit dieser einfachen Übung verbessern sie vor allem ihre Koordinationsfähigkeiten und können den Beginn der Stützphase visualisieren.

Übungsdauer:

ca. 20-30 sek, 3-5 Wiederholungen



L'ABC della corsa

Esercizi tecnici per migliorare i movimenti della corsa

Mobilizzazione delle caviglie / dribbling

Durante questo esercizio rimanete sul posto riproducendo l'avvio della fase di appoggio della corsa. Sollevate il tallone di una gamba imprimendo un movimento di rotazione naturale dall'avampiede al tallone, mentre l'altra gamba rimane ferma sul posto. Ripetete quindi con l'altra gamba, cercando di trasformare il loro alternarsi in un movimento fluido e continuo e aumentando progressivamente la frequenza. Questo semplice esercizio vi consente di migliorare soprattutto la vostra capacità di coordinazione e di visualizzare l'avvio della fase di appoggio.

Durata dell'esercizio: *ca. 20-30 serie, da 3 a 5 ripetizioni*

Kniehublauf / Skippings

Führen Sie die Knie abwechselnd Richtung Brust und landen Sie auf dem Fußballen unter dem Körperschwerpunkt. Achten Sie dabei auf eine aufrechte Körperhaltung, einen entspannten Fuß und eine rhythmisierte Bewegung. Eine Körperrücklage zur Erleichterung der Hüftbeugung ist zu vermeiden. Diese eher kraftorientierte Übung verbessert vor allem den Kniehub als wichtigen Teilaspekt eines „runden Schrittes“ und hilft auch zur Vermeidung des Stemmschrittes.

Übungsdauer:

ca. 10-20 sek, 2-3 Wiederholungen



Anfersen / Kick-Backs

Beim Anfersen führen Sie die Ferse mit einer schwungvollen Bewegung zum Gesäß. Achten Sie auf einen rhythmisierten Beinwechsel, auf eine aufrechte Körperhaltung und setzen Sie den Fuß am Ballen unter dem Körper auf. Diese Übung imitiert einen zentralen Aspekt einer ökonomischen Schwungphase und sollte sehr regelmässig ins Training eingebaut werden.

Übungsdauer:

ca. 15-20 sek, 3-5 Wiederholungen



Corsa sul posto a ginocchia alte / skipping

Portate alternativamente le ginocchia verso il busto atterrando nuovamente sull'appoggio dell'avampiede in corrispondenza della proiezione del vostro baricentro. Fate attenzione a mantenere una postura eretta, piedi decontratti e un movimento ritmico. Evitate di inclinare il busto all'indietro nel tentativo di facilitare la flessione a livello delle anche. Questo esercizio richiede un certo sviluppo di forza e ottimizza soprattutto il movimento di sollevamento del ginocchio, elemento importante del "passo circolare", contribuendo anche a evitare l'appoggio solo posteriore.

Durata dell'esercizio: *ca. 10-20*

serie, da 2 a 3 ripetizioni

Corsa calciata dietro / kick back

Flettete la gamba portando il tallone con uno slancio verso il gluteo. Fate attenzione ad avere un ritmo costante nell'alternare il movimento delle gambe, a mantenere una postura eretta e ad appoggiare a terra il piede sull'avampiede e sotto di voi. Questo esercizio ripropone un aspetto fondamentale per una corretta fase di flessione del ginocchio e dovrebbe venire quindi previsto dall'allenamento con molta regolarità.

Durata dell'esercizio: *ca. 15-20*

serie, da 3 a 5 ripetizioni

Vertikale Sprünge

Aus einem sehr langsamen Lauf heraus versuchen Sie nur durch einen kurzen intensiven Kraftimpuls des jeweiligen Beines in die Höhe zu springen. Unterstützen Sie ihre Beinstreckung durch eine aktive Armarbeit, ohne dass die Arme dabei zu weit vor dem Körper oder hinter dem Körper schwingen. Im Zentrum der Übung steht die Verbesserung der Beinstreckung und sollte immer wieder in den Dauerlauf eingebaut werden.

Übungsdauer:

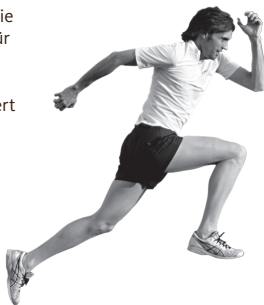
ca. 30-80 Meter, 2-3 Wiederholungen

Sprunglauf

Steigern Sie Ihr Lauftempo und gehen Sie dabei in Schrittsprünge über. Versuchen Sie dabei sowohl in die Höhe als auch in die Weite zu springen. Neben einer impulsiven Beinstreckung ist auch die vorhergehende Hüftstreckung charakteristisch für den Sprunglauf. Achten Sie dabei auch auf einen optimalen Kniehub des anderen Beines und auf eine aktive Armarbeit. Der Sprunglauf konzentriert alle wichtigen Elemente zur Optimierung des Laufstils und ist eine konditionell und technisch sehr anspruchsvolle Übung. Zur Vorbereitung sollten daher die einfacheren Lauf-ABC-Übungen beherrscht werden.

Übungsdauer:

ca. 20-50 Meter, 2-3 Wiederholungen



Corsa saltellata

Partendo da una corsa ad andatura molto lenta cercate di spiccare un salto verso l'alto utilizzando la forza di una sola gamba. Favorite il movimento di estensione della gamba utilizzando attivamente le braccia, evitando tuttavia che oscillino troppo davanti o dietro il corpo. L'esercizio serve soprattutto a migliorare l'estensione delle gambe e dovrebbe quindi venire inserito regolarmente nella corsa di fondo.

Durata dell'esercizio: *ca. 30-80 metri, da 2 a 3 ripetizioni*

Corsa balzata

Aumentate il ritmo della corsa e passate a eseguire dei balzi, cercando di saltare sia verso l'alto che in avanti. La corsa balzata si caratterizza sia per un movimento naturale di estensione della gamba che per l'estensione dell'articolazione dell'anca che la precede. Ricordate sempre di alzare correttamente anche il ginocchio dell'altra gamba e di sfruttare il lavoro delle braccia. La corsa balzata riassume in sé tutti gli elementi fondamentali per ottimizzare il proprio stile ed è allo stesso tempo un esercizio molto impegnativo sia dal punto di vista tecnico che della condizione fisica. Prima di affrontarla sarebbe quindi opportuno conoscere bene gli esercizi più semplici dell'ABC della corsa.

Durata dell'esercizio:

ca. 20-50 metri, da 2 a 3 ripetizioni

Die Dosis entscheidet.

Sind Training und Regeneration im Gleichklang? Wie fast immer im Leben kommt es auf ein gesundes Gleichgewicht an. Während wir aber unsere Trainingsgestaltung aktiv beeinflussen und gut ausgerüstet sind mit Pulsmesser und Trainingsplan, sind wir in unserer Pausengestaltung oft sehr passiv. Es nützt aber nur wenig, auf Erholung und Entspannung zu warten. Die Gestaltung des Übergangs von der Beanspruchung zur Erholung und umgekehrt sollte genauso aktiv sein.

Aktiv entspannen!

Echte Entspannung und damit die bestmögliche Vorbereitung auf eine neuerliche Beanspruchung stellt sich nur ein, wenn wir ganz bewusst bei der Sache sind. Dabei ist es unwesentlich, welche Entspannungstechnik wir verwenden, ob Sauna oder Wellnessoase, ob Bioenergetik oder autogenes Training oder einen einfachen Spaziergang. Die Entspannung stellt sich ein, wenn die innere Einstellung dementsprechend ist. Also aktiv abschalten und die Erholungsfähigkeit trainieren. Verwechseln Sie Entspannung jedoch nicht mit Abwechslung!



La quantità è fondamentale.

Giusto equilibrio tra allenamento e recupero?

Come quasi sempre nella vita, molto dipende dal giusto equilibrio. Tuttavia, mentre spesso programiamo attivamente il nostro allenamento, ben equipaggiati di pulsometro e programma di training, la gestione delle pause di recupero ci vede invece spesso molto passivi. A poco serve però stare ad aspettare che decontrazione e rigenerazione arrivino da sole. Per questo, anche definire le modalità di passaggio dalla fase di sollecitazione al recupero e viceversa dovrebbe coinvolgerci attivamente.

Rilassamento consapevole

Un vero rilassamento, e con ciò la migliore preparazione possibile a una nuova fase di sforzo fisico, risulta possibile solamente se siamo ben consapevoli di quello che stiamo facendo. Ad essere importante non è quindi tanto la tecnica di rilassamento scelta, che può andare dalla sauna al centro benessere, prevedere la bioenergetica piuttosto del training autogeno, o essere una semplice passeggiata. Il rilassamento si crea quando l'atteggiamento interiore è adeguato. Quindi, "staccate attivamente" ed esercitate la vostra capacità di recupero. Ma attenti a non confondere tra rilassarsi e dedicarsi a un'altra attività!



Teile deine Eindrücke aus Latsch-Martelltal mit uns auf Facebook!
Condividi le tue impressioni di Laces-Val Martello su facebook!
www.facebook.com/latsch-martell

Feriengebiet Latsch-Martelltal
Area vacanza Laces-Val Martello

Tourismusverein Latsch-Martelltal
Associazione turistica Laces-Val Martello

Hauptstraße 38/A Via Principale
I-39021 Latsch / Laces

Vinschgau - Südtirol - Italien
Val Venosta - Alto Adige - Italia

Tel. +39 0473 62 31 09
Fax +39 0473 62 20 42

info@latsch.it



Alle Informationen finden Sie auch auf
Ulteriori informazioni relative anche su
www.latsch-martell.it



Informationen für Trainingslager und Sportanlagen
Informazioni per campi d'allenamento ed impianti sportivi
www.vivalatsch.it



Interaktive Karte Vinschgau
Mappa interattiva Val Venosta
maps.vinschgau.net

Notruf / Chiamata d'emergenza: 118

mit freundlicher Unterstützung von
con il generoso sostegno di

