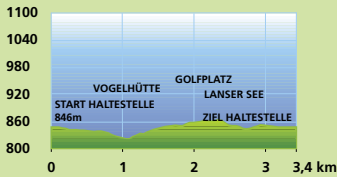


LEICHTE STRECKEN:

Seerunde: 3,4 km



▶ 3433 m ▲ 19 hm ⌀▲ 16 m/km ● 862 m
▲ 55 hm ⚡ 10% ⌀⚡ 1,2% ○ 820 m



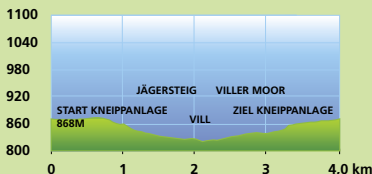
Streckenprofil: flach verlaufende Lauf- und Walkingstrecke
Untergrund: vorwiegend Waldwege, teilweise Schotter und Asphalt

Streckenverlauf: Von der Haltestelle Lans / Sistrans leicht bergab auf einem asphaltiertem Weg bis zur Jausenstation Vogelhütte. Bei der Vogelhütte vorbei und weiter entlang des Golfplatzes, vorbei am Seerosenweiher bis zum Lanser See großteils durch den Wald bzw. am Waldrand. Vom Lanser See hinauf zum Parkplatz bei der Lanser Strasse und auf einem Schotterweg entlang der „Iglar“ zurück zum Start.

Turbichl: 4,0 km



▶ 3981 m ▲ 25 hm ⌀▲ 15 m/km ● 871 m
▲ 60 hm ⚡ 16% ⌀⚡ 1,3% ○ 818 m



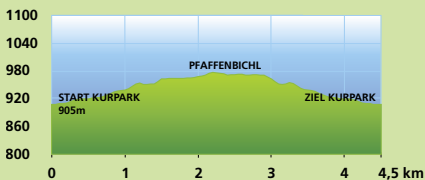
Streckenprofil: flach verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Untergrund: vorwiegend Asphalt und Schotterstrassen

Streckenverlauf: Nach dem Start bei der Kneippanlage an einigen schönen Iglar Villen vorbei zum Jägersteig. Über den Steig hinab und unterhalb der Kreuzäcker weiter nach Vill. Nach Vill die Iglar Strasse überqueren, am Turbichl vorbei leicht bergauf ins Viller Moor. Am Ende des Viller Moors ein kurzer Anstieg hinauf zur Iglar Strasse und entlang der „Iglar“ zurück zum Start.

Gletscherblick: 4,5 km



▶ 4505 m ▲ 31 hm ⌀▲ 17,5 m/km ● 974 m
▲ 79 hm ⚡ 12% ⌀⚡ 1,5% ○ 905 m



Streckenprofil: flach verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Untergrund: vorwiegend Schotterstrassen und Asphalt, teilweise Feldwege

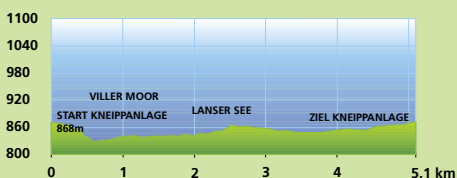
Streckenverlauf: Nach dem Start im Kurpark die Patscher Strasse überqueren und am Gletscherblickweg leicht bergauf bis zur Wende beim Pfaffenbichl. Beim Zurücklaufen vorerst über Feldwege und später wieder am Gletscherblickweg leicht bergab zurück zum Kurpark.

MITTELSCHWIERIGE STRECKEN:

Viller Moor: 5,1 km



▶ 5088 m ▲ 13 hm ⌀▲ 15,1 m/km ● 869 m
▲ 77 hm ⚡ 10% ⌀⚡ 0,8% ○ 826 m



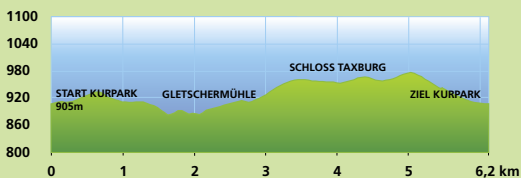
Streckenprofil: leicht kuptiert verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Untergrund: vorwiegend Waldwege, teilweise Schotterstrassen und Asphalt

Streckenverlauf: Nach dem Start bei der Kneippanlage am Schloss Iglis vorbei und weiter bergab zum Viller Moor. Entlang des sonnigen Waldrandes am Viller Moor auf weichen Waldwegen zum Lanser See. Über leichte Bergauf- und Bergabstücke am Lanser See und am Seerosenweiher vorbei immer auf Waldboden bis zur „Iglar“. Entlang der Strassenbahn leicht bergauf zurück zum Start.

Ullwald: 6,2 km



▶ 6176 m ▲ 50 hm ⌀▲ 25,2 m/km ● 974 m
▲ 155 hm ⚡ 12% ⌀⚡ 1,5% ○ 880 m



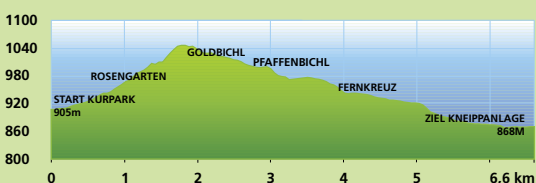
Streckenprofil: leicht kuptiert verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Untergrund: vorwiegend Wald- und Feldwege, sehr wenig Schotterstrassen und Asphalt

Streckenverlauf: Nach dem Start im Kurpark auf einer schattenspendenden Strasse unter der Patscherkofelseilbahn hindurch in den Ullwald. Auf weichen Waldwegen vorerst leicht bergab und später bergauf durch den Ullwald. Nach der Gletschermühle immer auf Waldwegen flach bzw. leicht bergab bis zum Schloss Taxburg. Nach der Taxburg durchs Naturschutzgebiet Rosengarten zurück zum Kurpark.

Rosengarten: 6,6 km



▶ 6633 m ▲ 64 hm ⌀▲ 22,8 m/km ● 1043 m
▲ 151 hm ⚡ 20% ⌀⚡ 2,7% ○ 867 m



Streckenprofil: leicht kuptiert verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke
Untergrund: vorwiegend Waldwege, teilweise Schotterstrassen und Asphalt

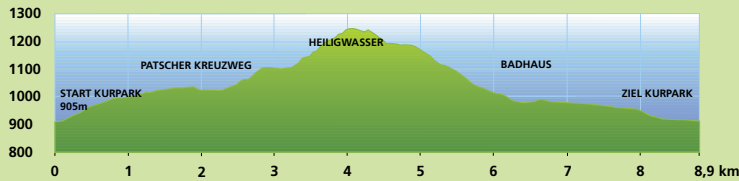
Streckenverlauf: Nach dem Start im Kurpark die Patscher Strasse überqueren und weiter über einige kurze und längere Anstiege durch den Wald hinauf durchs Naturschutzgebiet Rosengarten zu den Feldern unterhalb des Goldbichls. Am höchsten Punkt angelangt geht's hinab zum Grünwalderhof und über Feldwege zum Pfaffenbichl und weiter über den sonnigen Fernkreuzweg zurück zur Kneippanlage in der Iglar Dorfmitte.

SCHWIERIGE STRECKEN:

Heiligwasser: 8,9 km



▶ 8869 m ▲ 145 hm ⚡ 42,8 m/km ● 1240 m
▲ 377 hm ⚡ 34% ⚡ 3,7% ○ 905 m



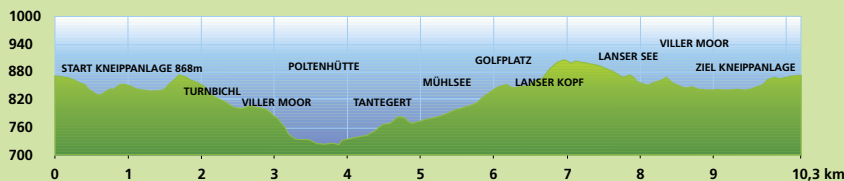
Streckenprofil: anspruchsvoll kuptiert verlaufende Strecke **Untergrund:** Wald- und Feldwege, wenig Schotterstrassen und Asphalt

Streckenverlauf: Nach dem Start im Kurpark durch den Serleswald hinauf zur Lanser Strasse. Die Lanser Strasse überqueren um am Speckbacherweg Richtung Patsch. Vor Patsch hinauf zum Patscher Kreuzweg und weiter zum Gasthaus Heiligwasser. Am höchsten Punkt angelangt weiter durch den Wald hinab bis zu den Sistranser Feldern. Von dort über Waldwege immer leicht bergab vorbei am Badhaus und unter der Patscherkofelbahn hindurch zurück zum Kurpark.

Lanser Kopf: 10,3 km



▶ 10272 m ▲ 84 hm ⚡ 33 m/km ● 903 m
▲ 338 hm ⚡ 20% ⚡ 1,8% ○ 720 m



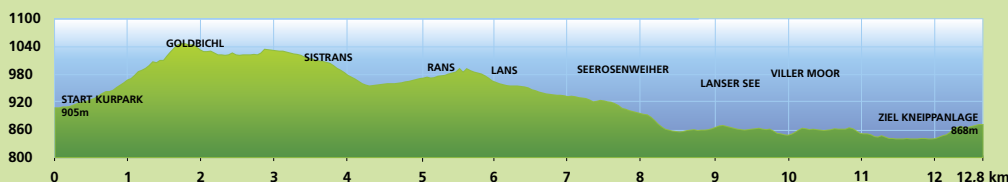
Streckenprofil: anspruchsvoll kuptiert verlaufende Strecke **Untergrund:** Wald- und Feldwege, wenig Schotterstrassen und Asphalt

Streckenverlauf: Nach dem Start bei der Kneippanlage am Schloss Igls vorbei und weiter bergab zum Viller Moor. Über einen kurzen Anstieg auf den Turmbichl und auf die Moräne hinauf. Von der Moräne hinunter ins Viller Moor und gleich wieder hinauf in den Wald. Nach einem kurzen aber intensiven Anstieg über Waldwege bergab zur Poltenhütte und weiter nach Tantegetert. Ab Tantegetert wieder leicht bergauf durch den Wald bzw. am Waldrand Richtung Aldrans. Vor Aldrans eine kurze steile Asfaltstrasse hinunter zum Mühlbach. Am Bach entlang leicht bergauf bis zum Mühlsee. Nach dem Mühlsee kurz steil bergauf zum Golfplatz. Den Golfplatz queren und nach dem Golfplatz weiter hinauf über einen steilen Anstieg zum höchsten Punkt der Strecke. Vom Lanser Kopf hinunter zum Lanser See und übers Viller Moor zurück zum Ziel bei der Kneippanlage.

Dörferrunde: 12,8 km



▶ 12836 m ▲ 64 hm ⚡ 23,1 m/km ● 1043 m
▲ 296 hm ⚡ 20% ⚡ 1,6% ○ 838 m



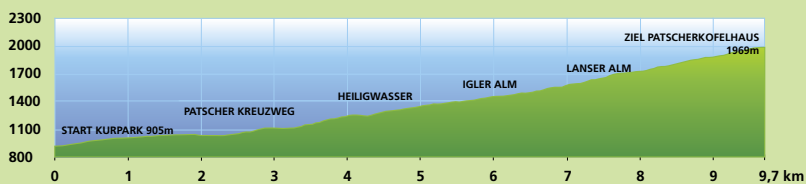
Streckenprofil: anspruchsvoll kuptiert verlaufende Strecke **Untergrund:** vorwiegend Wanderwege, wenig Schotterstrassen und Asphalt

Streckenverlauf: Nach dem Start im Kurpark die Patscher Strasse überqueren und weiter über einige kurze und längere Anstiege durch den Wald hinauf durchs Naturschutzgebiet Rosengarten zu den Feldern unterhalb des Goldbichls. Am höchsten Punkt angelangt geht's hinab zum Grünwalderhof. Die Patscher Strasse überqueren und im Wald leicht bergab und bergauf weiter bis zu den Sistranser Feldern. Über Feldwege am Dorfrand von Sistrans vorbei hinunter nach Rans. Von Rans nach Lans und von dort hinunter zur „Iglar“. Weiter am Waldrand bzw. durch den Wald zum Seerosenweiher und zum Lanser See. Nach dem Lanser See übers Viller Moor zum Ziel bei der Kneippanlage in der Iglar Dorfmitte.

Patscherkofel: 9,7 km



▶ 9741 m ▲ 240 hm ⚡ 114,6 m/km ● 1969 m
▲ 1105 hm ⚡ 40% ⚡ 10,9% ○ 905 m

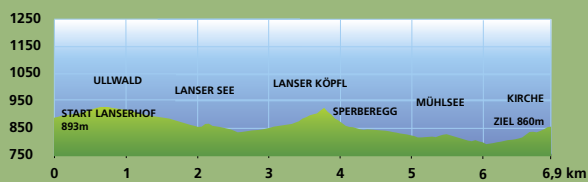


Streckenprofil: schwere Berglaufstrecke **Untergrund:** vorwiegend Waldwege

Streckenverlauf: Nach dem Start im Kurpark durch den Serleswald hinauf zur Lanser Strasse. Die Lanser Strasse überqueren um am Speckbacherweg Richtung Patsch. Vor Patsch hinauf zum Patscher Kreuzweg und weiter zum Gasthaus Heiligwasser. Nach Heiligwasser weiter zur ehemaligen Iglar Alm und über den 1600er Almenweg zur Lanser Alm. Von der Lanser Alm über Waldsteige hinauf zum Patscherkofelhaus. Zurück nach Igls am besten mit der Patscherkofelbahn.

Erweiterung: vom Ziel beim Patscherkofelhaus über den wunderschönen und flachen Zirbenweg zur Tulfeinalm

Naturgesundheitspfad



▶ 6910 m
▲ 233 hm
▲ 91 hm
⚡ 22%
∅▲ 34 m/km
∅⚡ 2,0%
● 936 m
○ 795 m

Streckenprofil: kupert verlaufender Weg
Untergrund: vorwiegend Waldwege, teilweise Schotterwege

Streckenverlauf: Das Gesundheitszentrum Lanserhof hat in Zusammenarbeit mit Biologen und Ärzten nach besonders erholungswirksamen Landschaftsfaktoren gesucht, um den Gästen das therapeutische Potential der Natur noch besser zugänglich zu machen. Dieser Spazierweg wurde nach erholungsmedizinischen Erkenntnissen ausgewählt und beschildert. Er führt entlang besonders erholungswirksamer Landschaftselemente und dient so entsprechend mehr, als einfach irgendein Weg zur bewussten Erholung in der Natur.

Nähere Infos zum Naturgesundheitspfad finden sie in der Broschüre „Natur in Lans Quelle der Erholung“ von Mag. Gernot Candolini.