

# Loipenbericht

zuletzt aktualisiert am 10.04.2012 08:05:53

**Kitzbüheler  
Alpen**

St. Johann in Tirol  
Oberndorf - Kirchdorf - Erpfendorf

Temperatur Tal

-1 °C



wolkig

Schnee Loipe

0 cm

Neuschnee

10 cm

am 08.04.2012

## Langlauf St. Johann in Tirol

Weitauloipe	Geschlossen
Rettenbachloipe	Geschlossen
Rummlerloipe	Geschlossen
Schwentlingloipe	Geschlossen
Hinterkaiser-Höflingerloipe	Geschlossen
Reithamloipe	Geschlossen
Sonnenloipe	Geschlossen
Tirolerloipe	Geschlossen
Trainings-Nachtloipe Koasastadion	Geschlossen

## Langlauf Oberndorf

Wanderloipe	Geschlossen
Familienloipe	Geschlossen
Bichlachloipe	Geschlossen
Trainingsloipe	Geschlossen
Buchbergloipe	Geschlossen

## Langlauf Kirchdorf

Kirchdorfer Loipe	Geschlossen
Sonnenloipe	Geschlossen
Höhenloipe Gasteig	Geschlossen
Kaiserbachtalloipe	Geschlossen

## Langlauf Erpfendorf

Biathloncenter	Geschlossen
Erpfendorfer Loipe	Geschlossen

## Loipenstar des Tages

Schwentlingloipe in St. Johann: 5 km über offenes Gelände zum Genießen für Jedermann / Start: Koasastadion

## Wussten Sie, dass...

Wussten Sie, dass die beiden Laufstile verschiedene körperliche Anforderungen stellen? Beim klassischen Laufstil dominieren hauptsächlich Ausdauer und Technik, bei der schnelleren Skating-Variante zählen eher Kraft und Koordination. Doch beide Stile aktivieren 90 Prozent der Muskulatur.

## Die Koasa-Gschicht vo heit

Hätten Sie gedacht, dass Sie auf der langen 50-km-Distanz unseres Koasalaufes rund XXX Höhenmeter bewältigen? Gleich nach dem Start folgt ein stolzer Anstieg und lockert das Feld auf. Die Summe der Höhenmeter beträgt auf der 28-km-Distanz etwa XXX Höhenmeter.

