BergFit Weg

WANDERTOUR

Wie fit bist Du für die Berge?

Startpunkt
Rathaus

Ort
Ruhpolding

Distanz:
1,4 Kilometer

Dauer:
00:25 Stunden

Höchster Punkt:
747 Meter

Niedrigster Punkt:
662 Meter

Höhenmeter:
92 aufsteigend

Höhenmeter:
7 absteigend

Wie gut ist die Ausdauer beim Wandern? Der BergFit-Weg macht es ganz einfach herauszufinden, was die aktuelle Kondition hergibt – und welche Bergtouren zum persönlichen Leistungsniveau passen.

Die rund 1,3 Kilometer lange Strecke führt vom **Rathaus Ruhpolding hinauf zum Adlerhügel**. Dabei werden etwa 90 Höhenmeter überwunden. Also: Schuhe an, Pulsuhr um und los geht's!

So geht's: Einfach losgehen und herausfinden, was heute drin ist! Der BergFit-Weg ist ein submaximaler Belastungstest – die persönliche Leistungsgrenze muss dabei nicht erreicht werden. Die bunte Tacho-Anzeige zeigt direkt die persönliche Bergfitness: Reicht es heute für eine kleine Eingehtour oder darf es schon der große Gipfel sein? Keine eigene Pulsuhr dabei? Kein Problem: Bei **Sport Plenk** kann für den BergFit-Weg kostenlos eine Pulsuhr ausgeliehen werden.

Wegbeschreibung:
Start ist nache dem Ruhpoldiner Rathaus an der Kirchbergasse. Von dort führt der ausgeschilderte BergFit-Weg bergauf in Richtung Pfarrkirche St. Georg, vorbei an wunderschönen Bauernhöfen zum Adlerhügel. Nach rund 1,3 Kilometern und 90 Höhenmetern ist das Ziel erreicht. Oben angekommen, lädt eine Wiegeliege zum Durchatmen ein – inklusive schönem Blick über Ruhpolding.

Und jetzt?
Das Ergebnis zeigt, wo die aktuelle Bergfitness steht. Vielleicht ist heute die kleine Eingehtour genau richtig – oder es darf bereits der nächste Gipfel sein. So oder so: Der BergFit-Weg ist ein guter Start, um die eigene Leistungsfähigkeit kennenzulernen und mit einem sicheren Gefühl in die Berge zu starten.

Wichtig: Der Test sollte nur bei gesundem und belastbarem Zustand durchgeführt werden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Anreise mit dem PKW

Im Ortszentrum gibt es diverse Parkplätze z.B. P2 Bahnhof P&R, P3 ehemalige Tourist Info/Volksbank, P4 Rathaus, P6 Zentrum, Hauptstraße. Von allen Parkplätzen ist der Start des BergFit Wegs maximal ca. 5 Gehminuten entfernt.

Öffentliche Anreise

Mit dem Zug von Traunstein nach Ruhpolding. Vom Bahnhof aus geht man ca. 5 Minuten zum Startpunkt